

ಕೊಡಗಿನ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವ

ಡಾ. ಕಾವೇರಿ ಎನ್. ಪಿ

ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ, ಮಹಾರಾಣಿ ಮಹಿಳಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜು ಮೈಸೂರು.

Abstract:

‘ಕೊಡಗಿನ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವ’ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನವು ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಡಗಿನ ವಿವಿಧ ಸಮುದಾಯಗಳ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ, ಕೃಷಿ, ಹವಾಮಾನ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಕೊಡಗಿನ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಹಿಸಿರುವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸಮುದಾಯದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪರಂಪರೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಲೇಖನವು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

Keywords: ಕೊಡಗಿನ ಜನಪದ ಆಹಾರ, ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಜನಪದ ಪರಂಪರೆ.

ಪೀಠಿಕೆ

ದಕ್ಷಿಣಕಾಶಿ, ಕಾವೇರಮ್ಮನ ಪವಿತ್ರ ನಾಡು, ವೀರ ಯೋಧರ, ಬೀಡಾಗಿರುವ ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆ ನಿಸರ್ಗ ಸಿರಿಯ ಖನಿ. ಭೂರಮೆಯು ದೇವರ ಸನ್ನಿಧಿಯನ್ನು ಬಯಸಿದ ತಾಣವಾಗಿ ಕಾಫಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸು, ಕಿತ್ತಳೆ ತೋಟಗಳ ನಡುವೆ, ಹಸಿರು ಕಾಡುಗಳ ಚಿಲುವಿನಿಂದ ಸದಾ ಕಣ್ಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರಿಯದಾದರೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕಲೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಭಾಷೆ, ಮುಂತಾದ ಹಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಶೌರ್ಯ, ಸಾಹಸಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ ಕನ್ನಡ ನಾಡು

ನುಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಭೂ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೂ ಪರ್ವತ ನದಿ ಕಂದರಗಳ ಮನೋಹರ ದೃಶ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ವನ್ಯಮೃಗ ನಿಬಿಡವಾದ ಅರಣ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಕೊಡಗು ಯುರೋಪ್ ಖಂಡದ ‘ಸ್ಕಾಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್’ ದೇಶವನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಹೋಲುತ್ತದೆಂದು ಹಿಲ್ಟನ್‌ಬ್ರೌನ್ ಎಂಬ ಅಧಿಕಾರಿಯು ಹೊಗಳಿದ್ದಾನೆ. ಕೊಡಗಿನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ರಾಜಕೀಯ ಹಾಗೂ ಭೌಗೋಳಿಕ ಅಂಶಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗಿಂತ

Please cite this article as: ಕಾವೇರಿ, ಎನ್.ಪಿ. (2026). ಕೊಡಗಿನ ಜನಪದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವ. ಸೃಜನಿ: ಇಂಡಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಇನ್‌ನೋವೇಟಿವ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಅಂಡ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್, 5(3), 74-79

ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಡುಗೆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಸರ, ಹವಾಗುಣ, ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳು ಅಡುಗೆಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯ ಉಲ್ಲೇಖಗಳ ಹಾಗೂ ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಕನ್ನಡ ಆದಿ ಕಾವ್ಯ ಪಂಪಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಚಕ್ಕಣ ಎಂಬ ಅಡುಗೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಕೊಡವರು ಊಟೋಪಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. 'ಹಸಿದು ಬಂದವರಿಗೆ ದಣಿವಾರಿಸು' ಎಂಬಂತೆ ಉಪಚಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಅವರದು ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ನಾರುಬೇರು, ಗೆಡ್ಡೆಗಣಸು, ತೊಗಟೆ, ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಬೆಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊಡವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ 'ಪಂದಿಕರಿ, ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿ, ಕಡುಂಬುಟ್ಟು' (ಹಂದಿಮಾಂಸ ಸಾರು, ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿ, ಕಡುಂಬುಟ್ಟು) ನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೊಡವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಅಡುಗೆ, ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಅಡುಗೆ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆ, ವಿಶೇಷ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಡುಗೆ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ಅಡುಗೆ ಎಂದೂ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಕೊಡವರು ಮದುವೆ, ಮರಣ, ತಿಥಿ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬಂದ ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆಗಳು ಲಗ್ಗೆಯಿಟ್ಟರೂ ಸಹ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಅಡುಗೆ

ಹಂದಿಮಾಂಸದ ಸಾರು (ಪಂದಿಕರಿ) : ಕೊಡವರಿಗೆ ಹಂದಿಮಾಂಸ ಬಲು ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು. ಇದರಿಂದ ಸಾರು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಗೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆ, ತಿಥಿ, ನಾಮಕರಣ, ಕೈಲ್ಮೂಹೂರ್ತ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಎಡೆ (ಮೀದಿ) ಹಾಕುವಾಗಲೂ ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ಸಾರನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೈಲ್ಮೂಹೂರ್ತ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ಮತ್ತು ತೋಟದ ಕೆಲಸದ ಆಳುಗಳಿಗೂ ಹಂದಿಮಾಂಸವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಹಂಚುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ಹಂದಿಯನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕೊಡವರ 'ಪಂದಿಕರಿ ಕಡುಂಬುಟ್ಟು' ತುಂಬಾ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ. ಹಸಿಮಾಂಸವನ್ನು ತೊಳೆದು ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಅನಂತರ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಯುವ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಮಸಾಲೆ ಅಂದರೆ ಧನಿಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಲವಂಗ, ಚಕ್ಕೆ, ಕರಿಮೆಣಸು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಮಾಡಿದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಾರಿಗೆ ಕೊಡಗಿನ ಕಾಚಂಪುಳಿ ವಿಶೇಷ ರುಚಿ ಕೊಡುವ ಕಾರಣ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಈ ಹುಳಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಬೇಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಕರಿ ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಂಸವು ಅತಿಯಾದ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಬೇರೆ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಂದಿ ಮಾಂಸದಿಂದ ಬಂದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಸಾರುಮಾಡಲು, ಮೀನುಕರಿಯಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಂದಿಮಾಂಸವನ್ನು ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ

ಕಾಲಕ್ಕೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಕೊಡವರಲ್ಲಿದೆ. ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಪೈಲ್ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಒಣಗಿದ ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ಸಾರು (ಒಣಕ್ ಪಂದಿಯರ್ಚಿ ಕರಿ)

ಕೊಡವರು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಟೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಡುಹಂದಿ, ಮೊಲ, ಜಿಂಕೆ, ಕಾಡುಬೆಕ್ಕನ್ನು ತಂದು ತಾವು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದವರಿಗೂ ಹಂಚಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಒಣಗಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಉಪ್ಪು, ಅಜ್ಜಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಸಿಣವನ್ನು ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿ ಸಣ್ಣ ದಾರದಂತಿರುವ ತಂತಿಗೆ ಪೋಣಿಸಿ, ಅಥವಾ ಬಿದಿರಿನ ತಟ್ಟೆ (ತಟ್ಟೆ) ಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ, ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ತಾಗುವ ರೀತಿ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮಾಂಸವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಎತ್ತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಣಗಿದ ಹಂದಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೆಂದ ಮಾಂಸ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಜಜ್ಜಬೇಕು. ಅನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ವಗ್ಗರಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಂಸ ಹಾಕಿ ಮಸಾಲ ಕಾಚಂಪುಳಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಒಣಮಾಂಸದ ಜೊತೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಕೊಡವರು ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಸಾರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಕೋಳಿ ಹಾಗೂ ಕುರಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕೊಯಿಲೆ ಮೀನು ಸಾರು (ಕುಸುಲೆಮೀನು) (ಕೊಯಿಲೆ ಮೀನ್‌ಕರಿ)

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗದ್ದೆಯ ತೋಡಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಈ ಮೀನು ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೊಡವರು ರೊಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆ ಕೊಯಿಲೆ ಮೀನಿನ ಸಾರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ, ಕಾಚಂಪುಳಿ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯೊಂದಿಗೆ ವಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು, ಧನಿಯಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಣಮೀನು ಚಟ್ಟಿ (ಒಣಕ್ ಮೀನ್ ಪಜ್ಜಿ)

ಒಣಮೀನನ್ನು ಬೆಂಕಿ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಟ್ಟು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಹಾಕಿದ ಚಟ್ಟಿಯ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ರೊಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಿಸರ್ಗದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೊಡವರು ರುಚಿಕರವಾದ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಅಡುಗೆ

ಕೊಡವರು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಳಹೊಕ್ಕು ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಹಣ್ಣು ನಾರಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಟ್ಟವಾದ ಅರಣ್ಯ, ಮಳೆಯಿಂದ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಸಸ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆದ ಕಾಳುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಗೆಡ್ಡೆಗಳು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮದ್ದಿಟ್ಟು, ಮದ್ದುಪಾಯಸ (ಮದ್ದುಪುಟ್ಟು)

ಕೊಡಗಿನಲ್ಲಿ ಕಕ್ಕಡ ತಿಂಗಳು ಆಟಿ ಮಾಸದಲ್ಲಿ (ಜುಲೈ-ಆಗಸ್ಟ್) ಈ ವಿಶೇಷ ಮದ್ದಿನ ಪಾಯಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊಡವರಲ್ಲದೆ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಸಮುದಾಯದವರು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಈ ಪಾಯಸ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಕ್ಕಡ 18 ರಂದು 18 ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ದಿನ ಕಡಿಮೆ ಆದರೂ ಔಷಧಿ ಗುಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇದರ ನಂಬಿಕೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೊಂಪಾಗಿ ಚಿಗುರಿದ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಎಲೆಯ ಸಮೇತ ಮುರಿದು ತಂದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಕಡು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಸುವಾಸನೆ ಭರಿತ ರಸ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಅಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಎಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಪಾಯಸ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಜೇನನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ದಪುಟ್ಟ ತಿಂದ ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗ ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದರೆ ಔಷಧಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಕಕ್ಕಡ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಕಾರಣ ದೇಹದ ಶೀತವನ್ನು ಈ ಸೊಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮದ್ದಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಇಂಗಿಸಿ, ಆರಿದ ಸಣ್ಣಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಜೇನು ಹಾಕಿ ತಿಂದರೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಡವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲೇ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲೇ ವಾಸವಿರಲಿ ಆಗಸ್ಟ್ ಮೂರನೇ ತಾರೀಖಿನಂದು ಈ ಪಾಯಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮರಗೆಣಸು, ನಾಟಿ ಕೋಳಿ ಸಾರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತೆರಿಮೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ (ತೆರಿಮೆ ತೊಪ್ಪು ಪಲ್ಯ)

ಕೊಡಗಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುವ ಅಪರೂಪದ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕವಲುಗಳಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಅಲಂಕಾರಿಕ ಗಿಡದಂತೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಈ ಸಸ್ಯ ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ. ಹೊಳೆಯ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹರಿವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪ್ಪು, ಅರಿಸಿನ, ಕಾಚಂಪುಳಿಯನ್ನು ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಕಲೆಸಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಇಟ್ಟಾಗ ಆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಲೋಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು

ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ತೆರಿಮೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆಗೆ ತಿನ್ನಲು ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಳಲೆ ಸಾರು (ಬೈಂಬಳೆ ಕರಿ)

ಕೊಡವರಲ್ಲಿ ಬೈಂಬಳೆ ಕರಿ, ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ ಅಂದರೆ ಬಿದಿರು ಸಾರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನಮಾನ. ಕೊಡಗಿನಲ್ಲಿ ಕಳಲೆಗೆ 'ಕಣಿಲೆ' ಎನ್ನುವರು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುವ ಈ ಬಿದಿರು ಕಣಿಲೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಶೇಖರಿಸಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಕೊಡವರದು. 24ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಿ ಹುಳಿ ಬರಿಸಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂದ ಕಣಿಲೆಯನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು, ಸಾಸುವೆಯೊಂದಿಗೆ ವಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಧನಿಯಾ, ಜೀರಿಗೆ, ಅಜ್ಜ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಮಸಾಲೆ ತಯಾರಿಸಿ ಕಣಿಲೆಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಕೊಡವರಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ಇದರಿಂದ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವರು. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಬಿದಿರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ವಜ್ಞನು ಬಿದಿರಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. 'ಬಿದಿರು ಅಂದಣವಕ್ಕು ಬಿದಿರು ಸತ್ತಿಗೆಯಕ್ಕು ಬಿದಿರಿಂ ಸಕಲ ಸಂಪದವಕ್ಕೂ ಲೋಕದೊಳ್'.

ಕಡುಬು (ಕಡುಂಬುಟ್ಟು)

ಕಡುಂಬುಟ್ಟನ್ನು ಅಂದರೆ ಕಡುಬನ್ನು ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿದಂತೆ ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಯಾಕಾರದ ಈ ಕಡುಬು ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ಸಾರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ ತರಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ತರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂಗಿಸುವಾಗ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಳಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಕೈಗೆ ಅಂಟದಿರುವಂತೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಕೊಡಗಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಪಾತ್ರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಸ್ಯಾಕಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಕಡುಬು ಎರಡು ದಿನದವರೆಗೆ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಡವರು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೈಲ್‌ಮುಹೂರ್ತ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ 'ಪಂದಿಕರಿ ಕಡುಂಬುಟ್ಟು' ನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಪಾಪುಟ್ಟು (ಪಾಪಿಟ್ಟು)

ಪಾಪುಟ್ಟನ್ನು ಕೊಡವರು ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣರವೆಯಂತೆ ತರಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ತರಿಯನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದಕ್ಕೆ ಎರಡರಂತೆ ನೀರು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಅಗಲವಾದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ 'ಸ್ಯಾಕಲ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾಗಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ತಟ್ಟೆ ಇಡ್ಡಿಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಈ ಪಾಪುಟ್ಟನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆ ಸಾರಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೋಳಿ ಸಾರಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸಿಹಿ ಪಾಪುಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಓಡಿಟ್ಟು (ಓಡು ಪುಟ್ಟು)

ಓಡು ದೋಸೆ, ಓಡು ಪುಟ್ಟು ಎಂದು ಇದನ್ನು ಕರೆಯಬಹುದು. ರಾತ್ರಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಗ್ಗೆ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಂದವಾದ ತವದಲ್ಲಿ (ಕೊಡವರು ಓಡು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ತೆಳುವಾದ ದೋಸೆಯಂತೆ ಓಡಿಗೆ ತವದಲ್ಲಿ ಹುಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಈ

ಓಡು ದೋಸೆಯನ್ನು ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಪಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದ ಸಾರಿನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಕೂಲೆ ಹಲಸಿನ ಹಿಟ್ಟು (ಕೂಲೆ ಪುಟ್ಟು)

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೊಡವರು ಹಲವಾರು ವಿಶೇಷ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ತಯಾರಿಸುವ ಕೂಲೆ ಪುಟ್ಟನ್ನು ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾಗಿದ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆ ಬಿಡಿಸಿ ಅಕ್ಕಿ ಜರಡಿ (ವನಲಿ) ಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಸದ ಜೊತೆ ರವೆಯಂತಿರುವ ಅಕ್ಕಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಚೂರು, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, 'ಕೂಲೆ ಎಲೆ' ಎಂಬ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ಸೌಟು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಎಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮಡಿಸಿ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಕೂಲೆ ಪುಟ್ಟು ತಣ್ಣಗಾದರೆ ರುಚಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊಡವರು ಇದರ ಜೊತೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಜಾಸ್ತಿ ಸಿಗುವ ಕಾರಣ ಈ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊಡಗಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಹಲಸನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಬರಿಕೆ ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೂಲೆ ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು ಮೇಲಿನ ಈ ತಿನಿಸನ್ನು ಕೂಲೆ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹಣ್ಣು ತುಂಬಾ ಮೆದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೂಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪರಿಮಳ ತುಂಬಾ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಂಬಿಟ್ಟು (ತಂಬುಟ್ಟು)

ತಂಬಿಟ್ಟು ಹುತ್ತರಿ ಹಬ್ಬದ ವಿಶೇಷ ತಿನಿಸಾಗಿದೆ. ನವಂಬರ್ ಅಥವಾ ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತಂಬಿಟ್ಟನ್ನು

ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಹುತ್ತರಿ ಹಬ್ಬದ ಊಟದ ರುಚಿಯನ್ನು ನೆನೆಸುವ ಒಂದು ಹಾಡು ಇಂತಿದೆ.

ತಂಬೂಟ್ ಪುತ್ತರಿ ಮೀಂಗರಿ ಕೂಳ್ ಪೊಯಿಲೇ ಪೊಯಿಲೇ

ಒಕ್ಕ ಪುತ್ತರಿ ಒಮ್ಮತೆ ಬಾತ್ ಪೊಯಿಲೇ ಪೊಯಿಲೇ

ಹೋ ಒಪ್ಪಕ ಪುತ್ತರಿ ಬಣ್ಣತೆ ಬಾತ್ ಪೊಯಿಲೇ ಪೊಯಿಲೇ

ಪೋಪಕ ಪುತ್ತರಿ ಎಣ್ಣತೆ ಪೋಚಿ ಪೊಯಿಲೇ ಪೊಯಿಲೇ

“ಹುತ್ತರಿ ತಂಬಿಟ್ಟು, ಕೇಚಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಮೀನಿನ ಸಾರಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ರುಚಿ, ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಹುತ್ತರಿಯನ್ನು ವರುಷಕೊಮ್ಮೆ ಬಂದು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗುತ್ತಿಯಾ, ನಮ್ಮನ್ನು ಅಗಲಬೇಡ” ಕುಸುಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕಳಿತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕಲಸಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಯಾದ ತಂಬಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಕಾದರೆ ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದು ಹಾಕಬಹುದು. ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತಿಂದರೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ತಂಬಿಟ್ಟನ್ನು ಕೊಡಗಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹುರಿದ ಕುಸುಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಕೈಹುಳಿ ಚಟ್ಟಿ (ಕೈಹುಳಿ ಪಜ್ಜಿ)

ಕೊಡವರು ತಯಾರಿಸುವ ಕೈಹುಳಿ ಪಜ್ಜಿ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಕೈ ಹುಳಿಯನ್ನು ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತಿಂದರೆ ಪಿತ್ತ ಶಮನ, ವಾಕರಿಕೆ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಕೊಡವರಲ್ಲಿದೆ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಈ ಚಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತಬಾಧೆಯನ್ನು ಈ ಚಟ್ಟಿ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಕೈಹುಳಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಮೆಣಸು,

ಜೀರಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಸಾಸುವೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕರಿಬೇವು ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವಾದರೂ ಪಜ್ಜಿ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಅಡುಗೆ ಪದ್ಧತಿ ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ಅದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಾಗತೀಕರಣ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಗಿದ್ದರೂ ಕೊಡವರು ಪಾರಂಪರಿಕ ಅಡುಗೆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಉಳಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಅಡುಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೂ ತಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

- ಗಣಪತಿ.ಬಿ.ಡಿ. (1967). ಕೊಡವರು. ಶಾರದ ಪ್ರೆಸ್.
- ಕಾವೇರಿ, ಎನ್.ಪಿ. (2008). ಜನಪದ ಅಡುಗೆ. ಶಿವರಂಜಿನಿ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್
- ನಡಿಕೇರಿಯಂಡ ಚಿಣ್ಣಪ್ಪ, ಪಟ್ಟೋಲೆ ಪಳಮೆ. ಕೊಡವ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ.
- ನಾಗರಾಜ್, ಎಂ ಜಿ. (2010). ಕೊಡಗಿನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಜಾನಪದ ನೆಲೆಗಳು. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು.
- ನಾಗರಾಜ್, ಎಂ ಜಿ. (2004). ಕೊಡಗಿನ ಕೈಮಡಗಳು. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು.