



ಹಸುರುಪ್ರೀತಿ



ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ದಾಸ್ತಾನು

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬೆಳೆದು, ತಿನ್ನುವುದು ಈಗಿನ ಟ್ರೆಂಡ್: ಗಿಡ ಬೆಳೆಸುವ ಋಷಿಯೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ 'ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್' ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹೊಸತಾಗಿದೆ.

■ ಸೀಮಾ ಹೆಗಡೆ

ಸ್ವಲ್ಪಗೆ ತುರಿದ ಗಜ್ಜರಿ ಅಥವಾ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಉಪ್ಪು-ಹುಳಿ-ಖಾರ; 'ಕೋಸಂಬರಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಕಲಸುಮೇಲೋಗರಕ್ಕೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸೇರ್ಪಡೆ ದಾಳಿಂಬೆ, ಜೋಳದ್ದು; ಬಿಟ್ಟರೆ ಶತಶತಮಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ 'ದೇಶಿ ರೆಸಿಪಿ'ಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ನವೀನತೆಯಿಲ್ಲ. ಫೈವ್ ಸ್ಟಾರ್ ಹೋಟೆಲ್ಲಿನ 'ಸಲಾಡ್' ಎಂಬ ಇದರದ್ದೇ ಪ್ರತಿರೂಪ ದಿನವೂ ಹೊಸತನ

ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. 'ಶೆಫ್'ಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ 'ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ನೋಡುವುದೇ ಚಂದ' ಎಂಬಷ್ಟು ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯೆನಿಸುವ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ-ಮೂಗಿಗೆ ಋಷಿಯೆನಿಸಬೇಕು ಅಲ್ಲವೇ! ಅದೇ, ಸಲಾಡ್‌ನ ಪವಾಡ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗೆ ರಂಗು ತುಂಬುವ, ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಡುವೆ ತಾಜಾತನ ಭರಿಸುವ ಕೋಸಂಬರಿ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದ್ದು. ಈಗಂತೂ ಸ್ಥಳೀಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಲೆಟ್ಚುಸ್, ಕೇಲ್, ಅರುಗುಲಾ, ಸೆಲೆರಿ, ಜುಕಿನಿ ಹೀಗೆ ಪರದೇಶಿ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಸಲಾಡ್‌ನ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು, 'ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್'.

1980ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ರೆಸ್ಟೋರೇಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಐಷಾರಾಮಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದಲ್ಲೂ ಪ್ರಚಲಿತವಾಯಿತು. ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ

