

ಸಣ್ಣ ಉದ್ಯಮಿಗಾಗಿ ಅವಕಾಶಗಳು:

ಸಣ್ಣ ಉದ್ಯಮಿದಾರರಿಗೆ ನವಣೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಶಾದಾಯಕ ಉದ್ಯಮಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆರೋಗ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಕರ ಆಹಾರಗಳಾದ ನವಣೆ ಖಾಖಿರಾ, ನವಣೆ ಕೋಡುಬಳೆ, ನವಣೆ ಮುರುಕು (ಚಕ್ಕುಲಿ) ಮತ್ತು ನವಣೆ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು ಪ್ರಯೋಗಿಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿಗಳಾಗಿ ದೊರೆಯಬಹುದು.

1. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪ್ರಯೋಗಿಕರ ಆಹಾರ - ನವಣೆ ಖಾಖಿರಾ

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

ಉಪಯೋಗ : ಇದು ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿ ಆಹಾರ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯಾಣದ ವೇಳೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸೂಕ್ತ. ಪ್ರಯಾಣದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಭರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಲಾಭದಾಯಕ ಇರುವುದರಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಸ್ವಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ನವಣೆ : 600 ಗ್ರಾಂ, ಗೋದಿ : 400 ಗ್ರಾಂ, ಕೋತಂಬರಿ ಕಾಳು : 30 ಗ್ರಾಂ, ಜೀರಿಗೆ : 30 ಗ್ರಾಂ, ಕರಿಮೆಣಸು : 20 ಗ್ರಾಂ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ : 5 ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು : 50 ಗ್ರಾಂ, ಎಣ್ಣೆ : 50 ಮಿ.ಲೀ.

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.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮಾಹಿತಿ: ಒಂದು ಖಾಖಿರಾ (18 ಗ್ರಾಂ.)

ಪೋಷಕಾಂಶ	
ಶಕ್ತಿ	-----ಕ್ಯಾಲರಿ
ಸಸಾರಜನಕ	2.35 ಗ್ರಾಂ.
ಕ್ಷೀಪ್ಣ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ	13.79 ಗ್ರಾಂ.
ಕೊಬ್ಬು	0.25 ಶೇ.
ನಾರಿನಾಂಶ	3.49 ಗ್ರಾಂ.

2. ನವಣೆ ಕೋಡು ಬಳೆ

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, ತುಪ್ಪು : 2 ಸೌಟು, ಎಣ್ಣೆ : ಕರಿಯಲು

ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ:

ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಕೋಡುಬಳೆ ಹೊಸೆದು 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 ಒತ್ತಳದಲ್ಲಿ 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, ಎಣ್ಣೆ : ಕರಿಯಲು

ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ :

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

ಲೇಖಕರು
ಡಾ. ಸರೋಜಿನಿ ಜಿ ಕರಕಣ್ಣವರ, ಶ್ರೀಮತಿ ಅರುಣಾ ತಿಮ್ಮಾಪೂರ,
ಕು. ಮೇಘನಾ, ಡಾ. ಎಸ್.ಎ. ಅಪ್ಪಪುತ್ರ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಡಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಗೌಡ

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ
ಕು. ರೇಖಾ ಕೆ.ಎನ್.

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಸರೋಜಿನಿ ಜಿ.ಕೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಐ.ಸಿ. ಎ.ಆರ್. ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ಹನುಮನಮಟ್ಟಿ - 581115
ತಾ. ರಾಣೇಬೆನ್ನೂರು ಜಿ: ಹಾವೇರಿ
ದೂ: 08373-253524 ಮೊ: 9448495338
ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಅಂಚೆ : kvk_haveri@rediffmail.com
ಅಂತರ್ಜಾಲ : www.kvkhaveri.org



ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ನವಣೆ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯಮಶೀಲತಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ



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

Shri Bhavani, Hubli # 9448116253

ನವಣೆ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯಮಶೀಲತಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ಗಣನೀಯ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಎಂಟು ತಳಿಯ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (ಜೋಳ, ನವಣೆ, ಸಾವೆ, ಸಜ್ಜೆ, ಬರಗು, ಕೋಡೋ ಊದಲು ಮತ್ತು ಹಾರಕ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಣ ಬೇಸಾಯ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯವು ಗೋವಿನಜೋಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ, ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ಪಡೆದು ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆಗೈಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 4 ರಿಂದ 5 ತಳಿಯ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಥವಾ ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಇತರ ಬೆಳೆಗಳಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಬೆಳೆ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಬೆಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ಬೆಳೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ವಾರ್ಷಿಕ ಮಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣ 350 ಮಿ.ಮಿ. ಇದ್ದರೂ ಸಾಕು. 40 ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನವಣೆಯನ್ನು (foxtail millet) ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಬಡವರ ಆಹಾರವೆಂಬ ಪಟ್ಟಿ ಧರಿಸಿದೆ. ನವಣೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಬರಗಾಲದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನವಣೆಯು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಳುವರಿ ಕೊಡುವ ಧಾನ್ಯ ಕೀಟ ಬಾಧೆ, ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ ಬೆಳೆ ಮತ್ತು ಬರಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣದಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮೇವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನವಣೆಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕುದಿಸಿ ಗಂಜಿ, ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಖಾದ್ಯಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹಿಮಾಲಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏಳುವ ಗಣಜಲಿ (Chicken pox) ತೊಂದರೆಗೆ ನವಣೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೂಡ 2030 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸುಮಾರು 45 ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು 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.

ಉದ್ಯಮಶೀಲತಾ ಅವಕಾಶಗಳು:

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ನವಣೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ CFTRI ನವರು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯುವ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಗೆ ಸಿದ್ಧ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಯಂತ್ರವನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಯಂತ್ರವನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದ ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 4.5 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಬೇಯುವುದರಿಂದ ದಿಢೀರ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಅದರ ಹೊಟ್ಟು ಸಹ “ಪಶು ಆಹಾರ” ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ CIDA ಯೋಜನೆಯಡಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು ತಿಮ್ಮಾಪುರ, ತಡಸ, ಜೇಕಿನ ಕಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರೋಡಿ

ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ನವಣೆ:

ನವಣೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೋಳದ ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅಕ್ಕಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಕ್ಕಿಯು “ನವಣೆ” ಎಂದೇ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಅನೇಕ ಕಡೆ ನವಣೆ ಅನ್ನ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನವಣೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ಯಮಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.

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

ನವಣೆಯ ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ 331 ಕಿ. ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿ, 12.3 ಗ್ರಾಂ. ಸಸಾರಜನಕ, 4.3 ಗ್ರಾಂ. ಕೊಬ್ಬು, 3.3 ಗ್ರಾಂ ಖನಿಜಗಳು, 8.0 ಗ್ರಾಂ ನಾರು, ಸುಣ್ಣ 33 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ., 290 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ರಂಜಕ ಹಾಗೂ 2.8 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ಕಬ್ಬಿಣ ಹೊಂದಿದೆ.

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಖನಿಜ, ಲವಣ, ನಾರು ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಾರಿನಂಶ (ಶೇ. 8) ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಕೊಬ್ಬು) ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ಹೃದಯ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹ ತೂಕ ಸಮಸ್ಯೆ (ಬೊಜ್ಜು) ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನವಣೆ ಖಾದ್ಯಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ (ಮಧುಮೇಹ) ಅವಶ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ, NAIP ಯೋಜನೆಯಡಿ “ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ” ಗಾಗಿ “ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಿಕ್ಸ್” ಅನ್ನು ಸಾದರ ಪಡಿಸಿದೆ. ಇದು ದಿಢೀರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿ ನವಣೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಿಕ್ಸ್:

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

ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ : ½ ಕಪ್ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಿಕ್ಸ್ ನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ½ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಸಾಲ ಮಿಕ್ಸ್ (1 ಚಮಚ) ಹಾಕಿ, ಈ ಮಸಾಲೆಗೆ 4.½ ಕಪ್ ನೀರು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೆನೆಸಿದ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಿಕ್ಸ್ ನ್ನು (1 ಸಣ್ಣ ಕಪ್ಪು-40 ಗ್ರಾಂ) ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿರಿ. 10-12 ನಿಮಿಷ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ನವಣೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ 80 ಗ್ರಾಂ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಿಕ್ಸ್‌ನ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮಾಹಿತಿ

ಪೋಷಕಾಂಶ	80 ಗ್ರಾಂ.ಗೆ + 1 ಚಮಚ ಮಸಾಲೆ	100 ಗ್ರಾಂ. ಗೆ
ಶಕ್ತಿ	248 ಕ್ಯಾಲರಿ	347 ಕಿ.ಕ್ಯಾಲರಿ
ಸಸಾರಜನಕ	11.4 ಗ್ರಾಂ.	15.96 ಗ್ರಾಂ.
ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ	71 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	99.4 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಕಬ್ಬಿಣ	3 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	4.2 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ನಾರಿನಾಂಶ	16 ಗ್ರಾಂ.	22.4 ಗ್ರಾಂ.
ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್	60 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ.	84 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ.

ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು : ಗ್ರಾಮೀಣ/ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ 3 ಲಕ್ಷದವರೆಗೆ ಖರ್ಚು ಬರುವುದು.

ಹೀಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 3.00 ಲಕ್ಷ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು ಅನೇಕ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಂಡಿ, ಹುರಕಿ ಹೋಳಿಗೆ, ತಾಲಿಪಟ್ಟಿ, ಹುರಿಹಿಟ್ಟು, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಕೋಡಬಳೆ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟು, ಸಂಪಳಿ, ಸೇವು, ಗಂಗಾಳ ಗಡುಬು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಕೈಗೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಉದ್ಯಮಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ನವಣೆ ನುಚ್ಚು : ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವರು ನವಣೆ ನುಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರವನ್ನೂ ಸಹ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿಯ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ನುಚ್ಚನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ದೊರೆತ ನುಚ್ಚಿನಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನವಣೆ ಶಾವಿಗೆ : ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಶಾವಿಗೆ ಚಿರೋಟಿ ರವೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು/ ರವೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಶಾವಿಗೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ನವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣ, ರಂಜಕ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶಗಳು ನವಣೆ ಶಾವಿಗೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಶಾವಿಗೆ ಲಭಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನವಣೆ ಶಾವಿಗೆ ಉದ್ಯಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ತಗಲುವ ಕನಿಷ್ಠ 3 ರಿಂದ 4 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು.



ಬೇಕರಿ ಉದ್ಯಮ:

ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶಾಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ತುಂಬ ಉತ್ತಮ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ನಾರಿನಂಶ ಹಾಗೂ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೇಕರಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಹಿಟ್ಟು ನಾದುವ ಯಂತ್ರ, ಒವನ್, ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಕಟ್ಟಡ, ಇತರ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕ.

- ಬೇಕರಿ ಘಟಕದ ಕಟ್ಟಡ** : 2 ಲಕ್ಷ
- ಬೇಯಿಸುವ ಯಂತ್ರ (ಒವನ್)** : 40-75 ಸಾವಿರ
- ಕೇಕ್ ಮಿಕ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಲಕರಣೆಗಳು** : 75 ಸಾವಿರ
- ಹಿಟ್ಟು ನಾದುವ ಯಂತ್ರ** : 15-30 ಸಾವಿರ

ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೇಕರಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸುಮಾರು 2 ಲಕ್ಷ ವೆಚ್ಚದ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದು, ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಕಟ್ಟಡಕ್ಕಾಗಿ 2 ಲಕ್ಷ ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 4 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಅಂದಾಜಿನಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.