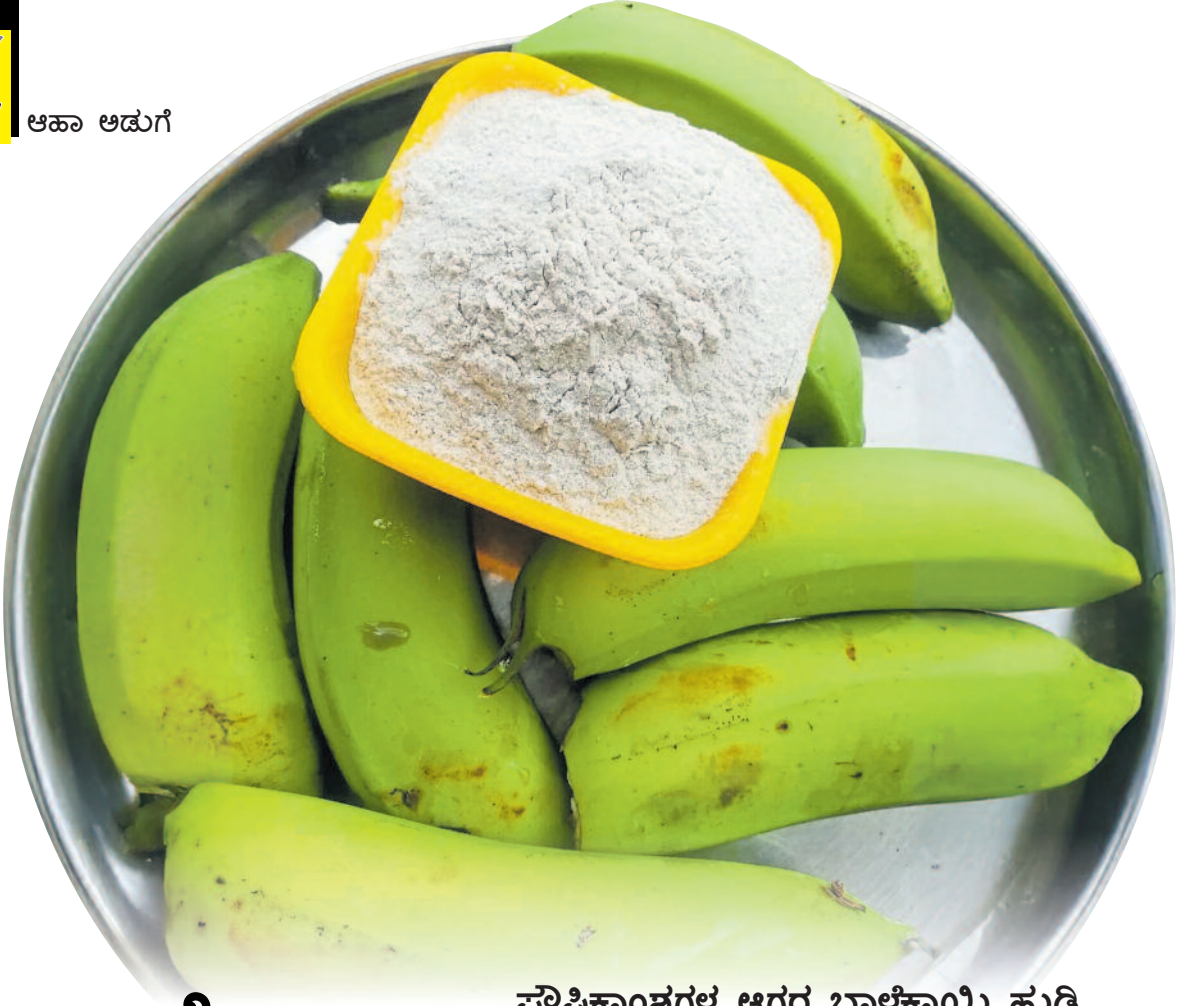




ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹುಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆ

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹುಡಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ
ಆಗರ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರ ಖಾದ್ಯ
ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ
ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳಿವು.

■ ವಸುಂಧರಾ ಹೆಗಡೆ



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹುಡಿ

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹುಡಿ, ಇದು ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಾಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಗೋಧಿ, ಮೈದಾಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹುಡಿಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹುಡಿ ಇದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬಾಕಾಹು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ, ತಾಲಿಪಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಬಾಕಾಹು ಬಳಸಿದರೆ ರುಚಿ, ಸ್ವಾದದ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಲ್ಲದೆ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹುಡಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಿಟ್ಟುಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ವಡೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು.

ಶಿರಸಿ, ಸಿದ್ಧಾಪುರ, ಯಲ್ಲಾಪುರ ಸೇರಿದಂತೆ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಬೆಳೆ ಅಧಿಕ. ಇಲ್ಲಿನ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಚಿಪ್ಸ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸುಕೇಳಿ ಮುಂತಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಗೃಹೋದ್ಯಮವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈಚೆಗೆ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಅರಿತು ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿದು, ಇತರರಿಗೂ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಗಣಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹುಡಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಕಾಹು ಮಾಡೋದು ಸುಲಭ. ಇಡೀ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದರೆ ಬಾಕಾಹು ಸಿದ್ಧ. ಸುಲಿದ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹುಡಿಯು ಕ್ರೀಮ್ ಬಣ್ಣದ್ದಾದರೆ, ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯದ್ದು ನಸು ಕಂದು ಬಣ್ಣ. ಮನೆಬಳಕೆಗೆ ಈ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಸಾಕು. ವಾಣಿಜ್ಯ ಉದ್ಯಮವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಡ್ರೈಯರ್ ಬೇಕು.

ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಬಾಕಾಹು ಉಪವಾಸ ಕಾಲದ ಆಹಾರ. ಇದನ್ನು ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ಪದ್ಧತಿ. ಬಾಕಾಹು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆಯಾಗಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಬಾಕಾಹು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಯೂ ಆಗಬೇಕು.