

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಬಳಕೆ

ಸೋಯಾ ಅವರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳು ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಕಾಳಿನ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬಹುಪಯೋಗಿ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಇದನ್ನು 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಅದ್ಭುತ ಬೆಳೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಇತರೆ ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ದಾನ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು. ಸೋಯಾ ಅವರೆಯು ಈಗ ಜನತೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒದಗಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ನೂತ್ನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಗ್ಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ.

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನ ಮಂಚುರಿಯಾ, ಇದು ಚೀನಾ ದೇಶದ ಒಂದು ಭಾಗ ಇಲ್ಲಿಯ ಜನರಿಗೆ 5,000 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಪೂರ್ವದಿಂದಲೂ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಪರಿಚಯವಿತ್ತೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಚೀನಿಯ ನಾಗರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಅವರೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವಿತ್ತು ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ, ಇದು ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯೂ ಕೂಡಾ ಒಂದಾಗಿತ್ತೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಬೆಳೆಯ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನ ಏಶಿಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಬೆಳೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದದ್ದು ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ. ನಂತರ, ಇದನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಅಮೆರಿಕಾದವರು 1911ರಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದರು. ನಂತರ 1920ರಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಣ ಘಟಕಗಳು ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಸೋಯಾ ಅವರೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿ ಬಂದು ರೈತರು ಸೋಯಾ ಅವರೆ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ತದನಂತರ 1930ರಲ್ಲಿ ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಸೋಯಾ ಎಣ್ಣೆ ರಫ್ತು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಏಶಿಯಾ ಖಂಡಕ್ಕೆ ಮರು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು.

ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ಚೀನಾ ದೇಶದ ಯಾತ್ರಿಕರು 1884ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ತಂದಿರಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಬಣ್ಣದ ಸೋಯಾ

ಅವರೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಕುಮಾನ್ ಮತ್ತು ಫರವಾಲಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶದಿಂದ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ತಳಿಗಳಿಂದ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆಯಿತು. ಈಗ ಭಾರತವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಅವರೆ - ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ರಾಜಾಸ್ಥಾನ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಅವರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತಳಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧುನಿಕ ಬೇಸಾಯ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ, ಸಾವಯವ ಕೃಷಿ, ಸಮಗ್ರ ಕೀಟ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಯೋಜನೆಗಳು ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮುಂಗಾರು ಹಂಗಾಮಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಆರ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ತಂಪಾದ ವಾತಾವರಣವಿರುವ ಪ್ರದೇಶ ಸೂಕ್ತ. ನೀರಾವರಿ ಸೌಕರ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಗಾವಿ, ಧಾರವಾಡ, ಹಾವೇರಿ ಮತ್ತು ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಮಿಷ್ಣಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೀರಾವರಿಯಲ್ಲಿ ಘಟಪ್ರಭಾ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ 1976ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹಾರ್ಡಿ ಎಂಬ ತಳಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಜೆ.ಎಸ್.-335 ತಳಿಯು ಕರ್ನಾಟಕದ ಉತ್ತರ ಭಾಗದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಧಿಕ ಇಳುವರಿ ಕೊಡುವ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ತಳಿಯಾಗಿದೆ. ಕಾಯಿ ಮಾಗಿದ 8-10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ದುಂಡಾಣು ಎಲೆ ಚುಕ್ಕೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಇಳುವರಿ 25-35 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಪ್ರತಿ

ಹೆಕ್ಟೇರಿಗೆ ಇದ್ದು, ಅಂತರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಕೆ.ಎಚ್.ಎಸ್.ಬಿ.-2 ತಳಿಯು ಕರ್ನಾಟಕದ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ತಳಿಯಾಗಿದ್ದು, ದುಂಡಾಣು ಎಲೆ ಚುಕ್ಕೆ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಬರ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇಳುವರಿ 20-25 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರಿಗೆ ಇರುವುದು. ಮೊನೆಟ್ಟಾ ಅಲ್ಲಾವಧಿ ತಳಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅಂತರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇಳುವರಿ 20-23 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರಿಗೆ ಇರುವುದು. ಪಿಕ್-1029 ತಳಿಯು ತುಕ್ಕು ರೋಗದ ಬಾಧೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಇಳುವರಿ 20-25 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರಿಗೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅದು ಜಮತ್ಕಾರಿಕ ಧಾನ್ಯವೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 43 ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್) ಅಂಶವಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಸಸಾರಜನಕವು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 16 ರಿಂದ 20 ಇದ್ದರೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 13 ರಿಂದ 14 ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 18 ರಿಂದ 20 ಸಸಾರಜನಕವಿರುವುದು. ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಸಾರಜನಕ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದಷ್ಟೆ ಮಹತ್ವವಲ್ಲ, ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಲೈಸಿನ್ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ (6.4%) ಇದರಲ್ಲಿರುವುದು ಇದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಗುಣ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ, ಅರಿತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೇದಸ್ಸು (19.5 ಗ್ರಾಂ) ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರವು ಆಗಿದೆ. 100 ಗ್ರಾಂ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯು 432 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದಾಂಶ, ರಂಜಕ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಇದು ಎ, ಬಿ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಮಧು ಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಲ್ಲಿ "ಟ್ರಿಪ್ಲಿನ್ ಇನ್ ಹಿಬಿಟರ್" ಎಂಬ ಪ್ರತಿಕೂಲಾಂಶ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಸಾರಜನಕ ಕಿಣ್ವದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದುದರಿಂದ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದೇ ಸಂಸ್ಕರಣ ಮಾಡಿ, ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಸಂಸ್ಕರಣ ವಿಧಾನಗಳು ಹಲವಾರು ಇದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ - ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ಆರು ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಧಾನ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬಳಕೆ

ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುವಾಗ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (ಅಂದರೆ 100 ಗ್ರಾಂ ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು/ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ 10 ಗ್ರಾಂ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು) ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಪರೋಟಾ ಮಾಡುವಾಗ 65 ಗ್ರಾಂ ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ 35 ಗ್ರಾಂ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇಸನ್ ಉಂಡಿ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಸಮ ಭಾಗ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅಂದರೆ 1/2 ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ 1/2 ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಬೇಸನ್ ಉಂಡಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ತರಹ ಮೈಸೂರ ಪಾಕ್ ನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಖರ್ಚಿಕಾಯಿಗೆ ಸೂಸಲವನ್ನು ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಮಾಡಬಹುದು. 2 ಕಪ್ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಡಾಲ್ಕಾದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿಂಪಗಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು,

ಸೋಯಾ ಹಾಲು ತಯಾರಿಸಿದ ನಂತರ ಉಳಿಯುವ
ಸೋಯಾ ಹಿಂಡಿಯ ಬಳಕೆ

ಸೋಯಾ ಹಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ (ಸೋಯಾ ಹಾಲು ಮಾಡಿ ಶೇಗದ ನಂತರ ಉಳಿಯುವ ಗಟ್ಟಿಯಂತ ಸುಮಾರು 23). ಶೇಕಡಾ 6.20 ಪ್ರೋಟೀನ್, 8.2 - 15.2 ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು 12-14.5 ಸಾರಿಸಂತ ಇರುತ್ತದೆ.

★ ಸೇರವಾಗಿ ತೇವಾಂಶವಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕಟ್ಟಡ, ಪಕ್ಕೋಡಾ ಇತರ ಖಾಧ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು

★ ಜನಗಿವೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ರೂಟ್ಸ್ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಶೇಖರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

★ ಬ್ರೇಡ್ ಮತ್ತು ಕೀಕ್ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟಿನ (ಮೈದಾ) ಬದಲು ಒಣಗಿದ ಸೋಯಾ ಹಿಂಡಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸೋದರಿಂದ ಬಹುದು

★ ಬೇಯಿಸಿದ ಧಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾಂಸದೊಂದಿಗೆ ಕುಲು ಭಾಗ ಸೇರಿಯಾ ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಿಂಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಿಂದ ಸಾಂಬಾರ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ದಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಅವುಗಳನ್ನು 20 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ರುಬ್ಬಿ, ಇದನ್ನು ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಬೆರೆಸಬಹುದು.

ಮೋಯಾ ಕೊಪ್ಪಾ ಕರಿ ಕೂಡ ತಯಾರಿಪಬಹುದು. ನೆನಿಸಿ ಕುದಿಸಿದ 2 ಕಪ್ ಮೋಯಾ ಅವರೆಗೆ 1 1/2 ಕಪ್ ಕುದಿಸಿ, ಮೆದು ಮಾಡಿದ ಅಬೂಗಡ್ಡೆ, ಕುಂತಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿತೆಗೆದು ಹಿಂಡಿ ನೀರನಾಂಶ ತೆಗೆದು ಬೈಡ್ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ಪಣ್ಣು ಪಣ್ಣು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ನೀರು ಕೂಡಿಸಿ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಕಲಸಿವಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಬೇಕು. ಈ ಕೊಪ್ಪಾ ತಯಾರಾಯಿತು.

[illegible]

ಇನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಮಸಾಲೆ ಕರಿ / ಸಾರು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ : ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ, ಕುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ರುಟಿಗೆ) ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ಎಣ್ಣೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಷಿಣ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಚೊಮ್ಮಾಟೋ ಸೇರಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಮತ್ತು ಹುರಿದು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಸಾರು ತಯಾರಿ. ತಯಾರಾದ ಕೊಫ್ತಾಗಳನ್ನು ಸಾರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಿದರೆ ಸೋಯಾ ಕೊಫ್ತಾಗಳನ್ನು ಸಾರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಿದರೆ, ಕೊಫ್ತಾಕರಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ಈಗ ವಾಣಿಜ್ಯ ಉದ್ದಿಮೆ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆದಸ್ಸು ಇರುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಜನತೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ಶೇಂಗಾ, ಕುಸುಬೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ಜನತೆಯ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಿಂದಲೂ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 86ರಷ್ಟು ಅಸಂತ್ಯವ್ವ ಮೇದೋ ಅಮ್ಲಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಅವರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೂರನೇಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ಮೇದಸ್ಸು ರಹಿತ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 50 ಸಸಾರಜನಕವಿದ್ದು ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೇರೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ,

ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮೆದಸ್ಸು ರಹಿತ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹೊರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶೇಕಡಾ 35-40 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸಸಾರಜನಕ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯ ಅಪೋಷಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಮೆದಸ್ಸು ರಹಿತ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸೋಯಾ ಅವರೆಯ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಕಾನ್ಸಂಟ್ರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಐಸೋಲೇಟ್ ಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತಯಾರಿಸಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಿಶು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ತಿನಿಸುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಮೀಲ್ ಮೇಕರ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಪದಾರ್ಥ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಸಾಲೆ ಸಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ರಚನೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮೀಲ್ ಮೇಕರ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಪೇಯಗಳು, ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೋಲುವ ಸೋಯಾ ಸಾಸೇಜುಗಳು, ಸೋಯಾ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೋಲುವ ತಿನಿಸುಗಳು, ಸೋಯಾ ಮಾಂಸ, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪದಾರ್ಥ (ಬ್ರೇಕ್ ಫಾಸ್ಟ್ ಸೀರಿಯಲ್ ಗಳು), ಶಿಶು ಆಹಾರ, ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ◆

ಸರೋಜಿನಿ ಕರಕಣ್ಣವರ, ಗೀತಾ ಚಟಗುಬ್ಬಿ ಮತ್ತು ಜಿ. ಎಸ್. ಒಳ್ಳೆ
ವಿಸ್ತರಣಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಘಟಕ, ಮುಕ್ತಸಂಕೇ, ಧಾರವಾಡ - 580 005