

ಸಜ್ಜೆಯ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಪ್ರೇಮಾ. ಬಿ. ಪಾಟೀಲ ಮತ್ತು ಎ. ಕೆ. ಗುಗ್ಗರಿ

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ವಿಜಾಪುರ - ೫೮೬ ೧೦೧

☎: ೯೪೪೮೩೩೯೭೧೭

ಮಿಂಚಂಚೆ: dr_prema74@yahoo.com

ಸಜ್ಜೆ ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಬೆಳೆ. ಸಜ್ಜೆಯು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಕಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಆಳವಿರುವ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮುಂಗಾರು ಹಾಗೂ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಾವರಿ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯ ಜನರು ತಮ್ಮ ಖರೀದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸರಳ ಬಳಕೆಯ ಅನುಕೂಲತೆಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೋದಿ,

ಭತ್ತವನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಸಜ್ಜೆಯ ಬಳಕೆಯು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ವಿವಿಧ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಳಾದ ಭತ್ತ, ಗೋಧಿ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಜೋಳ ಹಾಗೂ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸಜ್ಜೆಯು ಹೆಚ್ಚು ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು



ಹೊಂದಿದೆ. ಸುಮಾರು ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ. ಬೀಜದಲ್ಲಿ ೧೧.೬ ಗ್ರಾಂ ದಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ೩೬೧ ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿಯಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊಂದಿರುವ ಉಳಿದ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾದ ಸಜ್ಜೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವಲಕ್ಕಿ,

ತಾಲಿಪಟ್ಟು, ರೊಟ್ಟಿ, ಶೇವಾ, ಬರ್ಫಿ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟು, ಕೋಡಬಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ

ಧಾನ್ಯಗಳು (100 ಗ್ರಾಂ)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಗ್ರಾಂ.)	ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ (ಗ್ರಾಂ.)	ಕ್ಯಾಲೋರಿ (ಶಕ್ತಿ)	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.)	ಸುಣ್ಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.)	ರಂಜಕ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.)	ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ.)
ಭತ್ತ	6.4	79	346	1.0	9.0	143	0.4
ಗೋದಿ	12.5	69.4	341	4.9	48	355	1.7
ಜೋಳ	10.4	72.6	349	4.1	25.0	222	1.9
ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ	11.1	66.2	342	2.3	10.0	348	3.6
ನವಣಿ	12.3	60.6	334	6.3	30	290	4.3
ಸಾವಿ	7.7	63.7	328	7.1	20	220	4.7
ರಾಗಿ	7.1	72.7	331	5.4	330	283	1.3
ಸಜ್ಜೆ	11.6	67.1	360	8.8	50	296	5.0

(ಮೂಲ: ಎನ್.ಆರ್. ಎನ್, ಹೈದರಾಬಾದ್)

ಸಜ್ಜೆ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

➤ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಸಜ್ಜೆ ಅವಲಕ್ಕಿ: ೨೦ ಗ್ರಾಂ., ಹಾಲು: ೧ ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ: ೧ ಟೀ ಚಮಚ

ವಿಧಾನ: ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸಜ್ಜೆಯ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಕಬೇಕು. ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಿಂಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

➤ ತೋಯಿಸಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಅವಲಕ್ಕಿ: ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ: ೧ ಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮೆಟೋ: ೧, ಶೇಂಗಾ: ೨೫ ಗ್ರಾಂ., ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: ೨, ಎಣ್ಣೆ: ೨ ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ: ೪ ಟೀ ಚಮಚ, ಸಕ್ಕರೆ: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ವಿಧಾನ: ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪರಿಸಿ ಕಲಿಸಿರಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚಟಾಯಿಸಿ, ನಂತರ ಶೇಂಗಾ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೋ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ತೋಯಿಸಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಕೋತಂಬರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಬೇಕು.

ಇದನ್ನು ಒಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಿಂಡಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

➤ ಮೊಸರು ಅವಲಕ್ಕಿ

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಅವಲಕ್ಕಿ: ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಮೊಸರು: ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ: ೪ ಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮೆಟೋ: ೪, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ವಿಧಾನ: ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಟೊಮೆಟೋವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಕಲೆಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಿಂಡಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



➤ ಮಸಾಲಾ ರೊಟ್ಟಿ

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಸಜ್ಜೆಯ ಹಿಟ್ಟು: ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಕೆಂಪು ಹಣ್ಣು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: ೨೫ ಗ್ರಾಂ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ: ೧ ಟೀ ಚಮಚ, ಕೋತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ: ೧/೨ ಟೀ ಚಮಚ, ಅಜೀವಾನ: ೧/೨ ಟೀ ಚಮಚ, ಎಳ್ಳು: ೨೫ ಗ್ರಾಂ.

ವಿಧಾನ: ೧. ಎಳ್ಳು ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಹದಕ್ಕೆ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ನಂತರ ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುವಾಗ ಎಳ್ಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು.

೩. ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

➤ ತಾಲಿಪಟ್ಟು

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಸಜ್ಜೆಯ ಹಿಟ್ಟು: ೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು: ೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು: ೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಪಾಲಕ ಸೋಪು: ೧/೨ ಕಂತೆ, ಮೆಂತೆ ಸೋಪು: ೧/೨ ಕಂತೆ, ಈರುಳ್ಳಿ: ೧ ದೊಡ್ಡದು, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ: ೧ ದೊಡ್ಡದು, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: ೨೫ ಗ್ರಾಂ. ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆ ಪೇಸ್ಟ್, ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ವಿಧಾನ: ೧. ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.

೨. ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ ಹಾಗೂ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೩. ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪಾತಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಂದ ತಟ್ಟಿ ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

➤ ಬರ್ಫಿ

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಸಜ್ಜೆಯು ಹಿಟ್ಟು: ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಬೆಲ್ಲ: ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ, ತುಪ್ಪ: ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ.

ವಿಧಾನ: ೧. ಮೊದಲು ಸಜ್ಜೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಮಧುರವಾದ ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ಆನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ತುರಿದ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿಯಬೇಕು.

೩. ಇದರ ಮೇಲೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಗೂ ಗಸಗಸೆಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಬಹುದು.

೪. ತಕ್ಷಣವೇ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.

➤ ಸಜ್ಜೆ ಉಂಡೆ

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಹುರಿದ ಸಜ್ಜೆಯ ಹಿಟ್ಟು: ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ: ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ತುಪ್ಪ: ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಜಾಜಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ: ೧/೪ ಪುಡಿ

ವಿಧಾನ: ೧. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಮಧುರವಾದ ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಜಾಜಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ



ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ಉಂಡೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

೩. ಈ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

➤ ಸಜ್ಜೆ ನಮಕೀನ್

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಸಜ್ಜೆಯು ಹಿಟ್ಟು: ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಮೈದಾ: ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಕೆಂಪು ಖಾರದ ಪುಡಿ: ೨ ಚಮಚ, ಅಜಿವಾನ: ೧ ಟೀ ಚಮಚ, ಕಾಸಿದ ಎಣ್ಣೆ: ೧ ಟೀ ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ: ಕರಿಯಲಿಕ್ಕೆ, ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ವಿಧಾನ : ೧. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಚಪಾತಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಬೇಕು.

೩. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ರುಚಿಕರ ನಮಕೀನ್ ತಿನ್ನಲು ತಯಾರಾಗಿದೆ.

➤ ಕೋಡಬಳೆ

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಸಜ್ಜೆಯ ಹಿಟ್ಟು: ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಚಿರೂಟಿ ರವಾ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು: ೧ ಟೀ ಚಮಚ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮೈದಾ,

ಹಸಿಕಾಯಿ ತುರಿ, ಕೆಂಪು ಖಾರದ ಪುಡಿ: ೨ ಟೀ ಚಮಚ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ, ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ವಿಧಾನ: ೧. ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ೧ ಟೀ ಚಮಚ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಕೊಡಬಳೆ ಆಕಾರ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

➤ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಸಜ್ಜೆಯ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು: ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಪುಟಾಣಿ ಹಿಟ್ಟು, ತಯಾರಿಸಿದ ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ, ಒಣಗಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆ: ೧ ಟೀ ಚಮಚ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೆಂಪು ಖಾರದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಗೂ ಕೋತಂಬರಿ: ಎರಡು ಎಸಳು

ವಿಧಾನ: ೧. ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಲಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ೧ ಚಮಚ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ನಂತರ ಪುರಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

೩. ನಿಪ್ಪಟ್ಟು ತಿನ್ನಲು ತಯಾರಾಗಿದೆ.

➤ ಶೆವಾ

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಸಜ್ಜೆಯ ಹಿಟ್ಟು: ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು: ೧ ಟೀ ಚಮಚ, ಮೈದಾ: ೧ ಟೀ ಚಮಚ, ಬೆಣ್ಣೆ: ೨ ಟೀ ಚಮಚ, ಅಜಿವಾನ: ೧ ಟೀ ಚಮಚ, ಕೆಂಪು ಖಾರ: ೨ ಟೀ ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ವಿಧಾನ: ೧. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ಶೆವಾ ಮಾಡುವ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ನಾದಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ನೇರವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಶೆವಾವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

೩. ಈ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಪಾಲಕ ಹಾಗೂ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿದರೆ ಸಜ್ಜೆಯ ಪಾಲಕ ಶೆವಾ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಮಂಡಳಿ (ಎನ್.ಹೆಚ್.ಬಿ)

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ, ವಾಣಿಜ್ಯ-ಆಧಾರಿತ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಕೊಯಿಲು-ನಂತರದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತಳಿಗಳಿಗೆ ಕೊಯ್ಲೋತ್ತರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಸುಧಾರಿತ ಪದ್ಧತಿ, ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ನೀಡುವುದು.
- ರೈತರಿಗೆ, ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಬೆಳೆಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ, ಸುಧಾರಿತ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು, ನವೀನ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು.
- ಜನ-ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.