

## ಬಹುಪಯೋಗಿ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು

ಮಮತಾ ಮಣ್ಣೂರಮಠ ಮತ್ತು ಯು. ರೂಪಾ

ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪೋಷಣಾ ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - ೫೮೦ ೦೦೫  
☎: ೯೦೩೬೦ ೩೬೮೮೯ ಮಿಂಚಂಚೆ: roopsu\_08@gmail.com

೨೦೧೬ ವರ್ಷವು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಾಗಿದೆ. ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದಲೂ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. "ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ" ಎನ್ನುವ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಬದ್ಧವಾದಾಗ ನಮ್ಮೆದುರು ಗೋಚರಿಸುವುದು ಈ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು. ಯುಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ 'ಅೂಟ'ದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಭಯಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸುವ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹೈನುಗಾರರು ಮತ್ತು ಪಶುಪಾಲಕರಿಗೂ ಅಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚಿನದಾಗಿವೆ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯತ್ತ ಲೇಖಕರು ಹರಿಸಿರುವ ಝಲಕ್‌ನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡೋಣ.



**ಬೇಳೆ** ಕಾಳುಗಳು ದ್ವಿದಳ ಕಾಳುಗಳು, ತೋಗರಿ, ಕಡಲೆ, ಹುರುಳಿ, ಉದ್ದು, ಹೆಸರು, ಅವರೆ, ಬಟಾಣಿ, ಮಡಕೆ, ಅಲಸಂದಿ ಮೊದಲಾದ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಅವು ಕೊಡುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದು. ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ತೂಕದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೨೦ ರಿಂದ ೨೫ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಇವು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು "ಬೇಳೆ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಹೊಂದಿದೆ. ಇವು ಬಡವರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂಲಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವಾಸನವನಿಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತದೊಂದಿಗೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೊಬ್ಬು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು, ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೊರೋನರಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ-೩ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ತೆಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಕಾಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವರೆ, ಹೆಸರು, ಬಟಾಣಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮದುಮೇಹ ಬರುವುದನ್ನು ಶೇ. ೩೦ ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರವು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಫ್ಲೀರೈಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಇವು ನಾಶಪಡಿಸಿ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

### ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

ಬೇಳೆಕಾಳು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಬಹಳ ಸಮಯ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಇಡಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಣ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ವಾಯು ರಹಿತವಾದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕು ಅವುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ದಿನದವರೆಗೆ ಶೇಖರಿಸಿದಾಗ ಅವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಬೇಯಲು ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ., ಇದರಿಂದ ಅವು ಬೇಯಲು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೆನೆಹಾಕಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಬೇಯಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕದೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಕವಚವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೆನೆಹಾಕುವ ಸಮಯ ಸುಮಾರು ೪-೧೪ ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದು. ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ ನೆನೆಹಾಕುವುದು ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಸುಲಭಕರ್ಮ.

ಬೇಳೆಕಾಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು.

#### ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು

- ◆ ಇದರಿಂದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಕಾಣುವಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ರಚನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.
- ◆ ಅಡುಗೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ರುಚಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ◆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ◆ ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ◆ ಟ್ರಾನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

#### ನೆನೆ ಹಾಕುವುದು

ನೆನೆಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಕರಗುವ ಶರ್ಕರಗಳು, ಲವಣಗಳು (ತಾಮ್ರ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರಗಳು

ರ್ಯಾಫಿನೋಸ್, ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

#### ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದು

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಲೈಟಿಕ್ ಕಿಣ್ವಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಫಾ ಅಮೈಲೇಸ್‌ನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಫಾಸ್ಫರಿಲೇಸ್‌ನ ಕಾರ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಷ್ಟವು ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಒಡೆದು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಖನಿಜಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಳುಗಳ ಆಹಾರದ ಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಹುಳಿ ಬರಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಹುಳಿಸುವಿಕೆ

ಇದು ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹುಳಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ನಾವು ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಗುಣಪಂಗಲಿ, ಡೊಕ್ಲಾ ಮುಂತಾದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

#### ಬೇಯಿಸುವುದು

ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಊಟದ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಲಿಗೊ ಶರ್ಕರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಾತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೪೫-೮೦ ರವರೆಗೆ ಆಲಿಗೊ ಶರ್ಕರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಶೇ. ೭೦-೮೦ ರವರೆಗೆ ಟ್ರಾನಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬಹಳ

ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇಳೆಕಾಳಿನಲ್ಲಿನ ಖನಿಜ ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

### ಕ್ಯಾನಿಂಗ್

ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ' ಸಮೂಹವನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

### ಹುರಿಯುವುದು

ಹುರಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಕೊಲ್‌ಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹುರಿಯುವುದರಿಂದ ಟ್ರಿಪ್ಸಿನ್ ಮತ್ತು ಕಿಮೊಟ್ರಿಪ್ಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೇಕಾಗುವ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಾದ ಲೈಸಿನ್ ಮತ್ತು ಮಿಥಿಯೋನಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ ೧' ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ ೨' ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಾವು ಬೇಳೆಕಾಳು ಬೆಳೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಾತಾವರಣ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತ. ಇವು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೆಸರು, ಅಲಸಂದಿ, ಉದ್ದು ತೊಗರಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಬೆಳೆಗಳು. ಯಾವುದೇ ಕೃತಕ ಗೊಬ್ಬರವಿಲ್ಲದೆ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮೊಳಕೆ ಒಡೆಯುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಿತ್ತಲು ಕಡಿಮೆ ಬೀಜಗಳು ಬೇಕಾಗುವವು. ಮಣ್ಣಿನ ನೀರು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬೇರು ಉದ್ದವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸವತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ, ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

\*\*\*\*\*

### ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಳಿಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಕೋಳಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

- ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಳಿಗಳ ಸಾಕಣೆಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಕೋಳಿ ಮನೆಗಳ ಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನ ಗರಿ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಹುಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು.
- ಮೇಲ್ಭಾಗವೇ ಮೇಲೆ ನೀರು ಚುಮುಕಿಸಬೇಕು
- ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ಗೋಣಿ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಕೋಳಿ ಮನೆಗಳ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗುಲಗಳಲ್ಲಿ (ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ) ಕಟ್ಟಬೇಕು
- ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡೆಯುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ತಂಪಾದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು
- ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಇಲಕ್ಟ್ರಾಲ್ ಬೆರೆಸಿದ ಶುದ್ಧವಾದ ತಂಪಾದ ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ದೊರಕಿಸಬೇಕು.
- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಇರಬೇಕು.
- ಪೆಲ್ಲೆಟ್ ಆಹಾರ ನೀಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುಣ್ಣು, ಅನ್ನಾಂಗ "ಸಿ" ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



(ಆಧಾರ: ಸುಧಾರಿತ ಪಶುಪಾಲನಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು - ೨೦೧೫)