

ಅಡುಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಘಟಕಗಳು

卍 ————— ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಸಮಾನ ಮನೋಗತ ————— 卍

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೊದಲು ನೆಲವನ್ನು ಸೆಗಣೆಯಿಂದ ಸಾರಿಸಿ, ಒಲೆಯ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅಗ್ನಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಆಹುತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ನಂತರವೇ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ದೇವತೆಗಳ ಸ್ವಂದನಗಳು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಾಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಮನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಅಡುಗೆಯು ಮರೆತೇ ಹೋಗಿದೆ. ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಜಾಗವನ್ನು ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಗ್ಯಾಸ್ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುತ್ (ಉದಾ. 'ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಓವನ್') ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ಆಧುನಿಕ ಇಂಧನಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ತಮೋಗುಣ ವಾಯುಮಂಡಲವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದರಿಂದ, ಈ ವಾಯುಮಂಡಲದ ಕಡೆಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರವು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿ (ಕಲುಷಿತವಾಗಿ) ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಪಾಸ್ಯದೇವತೆಯ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮತ್ತು 'ದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನಿಟ್ಟು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಅನುಭೂತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಹಿಂದೆ ತಾಮ್ರದ ಬಿಂದಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಡದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಹಿತ್ತಾಳೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಧಾತುಗಳು ಈಶ್ವರೀ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವ 'ಸ್ಟೀಲ್' ಅಥವಾ 'ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್' ಧಾತುಗಳಿಂದ ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಲಾಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಈ ಧಾತುಗಳ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಶಕ್ತಿಯ ಆವರಣ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಸದ್ಯ ಪಾಕಕಲೆಯ ಕುರಿತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ನೂರಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಸುವ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು ಹೇಗೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು,' ಎಂದು ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವುಗಳ ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಶ್ರೀ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾ ದೇವಿಯ ಮತ್ತು ಉಪಾಸ್ಯದೇವತೆಯ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಇಂತಹ ವಿವಿಧ ಆಚಾರಗಳ ಸಾಂಗೋಪಾಂಗ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

卍 ————— 卍

☞ _____ ☞
 ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿರುವ ಅಡುಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ನಾಮಜಪ ಮತ್ತು
 ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಬುದ್ಧಿಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರಲಿ ಎಂದು
 ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು
 ☞ _____ ☞

**ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಇತರ
 ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಲು ಕೊಟ್ಟು ಧರ್ಮಸೇವೆ ಮಾಡಿ !**

ಜೀವನದ ಸರ್ವಾಂಗವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಸನಾತನದ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತಾದ
 ಗ್ರಂಥಗಳೆಂದರೆ ಚೈತನ್ಯಮಯ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರವೇ ಆಗಿದೆ ! ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ
 ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ
 ಸುಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಎಂಬಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಈ ಗ್ರಂಥಗಳು ಜ್ಞಾನ ನೀಡುತ್ತವೆ,
 ಹಾಗೆಯೇ ದೇವರು, ದೇಶ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೇಲಿನ ಸಂಕಟಗಳ ವಿರುದ್ಧ
 ದ್ವನಿಯೆತ್ತಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳೂ
 ಹೌದು. (ಸಮಗ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗ್ರಂಥದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಲಾಭವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ
 ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಪರಿಚಯದ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಲು ಕೊಟ್ಟು
 ತಾವೂ ಧರ್ಮಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಸಕ್ತರು ೯೩೯೧೬೩೫೯೧೭
 ಈ ಕ್ರಮಾಂಕವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ!

‘ಆಚಾರಧರ್ಮ’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿ



- ☞ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಏಕೆ
ಶೇಖರಿಸಬೇಕು ?
- ☞ ‘ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಓವನ್’ನಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಬೇಯಿಸಬಾರದು ?
- ☞ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರ ಲಾಭಗಳಾವುವು ?

☞ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಏಕೆ ಬಡಿಸಬೇಕು ?

‘ನಿಷ್ಠೆ, ತ್ಯಾಗ, ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಸದಾಚಾರಗಳಿಂದಾಗಿ ‘ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ’ಯು ವ್ಯಾಪಕ
 ರೂಪವನ್ನು ತಾಳುವುದು ಖಚಿತ.’ - ಪ.ಪೂ. ರಾಮಾನಂದ ಮಹಾರಾಜರು,
 ಇಂದೂರ್, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ. (೨೧.೫.೨೦೦೮)

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು '*' ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

೧. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ಅನ್ನಘಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು	೧೩
೧ ಅ. ಧಾನ್ಯ	೧೩
* ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?	೧೫
* ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ	೧೬
೧ ಆ. ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳು	೧೭
೧ ಇ. ತರಕಾರಿಗಳು	೧೯
* ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವ ಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿ	೧೯
೧ ಈ. ಉಪ್ಪು	೨೯
೧ ಉ. ಎಣ್ಣೆ	೩೦
೧ ಊ. ಎಳ್ಳು	೩೧
೧ ಎ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ	೩೨
* ದೇಶಿ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಚಿತ್ರ	೩೭
* ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ತ್ರಿಗುಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ	೪೧
* ಹಾಲನ್ನು ಒಡೆದು ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು ?	೪೨
೨. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಧಾತುಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಹಾನಿ	೪೮
* ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಧಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಹಾನಿ	೫೦
* ಊಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿಲನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಿತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಕಾರಣ	೫೧
೩. ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಇಂಧನಗಳ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಹಾನಿ	೫೨
* ಕಟ್ಟಿಗೆ (ತೇಜದಾಯಕ ಲಹರಿ)	೫೨
* ಇದ್ದಿಲು (ತಮ-ರಜೋಗುಣ) * ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ (ತಮೋಗುಣ)	೫೩
* ಅಡುಗೆ ಅನಿಲ (ಎಲ್.ಪಿ.ಜಿ) (ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತಮೋಗುಣ)	೫೪