ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಸಿಹಿಗೆಣಸು ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಖಾರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಬಳಸಿ ಚಿಕ್ಕುಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಿಕ್ಕುಲಿ ಒರಳಿನಿಂದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಿರಿ.

2.ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ನಿಪ್ಪಟ್ಟು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು



ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಹಿಟ್ಟು	: 1/2 ಕೆಜಿ
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು	: 1/2 ಕೆಜಿ
ಶೇಂಗಾ	: 100 ಗ್ರಾಂ
ಪುಟಾಣಿ	: 100 ಗ್ರಾಂ
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	: 50 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	: 40 ಗ್ರಾಂ
ಎಳ್ಳು	: 60 ಗ್ರಾಂ
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ	: 05 ಗ್ರಾಂ
ಕರಿಬೇವು	: 1/2 ಕಟ್ಟು
ಕೊತ್ತಂಬರಿ	: 1/2 ಕಟ್ಟು
ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ	: 100 ಮಿ.ಲೀ
ಎಣ್ಣೆ	: ಕರಿಯಲು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಣಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 15 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿದ ಶೇಂಗಾ, ಪುಟಾಣಿ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿ ಕರಿಯಿರಿ.

3.ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಲಡ್ಡು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು



ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಹಿಟ್ಟು	: 2
ಕಪ್‌ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು	: 2
ಕಪ್‌ತುಪ್ಪ	: 2
ಕಪ್‌ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ	: 4
ಕಪ್‌ಗೋಡಂಬಿ	: 20 ಗ್ರಾಂ
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ	: 1 ಚಮಚ
ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ	: 20 ಗ್ರಾಂ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಮತ್ತು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಈ ಕರಗಿದ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬೇಸನ್ ಉಂಡೆಯ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಿಟ್ಟು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

4.ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಫಿಂಗರ್ ಚಿಪ್ಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು



ಸಿಹಿಗೆಣಸು	: 1 ಕೆ.ಜಿ.
ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು	: 150 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ	: ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
ಖಾರದಪುಡಿ	: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಎಣ್ಣೆ	: ಕರಿಯಲು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ಸಿಹಿಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಪಿಲರ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು ಬಳಿಕ ಗೆಣಸನ್ನು ಬೆರಳಿನಾಕಾರದ ಉದ್ದನೆ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಇವುಗಳನ್ನು 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಹೊರತೆಗೆದ ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ನಂತರ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

ಲೇಖಕರು	: ಶ್ರೀಮತಿ. ಶ್ರೀದೇವಿ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ)
	: ಡಾ.ರಾಮಚಂದ್ರ ನಾಯಕ್, ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಎಐಸಿಆರ್‌ಪಿ (ಗಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು ಯೋಜನೆ), ತೋ.ವಿ.ವಿ. ಬಾಗಲಕೋಟ
	: ಶ್ರೀ. ವ್ಹಿ.ಆರ್. ಪಾಟೀಲ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ತೋಟಗಾರಿಕೆ)
	: ಶ್ರೀ. ಜಿ.ಬಿ. ವಿಶ್ವನಾಥ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಬೇಸಾಯ ಶಾಸ್ತ್ರ)
	ಶ್ರೀ. ಎಸ್.ಎಂ. ವಾರದ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಮಣ್ಣು ವಿಜ್ಞಾನ)
	: ಡಾ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಹಿರೇಮಠ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ)
ಸಂಪಾದಕರು	: ಶ್ರೀ. ಬಿ.ಆರ್. ಪಾಟೀಲ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಐಸಿಎಆರ್-ಕೆವಿಕೆ
ಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ	: ಶ್ರೀ. ಮಂಜುನಾಥ ಪಿ.ಐ., ಗಣಕಯಂತ್ರ ಸಹಾಯಕರು
ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ	: ಶ್ರೀಮತಿ. ವೀಣಾ ಬನ್ನೂರ, ಬೆರಳಚ್ಚುಗಾರರು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ಐಸಿಎಆರ್-ಕೆವಿಕೆ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಮತ್ತಿಕೊಪ್ಪ – 591147, ತಾ:ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಮಿಂಚಂಚೆ: kvk.Belagavi2@icar.gov.in, ಅಂತರ್ಜಾಲ :www.klekvk.org

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 9535604747

ICAR

KLE KVK

ಕೆಎಲ್‌ಇ ಸಂಸ್ಥೆಯ

ಐಸಿಎಆರ್-ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಮತ್ತಿಕೊಪ್ಪ, ಬೈಲಹೊಂಗಲ ತಾಲೂಕು, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ಸಿಹಿ ಗೆಣಸಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ





ಪ್ರತಿಗಳು : 500

2017

ಸಿಹಿ ಗೆಣಸಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನ

ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ತವರು ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕಾ ಎಂಬುದು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಅಂಗೀಕೃತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆಫ್ರಿಕಾಖಂಡದ ಗುಡ್ಡಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಕಂಡಿತು. ಅಲ್ಲಿಯ ಆದಿವಾಸಿ ಜನರು ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು 18ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ತಂದರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯು ಸಿಹಿಗೆಣಸನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಿಹಿಗೆಣಸನ್ನು ಬೆಳಗಾವಿ ಮತ್ತು ಖಾನಾಪೂರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೈತರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಸಿಹಿಗೆಣಸನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ಷೇತ್ರ 1100 ಹೆಕ್ಟೇರ ಮತ್ತು ಉತ್ಪನ್ನ 1365 ಮೇಟ್ರಿಕ್‌ಟನ್ ಆಗಿದೆ. ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಮಳೆಯಾಶ್ರಿತ ಹಾಗೂ ನೀರಾವರಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಣಹವೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 4 ಬಾರಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯದೆಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾರಿನಾಂಶ, ಸಿಹಿ ಸ್ವಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಿಹಿಗೆಣಸನ್ನು (ಐಪೊಮಿಂಯಾ ಬಟೋಟಸ್) ತಿಂದು ಆರೋಗ್ಯದೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಹಾವಳಿಯು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು, ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೆಡೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿಂದಿನಿಂದಲು ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಹೊಸ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಕರ್ಷಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸೋಣ.

ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ವಿಶಿಷ್ಠ ಗುಣಗಳು

ಹಿಂದುಳಿದ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ "ಎ" ಕೊರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಿಹಿಗೆಣಸು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವರದಾನವೇ ಸರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೀವಸತ್ವ "ಎ"/ಬೀಟಾಕ್ಯಾರೊಟೀನ್ ಹೊಂದಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಟಕುವಂತಹ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು ಯೋಗ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಇದು ದಿನನಿತ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ 2 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಸತ್ವ "ಎ" ಮತ್ತು 1/3 ರಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವ "ಸಿ" ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಾರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸಹ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ 100 ಗ್ರಾಂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವ "ಎ" ಅನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಪಿಷ್ಟ	27 ಗ್ರಾಂ.	'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ	10 ಐ.ಯು
ಸಸಾರಜನಕ	1.2 ಗ್ರಾಂ.	'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ	81 ಎಂ.ಸಿಜಿ
ಕೊಬ್ಬು	0.4 ಗ್ರಾಂ.	ನಯಾಸಿನ್	0.7 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಸುಣ್ಣ	20.0 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ	30.0 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ರಂಜಕ	4.5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	ಸೋಡಿಯಂ	10.0 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಕಬ್ಬಿಣ	0.7 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ	373.0 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲು ಬೇಕಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪಿಷ್ಟವು ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿದೆ ಜೊತೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸರಳ ಹಾಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಸಕ್ಕರೆ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಲವಾರು ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ವಿಟಮಿನ್ B6 ಇರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಘಾತದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶ (30 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/100 ಗ್ರಾಂಗೆ) ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶೀತ, ಫ್ಲೂ, ವೈರಸ್‌ನ ಬಾದೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಡೊಂಕುಮೂಳೆ, ಹಲ್ಲುಕೊಳೆತ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ರಕ್ತಕೋಶಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಗೆಣಸಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ: ಪಿಷ್ಟ, ಸಸಾರಜನಕ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು, ಲವಣಾಂಶಗಳಾದ–ಸುಣ್ಣ (Ca), ರಂಜಕ(p), ಕಬ್ಬಿಣ (Fe) ಅಂಶಗಳು, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ (k) ಹಾಗೂ ಸೋಡಿಯಂ (Na) ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ (0.7mg/100g) ದೇಹದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲಂತಹ ಎರಡೇ ಲವಣಾಂಶಗಳಾದ ಮ್ಯಾಗ್ನಷಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ (373.0mg) ಸೋಡಿಯಂ, (10mg/100g), ರಂಜಕ (4.5mg/100g), ಸುಣ್ಣ (20mg,100g) ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮ್ಮ ಹೃದಯಬಡಿತ, ನರಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವಂತೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದ–ಲ್ಲದೆ, ಸ್ನಾಯು ಸಂಕೋಚನ, ಸಡಿಲಿಸುಕೆ, ಊತಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ರಕ್ಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಲವಣಾಂಶಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ಗಾಯ ಬೇಗ ಮಾಯವಾಗಲು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ತಾರುಣ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ "ಕೂಲಾಜಿನ್" ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. "ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ" ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿತನ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಲ್ಲುಗಳ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಬರಿಸುವ ಟಾಕ್ಸಿನ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳಿಂದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಒಡ್ಡಿ ಆ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ದೂರವಿಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಗೆಣಸು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಲಲಿತದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿ ದೇಹದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ಶರ್ಕರ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಸಕ್ಕರೆ ಕಣಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಕ್ತಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದು ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ.

ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಖಾದ್ಯಗಳು

ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಸಿಹಿಗೆಣಸಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಪಿಲರ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದು, ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಿರಣಿಗೆ ಹಾಕಿಸಿ ಗೆಣಸಿನಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1.ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಚಕ್ಕುಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು



ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಹಿಟ್ಟು : 100 ಗ್ರಾಂ
ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು : 100 ಗ್ರಾಂ
ಜೀರಿಗೆ : 1/2 ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು : ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಖಾರದ ಪುಡಿ : 1/2 ಚಮಚ
ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ : 10 ಮಿ.ಲೀ.
ಎಣ್ಣೆ : ಕರಿಯಲು