ಮಿಲ್ಲೇಟ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರೂಡರ್ ಪ್ರೋಡಕ್ಟ್ಸ್:

ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರೂಡೆಡ್ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್‌ಗಳು, ಟ್ವೀನ್ ಸ್ಕ್ರೂ ಹಾಟ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರೂಡರ್ ಬಳಸಿ ತಯಾರಾದ ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿವೆ. ರೋಲರ್ ಫ್ಲೇಕರ್ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸುವಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಬಯಸಿದವರು ಮಸಾಲೆಗಳೊಮದಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬಹುದು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು
↓
ಕಂಡೀಷಿನಿಂಗ್
↓
ನೀರು ಸೇರಿಸಿ
↓
ಮಿಶ್ರಣ
↓
ಹೊರತೆಗೆಯುವಿಕೆ
↓
ರೋಲರ್ ಫ್ಲೇಕಿಂಗ್
↓
ಹೊರತೆಗೆದ ಚಕ್ಕೆಗಳು
↓
ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಉಂಡೆ:

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು + ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು (ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು)
↓
ಸಕ್ಕರೆ
↓
ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ
↓
ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್
↓
ತುಪ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ
↓
ಹಾಲು – ನೀರು
↓
ಮಿಶ್ರಣ
↓
ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ
↓
ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್

ಬರಗು ಬರ್ಫಿ:

ಹುರಿದ ಬರಗು ಹಿಟ್ಟು + ಬೆಲ್ಲ (ಕುದಿಸಬೇಕು)
↓
ತುಪ್ಪ
↓
ನೀರು
↓
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ
↓
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಾದಾಮಿ
↓
ಮಿಶ್ರಣ
↓
ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಅಗಲ ಮಾಡಿ
↓
ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಚೌಕ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು
↓
ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್

ಜೋಳದ ಅಂಬಲಿ:

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು
↓
ಬಿಸಿ ಬೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವುದು
↓
ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ
↓
ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ
↓
ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ
↓
ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ

ಲೇಖಕರು

ಇಂ. ವೀಣಾ ಟಿ., ಡಾ. ತಿಮ್ಮಣ್ಣ, ಡಾ. ಶ್ರೀವಾಣಿ ಜಿ. ಎನ್., ಡಾ. ಮಲ್ಲಾರೆಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಕಂಬಳಿ, ಡಾ. ಅಫ್ಸಾನ ಭಾನು

ಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ & ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ : ಶ್ರೀ ದೇವರಾಜ ನಾಯಕ

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಗೌರವ ಸಲಹೆಗಾರರು

ಡಾ. ಎ ಆರ್ ಕುರುಬರ
ವಿಸ್ತರಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ ರಾಯಚೂರು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ–329, ರಾಯಚೂರು–584104
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 0832–220196

ಕೃಷಿ ಮಾಹಿತಿದಾನಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಫಾಲೋ ಮಾಡಿ

UASR/PC/LL-27G/2025-26

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ರಾಯಚೂರು

ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್–ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು



2025-26

ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ರಾಯಚೂರು–584101

ಶುಲ್ಕ ರಹಿತ ರೈತರ ಸಹಾವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ
1800–425–0470

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಆಹಾರಗಳು (Instant Foods) ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ದವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳು ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಹೊರಗಿನ ತಿಂಡಿ ಇಷ್ಟ ಪಡದ ಕೆಲ ಜನರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅನೂಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ಈ ತರಹದ ಆಹಾರಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯು ಮಹತ್ವ ಅರಿತ ಜನರು ಅದರತ್ತ ವಾಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಹತ್ವದಿಂದ ಜನರು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೈಸಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಮಲಬದ್ದತೆ, ಹೃದಯರೋಗ, ಬೊಜ್ಜು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ತ್ವರಿತ ಬೇಳೆ ಇಡ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ:

ಇಡ್ಲಿಯು ಬಹುತೇಕ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಪಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ರವೆ + ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ (8 ಗಂಟೆಗೆ ನೆನಸಿದ ಬೇಳೆ)

↓

ಒಣಗಿಸುವುದು

↓

ಪುಡಿ ಮಾಡುವುದು

↓

ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯುವುದು

↓

ಉಪ್ಪು + ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಸೇರಿಸಿ

↓

ಮಿಶ್ರಣ

↓

ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್

ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಉಪ್ಮಾ ಮಿಕ್ಸ್:

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ರವೆ

↓

ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯುವುದು

↓

ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳು ಸೇರಿಸಿ

↓

ಹುರಿಯುವುದು

↓

ಒಣಗಿದ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿ

↓

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ

↓

ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ

↓

ಮಿಶ್ರಣ

↓

ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್

ನವಣೆ ಬಿಸಿಬೆಳೆಬಾತ್:

ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ + ತೊಗರಿಬೇಳೆ+ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ + ಉಪ್ಪು + ನೀರು (ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ)

↓

ಕ್ಯಾರೇಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಪ್ರಶರ್ ಕುಕ್ಕರನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ)

↓

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಕರಿಬೇವು ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗೆ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ತರಕಾರಿ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ

↓

ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ

ಸಾಮೆ ಪಾಯಸ:

ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ಸಾಮೆಯನ್ನು 5 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿ ಇಡಬೇಕು

↓

ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್‌ನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ

↓

ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ನೆನಸಿದ ಸಾಮೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ

ಮಿಲ್ಲೇಟ್ ವರ್ಮಿಸೆಲ್ಲಿ:

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ರವೆ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ (30 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ)

↓

ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು

↓

ಕತ್ತರಿಸುವುದು (ಡೈ ಮುಖಾಂತರ)

↓

ಒಣಗಿಸುವುದು

↓

ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್