

ಭಯಕ್ಕೆ ಅರಿವೇ ಮಧು

ನಾವು ಬಳಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷವಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರ ಇರಬೇಕೇ ವಿನಃ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಕೊರಗುತ್ತ ಹಳಹಳಿಸುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸಿಗುವ ಕಡೆಗಳಿಂದಲೇ ಆದಷ್ಟು ದಿನಸಿ, ತರಕಾರಿ ಖರೀದಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬೆಳಗಾರರಿಂದಲೇ ಖರೀದಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. 'ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್' ಪೊಟ್ಟಣಗಳು, ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಇತರ ಹಲವಾರು ತಿನಿಸುಗಳಾದ ಬೇಕರಿ ಆಹಾರಗಳು, ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ ಕುಡಿಯುವುದು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು.



ಎರಡೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಎಂಬ ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಹೊಸ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನಾವು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಒಳಿತು. ತುರ್ತಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಬದಲು, ಅಡುಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಕಾಳಜಿ ಮನೆಯಿಂದಿಲ್ಲ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ಇಂತಹ ತುರ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅಡುಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವ ಇಂಗಿತ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ತಯಾರಿಕೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗದೇ

ಇರುವುದೂ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೇ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮೀನು ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿರುವ ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಬದಲು ನೇರವಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಖರೀದಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಯ್ದು ಸಿದ್ಧಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಧಾನವೇ ಆಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಲು ಈಗೀಗ ಜನರು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಭಯ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ತಿನ್ನುವ ಅರ್ಧಗಂಟಿ ಮುನ್ನ ಉಪ್ಪುನೀರು ಅಥವಾ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ, ಅರಶಿನ ಹಾಕಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ರಸ್ತೆಬದಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಹೊರಗೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡುವುದು... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಮುಖ್ಯವೇ ಹೊರತು ಅವರು ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲ ಕೊಡಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವರ ಬೇಡಿಕೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

-ಅಮೂಲ್ಯ ಬಿ.ಕೆ.

ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್, ಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಲ್ತ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸೆಂಟರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಲಬೆರಕೆ ರಹಿತ ಆಹಾರವೆಂದೋ, ವಿಷರಹಿತ ಆಹಾರವೆಂದೋ ಹೇಳಿದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬರಬೇಕು ಹೇಳಿ...' ಎಂದು ಪಾಟೀಲರು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆಯೇ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡಲಾಗದು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ರೈತರಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಆರ್ಥಿಕತೆಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಣದ ಮೊತ್ತವೆಂಬ ತಕ್ಕಡಿ ಬಳಸಿಯೇ ಅಳಿಯುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ- ಹೀಗೆ ಕಡಿಮೆ ಇಳುವರಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದೇ ರೈತರು ಕೂಡ ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಕಂಪನಿಗಳ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯಮಗಳ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಷೇರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಲಾಭ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಆಲೋಚನೆ

ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ, ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಿತ್ತಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಲಕ್ಷ ವಾರ್ಷಿಕ ಹಣ ತೆಗೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ರೈತರಿಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಇನ್ವೆಸ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಎಷ್ಟು? ಪ್ರಾಫಿಟ್ ಎಷ್ಟು? ಎಂಬ ಮಾದರಿಯ ಚರ್ಚೆಯನ್ನೇ ರೈತರೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷ ವಿಷ

ನಮ್ಮ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದು ಬೀಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಾಗಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು. ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿಯ ಇಳುವರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರಲು ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಮೊಟ್ಟೆಯು ಪೊಗದಸ್ತಾಗಿ ಬರಲು ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮೊದಲನೇ ಬಗೆಯ ವಿಷಗಳು. ಅಕ್ಕಿ-ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಪಿಡಲು

ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯೂ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ 'ಮನೆ ಊಟ'ವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

