

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ



ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಎಣ್ಣೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ತರಕಾರಿ ಸ್ಪಷ್ಟ

ಸೇರುವೆಗಳು:

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ-1; ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳು-2 ಕಪ್; ಈರುಳ್ಳಿ (ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು)-1; ಏಲಕ್ಕಿ-2; ಲವಂಗ-2; ಚಕ್ಕೆ ತುಂಡು ಸಣ್ಣದು-2; ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು)-2; ಕಾರ್ನ್ ಪೋರ್-1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್; ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್; ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

- ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಟಾಚಿ, ಹಸಿ ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಲೀ ಫ್ಲವರ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಳಿಕ ಪಾತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಇಡಿ.
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೆರೆದು, 2 ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬಳಿಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓಂಡಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಕಾರ್ನ್ ಪೋರ್ ಅನ್ನು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರೆಯುವುದು.
- ಪ್ಯಾನ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕರಿಯಿರಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿ.
- ಬೇಯಿಸಿದ ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ನಂತರ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.

ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಕರ ಮತ್ತು ರುಚಿದಾಯಕ, ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ಮನೆಮಂದಿಗೆ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು.



ಬ್ರೂಸ್‌ಫಿಷ್, ಅಂಗೀಕೃತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ ವೈದ್ಯ ಇವರು ಬರೆದಿರುವ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿರುವ ಕೋಕೋನಟ್ ಮಿರಾಕಲ್ (Coconut miracle) ನಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ - ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಡುಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆತ್ಮಮೂಲ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನವೊಂದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷಿಯನಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಉತ್ಪನ್ನ ಎಂದು ಸಾಕ್ಷ್ಯಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ ಚೈನ್ ಫ್ಯಾಟೀ ಆಸಿಡ್‌ಗಳಿವೆ. ಇವು ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಅವಶ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲದೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಜೀವನ ಚರ್ಯೆಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಕರ ಆಡುಗೆ

ತೆಂಗು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂಡಳಿ (ಕೃಷಿ ಸಚಿವಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ) ಕೇರ ಭವನ, ಕೊಚ್ಚಿ-682 011, ಭಾರತ)
Email: cdbkochi@dataone.in