

‘ಆಚಾರಧರ್ಮ’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ಸಾಕ್ಷಿತ್ಯಕ ಆಹಾರ - ಖಂಡ ೬

## ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿ

(ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ ಬಡಿಸುವವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಳಜಿ)

(The correct method of cooking)

ಕನ್ನಡ (Kannada)

### ಸಂಕಲನಕಾರರು

೫ ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

(‘ಸಂತಪದವಿ’ ಅಥವಾ ‘ಗುರುಪದವಿ’ ಎಂದರೆ ಶೇ. ೭೦,

‘ಸದ್ಗುರುಪದವಿ’ ಎಂದರೆ ಶೇ. ೮೦ ಹಾಗೂ ‘ಪರಾತ್ಪರ ಗುರುಪದವಿ’  
ಎಂದರೆ ಶೇ. ೯೦ ಮತ್ತು ‘ಈಶ್ವರ’ನೆಂದರೆ ಶೇ. ೧೦೦ ರಷ್ಟು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟ !)

೫ ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳ

### ಸೂಕ್ತ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವರು

ಸೌ. ರಂಜನಾ ಗೌತಮ ಗಡೇಕರ

ಕು. ಮಧುರಾ ಭಿಕಾಜಿ ಭೋಸಲೆ



## ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಸಂಪತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ !

ಸನಾತನದ ಬಹುತೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೨೦ ರಷ್ಟು ಬರವಣಿಗೆಗಳು  
‘ಸೂಕ್ತ ದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನ’ವಾಗಿದ್ದು, ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜ್ಞಾನದ  
ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿದೆ !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ದೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ  
Shree Siddheshwar Dharmajagruti Sanstha  
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ-29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕ್ಕಟ್ಟೆ,  
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617  
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664  
ವಿ-ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ : ಕು. ಭಾವಿನಿ ಕಪಾಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಸೌ. ಜಾಹ್ನವಿ ಶಿಂದೆ

ಡಿಸೆಂಬರ್ 2015 ರಲ್ಲಿ 'ಅಡುಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರಗಳು' ಈ ಮೂಲ ಖಂಡವನ್ನು  
(ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ : 26.1.2012) 'ಅಡುಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಘಟಕಗಳು' ಮತ್ತು 'ಅಡುಗೆ  
ಮಾಡುವ ಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿ' ಎಂಬ ಎರಡು ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

**First Edition** : Datta Jayanthi, Kaliyug Varsh 5117  
(24<sup>th</sup> December 2015)

**First Edition** : Rathasaptami, Kaliyug Varsh 5123  
**Second Reprint** (7<sup>th</sup> February 2022)

Translated from the original Marathi text 'Correct method of cooking a meal'

ಅನುವಾದಕರು : ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಘಾಳಿ  
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಶುಭೋದಯ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 70/-

ISBN : 978-93-84460-47-1

೩೨ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 232

© ಪ್ರಕಾಶಕರು All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

## ✠ ————— ಮನೋಗತ ————— ✠

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುವ ಕೆಲವು ಉಪಕರಣಗಳಿಂದಾಗುವ (ಉದಾ. ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಓವನ್) ಸಂಭಾವ್ಯ ಹಾನಿ, ಅಡುಗೆಯ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರಗಳು (ಉದಾ. ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಂದು ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ತರಬಾರದು), ಅಡುಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರಗಳು (ಉದಾ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಒಡೆಯಬಾರದು), ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಭಾವ ಮತ್ತು ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಭಾವವಿರುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾದೇವಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಡುಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ನಾಮಜಪ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಹಿತ ಮಾಡುವ ಬುದ್ಧಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭಿಸಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ !  
- ಸಂಕಲನಕಾರರು

## ✠ ————— ✠

**ನಾಮಜಪದ ಬಗೆಗಿನ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ-ಕಿರುಗ್ರಂಥಗಳು !**

✠ ನಾಮಜಪ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

✠ ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ? ✠ ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು

ಜನವರಿ ೨೦೨೨ ರ ವರೆಗೆ ಸನಾತನದ ೩೫೦ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಬಂಗಾಲಿ, ಒರಿಯಾ, ಪಂಜಾಬಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ನೇಪಾಳಿ, ಜರ್ಮನ್, ಸರ್ಬಿಯನ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್ ಈ ೧೭ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೮೬,೦೦,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು !

**ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಸಮಷ್ಟಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ !**

✠ ಮರಾಠಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡುವುದು

✠ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯನ್ನು 'ಇನ್‌ಡಿಸೈನ್' ಎಂಬ ಗಣಕ ತಂತ್ರಾಂಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು

ಗ್ರಂಥನಿರ್ಮಿತಿಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ !

☎ ೯೩೪೨೪ ೩೫೬೧೭ ಅಥವಾ ✉ kannada.granth@gmail.com

### ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

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

೧. ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳು, ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಹಾನಿ ೯
- \* 'ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಓವನ್'ನಂತಹ ಯಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ೯
- \* ಹಿಂದಿನಂತೆ ಮಂದಾಗ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರ ಲಾಭಗಳು ೧೨
೨. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿನ / ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರಗಳು ೧೨
- \* ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ದಿನ ಆದಷ್ಟು ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಏಕೆ ತರಬಾರದು ? ೧೨
- \* ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಏಕೆ ಹೊರಗೆ ಒಯ್ಯಬಾರದು ? ೧೮
೩. ಅಡುಗೆ, ಅಡುಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರಗಳು ೧೮
- \* ಅಡುಗೆಕೋಣೆಯಲ್ಲಿನ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ? ೧೯
- \* ಸ್ತ್ರೀಯರು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಒಡೆಯಬಾರದು ಮತ್ತು ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚಬಾರದು ? ೩೦
- \* ಒಲೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಂಡಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಏಕೆ ನಂದಿಸಬಾರದು ? ೩೪
೪. ನೀರು (ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ವಿವಿಧ ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವ) ೩೭
೫. ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರೇಮಭಾವ, ಹಾಗೆಯೇ ದೇವರ ಬಗೆಗಿನ ಭಾವ ಇವುಗಳ ಮಹತ್ವ ೩೭
- \* ಭೋಜನವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವವರು ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ೪೧
- \* ದೇವರ ಬಗೆಗಿರುವ ಭಾವದಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ೪೩
೬. ಶ್ರೀ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾದೇವಿ ೪೯