

ಹಬ್ಬಿ ಈಗ ನಮ್ಮ ನಡುವೆಯೂ ಕಾಲಿರಿಸಿದೆ.

ಎನಿದು ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್?

ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಎರಡು ಮೂರಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಎಂಟುತ್ತು ದಿನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ತರಕಾರಿ ಸಸಿಗಳಿಗೆ 'ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಢ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ, ಕಂಪನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೂಪ್, ಪೈ, ಪಾಸ್ತಾಗಳ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳ ಈ ಪುಟ್ಟ ತದ್ರೂಪಿಗಳನ್ನು ಸಲಾಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಬರಿಯ ಹೋಟೆಲ್ ತಿಂಡಿಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಮೀಸಲಿಲ್ಲ ಈ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್‌ಗಳು ಇಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮನಮನೆಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಗಿಡವಾಗುವುದು ಅದ್ಭುತ ಕ್ರಿಯೆ. ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ದಾಸ್ತಾನಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟು ದಿನ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದ ಬೀಜದ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲಾ ಅಘಟಿತವಾಗಿ ಸುಲಭವಾದ ರೂಪ ಪಡೆಯುವುದು ಆಗಲೇ. ಪತ್ರಹರಿತ್ತು ಇನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ

ಭವಿಷ್ಯದ 'ಸೂಪರ್ ಫುಡ್'ಗಳೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಸುಲಭ ನಿರ್ವಹಣೆ, ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಲಭ್ಯತೆ, ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಅನುಕೂಲಗಳು ಈ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆ. ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳ ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಈಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸಂತಸದ ವಿಚಾರ.

ಬೆಳೆಸಿ ಬಳಸುವ ಬಗೆ

ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ನವಿಲುಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಬೊಕ್ಕೋಲಿ, ಲೆಟ್‌ಚುಸ್, ಪಾಕ್-ಚೋಯ್, ಪಾಲಾಕ್, ಗಜ್ಜರಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಹರಿವೆ, ಮೆಂತೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಮೊದಲಾದ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್‌ಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೀಜದಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಬೀಜವಾದರೂ ಸರಿ. ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕದಿಂದ ಉಪಚರಿಸದ,

ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್ ಬೆಳೆಸುವುದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಯೋಗದಂತೆ. ತಾಜಾತನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಇವುಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲಿಟ್ಟು ಬಳಸುವುದು ಅಸಮಂಜಸ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ರೋಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗರಹಿತ ಬೀಜ, ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಕ್ರಿಮಿರಹಿತ ಕೋಕೋಪೀಟ್, ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಜೊತೆಗೆ ಬೀಜಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಅಥವಾ ಸಾಂದ್ರತೆ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಸುವ ಹಂಬಲ ಎಲ್ಲರದು. ಆದರೆ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗದ ಕೊರತೆ ಕೈತೋಟಕ್ಕೊಂದು ಮಿತಿ ಹೇರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರ್ಯಾಯ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ವಿರುದ್ಧದ ಅಸ್ಥ

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಮಾನವ ಕುಲವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಪಿಡುಗು. ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಿಗದೇ ಕೃಶರಾಗುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ ಕುಂದುತ್ತಿದೆ, ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾವಾಗಿಯೇ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಈ 'ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹಸಿವು' (Hidden Hunger) ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್‌ನಂಥ ಹಸುರು ಶಕ್ತಿ, ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಬಲಪಡಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತು, ಅಯೋಡಿನ್, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಂಥ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು; ಕೆರೋಟಿನಾಯಿಡ್ಸ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಎ), ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಅಸ್ಕೊರ್ಬಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ) ಫಿರೋಕ್ಸಿನಾನ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ)ನಂಥ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು; ಪ್ರೋಲಿಥಿನಾಲ್; ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್; ಗ್ಲುತೋಸಿನೋಲೆಟ್ಸ್ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೋಸುಗಳಲ್ಲಿ); ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ನರ ಸಂಬಂಧಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್ ಸೇವನೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವತಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ.

ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್‌ಗಳ ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದ ಕೃಷಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗವೂ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯಾಗಿವೆ. ಅಂತರಿಕ್ಷ ಸುತ್ತುವ ಗಗನಯಾತ್ರಿಗಳಿಗೂ ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲವೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೂ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿವೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in



ತಳೆಯದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳು ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ, ಬೆಳೆದ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ವಿವಿಧ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ನಾಲ್ಕಾರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಇದೊಂಥರೂ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಹಾಗೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಲಾಡ್‌ನ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಎಂಬ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರೀನ್ಸ್

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊಳಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊಂದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಮೊದಲು ಶೂ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾದ ಟ್ರೇ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಕೋಪೀಟ್‌ನಂತಹ ಹಗುರ, ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಹರಡಬೇಕು. ನಂತರ ಇದರ ಮೇಲೆ ಬೀಜವನ್ನು ಒತ್ತಾಗಿ ಉದುರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಕೋಕೋಪೀಟ್‌ನಿಂದ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ನಂತರ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರೆದಿಡಬೇಕು. ಆಗಾಗ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಾ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

ಏಳರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡ ಇನ್ನೇನು ಎಲೆ ಬಿಟ್ಟು ಎರಡೆಂಚು ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದೇ, ಬುಡದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.