



ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿಯ ಪರಿಚಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಿವಣ್ಣ



ಜಾಫಿ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು



ರುಚಿಯಾದ ಪೇಯ

ಪ್ರಥಮಾದರೇ ರುಚಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣವೂ ಮಾಸುತ್ತದೆ.

ಬೇಕಾದಾಗ ಕುಡಿಯಬಹುದಾದ ಪೇಯವಿದು. ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್, ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಇದೆ. ಆದರೆ ಜಾಫಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿವೆ. 'ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ನಿರಂತರ ಜಾಫಿಯನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದರ ರುಚಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಿವಣ್ಣ. 'ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುವವರು ಜಾಫಿಯ ಪೇಯವನ್ನು ನಿರಂತರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ' ಎಂದೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಜಾಫಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದವರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ದೊರಕಿದೆ. ಜಾಫಿಯೊಂದಿಗೆ ಚಿಕೋರಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿ ವರ್ಧಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ಅನುಭವ. ಚಿಕೋರಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ರುಚಿ ಸಿಗಲಾರದು ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ಶಿವಣ್ಣರದು.

ಕಾಲು ಕಿಲೋದ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗೆ ಅರುವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ, ಅರ್ಧ ಕಿಲೋಗೆ ನೂರ ಹದಿನೈದು, ಒಂದು ಕಿಲೋಗೆ ಇನ್ನೂರ ಎಪ್ಪತ್ತೈದು ರೂಪಾಯಿ. ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಆಕರ್ಷಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಮಂಗಳೂರಿನ ಆರ್ಜೀಸ್ ಕಿಚನ್ನಿನ ಮೈತ್ರೆಯ ಶೆಣೈಯವರು ಕೂಡಾ ಜಾಫಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಲಸು ಮೇಳಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಹಿಡಿಸಿ ಒಂದಷ್ಟು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮಾರಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ರತ್ನಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕರಾವಳಿಯ ರೈತರು ಮನೆಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ಜಾಸ್ತಿ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲೆಂದೇ ಇರುವ ಉಪವಾಸ ಭಾಜನ್ ಎಂಬ ಹಿಟ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಹುಡಿ, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯಿದೆ. ಈ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನಂತಹ ಉಕ್ಕಡ್ಡ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮುಂಜಾನೆಯ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ನೀರು ಬರೆಸಿ ದಪ್ಪಗೆ ಕಾವಲಿಗೆ ಎರೆದು ಬೇಯಿಸಿ ತಾಲಿಟ್ಟು ಕೂಡ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಪೇಯ. ಚಟು ಹಿಡಿಸುವ ಅಂಶಗಳಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಿವಣ್ಣ. (ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಮೊಬೈಲ್ ನಂಬರ್ : 9481409660)