

ಈರುಳ್ಳಿ, ಅರಿಶಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅನ್ನ ಕಲಸಿ.

**ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಅನ್ನ :**

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:** ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿ ನಿಂಬೆರಸದ ಬದಲು ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅನ್ನ ಕಲಸಿ.

**ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪಿನ ಅನ್ನ:**

**ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು :** 1 ಪಾವು ಸಾವೆ/ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ, ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು : 1 ಕಟ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ : 2 ಚಮಚ, ಸಾಸುವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, 6 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ : 1 ಗಡ್ಡೆ.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಸಾವೆ/ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸುವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಅರಿಶಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ಬಾಡಿಸಿ, ಅನ್ನ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ.

**ಅಕ್ಕಿ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅನ್ನ :**

**ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು :** 1 ಪಾವು ಸಾವೆ/ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ, 1/2 ಪಾವು ತೊಗರಿಬೇಳೆ, 6 ಲವಂಗ, 6 ಮಗ್ಗು, 1/2 ಇಂಚು ಚಕ್ಕೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ : 4 ಚಮಚ, ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ : 4 ಚಮಚ, 3 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, 1 1/2 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 1/2 ಚಮಚ ಮೆಣಸು, 1/2 ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯ, 1/2 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ 1/2 ಗಿಟ್ಟುಕು, ಹುಣಿಸೆ, ಹಣ್ಣು-ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ, ಕರಿಬೇವು, ಎಣ್ಣೆ : 4 ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ : 15, 100 ಗ್ರಾಂ. ಬೀನ್ಸ್, 100 ಗ್ರಾಂ. ಬಟಾಣಿ ಅಥವಾ ಅವರೇಕಾಯಿ 50 ಗ್ರಾಂ. ಕ್ಯಾರೇಟ್, 1 ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್, ನೀರು : 4 1/2 ಪಾವು.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮೆಣಸು ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಲವಂಗ, ಮಗ್ಗು, ಚಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, 2-ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂದ ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿ, ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಕುಟ್ಟಿರುವ ಪುಡಿ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗಚಿ, ಪಾತ್ರೆ ಇಳಿಸಿರಿ (ಒಣಕೊಬ್ಬರಿಯ ಬದಲು ಹಸಿಕೊಬ್ಬರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳ ಬದಲು ಡೋಣ್ಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಬಹುದು).

**ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ:**

**ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು :** ಸಾವೆ/ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ : 1 ಕಟೋರಿ, ಹಾಲು : 1/2 ಲೀಟರ್, ಸಕ್ಕರೆ : 1 ಕಟೋರಿ, 3-4 ಬಾದಾಮಿ, 15-20 ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ , ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ : 1/2 ಟೀ ಚಮಚ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ : 1 ಚಿಟಿಕೆ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ : 1 ಚಿಟಿಕೆ, ಗುಲಾಬಿ ನೀರು (ರೋಸ್ ವಾಟರ್) : 4 ಟೀ ಚಮಚ

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಸಾವೆ/ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು 20 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಹಾಲಿಗೆ ಸುಮಾರು 1/4 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಉಕ್ಕದಂತೆ ಹಾಗೂ ತಳಹತ್ತದಂತೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೌಟನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು, ಅಕ್ಕಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 5-6 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿ ಪನ್ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

**ಸಾವೆ/ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕೋಡುಬಳೆ:**

**ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು :** ತೊಳೆದು ಹಾಕಿರುವ ಸಾವೆ/ ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು : 3 ಕಟೋರಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿದು ಕುಟ್ಟಿರುವುದು : ಅರ್ಧ ಕಾಯಿ, ಪುಟಾಣಿ ಹಿಟ್ಟು : 1 ಕಟೋರಿ. ಜೀರಿಗೆ : 2 ಚಮಚ, ಎಳ್ಳು : 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದಪುಡಿ, ತುಪ್ಪು : 2 ಸೌಟು, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ.

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

**ಸಾವೆ/ನವಣೆ ಚಕ್ಕುಲಿ**

**ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು :** ಸಾವೆ/ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು : 2 ಕಟೋರಿ, ಪುಟಾಣಿ ಹಿಟ್ಟು : 1 ಕಟೋರಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಗಸಗಸೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳು ಸ್ವಲ್ಪ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಮೊಸರು.



**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಸಾವೆ/ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು, ಪುಟಾಣಿ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ಎಳ್ಳು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಸಿರುವ ಎಣ್ಣೆ, ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ, ಚಕ್ಕುಲಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆದು ಚಕ್ಕುಲಿ ತಯಾರಿಸುವುದು.

**ಸಾವೆ/ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು**

**ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು :** ತೊಳೆದು ಹಾಕಿರುವ ಸಾವೆ/ ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು : 1 ಕಟೋರಿ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು : 1 ಕಟೋರಿ, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು : 1 ಕಟೋರಿ, ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ : 1 ಕಟೋರಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು : 1 ಕಟ್ಟು, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿದ್ದು : 2 ಸೌಟು.



**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಾಗೆ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಲಟ್ಟಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯ ಬೇಕು.

**ಸಾವೆ ಇಡ್ಲಿ :**

**ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು :** ಸಾವಕ್ಕೆ : 3 ಕಟೋರಿ, ದಪ್ಪ ಅಕ್ಕಿ : 1 ಕಟೋರಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ : 1 ಕಟೋರಿ.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳನ್ನು 8 ತಾಸು ನೆನೆಸಿ ರುಬ್ಬಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಹುದುಗಿಸಿ ಇಡ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. ಇದು ಬಲು ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ.

**ಲೇಖಕರು**

ಡಾ. ಸರೋಜಿನಿ ಜೆ ಕರಕಣ್ಣವರ, ಡಾ. ನಿರ್ಮಲಾ ಏಣಗಿ, ತ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಎಸ್. ತಾಮಗಾಳೆ, ಡಾ. ಅರ್ಚನಾ ಬಿ., ಡಾ. ಎಸ್.ಎ. ಅಷ್ಟಪುತ್ರ ಮತ್ತು ತ್ರೀ ಡಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಗೌಡ

**ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ**  
ಕು. ರೇಖಾ ಕೆ.ಎನ್.

**ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು**  
ಡಾ. ಸರೋಜಿನಿ ಜೆ.ಕೆ.

**ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ**  
ಐ.ಸಿ. ಎ.ಆರ್. ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ  
ಹನುಮನಮಟ್ಟಿ - 581115

ತಾ. ರಾಣೇಬೆನ್ನೂರು ಜಿ: ಹಾವೇರಿ  
ದೂ: 08373-253524 ಮೊ: 9448495338  
ಇಮ್ಯುನೈನ್ ಅಂಚೆ : kvk\_haveri@rediffmail.com  
ಅಂತರ್ಜಾಲ : www.kvkhaveri.org



**ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ**

# ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆ



**ಐ. ಸಿ. ಎ. ಆರ್. ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ**  
ಹನುಮನಮಟ್ಟಿ - 581115  
ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ

## ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ಗಣನೀಯ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಹಾರಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯವು ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆಗೈಯುತ್ತ, ಗೋವಿನ ಜೋಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ, ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ಪಡೆದಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೂಡ 2030ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಭಾರತವು 45 ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ ಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪೂರೈಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮರ್ಪಕ ಕೊಯ್ಲೋತ್ತರ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಈ ನಷ್ಟ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು.

ಈಗ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 230 ಬಿಲಿಯನ್ ಮೌಲ್ಯದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ,

1. ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೆ ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಾದ

ಅ) ವಿದ್ಯುತ್

ಆ) ಸಾಗಾಣಿಕೆ

ಇ) ತಂಪು ಸಂಗ್ರಹಣೆ

ಈ) ತಂಪು ಸರಪಳಿ ಪದ್ಧತಿ

ಉ) ಸ್ಥಳೀಯ ಕೊಯ್ಲು ನಂತರದ ಜ್ಞಾನ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು

### ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವ:

ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳು ಖನಿಜ, ಲವಣ, ನಾರು ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಾರಿನ ಅಂಶ ಶೇ.1 ರಿಂದ 9 ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ಹೃದಯ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನವಣೆ ಖಾದ್ಯಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯ. ರಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಣ್ಣದಂಶ ಹಾಗೂ ರಂಜಕ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು ಅವಶ್ಯ. ರಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿದೆ. ಸಜ್ಜೆ, ಸಾವೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ.

### ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ)

ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳು	ಸಸಾರಜನಕ (ಗ್ರಾಂ)	ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ)	ಖನಿಜಗಳು (ಗ್ರಾಂ)	ನಾರು (ಗ್ರಾಂ)	ಶಕ್ತಿ ( ಕಿ.ಕ್ಯಾಲರಿ )	ಸುಣ್ಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ರಂಜಕ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ಸಜ್ಜೆ	11.6	5.0	2.3	1.2	361	42	296	8.0
ನವಣೆ	12.3	4.3	3.3	8.0	331	31	290	2.8
ರಾಗಿ	7.3	1.3	2.7	3.6	328	344	283	3.9
ಸಾವೆ	7.7	4.7	1.5	7.6	341	17	220	9.3
ಬರಗು	8.3	1.4	2.6	9.0	309	27	188	0.5
ಜೋಳ	10.4	1.9	1.6	1.6	349	25	222	4.1

### ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ:

ಬೇರೆ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಗೋಧಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುವ ಮಷಿನ್‌ಗಳನ್ನು ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ CFTRI ನವರು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯುವ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಗೆ ಸಿದ್ಧ

ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಯಂತ್ರವನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಯಂತ್ರವನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಗೋಧಿಗೆ ಬಳಸುವ ಮಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಹೊರ ಕವಚ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದಿರುವ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಸಾವೆ ಮತ್ತು ನವಣೆಯ ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 4.5 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಬೇಯುವುದರಿಂದ ದಿಢೀರ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಜೋಳದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಅಕ್ಕಿ ಮಾಡುವ ತಳಿಗಳು ತೃಣಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತೃಣಧಾನ್ಯದ ಅಕ್ಕಿ ಜೋಳದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಮಾಲ್ಟ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕೈಗಾರಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

### ಸಜ್ಜೆ:

ಸಜ್ಜೆ ಬೆಳೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕವು 6ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಶೇ. 65 ರಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳೆಯ 0.42 ಮಿ.ಹೆ. ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಆವರಿಸಿದ್ದು, 0.25 ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರಿಗೆ ಸಜ್ಜೆಯ ಇಳುವರಿಯು 599 ಕೆ.ಜಿ. ಇದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಕೀಟಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಕೊಯ್ಲು ನಂತರದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಜೋಳದಂತೆ ಇದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ. ಸಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ 8 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

### ರಾಗಿ ತಿಂದವ ನಿರೋಧಿ

- ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿದೆ. ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ನಲ್ಲಿ 1.3 ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸುಣ್ಣದಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಎಲುಬು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು ಅವಶ್ಯ. ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ 344 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಸುಣ್ಣದಂಶವಿದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ರಂಜಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಎಲುಬು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು ಅವಶ್ಯ. ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ 283 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 328 ಕೆ. ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿ ಲಭ್ಯ
- ನಾರಿನ ಅಂಶ 3.6 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

### ರಾಗಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಖಾದ್ಯಗಳು

#### ರಾಗಿ ಹಲ್ಲಾ

ರಾಗಿ : 1 ಬಟ್ಟಲು, ಸಕ್ಕರೆ : 1 ಬಟ್ಟಲು, ಡಾಲ್ಡಾ / ತುಪ್ಪ : ½ ಬಟ್ಟಲು, ರಾಗಿ ನೆನೆಸಿ, ರುಬ್ಬಿ, ಚಟ್ಟದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ರಾಗಿ ಹಾಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ನಿಧಾನವಾದ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ತುಪ್ಪ/ ಡಾಲ್ಡಾ ಬೆರೆಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ತಟ್ಟೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿ, ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಚೌಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.



#### ರಾಗಿ ಹಪ್ಪಳ

ರಾಗಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 – 4 ದಿವಸ ನೆನೆಸಿ, ರುಬ್ಬಿ ಚಟ್ಟವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ, ನೆರೆ ಹಪ್ಪಳದಂತೆ ತಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಶೇಖರಿಸಬೇಕು.



### ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ

ರಾಗಿ : 750 ಗ್ರಾಂ, ಗೋಧಿ : 50 ಗ್ರಾಂ, ಪುಟಾಣಿ : 200 ಗ್ರಾಂ. ರಾಗಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ, 48 ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಮೊಳಕೆ ಬರೆಸಿ, ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾದ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಹುರಿದು, ಮೊಳಕೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ನಂತರ ಬೀಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪುಟಾಣಿ ಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿ. ಗೋಧಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ, 48 ತಾಸು ಮೊಳಕೆ ಬರೆಸಿ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಹುರಿದು, ಮೊಳಕೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ.



### ರಾಗಿ ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೋಸೆ

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು : 3 ಬಟ್ಟಲು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ : 1 ಬಟ್ಟಲು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಹುದುಗಿಸಿ ಇಡ್ಲಿ/ ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.



### ರಾಗಿ ಶಾವಿಗೆ

ಶಾವಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಿರೋಟಿ ರವಾಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಈ ಶಾವಿಗೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಲು ಇಲ್ಲವೇ ರಾಗಿ ಇಡ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇಡ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲು ರಾಗಿ ಶಾವಿಗೆ ಹುರಿದು, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಇಡ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು



### ರಾಗಿ ಶಂಕರಪೋಳೆ

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು : 1 ಬಟ್ಟಲು, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು : 1 ಬಟ್ಟಲು, ಡಾಲ್ಡಾ/ ತುಪ್ಪ : 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದಪುಡಿ : ರುಚಿಗೆ. ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಾಣಿಸಿ. ಉಪ್ಪು, ಖಾರದಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಡಾಲ್ಡಾ/ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಪಾತಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಚೌಕಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.



### ಸಾವೆ ಮತ್ತು ನವಣೆ:

ಸಾವೆ ಮತ್ತು ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 8 ರಷ್ಟು ನಾರಿನ ಅಂಶ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಇರುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿದೆ. ಸಾವೆ ಮತ್ತು ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ರಂಜಕವು 220 ಹಾಗೂ 290 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ. ನಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ.

ಸಾವೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶವು 9.3 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ. ನಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅವಶ್ಯ.

### ಸಾವೆ ಮತ್ತು ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳು:

#### ಚಿತ್ರಾನ್ಯ:

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಸಾವೆ/ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ : 1 ಕಟೋರಿ, ಎಣ್ಣೆ : 2 ಚಮಚ, ಸಾಸುವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ : 1 ಚಮಚ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ : 1 ಚಮಚ, ಕರಬೇವು, ಈರುಳ್ಳಿ : 1, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ : 1-2, ಅರಿಶಿನ : 1 ಚಟಿಕೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಸಾವೆ/ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು 3 ಕಟೋರಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸುವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ,