



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ



ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ತಿನ್ನುವವನೇ ಧನ್ಯ!

■ ಆಶಾ ಚಂದ್ರ ಭಟ್

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್, ನಾರಿನಂಶ ಎಲ್ಲವೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಸೇವನೆ ಹಿತಕರ. ಇದರಿಂದ ಖಿಚಡಿ, ಪೊಂಗಲ್, ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ ಮುಂತಾದ ಉಪಾಹಾರ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಲಡ್ಡು, ಬರ್ಫಿ, ಕೇಕುಗಳಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರು ಈಗೀಗ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳು. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದವನೇ ಬಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಖನಿಜಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿವೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕ. ಅಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಅಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಯಾವುದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ?

ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ಬರಗು, ನವಣೆ, ಸಾಮೆ, ಊದಲು, ಕೊರಲೆ... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೇ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಡೋಕ್ಲಾ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಪುಡಿ ರವೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಇದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಿ.

ಬಳಿಕ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ಮೇಲೆ ಚೂರು ನಿಂಬೆರಸ, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಈಗ ತಯಾರಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಡೋಕ್ಲಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿತ್ತುರಿ ಉದುರಿಸಿ.



ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಎರಡು
- ಅರಿಶಿನ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಒಗ್ಗರಣೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೇರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು

ಬರಗು ಲಡ್ಡು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಡಂಬಿ, ಬೀಜಗಳು ಹಾಗೂ ಎಳ್ಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಬರಗು, ಓಟ್ಸ್, ಹುರಿಗಡಲೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಹುರಿದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದೇ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಕೊನೆಗೆ ಖರ್ಜೂರ ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಲಡ್ಡು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ಇದೇ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಮಿಲೆಟ್ ರೋಲ್ ಮತ್ತು ಬರ್ಫಿ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಬರಗು ಒಂದು ಕಪ್
- ಹುರಿಗಡಲೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಓಟ್ಸ್ ಒಂದು ಕಪ್
- ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಖರ್ಜೂರ 25, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

