

# ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ತಿನ್ನಿ!

ಇವತ್ತು ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಪಾಲೀಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ ಅನ್ನವಲ್ಲ; ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ 'ಬಿಳಿ ವಿಷ'.

ಹೊರಹೊಟ್ಟು ಕಳಚಿದಾಗ ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುವ ಅಕ್ಕಿಯ ಒಳಗಿರುವುದು ಧಾನ್ಯದ ಪಿಷ್ಟ ತುಂಬಿದ ಕಾಳು. ಒಂದು ತುದಿಗೆ ಕಿರು ಭೂಣ, ಹೊರಗಿನದು ತೌಡಿನ ಕವಚ. ತೌಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶ ಅಡಗಿರುವುದು. ಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬು, ನಾರು, ಅನ್ನಾಂಶ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ತೌಡಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಮತ್ತು 'ಬಿ', ರಂಜಕ, ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂಗಳು ಸಹ ತೌಡಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ ಕೆರೆದು ತೆಗೆದರೆ ಒಳಗುಳಿದಿದ್ದು ಕೇವಲ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ ಮಾತ್ರ. ಅಕ್ಕಿ ಪಾಲಿಷ್ ನೆಪದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಬಡ ಗ್ರಾಹಕ ಕೇವಲ ಪಿಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹಣ ತೆರುತ್ತಾರೆ. ತೌಡಿನೆಣ್ಣೆ ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಎಂದು ಪುನಃ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆ ತೆತ್ತು ಮತ್ತೇ ಅದನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬದಲಾಗಿ ತಾಜಾ ಕಂದು-ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ ಬಳಸುವ ಜಾಣ್ಮೆ ಏಕೆಲ್ಲ?

ಕಂದು-ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿಯ ನಾಟ ತಳಿಯ ಅನ್ನ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಭಾರಿ ನಾರಿನಾಂಶವು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ದಿಢೀರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಿಷ್ಟ - ಸಕ್ಕರೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹೊರೆ ಎನಿಸದು. ಮಧು ಮೇಹದಂತಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ದಿಢೀರ್ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪಾಲೀಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನದಿಂದ ಅಪಾಯವಿದೆ. ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಕುಸಿದುಹೋಗಿ ರೋಗಿ ಬವಳಿ ಬೀಳುವನು.

ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಖಜಾನೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಕ್ಕಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ. ತ್ರಿದೋಷ (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ) ಸಮಕಾರಕ, ಶರೀರ ಕಾಂತಿ ವರ್ಧಕ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲಕಾರಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಿ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಕಾಮ ಉತ್ತೇಜಕ, ಹಳೆಯ ಗಾಯ, ಜ್ವರ, ಎದೆನೋವು ಮಾಯಿಸುವ, ವಿಷ ದೋಷ ಪರಿಹರಿಸುವ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮುರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗುವ ಸರ್ವರೋಗ ಪರಿಹಾರಿ. ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯನ್ನು ಔಷಧಕ್ಕಿಯೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕನ್ನಡ ನಾಡು ದೇಶಿ ಭತ್ತದ ತವರು. ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ ತಳಿಗಳಾದ ಜೋಳಗ, ಕರಿಜಡ್ಡು, ಮುಂಡುಗ, ಬೈರನೆಲ್ಲು, ಪುಟ್ಟ ಭತ್ತ, ನವರ ಪಾಲೀಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಮರೆತುಹೋಗಿವೆ. 'ಸಹಜ ಸಮೃದ್ಧ' ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಕರ ಬಳಗವು 'ಭತ್ತ ಉಳಿಸಿ ಆಂದೋಲನ'ದ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಪರೂಪದ ನಾಡುಭತ್ತದ ತಳಿಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ.

## ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು:

ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ತಳಿ	ಪ್ರೋಟೀನ್ %	ಕೊಬ್ಬು %	ಅನ್ನಾಂಶ %	ನಾರಿನಾಂಶ %	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ %	ರಂಜಕ %	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಶಕ್ತಿ (ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ/100ಗ್ರಾಂ)
ದೊಡ್ಡಬೈರನೆಲ್ಲು	7.04	2.18	76.28	1.07	0.20	0.23	0.8	352.9
ನವರ	8.12	2.14	78.18	1.05	0.42	0.48	1.2	364.46
ಜೋಳಗ	6.98	2.51	76.14	1.15	0.23	0.30	0.4	355.07
ಕರಿ ಕಳವೆ	5.30	0.29	81.76	0.76	0.30	0.39	0.7	350.85
ಬೆಳಿ ನೆಲ್ಲು	7.00	1.35	78.77	0.91	0.11	0.12	0.1	355.23
ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಕ್ಕಿ	8.92	1.97	77.34	0.82	0.41	0.43	1.1	362.77
ಕರಿ ಜಡ್ಡು	7.92	1.77	78.21	1.19	0.08	0.38	0.9	360.45
<b>ನೋನ್ ಮಸೂರಿ (ಅಧಿಕ ಇಳುವರಿ ತಳಿ)</b>	<b>5.86</b>	<b>0.15</b>	<b>84.59</b>	<b>0.16</b>	<b>0.10</b>	<b>0.09</b>	<b>0.2</b>	<b>363.15</b>

## ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ನೀರು ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಇಡ್ಲಿ:

ನೀರು ದೋಸೆ:

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಕೆಂಪಕ್ಕಿ-1/2 ಕೇಜಿ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ತೆಳು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಸರಿಹೋಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಿರಿ, ದೋಸೆ ಮಾಡಲು ಹಿಟ್ಟು ರೆಡಿ. ತವಾ ಹೊಲೆಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಿಸಿ ಆದಮೇಲೆ ತೆಳು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಯ್ಯಬೇಕು, ಮತ್ತೆ ದೋಸೆ ಸವರುವುದು ಬೇಡ. ಮೇಲೆ ಫ್ಲೇಟ್ ಮುಚ್ಚಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ. ಗರಿ ಗರಿ ಬಿಸಿ ದೋಸೆಯನ್ನ ಯಾವುದೇ ಚಟ್ಟಿ ಜೊತೆಗೆ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಇಡ್ಲಿ:

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಕೆಂಪಕ್ಕಿ-1/2 ಕೇಜಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ-100ಗ್ರಾಂ, ಮೊಂತ್ಯ-2 ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ  
ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಮೊಂತ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ಹುಳಿ ಬರಲು ಬಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಇಡ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ. ಮೃದೂ ಇಡ್ಲಿಯನ್ನ ಚಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ್ ಜೊತೆಗೆ ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆ ರುಚಿ.

## ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಬಳಸಿ: ಆರೋಗ್ಯಭರಿತ ಬದುಕು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳ: ಸಹಜ ಸಮೃದ್ಧ-ಸಾವಯವ ಸಂತೆ, ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6 ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ನಂಜರಾಜ ಬಹದ್ದೂರ್ ಛತ್ರ, ಮೊ : 8904329753, 9591391355

ನೇಸರ	ಬಲ್ಲಾಳ್ ಸರ್ಕಲ್	ಮೊ: 9448050593/ 2330404
ನಿಸರ್ಗ	ಚಿತ್ತಭಾನು ರಸ್ತೆ, ಕುವೆಂಪು ನಗರ	ಮೊ: 9449172924/9448427479
ಆರಂಭ	ಸ್ವರಸ್ವತಿಪುರಂ, ರಾಮಕೃಷ್ಣನಗರ	ಮೊ: 9880111593
ಜೀವಾಮೃತ	ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪುರಂ	ಮೊ: 9141224514
ಹಸಿರು	ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪುರಂ	ಮೊ: 9448472748
ಪ್ರಕೃತಿ	ಒಂಟಿಕೊಪ್ಪಲ್	ಮೊ: 9448978137
ಬಾನುಲಿ ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್	ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪುರಂ	ಮೊ: 9945290334