



ಜ್ಯೂಸ್

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಎಳನೀರು ಗಂಜಿ ಎರಡು ಕಪ್
 ಎಳನೀರು ಎರಡು ಕಪ್ / ಚಿಯಾ ಸೀಡ್ಸ್
 ಸಕ್ಕರೆ ಸ್ವಲ್ಪ / ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ಸ್
 ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಯಾ ಸೀಡ್ಸ್ ಅನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನೆನೆಸಿ. ಎಳನೀರು ಮತ್ತು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಸಿಹಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ. ಇದನ್ನು ಚಿಯಾ ಸೀಡ್ಸ್ ನೆನೆಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಐಸ್ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟವಾದ ಫ್ಲೇವರ್ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆರೆಂಜ್, ಲೆಮನ್ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹುದುಗಿದ ಅನ್ನ, ಗಂಜಿನೀರು ಪೌಷ್ಟಿಕ

■ ಡಾ. ಎಂ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 1945ರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ನೆನಪಿಗಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 16ರಂದು 'ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ದಿನ' ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವ ಉಳಿಸುವ, ಹಸಿವು ನೀಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕೆ, ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದೇ ಈ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಹುದುಗಿದ ಗಂಜಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹುದುಗಿದ ಗಂಜಿ ಎಂದರೆ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿ, ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ತಂಗಳನ್ನ, ಇದನ್ನು 'ತಂಗಳು ನೀರುಗಂಜಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಹುದುಗಿದ ತಂಗಳನ್ನ, ತಂಗಳು ಗಂಜಿ ನೀರು ದಿನನಿತ್ಯ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಪಾನೀಯ! ತಂಗಳು ತಿನ್ನದೆ, ಕುಡಿಯದೆ ದಿನದ ಕೆಲಸ ಆರಂಭವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಹುದುಗಿದ ತಂಗಳು ಅನ್ನ, ನೀರುಗಂಜಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆ, ಬೇಯಿಸಿ ಜಜ್ಜಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಟಾಣಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕಡಲೆ, ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ಮಸಾಲೆಗಳಾದ ಏಲಕ್ಕಿ ಲವಂಗ, ಮೆಣಸು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಯೋಜನ ಏನು?

ಇದೊಂದು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಕರ ಆಹಾರ! ಹುದುಗಿದ ತಂಗಳನ್ನ, ನೀರುಗಂಜಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಗುಡಾಣ.



ಮಾಮೂಲು ಅನ್ನದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹುದುಗಿದ ತಂಗಳನ್ನ, ನೀರುಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜ ಅಂಶಗಳು, ನಾರಿನಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಬ್ಬಿಣ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಚಿಷ್ಣೀಯ ಗುಣ

ಪಚನ ಕಾರ್ಯ ಸುಲಭ. ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೂ ಕರುಳಿಗೂ ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆ. ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಿತ ಆಹಾರದ ಸರಿತ ಸರಾಗ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಅನಾಯಾಸ. ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈತೂಕ ಇಳಿಸಲು, ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಹುದುಗಿದ ಗಂಜಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಈ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟು, ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಹುದುಗಿದ ಅನ್ನ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ದಿನ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 16