

“ನಿಶ್ಚಿತ” ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋಯಾ ಮಫಿನ್ಸ್

ಶಕುಂತಲಾ ಮಾಸೂರ ಹಾಗೂ ನಿರಂಜನ ಆರ್. ಬಾಡದ

ಬೇಕರಿ ತರಬೇತಿ ಘಟಕ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - ೫೮೦ ೦೦೫

☎: ೯೮೮೦೪೪೪೪೪೪೪೪

ಮಿಂಚಂಚೆ: shakuntala1952@rediffmail.com

ಸೋಯಾಅವರೆ ಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖ ವಾಣಿಜ್ಯ ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಬೆಳೆ. ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುವದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಹಾಗೂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೋಯಾಅವರೆ ಬಹುಮುಖ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಲೈಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಜೈನಾದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರುಷಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು, ಹಾಗೇ ಸೋಯಾಅವರೆಯನ್ನು ಅವರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೩೦ ವರುಷಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಸೋಯಾಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಯಾಅವರೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಅಲ್ಲದೆ ಸುಣ್ಣದ ಪ್ರಮಾಣ ಇತರ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗೇ ಸೋಯಾಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಾದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ವಿಟಾಮಿನ್ “ಬಿ”

ಹಾಗೂ “ಇ” ಕೂಡಾ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೋಯಾಅವರೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ

ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಪುರುಷರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಸಲು ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಹೆಚ್ಚು, ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವರು.

ಧಿಧೀರ ಹಸಿವಿಗೆ, ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಲು ತಕ್ಷಣ ದೊರೆಯುವ ರುಚಿಕರವಾದ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದಾದ ಏಕೈಕ ತಿನಿಸು ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೋಯಾ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಮಫಿನ್ಸ್ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಫಿನ್ಸ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಲ್ಲದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ೩ ರಿಂದ ೪ ತಾಸು ಹಸಿವೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ.....



ಮಫಿನ್ಸ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಲ್ಲದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ೩ ರಿಂದ ೪ ತಾಸು ಹಸಿವೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ ಮಫಿನ್ಸ್ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ, ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೇ ಈ ಮಫಿನ್ಸ್‌ನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಂತಹ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸೋಯಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಮಫಿನ್ಸ್ ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು	:	೭೫ ಗ್ರಾಂ
ಮೈದಾ	:	೭೫ ಗ್ರಾಂ
ವನಸ್ಪತಿ	:	೧೨೦ ಗ್ರಾಂ
ಸಕ್ಕರೆ	:	೧೨೦ ಗ್ರಾಂ
ತತ್ತಿ	:	೦೩ ಅಥವಾ ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ
ಸುಹಾಸನೆ	:	ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು
ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್	:	೧/೨ ಟೀ ಚಮಚ
ಹಾಲು	:	ಹದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು
ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ	:	೪೦ ಗ್ರಾಂ

ಮಫಿನ್ಸ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ◆ ಮೊದಲಿಗೆ ವನಸ್ಪತಿ ಗಂಟು ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಟಿ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ◆ ಈ ಸಾಟಿ ಹಗುರವಾದ ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಾಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.

- ◆ ನಂತರ ಪರಿಮಳ ಸೇರಿಸಿ ತತ್ತಿಯನ್ನು ಕಲಕಬೇಕು, ಕಲಕಿದ ತತ್ತಿಯ ಬುರುಗನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಾಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ◆ ಕೊನೆಗೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಜರಡಿ ಹಿಡಿದ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಾಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಗುರವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ◆ ಹದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೆ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಬ್ಯಾಟರನ್ನು ಹದಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹದ ಬಂದ ಬ್ಯಾಟರನ್ನು ಜಿಡ್ಡು ಸವರಿದ ಕೇಕು ಬೇಯಿಸುವ ತಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಳಿ ಪೇಪರು ಹರಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ◆ ನಂತರ ಬ್ಯಾಟರನ್ನು ಸುರಿದು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿ ೩೭೫° ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್ ಶಾಖದಲ್ಲಿ ೧೫-೨೦ ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
- ◆ ಆರಿದ ನಂತರ ಮಫಿನ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಸೋಯಾ ಮಫಿನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ)

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಶಕ್ತಿ	ಸಸಾರಜನಕ (ಗ್ರಾಂ)	ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ)	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಗ್ರಾಂ)	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಸುಣ್ಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
	498.9	11.16	39.16	33.1	2.4	50.3

ಚಂದಾದಾರರ ಗಮನಕ್ಕೆ

ಜನವರಿ - ೨೦೧೪ ರ ಕೊನೆಗೆ ಚಂದಾ ಅವಧಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ನವೀಕರಿಸಲು ಕೋರಿದೆ. ಕೃಷಿ ಮುನ್ನಡೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮ ಚಂದಾ ಹಾಗೂ ಫೋನ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ಮಿಂಚಂಚೆ ವಿಳಾಸ ತಿಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬರೆಯುವ ಲೇಖನಗಳ ಎಲ್ಲ ಲೇಖಕರು ಚಂದಾದಾರರಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ.

ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು ಡಿಮಾಂಡ್ ಡ್ರಾಫ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುವುದು. ಮನಿಆರ್ಡರ್ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.