ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮುಖ್ಯ

ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತೆ ಇರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಾಗರಬಾವಿಯಲ್ಲಿ 'ಊರ್ಜ್ವಾ ಸ್ವದೇಶಿ' ಎಂಬ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಲ್ ಒಂದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಗಾಣದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೇ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸುವುದು. ಈಗಲೂ ಮರದ ಗಾಣದಲ್ಲೇ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಗಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾದು ಅದರ ಸತ್ವ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶುದ್ಧತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

ಸದ್ಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ. ಇದು ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದಲೇ ಕೂಡಿದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳಲು ನನ್ನ ಬಳಿ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ 180 ರೂಪಾಯಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಕೇಜಿ ನೆಲಗಡಲೆ ಬೇಕು. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಎರಡು ಕೇಜಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ 300 ರೂಪಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ 400 ರೂಪಾಯಿಯಂತೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಎಣ್ಣೆಯ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಗಮನಿಸಿ ಒಂದು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಾಹಕರು ಇಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಿದರೂ ಅಡುಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

–ನಾಗಭೂಷಣ, ಎಣ್ಣೆಗಾಣದ ಮಾಲೀಕ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.

- ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿ ಅಥವಾ ಡಾಲ್ಡಾ ಮಿಕ್ಸ್ ಆಗಿರುವ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ, ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕರಗಿಸಿ. ನಂತರ ಕರಗಿಸಿದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ನೀರಿನ ಪದರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಬೆಣ್ಣೆಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿದ್ದರೆ, ಬೆಣ್ಣೆಯ ಮೇಲೆ ಟಿಂಕ್ಚರ್ ಅಯೋಡಿನ್ ಅನ್ನು (ಗಾಯವಾದಾಗ ಹಾಕುವ ದ್ರಾವಣ) ಕೆಲವು ಹನಿ ಹಾಕಿ. ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನಸುಗೆಂಪಿನ ಅಯೋಡಿನ್ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.
- ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗೆ ಮರದ ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿದ್ದರೆ, ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ಮರದಹೊಟ್ಟು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.
- ರವೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ತೂಕ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದರೆ, ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ರವೆಯೊಳಗೆ ಆಡಿಸಿದರೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಧೂಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಸೇರಿಸಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಹಿಡಿದಾಗ ಉರಿಯುತ್ತದೆ, ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವ ಬದಲಿಗೆ ಚಟಪಟ ಎನ್ನುತ್ತದೆ.
- ಇಂಗಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಸೇರಿಸಿದ ರಾಳ ಅಥವಾ ಅಂಟು ಸೇರಿಸಿದ್ದರೆ, ಶುದ್ಧ ಇಂಗು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಬಿಳಿ ದ್ರಾವಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಇಂಗು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಉಜ್ವಲ ಜ್ವಾಲೆಯಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ, ಮಣ್ಣು–ಕಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳು ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಬಳಸುವ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಿಲ್ಲ

ಮೂಲ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡರೂ ಅದು ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೂ ಎಲ್ಲವೂ ಕಲಬೆರಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಲ್ಲ. ನಾವು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಾಗಿ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೆ.ಸಿ. ರಘು, ಆಹಾರ ತಜ್ಞ

ಇಂದು ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಕಾನೂನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಕ್ಕಳ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಶೇ. 5ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸಕ್ಕರೆ ಇರಬಹುದು ಎಂದು 'ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ' (WHO) ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ವಿಷವಾಗುತ್ತಿರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಕಾನೂನು ಎಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೀವಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಹೋಗಿ ಬರೀ ಸತ್ವಹೀನ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬಳಸ್ತೀವಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಕ್ಕರೆ, ರಿಫೈನ್ಡ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ಬಂದಿರುವುದು.

ನಮಗೆ ಬಣ್ಣದ ಮೋಹವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಬಿಳಿ ವಿಷಗಳಾದ ಮೈದಾ, ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಬಳಸ್ತೀವಿ. ಮೈದಾಕ್ಕೆ ಯೂರಿಯ ಹಾಕಿ ಬಿಳಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಆಹಾರ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ತಿನ್ನೋದು, ಪ್ಯೂರಿಫೈ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನೋದು ನಾವೇ. ಯಾವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ಯೂರಿಫೈ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇ ವಿಷವಾಗುವುದು. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗ್ತಾ ಇರೋದು. ಹಾಗೆಯೇ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಇಂಗು, ಕೇಸರಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬೆರೆಸಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು. ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಅಪಾಯ ಎದುರಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ್ದೇ.