



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್, ಹುಗ್ಗಿ...

ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ರುಚಿಯೂ ಅಧಿಕ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗಲೇ ಘಮಘಮ ಪರಿಮಳ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿದು ನೋಡಿ.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಭಾತ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಆರು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಇದೇ ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೋಳುಗಳು, ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ಬಾಣಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಚಕ್ಕೆ, ಮೊಗ್ಗು, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮಿಶ್ರ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಅನ್ನ ಬೇಳೆ, ಹೋಳು, ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ ಇಳಿಸಿ. ಹುರಿದಿಟ್ಟು ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ.



ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ನವಿಲುಕೋಸು, ಅಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಎಂಟು ಕಾಳು
- ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ ಮೂರು ಚಮಚ
- ಚಕ್ಕೆ ಮರಾರಿಮೊಗ್ಗು, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹುಣಸೆಹುಳಿ, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಕಾಯಿಸುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸ್ವಲ್ಪ ಗೋಡಂಬಿ



ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ

ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಯಿತು. ಈಗ ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲೂ ಈಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಅಕ್ಕಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

