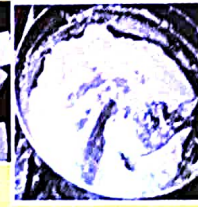




ಕರ್ನಾಟಕ ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಮೀನುಗಾರಿಕೆ
ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೀದರ



ರಾಗಿ, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಭತ್ತದ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ
ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪೌಡರ್ ತಯಾರಿಕೆ



ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿ

ಕು. ಶ್ವೇತಾ ಬಿ. ಕ್ಯಾತನಗೌಡರ್
ಶ್ರೀ ಅಶೋಕಕುಮಾರ ಎಸ್. ಬೆಣ್ಣೂರ್
ಶ್ರೀ ಹರೀಶ್ ಶೆಣೈ
ಡಾ. ಹೆಚ್. ಹನುಮಂತಪ್ಪ

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ (ದ.ಕ.),
ಕಂಕನಾಡಿ, ಮಂಗಳೂರು - 575002

☎ : 0824 : 2431872

E-mail: kvkdk@rediffmail.com

ಮಾರ್ಚ್-2012



ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿಯೋಜಕರು, ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ (ದ.ಕ.), ಮಂಗಳೂರು
ಇವರಿಂದ ಪರಭೇತಿ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ



ವಿಷಯ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರಭೇತಿ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ



ಪಟ್ಟಿನ ಮೌಲ್ಯಮೋತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ



ರಾಗಿ, ಹಬ್ಬ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಭತ್ತದ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನ
ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪೌಷರ್ಕ ತಯಾರಿಕೆ



ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿ

ಕು ಶ್ವೇತಾ ಬಿ. ಕ್ಯಾತನಗೌಡರ್
ಶ್ರೀ ಅಶೋಕಕುಮಾರ ಎಸ್. ಬೆಣ್ಣೆದ್ದಾರ್
ಶ್ರೀ ಹರೀಶ್ ಶೆಣೈ
ಡಾ ಹೆಚ್. ಹನುಮಂತಪ್ಪ

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ (ದ.ಕ.),
ಕಂಕನಾಡಿ, ಮಂಗಳೂರು - 575002
☎ : 0824: 2431872
e-mail: kvkdk@rediffmail.com
ಮಾರ್ಚ್-2012

ರಾಗಿಯ ಮಹತ್ವ, ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಸ್ ತಯಾರಿಕೆ

ರಾಗಿಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳು :

'ರಾಗಿ ತಿಂದವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಯದಿಯು ರಾಗಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ರಾಗಿಯು ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಆಹಾರ. ಅತಿಯಾದ ಕ್ಷಾಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ನೀರಾವರಿ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವ ಕಡೆಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ಧಾನ್ಯ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಬೆಳೆಯು ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಬಿಹಾರ್, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶ, ಅಸ್ಸಾಂ ಮತ್ತು ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು 2 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, 2-6 ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಾಗಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಮಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹವಾಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಧಾನ್ಯ. ಈ ಬೆಳೆಗೆ ಕೀಟ ಮತ್ತು ರೋಗಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆ.

ರಾಗಿ ಬಡವರ ಹಾಗೂ ರೈತಾಪಿ ಜನರ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ. ರಾಗಿಯು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗರವಾಗಿದ್ದರೂ ಇದರ ಗಾಢವರ್ಣ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡದವರು ಬಹಳ ಜನ. ಇದರ ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆ ಕೂಡ ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಬಡವರ್ಗದ ಜನರ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರವೆಂದೆನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯ ಏರ್ಪಡೆಯನ್ನು ತಿಳಿದ ಕೆಲವು ನಗರವಾಸಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸರ್ಕೆರೆ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯವರು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲಯರು ರಾಗಿಮಾಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸತ್ವಯುತವಾದ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರ. ಇತರ ಎಲ್ಲ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶ, ಶರ್ಕರ ಖಜ್ಜೆ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್), ಪ್ರೋಟೀನ್, ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲು ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆಗಳ ಅರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸುಣ್ಣ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ವಲ್ಪತೆ. ರಾಗಿಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಈ ಎರಡೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆತು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ಅರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, ಅವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಅಂಶ ಇಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದು ತುಂಬ ತಂಪಾದ ಆಹಾರ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಪಯೋಗಗಳು :

❖ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸುಣ್ಣದಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಮೂಳೆಗಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು.

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿಷಯ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1	ರಾಗಿಯ ಮಹತ್ವ, ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಯಾರಿಕೆ	3-6
2	ಹಣ್ಣುಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಯಾರಿಕೆ	6-9
3	ಹಾಲಿನ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಯಾರಿಕೆ	9-11
4	ಭತ್ತದ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲು ಕೊಯ್ಲೋತರ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	12-15
5	ಪೋಷಕ ಪೌಡರ ತಯಾರಿಸುವ ಬಗೆ	16

ಪ್ರಕಟನೆ : ರಾಗಿ, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಭತ್ತದ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕ ಪೌಡರ್ ತಯಾರಿಕೆ

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಕರ್ನಾಟಕ ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಮೀನುಗಾರಿಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೀದರ.

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ (ದ.ಕ.) ಕಂಕನಾಡಿ, ಮಂಗಳೂರು.

ವರ್ಷ : 2012

ಪುಟಗಳು : 500

ಮುದ್ರಕರು : ಆದರ್ಶ ಆರ್ಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಮಂಗಳೂರು.

- ❖ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಹುಂಬಾ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗೆಂತ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.
- ❖ ರಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧವಾಗಿಯೇ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಾಗಿಯ ಸೇವನೆಯು ಪೋಷಕಾಂಶದ ಸ್ವಲ್ಪತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- ❖ ರಾಗಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾಲ್ಟ್ 6 ತಿಂಗಳು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು 6 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೂರಕ ಆಹಾರ.
- ❖ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
- ❖ ರಾಗಿಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಜೋಷ್ಣನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು :

ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	72 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ	7.3 ಗ್ರಾಂ
ನಾರಿನಾಂಶ	3.6 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	1.3 ಗ್ರಾಂ
ಸುಣ್ಣ	344 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ಫಿನಜಾಂಶ	2.7 ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿ	328 ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	72 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ರಂಜಕ	283 (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)

ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ರಾಗಿ ಖಾದ್ಯಗಳು:

1. ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :

ಹುಂದ ರಾಗಿ	: 100 ಗ್ರಾಂ
ನೀರು	: 300ಗ್ರಾಂ
ಹುಂದರು ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ	: 10 ಗ್ರಾಂ
ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಕರಿಮಣಸು	: 2 ಗ್ರಾಂ
ಮುಚ್ಚೆಗೆ	: 500ಗ್ರಾಂ
ಕೊತ್ತುಂಬರಿ	: 5 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಹುಂದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಾಗದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೂಡಿ.

2. ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್ :

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :

ರಾಗಿ	: 1 ಕೆಜಿ
ಹೆಸರು ಕಾಳು	: 250 ಗ್ರಾಂ
ಏಲಕ್ಕಿ	: 8 - 10

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿಯಂದು ನೆನಸಿಡಬೆಕು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರು ಬಸಿದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಕಟ್ಟಿಡಬೆಕು. ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯನ್ನು ಎರಡು ದಿನ ಮೊಳಕೆ ಬರಲು ಬಿಡಬೆಕು. ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಒಣಗಿಸಬೆಕು. ನಂತರ ಎರಡು ತರಹದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೆಕು. ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಕರಿ ಮೊಳಕೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಬೆಕು.

3. ರಾಗಿ ಚಕ್ಕುಲಿ :

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :

ಅಕ್ಕಿ ಓಟ್ಟು	: 75 ಗ್ರಾಂ
ರಾಗಿ ಓಟ್ಟು	: 25 ಗ್ರಾಂ
ಉದ್ದಿನ ಓಟ್ಟು	: 25 ಗ್ರಾಂ
ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	: 1 ಟೀ ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ	: 1/2 ಟೀ ಚಮಚ
ಇಂಗು	: ಚಿಟಕಿ
ಉಪ್ಪು	: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಎಣ್ಣೆ	: ಕರಿಯಲು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಮೂರು ಓಟ್ಟನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು 2 ಚಮಚ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಓಟ್ಟನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ನಾಡಿ ಕಲೆಸಿ. ಚಕ್ಕುಲಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ತೆಂಗೊಳಲು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿದ ಓಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಕಿ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗೊಳಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕರಿಯಿರಿ.

4. ರಾಗಿಯ ಸಿಹಿ ಶಾವಿಗೆ:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :

ನೀರು	: 200 ಮಿ.ಲೀ
ರಾಗಿ ಓಟ್ಟು	: 100 ಗ್ರಾಂ
ಕಾಯಿತುರಿ	: 50 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಲ್ಲ	: 75 ಗ್ರಾಂ
ಗನಗಸೆ	: 2 ಟೀ ಚಮಚ
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ	: ಒಂದು ಚಿಟಕಿ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಗಂಟುಗಳಲ್ಲದಂತೆ ತೊಳಸಿ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ಗಟ್ಟಿ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಶಾವಿಗೆ ಬರಳನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಹುರಿದ ಗಸಗಸ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.

5. ರಾಗಿಯ ಮುದ್ದೆ:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು	: 85 ಗ್ರಾಂ
ಮೆಂತದ ಹಿಟ್ಟು	: 15 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	: ಚಿಟಿಕೆ
ನೀರು	: 250 ಮಿ.ಲೀ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಎರಡು ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ನೀರಿಗೆ 1 ಚಮುಚ ಮಿಶ್ರಣದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಕದಡಿ. ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀರು ಕುದಿತೋಡಗಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು, ಮಿಕ್ಸ ನೀರಿಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.

ಅನಂತರ ತೆಗೆದಿಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಮರದ ದೊಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಚಮುಚದಿಂದ ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ.

ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಯ ಘಮ್ನೆ ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಕೈಯನ್ನು ತೇವ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ತಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೇಕಾದ ತೂಕದ ಮುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಗುಂಡಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ

ಅಧ್ಯಾಯ - 2

ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಬೆಳೆಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ :

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೇಕಡ 70ರಷ್ಟು ಜನತೆಯು ಕೃಷಿ ಉದ್ಯಮ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯು ಹೊಲ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಿ, ಬೆಳೆದು, ಬೆಳೆಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅದರಿಂದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ ಬಡಿಸುವವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

➤ ಬೆಳೆಯ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಅಂದರೆ ಕಚ್ಚಾ ರೂಪ ದಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವ ಮುಖಾಂತರ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅದರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ದವಸ ಧಾನ್ಯ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಸಹ ಉತ್ತಮ ಉದ್ಯಮವಾಗಬಲ್ಲವು.

➤ ಕೃಷಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆ ಪೇಟೆಗೆ ಒಯ್ದು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ವಿರ್ಚನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಬೆಳೆಗೆ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ 2 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆದಾಯವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ

- ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಹಿಳೆಯು ವಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗೃಹ ಉದ್ಯಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
- ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ, ನಗರೀಕರಣ, ಇಂತಹ ಹತ್ತು ಹಲವು ಉದ್ಯೋಗವಕಾಶಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗಳು:

- ಭತ್ತದಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ರವೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಎಳ್ಳಿನಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯುವುದು.
- ಬೆಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಕ್ ಮಾಡುವುದು.
- ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ ಚಿಟ್ಟೆ / ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ / ಮಸಾಲೆಪುಡಿ/ಕೋಡುಬೆಳೆ/ಚಕ್ಕುಲಿ/ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು/ರೊಟ್ಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವುದು
- ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಮಾರುವುದು.
- ಜ್ಯೂಸ್, ಜಾಮ್, ಚಿಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಹುಣಿಸೇ ಹುಳಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮಾರುವುದು
- ಹಲವಾರು ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಸ್ಯಾಂಡ್, ಕಾರ್ಡಿಯಲ್, ಕಾಕ್‌ಟೇಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡುವುದು.
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದು. ಹಾಗೂ ಸೀಯಾಳಿ ಮಾರಾಟ.
- ಕೆಂಪು ಮೆಣಸನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಹುಡಿಮಾಡಿ ಮಾರಾಟಮಾಡುವುದು.
- ಹಲಸಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಪ್ಪಳ ಮಾಡುವುದು.
- ಕಡಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಹುರಿಕಡ್ಡೆ ಮಾಡಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದು.
- ಹೂವನ್ನು ಕೊಯ್ಲುಮಾಡಿ ಮೂಲೆಮಾಡಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದು.
- ಬದಿರಿನಿಂದ ಬದಿರು ದಜ್ಜೆ ತಯಾರಿಸುವುದು.
- ಕಾಯಿ ಮೆಣಸಿನಿಂದ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಮೆಣಸು ತಯಾರಿಸುವುದು.
- ಹಾಲಿನಿಂದ ಪೊಸರು/ಬೆಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪು/ಮಸಾಲೆ ಮಜ್ಜೆಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಮಿಶ್ರ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಜ್ಯೂಮ್ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಸೇಬು	: 2
ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು	: 3
ಪಪ್ಪಾಯಿ	: 1 ಚಿಕ್ಕದು
ಚಿಕ್ಕು	: 3
ಅನಾನಸ್	: 1 ಚಿಕ್ಕದು
ಬಣ್ಣ	: ರಾಸ ಬೆರಿ ರೆಡ್

ಸಕ್ಕರೆ : ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ತೂಕದಷ್ಟು
ಮಿಶ್ರ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸುವಾಸನೆ : 4-5 ಹನಿಗಳು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಪರಿಮಳಯುತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳನ್ನು ಸೆರಿಸಿ, ತೂಕ ಮಾಡಿ 1:1 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೆರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನನಯಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ನಿಂಜೆ ರಸ ಅಥವಾ ಸಿಟ್ರಸ್ ಆಮ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಕುತ್ತ ಇರಿ. ಸೌಟನ್ನು ಜ್ಯಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಜ್ಯಾಮ್ ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಹರಿಯುವಂತೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸದೆ ಹಾಳೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮ ಹರಿದರೆ ಜ್ಯಾಮ್ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಅಗಲವಾದ ಬಾಯಿಯುಳ್ಳ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಜ್ಯಾಮ್ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯಾಮ್:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಗೇರು ಹಣ್ಣು : 1ಕೆ.ಗ್ರಾಂ

ಸಕ್ಕರೆ : 1ಕೆ.ಗ್ರಾಂ

ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ : 0.3%

ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ : 1 ಗ್ರಾಂ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಉತ್ತಮ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಶೇಕಡಾ ಎರಡರ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನನೆಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಜೇಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹೋಳುಮಾಡಿ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಪಾಕವು ಜ್ಯಾಮಿನಂತೆ ರೂಪಗೊಂಡಾಗ ಹಣ್ಣಿನ ತೂಕದ ಶೇ. 0.3 ರಷ್ಟು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ತಯಾರಾದ ಪ್ರತಿ ಕಿ.ಲೋ ಜ್ಯಾಮ್ ತೂಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಅದು ಕೆಡದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಡಿದ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡಬಹುದು.

ಗೇರು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಗಟು ರುಚಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು:

1. ಗೇರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಐದರಿಂದ ಆರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಗೆನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಒಗಟು ರುಚಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.
2. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶೇಕಡಾ ಎರಡರ ಕುದಿಯುವ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಐದರಿಂದ ಆರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ತಣ್ಣಗೆನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಒಗಟು ರುಚಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

3. ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಲೀಟರ್ ರಸಕ್ಕೆ 20. ಮಿ.ಲೀ. ನಂತೆ ಶೇಕಡಾ ಹತ್ತರ ಜಿಲಟಿನ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ರಸದಲ್ಲಿರುವ ಒಗಟು ರುಚಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಜಿಲಟಿನ್ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ರಸದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 20-25 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ರಸದ ತಿಳಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಹಲಸಿನ ಚಿಪ್ಸ್:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಹಣ್ಣಾಗದ ಬೀಜರಹಿತ ತೊಳೆಗಳು

ಎಣ್ಣೆ

ಉಪ್ಪು

ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಹಣ್ಣಾಗದ ಬೀಜರಹಿತ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಉದ್ದನೆಯ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆ (ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ)ಯಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಕರಿಯಬೇಕು. ಕರಿದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಅರಿದ ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ - 3

ಹಾಲಿನ ಮೌಲ್ಯಾವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ಹಾಲು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಆದರೆ ಹಳಿ ಹಾಲನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೆಡದಂತೆ ಇರಿಸಲಾಗದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಶಿತಲಿಕರಣ ಪಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2 ದಿನಗಳು ಇಡಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಗಳಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ವೃದ್ಧರಿಗೂ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೂ, ದೋಷಗಳಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಒಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಹಾಲು. ಭಾರತ ದೇಶ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಾಲು, ಹಸು ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಾರಜನಕ : 'ಕೇಸಿನ್' ಇದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕ. ಇದು ಹಾಲಿಗೆ ಬಿಳಿ ವರ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟಲಬುಮಿನ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯೂಲಿನ ಎಂಬ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಅತೀ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

➤ ಹಾಲಿನ ಶರ್ಕರಪಿಚ್ಚು: ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಹಾಲ್ಟುಕ್ಸರ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪೌಲ್ಟುಪು ಹಾಲ್ಟುಕ್ಸರ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಒಟ್ಟಾಗಿ ದೂರಕುವದು.

- ಕೊಟ್ಟು: ಕೊಟ್ಟು ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವುದು. ಹಾಲಿನ ಜಿಣ್ಣಿನಾಂಶವು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು, ಬೇಗನೆ ದೇಹಗತವಾಗುವುದು.
- ಖನಿಜಲವರ್ಣಗಳು: ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಖನಿಜವೆಂದರೆ ಸುಣ್ಣದ ಲವಣ ಇದಲ್ಲದೆ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಪೋಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಗಂಧಕ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುವು. ರಂಜಕವು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು.
- ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸುಣ್ಣದ ಲವಣವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗಿ ದೇಹಗತವಾಗುವುದು. ಸುಣ್ಣವು ಎಲಿಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಶುದ್ಧ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ:

ಶುದ್ಧ ಹಾಲು ಎಂದರೇನು?

ಆಕಳು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದು ಹಾಲಿಗಾಗಿ. ಹಾಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ದನಗಳ ತಳಿ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಶುದ್ಧ ಹಾಲು ಎಂದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೊಳೆಯಿರಬಾರದು, ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಬರಿಸುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರಬಾರದು ಹಾಗೂ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ವಿಷವಿರಬಾರದು.

ಹಾಲನ್ನು ಅಶುದ್ಧ ಎಂದು ಯಾವಾಗ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ?

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೀಟಗಳು ಬಿದ್ದಾಗ, ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಹಸು ರೋಗ ಹೀಣಿತವಾಗಿರುವಾಗ, ಕೆಚ್ಚಲು ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಹಾಲನ್ನು ಕರಿಯುವ ಭಾಗ ಕೊಳಕಾಗಿರುವಾಗ, ಹಾಲು ಕರಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಾಗ, ಹಾಲು ಕೆಲಬೆರೆಕೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಕರೆಯುವ ಮನುಷ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವಾಗ, ಹಾಲು ತನ್ನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಶುದ್ಧ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

ಅಶುದ್ಧ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲು ಅಮೃತ ಹಾಗೆಯೇ ಅಶುದ್ಧ ಹಾಲು ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ಅಶುದ್ಧ ಹಾಲಿನಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು?

ಉದಾ: ಗಂಟಲು ಜ್ವೇಷ, ಕ್ಷಯ ರೋಗ, ವಾಂತಿ ಜ್ವೇಷ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರ

ಗ್ಯಾಲಿಕ್ಟೋಸ್ ಆಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹಾಲು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವರು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ರಕ್ತವಾಗಲು ಹಾಲ್ಮಕ್ಟರಿಯು ಅಪಕ್ವ ದಿನನಿತ್ಯದ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ 'ರೇಕಟ್ಸ್' ಅಥವಾ 'ಎಲೆ ಮುರುಟು' ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸುಣ್ಣದಾಂಶ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೋಟೇಷಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸುಣ್ಣದಾಂಶ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಹಲ್ಲಿನ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರ :
ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಉದಾ: ಪೋವಾ, ಪೇಡಾ, ಜಾಮೂನ್, ಪನೀರ್, ರಸಗುಲ್ಲಾ, ಚೆನ್ನೆ, ಖೀರು, ಕಲಕಂದ.

ಪೇಡಾ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

- ಪೋವಾ : 100 ಗ್ರಾಂ
- ಸಕ್ಕರೆ : 30-40 ಗ್ರಾಂ
- ಏಲಕ್ಕಿ, ಬಾದಾಮ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ : ಅಳತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ.

ವಿಧಾನ :

ಮೊದಲಿಗೆ ಪೋವಾವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಗುವವರೆಗೂ (90° ಸೆ) ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಪೋವಾದೊಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು 50° ಸೆ. ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವವರೆಂದ ಅದರ ದುಡಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತಟ್ಟೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಚ್ಚಿನಿಂದ ಪೇಡಾ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ರಸಗುಲ್ಲಾ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

- ಹಾಲು : 1 ಲೀಟರ್
- ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಎಸಿಡ್ : 2 ಗ್ರಾಂ
- ಮಸೀನ ಬಟ್ಟೆ : 2 ಸ್ಕ್ವೇರ್‌ಮೀಟರ್
- ಸಕ್ಕರೆ : 500 ಗ್ರಾಂ
- ಬೆಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ : ಚಿಟಕಿ
- ಮೃದಾ : 1/2 ಟೀ ಚಮಚ

ವಿಧಾನ :

ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಎಸಿಡ್‌ಅನ್ನು ಕರಗಿಸಿ. ಈ ಬಿಸಿಯಾದ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಎಸಿಡನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಗರಣಿಯಾಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಈ ಮೊಸರನ್ನು ಮಸೀನ್ ಬಟ್ಟೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ನಂತರ ಈ ಗರಣಿಯಾದ ಹಾಲನ್ನು ಮಸೀನ್ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಸುಮಾರು 8-10 ತಾಸು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ ಬಿಡಿ. ಈ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಮೃದಾ ಮತ್ತು ಬೆಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಬಿಡಿ. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಗಾತ್ರ ಎರಡರಷ್ಟು ಆಗುವವರೆಗೂ ಕರಿಯಿರಿ. ಕರಿದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಡಿ.

ಭತ್ತದ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲು ಕೊಯ್ಲೋತ್ತರ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು :

ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಭತ್ತ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು ಸುಮಾರು 59,000 ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭತ್ತದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಲು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಳಿಗಳ ಬಳಕೆ, ಸಮಗ್ರ ಪೋಷಣಾಂಶ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಭತ್ತದ ಕೊಯ್ಲು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೆಳೆಯ ಮಾಡಿದ ಸಮಯವನ್ನು ಅರಿತು ಅದನ್ನು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿ ಒಕ್ಕಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಕೈಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸಹ ತಗ್ಗಬಹುದು.

ಕೊಯ್ಲು ಸಮಯ:

ಬೆಳೆಯನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಯಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ತಡೆದು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿದರೆ ಇಳುವರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭತ್ತದಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ನುಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭತ್ತದ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೆನೆಯಲ್ಲಿನ ಶೇ 80 ರಷ್ಟು ಕಾಳುಗಳು ಒಣಹುಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ತೆನೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಳುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾದವೆಂದರೆ ಬೆಳೆಯು ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ರೈತರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದಲೇ ಕೊಯ್ಲಿನ ಸಮಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ತೆನೆಗಳು ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ 30-40 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯು ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ 28-30 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪೈರನ್ನು ಕೊಯ್ಯಬಹುದು. ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ 20-24 ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಿದಾಗ ಬೆಳೆ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಕೊಯ್ದಿದ್ದರೆ ಇಂಥ ಭತ್ತದಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ನುಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಿತಿಗಿಂತ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಶೇ 1 ರಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿದರೆ ನುಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ 2 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಕೊಯ್ಲಿನ ವಿಧಾನಗಳು:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಯ್ಲನ್ನು ಸಸ್ಯವನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕುಡುಗೋಲಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 10-12 ಸೆ.ಮೀ ನಷ್ಟು ಹುಲ್ಲನ್ನು ಬಿಡುವ ರೂಢಿಯಿದೆ. ಭತ್ತವನ್ನು ಕೊಯ್ಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕುಡುಗೋಲಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ವಿಭಿನ್ನ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಈ ಸಾಧನದ ಮೂಲ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಥ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಕೊಯ್ಯುವ ಅಲಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೆಲವೆಡೆ ಗರಗಸದಂಥ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೂಲಿಕಾರ್ಮಿಕರ ಕೊರತೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಕ್ಕಣೆ:

ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೆನೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಒಕ್ಕಣೆ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪೈರನ್ನು ಕೊಯ್ದು ದಿನವೇ ಇಕ್ಕುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೆ

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲು ಬೆಳೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ದಿನ ಒಣಗಲು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಒಕ್ಕಲಾಗಿತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಹುಲು ಸಹಿತವಾಗಿ ಕೊಯ್ಲು ಭತ್ತವನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ತೆನೆಗಳನ್ನು ಪಡಿ ಮಂಚಕ್ಕೆ ಬಡ್ಡಿದಾಗ ಕಾಳುಗಳು ತೆನೆಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮಂಚದ ಕೆಳಗೆ ಕಾಳುಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಒಕ್ಕಣೆ ಕಾರ್ಯ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ.

ತಡವಾಗಿ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಭತ್ತದ ಪೈರ ಮಾಗಿದ ನಂತರ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಾಳುಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರವು ಪೈರನ್ನು ಮಾಗಿದೊಡನೆ ಕೊಯ್ದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಳಿಗಳ ಕಾಳುಗಳು ಉದುರಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸುಗ್ಗಿ ಹಂಗಾಮಿ ತಿಳಿಪಾಸು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಜ್ಯೋತಿ ತಳಿ. ಭತ್ತವು ಮಾಗಿದ ನಂತರ ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ (ಅನಾನುಕೂಲಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ) ಕೊಯ್ಲನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಳುಗಳು ಸಿಗದ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪೈರನ್ನು ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಹುದು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳು ತಾನಾಗಿಯೇ ಉದುರಿ ಅಥವಾ ಹಕ್ಕಿಗಳು, ಇಲಿಗಳು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉಪದ್ರವದಿಂದ ನಷ್ಟ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಭತ್ತದ ಬೆಳೆ ಮಾಗಿದ ನಂತರ, ಸತತವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಟ್ಟು ಮಳೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಕಾಳು ಉದುರಿ ನಷ್ಟ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಭತ್ತವನ್ನು ಕೊಯ್ಲು ಒಣಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಸಾಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಣ್ಣ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಒಕ್ಕುವ ಅಥವಾ ಬೀಜೆಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ, ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಕಾಳುಗಳು ಉದುರಿ ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೊಯ್ಲು ಮತ್ತು ಒಕ್ಕಣೆ ಮಧ್ಯದ ಸಮಯ ಅಧಿಕಗೊಂಡಂತೆ ಕಾಳಿನ ನಷ್ಟ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾಳಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಕ್ಕಣೆಯಾದ ಮೇಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾಳು ತೆನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ತುಳಿಸಿ ಒಕ್ಕಿದಾಗ ಸುಮಾರು ಶೇ 10 ರಷ್ಟು ಕಾಳು ತೆನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಸುಧಾರಿಸಿದ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಈ ನಷ್ಟ ಶೇ 1 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲಿನ ಸಮಯ ಶೇ 20 ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಯ್ಲು ಪೈರನ್ನು ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಒಣಗಲು ಬಿಟ್ಟು ಅನಂತರ ಒಕ್ಕಿದಾಗ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿರುವ ತೇವಾಂಶ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತದೆ. ಕಾಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕೆಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕಾಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ತೇವಾಂಶ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ 14 ರಷ್ಟು ಇಳಿಯುವರೆಗೆ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

ಕಾಳನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು, ಗಟ್ಟಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಿಮೆಂಟ್ ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕಿದ ಭತ್ತವನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಪಸರಿಸಬೇಕು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಭತ್ತವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಖರತೆಯ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಭತ್ತ ಒಣಗಿ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ 3-5 ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಬಿರುಕುಗಳು ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಂಥ ಭತ್ತದಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ನುಚ್ಚಿನ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಭತ್ತವನ್ನು ತೂರುವ ಕಾರ್ಯ:

ಭತ್ತವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಅದರಲ್ಲಿಯ ಹುಲ್ಲಿನ ತುಣುಕುಗಳು ಕಸ ಕಟ್ಟಿಗಳು, ಜೊಳ್ಳು ಭತ್ತದ ಕಾಳುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೂರುವ ಕಾರ್ಯ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ವೇಗದಿಂದ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸುತ್ತಿರುವಕೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಕ್ತ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬೀಸದೇ ಇದ್ದಾಗ ವಿದ್ಯುತ್ ಜಾಲಿತ ತೂರುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಂಗ್ರಹ :

ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ಭತ್ತವನ್ನು ಮಾರಾಟಿ ಮಾಡುವವರೆಗಾಗಲೀ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರೆಗಾಗಲೀ ಕೆಡದಂತೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಕೆಟಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇಲಿಗಳಿಂದ ಉಪದ್ರವವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕಾಳುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು:

ಭತ್ತವನ್ನು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ನಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೀಲಗಳು (ಗೋಣಿಚೀಲಗಳು) ಉತ್ತಮವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಮಂಚವನ್ನಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಭತ್ತ ತುಂಬಿದ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಚೀಲಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಗಾಳಿಯಾಡಲು ಅವಕಾಶವಾಗಿ ಸ್ವಾನಿಕ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದರಿಂದ ಭತ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲು ಹಾಗೂ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿ ಆಳವಡಿಸಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಭತ್ತದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು :

ಭತ್ತದ ಕೊಯ್ಲು ನಂತರ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ತೂರಿ ಭತ್ತದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕೊಯ್ಲು ನಂದಭಗದಲ್ಲಿ ಇದಂತಹ ಶೇ:20 ರಷ್ಟು ಕೆವಾಂಶ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಕೋಷದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೊಂಡಾಗ ಭತ್ತದ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಶೇ:13-14 ರಷ್ಟು ಇರಬಹುದು. ನಂತರ ಮಿಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಭತ್ತವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದಾಗ ವಿವಿಧ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಇಂತಿವೆ-

- 1) **ಅಕ್ಕಿ** : ಭತ್ತವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದಾಗ ಸಿಗುವ ಮೊದಲ ಉತ್ಪನ್ನವೇ ಅಕ್ಕಿ. ಭತ್ತದ ಮೇಲೆರುವ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು (ಹೊಟ್ಟನ್ನು) ತೆಗೆದ ನಂತರ ತುಂಡಾಗದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಮತ್ತು ತುಂಡಾದರೂ ಅದರ ಉದ್ದಳತೆಯು ತುಂಡಾಗದ ಅಕ್ಕಿಯ ಮುಕ್ಕಾಲು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಕಾಳಿಗೆ ಇಡೀ ಅಕ್ಕಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಕ್ಕಾಳಿಗಿಂತ ಕಡಮೆ ಉದ್ದ ಇರುವ ಅಕ್ಕಿಗೆ ನುಚ್ಚು ಎನ್ನುವರು. ನುಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ದೂಡ್ಡ ನುಚ್ಚು (ತುಂಡಾಗದ ಕಾಳಿನ ಉದ್ದ ಅರ್ಧದಿಂದ ಮುಕ್ಕಾಳಿನಷ್ಟಿರುವ) ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ನುಚ್ಚು ಎಂದು ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಬಹುದು. ನುಚ್ಚಿನಿಂದ ಗಂಜಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ನುಚ್ಚಿನಿಂದ ಒಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ರೊಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲವೆ ಇತರ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- 2) **ಹೊಟ್ಟು** : ಭತ್ತದ ಮೇಲೆರುವ ಕವಚವೇ ಹೊಟ್ಟು. ಇದು ಭತ್ತದ ಒಟ್ಟು ತೂಕದ ಸುಮಾರು 25-30 ರಷ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಾ ಮತ್ತುಲಿಗ್ನಿನ್ಗಳು ದೂಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಇದನ್ನು ಕಡಮೆ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಯಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಹೊಟ್ಟನ್ನು,

ಬಳಸಬಹುದು. ಪೋರ್ಲವಾಗಿ ಸುಟ್ಟ ಬಿಳಿ ಬಣಿಯಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

- 3) **ತೌಡು**: ಭತ್ತದಿಂದ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ದೊರೆಯುವ ತಳ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಿಳಿಪುಗೊಳಿಸಿ ಅನ್ನ ಮಾಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಈ ರೀತಿ ಬಿಳಿಪುಗೊಳಿಸುವಾಗ ಅಕ್ಕಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ತಳುವಾದ ಕವಚ ಮತ್ತು ಭೂಣಿ ಇವು ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥವೇ ತೌಡು. ತೌಡಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಕ್ಕಿಯ ಸುಮಾರು 10ರಷ್ಟು ಇರಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

- 4) **ತೌಡಿನ ಉಪಯೋಗ** : ತೌಡು ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಆದರೆ ತೈಲವಿರುವ ತೌಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ತೈಲರಹಿತ ತೌಡಿಗೆ ಸ್ವಾದಯುಕ್ತ ಆಕರ್ಷಕ ಪರಿಮಳವಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಮನುಷ್ಯರ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೌಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತೈಲರಹಿತ ತೌಡನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತೌಡು ಹಾಳಾದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ತೌಡಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ತೈಲನ್ನು ಅರಿಗೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಭತ್ತ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ತಿನಿಸುಗಳು

ಭತ್ತವನ್ನು ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅನ್ನವನ್ನಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ರೂಢಿ. ಅನ್ನದಿಂದ ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಹುಳಿಯನ್ನು ಸಿಹಿ ಅನ್ನ ಸೇರಿಸಿ ಅನ್ನ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ರುಚಿಗಳ ಅನ್ನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭತ್ತ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಮಂಡಕ್ಕಿ ಅರಳು ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಪ್ರಮುಖ ಖಾದ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವಲ್ಲದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಕ್ಕಿ, ಲೇಪಿತ ಅಕ್ಕಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಹ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪೌಡರ್ ತಯಾರಿಸುವ ಬಗೆ

ಇದು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (6 ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು 6 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ) ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಆಹಾರ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಗುವಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಆನೇಕ ತರಹದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಪೇಸ್ಟಿನ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತುಂಬಾ ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು 3 ವಿಧದ ಧಾನ್ಯ 2 ರಿಂದಲೂ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು 1 ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

- ಮೂರು ತರಹದ ವಿಧದ ಧಾನ್ಯಗಳು : ರಾಗಿ, ಗೋದಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ
- ಎರಡು ತರಹದ ರಿಂದಲೂ ಧಾನ್ಯಗಳು : ಹಸರು ಕಾಳು ಮತ್ತು ಕಡ್ಡೆ ಕಾಳು
- ಒಂದು ತರಹದ ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜ : ಶೇಂಗಾ ಕಾಳು.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಂತರ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಗ್ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಜಲ್ಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೇಲಹಾರವಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು (6 ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು 6 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು). ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಆಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.



ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಲ್ಟಿವಿಟಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯಕ್ಕೆ



ತರಬೇತುದಾರರಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ಅನಿಸಿಕೆ



ತರಬೇತುದಾರರಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ಅನಿಸಿಕೆ



ವಿಷಯ ತಜ್ಞರಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ



ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು,
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ (ದ.ಕ.), ಮಂಗಳೂರು
ಇವರಿಂದ ತರಬೇತಿ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿ



ವಿಷಯ ತಜ್ಞರಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ



ಹಾಲಿನ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ

