



ನವಣೆ ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್

ನವಣೆ 2 ಕಪ್, ಅಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ ಪುಡಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರದ್ದು ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ, ಬಟಾಣಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೀನ್ಸ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ತುಪ್ಪ ಬಳಸಿ ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ ಮಾಡಬಹುದು.



ಒಂದು ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ, ನವಣೆಯನ್ನೂ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಟಾಣಿ ಎಲ್ಲ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಬೇಳೆಬಾತ್ ಪುಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ತೊಳೆಸಿ. ಕುಕ್ಕರ್ ಮೂರು ವಿಷಲ್ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇರಿಸಿ. ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೂಣಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ನೀಡಕೊಂಡು ಅದರ 'ಪ್ಲಸ್ಟ್ ಪಾಯಿಂಟ್'ಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ 'ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್' ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ.

'ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಎಂಬುದು ಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ರಂಜಕ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಹ ಧಾನ್ಯ. ನಾನಿಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ನೀಗಿಸಬಲ್ಲ ಗುಣ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಗಿಂತ ಐದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅಧಿಕ ಅಮಿರೋಸ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ನಾನಿಂಶ ಅಂಶದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ' ಎಂದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಅವರು. 'ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಿಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ಕೊರಲೆತ್ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಗಟ್ಟಿ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊರಲೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲೇ ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ' ಎನ್ನುವುದು ಈ ತಜ್ಞೆಯ ಸಲಹೆ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮೈಸೂರು, ಮಂಗಳೂರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಗಳಂತಹ ನಗರಗಳಲ್ಲೂ ಈಗೀಗ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೇಳ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರ, ಪ್ರಚಾರ ತರಬೇತಿ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಜತೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ವಿವಿಧ ರುಚಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಕೆಲಸವೂ ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. 'ಆಹಾರವೇ ಔಷಧ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ತಿಂದರೆ ಔಷಧಿಯೇ ಬೇಡ' ಮುಂತಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠವೂ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಜನ ಮತ್ತೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದತ್ತ ಒಲವು ತೋರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ನೀರಿಡ್ಡರೂ ಸಾಕು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಯಲು ನೀರು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ಬರಗಾಲದ ಮಿತ್ರ' ಎಂದೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಸಾಮೆ, ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆ, ಆರ್ಕಾ, ಊದಲು, ಕೊರಲೆ, ಬರಗು ಎಲ್ಲವೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೇ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ಮಳೆ ಕಡಿಮೆ ಆದರೂ ಬೆಳೆಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೇ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲವು. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾದ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿದಾದ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಕೀಟ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಬಾಧೆ ಅಪರೂಪವಾದ್ದರಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕದ ಹಂಗಿಲ್ಲದೆ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಇತಿಹಾಸದ್ದಕ್ಕೂ ಮಾನವನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿವೆ.

'ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ತಿನ್ನಿ; ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಿ..' ಇದು ಮೈಸೂರಿನ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಖಾದರ್ ಅವರ ಸಲಹೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಎಲ್ಲ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ, ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರವೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಇರುವಾಗ ಔಷಧಿ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಹಂಗೆಕೆ? ಎಂಬುದು ಖಾದರ್ ಅವರು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ.