'ಆಚಾರಧರ್ಮ' ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಆಹಾರ - ಖಂಡ ೫

ಅಡುಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಘಟಕಗಳು

(ಸಾತ್ತ್ವಿಕತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಹಾರ, ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಇಂಧನಗಳ ವಿಚಾರ)

(Components required for cooking a meal)

ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷಕರು

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವರು

ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳ,

ಪ್ರೂ. (ಸೌ.) ಯೋಯಾ ಸಿರಿಯಾಕ್ ವಾಲೆ ಮತ್ತು ಇತರರು

ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಸಂಪತ್ತಿನ ಅದ್ವಿತೀಯತೆ !

ಸನಾತನದ ಬಹುತೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೭೦ ರಷ್ಟು ಬರವಣಿಗೆಗಳು 'ಸೂಕ್ಷ್ಮದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನ'ವಾಗಿದ್ದು, ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜ್ಞಾನದ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿದೆ !

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

ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ : ಶ್ರೀ. ಅಜಯ ಪಿಂಗಳೆ 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' ಈ ಎರಡು ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

First Edition : Datta Jayanthi, Kaliyug Varsh 5117
(24th December 2015)

Second Edition : Shri Ganesh Jayanti, Kaliyug Varsh 5125
(13th February 2024)

Translated from the original Marathi text 'Swayampakasathi Lagnare Ghatak'
ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ.

ಅನುವಾದಕರು : ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಘಾಳಿ
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 80/-

ISBN : 978-93-92952-99-9

ॐ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 167

© **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.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಉಪಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

೧. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ಅನ್ನಘಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ೯

೧ ಅ. ಧಾನ್ಯ ೯

೧ ಅ ೪. ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾಳಜಿ ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ? ೧೧

೧ ಅ ೯. ಭಾರತ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ೧೩

೧ ಆ. ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳು ೧೪

೧ ಇ. ತರಕಾರಿಗಳು ೧೬

೧ ಇ ೨. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವ ಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ೧೭

೧ ಎ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ೩೨

* ದೇಶಿ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಚಿತ್ರ ೩೮

* ಹಾಲನ್ನು ಒಡೆದು ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು ? ೪೪

೨. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಧಾತುಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಹಾನಿ ೫೧

೨ ಇ. ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಧಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಹಾನಿ ೫೩

೨ ಈ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀಲಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಿತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಕಾರಣ ೫೫

೩. ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಇಂಧನಗಳ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಹಾನಿ ೫೫

೩ ಅ. ಕಟ್ಟಿಗೆ (ತೇಜದಾಯಕ ಲಹರಿ) ೫೫

೩ ಈ. ಅಡುಗೆ ಅನಿಲ (ಎಲ್.ಪಿ.ಜಿ) (ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತಮೋಗುಣಿ) ೫೭

卐 ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ! **೬೦**

卐 ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ **೬೩**

ಮನೋಗತ

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೊದಲು ನೆಲವನ್ನು ಸೆಗಣಿಯಿಂದ ಸಾರಿಸಿ, ಒಲೆಯ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅಗ್ನಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಆಹುತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ನಂತರವೇ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ದೇವತೆಗಳ ಸ್ಪಂದನಗಳು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜೀವಗಳಿಗೆ 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 ತಮೋಗುಣಿ ವಾಯು ಮಂಡಲವನ್ನು 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 ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡು ತ್ತಿದ್ದರು. 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 ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ಸಾತ್ತ್ವಿಕತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸುವ

ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಸುವ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು ಹೇಗೆ ಸಾತ್ತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಸಾತ್ತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು,' ಎಂದು ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವುಗಳ ಆಕಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಶ್ರೀ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾದೇವಿಯ ಮತ್ತು ಉಪಾಸ್ಯದೇವತೆಯ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಇಂತಹ ವಿವಿಧ ಆಚಾರಗಳ ಸಾಂಗೋಪಾಂಗ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿರುವ ಅಡುಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ನಾಮಜಪ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಬುದ್ಧಿಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! – **ಸಂಕಲನಕಾರರು**

ಸನಾತನದ ಇಬ್ಬರೂ ಸದ್ಗುರುಗಳ ಹೆಸರಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಿರುದು ಸೇರಿಸಿರುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣ

ನಾಡಿಪಟ್ಟಿವಾಚನದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಗನುಸಾರ ೧೩.೫.೨೦೨೦ ರಿಂದ ಸದ್ಗುರು (ಸೌ.) ಬಿಂದಾ ನೀಲೇಶ ಸಿಂಗಬಾಳರನ್ನು 'ಶ್ರೀಸತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಬಿಂದಾ ನೀಲೇಶ ಸಿಂಗಬಾಳ' ಮತ್ತು ಸದ್ಗುರು (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳರನ್ನು 'ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳ' ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂತರು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಆಠವಲೆಯವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಸಮಷ್ಟಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ !

'ಮರಾಠಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡುವುದು; ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಾದ ಮಾಡುವುದು, ಗ್ರಂಥಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು 'ಇನ್‌ಡಿಸೈನ್' ಎಂಬ ಗಣಕತಂತ್ರಾಂಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು, ಗ್ರಂಥಗಳ ಮುಖಪುಟ ರಚನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಮುದ್ರಣದ ಸೇವೆ' ಇಂತಹ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ – ಮೊ. ೯೩೪೨೪ ೩೫೬೧೭ ಅಥವಾ kannada.granth@gmail.com