

ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಗಿಡ

ರೈಟ್‌ನಿಂಗ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಹಾಗೂ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ, ಬೆಳೆಯುವ ಇದು ಮಲೇಶಿಯ ಮೂಲದ್ದು. ಇದು ಔಷಧೀಕೃತ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅಂಗೂರಿಂದ ಬಂದ ಹೆಸರು 'ವಿಟಮಿನ್ ಗಿಡ'. ಇದರ ನಿಜವಾದ ಹೆಸರು 'ಚಕ್ರಮುನಿ'.

ಇದೊಂದು 2- 3.5ಮಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಸಣ್ಣ ಪೊದೆ ಮೃದುವಾದ ರೆಂಬೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅನೇಕ ಕಿರು ಎಲೆಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಾರಾಂಶಕ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅತಿಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ ಎ(47500 ಐ.ಯು) ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಎ.ಸಿ(110 ಮಿಗ್ರಾಂ), ಬಿ(51ಮಿಗ್ರಾಂ) ಹೊಂದಿದ್ದು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ 54 ಭಾಗ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಭೂಮಿಯ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ನೀರು ಬಸೆಯುವ ಕೆಂಪುಗೋಡು ಉತ್ತಮ. ಮೈದಾನ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎತ್ತರದ ಬೆಟ್ಟಗಾಡು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ಪೈ ವಿಂಡೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಹಸಿರುಬಣ್ಣ ಕೊಡಲು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹಲವೆಡೆ ಕೋಳಿಗೆ, ಪಶುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು.

ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ
 ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ | ಅಂತಿಮವೇದ ಉಪಾಧಿ
 ಡಾ. ಚಕ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D. (PhD)
 ಸ್ತ್ರೀ ಅಂತಿಮವೇದ ವೈದ್ಯೆ
 ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
 Ph-9900212524

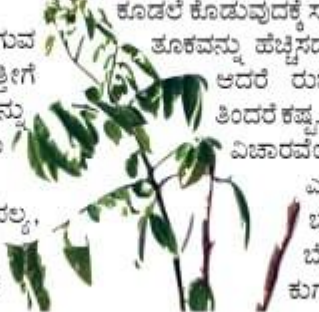
ಮಿತಾಯಿ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಇದರ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವರು.

ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಚಕ್ರಮುನಿಯನ್ನು ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು. ಇತ್ತೀಗೆ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಾರಿಗೆ, ಪಚಡಿ, ತಂಬುಳಿ, ಪಲ್ಯ, ಚೆಟ್ಟಿಪುಡಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಗೂ ಬಳಸ

ಬಹುದು. ಆದರೆ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ನಷ್ಟವಾಗಿಸದೆ ಬಳಸಲು ಇವು ಸಹಕಾರಿ(ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದಾಗ ಖನಿಜಗಳ ನಷ್ಟವಾಗದು).

ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ, ಓವಿನಕಾಳು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಪುಷ್ಟಿಯುತ ಮಸಾಲಾ ಚಪಾತಿ ರೆಡಿ. ಇದನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದೂ. ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಒಣಗಿಸಿ ಸುಟ್ಟರೆ ಗುಜರಾತಿ ಖಾತ್ರವಾಗುವುದು. ಹಪ್ಪಳದಂತಿರುವುದು. ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಸಂಜೆ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ. ಇದು ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸದೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಆದರೆ ರುಚಿಯಿದೆ ಅಂತ ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿಂದರೆ ಕಷ್ಟ ಒಂದು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಅಡುಗೆಗೂ ಬೆರೆಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಬೆರೆತರೆ ಅದರ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಕುಗ್ಗುವುದೇ ಹೊರತೂ



ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪುಷ್ಟಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಚಕ್ರಮುನಿ ಚೆಟ್ಟಿ
 ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ- 2ಚಮಚ
 ಚಕ್ರಮುನಿ -2 ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು
 ಎಣ್ಣೆ-1ಚಮಚ
 ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು-ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
 ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ-1/2 ಬಟ್ಟಲು

ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ- 4-5 ಅಥವಾ 6-8 ಕಾಳು
ಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:- ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಡಲೇ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಘಂ ಎನ್ನುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಬೇಕು.(ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣ ಬರಬೇಕು). ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಚಕ್ರಮುನಿ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬುವಾಗ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೇ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡಾಗ ಅದರ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು ನಂತರ 1ಚ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ 1/4ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, 1/4ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಚೆಟ್ಟಿ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ. ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ, ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹೊಂದುವುದು.