



ಆಹಾ, ಮೀನು!

■ ಸುಮಲತಾ ಎನ್
ಪತ್ರಕರ್ತೆ

ಶ್ರೀತ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ ದೇಹವು ಬೇಗನೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಶೀತ, ಜ್ವರ, ನೆಗೆಡಿ, ಕೆಮ್ಮಿನಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮೀನು ಸೇವನೆ ಹಿತಕರ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ವರ್ಷವಿಡೀ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಈ ಸಮುದ್ರಾಹಾರ ದೂರವಿಡಬಲ್ಲದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮೀನಿನಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮೀನು ಹಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಆಮ್ಲ, ಅವಶ್ಯಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿವೆ. ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಸಾಲ್ಮನ್, ಟ್ಯೂನಾ, ಬಂಗುಡೆಯಂಥ ಮೀನುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರುಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೀನಿನಡುಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿ?

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೀಲು ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯು ನೋವು ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಶೀತಗಾಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಮೂಳೆ ನೋವು

ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲು ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ 'ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ' ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮೂಳೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ'ಗೆ ಪೂರಕ ಎನಿಸಿರುವಂಥ ಮೀನಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂಳೆ, ಕೀಲು ನೋವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುವ ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ, ಸತು, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೆಲೇನಿಯಂ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ಲಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್. ಮೀನು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಆಲಸ್ಯ ದೂರಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿನ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ 12, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸ್ಯೆ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನು ಮಸಾಲೆ ಕರಿ ಹಾಗೂ ಕೇರಳ ಶೈಲಿಯ ಮೀನು ಪೈ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನು ಮಸಾಲೆ ಕರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನು 400 ಗ್ರಾಂ, ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು,

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 3 ಎಸಳು (ಜಜ್ಜಿಕೊಂಡಿದ್ದು), ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು, ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಕಾಲು ಕಪ್, ಉಪ್ಪು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ದನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ನೀರು, ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು. ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾದ ನಂತರ ಮೀನಿನ ತುಂಡನ್ನು ಅದರಲ್ಲೆಡಬೇಕು. ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹರಡಬೇಕು. ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಮೀನಿನ ತುಂಡನ್ನು ಮಗುಚಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಪುಡಿ ಹರಡಬೇಕು.

ಮೀನು ಅರ್ಧ ಬೇಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಸಮೇತ ಮೀನನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜಜ್ಜಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ ಸುವಾಸನೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ.

ಟೊಮ್ಮಾಟೊ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ದನಿಯಾ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಟೊಮ್ಮಾಟೊ