



ಸೀಲಿಧಾನ್ಯ

ದೃಂಬಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲ

ಡಾ. ಹೆಚ್.ಬಿ. ಶಿವಲೀಲಾ

ಡಾ. ಕೆ. ಗೀತಾ

ಡಾ. ಉಪಾ ರವೀಂದ್ರ

ಡಾ. ಎಸ್. ಸುಭ್ರಹ್ಮಣ್ಯ

ಡಾ. ಟಿ. ಶೇಷಾದಿ



ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

2017

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ

ದೃವಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ

ಡಾ. ಹೆಚ್.ಬಿ. ಶಿವಲೀಲಾ
ಡಾ. ಕೆ. ಗೀತಾ
ಡಾ. ಉಪಾ ರವೀಂದ್ರ
ಡಾ. ಎಸ್. ಸುಖ್ಯಂಕಿ
ಡಾ. ಟಿ. ಶೇಷಾದಿ



ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಗಾ.ಕೃ.ವಿ.ಕೇ., ಬೆಂಗಳೂರು

2017

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ
ದೃಷ್ಟಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ

ಕು: ಅಷ್ಟತ್ತಿಯ ಹಕ್ಕುಗಳು:

ಡಾ. ಹೆಚ್.ಬಿ. ಶಿವಲೀಲಾ, ಡಾ. ಕೆ. ಗೀತಾ, ಡಾ. ಉತ್ತಾ ರಮೇಂದ್ರ
ಡಾ. ಎಸ್. ಸುಖಪ್ಪ್ರಾಣ, ಡಾ. ಟಿ. ಶೇಷಾದಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರು:
ಕೃಷ್ಣ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಗಾ.ಕೃ.ವಿ.ಕೇ., ಬೆಂಗಳೂರು

ಆರ್ಥಿಕ ನೇರವು
ಕೃಷ್ಣ ಇಲಾಖೆ, ಕನಾರ್ಕ ಸಾರ್ಕಾರ

ವಿನಾಯಕ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣ

॥
9901556099

All rights reserved - No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ಡಾ. ಹೆಚ್. ಶಿವಣಿ

ಕಲಪತಿಗಳು

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
ಗಾಂಧಿ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ಬೆಂಗಳೂರು-560 065



ಮುನ್ಮಡಿ

ಕನಾರ್ಕಟಕವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆರುಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ರಾಜ್ಯ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಇದೆ. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕೆರುಧಾನ್ಯಗಳಾದ ನವಕೆ, ಸಾವೆ, ಬರಗು ಹಾಗೂ ಸಾಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕೃಷಿ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ 1969 ರಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಉತ್ಸೇಜಿಸುವ ಕಾರ್ಯವು ಭಾರತೀಯ ಅನುಸಂಧಾನ ಕೆರುಧಾನ್ಯ ಯೋಜನೆಯಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು, ನಂತರ “ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಯೋಜನೆ-ಕೆರುಧಾನ್ಯಗಳು” ಎಂದು 1986ರಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅನುಪ್ರಾನಗೊಂಡಿತು. ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ರಾಗಿ ಬೆಳೆ, ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು, ಮೌಲ್ಯಾದ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಡಾ. ರಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಮಣಯ್ಯ, ಮಹಾನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಇಂಡಾಫ್-ರಾಗಿ ತಳಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಖೇನ ಕನಾರ್ಕಟಕ ಮತ್ತು ಇತರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆ ಬಹಳ ಶಾಫನೀಯ. ಕೆರುಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆ ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಜನತೆಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕವೆಂದೂ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ. ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕಂಡಬರುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಮುಧುಮೇಹ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯಂದಿರುತ್ತಿದೆ. ಈ ಗುಣವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಮೆಟ್ಟೀರೆವೆ. ಕೆರುಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥರಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದಿಡೀರ್ ಫೇಸ್, ದಿಡೀರ್ ಉಪಹಾರ, ಮೂರಕ ಆಹಾರ ಮಿಶ್ರಣ, ಎಕೋಟ್ರೋಜೆಡ್ ಖಾದ್ಯ-ಪಾಸ್, ಮಾಲ್ವಾ ಆಧಾರಿತ ಪದಾರ್ಥ, ಶಿಶು ಆಹಾರ ಮಿಶ್ರಣ, ಹಿಂಗೆ ಮೂಲತಃ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಖಾದ್ಯಗಳು ‘ಸಿರಿಧಾನ್ ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ಮೋಷಕಾಂಶಭರಿತ, ಮೂರಣ ಮೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪೊರ್ಯಕೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಕೆರುಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಈಗಾಗಲೇ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದು. ಕೆರುಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಅತ್ಯವಶೀಕ ಮೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮನುಕುಲದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ತಕ್ಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಬಳಕೆಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಇಂದನ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ. ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಆಹಾರ ಮೋಷಕೆ ತಜ್ಜರು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಮಸ್ತಕ ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞಿಯ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 75 ವೈವಿಧ್ಯ ಸಿರಿಧಾನ್ ಆಧಾರಿತ ಖಾದ್ಯ/ಲಿನಿಸುಗಳ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರುವ ಈ ಮಸ್ತಕವು ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಬಹಳ

ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಥವಿತವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ, ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಇದೆ. ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಖಾದ್ಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವು ರಾಗಿ ಅಥವಿತವಾಗಿದ್ದ ಇತರೆ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಗೂ ಅಪೇಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಒಂದು ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆಯು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಗೂ ಬೇಡಿಕೆ ಮೌಲ್ಯಾಧಿಸುವ ಮುಖೇನ, ಬೆಳೆಗಾರರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಆದಾಯ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬದಗಿಬರುವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಮುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಲಾಗಿದೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿದೆ, ಅವಶ್ಯಕವಾದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಜಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ವಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮುಸ್ತಕವು ಆಹಾರ ಮೋಡಣ ಅಧ್ಯಯನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ನೇರವಾಗುವುದೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಮುಸ್ತಕದ ಮುದ್ರಣ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸಿರುವ ಕನಾರ್ಟಿಕ ರಾಜ್ಯ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ, ಈ ಮುಸ್ತಕದ ಮುಖೇನ ವಿಷಯ ಮಾಹಿತಿ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಗಾಗಿ ನೇರವಾಗುವುದನ್ನು ಶಾಖಾಧಿಕಾರಿಗಳು ನನ್ನ ಶುಭ ಹಾರ್ಮಸುತ್ತೇನೆ.

(ಹೆಚ್. ಶಿರಾಂ)
ಕುಲಪತಿಗಳು

11 ಏಪ್ರಿಲ್, 2017
ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ಎನ್.ಆರ್. ಗಂಗಾಧರಪ್ಪ

ಸಂಶೋಧನಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಗಾಂಧಿ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ಬೆಂಗಳೂರು-560 065



ಮುನ್ಮಡಿ

‘ಮಿಲೆಟ್ಸ್’ ಧಾನ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಾನವ ಆಹಾರಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮಬೆಳೆಯಾಗಿ ಅಭಿವಡಿಸಿಕೊಂಡದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಇಂದಿಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 6ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಆಹಾರವಾಗಿ ಭರಿಸುತ್ತಿದೆ. 1970ರಿಂದಿಂದೆಗೆ ಇವುಗಳು ಅಧಿಕ ಹೆಚ್ಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಮೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೋಽಸ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಗುಣದ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೆಲೆತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತೋರಿರುವ ಮುಧುಮೇಹ, ಸ್ಕ್ರಾಲಕಾಯ, ಹ್ಯಾದ್ರೋಗ ಸಂಭವಗಳು ಈ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಮಾತ್ರಾಗ್ರೀಯಂ, ಘಾಸ್ಪರಸ್, ಮೊಟ್ಟಾರ್ಥಿಯಂ ಹೊಂದಿದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೂಲತಃ ಗಂಜಿ, ಮುದ್ದೆ ಮತ್ತು ರೊಟಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ನವೀನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿದ್ದ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ “ಘಾಸ್ಪ ಫುಡ್” ತಿನಿಸುಗಳು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಘನಮೇದಾಮಲ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಕಡಿಮೆ ನಾರಿನಂತರ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಬಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನಗರೀಕರಣವಾದಂತೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರೆಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ/ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ದಿಧೀರ್ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಶೇಕಡ 20 ರಷ್ಟು ಏರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ಮೂಡಿಬಂದಿರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಸ್/ಸ್ವರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಾರ್ಥಿಯ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಅವು ರ್ಯಾತ್ ಸ್ವೇಚ್ಚಿಯಂತಹ ಆಗಿರಬೇಕು. ಪರಿಸರ ಬದಲಾವಣೆಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಿವಂತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳನುಗುಣವಾಗಿ ಒದಗುವಂತಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಜಿಸಿದಾಗ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳು ಮಿಲೆಟ್ಸ್ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಧಾನ್ಯಗಳೇ ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಣ ಭದ್ರತೆಯ ಗುಣಹೊಂದಿದ್ದು ಮೊದಲ ಸಾಧಾರಣೆಯ ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಆಹಾರ ನೀಡಿಕೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ನವೀನ ಶೈಲಿಯ, ಜೈವಿಕಸ್ವೇಷಿ, ಮೊಟ್ಟಣ ಕಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯತೆ ದೀಪಕಾಲ ಶೇಖರಣೆ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯ/ತಿನಿಸು.

ಅರೆಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ, ದಿಧೀರ್ ಸೇವಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ/ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ 20ರಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಪಾಸ್ತೆ ನೊಡಲ್ನು, ಖಾಶ್ಚಾ, ಕುರ್ಕಾಕುರೆ, ಸಿಹಿತಿನಿಸು, ಪೇಡ, ಮಸಾಲೆ ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಗಳು, ಮತ್ತಿತರೆ ಇಂತಹ ಖಾದ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಸರಾಸರಿ ಶೇಕಡ 9.2ರಪ್ಪು ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಹಾಗೆ ಮುಂದುವರೆದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ತಿನಿಸುಗಳ / ಉಪಹಾರಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಭಾರತದ ಆಹಾರ ಕ್ಷೇಗಾರಿಕೆಯೂ ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ ನಿಶೇಯಿಂದ ಹೇಳಬಂದು ನವೀನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಉತ್ತಮ ಆದಾಯಕ್ಕೂ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು, ಖಾದ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ವಿಧಾನಕ್ಕನ್ನುವರಾಗಿ ಧಾನ್ಯ ಭಾಗಾಂಶ ರಚನೆಯೂ ರೂಪಾಂಶಗೊಳ್ಳುವ ಗುಣಹೋಂದಿದೆ. ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲವೇ ಉದುರಾಗಿಯೂ ಅಕ್ಷಯಂತೆ ಒಳಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಗ್ರಹಿಸೇನಾರಹಿತವಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸೇನೋ ಅಲಜೆಯಿರುವವರಿಗೆ ನಿಸಗ್ರದತ್ತ ಬಹುಮಾನಮಾರ್ಕ ಆಹಾರವೇನ್ನಿಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕರುಕ್ಕಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗಾಂಶ ಅಂದರೆ ಶೇಕಡ 70ರಪ್ಪು ದ್ವೇನಂದಿನ ಮೂಲ ಆಹಾರಧಾನ್ಯ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೇವಲ ಉಟ ರುಚಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮೂರಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋತೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಿಸಲು ಅನೇಕ ಖಾದ್ಯ/ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬಳಸಿ ರೂಥಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೇವಲ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಯೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮೋಷಣಾ ಭದ್ರತೆಯೂ ಒದಗಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ಆಕಾರ ತಿನಿಸುಗಳ ಮುಖೇನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಲಿತಪಡಿಸಿದಾಗ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳಾದ ಮುಧುಮೇಹ, ಸ್ವಾಲಕಾಯ, ಹೃದ್ಯೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣೆಗೂ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ‘ಸಿರಿಧಾನ್ಯ-ದ್ವೇನಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ’ ಎನ್ನುವ ಈ ಪುಸ್ತಕ ‘ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಧಾನ್ಯಗಳು’ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಸುವಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಒಟ್ಟಾರೆ 6 ವಿಧವಾಗಿದ್ದು ಅವು ರಾಗಿ, ಬರಗು, ಸಾಮೆ, ನವಹೆ, ಸಾವೆ ಮತ್ತು ಹಾರಕ ಹಿಂಗೆ ಈ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಪ್ಪಿಲ್, 2017
ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಹಿ/-
ಎನ್. ಆರ್. ಗಂಗಾಧರಪ್ಪ
ಸಂಶೋಧನಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು

“ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ರಾಗಿ - ಹೊಳೆಮುಯುತ್ತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಮ್ಮೆ
ಆಹಾರಗಳನ್ನೇ ಈಗೊಂಡ ನಿಸಗ್ರದತ್ತವಾಗಿ ಮನುಕುಲತ್ತೇ ಒದಗಿರುವ ಬಹುಮಾನ -
ಬೆಳೆಸಿ, ರಕ್ಷಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಸೇವಿಸಿ - ಷ್ವೇವಿಧ್ಯ ಆಕಾರ ತಿನಿಸುಗಳ ನಿಷ್ಠೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ”



| ಧನ್ಯವಾದ ಸಮರ್ಪಣೆ |

‘ಸಿರಿಧಾನ್ಯ-ದೇನಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ’ ಎನ್ನುವ ಈ ಮಸ್ತಕವು ವಿಜಾಪುಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮೆರುವ ಒಂದು ಕೃತಿ. ಇಂದು ಮರೆತುಹೋಗಿರುವ ಪಾರಂಪರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿರಿಯುತ್ತ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮುಂದೆ ನಡೆಸುವುದೇ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ಮಸ್ತಕದ ಹಿನ್ನಲೆ ಈ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ನಿರಾನವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಪೀಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಚಯಾಪಚಯ ಮೂಲ ಅನಾರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೂಲತಃ ಬದಲಾದ ‘ಜೀವನ ಶೈಲಿ’ ಹಾಗೂ ‘ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಶೈಲಿ’ ಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವಾಗ, ಆದೇ ನಿಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸಲು ದಾರಿಕೋರುವುದೇ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

ಲೇಖಕರು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲು, ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಹಾಗೂ ಈ ಮುದ್ರಣ ರೂಪಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯಾವ ನೀಡಿದ ಬೆಂಗಳೂರು ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧನೆ, ಬೋಧನ ಹಾಗೂ ವಿಸರ್ವಾ ನಿರ್ದೇಶಕರುಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಿವಿಧ ಸಂಶೋಧನೆ/ತರಬೇತಿ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೃಷಿ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲೆಯ ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿಯವರಿಗೂ, ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಿಸಲು ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷಣೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನರಪು ನೀಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಹಾಯಕರಿಗೂ ವಂದನೆಗಳು.

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿಗಳಾದ ಡಾ. ಹೆಚ್. ಶಿವಳಿರವರು ನೀಡಿದ ಉತ್ಸೇಜನದ ಹಿನ್ನಲೆಯ ಈ ರೀತಿಯ ಗೃಹ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯಾದ್ಯಮದ ನವೀನ ದಿಟ್ಟನೆ ಅವಶ್ಯಕ ಅವಿಷ್ಯಾರಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಿತ್ತು. ವಿಜಾಪುಗಳು ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಫ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನು ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಆಧಾರಿತ ಗೃಹ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವ ವ್ಯವಧಾರಣೆಯ ಮೆಲೆಚ್ ಆಧಾರಿತ ಖಾದ್ಯಗಳ ವಿಧಾನವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಅರಿವಿಗೆ ತರಲು ಈ ಮಸ್ತಕ ದಾವಿಲಾತಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಹೊರ್ತಾಗಿತ್ತು. ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವಿಗೆ ಮುಂದಾದ ಕನಾಣಕದ ಕೆ.ಎ.ಪಿ.ಪಿ.ಕೆ. ಜೈವಿಕ ಕೃಷಿ ವಿಭಾಗ, ಕ.ರಾ. ಕೃಷಿ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಎಪ್ರಿಲ್, 2017
ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೇಖಕರು / ವಿಜಾಪುಗಳು
ಡಾ. ಹೆಚ್.ಬಿ. ಶಿವಲೀಲಾ
ಡಾ. ಕೆ. ಗೀತಾ
ಡಾ. ಉಷಾ ರವೀಂದ್ರ
ಡಾ. ಎಸ್. ಸುಖುರ್ಜಣ್ಯ
ಡಾ. ಟಿ. ಶೈವಾದಿ

ಪರಿವಿಡಿ

| | | |
|----|--|----|
| 1. | ಪರಿಚಯ | 1 |
| 2. | ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣೆ | 7 |
| 3. | ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಬಲ | 12 |
| 4. | ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾದ ನಿಗದಿತ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು | 17 |
| 5. | ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಆಧಾರಿತ ಖಾದ್ಯಗಳು/ತಿನಿಸುಗಳು | 25 |
| 6. | ಖಾದ್ಯಗಳು | 28 |
| 7. | ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು | 85 |

ಪರಿಚಯ



1

“ಸಿರಿಧಾನ್ಯ” ಎನ್ನುವ ಪದವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಂದು ಹುಲ್ಲು ಜಾತಿಯ ಗುಂಪಿನ ಮೂಲ ಆಹಾರದ ಬೀಜಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಸರು. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಇವುಗಳು ಕೆಲವೇ ಭೂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಯಾಗಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಸರ ವಾತಾವರಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂಥ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೂಲತಃ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಕೃಷಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು. ಮೂಲತಃ ಮುದ್ದುವಿಷ್ಯಾ, ಮೂರ್ವಿವಿಷ್ಯಾ, ಯೂರೋಪ್, ಜೀನಾ, ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಯಲಾಗಿದ್ದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು, ನಿವಿರವಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ್ದು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯದಾದರೂ ಕೆಲವು ದಾಖಿಲಾತಿಗಳು ಖಚಿತಪಡಿಸಿರುವಂತೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ವಿಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ 7000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಬಳಕೆಯಾಗಿದ್ದವು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ಭಾರತ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ‘ಬ್ರೀಡ್’ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ 4000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ‘ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ನೊಡಲ್ಸ್’ ಶುಂಬಿದ್ದು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತೇಂದು ‘ಭಾಯಾಚಿತ್ರ’ ಗ್ರಂಥದಾಖಿಲೆಯಿದೆ. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ, ಅಂದರೆ ಕ್ರಿ.ಪ್ರ. 2800 ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೇ ಬರೆದಿರುವ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ‘ಸಿರಿಧಾನ್ಯ’ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಗ್ರಂಥವನ್ನು “ಫಾನೋಶೆನೊಚಿಹೊಪೊ” ಬರೆದಿದ್ದರು. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ, ಕೊಯೆಲ್ಲೋಕ್ತರ ಧಾನ್ಯ ಶೇಖರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶೀಲಾಯುಗದ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಿಡ್ಜರ್ ರ್ಯಾಂಡ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದೂ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾಗಿ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ 6ನೇ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲ ಆಹಾರಧಾನ್ಯ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಪ್ರಮುಖವಾದವು ಸಜ್ಜೆ (ಪಲ್ರೋಮಿಲೆಟ್‌ಪೆನ್ಸಿನೆಟಮಾಗ್ನೀಕರ್ಮ), ಬರಗು (ಮ್ಯೋಸೋ ಮಿಲೆಟ್‌ಪಾನಿಕುಮ್ಲಿಯೇಸಿಯರ್ಮ), ಹಾಗೂ ರಾಗಿ (ಎಲೂಸಿನೆಕೊರಕಾನ), ನವಣೆ (ಸೆಂಟಾರಿಯಾ ಇಟಾಲಿಕ್), ಇತರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಉದಲು (ಬಾನ್ಯಾಯಾದ್ರೋ ಮಿಲೆಟ್‌ಇಕೆನೊಕೆಲ್ಲಿಪ್ರಮಾಮೆಂಟಸಿಯೇ), ಹಾರಕ (ಕೋಡೋ ಮಿಲೆಟ್‌ಪಾಸ್‌ಪಾಲಮಾಸ್‌ಸ್‌ಎಬಿಕುಲೆಟವ್ರ್ಮ), ಗಿನಿಯಾ ಮಿಲೆಟ್ (ಬ್ಲೌಕಿಯಾರಡಿಪ್ಪೆಕ್ಸ್) ಮತ್ತು ಬ್ರೈನ್‌ಟಾಪ್ ಮಿಲೆಟ್ (ಯುರೋಚೋಲಾರೋಮೋಸಾ).

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಗೃಹ ಬಳಕೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಒಳಗಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯೊಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಲ್ವೋ ಹರಿಹಿಟ್ಟು, ಪಾನೀಯ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೇ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಆಯ್ದು ಹುದುಗಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಗಂಜಿ, ಪೇಸ್ಟ್, ಸೆಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದರೂ, ಹೆಚ್ಚನ ಭಾಗಾಂಶವು ಗೃಹಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯೊಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶಿಶು ಆಹಾರವಾದ ಮಾಲ್ವೋ ತಯಾರಿ, ಹರಿಹಿಟ್ಟು, ಪಾನೀಯ, ಕೆಲವು ಸಿಹಿತಿನಿಸು ಮತ್ತು ಕೆಲವೇ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ, ಆಯ್ದು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ಪಾನೀಯ, ಗಂಜಿ, ಪೇಸ್ಟ್, ಸೆಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಪಾನೀಯಗಳಾಗಿ ನಿಗದಿತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು (WHO) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊರಹಾಕಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯಾಂಶಗಳು ಅಂದರೆ, 21ನೇ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದೊಳಗೆ, ಮುಂದುವರೆದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಂತಿಕವಲ್ಲದ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉದಧವಿಸುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ (NCD's) ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಶೇಕಡ 70 ರಪ್ಪು ಮಧುಮೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಸುವಾರು 50.8 ಮಿಲಿಯನ್ ಭಾರತೀಯರು ಮಧುಮೇಹಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಮಾಡಿದಾಗ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲೇ

ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇದರ ನಂತರ ಎಡನೇ ಸ್ಕೂನದಲ್ಲಿರುವುದು 43.2 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿರುವ ಜೀನಾದೇಶ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 40–59 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಪ್ರಜೆಗಳೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವರ್ಷ 2030ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ 60–79 ವರ್ಷದ ವರ್ಯಸ್ವಿನವರನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ 2005–2015ರ ಅಧ್ಯಯನ ಆಧಾರಿತ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ ತೊಡಕುಗಳಿಂದಲೇ 336.6 ಬಿಲಿಯನ್ ನಷ್ಟವಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿತ್ತು.

ನವೀನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಸರಬರಾಜು ವಿಧಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ “ಫಾಸ್ಟ್‌ಫೂಡ್” ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಘನ ಕೊಬ್ಬಿನಂತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿರುವುದರ ಕಾರಣ ನಾರಿನಂಶವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಅರೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ದಿಧೀರ್ ಬಳಕೆ ಮಿಶ್ರಣಗಳು (RTC), ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ತಿನಿಸುಗಳು (RTE) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ನಗರೀಕರಣದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಶೇಕಡ 20 ರಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಬಳಕೆಗೊಳಗಾಗಿದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ವರದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ‘ಹೈಪೋಗ್ಲ್ಯಾಸ್‌ಸೆಮಿಕ್ಸ್’, ಕೊಲೆಸ್ಪ್ರೈಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ವರದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಹಾಗೂ ರೈತ ಸೈಹಿಯಾಗಿರುವ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನವೀನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಕಾದ ರೂಪಕ್ಕೆ ಹೊಂದಾಡಿಕೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವಂತಹವನ್ನು ಪ್ರಚಲಿತ ಪಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಸೋಗಡು ಹೊತ್ತಿರುವ ‘ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು’ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನಗಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಶೈಲಿಯ ಶರ್ಕರ ಓಟ್, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ರೀತಿಯ ಮೇದಾವ್ಯಾಪ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರುವ “ದಿಧೀರ್ ಸೇವಿಸುವ” – ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಯಸ್ವಿನೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಆಸರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿಕಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, “ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು” ಮೂರು ವಿಧದ ನಾರಿನಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಕರಗದ ಎಳೆಯಂತಹ ನಾರಿನಂಶ, ಕರಗಬಹುದಾದ ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಒಳಗೊಂಡಾಗ “ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಗುಣ” ಹೊಂದುವ ನಾರಿನಂಶ.

ಕರಗದ ಎಳೆಯಂತಹ ನಾರಿನಂಶ: ಇವು ಜೀಎಕ್ಕಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗದ ಕಾರಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀಎಂಗಡಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಂತಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿರಿನಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜೀಎಂಗಡಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಈ ರೀತಿಯ ನಾರಿನಂಶವು ಭೌತಿಕ ಬಿಲ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಭಾಗಾಂಶವನ್ನು ಮುಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ಹೊರಹಾಕಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನೆರವಿನ ಆಧಾರದಿಂದ ಕರುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದಾದ ವೃಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸಾಭೀತಾಗಿದೆ.

ಕರಗುವ ನಾರಿನಂಶ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ನಾರಿನಂಶವು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮುದುಗುವಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಜೀಎಕ್ಕಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ನಾರಿನಂಶವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಣುಗಳ ಹೊಂದಾಟಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮುಖೇನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್ ಬಂಧಿಸಿ ಮುಂದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಿ ವರ್ಜೆಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಐಷ್ಟ: ಇವು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ತಲುಮುವವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಜೀಎಕ್ಕಿಯೆಯ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನಲ್ಲಿ, ಈ ರೀತಿಯ ಐಷ್ಟವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಣಿಗಳು ಮೇದಾಮ್ಲ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಚೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಂಡ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳೂ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನೆರವು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ, ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಅಡಚಣೆ ತರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿರಿಥಾನ್ಯಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ವಿಶೇಷ ಶರ್ಕರವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಕಾಳಿಗಳು, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗೆಂಡ್, ಬೇಯಿಸಿದ ಪಾಸ್ತಾ, ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ, ಉಟ್ಟೊಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗುತ್ತವೆ.

ಹಿಮಾಲಯದ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದ ಟ್ರೈಬಲ್ ಜನರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿದ್ದ ಈ ಸಿರಿಥಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಘಲ ಮಾಹಿತಿಯ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ದಾವಿಲಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸಿರಿಥಾನ್ಯವು ಕ್ಷಾರಿಯಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು, ನಿಥಾನವಾಗಿ ಜೀಎಂಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಜೀಎಂಗವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೇವವಾಗಿದ್ದುತ್ತದೆ. ಕಾರಣದಿಂದ ಮುಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ದಾವಿಲಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಥಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ‘ಲಿಗ್ನಾನ್’ ಎನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಕರವು ಕರುಳಿನ ಸ್ವೇಂಧಿಯಾಗಿದ್ದು, ಉಪಯುಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವೇಂಧಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಣಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮೂಲಕ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಶ್ರೀಯಾಶ್ಕ್ರಿಯನ್ನು ಬಲವೃದ್ಧಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರ ಮುಖೇನ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಣಿಗಳ

ಉತ್ತಾದನ ಹಾಗೂ ಅಪುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉದ್ಧವವಾಗುವ ಜೋಡಕ ದ್ರವ ಆಧಾರಿತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಿಶೇಷ ಶರ್ಕರದ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಾದನೆಯಾಗುವ “ಸರಟೋನಿನ್” ಮನಸ್ಸ ಹಾಗೂ ಜಿಂತನೆಯನ್ನು ಶಾಂತಿಯಾಗಿರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನೋ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀರವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮೂಲತಃ ವಿಶೇಷ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಶರ್ಕರಿಷ್ಟು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಭೌತಿಕ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಂದಾದರೂ “ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ”ದ ಮೂಲವಾಗದೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಏರದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಖನಿಜಾಂಶವಾದ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ ಆಹಾರದ ಮುಖಾಂಶರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮ್ಯುಗ್ರೇನ್ (ನರಗಳು ಜೋಮ್ ಹಿಡಿಯುವುದು) ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜೀವಸ್ಥಳೆ ನಯಾಸಿನ್ (ಬಿ3)ಯು ತ್ಯುಗ್ನಿಸರ್ಕೆರ್ಡ್, ಹಾನಿಕಾರಕ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ (ವಿ.ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್) ಪ್ರಮಾಣ ಏರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ತಡೆದು ಜೊತೆಗೆ ಡಿಫೀರ್ ಮುಪ್ಪು ಬರದಂತೆ ಸೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಿಲಾಗಿರುವಂತೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ “ಆಂಟಿಆಷಿಡೆಂಟ್” (ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಂಯೋಜನೆ ವಿರೋಧಿ) ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದೇ ಸಾಬಿತಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೋನು ಗ್ಲೂಟೆನ್ ಹೊಂದಿರದ ಕಾರಣ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾದ “ಗ್ಲೂಟೆನ್ ಅಲಜ್ಿ” ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕ ಆಹಾರಧಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅನೇಕ ಗುಣಾತ್ಮಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಆಧಾರಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯ ತಡೆಯಲು ಉತ್ತಮ ಸೂತ್ರಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಮನೋಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂಬಿಡು ಖಚಿತ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಶೈಷ್ಜ್ಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಪ್ರಾಚೀನವಾಗಿ ಧಾನ್ಯದ ಗಾತ್ರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ “ಕಿರುಧಾನ್ಯ” ಹಾಗೂ “ತ್ಯಾಂಧಾನ್ಯ” ಎಂದೇ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಇಂದು “ಮಿರಾಕಲ್ ಗ್ರೇನ್” ಅಥವಾ “ವಂಡರ್ ಗ್ರೇನ್” ಎಂದು ಕ್ರ. ಮೂ. 7000 ವರ್ಷಗಳ ಆದಿಮಾನವರ ಧೀಘಾರಯಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ‘ಸಿರಿಧಾನ್ಯ’ ಹಾಗೂ ‘ಮುಷ್ಣಧಾನ್ಯ’ (ನ್ಯಾಟ್ರಿಸೆರಿಯಲ್) ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಹಂತಬಂದಿದೆ.

సామాన్యవాగి సిరిధాన్యగళల్లి, సేవిసలు బాహ్యవాద నారు సుమారు 15–20% రష్టడే; ఆదరే సేవిసలు సూక్త హాగూ లుపయుక్తవాద నారినంత తేకడ 5రష్టడే. సిరిధాన్యగళు కబ్బిణాంత హాగూ ఫాస్టర్స్ లినిజాంతద ఆగరవాగివే. సిరిధాన్యగళ చేత్రటినినంతవు సుమారు 7 రిండ 12% ఇద్ద, లుపయుక్త అవశ్యక అమినో ఆమ్లగళన్న హోందివే. హీగాగి అమినో ఆమ్లగళాద మిథియోనినా, సిసటినో మత్తు లైసినో హేరళవాగి ఒదగిసుత్తవే. సిరిధాన్యగళల్లి కొబ్బినంతవు సుమారు తేకడ 1–5రష్టద్ద మూలతః ఒమేగా మేదామ్లగళన్న ఒదగిసువ మూలక “వృదయ రస్క” గుణహోందిద్ద వృదయద ఆరోగ్య నియంత్రణిగే నేరవాగుత్తదే. ఒట్టారే సిరిధాన్యగళు ద్వేనందిన లాటద ప్రమాణ హాగూ మోషణా మౌల్యవన్న నేరవేరిసువుదక్కే లుత్తమ ఆహారధాన్యగళాగివే.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣೆ



2

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತೋರಿದೆ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇತರೆ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆಯುಬ್ಲವು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪೂರಕವಾಗಿ ಇತರೆ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳಂತೆಯೇ ನವೀನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ದಿಫೀರ್ ತಿನ್ಯಾಂತಿನಾದ ಆಹಾರ, ದಿಫೀರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಆಹಾರ, ದಿಫೀರ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತಿತರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ರೂಪಾಂತರಿಸಿ ಬಳಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ‘ರುಂಕ್’ ಎನ್ನುವ ಕೆಲವು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಆಕರ್ಷಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ರುಂಕ್ ಅಲ್ಲದಂತೆ ಮುಷ್ಣಿ ಆಹಾರವಾಗಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳುಗಳು, ಎಣ್ಣೆಬೀಜಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, 24 ಗಂಟೆಕಾಲ 1.0 ಸೆಂ. ಮಿ. ಉದ್ದದಪ್ಪು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ್ದರೆ “ಮಿಲೆಟ್ ಸಾಲಾಡ್” ಎಂದೂ ತಾಜಾರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮೊಳಕೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ದೊಡ್ಡ ತುಣುಕುಗಳಾಗಿ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ‘ಮಿಲೆಟ್ ಕಬಾಬ್’ ಆಗಿಯೂ ಬಳಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೂಲಭಾಗಾಂಶವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಬೆಳಗಿನ ‘ಬ್ರೈಕ್ ಫಾಸ್ಟ್ ಪ್ಲೇಕ್ಸ್’ ದೀರ್ಘೀರ್ ತಿನಿಸು, ಮೂಲ ಅನುಕೂಲಕರ ಉಪಹಾರ, ಮುಷ್ಣಿ ಅನುಕೂಲಕರ ಆಹಾರ, ಚಟ್ಟದ ತಿನಿಸು, ‘ಜ್ಯೋವಿಕ ಸಲಕರಣೆಗಳು’ ಅಂದರೆ ತಿನ್ಯಾಂತಿನಾದಂತಹ ಬಟ್ಟಲು, ಚಮಚೆ, ಜ್ಯೋಸ್ ಸೇವಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ “ಸ್ವಾ”, ತಿನ್ಯಾಂತಿನಾದ ತಟ್ಟೆ, ಚಮಚೆ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ನೀಡಲು ಬಳಸಿದಾಗ ಇತರೆ ಆಹಾರವೂ ಮುಷ್ಣಿದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಗರೀಕರಣ, ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ವಯಸ್ಸಿಗನುಸಾರವಾದ ಮೋಷಣಾಷ್ಟಿ, ವೃದ್ಧಿಯಾದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ನೇತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟೆ, ತಗ್ಗಿದ ಕಾರ್ಯವೈಶಿರಿ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಶೈಲಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಂತಿಕ ಅಲ್ಲದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಮಥುಮೇಹ, ಸ್ವಾಲಕಾಯ,

ವ್ಯಾದ್ಯೋಗ, ಏರಿದ ತೂಕ, ಮನೋಭತ್ತದ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ (WHO) ಹೇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ 2025ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹಂತಕಗಳೇ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ದಿಟ್ಟವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಹೃಮೋಗ್ನಿಸೆಮಿಕ್ - ಅಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆ ಏರಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದ ಹಾಗೂ ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಪಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿವಂತಹ ದ್ವೀಪನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಮೂಲ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಬೆಳೆಯಲು ಮೌತ್ಸಾಹಿಸಿ ಬಳಕೆಗೂ ದಾರಿ ತೋರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಬಳಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದು ಜಾರಿತ್ರಿಕಾಗಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ತ್ರೀಯಾತ್ಮಕವೆಂದು ದಾಖಿಲೆಗೊಂಡಿರುವ ‘ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು’ ಬಹಳ ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ.

‘ಸಿರಿಧಾನ್ಯ’ಗಳು ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನಿವಾರಕ ಎಂದರೆ ಒಷ್ಟಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲದು ಹಾಗೂ ತಡೆಯುವ ಗುಣವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಿಶೇಷ ಶರ್ಕರ, ಮೌರ್ಚಿನಾ, ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು, ಅವಶ್ಯಕ ಲಿನಿಜಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಮೂರಕವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ‘ಸರಟೊನಿನ್’ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮೌತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮುಖೀನೆ ‘ನರಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಕಾರ್ಯ’ ಮೂರ್ಕೆಯನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಕಕ ಪೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್ಸ್, ಫೈಟೋಯಿಸ್‌ಮೌರ್ಚಿನ್, ಆಂಟಿ ಆಕ್ಟಿಡೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮುಂಬರುವಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸೂಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮೂಲತಃ ಬಹುರುಚಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮೂಲ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳು. ಸಂಸ್ಕರಣೆ ವಿಧಾನಾಧಾರಿತವಾಗಿ ಮೃದುವಾದ ಅನ್ನ, ಅರಳು, ಇತರೆ ಉತ್ಪಾದ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ “ಗ್ಲೂಟೆನ್” ಎಂಬ ಮೌರ್ಚಿನ್ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಗ್ಲೂಟೆನ್ ಅಲಜ್ಞ ಲಕ್ಷಣವಿರುವವರಿಗೆ ಅಪ್ಯಾನ್ಯತ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಒಂದು ಧಾನ್ಯವು ಹೆಸರಾಂತ ‘ರುಂಕ್ ತಿನಿಸು’ ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುವ ‘ಪಾಸ್ತಾ’ದ ಶೇಕಡ 70 ಭಾಗಾಂಶವಾದಾಗ ಅದೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ‘ಪ್ರಾಶ್ನ್’ ಏನೆಂಬುದು ಪ್ರಾಚೀನ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ, ಇಂದಿಗೂ ಗೃಹಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಬಳಕೆಯ ಹಂತ

ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಭಾರತದೇಶವೇ ಇಂದಿಗೂ ಸಿರಿಥಾನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಹೇರಳವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಿದೆ. ಶೇಕಡ 40ರಷ್ಟು ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಥಾನ್ಸ್ ಬೆಳೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಭಾರತದಿಂದಾಗಿದೆ, 2005ರ ದಾಖಲೆ ಪ್ರಕಾರ 9810000 ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಕನಾರ್ಕಕೆಂದಿಗೆ ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಗುಜರಾತ್, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡು ಮತ್ತು ಹರಿಯಾಣಾ ಮೂಲತಃ: ಸಿರಿಥಾನ್ಸ್ ಬೆಳೆಯುವ ರಾಜ್ಯಗಳು. 1999 ರಿಂದ 2003 ರ ಸರಾಸರಿ ಗಣಕದ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತ ದೇಶವು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ನಿಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ 11ನೇ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದೆ.

ಭಾರತದ ಸಿರಿಥಾನ್ಸ್‌ಗಳು

1. ಸಜ್ಜೆ (ಪೆನ್ನಸೆಟಮ್‌ಗ್ರೈಕ್ರಮ್):

ಅಂಗ್ಲ-ಪ್ರೋಮಿಲೆಟ್; ಹಿಂದಿ-ಬಾಜ್ರಾ;
ತಮಿಳು-ಕಾಂಬು; ತೆಲುಗು-ಗಂಟಿಲು



2. ನವಕೆ (ಸೆಟಾರಿಯಾಇಟಿಕ್):

ಅಂಗ್ಲ-ಫಾಕ್ಸ್‌ಟೇಲ್ ಮಿಲೆಟ್;
ಹಿಂದಿ-ಕಾಂಗ್ಲಿ; ತಮಿಳು-ತೆನಾಯಿ;
ತೆಲುಗು-ಕೊರ್ಕು; ಮಲಯಾಳಂ-ತಿನಾ



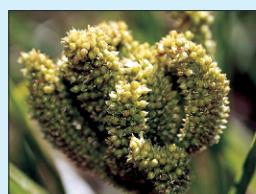
3. ಬರಗು (ಪ್ಯಾನಿಕಂ ಮಿಲಿಯೆಸಿಯಮ್):

ಅಂಗ್ಲ-ಪ್ರೋಸ್ಟ್ರೋ ಮಿಲೆಟ್; ಹಿಂದಿ-ಬಾರ್ರಿ,
ತಮಿಳು-ಪನಿವರಗು; ತೆಲುಗು-ವಾರಿಗುಲು



4. ರಾಗಿ (ಎಲುಸಿನೆಕೊರಕ್ಕಾನಾ):

ಅಂಗ್ಲ-ಫಿಂಗರ್ ಮಿಲೆಟ್;
ಹಿಂದಿ-ಮಂಡುವಾ; ತಮಿಳು-ಕೆಲವಗುಂ;
ತೆಲುಗು-ರಾಗುಲು;
ಮಲಯಾಳಂ-ಕೊವರುಗು



5. ಸಾವೆ (ಇಕೆನೊಕ್ಕಲ್ವಾಫ್ಲೋಮೆಂಟೇಶಿಯೆ):

ಆಂಗ್ಲ-ಇಂಡಿಯನ್ ಬಾನ್‌ಯಾಡ್‌
ಮಿಲೆಟ್; ಹಿಂದಿ-ಜಾಂಗೋರಾ,
ತಮಿಳು-ಹುತಿರವಾಲಿ; ತೆಲುಗು-ಲೂಡಲು



6. ಹಾರಕ (ಪಾಸೋಪಾಲಮ್ ಸ್ಕ್ರೋಬಿಕುಲೇಟ್‌ಮ್):

ಆಂಗ್ಲ-ಕೋಡೋ ಮಿಲೆಟ್; ಹಿಂದಿ-ಕೊದ್ದು;
ತಮಿಳು-ವರಗು; ತೆಲುಗು-ಅರಿಕೆಲು



7. ಸಾಮೆ (ಪ್ರ್ಯಾನಿಕಮ್ ಸುಮಾತ್ರೆಂಸೆ):

ಆಂಗ್ಲ-ಲಿಟಲ್ ಮಿಲೆಟ್; ಹಿಂದಿ-ಕುಟ್ಟಿ;
ತಮಿಳು-ಸಾಮ್ಯ; ತೆಲುಗು-ಸಾಮಾ;
ಮಲಯಾಳಂ-ಚಾಮಾ



8. ಜೋಳ

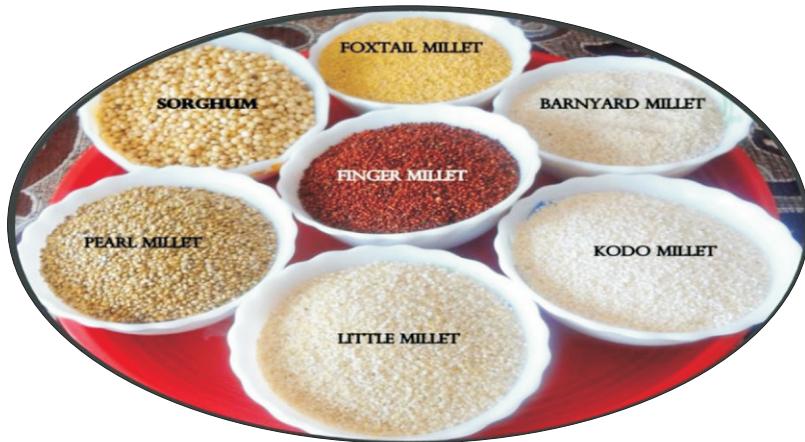
ಆಂಗ್ಲ-ಸೋಗ್-ಮ್; ಹಿಂದಿ-ಜೋವಾರ್;
ತಮಿಳು-ಚೋಳಂ; ತೆಲುಗು-ಜೋನ್ನಾ;
ಮಲಯಾಳಂ-ಚೋಳಂ



ಮೊಟ್ಟ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು



ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅಕ್ಷು



ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಬಲ



3

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 2000 ವರ್ಷದ ಗಣಕದ ಪ್ರಕಾರ ಸುಮಾರು 9.0 ಮಿಲಿಯನ್ ಪ್ರಜೆಗಳು ಸಾಂಕುಮಿಕವಲ್ಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಪರುಪೇರುಗಳಾದ ಮಥುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿದ್ದರೆ 2026ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನರಳಿಕೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟು, ಅಂದರೆ 18.0 ಮಿಲಿಯನ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ವರ್ಷ 2026 ದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು 118 ಮಿಲಿಯನ್ ನಿಂದ 214 ಮಿಲಿಯನ್ ಹಂತಕ್ಕೆ ಏರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ, 57 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು 2025 ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಥುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದೆಂದು ಭಾರತೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ICMR 2007) ಯಾವಿಲೆಗಳಲ್ಲಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮೂಲತಃ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಮೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಮ್ಯಾಂಗನೈಸ್, ಫಾಸ್ರಸ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂಗಳ ಆಗರವಾಗಿವೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ಕ ಮೂಲಾಧಾರ ಅಂಶಗಳ ಗುಣದ ಆಹಾರವಾಗಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಒದಗುವ ಫಾಸ್ರಸ್ ಮೂಲತಃ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಗಳ ಮೂಲ ರಚನೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಮೂಳೆಯ ಮೂಲ ರಚನೆಗೆ ಭಾಗಾಂಶವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೂ ಇತರೆ ಜೀವಕ್ಕಿಯೆಯ ಆಧಾರಾಂಶಗಳಾದ ಎ.ಟಿ.ಪಿ (ಅಡಿನೋಸಿನ್ ಟ್ರಿಫಾಸ್ಟೋ) ಮೂಲತಃ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ಆಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಫಾಸ್ರಸ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಿಕ್ ಆಷ್ಟಗಳ, ಅನುವಂಶೀಯ ಕೋಶ ರಚನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಾಂಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೇದಾಷ್ಟಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಹಾಗೂ ಮೇದಾಷ್ಟ ಆಧಾರಿತ ಕೋಶಗಳ ಪದರ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಕ್ರಿಯಾ ರಚನೆಗೂ ಫಾಸ್ರಸ್ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂನ ಆಗರವಾಗಿವೆ. ಮಾನವ ಶರೀರದ ಸುಮಾರು 30 ಕ್ರಿಯಾಕ್ಷಣಗಳ ಕಾರ್ಯ ತತ್ವರತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅವಶ್ಯಕ ಲಿನಿಜಾಂಶದ ಆಗರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವೃದ್ಧತೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದು ಕಾಡಿಸುವ ‘ಅಲ್ಲೆಮೀರ್’ ಮತ್ತು ‘ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾ’ ಅಂದರೆ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ

ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ನಡುಗುತ್ತೇ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ಮನೋರ್ಥಾರ್ಥ/ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತ ವ್ಯಾಧಿ ತಡೆಗೆ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮೂಲ ನೇರವು ‘ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು’ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತರಕಾರಿ, ಎಣ್ಣೆಬೀಜ, ಅಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಮೀನಿನ ಆಹಾರ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮುಶ್ರೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಫನ ಮೇದಾಮ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ/ಗೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ‘ಅಲ್ಫ್‌ಮೀರ್’ ದಿಮೆನ್ಸಿಯಾ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅರಿವಾಗುವುದು ‘ಸಿರಿಧಾನ್ಯ’ಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ‘ಮೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ’ ಅಧಿಕ ಲಾಭದಾಯಕವೆನ್ನುವುದು. ಅಂದರೆ ನಾನ್ಯಾಡಿಯಂತೆ “ಮೂರ್ತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಕೀರ್ತಿ ದೊಡ್ಡದು” ಎನ್ನುವುದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಕರವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಶಾಲಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಪಹಾರ, ಪ್ರೋಥರ ಚಟ್ಟ ತಿನಿಸುಗಳು, ಯುವಕರ ಆಹಾರ ಶೈಲಿ, ದಿಧಿರ್ ಆಹಾರ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಗೃಹಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮಟ್ಟಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ, ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಂಕೇತಿಕ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಿಶೇಷತೆ

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮೂಲತಃ ಕ್ಷಾರೀಯ ಗುಣಹೊಂದಿದ್ದು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಕಿಲ್ಲದ ಜೀರ್ಣಗೊಳುತ್ತದೆ.
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆಹಾರದ ತೇವ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಂರುನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಮುಖೇನ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಿಶೇಷತೆಯು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ‘ಸರಟೋನಿನ’ ಉತ್ಪಾದನ ಹೋತ್ತಾಗಿಸುವ ವುಖೇನ ವುನೋಚಂಚಲತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೇರಳವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಾರಿನಂತರ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಗ್ರೈಸೆಮಿಕ್ + ಸಂಕೇತ ಕಡಿಮೆ (Glyconic index) ಯಿದ್ದು, ಗೋಡಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಗೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ.



- ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯಾಗ್ನಿಸಿಯಂ ಅಂಶವು “ಮೈಗ್ರೇನ್” (ಅಂಗಾಂಗ ನಂಜಾಗುವುದು) ವುತ್ತು ಹೃದಯರಾಫಾತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನಯೋಸಿನ್ ಅಂದರೆ ಜೀವಸತ್ಯವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯಾಗ್ನಿಸಿಯಂ ಅಂಶವು “ಮೈಗ್ರೇನ್” (ಅಂಗಾಂಗ ನಂಜಾಗುವುದು) ವುತ್ತು ಹೃದಯರಾಫಾತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನಯೋಸಿನ್ ಅಂದರೆ ಬಿ-3 ಜೀವಸತ್ಯವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಇದು ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸರ್ಪೈಡ್ ಹಾಗೂ ಸಿ-ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಸಸಾರಜನಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ರೂಪಾಂತರವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕೀಕರಣವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿದೆ.
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಗ್ಲೂಟಿನ್ ಹೊಂದಿರದ ಕಾರಣ, ಕೆಲವು ಅಲಜ್ ಕ್ರಿಯೆ ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅನಾವಶ್ಯಕ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಶೈಲಿಯ ಆಹಾರ ತಿನಿಸುಗಳ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ, ಜೊತೆಗೆ ಹೊಂದಾಡಿಕೊಂಡು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸೂಕ್ತ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು, ರಾಜಗೀರ, ಕಡಲೆಬೀಜ, ಸೋಯಾ, ಮೆಂತ್ಯಾಕಾಳು, ಹಸಿರೆಲೆಮುಡಿ/ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಸುಧಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

‘ಕ್ಷೇಮೋವಾ’ ಮತ್ತು ‘ಟಟ್ಸ್’ಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯತೆ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ‘ಕ್ಷೇಮೋವಾ’ ಮತ್ತು ‘ಟಟ್ಸ್’ ಗಳಿಂದ ಒದಗುವ ಹೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಿಶೇಷತೆ ಎಂದರೆ, ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಮೊಣ ಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇತರೆ ನಾನಾ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕ್ಷೇಮೋವಾ ಮತ್ತು ಟಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿರುವದಿಲ್ಲ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಮಾಡಿ ಮಾಲ್ಪಿತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಮೂರಕ ಶಕ್ತಿ ಪಾನೀಯಗಳಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಾರೀಯ ಗುಣ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದಂತೆ ರೂಪಾಂತರಿಸಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ನಾರಿನಂಶವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನರೇಕ್ಟ್‌ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಗೃಹಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೊಣಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟಿಸಂತೆ ರೂಪಾಂಶರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಣ್ಣ ಕೈಗಾರಿಕೋಂಡ್ಯೇ ಮಿಯಾಗಿಯೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಹೊರಪದರ ತೆಗೆದು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅಕ್ಷರಾಪದಲ್ಲಿಯೂ, ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು, ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಯಾವುದೇ ಮಸಾಲೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿ ಪರಿಮಳಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ- ‘ನ್ಯೂಟ್ರಿ ಮಿಲೆಟ್ಸ್’ ಗಳು ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗಿದ್ದು, ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಕೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ, ಒದಗುತ್ತದೆ. ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಮೂಲ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಳೆ ಹಾಗೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಬೆಲೆಯೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ.

‘ಕ್ಷೇಮೋವಾ’ ಮತ್ತು ‘ಟಟ್ಸ್’ ಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬೆಳೆದರೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಪಡ್ಡಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದು ಎಲ್ಲಿರಿಗೂ ಒದಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟಿರಹಿತವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಧಾನ್ಯದ ಹೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳಾದ ‘ಸ್ಯಾಮೋನಿನಾ’ ಇದ್ದು, ಕಹಿರುಚಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತ್ರುಮಿನಾಶಕವಾಗಿ ಶ್ರೀಯೆ ನೇರವೇರಿಸುತ್ತದೆ. ‘ಸ್ಯಾಮೋನಿನಾ’ಯುತ್ತ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬೇವರ್ಚಾಡಿಸದೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಸಣ್ಣಕರುಳಿಸಲ್ಲಿ ಕಿರುರಂಥುಗಳನ್ನು, ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಹೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒದಗದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಣಿಗಳು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳ ಪ್ರವೇಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅನ್ನನಾಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದ “ಲೀಕಿ ಗಟ್ ಸಿಂಜೆಲ್ರೋಮ್” ಗೆ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷೇಮೋವಾದಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕ ‘ಲೆಕ್ಸಿನ್’ ಕೂಡ ಸ್ಯಾಮೋನಿನಾನಂತರೆಯೇ ಕರುಳಿನ ಬಾಧೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲೆಕ್ಸಿನ್ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು,

ಸಿಂ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಉಂಟಾಯಾದುವುದರಿಂದ ರಂಧ್ರಗಳ ಪರಿಹಾಕ್ಯಾಮಾಗಿ ಮಿದಿ ಅನಾರ್ಥಿತ್ವಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗಳಾದ ‘ಕ್ಲೋಕ್ಸ್ ಮೆಲ್ಲಾಕ್ ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿದೆ ಹೀಗೆ ರೋಗಿನ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ಲೋಕ್ಸ್ ಲೂಪ್ ಮಾನವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋಕ್ಸ್ ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗ ಮತ್ತು ಸೀವೆನ್ ಟೆಚ್ ಕರ್ಮಾನ್ ಯಾರ್ಥಿಕ ಅಡ್‌ಲೆವ್ ಮಾಂಟ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸೀವೆ ಕರ್ಮಾನ್ ತಾವು ಮಾಡಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

‘ಆಹಾರಕ್ಕಾರಿ’ ಅಂಶವಂದು ಗುರುತಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶೈಲಿಯು ಉದ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದನ ಸಾಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಹಾಕ್ಯಾ ಮಾಲುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಹಾಕ್ಯಾ ಮಾಲುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಥಾನ್, ಕ್ಲೋಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯಾಸಿಕಾರ್ಯಗಳ ವೈವಿಧ್ಯ

| ಧಾಸ್ಯಾಖ (ಸ್ಟ್ರಾ) | ಸಾರಾಭಾಸಾಕ (ಸ್ಟ್ರಾ) | ಒಟ್ಟಾಕ್ಸ್ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಆಧ್ಯಾ | ಸಾರ್ಪ (ಸ್ಟ್ರಾ) | ಕಬ್ಬಿನಿ (ಸ್ಟ್ರಾ) | ಖಾತ್ರಾಂತ (ಸ್ಟ್ರಾ) | ಫಾರ್ಮಾಚಿತ್ರ (ಸ್ಟ್ರಾ) | ಸಯಾಂಗಿನ್ (ಸ್ಟ್ರಾ) | ಕ್ಲೋಕ್ಸ್ (ಸ್ಟ್ರಾ) | ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ (ಸ್ಟ್ರಾ) | ಫ್ಲಾಟ್ (ಸ್ಟ್ರಾ) | ಎಲ್‌ಫ್ರೆಂಚ್ (ಸ್ಟ್ರಾ) | ಎಲ್‌ಫ್ರೆಂಚ್ (ಸ್ಟ್ರಾ) | ಎಲ್‌ಫ್ರೆಂಚ್ (ಸ್ಟ್ರಾ) |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| ಸಿ ಧಾಸ್ಯಾಖ ಧಾಸ್ಯಾಖ | 10.6 | 1.205 | 17.0 | 6.0 | 11.0-23.0 | 0.84 | 0.58 | 9.4 | 170 | 228 | 3.4 | 17.4 | ಇಲ್ |
| ಕ್ಲೋಕ್ಸ್ ಧಾಸ್ಯಾಖ | 22.3 | 1.259 | 10.0 | 15.7 | 102 | 0.34 | 0.67 | 5.0 | 83 | 357 | 5.6 | 10.0 | ಸಾಪ್ತ್ಯಾನ್ ಮತ್ತು ಲ್ಕ್ರೆಸ್ |
| ಪ್ರಾಯಾಸಿ ಕಾರ್ಯ | 7.5 | 1.704 | 5.9 | 7.4 | 32.0 | 1.19 | 0.22 | 1.5 | 87 | 276 | 6.2 | 19.6 | ಕರಗಡ ಸಾರ್ಪ |

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾದ ನಿಗದಿತ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು



4

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು: (ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮ: ಎ.ಆರ್.ಎಸ್.469(2012)

ಯಾವುದೇ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟು ಮೂಲತಃ ಉತ್ಪಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಧಾನ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು, ಧಾನ್ಯದ ಸಿಪ್ಪೆ ಬೇವ್‌ಡಿಸಿರಬೇಕು, ಮರಳು ಕಲ್ಲು ಇರಬಾರದು, ಎ.ಆರ್.ಎಸ್.-463 ಮತ್ತು ಡೆಬ್ಯೂಡಿ.-ಎಆರ್.ಎಸ್.-857;2012ರ ನಿಯಮದಂತೆ ಶುದ್ಧ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಷ್ಟ ಪರಿಮಳವಿರಬೇಕು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯರು ಸೇವಿಸಲು ತಕ್ಕಣಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಮುಗ್ಗಳು, ಮುಳ್ಳಗಳು (ಜೀವಂತ/ಸತ್ತ) ಇರಬಾರದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ಕಸದಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹೊಂದಿರಬಾರದು. ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮನುಕುಲದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಖಣೆಗೆ ವಿರೋಧಿ ವಸ್ತು ಬೆರಕೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದು.

ನಿಯಮ ನಿಗದಿತ ಹಂದರದ ಜರಡಿ ಏ.ಎಸ್.ಒ 3310-1, ಅಂದರೆ ಜರಡಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೂರ್ಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು ನುಱುಪಾಗಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ಶೇಕಡ 100 ಭಾಗ ಪರಿಮೂರ್ಕ 500 ಮೈಕ್ರೋ ಮಿಲಿ ಹಂದರದಿಂದ ಜರಡಿ ಯಾಗಿರಬೇಕು; ಸಾಧಾರಣ ನುಱುಪು ಎಂದರೆ 630 ಮೈಕ್ರೋ.ಮಿಲಿ. ಹಂದರದಿಂದ ಜರಡಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಸಿರಿಥಾನ್ಸ್‌ಗಳ ಹಿಟ್ಟು ಈ ನಿಯಮಗಳ ಮಾರ್ಪೆಕೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು

| ನಿಯಮ ಲಕ್ಷಣಗಳು | ಸಜ್ಜೆ | ರಾಗಿ | ಪರೀಕ್ಷಾನೀತಿ |
|---|-------|------|------------------------|
| ತೇವಾಂಶ (%) | 14.0 | 14.0 | ISO 711/ISO 712 |
| ಒಟ್ಟು ಖಾದಿಯಂಶ (%) | 1.2 | 4.2 | ISO 2171 |
| ಅಷ್ಟುದಲ್ಲಿ ಕರಗದ ಖಾದಿಯಂಶ (%) | 0.40 | 0.40 | ISO 5985 |
| ಸಸಾರಜನಕ % (ಎನ್‌ಎ.7) (ಮೈಟ್‌ನೋ) (ಕೆನಿಷ್ಟು) | 8.0 | 6.8 | ISO 1871 |
| ಹೊಬ್ಬಿನಂಶ % | 5.0 | 2 | ISO 11085, ISO 5986 |
| ಒಟ್ಟು ನಾರಿನಂಶ % | 1.8 | 3.0 | ISO 5498 |
| ಸುಖಾಂಶ % (CaO) CaO, min. | 0.02 | 0.10 | ISO 6490-1 |
| ಟ್ಯಾನಿನ್ % ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ | | 0.3 | ISO 9648 |
| ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಷ್ಟುಟಾಕ್ಸೆನ್ ppb (ಹೆಚ್‌ಎಂದರೆ) | | 10 | ISO 16050 |
| ಅಷ್ಟುಟಾಕ್ಸೆನ್ ಬಿ ಫ್ರ್ಯಾಮೋನಿಸಿನ್ | 5 | | |
| ಫ್ರ್ಯಾಮೋನಿಸಿನ್ | 2 | | |

ಸಿರಿಥಾನ್ಸ್‌ಗಳ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಖಾಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಗದಿ ಈ ನಿಯಮ ಏರಬಾರದು

| ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ | ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಖಾಗಳು | ನಿಯಮ ಹಂತ | ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ |
|-------------|---|----------|---------------|
| 1 | ಫ್ರೆಂಕ್‌ಸೊಲ್ನಿಯಾ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರಮೀ ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಗೆ ಇರಬಾರದು (ಸಿ.ಎಫ್.ಯ್‌ಗ್ರಾಂ.) | 10^5 | ISO 4833 |
| 2 | ಸ್ವೆಂಕ್‌ಲೋಕಾಕ್‌ನೋ ಜೋರಿಯಸ್ (ಮೇಲಿನ ಮಟ್ಟ) | 00 | ISO 6888 |
| 3 | ಯಿಶಿರೀಶಿಯಾ ಕೋಲಿ | 00 | ISO 7251 |
| 4 | ಸಾಲ್‌ಮೋನೆಲ್ಲ್‌ 25ಗ್ರಾಂಗೆ ಇಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್‌ಗೆ ಇರಬಾರದು | 00 | ISO 6579 |
| 5 | ಕೋಲಿಫಾರ್‌ 100 ಗ್ರಾಂಗೆ ಇಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್‌ಗೆ ಇರಬಾರದು | 00 | ISO 4832 |
| 6 | ಬ್ಯಾಕ್‌ಸಿಲಸ್ ಸಿರೆಸ್ 25 ಗ್ರಾಂಗೆ ನಿಗದಿತ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ | 00 | ISO 7932 |
| 7 | ಯೆಸ್‌ ಮತ್ತು ಮೋಲ್ಡ್ (ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್‌ಎಂದರೆ) (ಸಿ.ಎಫ್.ಯ್‌ಗ್ರಾಂ.) | 10^4 | ISO 21527-2 |
| 8 | ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕೋಲೆರೇ | 00 | ISO/TS 21872 |

ಕನಾರಟಕದ ಹಾಗೂ ಭಾರತದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಸಿರಿಥಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಂದಾಗಿರುವ ರಾಗಿ ಇಂದು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಗೆ ಪ್ರಮೇಶ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಕನಾರಟಕದ ರಾಗಿಯು ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದ್ದು, “ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ” ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಯಸ್ವವರ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಗೂ ಹೊಂದುವ; ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಒಗ್ಗುವಂತಹ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಹೊಂದಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆತಂಕ ಮಟ್ಟಕೊಂಡಿದೆ.

ರಾಗಿ ಭಾರತದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ಭಾರತೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರು ರಾಗಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಲೇಕ್ಕಿಸದೇ ಬಳಸಲು ಮುಂದಾಗಿದ್ದಾರೆ. ರಾಗಿಯ ಈ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವೇ ಈ ಧಾನ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ವಿಶೇಷ ಗುಣ, ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ಗುಣವೇ ರಾಗಿ ಸೇವಿಸುವರಲ್ಲಿ ತಡೆಯುವ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ, ವೃದ್ಧೋಗ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡವಾರು 5–8ರಪ್ಪು ಮೌರ್ಚಿನು, 1–2ರಪ್ಪು ಕೊಜಿನಂತ, 65–75ರಪ್ಪು ಬಹುಶಕರಗಳು, 15–20ರಪ್ಪು ಉಪಯುಕ್ತ ನಾರಿನಂತ ಹಾಗೂ 2.5 ರಿಂದ 3.5 ರಪ್ಪು ಅವಶ್ಯಕ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ರಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ 344 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ಸುಣ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಗಿಯನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳಾದ ವೇಲೀನ್, ಮಿಥಿಯೋನಿನ್, ಐಸೋಲ್ಯೂಸಿನ್, ತ್ರಿಯೋನಿನ್, ಮತ್ತು ಟಿಪ್ಪೋಫೇನ್ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವೇಲೀನ್ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲವು ಕೋಶಗಳ ಮನಸರಚನೆಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಚಯಾಪಚಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಯುಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಚಾರಕವಾಗಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಐಸೋಲ್ಯೂಸಿನ್ ರಕ್ತರಚನೆಗೆ, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತ್ರಿಯೋನಿನ್ ಒಟ್ಟಾರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಮೌರ್ಚಿನ್ ಭಾಗಾಂಶ ಪೂರ್ಯಕೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಟಿಪ್ಪೋಫೇನ್ ನ್ಯೂಸಿಗ್ರಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ, ಮನೋ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ದೌಬ್ರಾ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಮರೆವು ನಿಯಂತ್ರಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿಥಿಯೋನಿನ್ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸುಣ್ಣಾಂಶ (0.38% ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ 344 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ), ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ನಾರಿನಂತ (18.0%) ಮತ್ತು ಫಿನೋಲಿಕ್ ಅಂಶ ($0.3\text{--}3\%$)ಗಳು.

**ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೋಷಕಾಂಶಗಳ
ಪ್ರಮಾಣದ ಹೋಲಿಕೆ (ಪ್ರತೀ 100 ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)**

| ಧಾನ್ಯ | ಹೋಷಿಸು (ಗ್ರಾಂ) (N x 6.25) | ಕೆಂಬಿಸಾಂಶ (ಗ್ರಾಂ) | ಬಿನಿಚಾಂಶ (ಗ್ರಾಂ) | ಸಾರಿನಂಶ (ಗ್ರಾಂ) | ಶಕ್ತಿ (ಗ್ರಾಂ) | ಶಕ್ತಿ (ಹಿ. ಶ್ವೇಟಾರ್ಥಿ) |
|----------------------------|---------------------------|-------------------|------------------|-----------------|---------------|------------------------|
| ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು | ಬರಗು | 12.5 | 3.5 | 3.1 | 5.2 | 63.8 |
| | ನವಹಳ್ಳಿ | 11.2 | 4 | 3.3 | 6.7 | 63.2 |
| | ಸಾವೆ | 11 | 3.9 | 4.5 | 13.6 | 55 |
| | ಹಾರಕ | 9.8 | 3.6 | 3.3 | 5.2 | 66.6 |
| | ಸಾಮೆ | 9.7 | 5.2 | 5.4 | 7.6 | 60.9 |
| | ರಾಗಿ | 7.7 | 1.5 | 2.6 | 3.6 | 72.6 |
| ದೊಡ್ಡ ಸಾತ್ರದ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು | ಸಜ್ಜೆ | 11.8 | 4.8 | 2.2 | 2.3 | 67 |
| | ಜೋಳ | 10.4 | 3.1 | 1.6 | 2 | 70.7 |
| | ಗೋಧಿ | 11.6 | 2 | 1.6 | 2 | 348 |
| ಇತರೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು | ಮೆಕ್ಕಿಜೋಳ | 9.2 | 4.6 | 1.2 | 2.8 | 73 |
| | ಅಕ್ಕಿ (ಕರಿದಕ್ಕಿ) | 7.9 | 2.7 | 1.3 | 1 | 362 |

ಆಧಾರ: ಐ.ಎಸ್.ಒ -1995, ಹುಲ್ಲೆಂಗ್ ಮತ್ತು ಬಿಯಾರ್‌ಎಂಬ್ 1980, ಯು.ಎಸ್.ನ್ಯೂಫ್ರೆನ್‌ಲ್ ರಿಸಚ್‌ ಕೌನ್ಸಿಲ್, ಎನ್.ಎ.ಎಸ್. 1982, ಯು.ಎಸ್.ಡಿ.ಎ./ಹೆಚ್.ಎನ್.ಪಿ.ಎಸ್. 1984.

ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮುಖೇನ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೇಳಿನ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮೊಣಿಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕಗಳಾಗಿದ್ದು ಮಧುಮೇಹ ವಿರೋಧಿ, ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ, ಹೃದ್ರೋಗ ವಿರೋಧಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ವಿರೋಧಿಯಂತಹ ಪುಣ್ಯತೀಯಾಗಿವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ಯ/ಎನಿಜಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೋಲಿಕೆ (ಪ್ರತೀ100 ಗ್ರಾ. ಗಳಲ್ಲಿ)

| ಧಾನ್ಯ | | ಸುತ್ತಾಂಶ (ಮಿ.ಗ್ರಾ) | ಕೆಬ್ಬಿಣಿ (ಮಿ.ಗ್ರಾ) | ಘಯಾಮೊನ್‌ (ಮಿ.ಗ್ರಾ) | ರೈಬೊಫ್ಲೆವಿನ್‌ (ಮಿ.ಗ್ರಾ) | ನಯಾಂಸಿನ್‌ (ಮಿ.ಗ್ರಾ) |
|--------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|
| ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು | ಬರಗು | 8 | 2.9 | 0.41 | 0.28 | 4.5 |
| | ನವಹಳೆ | 31 | 2.8 | 0.59 | 0.11 | 3.2 |
| | ಸಾವೆ | 22 | 18.6 | 0.33 | 0.1 | 4.2 |
| | ಹಾರಕ | 35 | 107 | 0.15 | 0.09 | 2 |
| | ಸಾಮೆ | 17 | 9.3 | 0.3 | 0.09 | 3.2 |
| | ರಾಗಿ | 350 | 3.9 | 0.42 | 0.19 | 1.1 |
| ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ | ಸಜ್ಜೆ | 42 | 11 | 0.38 | 0.21 | 2.8 |
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು | ಜೋಳ | 25 | 5.4 | 0.38 | 0.15 | 4.3 |
| ಇತರೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು | ಗೋಧಿ | 30 | 3.5 | 0.41 | 0.1 | 5.1 |
| | ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ | 26 | 2.7 | 0.38 | 0.2 | 3.6 |
| | ಅಕ್ಕಿ (ಕಂಡಕ್ಕಿ) | 33 | 1.8 | 0.41 | 0.04 | 4.3 |

ಆಧಾರ: ಎಫ್.ಎ.ಎಂ. 1995, ದುಲ್ತೆಂಗ್ ಮತ್ತು ಖಿಯಸ್-ಎನ್ 1980, ಯು.ಎಸ್. ನ್ಯಾಷನಲ್ ರಿಸಚ್-ಕೌನ್ಸಿಲ್, ಎನ್.ಎ.ಎಸ್. 1982, ಯು.ಎಸ್.ಡಿ.ಎ/ಹೆಚ್.ಎನ್.ಎಂ.ಎಸ್. 1984.

ರಾಗಿಯ ಹೊರ ಪದರ/ಹೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವು ತೀವ್ರ ಕಮ್ಮೆ ಬಣ್ಣಿದಾಗಿದ್ದು ಬಹಳ ಹೊಳಪಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಕೇಳುಮಟ್ಟಿದ್ದ ಧಾನ್ಯ/ಬೀಜವೆಂದು ಪರಿಗಣನೆಯ ಕಾರಣ ಕೇಳು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಿಸಿದ್ದರು. ಇದು ಬಿಟ್ಟೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ‘ರಾಗಿ’ಯು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ಹಿಂದೂ, ಇಂದಿಗೂ ದಾಖಲಿಸಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ರಾಗಿ ಒಂದು ಅತ್ಯಾನ್ತ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಂತೂ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕನಾರಟಕದಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಗುಣದ

ಪ್ರಶ್ನಾತಿಯು “ರಾಗಿ ಉಂಡವ ರೋಗಿಯಲ್ಲ” ಎಂಬ ನಾಣ್ಯಾಡಿಯ ರಚನೆಗೆ ರೂಪಕವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ರಾಗಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಾಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟಾಗಿ; ಹೊಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮುಖೇನ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಪಾದ ಮೋಷಣೆ/ಬದ್ಧತೆಗೆ, ನಿರಂತರ ಚಯಾಪಚಯ, ನಿರಂತರ ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಚಿತವಾಗಿದೆ.

ರಾಗಿಯಲ್ಲಿರುವ - ಫಾಲಿಫಿನಾಲ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವು “ಜೀವನ ಮೂರ್ತಿ ಅವಶ್ಯಕ”ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅಂಶವು ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ವಿಷಯ ಜನರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದನಂತರವೇ ರಾಗಿ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಧಾನ್ಯವಾಗಿ, ಗೃಹಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಳಸುವ ಹಂತ ತಲುಪಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ/ರಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಸುಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ಸ್ ಇರುವುದು ಧಾನ್ಯದ ಹೊರಪದರ ಹೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸುಮಾರು ಧಾನ್ಯದ ಶೇಕಡ 12 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತ ಹಂತ ವ್ಯಾಧಾನಗಳಾದ ಸಿಪ್ಪೆ ಬೇರೆದಿಸುವುದು, ನೆನೆಸುವುದು, ಮೋಳಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಹುದುಗು ಬರಿಸುವುದು, ಅರಳು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪೋಷಿಕಾಂಶವಾದ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಫಿನಾಲ್ಸ್‌ಗಳೂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜ್ಯೇಷ್ಠವಾಗಿ ಮೈತ್ರೋಚೀನು, ಶರ್ಕರ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಒದಗಿನಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಸಿಪ್ಪೆ/ಚಿಪ್ಪಿನ ಭಾಗ ಬೇರೆದಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಶೇಕಡ 74.7 ರಷ್ಟು ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ರಾಜ್ಯಗಳು ಕನಾರಟಕ, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕನಾಡು. 2000/02 ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 16.41 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಕೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗಿದ್ದು, ಒಟ್ಟಾರೆ ಉತ್ಪಾದನೆ 24.8 ಲಕ್ಷ ಟನ್ ಆಗಿದ್ದು, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಶೇಕಡ 1.0 ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು.

ಅನೇಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವ ರಾಗಿ ತಳಿಗಳನ್ನು ಕನಾರಟಕದ ವಿವಿಧ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ಬೆಳೆಗಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಕನಾರಟಕ ಸರ್ಕಾರವೂ ಈ ಬೆಳೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ತಳಿಗಾಗಿ ನೆರವೂ ಒದಗಿಸುವ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ರಾಗಿ ಬೆಳೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿವೆ.

ರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ತಗ್ಗುಲುವ ವೆಚ್ಚ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಎಕರೆಯಲ್ಲಿ ಸಸೀ ವರ್ಗಾವಣೆ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ರೂ.700/- ರಿಂದ 800/- ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಕೆಲಸ

ಆದಾಯ ರೂಪಕಕ್ಕೆ ರೂ. 1400/- ರಿಂದ 1500/- ಅಗುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆದಾಯ ಅಂದಾಜು ಒಂದು ಎಕರೆಯಿಂದ ರೂ. 900/- ರಿಂದ ರೂ. 1300/- ಒದಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ರಾಗಿ ಮತ್ತಿತರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಾದ ಯುರೋಪ್ ರಾಷ್ಟ್ರ, ಸ್ವಿಟ್ಸರ್ಲಾಂಡ್, ಕೆನಡಾ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಲ್ವೊ ಮಿಶ್ರ ಮಾಲ್ವೊ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರ ವಾಣಿಜ್ಯೋದ್ಯಮವನ್ನು ಕೆಲವೇ ಕ್ಯಾರಿಕೇಂಡ್‌ಮಿಗಳು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಹೌಸ್ಟಿಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಾಣಿಜ್ಯೋದ್ಯಮವಾಗಿಸಿ “ಮೊಣ್ಣ ರಾಗಿ” ಆಧಾರಿತ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಪದ್ಧ್ಯ ಮೂಲ ನಾರಿನಂತೆ ಮತ್ತು ಘಾಲಿಫಿನಾಲಾಗಳು ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಯತ್ತೇಚ್ಚವಾಗಿದ್ದೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ದಾರಿ ತೋರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದೇ ಒಂದು ಈ ಕ್ಷಣಿದ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ ರಾಗಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾಗುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ “ಸೂಪ್”, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥ, ಎಕ್ಸೊಸ್ಟ್ರಾಂ ದಿಫೀರ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ, ದಿಫೀರ್ ತಿನ್ಸುಬಹುದಾದ ತಿನಿಸು, ಪ್ಲೇಸ್ಟ್, ಪಾಸ್ಟ್, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ದಿಫೀರ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತಿತರೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೂ ರಾಗಿ/ಮಿಶ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಲೇಬಲ್ ನಿಯಮಾವಳಿ ಮುಖೇನ ಗಾಹಕರ ಅರಿವಿಗೆ ತರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒತ್ತುಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ನವೀನ ಯುಗದ ಪ್ರಜೆಗಳು ‘ಆರೋಗ್ಯ’ದ ಬಗ್ಗೆ ತಾವು ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಚಾಪು ಕಂಡುಬಂದಿರುವಾಗ “ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಹೊದಿರುವ ರಾಗಿಯು ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ” ಕೊಡುಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರ ಮನಗೆದ್ದಿದೆ.

ಈ ಧಾನ್ಯದ ಅರಿವು ಮೊಣ್ಣ ಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಕೆಯೆಡೆಗೆ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾನ್ಯಗಳ ಹಾಗೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ನಾರಿನಂತಹವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ ನಿವಾರಕವಾಗಿದ್ದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಒಳಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೇಗೆ ನಿಸರ್ಗದ ಹವಾಮಾನ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು

ಎದುರಿಸಿ ತಾನು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ನಮಗೂ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಒಕ್ಕಡಗಳೂ ದೂರ ಮಾಡಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯೇಪಿಧ್ವನಿಯ ಕುದಿಸುವ, ಹುರಿಯುವ, ಕರಿಯುವ, ಹಬೆಯ ಬಳಕೆ, ಬೇಕೆಂಗ್ ವಿಧಾನ, ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ವಿಧಾನ ಆದರೂ ತನ್ನದೇ ಶೈಷ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಡವಳಿಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿಯೇ ರೂಪಾಂತರಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿ ಆಧಾರಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು/ತಿನಿಸುಗಳು

ಕನಾರ್ಚಿಕವು ಶೇಕಡ 64 ರಪ್ಪು ಒಟ್ಟಾರೆ ರಾಷ್ಟ್ರದ ರಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಿರುವುದು. ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಧಾನ್ಯವೆಂದರೆ ‘ರಾಗಿ’ ಎನ್ನುವ ಪದವೇ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮೆತ್ತಿತ್ತು, ಇಂದಿಗೂ ಈ ವಾಡಿಕೆ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ, ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕನಾರ್ಚಿಕದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಜನತೆ ಇಂದಿಗೆ ಮೂಲ ಉಟವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದೇ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ, ಜಗಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ನೇರವಾಗಿ ನುಂಗುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು, ಕನಾರ್ಚಿಕದ ಕೇಂದ್ರವೆಂದೂ ಹಾಗೂ ಈಗಾಗಲೇ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೇಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ “ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಗರಗಳ ತೌಲನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಥಮ ದಜ್ಞ ನಗರ” ವೆಂಬ ಹೆಗ್ಲಿಕೆ ಗಳಿಸಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಈ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಜನತೆಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿ ಮುಂದೊಯ್ಯಲು ಮುನ್ನಡೆಯಿಸಲು ಈಗ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಾವಕಾಶ ನಮ್ಮ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ನಾಡಿನದಾಗಬೇಕಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ “ಪಾಕ ವಿಧಾನ”ಗಳು ಬಹುಶಃ ದಾರಿತೋರುತ್ತವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಆಥಾರಿತ



ಖಾದ್ಯಗಳು/ತಿನಿಸುಗಳು

5

| ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ | ಮೀಲೆಟ್ ಖಾದ್ಯಗಳು |
|----------------|---|
| 1 | ದಿಘೀರ್ ಸೂಪ್ ಮಿಶ್ರಣ: (ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಮೀಲೆಟ್ ಬಳಸಬಹುದು) |
| 2 | ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪಾಸ್ತು (ದಿಘೀರ್ ತಿನಿಸು) |
| 3 | ಶಾವಿಗೆ |
| 4 | ರಾಗಿ ಪಾಸ್ತು ಚಿವುಡಾ |
| 5 | ರಾಗಿ ಸಿಹಿಕುಂಬಳ ಖಾಕ್ಕು |
| 6 | ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಖಾಕ್ಕು |
| 7 | ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಚೆಮುಚೆ |
| 8 | ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಿಂದ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಪೃ |
| 9 | ನವಣೆ ಸಿಹಿ ಹೋಳಿಗೆ |
| 10 | ನವಣೆ ಸಿಹಿ ಕಡ್ಡಿಗಳು |
| 11 | ನವಣೆ ಪೇಡ |
| 12 | ಬಾಜ್ತು ಖಾರಾ ಕಡುಬು |
| 13 | ಬಾಜ್ತು ಸಿಹಿ ಕಡುಬು |
| 14 | ಜೋಳದ ಖಾಕ್ಕು |
| 15 | ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಬೆಗೋಲಿ ಚಾಟ್ಸ್ |
| 16 | ದಿಘೀರ್ ಸೇವಿಸಲು ನೂಟಿ ನೂಡಲ್ಲು |
| 17 | ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪಡ್ಡು |
| 18 | ಸಾಮೆ ಮೆಂತ್ಯ ಪ್ರಾನ್ ಕೇಕ್ |
| 19 | ಮೀಲೆಟ್ ಪೇಡ |

| ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ | ಮಿಲೆಟ್‌ ಖಾದ್ಯಗಳು |
|----------------|--|
| 20 | ಮಿಲೆಟ್ ಫಲಾವ್ |
| 21 | ದಿಡೀರ್ ಬರಗು ದೋಸೆ ಮಿಶ್ರಣ |
| 22 | ದಿಡೀರ್ ಸಾಮೆ ದೋಸೆ ಮಿಶ್ರಣ |
| 23 | ಹಾರಕದಿಂದ ದೋಸೆ ಮಿಶ್ರಣ |
| 24 | ನವಣೆ ದೋಸೆ ಮಿಶ್ರಣ |
| 25 | ಸಾವಯಿಂದ ದೋಸೆ ಮಿಶ್ರಣ |
| 26 | ಮಿಶ್ರ ಸಿರಿಥಾನ್ಯಗಳ ದೋಸೆ ಮಿಶ್ರಣ |
| 27 | ನವಣೆ ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ |
| 28 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ಮೊಂಗಲ್ |
| 29 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ಮಸಾಲಾ ರೊಟ್ಟಿ |
| 30 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ತಾಲಿಪಟ್ಟಿ |
| 31 | ನವಣೆ ಹಸಿರು ದೋಸೆ |
| 32 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ಪ್ರೈಡ್‌ರೈಸ್ |
| 33 | ಸಜ್ಜೆ ಯಗ್ಗಿ ಮಿಶ್ರಣ |
| 34 | ನವಣೆ ಬಫ್ಫ್ |
| 35 | ನವಣೆ ಕಬಾಬ್ |
| 36 | ನವಣೆ ರವೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿ |
| 37 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ರಸ್ತ್ಕು |
| 38 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ಸೂಪ್ ಸ್ಪಿಕ್/ಕಡ್ಡಿ ಬಿಸ್ಕೆತ್ತು |
| 39 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ಪಿರಿ |
| 40 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ತೆಂಗಿನ ಕುಕ್ಕೆಸ್ |
| 41 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ಮೆಲ್ಲಿಂಗ್ ಮೊಮೆಂಟ್ಸ್ (ಕರಗುವ ಬಿಸ್ಕೆತ್ತು) |
| 42 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ನಟ್ಕಾರಿಂಗ್ |
| 43 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ಮಸಾಲೆ ಬಿಸ್ಕೆತ್ತು |
| 44 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ನಿಪ್ಪಟ್ಟಿ |
| 45 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ಮಸಾಲ ಡೋನೆಟ್ |
| 46 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ತವಾಟೆಡ್ |
| 47 | ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ಚಾಕಲೇಟ್ ಬ್ರೈನ್ಸ್ (ಕೇಕ್) |

| ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ | ಮೀಲೆಟ್ ಖಾದ್ಯಗಳು |
|------------------|----------------------------------|
| 48 | ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸ್ವಾತ್ಮನ್ ಕೇಕ್ |
| 49 | ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮಸಾಲ ಕೇಕ್ |
| 50 | ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಣ್ಣಿನ ಕೇಕ್ |
| ರಾಗಿ ಖಾದ್ಯಗಳು | |
| 51 | ರಾಗಿ ಮಾಲ್ವ ಮಿಶ್ರಣ |
| 52 | ರಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿಕರ ಹಿಟ್ಟು |
| 53 | ರಾಗಿ ಹರಿಹಿಟ್ಟು |
| 54 | ರಾಗಿ ಶಾವಿಗೆ |
| 55 | ರಾಗಿ ಚಟ್ಟಿ ಪುಡಿ |
| 56 | ರಾಗಿ ತಪ್ಪಡಿನ / ಹೊಟ್ಟಿನ ಚಟ್ಟಿಪುಡಿ |
| 57 | ರಾಗಿ/ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ನಗೆಟ್ಸ್ |
| 58 | ರಾಗಿ ಅಡಾಯಿ |
| 59 | ರಾಗಿ ನೂಡಲ್ಸ್ |
| 60 | ರಾಗಿ ಹಪ್ಪಳ್ |
| 61 | ರಾಗಿ ತಟ್ಟಿ ಇಡ್ಲಿ |
| 62 | ರಾಗಿ ದೋಸೆ |
| 63 | ರಾಗಿ ದೋಕ್ಕಳ್ |
| 64 | ರಾಗಿ ನುಚ್ಚಿನುಂಡೆ |
| 65 | ರಾಗಿ ಹಬೆ ಸಿಹಿ ಕಡುಬು |
| 66 | ರಾಗಿ ಹಲ್ವಾ |
| 67 | ರಾಗಿ ಪೇಡಾ |
| 68 | ರಾಗಿ ವೃಷಭರು ಪಾಕ್ |
| 69 | ರಾಗಿ ಮಿಸ್ಟ್ರ್‌ರ್‌/ಚೊಡಾ |
| 70 | ರಾಗಿ ಖಾರಾಸೇವ್ |
| ಕಾಚಕ್ಕಿ ಖಾದ್ಯಗಳು | |
| 71 | ಹಸಿರು ರಾಗಿ ಉಸುಳಿ |
| 72 | ಹಸಿರು ರಾಗಿ / ಕಾಚಕ್ಕಿ ಸೂಪ್ |
| 73 | ಹಸಿರು ರಾಗಿ ಹಗ್ಗಿ |
| 74 | ಹಸಿರು ರಾಗಿ ದೋಸೆ |

ఖాద్యగటు



6

1. దిధీరో సూప్ మిశ్రణ: (ఎల్లా విధద మిలేట్ బళసబమదు)

| బేచాద పదాధనగటు | ప్రమాణ (గ్రాంగల్లి) |
|-------------------------------------|---------------------|
| వేళిత మిలేట్ హిట్టు | 60 |
| గోధి (మృదా) హిట్టు | 40 |
| ఒణగిసిద పదాధనగటు: హసిమెణసికాయి జొరు | 3 |
| తురిద క్యార్బెట్ | 6 |
| ఒణగిసిద టోమోటో పుడి | 8 |
| ఒణగిసిద పుదిన ఎలే పుడి | 3 |
| ఒణగిసిద కరిబేపు ఎలే పుడి | 3 |
| సక్కరే | 15 |
| ఉప్పు | 5 |
| కరిమెణసు పుడి | 3 |



తయారిసువ విధాన

ఆరితిన-బిటికే మత్తు సుణ్ణబెరేత నీరినల్లి నేనేసిట్టు, నీరు తేగెదు ‘మిలేట్’ మోలకే బరసి. నంతర శుద్ధ రిషియల్లి నేరళినల్లి ఒణగిసి ఇల్లవే 60-80° ఘ్యారనోహిటో ఉష్టతేయల్లి ఓవనోనల్లి ఒణగిసి. నంతర నుఱుపాగి హిట్టు మాడి

ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಶುದ್ಧವಾದ ಡಿಟ್ಯುಲ್ ತುಂಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರತಿ/50.0ಗ್ರಾಂ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಿ/ಉದ್ದಿಮೆಗೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬೇಕಾದಾಗೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 120 ಮಿ.ಲೀ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ 20.0 ಗ್ರಾಂ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ, ಕದಡುತ್ತಾ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಮಂದವಾಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 1/4 ಟೀ ಚಮಚೆ ಅಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ, ತೆಗೆದು ಬಿಸಿ ಸೂಪ್ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತೀ 120 ಮಿ.ಲೀ. ಸೂಪ್ ನಿಮಗೆ 1.5 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನು, 1.5 ಗ್ರಾಂ ನಾರಿನಂತ, 10.5 ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, 1.0 ಗ್ರಾಂ ಕಚ್ಚಿಣಾಂಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪಾಸ್ತಾ (ದಿಡೀರ್ ತಿನಿಸು)

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|---------------------------------|----------------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು | 100 |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 35 |
| ಕೊಬ್ಬಿ ರಹಿತ ಹಾಲಿನಮಾಡಿ | 30 |
| ಗೋಡಂಬಿ ಮಡಿ | 25 |
| ಸಕ್ಕರೆ ಮಡಿ | 60 |
| ವನಸ್ಪತಿ | 30 |
| ಕಣಕ ಕಲೆಸಲು ಬೇಕಾಗುವವ್ಯಾಪ್ತಿ ನೀರು | |



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಹಿಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ವನಸ್ಪತಿ ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿರಿ. ನಂತರ ಹಾಲಿನ ಮಡಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಮಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಮಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಬೇಕಾದಮ್ಮೆ

ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ ಹೀಗೆ ನಾದಿಕೊಂಡ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಶಾವಿಗೆ ಒತ್ತಿನಿಂದ ಪಾಸ್ತಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು, ಶುದ್ಧವಾದ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ 1500 ಸೆಂ. ನಲ್ಲಿ 10-20 ನಿಮಿಷ ಒಣಿಸಿ, ನಂತರ ತಂಪಾದ ಪಾಸ್ತಾ, ಶುದ್ಧವಾದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತೇವಿರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಳಸಿ.

- ಸೂಚನೆ: 1. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಬೇಡವಾದಲ್ಲಿ 35 ಗ್ರಾಂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟನ್ನೇ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅರ್ಥದಪ್ಪ ಮುದ್ದೆಯಂತೆ ಬಿಸಿಯುರಿಯಲ್ಲಿ ತೊಳೆಸಿ ತೆಗೆದು, ನಾದಿಕೊಂಡು ಪಾಸ್ತಾ ಮಾಡಬಹುದು.
2. ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡವಾದಲ್ಲಿ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಪ್ಪ ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

3. ಶಾವಿಗೆ

ಪಾಸ್ತಾಗೆ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಶಾವಿಗೆಯಂತೆ ಒತ್ತಿ 80-1200ಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆಯ ಓವನನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಿಸಿ, ತೇವಿರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಬೇಕಾದಾಗ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಬಸಿದು ಒಗ್ಗರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



4. ರಾಗಿ ಪಾಸ್ತಾ ಚಿಪ್ಪಡಾ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|------------------------|----------------------|
| ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು (ಮೂಳೆವಾಗಿ) | 60 |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 20 |
| ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು | 10 |
| ಕಡಲೆ ಬೀಜದ ಹಿಟ್ಟು | 5 |
| ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು | 5 |
| ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ | ರುಚಿಗೆ |
| ಹಿಟ್ಟು ಕಲೆಸಲು ನೀರು | ಬೇಕಾದಪ್ಪ |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಎಲ್ಲಾ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಾದಪ್ಪ ನೀರು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬೆರೆಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನಪ್ಪು ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಮೃದು ಕಣಕದಂತೆ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಂತರ ಒತ್ತುವ ಮಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ (ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟ್) ಪಾಸ್ತ್ರ/ಶಾವಿಗೆಯಂತೆ ಒತ್ತಿರಿ. ನಂತರ 80–100° ಫೆರನ್‌ ೧೯೭ ಉಷ್ಣತೆಯ ಓವನನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ತೇವಿರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.



- ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಒಣಗಿಸಿದ್ದ ಪಾಸ್ತ್ರ/ಶಾವಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿ, ತೆಗೆದು ಒಗ್ಗರಣ ವಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಒಗ್ಗರಣ ಪಾಸ್ತ್ರ/ಶಾವಿಗೆ ತಿಂಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ
- ಒಣಗಿದ ಪಾಸ್ತ್ರ/ಶಾವಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ಪ್ಲಾಟ್ ಎಣ್ಣೆಹಾಕಿ ಮರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಾಣಿಲೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಕಡಲೆಬೀಜ, ಕೆಂಪು ಮೊಳಿನಕಾಯಿಪಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಮರಿದ ಒಣಾಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಕಿ, ದರೆಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ 2–3 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ ಗರಿಗರಿ ಪಾಸ್ತ್ರ ಚಿಪ್ಪಡಾ.
- ಬೇಕಾದರೆ ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಗ್ತ್ಯಾದಾಗ ಈ ಬಿಪ್ಪಡಾವನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲೆನಲ್ಲಿರಿಸಿ ಸಮ ಮಟ್ಟಕೆ ಕುದಿಬಂದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟು 3 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ದಿಡಿಇರೋ ನೂಡಲ್ನು ಆಗುತ್ತದೆ.

5. ರಾಗಿ ಸಿಹಿಕುಂಬಳ ಖಾಕ್ರಾ

ಖಾಕ್ರಾ ಗೋಧಿ ಆಧಾರಿತ ಪ್ರಚಲಿತವಾದ ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಲಿಟಕಲು/ಕುರುಕಲು, ಗುಜರಾತಿನ ಪ್ರಚಲಿತ ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ತಿಂಡಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ತಿಂಡಿ. ಬಳಕೆದಾರರ ಬಯಕೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ರುಚಿ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ತಿನಿಸು. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂತೀಯ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ವಿವಿಧ ಕಾಲಾನುಸಾರವಾಗಿ ಒದಗುವ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಹಾಗೂ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಖಾರಾ ಖಾಕ್ರಾಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು ಈ ಕುಂಬಳ ಖಾಕ್ರಾ.

| ಬೆಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|------------------------------|----------------------|
| ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು/ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು | 60 |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 30 |
| ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು/ಯಾವುದೇ ಬೇಳೆ | 5 |
| ಕಡಲೆ ಬೀಜದ ಮಡಿ ಹಿಟ್ಟು | 5 |
| ಕೆಂಪು ಕುಂಬಳ ಪೇಸ್ಟ್ | 100 |
| ಎಣ್ಣೆ | 5 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಜೀರಿಗೆ ಮಡಿ | 2 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಎಲ್ಲಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕುಂಬಳದ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಮೃದುವಾದ ಕಣಕದಂತೆ ಕಲೆಸಿ 15 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
- 15–20 ಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟು ಕಣಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ತೆಳುವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, 5–10 ನಿಮಿಷ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆರಲು ಇರಿಸಿ.
- ಕಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಒಂದು ಶುದ್ಧ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತೆ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸಮನಾಗಿ ಖಿಡಕ್ ಆಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದು ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಾಕ್ ಮಾಡಿ ಇರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಇಂತಹ ಖಾಕುದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ, ಸುಷಾಂಶ, ಬೀಳಾಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸೇವಿಸುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಪಲ್ಟೆ, ಬೇಳೆ ಒಗ್ಗು ರಣ್ಣೆ, ಚಟ್ಟಿಂಪೆ ಎಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಖಿಡಕ್ ಖಾಕುವನ್ನು ಪ್ಲೇಟ್‌ಅಗಿಯೂ ಕಾಣ್ಣಿಗೆ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ರುಂಂಕ್‌ನಿಂದ ಹೊರತರಬಹುದು.



6. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಖಾಕ್ರು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-----------------------|----------------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಖಾಕ್ರು | 60 |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 30 |
| ಸೊಯಾ ಹಿಟ್ಟು | 5 |
| ಕಡಲೆ ಬೀಜದ ಮುಡಿ ಹಿಟ್ಟು | 5 |
| ಜೀರಿಗೆ ಮುಡಿ | 2 |
| ಎಣ್ಣೆ | 5 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ನೀರು | ಬೇಕಾದಪ್ಪು |



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.
- ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೃದುವಾದ ಖಿಳಕವಾಗಿ ಕಲೆಸಿ 10–15 ನಿಮಿಷ ಇರಿಸಿ.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು 20.0ಗ್ರಾಂ ತುಳುಕುಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗ ಮಾಡಿ.
- ದೊಟ್ಟಿಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿ ಶುದ್ಧ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ವರಡಿ 10 ನಿಮಿಷ ಇರಿಸಿ.
- ನಂತರ ಕಾದ ಹೆಂಪಿನ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತುತ್ತಾಗಿರಿಯಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿಲಿ.
- ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಇತರೆ ಚುರುಮುರಿಗೆ ಪ್ರೇಟ್‌ನಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ: 1. ತೆಳುವಾಗಿ ಚೋಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ $1'' \times 8''$ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಸುರುಳಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಿರ ನಂತರ 150° ಸೆಂ. ಉಣಿತೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ತೆಗೆದರೆ ಸೂಪ್ ಸ್ವರ್ವನಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು. (ಇದಕ್ಕೆ 1 ಗ್ರಾಂ ಮುದೀನ ಮುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿ).

2. ಚೆಮುಚೆ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತಲಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟರೆ “ಜೈವಿಕ ಚೆಮುಚೆಯಾಗಿ” ಬಳಸಬಹುದು.

7. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಚಮಚೆ

| ಚೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-----------------------|----------------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು | 60 |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 30 |
| ಸೊಯಾಂಯಾ ಹಿಟ್ಟು | 5 |
| ಕಡಲೆ ಬೀಜದ ಮುಡಿ ಹಿಟ್ಟು | 5 |
| ಜೀರಿಗೆ ಮುಡಿ | 2 |
| ಎಣ್ಣೆ | 5 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇರೆಸಿ.
- ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೃದುವಾದ ಖಿಣಕವಾಗಿ ಕಲೆಸಿ 10–15 ನಿಮಿಷ ಇರಿಸಿ.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು 20.0ಗ್ರಾಂ ತುಳುಕುಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗ ಮಾಡಿ.
- ರೊಟ್ಟಿಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಶುದ್ಧ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ 10 ನಿಮಿಷ ಇರಿಸಿ.
- ನಂತರ ಕಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಒಣ ಬಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತುತ್ತಾಗಿಯಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಇತರೆ ಚುರುಮುರಿಗೆ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು.
ಸೂಚನೆ: 1. ತೆಳುವಾಗಿ ಜೋಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ 1" x 8" ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ, ಸುರುಳಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಿದ ನಂತರ 150° ಸೆಂ. ಉಪ್ಪತೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ತೆಗೆದರೆ ಸೂಪ್ ಸ್ವಿಕನಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು. (ಇದಕ್ಕೆ 1 ಗ್ರಾಂ ಪುದಿನ ಮುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿ).
2. ಚಮಚೆ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತಲಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟರೆ ‘ಜ್ಯೋತಿಕ ಚಮಚೆಯಾಗಿ’ ಬಳಸಬಹುದು.

8. ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಿಂದ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ವಾ

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪೇಪರ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸ್ವಾ ಬಳಸಿ ಜ್ಞಾಸ್ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸೂಪ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಿಸಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜ್ಞಾಸ್ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಏನಾದರೂ ಗರಿಗರಿ ತಿನಿಸು ಬೇಕೆನ್ನುಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೋ ಚಿಪ್ಸ್/ಕುರುಕುರೆ/ಇತರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಇಂತಹ ಸಂಭರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಚಮಚೆ/ಸ್ವಾ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಿದರೆ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಲಾಭವಿದೆ. ಒಂದು ಜ್ಞಾಸ್ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ವಾ ಬಿಸಾಡ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ರುಂಕ್ ಗರಿ ಪದಾರ್ಥದ ಬದಲು ಸ್ವಾವನ್ನೇ ತಿನ್ನುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಸ್ವಾ ಮುಖಾಂತರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತಿತರೆ ಅವಶ್ಯಕ ಮೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಗಳಂತೆಯೇ ಪ್ರಾಕ್ ಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಬಳಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕೌಶಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೋಗಬಹುದು.

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|------------------------------|----------------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು (ಯಾವುದಾದರೂ) | 60 |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 30 |
| ಸೋಯಾ/ಕಾಳಿನ/ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು | 10 |
| ಜೀರಿಗೆ | 1 |
| ಮುದಿನ ಎಲೆ ಮುಡಿ | 1 |
| ಎಣ್ಣೆ | 5 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಬೇಕಾದಪ್ಪು ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನಾದಿದ ಮೇಲೆ 10–15 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿದಿ, ಕೊಕವನ್ನು ತೆಱುವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ನಂತರ ಸ್ವಾದಂತ ಸುರುಳಿ ಮಾಡಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಂಬಿ ಬಳಸಿ ಸುತ್ತಬಹುದು. ಒಂದು ಟ್ರೈನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಮೃಕ್ಕೊಂಡ ವನಾನಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಕ್ ಮಾಡಿ, ತಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಾಕ್ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಕನಿಷ್ಠ 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

9. ನವಣ ಸಿಹಿ ಹೋಳಿಗೆ

ದ್ವಿಂಜಾ ಭಾರತದ ಹಬ್ಬದ ಸಿಹಿ ಹೋಳಿಗೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿ ತೀಳದಿರುವಂತೆ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹೂರಣವನ್ನು ಮೃದಾಹಿಟ್ಟಿನ ಕಣಕದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ, ಲಟ್ಟಿಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನವಣ ಹೋಳಿಗೆ ಬಹಳ ವಿಶೇಷ ವಾದುದು. ನವಣ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಕಣಕವನ್ನು ವಿಶೇಷ ಪಾಕದ ಹಡಕ್ಕೆ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿದ ನಂತರ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕಣಕ ಲಟ್ಟಿಸಿ ತುಂಬಿಸಿ, ಅಂಚುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಲಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸುವುದಲ್ಲ.



| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--------------------------------------|----------------------|
| ಹೂರಣಕ್ಕೆ | |
| ನವಣ ಹಿಟ್ಟು (ಬೇರೆಯಾವುದೇ ಮಿಲೆಟ್ಸ್) | 60 |
| ಬೆಲ್ಲದ ಮುಡಿ | 40 |
| ಪಲಕ್ಕಿ ಮುಡಿ | ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ |
| ಹಸಿಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ/ಬೇರೆ ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜದ ಮುಡಿ | 5 |
| ಕಣಕ: | |
| ಮೃದಾಹಿಟ್ಟು | 50 |
| ನವಣ ಹಿಟ್ಟು | 50 |
| ಎಣ್ಣೆ | ಕರಿಯಲು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಮುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಹಚ್ಚಿದ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎಳೆಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ.
- ನವಣ ಹಿಟ್ಟು, ಪಲಕ್ಕಿ ಮುಡಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಕದಡುತ್ತಾ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಸುತ್ತಾ, ಹೂರಣದ ಹಡಕ್ಕೆ ಒಂದಾಗ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.
- 25.0 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಉಂಡಿಗೆಳಾಗಿ ಮಾಡಿ.
- ಮೃದಾ ಹಾಗೂ ನವಣಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿ ಕಣಕ ತಯಾರಿಸಿ, 20.0 ಗ್ರಾಂ ಕಣಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಳೆಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಒಂದು ಹೂರಣದ ಉಂಡೆ ಇರಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಿಂದ ಕಣಕದ ಹಾಳೆಯಿಂದ ಮಂಡಿ.
- ಮುನಿಸಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ನಂತರ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ತಣ್ಣಿಗಾದ ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದು ವಾರ ಇಟ್ಟು ಬಳಸಬಹುದು.

10. ನವಕೆ ಸಿಹಿ ಕಡ್ಡಿಗಳು

| ಚೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-------------------------|----------------------|
| ಹೂರಣಕ್ಕೆ | |
| ನವಕೆ ಹಿಟ್ಟು | 60 |
| ಬೆಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಮುದಿ | 40 |
| ವಲಕ್ಕೆ ಮುದಿ | 1 |
| ಒಂ ಕೊಬ್ಬಿ ತುರಿ | 5 |
| ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಗೋಡಂಬಿ | 10 |
| ಕಣಕ | |
| ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಿಟ್ಟು | 60 |
| ನವಕೆ ಹಿಟ್ಟು | 40 |
| ಎಣ್ಣೆ | ಕರಿಯಲು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಕಣಕ ತಯಾರಿಸಲು ಎರಡೂ ಹಿಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆಸಿ, ಬೇಕಾದವು ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ವೃದ್ಧಿವಾಗುವಂತೆ ನಾದಿದನಂತರ 10–15 ನಿಮಿಷ ಮುಳ್ಳಿದಿ.
- ಹೂರಣದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೆಲೆ ಎಳೆಪಾಕ ಆಗುವರೆಗೆ ಚುದಿಸಿ ಹೋಳಿಗೆ ಹೂರಣದಂತೆಯೇ ತಯಾರಿಸಿ, ತಣ್ಣಾಗಾಗಲು ಬಿಡಿ.
- ನಂತರ ಕಣಕದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಳಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ, 5"x2" ಇಂಚು ಉದ್ದ x ಅಗಲವಾಗಿ ಹಾಳೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ನಂತರ ಹೂರಣವನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಉದ್ದ ಕಡ್ಡಿಗಳಂತೆ ಸುತ್ತಿರಿ, ಕೊನೆಯಂಚನ್ನು ಅಡುಮಿರಿ.
- ಉದ್ದ ಉದ್ದ ಕಣಕ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತೆಗೆದು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದರೆ 10–12 ದಿನ ಕಡದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ತಿನಿಸು “ದಿಧೀರ್ ಸಿರಿಧಾನ ಶಕ್ತಿ ಬಾರ್” (Millet Bar) ಆಗಿ ಬಳಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

11. ನವಕೆ ಪೇಡ

ಪೇಡ ಬಹಳ ಪರಿಚಯವಾದ ಹಾಲು ಆಧಾರಿತ ಸಿಹಿ. ಹಾಲು ಆಧಾರಿತ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಸಾರಜನಕ, ಹೊಬ್ಬಿನಂತ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ತಿನಿಸು. ಪರಸ್ಪರ ಸ್ನೇಹ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹಂಚಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಒಂದು ಮೂಲ ಸಿಹಿ. ಈ ಸಿಹಿ ಪೇಡ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ನವಕೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನೂ ಬಳಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನವಕೆ ಹಿಟ್ಟು

ಬಳಸಿದಾಗ ಅಧಿಕ ನಾರಿನಂತಹ ಸೇವನದೆಯಾಗುವದರಿಂದ, ಪೇಡ ಅರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಕರ್ಷಣಾಗೆ/ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇದರ ಮುಖಾಂತರ ಬರಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಈ ಕಿರುಧಾನ್ಯ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬೇಡಿಕೆಗೂ ದಾರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.



| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--------------------------|----------------------|
| ಕೋವಾ | 100 |
| ಸಕ್ಕರೆ ಮುಡಿ | 100 |
| ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಮಾಲ್ವಾ | 100 |
| ಗೋಡಂಬಿ | 10 ತುಂಡುಗಳು |
| ಚಾಕೊಲೇಚ್ ಬ್ರೈಸ್/ಕೇಸರಿ | ಸ್ವಲ್ಪ |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಎರಡು ಪದರ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೋವಾವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ. ನೇರ ಬೆಂಕಿ ಬಿಸಿ ತಟ್ಟಬಾರದು. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಮುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಕದಡುತ್ತು, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಕೆಳಗೆ ತೆಗೆದು ತಂಪಾದ ಮೇಲೆ, 10-15ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟ ಕೊಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅಂಗ್ರೇಯಲ್ಲಿ ಜರಿಸಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಅದುವಿ ನಂತರ ಪೂರ್ವ ತಂಪಾದ ಮೇಲೆ, ಶುದ್ಧ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜರಿಸಿಕೊಂಡು, ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಿ.
- ಇಖುವರಿ 20 ಪೇಡಾ.

12. ಬಾಜ್ರಾ ಖಾರಾ ಕಡುಬು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--|----------------------|
| ಬಾಜ್ರಾ ಹಿಟ್ಟು (ಯಾವುದೇ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಆಗಬಹುದು) | 200 |
| ಬೆರೆತ ಬೇಕಾದ ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು (ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸಬ್ಸಿಗ್, ಮೆಂಟ್) | 100 |
| ಕಡುಳ್ಳ (ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು) | 25 |
| ಗರಂಮುಸಾಲ | 5 |
| ಕೆಂಪು ಮೂಸಿನ ಮುಡಿ (ಖಾರಾ) | 2 |
| ಸಾಂಬಿ | ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಎಣ್ಣೆ | ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪ್ಲಾಟ್ ಬಗ್ಗೆರಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವಪ್ಪು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಸಾಸಿವೆ, ಈರುಳ್ಳ ಹಾಕಿ ಸ್ಪ್ಲಾಟ್ ಮರಿಯಿರಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮರಿಯಿರಿ.
- ಉಪ್ಪು ಮಸಾಲೆ ಸೇರಿಸಿ, ಬೆರೆಸಿರಿ.
- ಒಂದು ಲೋಟು ಅಂದರೆ 100 ಮೀ.ಲೀ. ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ.
- ಕುದಿಯವಾಗ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ಪ್ಲಾಟ್ ಅಥವ ಬೆಂದಾಗ ಉರಿಯಿಂದ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ನಾದಿಕೊಂಡು, ಸ್ಲಾಡಾಗಿ (30.0 ಗ್ರಾಂ) ಕಣಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ.
- ತಃ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ.
- ಬಾಜ್ರು ಕಡುಬು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ, ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಕಡುಬು ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂಗೆ 286 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿ, 3.1 ಗ್ರಾಂ ಉತ್ತಮ ನಾರಿನಂತಹ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಖನಿಜಾಂಶ, ಜಂಕ್ ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಜೀವನ ಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉತ್ತಮ ಬೆಳಗಿನ ಶಿಂಡಿಯಾಗಬಹುದು.



13. ಬಾಜ್ರು ಸಿಹಿ ಕಡುಬು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-----------------|----------------------|
| ಬಾಜ್ರು ಹಿಟ್ಟು | 200 |
| ನೀರು | 70-80 ಮೀ.ಲೀ. |
| ಹೊರಣಕ್ಕೆ: | |
| ಕೊಬ್ಬಿರಿ ತುರಿ | 120 |
| ಬೆಳ್ಳಿ | 100 |
| ವಲಕ್ಕೆ ಮಡಿ | ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ |
| ಗೋಡಂಬಿ | 25 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ನೀರನ್ನ ಕುದಿಸಿ, ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಥಂಬರ್ಥ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಉರಿಯಂದ ತೆಗೆದು, ಕಳಕವನ್ನು ಮೃದುವಾಗುವಂತೆ ನಾದಿಕೊಂಡು 30.0 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ ತುಳುಕು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಹಾಳೆಯಂತೆ.
- ಲಟ್ಟಿಸಿದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ 20.0 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬೆರೆಸಿದ ಮೂರಣಿಟ್ಟು, ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ, ಕಡುಬನ್ನು ಹಚೆಯಲ್ಲಿ 12-15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಬೇಕಾದರೆ ಬಿಸಿ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ರುಚಿ.

14. ಜೋಳದ ಖಾಕು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|----------------------------------|----------------------|
| ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು | 60 |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 30 |
| ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು/ ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು ಬೇಕಾದವು | 10 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಜೀರಿಗೆ ಮುಡಿ | 2 |
| ಎಣ್ಣೆ | 5 |
| ನೀರು - ಹಿಟ್ಟು ಕಲೆಸಲು | ಬೇಕಾದವು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಎಲ್ಲಾ ಒಣ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.
- ಬೇಕಾದವು ನೀರು ಹಾಡಿಕೊಂಡು ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮನಃ ನಾದಿಕೊಂಡು 10-15 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿದಿ.
- ಕಲೆಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು 20.0 ಗ್ರಾಂ ತುಳುಕು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತೆಳುವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, 5 ನಿಮಿಷ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ.
- ನಂತರ ಕಾದ ಹೆಂಜಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಒಂದು ಶುದ್ಧ ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸಿ, ಒತ್ತುತ್ತಾ ಎರಡು ಕಡೆ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದು, ತಣ್ಣಾದ ನಂತರ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಾಕ್ ಮಾಡಿ ಇರಿಸಿ.
- ಬೇಕಾದಾಗ ಗರಿಗರಿ ಖಾಕು ಬಳಸಿ.

ಸೂಚನೆ: ನೀರಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಪ್ಪು/ತರಕಾರಿಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಸಿದರೆ ರುಚಿ, ಒಣ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

15. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಬೆಗೋಲೆ ಚಾಟ್ಸ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--------------------|----------------------|
| ಗೋಲೆ ತಯಾರಿಗೆ | |
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು | 85 |
| ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು | 15 |
| ಜೀರಿಗೆ | 2 |
| ಹಸಿರು ಮೊಸಿನಕಾಯಿ | 1 ಜಿಕ್ಕೆದು |
| ಕೆರುಳ್ಳಿ | 1 ರುಚಿಗೆ |
| ಉಪ್ಪು | ಬೇಕಾದಪ್ಪು |
| ನೀರು | |
| 2. ಚಾಟ್ಸ್ ತಯಾರಿಗೆ: | 25 |
| ಕೆರುಳ್ಳಿ | 3 |
| ಹಸಿಮೊಸಿನಕಾಯಿ | ಷ್ವಲ್ |
| ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೋಪ್ಪು | 5 |
| ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು | ½ |
| ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ | 10-15 |
| ಎಣ್ಣೆ | 15 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

1/2 ಲೋಟಿ ನೀರು ಕುದಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಬೆರೆಸಿ, ನಂತರ ಬೆರೆಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಧಿಂಬರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ತಣ್ಣಾದಮೇಲೆ ನಾದಿಕೊಂಡು ಸ್ಟ್ರೋಗೋಲ್ಗಳಂತೆ ಮಾಡಿ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಇಡ್ಲಿಯಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಇತರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಒಗ್ಗರಕೆ ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಮುದಿನ ಸಾಸ್ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿ.

16. ದಿಫೀರ್ ಸೇವಿಸಲು ನೂಟ್ಟಿ ನೂಡಲ್ಸ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--|----------------------|
| ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು/ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು | 150 |
| ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ/ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿ ರಹಿತ ಹಾಲಿನ ಮುಡಿ | 1 (15 ಗ್ರಾಂ) |
| ಸೋಂಯಾ ಹಿಟ್ಟು/ಲಾದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು | 15 |
| ಕೊಬ್ಬಿರಹಿತ ಹಾಲಿನ ಮುಡಿ | 15 |
| ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ/ಮುಡಿ | 4 |
| ಕಾಬಾರ್ಕ್ ಮಿಥ್ಯೆಲ್ ಸೆಲ್ವ್ಯೂಲೋಸ್ | 0.5 |
| ಕರಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ವೇಸಾಬ್ | 0.5 |
| ಎಣ್ಣೆ | 2.5 |
| ಯೀಸ್‌ಪ್ | 2.5 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಎಲ್ಲಾ ಒಜ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡಡಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಚಿಟ್ಟಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಬೆಳೆನೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಯೀಸ್‌ಪ್ ಹುದುಗು ಬರಿಸಿ, ಇದನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾದಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುದುಗಲು 10-15 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
- ನಂತರ ಕಣಕವನ್ನು ಒತ್ತುವ ಮಣೆಯಲ್ಲಿ (ಎಕ್ಲೋಪ್‌ರ್) ಬೇಕಾದ ಆಕೃತಿಗೆ ಒತ್ತಿ ತೆಗೆದು, ತ್ರೇನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, 5-7 ನಿಮಿಷ ಮ್ಯಾಕ್ಸ್‌ ಬವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ತಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



17. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪದ್ಡು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ |
|---------------------|-----------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು | 2 ಕಪ್ |
| ಲುಧಿನ ಹಿಟ್ಟು | 1/2 ಕಪ್ |
| ಮೆಂತ್ಯ ಹಿಟ್ಟು | 2 ಚಮಚೆ |
| ಲುಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಯೀಸ್ಟು | |
| ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾಸಿವೆ | 1 ಟೀ ಚಮಚೆ |
| ಲುಧಿನಚೇಳಿ | 1/2 ಟೀ ಚಮಚೆ |
| ಈರ್ಜಿ (ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು) | 2 |
| ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ | 1 |
| ಹಸಿರು ಮೊಸಿನಕಾಯಿ | 2 (ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು) |
| ಕರಿಬೇವು | 1 ಕಡ್ಡಿ |
| ಲುಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಎಣ್ಣೆ | ಕಡಾಯಿ ಸವರಲು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಪೊಣಿಧಾನ್ಯಗಳಾದರೆ 3-4 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ ಲುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ 8-10 ಗಂಟೆ ಮದುಗಲು ಬಿಡಿ.
- ಹಿಟ್ಟುಗಳಾದರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಡಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿಂಜನೆ ನೀರಿಗೆ 1/2 ಟೀ. ಚಮಚೆ ಸ್ವ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಕೆಲೆಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಯೀಸ್ಟು ಬೆರೆಸಿ ನೋರೆಬಿಂದಂತಾದ ಕೂಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಬೇಕಾದಪ್ಪು ನೀರು ಬಳಸಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲೆಸಿಡಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪ್ಲಾಟ್ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಒಗ್ಗರಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತಾ ಪರಿಮಳ ಬಂದನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಮದುಗು ಬಂದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ.
- ಇದೇ ರೀತಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಪದ್ಡು ಕಡಾಯಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದೆ ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕಣಕ ಹಾಕಿ. ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಟ್ಟಿ ಮುಚ್ಚಿ ನಂತರ ಒಂದೊಂದೆ ಪದ್ಡು ತಿರುಗಿಸಿ ಮೇಲಾಗ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.



18. ಸಾಮೆ ಮೆಂತ್ಯ ಪ್ರಾನ್‌ಕೇಕ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-------------------------------|----------------------|
| ಸಾಮೆ | 200 |
| ಅಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟು | 50 |
| ಮುದಿನ ಸೊಪ್ಪು (ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು) | 50 |
| ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು (ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು) | 2.0 |
| ಕರಿಬೇವು (ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು) | 2.0 |
| ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು) | ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಪ್ಪು |
| ಕರಿಮೆಣಸು ಮಡಿ | 1.0 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಪ್ಪು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಸಾಮೆಯನ್ನು 1:2.25 ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಮುದಿನ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಒರಟಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಸಾಮೆ ಹಾಕಿ, ನುಣುಪಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ರುಬ್ಬಿದ ಕಣಕಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ಅಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟು, ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕಣಕವನ್ನು ಒಂದು ಕೈ ತುಂಬಿವರ್ಪು ಕಣಕ ಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ.

ಲಟ್ಟಿಸಿದ ಪ್ರಾನ್‌ಕೇಕನ್ನು ಕಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಹದನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿ.

19. ಮಿಲೆಟ್ ಪೇಡ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--|----------------------|
| ಹುರಿದ ಸಿರಿಧಾಸ್ಯದ ನುಱುಪಾದ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಸಿರಿಧಾಸ್ಯದ ಮಾಲ್ ಮಡಿ | 500 |
| ಮೃದುವಾದ ಬಿಳಿ ಕೋವಾ | 500 |
| ಸಕ್ಕರೆ ಮಡಿ | 300 |
| ಎಲಕ್ಕೆ ಮಡಿ | 4 |
| ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಹಿಸ್ಕಾ/ ಗೋಡಂಬಿ | 15 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಕೋಂಬಾವನ್ನು ತುರಿದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಸ್ವೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಮುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ನಂತರ ಹಚ್ಚಿದ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕದದುತ್ತಿರಿ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸೇರಿಸುತ್ತ ಕದದುತ್ತಾ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಮಿಶ್ರಣವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಹತ್ತದೆ ಬಿಡುಗಡಯಾದಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಮುಡಿ ಹಾಕಿ, ಬೆರೆಸಿ, ಉರಿಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಲಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಿಗಾದ ಮೇಲೆ, ಕಣಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪೇಡದ ಆಕೃತಿ ಕೊಟ್ಟು, ಮೇಲೆ ಫಿಸ್ತಾ/ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜದ ತುಣುಕು ಇರಿಸಿ, ಒಟ್ಟಿರಿ. ಪೇಡ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ ಆಕೃತಿಯ ಮೋಲ್ಡ್‌ಗಳಿಧರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ ತಣ್ಣಿಗಾದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದು ಬಳಸಬಹುದು.



20. ಮಿಲೆಟ್ ಘಲಾವ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ |
|-------------------------------------|-------------|
| ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ | 1 ಕಪ್ |
| ನೀರು | 1 ½ ಕಪ್ |
| ಹಸಿರು ಬಟ್ಟಾನೀ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮರುಳಿಕಾಯಿ | 1 ಕಪ್ |
| ಕ್ರಿಸ್ತಾಂತಿಕ್ಕಾಳಿ | 1 ಹಚ್ಚಿದ್ದು |
| ಬೆಳ್ಳಾಳಿ+ಶುಂಠಿ+ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು ಪೇಸ್ಪ್ | 2 ಟೀ. ಚಮಚೆ |
| ಎಣ್ಣೆ | ಒಂದು ರಷೆಗೆ |
| ಚಕ್ಕೆ | 1 ತುಂಡು |
| ಸೋಂಫ್ | ½ ಟೀ. ಚಮಚೆ |
| ಘಲಾವ್ ಎಲೆ | 1 ಟೀ. ಚಮಚೆ |



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತಾ ಬಗ್ಗರಣ ಮಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಪ್ನ ಮಾರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ತೋಳಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಮಾರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ನೀರು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಬೆರೆಸಿ, ಕುಕ್ಕರಾನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಸಾಧಾರಣ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆ ಕೊಗುವಂತೆ, ಇರಿಸಿ ನಂತರ ಆರಿಸಿ. ‘ತೊಳಗಾದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆಯಿರಿ’ ಫಲಾವ್ ಸಿದ್ಧ.

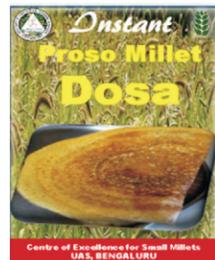
21. ದಿಘಿರೋ ಬರಗು ದೋಸೆ ಮಿಶ್ರಣ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-------------------------|----------------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು (ಬರಗು) | 70 |
| ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು | 25 |
| ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು | 05 |
| ಯೀಸ್ | 02 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಜ್ಜಿನ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಂದವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಮಧುಗಲು ಬಿಡಿ.

ಕಾದ ಹೆಂಚಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ದೋಸಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಾದ ಚೆಟ್ಟಿ/ಪಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ದೋಸಾ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



22. ದಿಘಿರೋ ಸಾಮೆ ದೋಸೆ ಮಿಶ್ರಣ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-------------------------|----------------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು (ಸಾಮೆ) | 70 |
| ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು | 25 |
| ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು | 05 |
| ಯೀಸ್ | 02 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಜ್ಜಿನ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಂದವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಮಧುಗಲು ಬಿಡಿ.

ಕಾದ ಹೆಂಚಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ದೋಸಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಾದ ಚೆಟ್ಟಿ/ಪಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ದೋಸಾ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

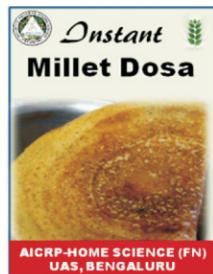
23. ಹಾರಕದಿಂದ ದೋಸೆ ಮಿಶ್ರಣ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-------------------------|----------------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು (ಹಾರಕ) | 70 |
| ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು | 25 |
| ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು | 05 |
| ಯೀಸ್‌ಬ್ರೂ | 02 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಂದವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಿ.

ಕಾದ ಹೆಂಚಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ದೋಸಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಾದ ಚಟ್ಟಿ/ಪಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ದೋಸಾ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



24. ನವಕೆ ದೋಸೆ ಮಿಶ್ರಣ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-------------------------|----------------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು (ನವಕೆ) | 70 |
| ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು | 25 |
| ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು | 05 |
| ಯೀಸ್‌ಬ್ರೂ | 02 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಂದವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಿ. ಕಾದ ಹೆಂಚಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ದೋಸಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಾದ ಚಟ್ಟಿ/ಪಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ದೋಸಾ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



25. ಸಾವೆಯಿಂದ ದೋಸೆ ಮತ್ತು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-------------------------|----------------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು (ಸಾವೆ) | 70 |
| ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು | 25 |
| ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು | 05 |
| ಯೀಸ್‌ಪೂ | 02 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಂದವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಮದುಗಲು ಬಿಡಿ.

ಕಾದ ಹೆಂಚಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ದೋಸಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಾದ ಚಟ್ಟಿ/ಪಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ದೋಸಾ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



26. ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ದೋಸೆ ಮತ್ತು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|------------------------------------|----------------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು (ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ) | 70 |
| ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು | 25 |
| ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು | 05 |
| ಯೀಸ್‌ಪೂ | 02 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಂದವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಮದುಗಲು ಬಿಡಿ.

ಕಾದ ಹೆಂಚಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ದೋಸಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಾದ ಚಟ್ಟಿ/ಪಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ದೋಸಾ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



27. ನವಕೆ ಬಿಸಿಬೇಳೆಭಾತ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--|----------------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕೆ | 250.0 |
| ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ | 125.0 |
| ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು (ಮರಳಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಟಾನ್, ದಪ್ಪಮಣಿನಕಾಯಿ) | 75.0 |
| ಟೊಮ್ಯಾಟೋ | 50.0 |
| ಕೆರುಳ್ಳಿ | 25.0 |
| ಗೋಡಂಬಿ | 10.0 |
| ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ | 30.0 |
| ಒಳಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ | 4 ಕಾಯಿ |
| ಉದ್ದು ಮತ್ತು ಕಡಲೆಬೇಳೆ | 10 |
| ಜೀರಗೆ | 2.5 |
| ಚಕ್ಕೆ | 1 ಸೆಣ್ಣ ತುಂಡು |
| ಲವಂಗ | 2-3 ತುಳುಕುಗಳು |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಎಣ್ಣೆ | ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ |
| ನಿಂಬೆರಸ/ಹುಣಿಸೆರಸ | 15 ಮಿ.ಲೀ. |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಯನ್ನು 1ಕ್ಕೆ 4ರಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಬೆಂದ ಅಕ್ಕಿಬೇಳೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕುದಿಯನ್ನು ಸೆಣ್ಣೆ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಮಡಿ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕೆ/ಬೇಳೆ/ತರಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, 5-10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಮುಂದುವರೆಸಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗರಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂದಾಗಿ ಪರಿಮಳ ಹೊಮ್ಮಿದಾಗಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಿಸಿ, ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

28. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೊಂಗಲ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-----------------|----------------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕೆ | 200.0 |
| ಹೆಸರು ಬೇಳೆ | 100.0 |
| ಗೋಡಂಬಿ | 15.0 |
| ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ | 3 ಕಾಯಿ |
| ಜೀರಿಗೆ | 25.0 |
| ಕರಿಬೇವು | ಸ್ವಲ್ಪ |
| ಸಾಸಿವೆ | ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಎಣ್ಣೆ | ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅಕ್ಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ತೊಳೆದು ನಂತರ $1\frac{1}{4}$ ರಿಂದ $2\frac{1}{2}$ ರಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕೊನಲ್ಲಿ 2-3 ಕಾಗುವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಒಂದು ಕಾಯಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಒಗ್ಗರಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಹಾಕುತ್ತಾ, ಕದದುತ್ತಾ, ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಂದ ಅಕ್ಕೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸುರಿದು ಮಿಶ್ರಿಸಿ. ನಂತರ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಜಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಬಹಳ ರುಚಿ.

29. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮಾಲಾ ರೊಟ್ಟಿ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|------------------------|----------------------|
| ನವಕೆ ಪೊಣಿ ಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು | 150.0 |
| ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು | 150.0 |
| ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಬ್ಲಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು | 30.0 |
| ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಂಚ್ | 30.0 |
| ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮುಡಿ | 10.0 |
| ಜೀರಿಗೆ | 5.0 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಎಣ್ಣೆ | ಬೇಯಿಸಲು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮೃದುವಾಗಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗತ್ಯವಾದಪ್ಪು ಕೊಕ ಭಾಗಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರೊಟ್ಟಿಯಂತೆ ತಟ್ಟಿರಿ. ಕಾದ ಹೆಂಚಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ತಟ್ಟಿದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಚೆ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ತೆಗೆಯಿರಿ. ಪರಿಮಳ ಹಾಗೂ ಹದವಾದ ಕಂಡು ಬಣ್ಣವಾದಾಗ ತೆಗೆದು ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ಹಾಗೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಉಟದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ರುಚಿಯಾದ ತಿನಿಸಾಗುತ್ತದೆ.



ಸೂಚನೆ:

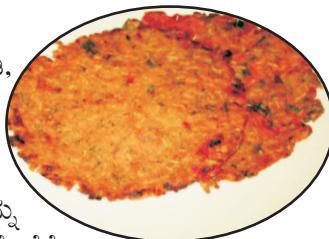
- ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹಸಿರು ಸೊಮ್ಮೆ, ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಬಹದುದು.
- ಮೌರೀನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾದರೆ 50.0 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟ ಬೇಕಾದ ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟ ಸೇರಿಸಿಯೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

30. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ತಾಲಿಪಟ್ಟು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-------------------------------|----------------------|
| ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು (ಮೂರೊಂದಾನ್ಯ) | 100.0 |
| ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು | 100.0 |
| ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆರುಳಿ | 25.0 |
| ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಮ್ಮೆ | 5.0 |
| ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು | 5.0 |
| ಮೇಳಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ | 5.0 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಎಣ್ಣೆ | ಬೇಯಿಸಲು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಬಳಸಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಿಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿರಿ, ನಂತರ ಕಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಚಟ್ಟಿ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



31. ನವಕೆ ಹಸಿರು ದೋಸೆ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|----------------------|----------------------|
| ನವಕೆ ಧಾನ್ಯ | 100.0 |
| ಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೂಪ್ಪು | 150.0 |
| ತುರಿದ ಹೊಬ್ಬರಿ | 25.0 |
| ಜೀರಿಗೆ | 5.0 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಎಣ್ಣೆ | ದೋಸೆ ಬೇಯಿಸಲು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಧಾನ್ಯವನ್ನು 4–6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಿಸಿರಿ. ಇತರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ನುಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುದುಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೋಸೆಯಂತಹೇ ಕಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದ ವೃಂಜನದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.



32. ಶಿರಧಾನ್ಯ ಪ್ರೈಡ್‌ರೆಸ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ |
|--------------------|------------|
| ಶಿರಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿ | 1 ಕೆ.ಜಿ. |
| ಎಣ್ಣೆ | 50.0 |
| ಶುಂಠಿ | 10.0 |
| ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ | 1 ಗಡ್ಡೆ |
| ಹಸಿಮೊಸಿನಕಾಯಿ | 10 |
| ಮೊಮೊಟೊ ಪೇಸ್ಟ್/ಸಾಸ್ | 50.0 ಮಿ.ಲೀ |
| ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ | 50.0 ಮಿ.ಲೀ |
| ವಿನಿಗರ್ | 30 ಮಿ.ಲೀ |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- 1 ಭಾಗ ಶಿರಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗೆ (ನವಕೆ/ಸಜ್ಜೆ) 2 ಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನ್ನದಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಶುಂಠಿ, ಮೊಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬೇಕಾದಪ್ಪು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಜಟ್ಟಿದ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಇದಕ್ಕೆ ಟೋಮೋಟೋ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ.
- ನಂತರ ಬೆಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ.
- ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ, ಉರಿಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಬೇಕಾದಾಗ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

33. ಸಜ್ಜೆ ಹುಗ್ಗಿ ಮಿಶ್ರಣ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-------------------|----------------------|
| ಸಜ್ಜೆ | 250.0 |
| ಹೆಸರು ಬೇಳೆ | 50.0 |
| ಬೀಳುದ ಪುಡಿ | 250.0 |
| ಗಸಗಸೆ | 15.0 |
| ವಲಕ್ಕೆ | 5 (ಸಂಖ್ಯೆ) |
| ಗೊಡಂಬಿ/ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ | 30 |
| ತುಪ್ಪ | 15.0 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಒರಟು ರವೆಯಾಗಿ ಒಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮೂರೂ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.
- ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಗೊಡಂಬಿ ತುಳುಕು ಹಾಗೂ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ, ಪಲಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಧಾನ್ಯದ ಮಿಶ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ತಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧಿಸಿ ಪೂಕೊಳ್ಳಿ.

ಬೇಕಾದಾಗ ಹುಗ್ಗಿ ತಯಾರಿಸಿ

1 ಕಪ್ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ 5 ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಕೂಡಿಸಿ, 10–15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಹುಗ್ಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಬೇಕಾದರೆ $1/2$ ಭಾಗ ನೀರು $1/2$ ಭಾಗ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿಯೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

34. ನವಕೆ ಬಳಿಕೆ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ |
|-------------------|-------------|
| ನವಕೆ ಅಕ್ಕಿ | 1/2 ಕಪ್ |
| ಕಡಲೆಬೀಜ (ಹರಿದಮ್ಮ) | 1/2 ಕಪ್ |
| ಬೆಳ್ಳಿ | 1 ಕಪ್ |
| ಒಣಕೊಬ್ಬಿರಿ ತುರಿ | 1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ |
| ವಿಲಕ್ಕಿ ಮುಡಿ | 1/4 ಚಮಚ |
| ತುಪ್ಪ | 1/2 ಚಮಚ |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ನವಕೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು, ನಂತರ ನುಣಿಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ. ಬೆಳ್ಳಿ ಕರಗಿ, ಒಂದೇ ಪಾಕದಂತಾದಾಗ ನವಕೆ ಹಿಟ್ಟು, ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಬೀಜ ಮತ್ತಿತರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೂಡಿಸಿ. ನಂತರ ಒಂದು ತಣ್ಣೀಗೆ ಸುರಿದು ಆರಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಕೃತಿಗೆ ಕತ್ತಲಿಸಿ. ಬಳಿಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

35. ನವಕೆ ಕೆಬಾಬ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ |
|--|-----------|
| ನವಕೆ | 1/2 ಕಪ್ |
| ಬೇಯಿಸಿದ ಅಲೂಗಡ್ಡೆ | 2 ದೊಡ್ಡದು |
| ಬೇಯಿಸಿದ ಬಾಳೆಕಾಯಿ | 1 |
| ಕೆಂಪು ಮೇಣಸಿನ ಮುಡಿ | 2 ಚಮಚ |
| ಧನಿಯಾ ಮುಡಿ | 2 ಚಮಚ |
| ಜೀರಿಗೆ ಮುಡಿ | 1/2 ಚಮಚ |
| ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಮುಡಿ | 1/2 ಚಮಚ |
| ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಒಗ್ಗರಕೆ ಮಾಡಲು | |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ನವಕೆಯನ್ನು ($1/2$ ಕಪ್) 2 ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ್ದ ಅಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಮತ್ತಿತರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಕೊಕದಂತೆ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ತಟ್ಟಿ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತೆಗೆದು ಸೇವಿಸಿ.

36. ನವಕೆ ರವೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-------------------------------|----------------------|
| ನವಕೆ ರವೆ | 100.0 (1 ಕಪ್) |
| ಕಡಲೆ ಬೀಜ | 20.0 |
| ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ | 2.0 |
| ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ | 50.0 |
| ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ | 2.0 |
| ಕರಿಬೇವು | 1.0 |
| ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು (ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು) | 5.0 |
| ತೆಂಗಿನ ತುರಿ | 15.0 |
| ಎಣ್ಣೆ | 20.0 Ml |
| ನಿಂಬೆರಸ | 5.0 Ml |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಿಷ್ಟು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ನವಕೆ ರವೆಯನ್ನು ಕಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕಾಲಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೀಜ ಹಾಕಿ, ಸಿಡಿದು ಹುರಿದಂತಾದಾಗ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ, ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ $2\frac{1}{2}$ ಕಪ್ (250 ಮಿ.ಲಿ.) ನೀರು ಹಾಕಿ, ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಶುದ್ಧಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಶುದ್ಧಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ರವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಕಡದುತ್ತಾಗಿರಿ. ಮೊಣಿ ಬೆಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ, ಉರಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು, ನಿಂಬೆರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬಿರಿ ತುರಿ ಸಿಂಪಡಿಸಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ರುಚಿ.



ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ನಲ್ಲಿರುವ ಮೌನಜಕಾಂಶಗಳು

| ಸಿರಿಫಾನ್ಸ್ | ಸ್ಟೋರಿಡ್ಸೆಸ್‌ (ಗ್ರಾಂ) | ಬೆಂಡ್‌ (ಕೆ.ಕೆಎಂ) | ಚೈಲ್‌ (ಗ್ರಾಂ) | ಬಾಕ್‌ (ಗ್ರಾಂ) | ಸುಫ್ರೋಂಟ್‌ (ಹೆ.ಆರ್.ಗ್ರಾಂ) | ಕಾರ್ಬೋರ್‌ (ಹೆ.ಆರ್.ಗ್ರಾಂ) | ಕೆಬ್ರಿಡ್‌ (ಹೆ.ಆರ್.ಗ್ರಾಂ) | “ಎ” ಕ್ಯಾಲ್‌ಯಿನ್‌ (ಹೆ.ಆರ್.ಗ್ರಾಂ) (100 ಗ್ರಾಂ) | ಉಳಿಯೆಸ್‌ (ಹೆ.ಆರ್.ಗ್ರಾಂ) (100 ಗ್ರಾಂ) |
|-------------------|--------------------------|---------------------|------------------|------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---|---|
| ನವದೇ ಖೊಕ್ಕು | 13.23 | 460 | 6.09 | 64.12 | 6.39 | 59.5 | 416 | 3.82 | - |
| ನವದೇ ನ್ನಾಂತ್ರಿ | 13.21 | 460 | 6.09 | 64.12 | 6.39 | 59.6 | 416 | 3.82 | - |
| ನವದೇ ಚಮುಚ್ಮೆ | 13.21 | 460 | 6.09 | 64.12 | 6.39 | 59.6 | 416 | 3.82 | - |
| ನವದೇ ಹೆಲೋಗ್ | 7.48 | 351 | 2.58 | 74.40 | 4.8 | 50.6 | 190 | 2.74 | - |
| ನವದೇ ಪೇರೀಡ | 10.76 | 381 | 10.05 | 61.93 | 2.67 | 329.0 | 301 | 0.93 | - |
| ನವದೇ ಹಂಡಕಡುಬ್ಬ | 12.73 | 384 | 5.22 | 71.38 | 1.75 | 135.4 | 440 | 10.67 | 2752 |
| | | | | | | | | | 4 |

ತ್ವರಿತ 100 ರೂಪ್ಯ ಸಲ್ಲಿರುವ ಮೋಡಕಾಂಶಗಳು

| ಸಿರಿಕಾಣ್ಯ | ಸರ್ವಾರದುನಕೆ (ರೂಪ್ಯ) | ಶೈಲಿ (ಎ.ಕ್ಕಾರ್ಟ್) | ಕೊಯ್ಲು (ರೂಪ್ಯ) | ಶಕ್ತರ (ರೂಪ್ಯ) | ಸಾರ್ಯ (ರೂಪ್ಯ) | ಸುಕಾಳ್ಳಂಶ (ಹೆ.ಆರ್ಟ್) | ಕಬ್ಬಿಂ (ಹೆ.ಆರ್ಟ್) | ‘ಬಿ’ ಕ್ರಾಮೀಣ್ಯ (ಹೆ.ಆರ್ಟ್) | ಇಂಥಿಸೆಂ (ಹೆ.ಆರ್ಟ್) |
|------------------------------|---------------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|-------------------|---------------------------|------------------------|
| ಫ್ಲೋಡರ ವಿನಕ್ | 12.09 | 337 | 4.65 | 71.28 | 2.73 | 55.9 | 375 | 4.6 | - |
| ರಾಗಿ ಶೈಲಿ ಕುಂಯಿಂ ವಿನಕ್ | 13.23 | 374 | 4.29 | 70.72 | 3.75 | 247.0 | 412 | 4.48 | - |
| ರಾಗಿ ತಾಸಾ ಹೆವ್ವಡ | 12.63 | 357 | 6.09 | 63.68 | 3.47 | 245.0 | 328 | 4.04 | - |
| ಸಿರಿಕಾಣ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರೋ | 9.85 | 304 | 2.02 | 62.34 | 1.81 | 50.36 | - | 4.43 | - |
| ದಿಧೀರ್ ಸುರೋ ಶೈಲಿನು | 10.30 | 353 | 16.63 | 60.90 | 3.25 | 29.76 | 172 | 2.74 | - |
| | | | | | | | | | 1 ನೀಡಿಕೆ/ ಹೆಚ್ಚೆ |

ಮೂರಾ ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು

37. ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ರಷ್ಟು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ |
|------------------------|------------|
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 350 |
| ಕಿರುಥಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 150 ಗ್ರಾಂ |
| ಉಪ್ಪು | 10 ಗ್ರಾಂ |
| ಯೀಸ್ಟ್ ಮಡಿ | 15 ಗ್ರಾಂ |
| ಕಸ್ಟಡ್ ಮಡಿ | 10 ಗ್ರಾಂ |
| ಸಕ್ಕರೆ | 125 ಗ್ರಾಂ |
| ವನಸ್ಪತಿ | 70 ಗ್ರಾಂ |
| ಹಾಲಿನ ಮಡಿ | 10 ಗ್ರಾಂ |
| ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೊಕಾಳು | 10 ಗ್ರಾಂ |
| ನೀರು | 300 ಮಿ.ಲೀ. |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮೃದುವಾದ ಕಣಕ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿ.
- ನಂತರ ಕಣಕವನ್ನು 45 ನಿಮಿಷ ಮುದುಗಲು ಬಿಡಿ.
- 200 ಗ್ರಾಂ. ಕಣಕವನ್ನು ಶೂಕ ಮಾಡಿ ಉದ್ದೃದ್ಧಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಸುರುಳಿ ಮಾಡಿ.
- ಅದನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ ಬೇಕಿಂಗ್ ಟ್ರೈಯಲ್ಲಿ 2-3 ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿದಿ.
- ನಂತರ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುದುಗಲುಬಿಡಿ.
- ನಂತರ 420° ಈ ನಲ್ಲಿ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಸಂಪೂರ್ಣ ತಣ್ಣಿಗಾದ ಮೇಲೆ, ರಷ್ಟು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಪುನಃ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಗರಿ ಗರಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.

38. ಸಿರಿಥಾನ್ಯ ಸೂಪ್ ಸ್ವಿಕ್ /ಕಡ್ಡಿ ಬಿಸ್ಕೆತ್ತು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--------------------|----------------------|
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 175 |
| ಕಿರುಥಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 75 |
| ಹಾಲಿನ ಮಡಿ | 10 |

| | |
|--------------------|-----------|
| ಸಕ್ಕರೆ | 25 |
| ಯೀಸ್ಪು ಮಡಿ | 10 |
| ಉಪ್ಪು | 5 |
| ಒಮ್ಮೊ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ | 5 |
| ನೀರು | 75 ಮಿ.ಲೀ. |
| ವನಸ್ಪತಿ | 100 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನ ಮಡಿಯೋಂದಿಗೆ ಜರಡಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೊ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವನಸ್ಪತಿಯಲ್ಲಿ $3/4$ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿ.
- ಯೀಸ್ಪು ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಸೇರಿಸಿ ನಾದಿ.
- ನಂತರ ಉಳಿದ ವನಸ್ಪತಿ ಸೇರಿಸಿ ಮೃದುವಾದ ಕಣಕ ತಯಾರಿಸಿ.
- ಅದನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತೇವದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
- ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಉಂಡಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಡ್ಡಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಂದ ಉಟ್ಟಿಸಿ.
- ಎಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣುದ ಟ್ರೇಯಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಪಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಜೊಡಿಸಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಿ.
- ನಂತರ 420° ಈ ನಲ್ಲಿ 15–20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.

39. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪಿರು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ |
|--------------------|-----------|------------------|-----------------|
| ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 60 | ಟೊಮೇಟೋ | 3 |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 140 | ಚೀಸ್ | 4 ಪ್ರ್ಯಾಕೆಟ್ |
| ವನಸ್ಪತಿ | 30 | ಹಸಿರು ಮೊಸಿನಕಾಯಿ | 5 |
| ಉಪ್ಪು | 10 | ಕೂರುಳ್ಳಿ | 2 ದೊಡ್ಡದು |
| ಯೀಸ್ಪು | 5 | ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು | 1 ಬೆಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟು |
| ಸಕ್ಕರೆ ಮಡಿ | 5 | ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು | 1 ಬೆಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟು |
| ಮೊಟ್ಟಿ | 1 ಮಿ.ಲೀ. | ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು |
| ಹಾಲು | 40 ಮಿ.ಲೀ. | ದೊಡ್ಡ ಮೊಸಿನಕಾಯಿ | ಬೇಕಾಗುವವವು |
| ನೀರು | 30 ಮಿ.ಲೀ. | ಅಫ್ವಾ ಅಣಿ | |

ತಯारಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯೀಸ್ಪನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಂಕಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದಿ.
- ಉಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ ಕಲೆಸಿ.
- ಇದಕ್ಕೆ ಯೀಸ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ.
- ವನಸ್ಪತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾದಿ ಕಲೆಸಿ.
- ನಂತರ ಅದನ್ನು 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಖ್ಯಿಸಿ.
- ನಂತರ ಈ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉಂಡಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ.
- ಈ ಉಂಡಿ ಮೂರಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಇದನ್ನು ಜಿಡ್ಡು ಸವರಿದ ಬೇಯಿಸುವ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ, ಮುಳ್ಳು ಉಮಾಚಿಂದ ಚುಚ್ಚಿರಿ.
- ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರಾಟ ಹಾಕಿ, ತುರಿದ ಚಿಸ್‌ನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
- 15–20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಉಬ್ಬತ್ತದೆ.
- 450 ಡಿಗ್ರಿ ಫಾರನ್ ಹಿಟ್ ಶಾಖದಲ್ಲಿ 25–30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಂತೆಯೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ.

40. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ತೆಂಗಿನ ಪಕ್ಕೆಸ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ |
|--------------------|--------|-----------------|----------------------------|
| ಕೆರುಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 20 | ಸಕ್ಕರೆ ಮುಡಿ | 30 |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 40 | ಹರಳು ಸಕ್ಕರೆ | 1 ದೊಡ್ಡ ಉಮಾಚಿ |
| ಒಣತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಪೊಡರ್ | 30 | ಪರಿಮಳ | ವನಿಲ್ಲು/ವಿಲ್ಕ್ಯು-ಕೆಲವು ಹನಿ |
| ವನಸ್ಪತಿ | 60 | ಚೆರಿ | 5 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಚೆರಿ ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕ್ಯೆ ಯಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಇದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಟ್ರೈಯಲ್ಲಿ $1/2"$ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಒಂದೊಂದು ಚೆರಿಯನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹಿತವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು.
- ನಂತರ ಬೇಯಿಸುವ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ 275 ಡಿಗ್ರಿ ಫಾರನ್ ಹಿಟ್ ಶಾಖದಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

41. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೆಲ್ಲಿಂಗ್ ಮೊಮೆಂಟ್‌ (ಕರಗುವ ಬಿಸ್ಕತ್ತು)

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ |
|--------------------|----------|-----------------|-----------------|
| ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 50 | ಸಕ್ಕರೆ ಮಡಿ | 90 |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 100 | ಮೊಟ್ಟೆ | ½ ಭಾಗ |
| ಬೇಕಿಂಗ್ ಮಡಿ | ¼ ಟಿ ಜಮಚ | ವೆನಿಲ್ಲಾ ಪರಿಮಳ | ಸ್ಟ್ರೀಲ್ ಹನಿಗಳು |
| ವನಸ್ಪತಿ | 120 | ಕೊಬ್ಬರಿ ಮಡಿ | 50 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೇಕಿಂಗ್ ಮಡಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎರಡು ಸಲ ಜರಡಿ ಮಾಡಿ.
- ವನಸ್ಪತಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಸಾರೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ವೆನಿಲ್ಲಾ ಜನ್ನಾಗಿ ಒಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇದನ್ನು ಸಾರೆಮಾಡಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ಟ್ರೀಲ್ ಸ್ಟ್ರೀಲ್ ವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾರೆ ಮಾಡಿ.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಮೃದುವಾದ ಕಣಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.
- ಇದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು/ಜೊರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಿಸ್ಕತ್ತನ್ನು ಹೊಬ್ಬರಿ ಮಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ, ಬೇಯಿಸುವ ತಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವ ಅಂಗುಲ ದೂರದಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ.
- 12 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ 275 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಡ್‌ ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

42. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ನಟ್‌ರಿಂಗ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ |
|--------------------|--------|--------------------------------|-----------------------|
| ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 170 | ಹಾಲು | ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವವವು |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 120 | ಪರಿಮಳ | ಬಾದಾಮಿ |
| ಮೊಟ್ಟೆ | ½ ಭಾಗ | ಕಡಲೆ ಬೀಜ/ಗೋಡಂಬಿ | 50 |
| ವನಸ್ಪತಿ | 50 | ಬೀಜದ ಮಡಿ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಪೌಡರ್ | |
| | | ಸಕ್ಕರೆ | 120 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ವನಸ್ಪತಿಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿಬೇಕು. ಅದು ಬ್ರೈಡ್ ಮಡಿ ಹದಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.
- ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಮುದ್ದೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಂತರ ಇದನ್ನು 1/8 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಚಿಕ್ಕ ಡೋನಟ್ ಕಟ್ಟರ್‌ನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ನಂತರ ಇದರ ಮೇಲೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ದ್ವಾರಾವನ್ನು ಸವರಿ, ಅದನ್ನು ಕಡಲೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯ ಮೇಲೆ ಹೂರಳಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಬೇಯಿಸುವ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, 320 ಡಿಗ್ರೀ ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಚ್ ಶಾಖದಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

43. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮಾಲೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--------------------|----------------------|--|----------------------|
| ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 75 | ಉಪ್ಪು | 75 |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 175 | ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ | 7.5 |
| ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ | 15 | ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ | 100 |
| ವನಸ್ಪತಿ | 125 | ಕರಿಬೆಂಬ ಸೊಪ್ಪು ಹಸಿಹುಂರಿ ಕೊತೆಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಆರ್ಯಾ | |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ಸಲ ಜರದಿ ಮಾಡಿ.
- ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ವನಸ್ಪತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕ್ಯಾಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಭ್ರೇಡ್ ಪುಡಿಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮತ್ತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ.
- ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಇದಕ್ಕೆ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- 1/8ನೇ ಅಂಗಳ ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಇರುವಂತೆ ಈ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಲಟ್ಟಿಸಿ.
- ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಕಟ್ರಾಗಳಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೇಯಿಸುವ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ. ನಂತರ ಮುಳ್ಳು ಚಮಚದಿಂದ ಬಿಸ್ಕತ್ತನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ.
- 15 ನಿಮಿಷಗಳ 400° ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಚ್ ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

44. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ನಿಪ್ಪಟಪ್ಪು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--|----------------------|-----------------|----------------------|
| ಮೃದಾ | 300 | ಉಪ್ಪು | 12.5 |
| ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 350 | ಎಳ್ಳು | 50 |
| ಎಣ್ಣೆ | 200 | ಕಡಲೆ ಬೀಜ | 75 |
| ಸಕ್ಕರೆ | 50 | ಹರಿಗಡಲೆ | 25 |
| ಮಾಲೆ: ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತೆಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಶುಂರಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೆವು (150 ಗ್ರಾಂ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು) | | | |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಎರಡು ತರಹದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿ ಮಾಡಿ.
- ನಂತರ 100 ಮಿ. ಲೀ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿರಿ.
- 150 ಮಿ. ಲೀ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿರಿ ಮುಂದೆ ತಯಾರಿಸಿ.
- ನಂತರ ಉಳಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿರಿ.
- ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪೂರಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ ಕೈಯಿಂದ ಬೇಕ್ ಮಾಡುವ ಟ್ರೇಯಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿರಿ.
- 360° ಫ್ರೂರನ್ ಹೀಟ್ ಶಾಖದಲ್ಲಿ 15–20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.

45. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮಸಾಲ ಡೋನಟ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 300 | ನೀರು | 250 |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 700 | ವನಸ್ಪತಿ | 150 |
| ಬೇಕಿಂಗ್ ಪುಡಿ | 15 | ಉಪ್ಪು | 25 |
| ಯೀಸ್ಪೂ ಪುಡಿ | 30 | ಮೊಟ್ಟೆ | 4 |
| ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ | 40 | ನೀರು | 150 ಮಿ.ಲೀ. |
| ಸಕ್ಕರೆ | 50 | ಹಸಿರು ಮಸಾಲ | 300 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಹಿಟ್ಟು ಬೇಕಿಂಗ್ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜರಡಿ ಮಾಡಿ.
- ಯೀಸ್ಪೂನ್ 100 ಮಿ. ಲೀ. ಉಗುರು ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ.
- ಅಥವ ವನಸ್ಪತಿ ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಚೊರೆಗೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ.
- ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಯೀಸ್ಪೂ ಮಿಶ್ರಣ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ, ಹದವಾಗಿ ನಾದಿ ನಯವಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ.
- ಉಳಿದ ವನಸ್ಪತಿಯನ್ನು ನಾದಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.
- ಹಸಿರು ಮಸಾಲವನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಮುದ್ದೆಯನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಒದ್ದೆ ಬಂಭೆಯಿಂದ ಮುಳ್ಳಿಡಿ.
- ಹಗುರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ (1/4 ಅಂಗುಲದಪ್ಪು ದಪ್ಪ, ಡೋನಟ್ ಅಳ್ಳಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ).

46. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ತವಬ್ರೆಡ್

ಸೂಚನೆ: ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮುದ್ದೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಚೆಪಾತಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ, ತವಬ್ರೆಡ್ ಸಿದ್ಧ.

47. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಚಾಕಲೇಟ್ ಬ್ರೈನಿಸ್ (ಕೇಕ್)

| ಚೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳ್ಲಿ) | ಚೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳ್ಲಿ) |
|--------------------|---------------------|-----------------|---------------------|
| ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 200 | ಸೋಡಾ | 6 |
| ಮೃದಾ | 400 | ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ | 6 |
| ಸಕ್ಕರೆ ಮುದಿ | 600 | ಗೋಡಂಬಿ | 300 |
| ವನಸ್ಪತಿ | 540 | ಹಾಲಿನ ಮುದಿ | 60 |
| ಮೊಟ್ಟೆ | 10 (380 ಗ್ರಾಂ) | ಉಪ್ಪು | 1 ಚಿಟ್ಟಿಕೆ |
| ನೀರು | 230 | ಕೋಕೊ ಪೌಡರ್ | 90 |
| ವೆನಿಲ್ಲಾ ಪರಿಮಳ | ಸ್ವಲ್ಪ ಹನಿಗಳು | | |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೋಡಾ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಾಬಿ ಮಾಡಿ.
- ಹಿಟ್ಟು ಮೃದಾ, ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕೋಕೊ ಪೌಡರ್ ಜೊತೆ ವಂದರಿ ಮಾಡಿ.
- ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ವೆನಿಲ್ಲಾ ಪರಿಮಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಿಸಿ.
- ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ಬೇರೆಸಿ.
- ನೀರಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಮೃದಾವನ್ನು ಸಾಬಿ ಜೊತೆ ಬೇರೆಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರನ್ನು ಮಿಶ್ರಿ ಮಾಡಿ.
- ಬೇಯಿಸುವ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ 360 ಡಿಗ್ರಿ ಘ್ರಾಂಟ್ ಹಿಂಟ್ ಶಾಖಿದಲ್ಲಿ 15–20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿರಿ.

48. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸನ್‌ಶೈನ್ ಕೇಕ್

| ಚೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳ್ಲಿ) | ಚೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳ್ಲಿ) |
|--------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|
| ಭಾಗ - 1 | | ಭಾಗ - 2 | |
| ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 60 | ನೀರು | 200 ಮಿ.ಲೀ. |
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 140 | ನಿಂಬೆ ಪರಿಮಳ | 1/2 ಟೀ ಚಮಚ |
| ವನಸ್ಪತಿ | 450 | ಪ್ರೈನಾಪಲ್ ಪರಿಮಳ | 1/4 ಟೀ ಚಮಚ |
| ಸಕ್ಕರೆ ಮುದಿ | 575 | ಮೃದಾ | 1/2 ಟೀ ಚಮಚ |
| ಉಪ್ಪು | 5 | ಬಣ್ಣ ಹಳದಿ | 1/4 ಟೀ ಚಮಚ |
| ಮೊಟ್ಟೆ | 10 | ಬಣ್ಣ ಹಳದಿ | 1 ಚಿಟ್ಟಿಕೆ |
| ಪರಿಮಳ | ವೆನಿಲ್ಲಾ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು | ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 120 |
| ಹಾಲಿನ ಮುದಿ | 30 | | |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಭಾಗ-1

- ಮೊದಲು ವನಪ್ರಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸಾಂಚಿ ಮಾಡಿ.
- ನಂತರ ಮೊದಲು ಭಾಗದ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಾಂಚಿ ಮಾಡಿ.
- ನಂತರ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ

ಭಾಗ-2

- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೇಕಿಂಗ್ ಪುಡಿ ಜೊತೆ ಜರಡಿ ಮಾಡಿ.
- ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೊದಲ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.
- ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಿ.
- ಜಿಡ್ಡು ಸವರಿದ ಬೇಯಿಸುವ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 350 ಡಿಗ್ರಿ ಘ್ರಾಂತನ್ ಹೀಟ್ ಶಾಖಿದಲ್ಲಿ 20-25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.

49. ಸಿರಧಾನ್ಯ ಮಾಳ ಕೇಳ್ಬೋಡ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|---------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 90 | ಸಕ್ಕರೆ | 50 |
| ಗೊಂಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 210 | ಕಾನ್‌ಫ್ಲೋರ್ | 100 |
| ಮಜ್‌ರಿನ್‌/ವನಪ್ರಸ್ತಿ | 200 | ಉಪ್ಪು | 7.5 |
| ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ | 10 | ಮೊಸರು | 200 ಮಿ.ಲೀ. |
| ಮೊಟ್ಟೆ | 5 | ವೆನಿಲ್ಲಾ ಪರಿಮಳ | 10 ಹನಿಗಳು |
| ಬೇಕಿಂಗ್ ಪುಡಿ | 15 | | |

ತರಕಾರಿ: ಕ್ಯಾಬೆಂಚ್ -100ಗ್ರಾಂ, ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ-25ಗ್ರಾಂ, ಶುಂಠಿ-10ಗ್ರಾಂ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ-1ಟೀ ಚಮಚ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ -100ಗ್ರಾಂ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ-25ಗ್ರಾಂ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ-1ಟೀ ಚಮಚ, ಪುದೀನ-1 ಕಟ್ಟು, ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ-10 ಕಾಳು.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಸಕ್ಕರೆ+ತುಪ್ಪ ಸಾಂಚಿ ಮಾಡಿ.
- ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಾಂಚಿ ಮಾಡಿ.
- ಕಾನ್‌ಫ್ಲೋರನ್ನು ಸಾಂಚಿ ಮಾಡುವಾಗ ಹಾಕಿ.
- ನಂತರ ಜರಡಿ ಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟು+ಬೇಕಿಂಗ್ ಪುಡಿ+ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ.
- ಆಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತಲಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುತ್ತು ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ+ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.

- ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಿ.
- ತಯಾರಿಸಿದ ಕೇಕ್ ಟ್ರೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ.
- 175° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ 40–45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
- ತಣ್ಣಾದ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿ.

50. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಣ್ಣನ ಕೇಕ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--------------------|------------------------|-----------------|------------------------|
| ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 100 | ಮಿಕ್ಸರ್ ಸ್ಪೈಸ್ | $\frac{1}{4}$ ಟೀ ಜಮುಚೆ |
| ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು | 100 | ನಿಂಬಹಣ್ಣಿನ ರಸ | 1 ದೊಡ್ಡ ಜಮುಚೆ |
| ಸಕ್ಕರೆಪುಡಿ | 100 | ಒಂ ಹಣ್ಣುಗಳು | |
| ವನಸ್ಪತಿ | 100 | ದ್ರಾಕ್ಷಿ | 100 |
| ಮೊಟ್ಟೆ | 2 ಸಂಖ್ಯೆ | ಗೋಡಂಬಿ | 7.5 |
| ವೆನಿಲ್ಲಾ | ಸ್ವಲ್ಪ ಹನಿಗಳು | ಟೂಟಿಫೂಲ್ರೂಟಿ | 200 ಮೀ.ಲೀ. |
| ಉಪ್ಪು | 1 ಚಿಟ್ಟಿಕೆ | ಕಿತ್ತಲೆಸಿಪ್ಪೆ | 10 ಡ್ರಾಪ್ಸ್ |
| ಬೇಕಿಂಗ್ ಮುಡಿ | $\frac{1}{4}$ ಟೀ ಜಮುಚೆ | ಚೆರಿ | 7.5 |
| ಕಾಫಿ ಮುಡಿ | 1 ಟೀ ಜಮುಚೆ | | |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿ ಇಡಿ.
 - ಹಣ್ಣುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ಲೈ ಸ್ಲೈ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಜೊತೆ ಬರೆಸಿ.
 - ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನಿಂಬ ರಸ, ಮಿಕ್ಸರ್ ಸ್ಪೈಸ್‌ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಇಡಿ. ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮಾಡಕ ದ್ರವ್ಯ (ರಮ್) ಸೇರಿಸಿಡಿ.
 - ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಟಿ ಮಾಡಿ.
 - ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ವೆನಿಲ್ಲಾ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಸಿ ಸಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರಿ.
 - ಬೇಕಿಂಗ್ ಮುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ವಂದರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
 - ಇದಕ್ಕೆ ಜೊರು ಮಾಡಿದ ಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಸಿ.
 - ಈ ಮಿಶ್ರವನ್ನು ಸಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಸಿ.
 - ಕಾಫಿಮುಡಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರಮಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬರೆಸಿ.
 - ಇದನ್ನು ಜಿಡ್ಲು ಸವರಿದ ಕೇಕಿನ ತಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಿದು 300 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್ ಶಾವಿದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
 - ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಕೇಕ್‌ಗೆ ಮಾಡಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸಿಂಪರಿಸಿ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿರಿ.
- ತಣ್ಣಾದ ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ರಾಗಿ ಖಾದ್ಯಗಳು

51. ರಾಗಿ ಮಾಲ್ವೆ ಮಿಶನ್

ರಾಗಿಯನ್ನು ಪುಚಿಕರಿಸಿ. ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10–12 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೇನೆಸಿದಿ. ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣ ನೀರು ಬಸಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ನೆಂದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದಿ ಇಲ್ಲವೇ ಶುದ್ಧ ಸ್ವೀಲ್ ಪಾತ್ರ / ಡ್ರಮ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಮುಚ್ಚಿರಿಸಿ. ಎರಡು ದಿನ ಹಾಗೇ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ 80° ಸೆಂ. ಉಪ್ಪಿತೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ತ್ರೈಯ್‌ರ್‌ನಲ್ಲಿ 3 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಒಣಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಡಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ ಒಣಿಸಿ.

ಒಣಿದ ಮೊಳಕೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 110° ರಿಂದ 115° ಸೆಂ. ಉಪ್ಪಿತೆಯಲ್ಲಿ ಮರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ, ತಣ್ಣಿಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನುಣಿಪಾದ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ. 100–120 ಮೈಕ್ರೋ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಂದರದಲ್ಲಿ ಜರಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-----------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| ರಾಗಿ | 71.0 | ಹೆಸರುಕಾಳು | 14.5 |
| ಗೋಡಿ | 14.5 | ಎಲಕ್ಕಿ ಮಡಿ | ರುಚಿಗೆ (2ಗ್ರಾಂ) |

(ಮೋಷಕಾಂಶಗಳು: ಕ್ಯಾಲೋರಿ-360; ಸಸಾರಜನಕ-9 ಗ್ರಾಂ, ಕೊಬ್ಬಿ 1.5 ಗ್ರಾಂ; ಸುಣಾಂಶ-193 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ; ಕಬ್ಬಿಕಾಂಶ-5.2 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

1 ಲೋಟಿ ಹಾಲನ್ನು 1 ಲೋಟಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಯಲು ಇರಿಸಿ. 2 ಚಮಚ ಮಾಲ್ವೆ ಮಿಶನ್‌ನಿಂದ $\frac{1}{2}$ ಕಪ್ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ, ಕುದಿಯುವ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಿಂದ ಕಡಪುತ್ತಿರಿ; ಬೇಕಾದಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ 2–3 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲಕ್ಕಿ ಮಡಿಯ ಬದಲು ಕೇಸರಿ, ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಮಡಿ, ಕಾಫಿ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.



52. ರಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿಕರ ಹಿಟ್ಟು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥ | ಪ್ರಮಾಣ (%) | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥ | ಪ್ರಮಾಣ (%) |
|--------------|------------|---------------------|------------|
| ರಾಗಿ | 72.0 | ಕಡಲೀಬೀಜ | 3.0 |
| ಸೋಯಾ ಬೆಳೆ | 10.0 | ರಾಜಗೀರ | 3.0 |
| ಹೆಸರುಕಾಳು | 10.0 | ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ್ದ ರಾಗಿ | 2.0 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ರಾಗಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಕಲ್ಲು, ಮಳ್ಳು, ಇತರೆ ಬೆರೆತ ಕಲ್ಪನೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ರಾಗಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರನಲ್ಲಿ ತೋಡೆ, ಒಣಗಿಸಿ. ರಾಗಿಯನ್ನು 60-80 ಮೈಕ್ರೋನ್‌ಗಾತ್ರ ಹಿಟ್ಟನ್ನಾಗಿ (ಗಿರಣೆಯಲ್ಲಿ) ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ತಣ್ಣಾದ ನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ಮುದ್ದೆ, ಕಡುಬು, ಅಂಬಲಿ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದೇ ದಿನನಿತ್ಯದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಬೇಳೆಕಾಳು, ಎಕ್ಸೆಬೀಜ, ಮತ್ತಿತರೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಶ್ರಮಾಡಿ ಬಳಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ “ಮುಷ್ಟಿಕರ” ಹಿಟ್ಟು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮುಷ್ಟಿಕರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ. ಜಾರಿತಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನವೀನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಬಹುಪರೋಗಿ ‘ರಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಾಗಿ’ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನು, ನಾರಿನಂತಹ, ಖನಿಜ ಹಾಗು ಜೀವಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.



53. ರಾಗಿ ಹುರಿಹಿಟ್ಟು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥ | ಪ್ರಮಾಣ (%) | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥ | ಪ್ರಮಾಣ (%) |
|--------------|------------|-----------------------|------------|
| ರಾಗಿ | 40.0 | ವಲಸ್ಕೆ ಮಡಿ | 0.72 |
| ಸೋಯಾ | 7.2 | ಮೊಳಕೆ ರಾಗಿ (ಒಣಗಿದ್ದು) | 2.0 |
| ಒಣಹೊಬ್ಬಿ ಮಡಿ | 16.0 | ಸಕ್ಕರೆ ಮಡಿ | 34.2 |



(ಮೋವಕಾಂಶಗಳು: ಕ್ಯಾಲೋರಿ-344; ಸಸಾರಜನಕ-9.1 ಗ್ರಾಂ, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ 13.0 ಗ್ರಾಂ; ಸುಷ್ಪಾಂಶ-203 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ; ಕಚ್ಚಿಣಾಂಶ-4.3 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ರಾಗಿಯನ್ನು ತುಚೆಗೊಳಿಗೆ. ಪ್ರತೀ ೧ ಒಂದು ಕಪ್ಪೆ ರಾಗಿಗೆ $\frac{1}{4}$ ಕಪ್ಪೆನಷ್ಟು ನೀರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿ. ೪ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಪಾತ್ರೆ / ದಜ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ೧೭೫-೨೦೦ ಸೆ.ಗೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಒಂದೊಂದೇ ಬೊಗಸೆ ರಾಗಿಯನ್ನು ಕಾದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಒಂದು ದಪ್ಪನಾದ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಹರಳು ಆಗಲು ಬಿಡಿ. ಕೂಡಲೆ ಹರಳಾದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ತಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಹರಳನ್ನು ಹರಳು ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹರಳು ಆದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಹುರಿದ ಸೋಯಾಹಿಟ್ಟು ವಲಸ್ಕೆ ಮಡಿ, ಕೊಬ್ಬಿ ಮಡಿ, ಮೊಳಕೆ ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು (ಹುರಿಯಬಾರದು) ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಮಡಿಯನ್ನು ಬರೆಸಿ ಶುದ್ಧಿಸಿ ದಪ್ಪನಾದ ದಜ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತೇವಿರಿಸಿಡಿ. ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

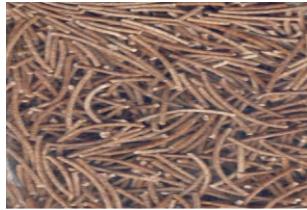
ಹರಳು ರಾಗಿಯನ್ನು ಮಷ್ಟಿ ವೃದ್ಧಿ ಮಿಶನಾವನ್ನಾಗಿ ಅಪ್ಪೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಶಕ್ತಿ ಬಾರ್, ಬಫ್ಫ್, ಲಡ್ಡು, ಬಿವುಡ, ಬನ್‌ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಲು, ಬ್ರೈಡ್‌ರೋಲ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಲೂ ಬಳಸಬಹುದು.

54. ರಾಗಿ ಶಾವಿಗೆ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--|----------------------|
| ಮೊಳಕೆ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು | 120.0 |
| ಮೊಳಕೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು | 60.0 |
| ಕೊಬ್ಬಿರಹಿತ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು (ಇದರ ಬದಲು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಕಡಲೆ ಬೀಜವನ್ನು 1:0.25 ಭಾಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು) | 20.0 |
| ಎಣ್ಣೆ | 5.0 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೂರು ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನೂ ಮೀಶ್ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಜ್ಜಿರಿ, ನಂತರ ಬೇಕಾದಪ್ಪು ನೀರು ಬಳಸಿ ಮೃದುವಾದ ಕಣಕದಂತೆ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಶ್ಯಾವಿಗೆಯಂತೆ ಒತ್ತು ಮತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ತೆಗೆದು, ಟೀಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ



ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಣಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ 80° ಸೆಂ.

ಉಪ್ಪತೆಯ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಒಣಿಸಬಹುದು. ಒಣಿಗಿದ ಶ್ಯಾವಿಗೆಯು ತಂಪಾದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರೌಕ್ಷ ಮಾಡಿರಿ.

ಬೇಕಾದಾಗ, ಶ್ಯಾವಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹರಿದು, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, 2 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಬಿಸಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬೇಕಾದ ತರಕಾರಿ, ಮಸಾಲೆ ಬಳಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಲು ಬಳಸಿ.

ಶ್ಯಾವಿಗೆಯನ್ನು ಮಸಾಲೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಸಿಹಿ ಪಾಯಸ ಬಗರ್‌ನಲ್ಲಿ ಫಿಲ್ಲರ್ ಆಗಿ, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಫಿಲ್ಲರ್‌ನ ಹಾಗೆ, ರೋಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರೈಸ್‌ನಲ್ಲಿ, ಫಿರ್ಮಾ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಬಳಸಿದರೆ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿದೆ ರುಂಕ ತಿನಿಸುಗಳೂ ಮಷ್ಣೀ ಅಹಾರಗಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತೀ 100 ಗ್ರಾಂ ಶ್ಯಾವಿಗೆಯು 5.0 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನು, 37.0 ಗ್ರಾಂ ಶರ್ಕರ, 215, ಕ್ಯಾಲ್ಮೋರಿ ಶಕ್ತಿ (ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ), 123 ಗ್ರಾಂ ಸುಣಾಂತ ಹಾಗೂ 2.6 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಜಿಕಾಂತ ಬದಗಿಸುತ್ತದೆ.

55. ರಾಗಿ ಚಪ್ಪಿ ಮಡಿ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--|----------------------|
| ರಾಗಿ/ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮೊಳಕೆ ಒರೆಸಿ ಒಣಿಗಿರುವದು | 150.0 |
| ಹೆಸರುಕಾಳು | 30.0 |
| ಕಡಲೆಬೀಜ | 20.0 |
| ಮೆಂತ್ಯಕಾಳು | 4.0 |
| ಜೀರಿಗೆ | 4.0 |
| ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ | 4.0 |
| ಕೆಂಪು ಮೊಸಿನಕಾಯಿ ಮಡಿ | 15.0 |
| ಒಣಿಗಿದ ಕರಿಬೇವು | 4.0 |
| ಅರಿಶಿನಮಡಿ | 2.0 |
| ಬೆಲ್ಲಿ | 10.0 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |

Novel Technologies

Ingredients

Ragi, Greengram, Groundnut, Garlic, Jeera, Redchilli, Fenugreek seeds, Curry leaves, Termeric, Salt and Jaggery



Nutrient composition (Computed (g%))

Moisture - 12.0, Protein - 15.80, Fat - 05.37, Minerals - 03.40, Fiber - 05.97, Carbohydrate - 68.20, Calories - 220.0, Calcium (mg) - 555.6, Phosphorus (mg) - 353.6, Iron (mg) - 04.83

Ragi Chutney Powder



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ 5.0 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಮೊಳಕೆಯಾದ ಒಣಿಸಿದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ತಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ 'ಶುದ್ಧ ಡಿಷ್ಟ್ಯೂಟ್ ಲೈ' ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಿ. ಯಾವುದೇ ತಿಂಡಿ ಉಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು, ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರೆಡ್, ಫಿರ್ನಾ, ಬಗ್ನರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೋ ಆಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಮ್ಯಾಡಾ ಆಧಾರಿತ ತಿನಿಸೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

56. ರಾಗಿ ತಪ್ಪಣಿ / ಹೊಟ್ಟಿನ ಚಟ್ಟಿಮುದಿ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--|----------------------|
| ರಾಗಿ ಹೊಟ್ಟಿ (ಮಾಲ್ವ ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ಬೇವ್‌ಡಿಸಿರುವುದು) | 500.0 |
| ಮರಿದ ಕಡಲೇಬೀಜ | 80.0 |
| ಮರಿದ ಕಡಲೆ (ಮರಿಗಟ್ಟಿ) | 55.0 |
| ಕೊಬ್ಬಿರಹಿತ ತೆಂಗಿನ ಮುಡಿ | 30.0 |
| ಒಣಶುಂಠಿ ಮುಡಿ | 5.0 |
| ಮರಿದ ಮೆಂತ್ಯುಕಾಳು | 40.0 |
| ಜೀರೀಗೆ | 5.0 |
| ಮರಿದ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ | 15.0 |
| ಮರಿದ ಕರಿಬೇವು | 10.0 |

| | |
|-----------------|--------|
| ಹರಿದ ಹಣಿಸೆಹಣ್ಣು | 10.0 |
| ಬೆಳ್ಳ | 20.0 |
| ಅರಿಶಿನ | 10.0 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |

Ragi Bran Instant Chutney Mix

"RAGI BRAN INSTANT CHUTNEY MIX"
comprising oilseeds, pulse, Fenugreek seed, desiccated copra, selected spices which are also medicinal , & essential taste ingredients could serve as a supplement when used at the rate of 1-Tablespoon per meal/breakfast. Conversion of ragi bran into this product will bring back nearly Rs. 250.00 to 300.00 per Kg along with provision of Dietary fibre & phytonutrients.

| Computed Value | | |
|-------------------------|-------------|-----------|
| Instant Chutney Mix (g) | Protein (g) | Fiber (g) |
| 100.00 g. of mix | 8.64 | 46.15 |
| 1 table spoon/15 g | 1.30 | 6.92 |

"RAGI BRAN+PEANUT INSTANT CHUTNEY MIX"
"RAGI BRAN+FLAXSEED INSTANT CHUTNEY MIX"

In case we use 1 Tablespoon of instant chutney mix comprising of 15gms of ragi bran + 15gms of selected spices in place of 100gms of ragi bran + 100gms of selected spices. W. in weight conversion as per expert opinion & as per consumer evaluation. It can be used as per convenience to the user.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವೀಪ್ ಒರಟು ಮುದಿಯಾಗುವಂತೆ ಮುಡಿ ಮಾಡುವುದು. ತಣ್ಣಾಗಾದ ಮೇಲೆ, ಶುದ್ಧ ಡಿಫಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಚಟ್ಟಿ ಮುದಿಯಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದು 8.64 ಗ್ರಾಂ ಮೌಚೀನು, 46.15 ಗ್ರಾಂ ನಾರಿನಂಶವನ್ನು ಪ್ರತೀ 100 ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

57. ರಾಗಿ/ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ನಗೆಟ್ಸ್

| ಚೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-----------------------------------|----------------------|
| ರಾಗಿ/ಮೂಳೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು | 60.0 |
| ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು | 10.0 |
| ಕೊಬ್ಬಿರಹಿತ ಹಾಲಿನಮುಡಿ | 20.0 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಕ್ಯಾಲ್ನಿಯಂ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಎನ್‌ಎ (ಸಿ.ಪಿ) | 0.004 |
| ಒಂಳಿಎಸ್‌ಪ್ರೋ | 4.0 |
| ಸಕ್ಕರೆ | 2.5 |

Ragi Nuggets

Ingredients

Ragi, Soya, Skimmilk powder, Sugar, Salt and Need based additives



| Nutrient composition (Computed (g%)) | |
|---|--------|
| Moisture | 10.5 |
| Protein | 22.1 |
| Fat | 2.9 |
| Minerals | 4.0 |
| Fiber | 4.71 |
| Carbohydrate | 64.5 |
| Calories | 372.6 |
| Calcium (mg) | 55.9 |
| Phosphorus (mg) | 504.48 |
| Iron (mg) | 4.57 |

'Ragi nuggets & millets nutry nuggets: Nuggets with suitable blend of legumes, oilseeds, SMP & need based addetives, Blending, steamed for respective time, expressed as nuggets & dehydrated. Stored in air tight packing & containers.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎರಡು ಬೇಳಳೆ ಬೆಂಡಿಯಪ್ಪು ಬೆಂಡಿಗಿನ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕರಿಗಿಸಿ. ನಂತರ ಒಣಿಯೇಸ್ತೇ ಸೇರಿಸಿ 2-4 ನಿಮಿಷ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಿ. ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಹುದುಗಿದ ಯೀಸ್ತೇ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಬೇಕಾದಪ್ಪು ನೀರು ಬಳಸಿ ಮೃದುವಾದ ಕಣಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಈ ಕಣಕವನ್ನು ಸೆಣ್ಣಾಗಾಗ್ರಹಿತ ತುಳುಕುಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ, ಟ್ರೇನಲ್ಲಿ ಹರಡಿ, 2 ನಿಮಿಷ ಮೃಚ್ಚೋ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ತೆಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ಶೆದ್ದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಿ. ಬೇಕಾದಾಗ, ನಗೆಣ್ಣನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ನೀರು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ನಂತರ ಫಲಾವ್, ಪಲ್ಯ ಮತ್ತೆ ಯಾವುದೇ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಹಿಂಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ನು ನಗೆಣ್ಣ ಬಳಸಿದಾಗ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವೂ ಮುಸ್ತಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

58. ರಾಗಿ ಅಡಾಯಿ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ |
|--------------------------|----------------|
| ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು | 250 ಗ್ರಾಂ |
| ನೀರು | 250 ಮಿ.ಲೀ. |
| ಕೆರುಳ್ಳಿ (ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ) | 1 ಗಡ್ಡೆ |
| ಹಸಿಮೊಸಿನಕಾಯಿ (ಹೆಚ್ಚಿ) | 2 |
| ಕರಿಬೇವು | 1 ಕಡ್ಡಿ |
| ಸಾಸಿವೆ | 5 ಗ್ರಾಂ |
| ಮೋಸರು | 3 ಟೇಬಲ್ ಚೆಮುಚೆ |
| ಎಣ್ಣೆ | 1 ಟೇಬಲ್ ಚೆಮುಚೆ |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಮೊಸಿನಕಾಯಿ, ಕೆರುಳ್ಳಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಮರಿಯಿರಿ. ನೀರು, ಮೋಸರು ಹಾಕಿ ಹುದಿರಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತೇ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕದದುತ್ತಾ ಮಿಶ್ರವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಟ್ರೇಗೆ ಹಾಕಿ ತೆಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿ ಕಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಏರಡು ಮುಲಿಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಲಿಯಿರಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ರುಚಿ. ಜಕ್ಕಿ/ಸಾಸ್‌ನೋಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

59. ರಾಗಿ ನೂಡಲ್ಸ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|---------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು | 100 | ನೀರು | 70 ಮಿ.ಲೀ. |
| ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು (ಹೊಟ್ಟುರುಫಿತ್) | 60 | ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜರಡಿ ಮಾಡಿ. ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಮನಃ ಜರಡಿ ಮಾಡಿ. ನೂಡಲ್ಸ್ ಪಾಸ್ತು ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರದ ಒಳ ಹಿಟ್ಟು ಇರಿಸುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿರಿ ನಂತರ ಬೇಕಾದಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಯಂತ್ರ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿ. 30 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನೂಡಲ್ಸ್ ಪಾಸ್ತು ಒತ್ತುಲು ಯಂತ್ರ ಅಳವಡಿಸಿ. ಒತ್ತಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ನೂಡಲ್ಸ್‌ನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ಹಚೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ, ತೆಗೆದು, 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸಾಧಾರಣ ಉಪ್ಪತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಹೊರ ತೆಗೆದು ಮೂರ್ಖವಾಗಿ ಒಣಿಗಿಸಿ, ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಜರಿಸಿ, ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಗಬಹುದು.

60. ರಾಗಿ ಹಪ್ಪಳ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--------------------|----------------------|
| ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು | 100.0 |
| ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು | 50.0 |
| ಸೆಬ್ಬತ್ತಿ | 50.0 |
| ಕೆಂಪುಮೊಸಿನಕಾಯಿ ಮಡಿ | 10.0 |
| ಜೀರಿಗೆ ಮಡಿ | 2.0 |
| ಉಪ್ಪು | 10.0 |
| ಕರಿಮೊಸುಮಡಿ | 2.0 |
| ಅಡಿಗೆಸೋಡ | 2.0 |
| ವಟ್ಟಿ | 10.0 ಮಿ.ಲೀ. |
| ನೀರು | ಬೇಕಾದಷ್ಟು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲ ಹಿಟ್ಟನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜರಡಿ ಬಳಸಿ ಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಬಳಸಿ ಕಣಕ ನಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಶುದ್ಧ ಬಟ್ಟೆ ಹೊದಿಸಿ 30 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಇರಿಸಿ. ಮನಃ ನಾಡಿಕೊಂಡು, ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು (10-12 ಗ್ರಾಂ). ತೆಳುವಾಗಿ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ನಂತರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲವೇ 80 ಸೆಂ. ಬಿಸಿ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ತಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ, ಗಳಿಯಾಡದಂತೆ ಹ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಿ. ಮೇಲಿನ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಸುಮಾರು 30 ಹಪ್ಪಳ ಆಗುತ್ತದೆ.



100 ಗ್ರಾಂ ಹಪ್ಪಳವು 10.2 ಗ್ರಾಂ ಹೊಳೆಟೆನು 6.5 ಗ್ರಾಂ ಹೊಬ್ಬಿನಾಂತ, 36.0 ಗ್ರಾಂ ಶಕ್ರರ, 164 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿ, 16.2 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಸುಣಣಿಂತ, 3.0 ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂತ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಸೂಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

61. ರಾಗ ತಟ್ಟೆ ಇಡೀ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಲ್ಲಿ) | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಲ್ಲಿ) |
|-----------------|---------------------|-----------------|---------------------|
| ರಾಗಿ | 75.0 | ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಕುಸುಬಲಕ್ಕೆ | 25.0 | ನೀರು | 400 ಮಿ.ಲೀ. |
| ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ | 25.0 | | |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆಯನ್ನು 6–8 ಗಂಟೆ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೇನೆಸಿದಿ. ನಂತರ ನೀರು ಬಸಿದು ತೆಗೆದು, ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಇತರೆ ಇಡೀಯಂತೆಯೇ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಇಡೀ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಚಟ್ಟೆ, ಸಾಂಭಾರಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ.

ಇದೇ ರುಬ್ಬಿ ಹುದುಗಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆರುಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೋಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಪದ್ದು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

62. ರಾಗ ದೋಸೆ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಲ್ಲಿ) |
|--------------------------|---------------------|
| ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು | 75.0 |
| ಕುಸುಬಲಕ್ಕೆ | 25.0 |
| ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ | 25.0 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ನೀರು | ಬೇಕಾದಪ್ಪು |
| ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆರುಳಿ | 100.0 |
| ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು | 10.0 |
| ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ | 10.0 |
| ಎಣ್ಣೆ | ದೋಸೆ ಬೇಯಿಸಲು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೇನೆಯಿಡಿ. ನಂತರ ನೀರು ಬಸಿದು ತೆಗೆದು, ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರದ ದಿನ, ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆರುಳಿ, ಕರಿಬೇವು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಕಾದ ಹೆಂಚಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ ಬಳಸಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ದೋಸೆ ಯಾವುದೇ ಚಟ್ಟೆ/ಸಾಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

63. ರಾಗಿ ದೋಕ್ಕು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-------------------------------------|----------------------|
| ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು | 50.0 |
| ಕಡಲೇಬೇಳೆ | 50.0 |
| ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಪು | 5.0 |
| ಅರಿತಿನ ಪುಡಿ | 1.0 |
| ಹುಳಿಮೊಸರು | 50.0 |
| ದೋಕ್ಕು ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಅಲಂಕರಿಸಲು: | |
| ಕಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ | 2.5 |
| ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು | 5.0 |
| ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೆವು | 5.0 |
| ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ | 5.0 |
| ಸಾಸಿವೆ | 2.0 |
| ಇಂಸು | Pinch |
| ಎಣ್ಣೆ | For seasoning |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಬೇಳೆಯನ್ನು 2 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ, ನಂತರ ಗಟ್ಟಿ ಪೇಸ್ಪಾಗಿ ರುಜ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪು, ಮೊಸರು, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಪು, ಅರಿತಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕುಕ್ಕಾನಲ್ಲಿರಸುವ ಅಗಲ ಬಟ್ಟಲುಗಳಿಗೆ ಜಿಡ್ಡು ಸವರಿ ಅದರಲ್ಲಿ 1 ಇಂಚು ಎತ್ತರದಪ್ಪು ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಸುರಿದು, ನಂತರ ಇಡ್ಡಿಯಂತೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತಣ್ಣಾದ ನಂತರ ತೆಗೆದು ದಪ್ಪನಾದ 1"xl" ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ತುಂಡರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

64. ರಾಗಿ ನುಚ್ಚಿನುಂಡೆ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--------------------------|----------------------|
| ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ರಾಗಿ (ತಾಜಾ) | 75.0 |
| ಹಸರುಬೇಳೆ | 75.0 |
| ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು | 100.0 |
| ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ | 10.0 |
| ತುರಿದ ಹಸಿತುಂಠಿ | 5.0 |
| ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೆರುಳ್ಳಿ | 125.0 |
| ತೆಗಿನ ತುರಿ | 40.0 |
| ಉಪು | ರುಚಿಗೆ |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಅರ್ಥ ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒರಟಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಳಕೆ ರಾಗಿಯನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಒರಟಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಇತರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಭಾಗಾಂಶ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಉಂಡಂತಿರು ಮಾಡಿ 10-15 ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ನುಜ್ಜಿನುಂಡೆಯನ್ನು ಚಟ್ಟಿಯೋಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಬವಳಿಸಿ.

65. ರಾಗಿ ಹಬೆ ಸಿಹಿ ಕಡುಬು

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-----------------|----------------------|
| ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು | 50.0 |
| ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು | 50.0 |
| ಒಳ ಹೂರಣ: ಬೆಲ್ಲ | 100.0 |
| ತೆಂಗಿನ ತುರಿ | 50.0 |
| ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು | 10.0 |
| ಹುರಿದ ಗಸಗಸೆ | 10.0 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುದಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ತೆಗೆದು ತೆಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ತೇಳು ಹಾಳೆಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಇದರ ಮೇಲೆ ಸಿಹಿ ಹೂರಣ ಇರಿಸಿ, ತುದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾಗೂ ಸೇರಿಸಿ ಮದೆಚೆ ಒತ್ತಿರಿ. ನಂತರ ಕಡುಬನ್ನು 15 ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬವಳಿಸಿ ದುಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬದಲು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ತೆಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಂತರ ತುಂಬಿದ ಕಡುಬನ್ನು ಎಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತೆಗೆದರೆ, ರಾಗಿ ಕಚ್ಚಕಾಯಿಯಾಗಿ ಹಚ್ಚಿದಿನ ಶೇಖರಿಸಿದಬಹುದು.

66. ರಾಗಿ ಹಲ್ವಾ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-----------------|----------------------|
| ರಾಗಿ | 100.0 |
| ಬೆಲ್ಲ | 100.0 |
| ವಿಲಕ್ಕಿ ಮಡಿ | 1 ಚಿಟ್ಟಗೆ |
| ತುಪ್ಪ | 25.0 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ರಾಗಿಯನ್ನು 5–6 ಗಂಟೆಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಡಿ. ನಂತರ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಕಣಕದಿಂದ ರಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ತೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟು ಮೇಲಿನ ತಿಳಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ 1 ಲೋಟ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದು ಸೌಟಿನಿಂದ ಕದದುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಂದವಾಗಿ, ಅಧ್ರ ಬೆಂದು ನೋರಿಯಂತೆ ಕುದಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಶುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಪಾತ್ರೆಯ ಪಕ್ಕ ಹಾಗೂ ತಳಕ್ಕೆ ಹತ್ತುದಂತೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ, ಜಿಡ್ಡ ಸವರಿದ ಒಂದು ತಟ್ಟಿಗೆ ಸುರಿದು ಆರಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಗಾತ್ರ ಆಕೃತಿಗೆ ತುಂಡರಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಹರಳು ಮಾಡಿದ ರಾಜಗೀರ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಸವಿಯಲು ರುಚಿ.

67. ರಾಗಿ ಹೇಡಾ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|-----------------|----------------------|
| ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಪ ಪುಡಿ | 60.0 |
| ಕೋವಾ | 100.0 |
| ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ | 60.0 |
| ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ | 10.0 |
| ಗೋಡಂಬಿ | 10.0 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಕೋವಾ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಪ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಗುಂಡಾಗಿ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಿ ಹೇಡಾ ಆಕಾರ ಕೊಡಿ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಿರಿ. ನಂತರ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಾಕ್ ಮಾಡಿಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬೇಕಾದಾಗ ಸೇವಿಸಿ.

68. ರಾಗಿ ಮೃಸೂರು ಪಾಕ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|---------------------|----------------------|
| ನುಣ್ಣನೆ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು | 40.0 |
| ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು | 60.0 |
| ವನಸ್ಪತಿ | 100.0 |
| ಸಕ್ಕರೆ | 120.0 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುದಿಸುತ್ತಾ, ಹನಿ ಪಾಕವಾಗುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಕುದಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಎರಡೆಳೆ ಪಾಕ ಹಂತ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ವನಸ್ಪತಿ ಹಾಕಿ ಕಡಡಿ ಬೇಯಿಸಲು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಹಾತ್ಯೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕೆ ಹತ್ತದಂತೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಂತಾದಾಗ, ಒಂದು ತಟ್ಟಿಗೆ ಸುರಿದು, ಹರಡಿ, ತಣ್ಣಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಬೇಕಾದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ತುಂಡರಿಸಿ, ರಾಗಿ ಮೈಸೂರು ಪಾಕ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

69. ರಾಗಿ ಮಿಶ್ರ/ಚೊಡಾ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|--------------------------|----------------------|
| ಅರಳು ಮಾಡಿದ ರಾಗಿ | 100.0 |
| ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಬೀಜ | 25.0 |
| ಸಾಸಿವೆ | 4 |
| ಜೀರಿಗೆ | 4 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಖಾರಾ ಪುಡಿ | 4 |
| ಕರಿಬೇವು | 2 ಕಡ್ಡಿ |
| ಒಣಕೊಬ್ಬಿರಿ ಚಿಪ್ಪೆ/ತುಳುಕು | 10 |
| ಎಣ್ಣೆ | 15 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ರಾಗಿಯನ್ನು ಅರಳು ಮಾಡಿಟ್ಟಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಖಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಅರಳು ರಾಗಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ತಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಿಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಳಸಿ.

70. ರಾಗಿ ಖಾರಾಸೇವ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) | ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| ರಾಗಿ/ನವಕೆ ಹಿಟ್ಟು | 70 | ಧನಿಯಾ ಮಡಿ | 2 ಗ್ರಾಂ |
| ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು | 30 | ನೀರು | ತಕ್ಕುಪ್ಪು |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ | ಎಣ್ಣೆ | ಕರಿಯಲು ಬೇಕಾದಪ್ಪು |
| ಖಾರಾ ಮಡಿ | 3 ಗ್ರಾಂ | | |
| ಜೀರಿಗೆ ಮಡಿ | 3 ಗ್ರಾಂ | ಸೋಡಾ | 1 ಚೆಟಿಕೆ |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ 2 ಚೆಮೆಟಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಅಂಗ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಉಜ್ಜಿರಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹದವಾಗಿ ಕಲ್ಲಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾಡಿ. (10-15 ನಿಮಿಷ). ನಂತರ ಶ್ಯಾಮಿಗೆ ಒತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿ ಖಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಕಾಚಕ್ಕೆ ಖಾದ್ಯಗಳು

ಹಸಿರು ರಾಗಿ / ಕಾಚಕ್ಕೆ

ರಾಗಿಯು ಜಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿ 14 ವಾರಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತನೆ ಹೊಮ್ಮೆತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಕಾಳು ಹಸಿರು ಹಾಗೂ ಹಾಲು ತುಂಬದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತನೆಯಿಂದ ಬೇರೆಡಿಸಿದ ಹಸಿ ಕಾಳಿಗೆ “ಕಾಚಕ್ಕೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ರಾಗಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತನೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಂಕಿಗೆ ಇಟ್ಟು, ಸುಟ್ಟನಂತರ ಮಸಾಲೆ ಸವರಿ ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳದಂತೆಯೇ ತಿನ್ನುವುದು ಪ್ರಚಲಿತವಾದ ಬಳಕೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿನ ಶರ್ಕರ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನಗೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಹೇರಳವಾಗಿ ‘ಸಿ’ ಜೀವಸತ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಚಕ್ಕೆ ತನೆಯನ್ನು ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟು, ಕಾಳು ಬೇರೆಡಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಎಲಕ್ಕಿ, ತೆಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಕಾರ್ಡಿಕ್ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹೋಲಿಕೆ (ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ)

| ಪೋಷಕಾಂಶ | ಕಾರ್ಡಿಕ್ | ರಾಗಿಧಾನ್ಯ |
|------------------|----------|-----------|
| ತೇವಾಂಶ (%) | 52.0 | 13.0 |
| ಸಸಾರಜನಕ | 7.0 | 7.3 |
| ಕೊಬ್ಬಿ | 1.5 | 1.3 |
| ಖನಿಜ | 3.0 | 2.7 |
| ನಾರಿನಂಶ | 3.0 | 3.6 |
| ಶಕ್ರರ | 85.5 | 85.0 |
| ಶಕ್ತಿ (ಕಿ.ಕ್ರಾ) | 340 | 358 |
| ಸುಣಾಂಶ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. | 305 | 344 |
| ಘಾಸ್ಪರಸ್ | 128 | 283 |
| ಕಬ್ಬಿಣ | 1.5 | 3.9 |
| ಮಾಗ್ನೀಶಿಯಂ | 292 | 137 |
| ಸತು | - | 2.3 |
| ‘ಸಿ’ ಜೀವಸತ್ತೆ | 9.5 | - |

71. ಹಸಿರು ರಾಗಿ ಉಪಾಂಶ

| ಹಸಿರು ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|----------------------------|----------------------|
| ಹಸಿರು ರಾಗಿ (ಕಾರ್ಡಿಕ್ ರಾಗಿ) | 100.0 |
| ಹಣ್ಣಿದ ಕುರುಳ್ಳಿ | 50.0 |
| ಹಣ್ಣಿದ ಹಸಿಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ | 5.0 |
| ತುರಿದ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ | 1 ಟೈಬಲ್ ಚಮಚ |
| ಹಣ್ಣಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಮ್ಮೆ | 10 |
| ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ | 5 |
| ಅರಿಶಿನ | 1 ಚಿಟ್ಟಿಗೆ |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತ್ವ |
| ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿ | 1/2 |
| ಎಣ್ಣೆ | 1 ಟೈಬಲ್ ಚಮಚ |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ರಾಗಿಯನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಬೆರೆಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥ ಬಳಸಿ ಒಗ್ಗರಕೆ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಬೆಂದ ರಾಗಿ, ನಿಂಬೆರಸ, ತಂಗಿನ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ, ಬೆರೆಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

72. ಹಸಿರು ರಾಗಿ / ಕಾಚಕ್ಕೆ ಮೊಪ್

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|---------------------------|----------------------|
| ಹಸಿರು ರಾಗಿ / ಕಾಚಕ್ಕೆ ರಾಗಿ | 50.0 |
| ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ | 50.0 |
| ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ | 50.0 |
| ನಿಂಬೆ | ½ |
| ಕರಿಮೊಸು ಮುಡಿ | ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೂರೂ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, 5 ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಮೆತ್ತಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಬೆಂದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆಯಿರಿ. ತಿಳಿಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಮೊಸುಮುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಬೇಕಾದರೆ ಕರಿದ ಬ್ರೆಡ್ ತುಲುಕು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

73. ಹಸಿರು ರಾಗಿ ಹುಗ್ಗಿ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|---------------------------------|----------------------|
| ಹಸಿರುರಾಗಿ (ಕಾಚಕ್ಕೆ) ಜಜ್ಜಿರುವುದು | 50.0 |
| ಹಾಲು | 500 ಮಿ.ಲೀ. |
| ತುಪ್ಪ | 15.0 |
| ಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲ | 50.0 |
| ವಲಕ್ಕೆ ಮುಡಿ | 5.0 |
| ಗೋಡಂಬಿ/ಒಣದ್ವಾಡೆ | 10.0 |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಹಸಿರು ರಾಗಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮರಿಯಿರಿ, ನಂತರ ಒರಟಾಗಿ ಜಡ್ಜಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ರಾಗಿ ಮೇತ್ತಗಾದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ಎಲಕ್ಕಿ ಮುಡಿ, ಗೋಡಂಬಿ ದ್ವಾರ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಿರಿ.

74. ಹಸಿರು ರಾಗಿ ದೋಸೆ

| ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು | ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ) |
|----------------------|----------------------|
| ಹಸಿರು ರಾಗಿ (ಕಾಂಕ್ಷಿ) | 100.0 |
| ಅಕ್ಕಿ | 30.0 |
| ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ | 20.0 |
| ಉಪ್ಪು | ರುಚಿಗೆ |
| ಎಣ್ಣೆ | ದೋಸೆ ಬೇಯಿಸಲು |

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಬೇಳೆ-ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 6–8 ಗಂಟೆಕಾಲ (ಒಂದು ರಾತ್ರಿ) ನೇನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ರಾಗಿ, ಬೇಳೆ, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಮರುಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಮಾರನೆ ದಿನ ಇತರ ದೋಸೆಯಂತೆಯೇ ದೋಸೆ (ಸಾದಾ/ಮಸಾಲೆ) ಮಾಡಿ ಚೆಟ್ಟಿ, ಪಲ್ಯಿದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

- Almeida-Dominguez HD, Gomez MH, Serna-Saldivar SO, Waniska RD, Rooney LW, Lusas EW. (1993) Extrusion cooking of pearl millet for production of millet-cowpea weaning foods. Cereal Chem 70(2):214–9.
- Abdelgadir M, Abbas M, Järvi A, Elbagir M, Eltom M, Berne C. (2004) Glycaemic and insulin responses of six traditional Sudanese carbohydrate-rich meals in subjects with Type 2 diabetes mellitus. Diabet Med 22:213–7.
- Ali MAM, El Tinay AH, Mallasy LO, Yagoub AEA. (2010) Supplementation of pearl millet flour with soybean protein: effect of cooking on in vitro protein digestibility and essential amino acids composition. Intl J Food Sci Technol 45:740–4.
- Ahmed S.M. Saleh, Qing Zhang, Jing Chen, Qun Shen (2013) Millet Grains: Nutritional Quality, Processing, and Potential Health Benefits. Comprehensive Review-Food sc & technology, Volume 12, Issue 3, Pages 281–295
- Archana, Sehgal S, Kawatra A. Reduction of polyphenol and phytic acid content of pearl millet grains by malting and blanching. (1999) Plant Foods Hum Nutr ;53(2):93-8
- Anderson JW, Hanna TJ, Peng X, Kryscio RJ. (2000) Whole grain foods and heart disease risk. J Am Coll Nutr ;19(3 Suppl).
- Erkkila AT, Herrington DM, Mozaffarian D, Lichtenstein AH.(2005) Cereal fiber and whole-grain intake are associated with reduced progression of coronary-artery atherosclerosis in postmenopausal women with coronary artery disease. Am Heart J. No:150(1):94-101.
- Fereidoon Shahidi | Anoma Chandrasekara(2013)Millet grain phenolics and their role in disease risk reduction and health promotion: A review Volume 5, Issue 2, Pages 570-581
- R. Jugdaohsingh Silicon & Bone Health (2007) J Nutr Health Aging. 2007 ,Vol- 11(2): 99–110.
- Noorfarahzilah, M., Lee, J. S., Sharifudin, M. S., Mohd Fadzelly, A. B. and Hasmadi, M Applications of composite flour in development of food products. (2014) International Food Research Journal 21(6): 2061-2074.
- FDA (2006) Guidance for Industry and FDA Staff : Whole Grain Label Statements U.S. Department of Health and Human Services Food and Drug Administration .

Current FDA guidelines on Whole grain Labelling. Whole Grain Summit 2012.
AACC-International.

Stanly Joseph Michaelraj, Shanmugam.A (2013) A STUDY ON MILLETS
BASED CULTIVATION AND CONSUMPTION IN INDIA.
International Journal of Marketing, Financial Services & Management
Research-Vol.2, No. 4.pg:49-58.