

ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ - 1 ಕಪ್
 ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ - 1/2 ಟೀ ಚಮಚ
 ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ - 1/2 ಟೀ ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಮೊದಲು ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾ ಮತ್ತು ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಚೊತೆ ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು ಇದಕ್ಕೆ ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಜರಡಿ ಹಿಡಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಬೇಕು.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.
- ಇದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ 170 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆ. ನಲ್ಲಿ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ ಬೇಕು ಮಾಡಬೇಕು.

ನವಣೆ ಬರ್ಗರ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ

ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ	-	1 ಕಪ್
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು	-	1/2 ಕಪ್
ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಹಸರು ಕಾಳು	-	1/2 ಕಪ್
ಟೊಮೊಟೋ	-	1 ಕಪ್
ಕ್ಯಾರೆಟ್	-	1 ಕಪ್
ಹುರುಳಿಕಾಳು	-	100 ಗ್ರಾಂ
ಗರಂ ಮಸಾಲ	-	1 ಚಮಚ
ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ	-	ಸ್ವಲ್ಪ
ಕರಿಮೆಣಸು ಪುಡಿ	-	ಸ್ವಲ್ಪ
ಎಣ್ಣೆ / ಬೆಣ್ಣೆ	-	1 ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು	-	ರುಚಿಗೆತಕ್ಕಂತೆ
ಬರ್ಗರ್ ಬನ್ಸ್	-	2

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲು ನವಣೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಚಿಲ್ಲಿ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಕಡ್ಡೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಿಟ್‌ಂತೆ ತಟ್ಟೆ, ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹರಡಿ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಬರ್ಗರ್ ಬನ್ನಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟನ್ನು ಇಟ್ಟು

ಟೊಮೊಟೋ ಸ್ಲೈಸ್‌ನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ನವಣೆ ಸೇವ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ನವಣೆಹಿಟ್ಟು	-	50 ಗ್ರಾಂ
ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆಹಿಟ್ಟು	-	50 ಗ್ರಾಂ
ಜೀರಿಗೆ	-	ಸ್ವಲ್ಪ
ಅಜವಾನ ಪುಡಿ	-	ಸ್ವಲ್ಪ
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ	-	ಸ್ವಲ್ಪ
ಉಪ್ಪು	-	ರುಚಿಗೆತಕ್ಕಷ್ಟು
ಎಣ್ಣೆ	-	ಕರಿಯಲು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಅಜವಾನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಂತರ ಸೇವ್‌ನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಬೇಕು.
- ಈಗ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ನವಣೆ ಸೇವ್‌ನ್ನು ಸವಿಯಬಹುದು.

ಲೇಖಕರು

- ಡಾ. ರವಿ, ವೈ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು (ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ)
 ಡಾ. ಆರ್. ಬಿ. ನೆಗಲೂರ, ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು (ಬೇಸಾಯ ಶಾಸ್ತ್ರ)
 ಡಾ. ರಂಗನಾಥ್, ಜಿ. ಜಿ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು (ಪಸು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ)
 ಕು. ಹೀನಾ. ಎಮ್.ಎಸ್., ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು (ತೋಟಗಾರಿಕೆ)
 ಡಾ. ಸವಿತಾ, ಬಿ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು (ಮಣ್ಣು ವಿಜ್ಞಾನ)
 ಡಾ. ಮಹಾಶೇಖರ ಮುದನೂರ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಹಾಯಕರು (ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ)

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಡಾ. ಆರ್. ಬಿ. ನೆಗಲೂರ,
 ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು (ಬೇಸಾಯ ಶಾಸ್ತ್ರ) ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
 ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್.- ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಇಂಡಿ -586 209

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :

ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್.- ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಸ್ನೇಶನ್ ರಸ್ತೆ,
 ಇಂಡಿ-586 209, ದೂರವಾಣಿ: (08359)-225666
 ಇಮೇಲ್: kvkindi@uasd.in
 kvkindi2016@gmail.com



ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ
 ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್ - ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಇಂಡಿ



ನವಣೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಆಹಾರಗಳು

ಆಹಾರವೇ ಔಷಧವಾಗಿರಲಿ

ಔಷಧವೇ ಆಹಾರವಾಗಿರಲಿ



ಹನ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ - 02
 2017-18

ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್-ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ,
 ಸ್ನೇಶನ್ ರಸ್ತೆ, ಇಂಡಿ - 586 209.

ಜನಸಂಖ್ಯಾಸ್ವೋಟ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮನಾಂತರವಾಗಿಯೇ ಸಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ಮಂಡಳಿಯ ಪ್ರಕಾರ ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಸಾವೆ ಮತ್ತು ನವಣೆಯಂತಹ ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸರಾಸರಿ ಬಳಕೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳು ಬಹು ಮೌಲ್ಯಯುತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಅವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ.

ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿರುವ ನವಣೆಯನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.0.2, ಮತ್ತು 1.2 ರಷ್ಟು ನಾರಿನಾಂಶವಿದ್ದರೆ ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ.8.0 ರಷ್ಟಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದುದಲ್ಲದೆ ಉಪಯುಕ್ತ ನಾರಿನಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ನಾರಿನಾಂಶವೇ ಅದರ ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಗುಣ ಅದರಲ್ಲೂ ಕರಗುವ ಉಪಯುಕ್ತ ನಾರಿನಾಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ, ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬೊಜ್ಜು, ಮೊದಲಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ನವಣೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂಗೆ)

	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಗ್ರಾಂ	ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗ್ರಾಂ	ಕೊಬ್ಬು ಗ್ರಾಂ	ಶಕ್ತಿ ಗ್ರಾಂ	ನಾರಿನಾಂ ಗ್ರಾಂ	ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಂ ಗ್ರಾಂ	ಕಬ್ಬಿಣ ಗ್ರಾಂ	ತೈಲಮಿನ್ ಗ್ರಾಂ	ನಿಯಾಸಿನ್ ಗ್ರಾಂ	ಠೈಮಿನ್ ಗ್ರಾಂ
ನವಣೆ	60.9	12.3	4.3	331	8.0	31	2.8	0.59	3.2	0.11
ರಾಗಿ	72.0	7.3	1.3	328	3.6	344	3.9	0.42	1.1	0.19
ಜೋಳ	72.6	10.4	1.9	349	1.6	25	4.1	0.38	4.3	0.15
ಬಜ್ರ	67.5	11.6	5.0	361	1.2	42	8.0	0.38	2.8	0.21
ಗೋಧಿ	71.2	11.8	1.5	346	1.2	41	5.3	0.41	5.1	0.1
ಅಕ್ಕಿ	78.2	6.8	0.5	345	0.2	10	0.7	0.41	4.3	0.04

(Source: Nutritive value of Indian foods, NIN, 2007)

ನವಣೆಯು ಅತೀ ಗಡುಸಾದ ಹೊರಕವಚ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳಂತೆಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಒನಕೆಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ನವಣೆಯ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಫಲವಾಗಿ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟುವ ಗಿರಣಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಏಕದಳಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ತರಹದ ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅನ್ನ, ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ, ಥಾಲಿಪಟ್ಟು, ಬಿಸಿ ಬೇಳೆಬಾತ್, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನಗಳಾದ ಹುರಿಯುವುದು, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟುವುದು, ಮಾಲ್ಡ್ ಮಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ನವಣೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ನವಣೆ ಚಕ್ಕುಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು - 35 ಗ್ರಾಂ
- ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು - 35 ಗ್ರಾಂ
- ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು - 25 ಗ್ರಾಂ
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು - 12 ಗ್ರಾಂ
- ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು - 12 ಗ್ರಾಂ
- ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು - 12 ಗ್ರಾಂ
- ಜೀರಿಗೆ - ಸ್ವಲ್ಪ
- ಖಾರಪುಡಿ - ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಉಪ್ಪು - ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಎಣ್ಣೆ - ಕರಿಯಲು



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ಎಲ್ಲಾ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಜರಡಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾದಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಚಕ್ಕುಲಿ ಪ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚಕ್ಕುಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಬೇಕು.

ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಸ್ವೀಟ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟು - 1 ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ - 1 ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ - ಸ್ವಲ್ಪ

ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

- ಬೆಣ್ಣೆ - ಸ್ವಲ್ಪ (1/4 ಕಪ್)
- ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ - 1/4 ಕಪ್
- ಚೆರಿ - ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಕಲಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಬೇಕು.
- ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸುರಿದು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಗಿಯ ಮೇಲೆ 15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
- ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.
- ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಚೆರಿ ಇಟ್ಟು ಅಲಂಕರಿಸಬೇಕು.

ನವಣೆ ಕೇಕ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು - 1 ಕಪ್
- ಮೈದಾ - 1/2 ಕಪ್
- ಬೆಣ್ಣೆ - 1/2 ಕಪ್