



# ಅನ್ನದ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ

ಪಾಲಿಶ್ ರಹಿತ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಹೇರಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ನಾವಿಂದು ಬಿಳಿಯಕ್ಕಿಯ ಮೋಹದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಹಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

■ ನಾ.ಕಾರಂತ ಪೆರಾಜೆ

**ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು (ಮಿಲ್ಡ್ ಟ್) ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮನೆಯ ಜಗಲಿ ಏರಿದರೆ ಅದುವೇ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆ. ಆಹಾರ ತಜ್ಞ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಡಾ.ಕೆ.ಸಿ. ರಘು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಎಲ್ಲಾ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.16 ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ನಾರಿನ ಅಂಶವಿದೆ. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನದಲ್ಲಿರುವುದು ಶೇ.4 ರಿಂದ 5 ಮಾತ್ರ. ಪಾಲಿಶ್ ರಹಿತ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಹೇರಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ನಾವಿಂದು ಬಿಳಿಯಕ್ಕಿಯ ಮೋಹದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಹಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದೇವೆ.'**

## ವನಿದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ?

ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಸಾವೆ, ಹಾರಕ, ಬರಗು, ಊದಲು. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ರುಚಿ ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿವು. ಒಂದೊಂದು ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯ ಖಾದ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗುಳಿಗೆಗಳಿವು. ಕರಾವಳಿಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯದೇ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ. ಒಂದು ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭತ್ತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಬದುಕಿಸಿಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡ ಜಿಲ್ಲೆ. ಈಗಂತೂ ಭತ್ತದ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವ ದುಷ್ಟಿತಿ. ಮನೆ ತುಂಬಿಸಲು ಭತ್ತದ ಕದಿರಿಗಾಗಿ ಒದ್ದಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳೆಲ್ಲಾ ತೋಟಗಳಾಗಿವೆ, ಹಡಲು ಬಿದ್ದಿವೆ. ಅಳಿದುಳಿದ ಗದ್ದೆಗಳು ಬೃಹತ್ ಕಟ್ಟಡಗಳ ಅಡಿಪಾಯಗಳಾಗಿವೆ! ಅಲ್ಲೋ ಇಲ್ಲೋ ಕೆಲವು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರಷ್ಟೇ. ಅಕ್ಕಿಗೆ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿರುವುದು ಸ್ವಯಂ ಅಪರಾಧಗಳ ಫಲ.

ಕರಾವಳಿಯ ಅನ್ನದ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೂ ಮಿಳಿತವಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಬಂಟ್ವಾಳ (ದ.ಕ.) ತಾಲೂಕು ಅಳಿಕೆ ಸನಿಹದ ಮುಳಿಯ ವೆಂಕಟಕೃಷ್ಣ ಶರ್ಮ ಮತ್ತು ಕಡಂಬಲ ಕೃಷ್ಣಪ್ರಸಾದರ ಯೋಚನೆ. ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಏನೆಲ್ಲಾ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೋ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಈ ಯೋಚನೆಯ ಸಾಕಾರಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಕೇವು-ಉಬರು ಹಲಸು ಸ್ನೇಹಿ ಕೂಟ ಅಖಾಡಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿತು.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಕರಾವಳಿ ಮೂಲದ ಜಯಶಂಕರ ಶರ್ಮರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಐದಾರು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿ. ರುಚಿ ನೋಡಿದ ರುಚಿಪ್ಪಿಯರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ. ಸಾವೆಯ ಪಾಯಸ/ಮೊಸರನ್ನ ಮತ್ತು ಬರಗದ ಕೇಸರಿಬಾತ್ ಮೊದಲ ಸರತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿತು. ಹಾರಕದ ಉಟ್ಟುಟ್ಟು, ಊದಲಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ರಾಗಿಯ ಹಲ್ವೆ ಪ್ರೈಪೋಟಿ. ಅಕ್ಕಿ, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಧಾನ್ಯಗಳ ಖಾದ್ಯಗಳ ಕಾಂಬಿನೇಶನ್.

ಪರಿಣಾಮ, ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಡುಗೆ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಖಾದ್ಯಗಳ ಡೆಮೋ. ಮಂಗಳೂರಿನ ಅಡುಗೆ ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞೆ ನಳಿನಿ ಮಾಲಂಕೋಡಿ, ಮಂಚಿಯ ಶಿಲ್ಪಾ ವಸಂತ ಕಜೆ ತಂತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರಯಲ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದ ಅನುಭವದಿಂದ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗೆ ಸಜ್ಜಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರು. ರಾಗಿಯ ಶ್ಯಾವಿಗೆ, ನವಣೆ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್, ಸಜ್ಜೆ ದೋಸೆ, ಸಜ್ಜೆ ತಾಲಿಪಟ್ಟು, ರಾಗಿ ಕೇಕ್, ನವಣೆ ಹಲ್ವೆ ತಯಾರಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದೂಟಕ್ಕೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳದ್ದೇ



ಕಾರುಬಾರು. ಅಂದು ಅಕ್ಕಿಯ ಬಳಕೆಯಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನುಂಡ ನಾಲಗೆಯಂದು ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡಲಿಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ತುತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಉದರಕ್ಕಿಳಿಸಿದ್ದುವು.

ಅಕ್ಕಿಯ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಯಾಕೆ? ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜ. ಹಲಸು ಸ್ನೇಹಿ ಕೂಟವು ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾಸಕ್ತರ ಸೂರಿನಡಿ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಹಲಸು, ಮಾವು, ಗಡ್ಡೆ, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕವಾದ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಪ್ರಯೋಗ ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ದರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗೂ ಮಿಕ್ಕಿದೆ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ಏರುದರವನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟ. ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಬಿಡಿ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಜಾಗವಿದೆ, ಬೆಳೆಯಲು ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲಿಕ್ಯುಲೇಟರ್ ಅಡ್ಡಿ! ಮನಸ್ಸಿದ್ದವರಿಗೆ ಅನ್ನ ಬೆಳೆಯಲು ಜಾಗವಿಲ್ಲ. ಸರಕಾರದ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಅಕ್ಕಿ ಸೀಮಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಲಭ್ಯ. ಅಕ್ಕಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕಷ್ಟಗಳ ಬಳ್ಳಿ ಹಬ್ಬಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಎನ್ನುವ ಯತ್ನ. ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯ ಬಳಕೆ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಇದೆ.

ಅಕ್ಕಿಯು ಬದುಕಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಶ್ವೇತಸುಂದರಿಯಾಗಿ ಅನ್ನದ ಬಟ್ಟಲು ಸೇರಿದಾಗ ಅದರೊಳಗೆ ಅವಿತ ಸತ್ತಗಳೆಲ್ಲಾ ಸರ್ವನಾಶ. ಇದನ್ನು ರಘು ಬಹಳ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು, 'ಅಕ್ಕಿ ತೆಕ್ಕೊಂಡು ಮಿಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗ್ತೇವೆ. ಮಿಲ್ಲಿಲ್ಲಿ ತೌಡು ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತೌಡಿನಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ಮಿಲ್ಲಿಗೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಔಷಧೀಯ ಕಂಪೆನಿಗೆ ಮಾರುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಮಗೆ ವಕ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಔಷಧ ಕಂಪೆನಿಯಿಂದ ಔಷಧ ಖರೀದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದೊಂದು ಬಿಸಿನೆಸ್.'

ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ ಕಡಿಮೆ ನೀರಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೀಟ ಬಾಧೆಯಿಲ್ಲ. ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿಯು ನಮಗೆ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ನಿಡಬಲ್ಲುದು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳು ಆಹಾರ, ಮೇವು, ಆರೋಗ್ಯ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಪರಿಸರ.. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ಅಗ್ಗದ ದರದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಲಭ್ಯತೆ, ಸರಿಯಾದ ಮಿಲ್ಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಬದಲಾದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಬದುಕಿನಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಿವೆ, ಸಮಸ್ಯೆಯತ್ತ ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉಳಿವಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನಿತಾ ಪ್ರೆಲೂರು. ■