



# ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು; ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಬರೀ ಚಪಾತಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಇದರಿಂದ ಹತ್ತಾರು ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ? ಇದನ್ನು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಟಿಪ್ಸ್ ಇಲ್ಲಿವೆ.

■ ಲೀಲಾ ಚಂದ್ರತೇಖರ

**ಗೋಧಿ**ಯನ್ನು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಇದು ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರಾದ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಇದು ಉಷ್ಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಧಾನ್ಯ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಅನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಗೋಧಿಯಿಂದ ಐದು ಗಾತ್ರದ ದಲಿಯಾ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ರವೆ, ಬನ್ನರವೆ, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಸಹ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಬನ್ನಿ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬಟ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ರುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

\* ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಿಲ್ ನಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸುವಾಗ ಅದರ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಯಾಬಿನ್ ಹಾಕಿ ಬಿಡಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಪಾತಿ ತಿಂದಾಗ ನಮಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸರಿಗಂತೂ ಮೂಳೆನೋವು ಇರುವವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈಗ ಎಲ್ಲರೂ ರೆಡಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೋಯಾಬಿನ್ ಹಿಟ್ಟು ಸಹ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತಂದು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

\* ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸುವಾಗಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಲಸಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಮೊದಲೇ ಕಲಸಿಟ್ಟರೆ ಚಪಾತಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

\* ಕಲಸಿದ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಫ್ರಿಜ್ ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕಾದಾಗ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಗೆ ನೀರಿನ ಕೈನಿಂದ ಸವರಿ ಸ್ಪೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಹಿಟ್ಟು ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಪ್ಪು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ದಿನಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿಡಬೇಡಿ.

\* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ನುಣ್ಣಗೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆತು. ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ಬೇರೆನೋ ಕಸ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ತೌಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿಡಿ.

\* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿದರೆ ಚಪಾತಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಬ್ರೆಡ್ ನ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿದರೆ ಚಪಾತಿ ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

\* ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವವರು ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದ ಚಪಾತಿ (ಪುಲಕಾ) ಮಾಡಿ ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

\* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಐದು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಎತ್ತಿ ಒಗೆದರೆ ಹಿಟ್ಟು ಬೇಗ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಕಲಸಿದ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಖಾಲಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆಕವರ್ ಅಥವಾ ತೊಳೆದ ಹಾಲಿನ ಕವರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಟ್ಟು ಸಮೇತ ಕವರ್ ಅನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ನಾದಿದರೆ ಬಹಳ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಚಪಾತಿ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.

\* ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಗೋಧಿಗೆ ಒಣಗಿದ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಹುಳುಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

\* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಡಬ್ಬದೊಳಗೆ ಲವಂಗ ಅಥವಾ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚೆಕ್ಕೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಹಿಟ್ಟು ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.

\* ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷದ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಲಟ್ಟಿಸುವಾಗ ಎರಡು ಮೂರು ಪದರ ಮಡಿಸಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಸುಟ್ಟು ತುಪ್ಪಹಚ್ಚಿ ಸುರಳಿ ಸುತ್ತಿ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಿಷಿಯಾಗಿ ತಿಂದು



ಧೃಡಕಾಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮರಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದಶಮಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

\* ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಶಂಕರಪೋಳಿ ಮಾಡುವಾಗ ಅರ್ಧ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದರೆ ಗರಿ ಗರಿಯಾದ ಹಗುರವಾದ ಶಂಕರಪೋಳಿ ತಿನ್ನಲು ರೆಡಿ.

\* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಘಂ ಅಂತ ಪರಿಮಳ ಬರುವಂತೆ ಹುರಿದು ಸಕ್ಕರೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಬೆರಸಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ನೀಡಿ.

\* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಸಿಹಿ ಲಾಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದದ್ದು.

\* ವಯಸ್ಕಾದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವವರಿಗೆ

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದೆ (ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯಂತೆ) ಸವಿಯಲು ಉಪಯೋಗಕರ.

\* ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

\* ಮಧು ಮೇಹಗಳು ಅನ್ನ ಕಡಿಮೆ, ಚಪಾತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಬೇಗ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

\* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಚನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಚಪಾತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸುಲಭ. ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

\* ಉಳಿದ ಚಪಾತಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಸಂಜೆಯ ಟೀ, ಕಾಫಿ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

\* ಉಳಿದ ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ಸೈಜಿನಂತೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಖಾರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಚಪಾತಿ ಪುಡಿಯನ್ನು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಕೆಡದರೆ ನಾಪ್ಪ ರೆಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

\* ಚಪಾತಿ ಮೇಲೆ ಕರಗಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಚಟ್ಟಿಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ ರೋಲ್ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಆಡುತ್ತಾ ಆಡುತ್ತಾ ಗಲಾಟೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಿಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

\* ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿ ಪಲ್ಯ (ನೀರುಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯ/ ಬರೀ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯ) ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಯ್ಯರೆ ಹೊರಗಿನ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.