

ಬಾಯಿ ಚಪಲದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೊಂದು ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ !

ಸರೋಜಿನಿ ಜಿ. ಕರಕಣ್ಣವರ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಪಾ ಭಾರತಿ

ಸಮುದಾಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - 580 005

☎: 9611151699

ಮಿಂಚಂಚಿ: sarojani_100@rediffmail.com

ಒಂದು ಸಾರಿ ಡಯಾಬೀಟಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಗುಣಗೆ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳನ್ನೇ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ "ಬಾಂಟು ಚಪಲ-ತನ್ನುವ ಬಯಕೆ"ಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತನ್ನುವ ಚಟವನ್ನು ಜಡುವುದಾಗದೇ ಗೋಳಾಡುವವರೆ ಬಹಳ. ನಾಳಗೆಗೆ ರುಚಿ ಎನಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುವ ಖಾದ್ಯಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಲೇಖಕಿಯರು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತಸ ನೀಡುವ ಇಂತಹ ಅಡುಗೆಗಳು ನವೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ.



ನವಣಕ್ಕಿ

ಸ್ವರಿ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿರುವ ನವಣೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಣಬೇಸಾಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಬರಗಾಲದ ಬೆಳೆ ಎಂದೆ ಕರೆಯುವರು. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಜೋಳದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ನಾರಿನಾಂಶ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ನಾರಿನಾಂಶ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 10-14 ರಷ್ಟಿರುವ ಸಸಾರಜನಕವು ಎಲ್ಲ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪಯುಕ್ತ ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೂರಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದೆಂದರೆ ನವಣೆಯು ಬರೀ 57ಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದು. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನವಣೆ ಆಧಾರಿತ 'ಮಧುಮೇಹ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ' ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಈ ಆಹಾರವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು 52ಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಉಪಯುಕ್ತ ನಾರಿನಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಬೊಜ್ಜು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನವಣೆಯು ಅತಿ ಗಡುಸಾದ ಹೊರಕವಚ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳಂತೆಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒನಕೆಯಿಂದ ಕುಟ್ಟುವುದರ ಮೂಲಕ ನವಣೆಯ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನವಣೆಯಿಂದ ಅನ್ನ, ಗಂಜಿ, ನವಣೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ, ಧಾಲಿಪಟ್ಟು ಹುರಕಿ ಹೋಳಿಗೆ, ತಂಬಿಟ್ಟು, ಪಾಯಸ ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನವಣೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭತ್ತದ ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅಕ್ಕಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಕ್ಕಿಯು "ನವಣಕ್ಕಿ" ಎಂದೇ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಅನೇಕ ಕಡೆ ನವಣಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ನವಣೆಯ ಉತ್ಪಾದಕತೆ 3 ಟನ್ /ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಇದ್ದು ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನವಣೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ಯಮಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.

ನವಣಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಾದ ಖಾದ್ಯಗಳಿಂದ ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳ ಧಾಬಾ/ಖಾನಾವಳಿ ನಡೆಸಬಹುದು. ಪುದೀನಾ ಅನ್ನ, ಪಾಲಕ್ ಅನ್ನ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಪಡ್ಡು, ಮೆಂತೆ ಅನ್ನ, ವಾಂಗಿಬಾತ್, ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್, ನವಣೆ ಹುಗ್ಗಿ, ಮೊಸರನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿ.

ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳು ಖನಿಜ, ಲವಣ, ನಾರು ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಾರಿನಾಂಶ (ಶೇ. 1 ರಿಂದ 9) ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಕೊಬ್ಬು) ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ಹೃದಯ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹ ತೂಕ ಸಮಸ್ಯೆ (ಬೊಜ್ಜು) ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನವಣೆ ಖಾದ್ಯಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ (ಮಧುಮೇಹ) ಅವಶ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಧಾರವಾಡ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ, NAIP ಯೋಜನೆಯಡಿ "ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯ ವರ್ಧನೆ" ಗಾಗಿ "ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಿಕ್ಸ್" ಅನ್ನು ಸಾದರ ಪಡಿಸಿದೆ. ಇದು ದಿಢೀರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿ ನವಣಕ್ಕಿ.

ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಿಕ್ಸ್

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ನವಣೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿಣ, ಮೆಂತೆಕಾಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ.

ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ: 0.5 ಕಪ್ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಿಕ್ಸ್ ನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ 0.5 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಸಾಲ ಮಿಕ್ಸ್ (1 ಚಮಚ) ಹಾಕಿ, ಈ ಮಸಾಲೆಗೆ 0.5 ಕಪ್ ನೀರು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೆನೆಸಿದ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಿಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿರಿ. 10-12 ನಿಮಿಷ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನವಣೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಆಹಾರ - ನವಣೆ ಖಾಖರಾ

ನವಣೆ ಮತ್ತು Low Glycemic ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾಖರಾದ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (GI) 47 ಆಗಿದ್ದು, 'ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ' ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ನವಣಕ್ಕು: 1 ಕಪ್, ಗೋದಿ-0.25 ಕಪ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳು-3 ಟೀ ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ-2 ಟೀ ಚಮಚ, ಕರಿಮೆಣಸು-1 ಟೀ ಚಮಚ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ-1 ಟೀ ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು-ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ-2 ಟೀ ಚಮಚ.

ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ: ನವಣೆ, ಗೋದಿ ಹಾಗೂ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಯಲು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಚಪಾತಿಗಿಂತ ತೆಳ್ಳಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾದ ತವೆಯ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒತ್ತಿ, ಒತ್ತಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

2. ನವಣೆ ಕೋಡುಬಳೆ

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು - 1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ, ಪುಟಾಣಿ ಹಿಟ್ಟು - 250 ಗ್ರಾಂ, ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ (ತುರಿದು ಕುಟ್ಟಿರುವುದು) - 100 ಗ್ರಾಂ, ಜೀರಿಗೆ - 2 ಚಮಚ, ಎಳ್ಳು - 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ - ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ತುಪ್ಪ - 2 ಸೌಟು, ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು.

ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ: ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಕೋಡುಬಳೆ ಹೊಸದು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

3. ನವಣೆ ಚಕ್ಕುಲಿ

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು - 1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ, ಪುಟಾಣಿ ಹಿಟ್ಟು - 500 ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ - ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಎಳ್ಳು, ಗಸಗಸೆ, ಮೊಸರು - ಸ್ವಲ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು.



ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ಚಕ್ಕುಲಿ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

4. ನವಣೆ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು-200 ಗ್ರಾಂ, ಪುಟಾಣಿ ಹಿಟ್ಟು-200 ಗ್ರಾಂ, ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ-200 ಗ್ರಾಂ, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು -200 ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ (ಕಾಯಿಸಿದ್ದು) - 2 ಚಮಚ ಮತ್ತು ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ.

ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ: ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

5. ನವಣಕ್ಕು ಬಿಸಿ ಬೇಳೆ ಬಾತ್

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ನವಣೆ- 100 ಗ್ರಾಂ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ- 50 ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ- 100 ಗ್ರಾಂ, ಬೀನ್ಸ್- 100 ಗ್ರಾಂ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ- 100 ಗ್ರಾಂ, ಗಜ್ಜರಿ- 100 ಗ್ರಾಂ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು- 20 ಗ್ರಾಂ, ಕರಿಬೇವು- 20 ಗ್ರಾಂ, ಎಣ್ಣೆ- 20 ಗ್ರಾಂ, ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ ಮಸಾಲಾ- 30 ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ: ಮೊದಲು ನವಣಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಅನಂತರ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಡಿ. ಕುಕ್ಕರನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನೆನೆಸಿದ ನವಣಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಾಡಿಸಿ, ಒಂದು ಅಳತೆ ನವಣಕ್ಕಿಗೆ 3 ಅಳತೆ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಜೊತೆಗೆ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ ಮಸಾಲಾ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಮೂರು ಸೀಟಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಅನಂತರ ಇಳಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಕರಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ.

6. ನವಣಕ್ಕಿ ಸೇವ್

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು -50 ಗ್ರಾಂ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು- 50 ಗ್ರಾಂ, ಅಜವಾನ ಪುಡಿ- 0.5 ಗ್ರಾಂ, ಅರಿಷಿನ ಪುಡಿ- 0.25 ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು- 2.5 ಗ್ರಾಂ, ಎಣ್ಣೆ- 50 ಮಿ.ಲೀ.

ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ಚಕ್ಕುಲಿ ಒತ್ತಳದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

ನವಣೆ/ ರಾಗಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಖಾದ್ಯಗಳು

ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಶ್ಯಾವಿಗೆ-ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ-1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ, ಎಣ್ಣೆ-2-3 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ- 2 ಚಮಚ, ಶೇಂಗಾ-25 ಗ್ರಾಂ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು-ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಕಾಲು ಭಾಗ, ಸಕ್ಕರೆ-1 ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಾಗಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಸಾಸಿವೆ ಜೀರಿಗೆ, ಶೇಂಗಾ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ 2 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ, ಕುದಿಯುವಾಗ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ನಂತರ ಲಿಂಬೆ ರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ, ಸೇವಿಸಿ.

ಶಾವಿಗೆ ಇಡ್ಲಿ

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು : ಶ್ಯಾವಿಗೆ-2 ಬಟ್ಟಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ-ಕಾಲು ಲೀಟರ್, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಎಣ್ಣೆ-2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು-ರುಚಿಗಾಗಿ.

ವಿಧಾನ : ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಹುರಿದು, ಆರಿದ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ರುಚಿಗಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ನಂತರ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಪಾಯಸ

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು : ಶ್ಯಾವಿಗೆ-ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಸಕ್ಕರೆ-ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು, ಹಾಲು-2 ಬಟ್ಟಲು, ಯಾಲಕ್ಕಿ - 2, ಗಸಗಸಿ-1 ಚಮಚ, ಗೋಡಂಬಿ/ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ-20 ಗ್ರಾಂ.



ವಿಧಾನ : ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಹುರಿದ ಶ್ಯಾವಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಗಸಗಸಿ ಬೆರೆಸಿ.

ಸಾವೆ ಮತ್ತು ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳು ಚಿತ್ರಾನ್ವ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: 1 ಪಾವು ಸಾವೆ/ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಕರಬೇವು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿನ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಸಾವೆ/ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಅನ್ನ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅನ್ನ ಕಲಸಿ.



೨೦೧೮ ರ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಮಳೆ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು

೦೬ ನವೆಂಬರ್ ೨೦೧೮ - ವಿಶಾಖ

ರೈತರ ಅಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚಿನ ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಕೃಷಿ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ “ಕೃಷಿ ಮುನ್ನಡೆ”.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 0836-2748748