SATURDAY 18.01.2025 Pg.01

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಖರೀದಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಮನವಿ

■ ವಿಕ ಸುದ್ದಿಲೋಕ ಹೊಸದುರ್ಗ(ಚಿತ್ರದುರ್ಗ)

''ರಾಗಿ, ಭತ್ತ, ತೊಗರಿ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆಯಡಿ ಖರೀದಿಸುವಂತೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರದಿಂದ ಮನವಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಕೃಷಿ ಸಚಿವ ಎನ್. ಚಲುವರಾಯಸ್ವಾಮಿ ಹೇಳಿದರು.

ತಾಲೂಕಿನ ಶ್ರೀರಾಂಪುರದಲ್ಲಿ ರೈತ ಉತ್ಪಾದಕ ಕಂಪನಿ ಕಚೇರಿ ಹಾಗೂ ಮಲ್ಲಿಹಳ್ಳಿ ಗ್ರಾಮದ ರೈತರ



ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಒಕ್ಕಲು ಕಣಕ್ಕೆ ಶುಕ್ರವಾರ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ವೇಳೆ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

''ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ 45 ಸಾವಿರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಾರರಿದ್ದು, ಅವರಲ್ಲಿ 34 ಸಾವಿರ ರೈತರು ಹೊಸದುರ್ಗ ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ವರ್ಷ ಸಿರಿ ಯೋಜನೆಯಡಿ 15 ಕೋಟಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ,'' ಎಂದರು.

''ಕೆಲವು ತಾಲೂಕುಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ ಕೃಷಿ ಹೊಂಡವನ್ನು ರಾಜ್ಯದ 224 ತಾಲೂಕುಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾನಾ ಯೋಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ರೈತರಿಗೆ ಈ ವರ್ಷ 150 ಕೋಟಿ ಸಹಾಯಧನ ನೀಡಲು ಹಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ,'' ಎಂದರು. 'ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಜ.23ರಿಂದ 25ರವರೆಗೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಾವಯವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೇಳ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೇಶದ 25 ರಾಜ್ಯಗಳ ಕೃಷಿ ಮಂತ್ರಿಗಳು, ರೈತರು ಭಾಗವಹಿಸುವರು. ರೈತರಿಗೋಸ್ಕರ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಲೆಟ್ ಹಬ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ,'' ಎಂದರು.

VijayaKarnataka Pg.02

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ



• **ಹಾಸನ:** ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಯೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಾಸಕ ಸ್ವರೂಪ್ ಪ್ರಕಾಶ್ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಜಿಪಂಯಿಂದ ನಮ್ಮ ನಡೆ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಕಡೆ ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ ಕುರಿತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಿಂದ ಹೇಮಾವತಿ ಪ್ರತಿಮೆ ಬಳಿವರೆಗೆ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಜಾಥಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಾಸನ ನಗರದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಇದು ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಸತ್ಯಭಾಮ ಮಾತನಾಡಿ, ರೈತರು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದ ಅವರು ಈಗಾಗಲೇ ಯುವಜನತೆ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯ ಟ್ರೆಂಡ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ ಅದೇ ರೀತಿ ನಾಗರಿಕರು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಮುಂದಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮೇಳ, ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಹಕರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅರಮನೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಜ.23 ರಿಂದ 25 ರವರೆಗೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಮೇಳವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಇಂದು ಜಾಥಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಇದೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರೈತಾಪಿ ವರ್ಗ ಈ ಕಿರು ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಜಿಪಂ ಸಿಇಒ ಬಿ.ಆರ್.ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಎರಡು ತಲೆಮಾರಿನ ಹಿಂದೆ ಹಿರಿಯರು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಕ್ಕಿ ಬಳಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಸ್ವತಃ ತಾವು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.ಎತ್ತಿನ ಗಾಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಲಾ ತಂಡಗಳು ಜಾಥಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ಮೂಡಿಸಿತ್ತು. ಜಾಥಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಗರ ಸಭೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಚಂದ್ರೇಗೌಡ , ಜಂಟಿ ಕೃಷಿ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ರಮೇಶ್, ಲೀಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಲತಾ ಸರಸ್ವತಿ, ನಬಾರ್ಡ್ ಎ.ಜಿ.ಎಂ. ಮಾಲಿನಿ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖೆ ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಮಂಗಳ, ವಿವಿಧ ಇಲಾಖೆಗಳ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ವಿವಿಧ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

Hosadigantha Pg.10

ಅವರೆಕಾಳು ವಿಶೇಷ ಖಾದ್ಯ

ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಅವರೆಕಾಳು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಹಲವು ಬಗೆಯ ರುಚಿಯಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ರೆಸಿಪಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ವೇದಾವತಿ ಎಚ್.ಎಸ್.



ಅವರೆಕಾಳು ಗೋಡಂಬಿ ಮಿಕ್ಸ್‌ಚರ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಹಿತಕಿದ ಅವರೆಕಾಳು 2 ಕಪ್, ಗೋಡಂಬಿ 1/2 ಕಪ್, ಅಚ್ಚಖಾರದ ಪುಡಿ 1 ಟೀ ಚಮಚ ಚಮಚ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1/2 ಟೀ ಚಮಚ, ಗರಂಮಸಾಲೆ 1/4 ಟೀ ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಹಿತಕಿದ ಅವರೆಕಾಳಿನಲ್ಲಿರುವ ತೇವಾಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಲು ಹಾಕಿಡಿ. ಒಣಗಿಸಿದ ಹಿತಕಿದ ಅವರೆಕಾಳಾದರೆ ಉತ್ತಮ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಡೀಪ್ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಹೋಗಲು ಟಿಷ್ಯು ಪೇಪರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಗೋಡಂಬಿ, ಕರಿಬೇವನ್ನು ಅದೇ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಫ್ರೈ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಅಚ್ಚಖಾರದ ಪುಡಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಗರಂಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಮಿಕ್ಸ್‌ಚರ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಡಿ. ಬೇಕಾದಾಗ ಸವಿಯಿರಿ.

ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಹಿತಕಿದ ಅವರೆಕಾಳು 1 ಕಪ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 2, ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು 2 ಕಪ್, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಒಂದಿಂಚು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿಕಾಯಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು 4, ಜೀರಿಗೆ 1 ಟೀ ಚಮಚ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ 1/2 ಕಪ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ, ಮೆಂತ್ಯ ಅಥವಾ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು 1 ಚಿಕ್ಕ ಕಟ್ಟು, ತೆಂಗಿನತುರಿ 1/2 ಕಪ್, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬೇಯಿಸಲು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಹಿತಕಿದ ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಬಳಿಕ ದಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಕುತ್ತಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೈಡಿಂಗ್ ಪೇಪರಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಗಾತ್ರದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತೆಳುವಾಗಿ ತಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ನಿಪ್ಪಟ್ಟು



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಬೇಯಿಸಿದ ಹಿತಕಿದ ಅವರೆಕಾಳು 1 ಕಪ್, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಕಪ್, ಹುರಿಗಡಲೆ ಪುಡಿ 1/4 ಕಪ್, ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿ 1/4 ಕಪ್, ಅಚ್ಚಖಾರದ ಪುಡಿ 1 ಚಮಚ, ಇಂಗು 1/4 ಟೀ ಚಮಚ, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು 1 ಟೀ ಚಮಚ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ 3 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪೂರಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಬೈಡಿಂಗ್ ಪೇಪರ್ ಅಥವಾ ಬಾಳೆಎಲೆಯಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುಂಬಾ ತೆಳುವಾಗಿ ಬೇಡ. ಬಳಿಕ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದಿಸಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿಯನ್ನು ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿಯಿರಿ.

ಖಾರಾಬಾತ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆತ್ತಗಾಗುವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರವೆಯನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ದಿಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೊಮೆಟೊ ಸೇರಿಸಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವರೆಗೆ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ತಿಳಿಸಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಜತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಂಡ ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇವುಗಳನ್ನು 2 ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷ ಮೆತ್ತಗಾಗುವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ತರಕಾರಿಗಳು ಮೆತ್ತಗಾದ ಬಳಿಕ ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ವಾಂಗಿಬಾತ್ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಹುರಿದ ರವೆ ಹಾಕಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುಚಿ. ಐದು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಂಗಿನತುರಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ.

ಚಿಕ್ಕಿ



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟ ಹಿತಕಿದ ಅವರೆಕಾಳು 150 ಗ್ರಾಂ, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ 350 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಲ್ಲ 450 ಗ್ರಾಂ, ನೀರು 1/4 ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ 1/2 ಟೀ ಚಮಚ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಹಸಿ ಹಿತಕಿದ ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಮೂರು ದಿನ ದಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗುವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಶೇಂಗಾ ಬೀಜವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಒಲೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಪಾಕ ದಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಅವರೆಕಾಳು, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಬಳಿಕ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟಿಗೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಆರಿದ ಬಳಿಕ ತಟ್ಟಿಯಿಂದ ತೆಗೆದಿಡಿ.

Prajavani Pg.06

Govt revises rice price by 20% in 10 days; to benefit ethanol producers, states

JITENDRA CHOUBEY @ New Delhi

THE Central government on Friday reduced the price of rice supplied from its buffer stock to grain-based ethanol producers by a significant 20 per cent, within 10 days after it was fixed at ₹2,800 per quintal.

The new price, set at ₹2,250 per quintal, will bring a major relief to the ethanol-producing industry.

The price drop also applies to state governments and state-owned corporations that want to buy rice directly from the Food Corporation of India without participating in an e-auction.

It is worth noting that the Karnataka government had been demanding extra rice from the Centre for its implementation of the Anna Bhagya Lakshmi scheme. Despite the state government offering to pay ₹34 per kg in 2023, the Centre had not budged. However, in August 2024, after other states such as Tamil Nadu joined the demand for extra rice, the government was finally ready to provide extra rice at ₹28 per kg.

While what transpired in the government circles in the last 10 days is not known, it is being said that the ethanol industry was not willing to buy costly rice, prompting the government to take a call.

Union Minister of Consumer Affairs, Food and Public Distribution, and New and Renewable Energy, Pralhad Joshi, announced the significant revision in the Open Market Sale Scheme (Domestic) (OMSS-D) Policy for 2024-25.

"The revised OMSS-D policy reinforces our commitment to food security and sustainable energy for a stronger, greener future. Empowering states and communities through progressive policies!" he posted on X.

Indian Express Pg.11

SCIENCE & ENVIRONMENT

What does the USA's ban on using red dye in foods mean?

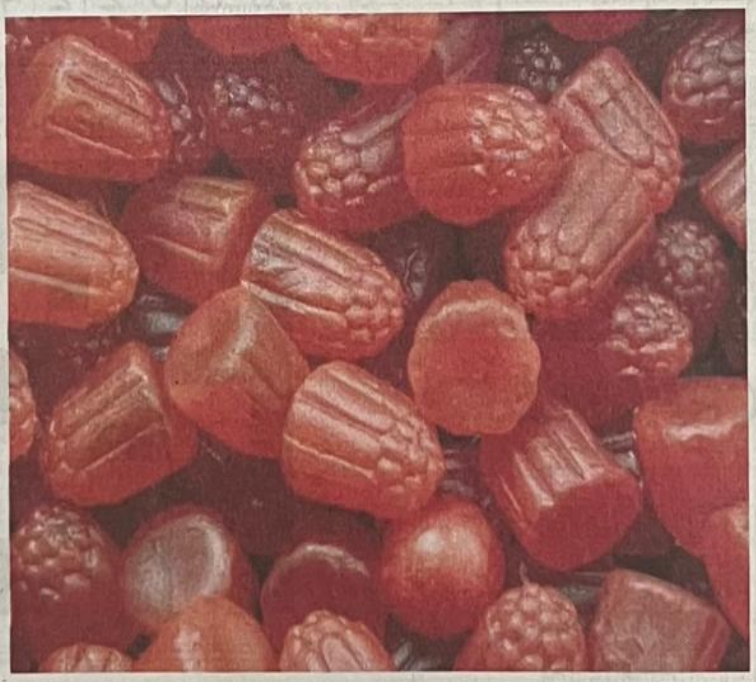
The FDA downplayed the cancer risk by saying studies showed cancer in rats, but not in humans, write Andrew Jacobs and Teddy Rosenbluth

For over a century, food and drug manufacturers have added a synthetic chemical to candies, pills, shakes and more to colour them a vivid cherry red. That will end soon in the USA, while other countries will start thinking about it.

This week, the Food and Drug Administration banned using Red Dye No. 3 in food, beverages and drugs, more than three decades after the synthetic colouring was first found to cause cancer in male laboratory rats.

Drug manufacturers who use Red Dye No. 3 have until January 18, 2028, to reformulate their products; food manufacturers have until January 15, 2027.

"It's a great first step for the U.S., but frankly, we're just really behind," said Dr Sheela Sathyanarayana, professor of paediatrics at the University of Washington who studies environmental exposures that affect children's health. The European Union, Australia and New Zealand have banned most uses of Red Dye No. 3 in foods.



Why did the FDA ban Red Dye No. 3?

The FDA first allowed food manufacturers to use Red Dye No. 3 in 1907. But in 1958, Congress passed a regulation that blocks the agency from approving food or colour additives that can lead to cancer in animals or humans.

Scientists and public interest groups have raised concerns about the dye for decades. The FDA even banned Red Dye No. 3 in cosmetics like lipsticks and drugs applied to the skin in 1990 after industry-funded research found that it led to thyroid cancer in rats. However, it was still allowed to be used as an additive in food and drugs.

In 2022, several public interest groups petitioned the FDA to revoke its authorisation of Red Dye No. 3. They pointed to studies that showed male lab rats exposed to high levels of the chemical developed thyroid cancer.

"Consumers should not be placed, as they have for the last several decades, in this situation where they need to check the package every time to see if this chemical that FDA should have banned is still there," said Dr. Peter Lurie, the executive director of the Center for Science in the Public Interest, a group that petitioned the FDA.

In announcing its decision, the FDA noted that studies had not found a link to cancer in other types of animals. The agency added that any claims that people are at risk because of the use of the dye in food and ingested drugs "are not supported by the available scientific information."

Other concerns

Beyond the cancer risk, some research has found a link between consuming synthetic food dyes, including Red Dye No. 3, and behavioural issues like hyperactivity in some children. However, there are limitations to those studies, including the fact that many of the trials studying the question have been small.

The dye, a petroleum-based additive, has been used to give candy, soda and other products their vibrant cherry red hue. Consumer advocates said the FDA's decision to revoke the authorisation was long overdue, given the agency's decision in 1990 to ban the chemical in cosmetics and topical drugs.

Hundreds of foods and drugs still contain Red Dye No. 3, including some, but not all, brands of:

— Candies, like candy corn, lollipops, jelly beans and candy necklaces
— Vegan "meats," including imitation bacon and sausages
— Icings, especially red or pink frostings
— Sausages and hot dogs
— Cotton candy
— Cereals
— Cookies, cakes and cupcakes, including some red velvet products and "funfetti" cakes
— Rainbow sprinkles
— Strawberry-flavored milk, drinks and nutrition shakes
— Chewing gums
— Gummy vitamins
— Mashed potato mixes
— Certain medications

As with many chemicals and additives, we're exposed to, "there's no way to get to zero," Sathyanarayana said.

"Are there going to be times when your kid gets red dye?" she said. "Yeah, because they go to birthday parties, they have Halloween." But you can minimize any potential risk, she said, "if you can limit those to just those special occasions, as opposed to every day."

Under federal rules, the FDA prohibits approving food additives that cause cancer in humans or animals.

"This is wonderful news and long overdue," said Melanie Benesh, vice president for government affairs at the Environmental Working Group, one of several organisations that petitioned the agency to take action on the additive. "Red Dye 3 is the lowest of the low-hanging fruit when it comes to toxic food dyes that the FDA should address."

Beginning in 2027, companies must remove the dye from their products. Imported foods sold in the United States must also remove the additive.

Although the dye is still used in hundreds of products, many companies have been switching to other food colourings, a move that accelerated after California in 2023 became the first state to ban Red 3, along with three other food additives linked to disease. The dye has also been linked to health concerns for children.

First approved for use in food in 1907, Red Dye No. 3 was banned in cosmetics in 1990 by US regulators.

It is already banned for food use in Europe, Australia, and New Zealand, with a notable exception being maraschino cherries.

The New York Times