



ಇದು ಕೀನ್‌ವಾ ಕಣ್ವೇ!

ಗೋಧಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಕೀನ್‌ವಾ ಇದೀಗ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ಅನ್ನ, ಗೋಧಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಸದ್ಯ ದುಬಾರಿ ಎನಿಸಿದರೂ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಬೆಲೆಯೂ ತಗ್ಗಬಹುದು.

■ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮಾತು. ಸಂಬಂಧಿಕರೊಬ್ಬರು ಮಗಳ

ಮನೆಗೆಂದು ಅಮೆರಿಕಾಗೆ ಹೋದವರು ವಾಪಸ್ಸಾಗುವಾಗ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಬದಲಿಗೆ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಜತನದಿಂದ ತಂದಿದ್ದರು. ತಲಾ ಒಂದು ಕೆಜಿಯ ಐದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಸು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದ ಆ ಧಾನ್ಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವಾದ ನವಣಿಯಂತೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಏನೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಿಷ್ಟೇ: 'ಇದು ಕೀನ್‌ವಾ. ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ವಂತೆ. ಅನ್ನದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಗೋಧಿ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು, ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗಂತೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಇದನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.'

ಈ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಅವರ ಮಧುಮೇಹಿ ಪತಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕುಸಿದು (ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸಿಮಿಯ) ಕೆಲಕಾಲ ಆತಂಕ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಸುದ್ದಿಗಳೂ ಹರಿದಾಡಿದವು. ಹಾಗಾದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೀನ್‌ವಾ ಅಂದರೇನು? ಎಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ? ಎಂಬ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೇಳವೊಂದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗಳು ಲಭಿಸಿದವು.

ಬೊಲಿವಿಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಧ್ಯ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕಾದ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಕೀನ್‌ವಾ (quinoa) ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ಅಥವಾ ಬಾರ್ಲಿಯ ತರಹ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಇದು ಧಾನ್ಯವಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ 'ನಕಲಿ ಧಾನ್ಯ' ಎಂಬ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರು ಪಡೆದ ಕಾಳು ಅಥವಾ ಬೀಜವೆಂದೇ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶವುಳ್ಳ 'ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್'. ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು, ಆರೈಕೆ ಬೇಡದೆ, ಎಂತಹ ಮಣ್ಣಾದರೂ ಸರಿ, ಎಂತಹ ವಾತಾವರಣವಾದರೂ ಸರಿ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗಳಿಲ್ಲೇ ಜೈವಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಂತೆ ಸೊಕ್ಕಿ ಬೆಳೆದು ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿ ನೀಡುವ ಈ ಬೆಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೂ ಒಂದು ತರಹದ ಅಸಡ್ಡೆ ಇತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು, ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನವೂ ಹಲವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದ ಈ ಬಡಪಾಯಿ ಆಹಾರ ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಗಳಿಸಿದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ಗ್ಲುಟನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೊಟೀನ್

ಗೋಧಿ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರಧಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಗ್ಲುಟನ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಮೂಡಿಸಿದ ಸಂಚಲನ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು

