



## ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ಐ. ಸಿ. ಎ. ಆರ್. ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಹನುಮನಮಟ್ಟಿ - 581115



### ರಾಗಿ ಮತ್ತು ನವಣೆ ಶಾವಿಗೆ

#### ರಾಗಿ ಶಾವಿಗೆ ತಯಾರಿಕೆ :

##### ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು : 2 ಕೆ.ಗ್ರಾಂ.

ಚಿರೋಟಿ ರವಾ : 2 ಕೆ.ಗ್ರಾಂ.

ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಶಾವಿಗೆ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು

**ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ :** \* ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಣ್ಣದಂಶ ಇರುವುದು. (344 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ.ಗಳಲ್ಲಿ)

\* ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು ಅವಶ್ಯ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.



#### ನವಣೆ ಶಾವಿಗೆ ತಯಾರಿಕೆ :

##### ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :

ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು (ಸ್ವಲ್ಪ ಒರಟು) : 2 ಕೆ.ಗ್ರಾಂ.

ಚಿರೋಟಿ ರವಾ : 2 ಕೆ.ಗ್ರಾಂ.

ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಶಾವಿಗೆ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು

**ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ :** \* ನವಣೆ ಆಹಾರ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.



### ನವಣೆ/ರಾಗಿ ಶಾವಿಗೆಯಿಂದ ಖಾದ್ಯಗಳು

#### ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು

##### ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :

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

##### ವಿಧಾನ :

ಶಾವಿಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿಗಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಶೇಂಗಾ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ 1 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ, ಕುದಿಯುವಾಗ ಶಾವಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ನಂತರ ಲಿಂಬೆ ರಸ, ಕೋತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ.



### ಶಾವಿಗೆ ಇಡ್ಲಿ

#### ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :

ಶಾವಿಗೆ : 2 ಬಟ್ಟಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ : ಕಾಲು ಲೀಟರ್, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು, ಕೋತಂಬರಿ, ಎಣ್ಣೆ : 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು : ರುಚಿಗಾಗಿ

#### ವಿಧಾನ :

ಶಾವಿಗೆ ಹುರಿದು, ಅದರ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ರುಚಿಗಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಕಾಯಿದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಶಾವಿಗೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ನಂತರ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

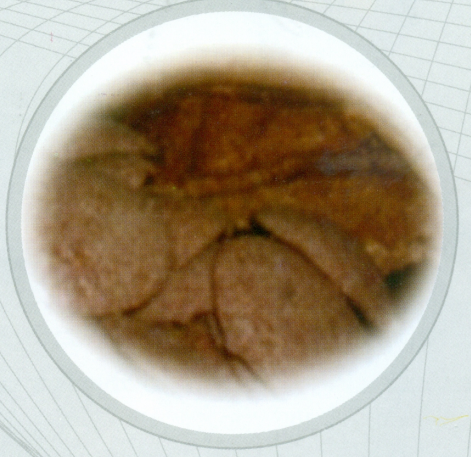
#### ಪಾಯಸ :

#### ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :

ಶಾವಿಗೆ : ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಸಕ್ಕರೆ : ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು, ಹಾಲು : 2 ಬಟ್ಟಲು ಯಾಲಕ್ಕಿ : 2, ಕಸಕಸಿ : 1 ಚಮಚ, ಗೋಡಂಬಿ/ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ : 20 ಗ್ರಾಂ.

#### ವಿಧಾನ :

ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಹುರಿದ ಶಾವಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಸಕಸಿ ಬೆರೆಸಿ.



#### ಲೇಖಕರು

ಡಾ. ಸರೋಜಿನಿ ಚಿ ಕರಕಣ್ಣವರ,  
ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಎಸ್. ತಾಮಗಾಳೆ,  
ಡಾ. ಅರ್ಚನಾ ಬಿ., ಡಾ. ಎಸ್.ಎ. ಅಷ್ಟಮುತ್ತು  
ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಡಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಗೌಡ

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ  
ಕು. ರೇಖಾ ಕೆ. ಎನ್.

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು  
ಡಾ. ಸರೋಜಿನಿ ಚಿ ಕರಕಣ್ಣವರ

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