

ಅಡಿಗೆ ಬೇಯಿಸುವಿಕೆ - ಒಂದು ಸಂವಾದ

ಆದಿಮಾನವ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಾ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದನು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ನಾಗರೀಕತೆ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಆಹಾರಸೇವನೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡನು. ಈ ಪೈಕಿ ಅಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಮಹತ್ವ, ಲಾಭಹಾಗೂ ನಷ್ಟ ಕುರಿತಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

❖ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳೇನು?

ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಲಾಭವೂ ಇದೆ ಹಾಗೆಯೇ ನಷ್ಟವೂ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಹಾಗೂ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನಮಗಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರ ಮೊದಲನೆಯ ಲಾಭವೆಂದರೆ ಆಹಾರವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ, ಮನತಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೊಸ ರುಚಿ, ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಸಹಾ ಕೊಟ್ಟು ಆಹಾರದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪಚನ ರಸವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಹಲವಾರು ರೋಗಾಣುಗಳು ಬೇಯಿಸುವ ಶಾಖಕ್ಕೆ ನಷ್ಟವಾಗುವವು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಸಹಾ ಇಡಬಹುದು.

❖ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಸ್ವರಸ ಗುಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವದೇ?

ಬೇಯಿಸಿದಾಗ, ಆಹಾರದ ಸ್ವರಸ, ಗುಣದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಕ್ಕಿ, ಅನ್ನವಾದಾಗ ಮತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಪಲ್ಲಿಗಳ ಸ್ವರಸ ಗುಣದಲ್ಲೂ ಸಹ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಆದರೆ, ಪರಿವರ್ತನೆಯ ರೀತಿಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣ ಅಡಿಗೆಯ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

❖ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಅಂತಾ ಹೇಳಿದಿರಿ. ಈ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗೆ ಆಗುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ?

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಂದರೆ ಕೊಬ್ಬು, ಪಿಷ್ಟ, ಸಸಾರಜನಕ, ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಯಿಸಿದಾಗ, ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಡೆದು ಪಚನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವುದು.

❖ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೇನು ಲಾಭಗಳಿವೆ?

ಆಹಾರವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅಡಿಗೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ

ಬದಲಾಯಿಸಿದರೂ ಸಾಕು, ಸಾವಿರಾರು ರೀತಿಯ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಹೊಸ ರುಚಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

❖ ಇದುವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸುವುದರ ಲಾಭದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದಿರಿ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಸಿರಿ?

ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಆಗುವ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಬೇಯುವಾಗ, ಉಂಟಾಗುವ ರಸಾಯನಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವ ಹಲವಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಂತರಿಕ ರಚನೆಯಿಂದ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಅಡಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ, ಅಮ್ಲೀಕರಣದ ಮೇಲೆ, ಅಂದರೆ ಹುಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷಾರ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ, ಕಾಯಿ ಪಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ರೀತಿ, ಹೆಚ್ಚುವ ರೀತಿ, ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಶಾಖ, ಸಮಯ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು.

❖ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ, ಅವುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವಿರಾ?

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಅನೇಕ ತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಪಲ್ಲಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕರಿಯುವುದು ಒಂದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಾನ. ಕರಿಯುವುದು ಎಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಾದಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಅತೀ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೇಯುವುದು. ಕರಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಅಪು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದೋಸೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು

ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ, ಬೇಯಿಸುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪೂರಿ, ಬಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ, ಕಾದ ತವದ ಮೇಲೆ ಕರಿಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಗ ಬೇಯುವಂತಾಗಿರಬೇಕು. ಉದಾ. ದೋಸೆ, ಕಟ್‌ಲೇಟ್, ತತ್ತಿ ಮುಂತಾದವು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಆದರೂ ಉಳಿಯುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದು.

❖ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ?

ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಇಲ್ಲ. ದೋಸೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಪೂರಿಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವುದು. ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೂ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹೀರುವಿಕೆಯು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ತಿನಿಸಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

❖ ಕರಿಯುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವವೇ?

ಹೌದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಳಸಬೇಕು. ಕರಿಯುವ ಮೊದಲು ಎಣ್ಣೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು.

ಉದಾ: ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೋಡಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾದಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ ಹೀರುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಅಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು, ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಎಣ್ಣೆಯ ಶಾಖ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಿನಿಸಿನಲ್ಲಿ ಹೀರುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

❖ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿದ ಅಂದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಕರೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಮಾಡಬಹುದೇ?

ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಬೇಕೋ, ಅಷ್ಟೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ನಂತರ ಕರೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ತಿನಿಸನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೋ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಪಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕೋ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಕರಿಯಲು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಗಾಢವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಹಾನಿಕರವಾದ ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಸಹಾ ಆಗುವುದು.

❖ ಒಣ ಹುರಿಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳುವಿರಾ?

ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಅಗಲಿ. ಒಣ ಹುರಿಯುವಿಕೆ ಅಥವಾ ರೋಸ್ಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಯೇ ಇಟ್ಟು ಸುಡುವುದು. ಉದಾ. ಬದನೆಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾದ ತವದ ಮೇಲೆ ಕಾಳು, ಧಾನ್ಯ, ಶೇಂಗಾ ಅರಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈಗಂತೂ ಓವನ್, ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಓವನ್ ಮುಂತಾದ ಸಾಧನಗಳ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

❖ ಬೇಕಿಂಗ್ ಅಂದರೇನು?

ಬೇಕಿಂಗ್ ಸಹಾ ಒಂದು ರೀತಿ ಒಣ ಶಾಖದ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನ.

ಅಂದರೆ ಬಿಸ್ಕಿಟ್, ಕೇಕ್, ಬ್ರೆಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬೇಕಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ತೇವಾಂಶ ಆವಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಶಾಖವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.

❖ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ನಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನೇರವಾಗಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಬೇಕಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಒಣ ಹುರಿಯುವಿಕೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಕಾರಣ ಶಾಖ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅದರ ಸುವಾಸನೆ, ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಗುಣ ಸಹ ನಷ್ಟವಾಗುವುದುಂಟು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಹಲವಾರು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೋರಿ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

❖ ಈ ರೀತಿಯ ನಷ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವಷ್ಟೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕುದಿಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಆವಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ನೀರು ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಅಡಿಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿರಲು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು

ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಮ್ಮೆ ನೀರು ಕುದಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

❖ ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನ ಉಪಯೋಗವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಅವಿಯಿಂದ ಕುದಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಅವಿಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಎರಡು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ (ಪ್ರೆಶರ್ ಇಲ್ಲದೆ). ಮತ್ತೊಂದು ಒತ್ತಡದಿಂದ. ಅಂದರೆ ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ. ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಅವಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ, ನೀರಿನಿಂದ ಕುದಿಸಿ ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನೇರವಾಗಿ ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನೇರವಾಗಿ ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ

ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಉದಾ. ಇಡ್ಲಿ, ಕುಚ್ಚಿದಕಡುಬು ಮುಂತಾದವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ. ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅವಿಯ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಕಾರಣ, ಆಹಾರವು ಬೇಗ ಬೇಯುವುದಲ್ಲದೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಉಳಿತಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಹಗುರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಚನವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಸಹ ಕೊಡಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಹಾಕದೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ, ಕಾಯಿಪಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನವೂ ಉಂಟು. ಇದರಲ್ಲೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

ರಮಾ ಕೆ. ನಾಯಕ್ ಮತ್ತು ಲತಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

