



# ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಬ್ಬರಿ ಬರ

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಾಯಸ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಮುತ್ತುಗಳಂತಿರುವ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಿತ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿ, ಸಾಗಕ್ಕೆ, ಸಾಬುದಾನಿ, ಸಾಬಕ್ಕೆ, ಜವ್ವರಿಶಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಕಾಳಿನಂತೆ ಇದ್ದರೂ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಪಾರದರ್ಶಕವಾದ ಮಣಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯ ವಿಶೇಷ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಳದಿ, ಹಸಿರು, ಕಿತ್ತಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪಿಷ್ಟವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಗಂಜಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶು ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ವಡೆ, ಸಂಡಿಗೆ, ದೋಸೆ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಪಾಯಸ ಇತ್ಯಾದಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವೆಡೆ ವ್ರತ ಉಪವಾಸದ ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ಪಾಯಸ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಹದವಾಗಿ ಬೇಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ತಳ ಹಿಡಿದು ಸೀದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮರಗೆಣಸಿನ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೇರಳ, ತಮಿಳುನಾಡು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವೆಡೆ ಮರಗೆಣಸಿನ ಬೆಳೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಹಿರಿಮೆ ತಮಿಳುನಾಡಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಬಲಿತ ಮರಗೆಣಸನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಮರಗೆಣಸಿನ ಹೊಳುಗಳನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ 4 ತಾಸು ಇರಿಸಿದಾದ ಪಿಷ್ಟದ ಅಂಶವು ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ನೀರು ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿದಾಗ ಮರಗೆಣಸಿನ ಹಿಟ್ಟು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಕ್ಕುದಾದ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ತಯಾರಿಕೆಯ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿದಾಗ 'ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ' ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ತಾಳೆಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮೆಟ್ರೋಕ್ಸೈಲನ್ ಸಾಗು (Metroxylon Sagu) ಎಂಬ ಮರದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಸೀಳಿ ಅದರಿಂದ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಾಮ್ ಸಾಗೋ (Palm Sago) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯ ಮುಖ್ಯ ಉಪಯೋಗ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ. ಏಷ್ಯಾದ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಹೇಮಮಾಲಾ ಬಿ.

