



ಬಿಸಿಲ ಧಗೆಗೆ ತಂಪು ತಂಪು ಗಂಜಿ

ಬಿಸಿಲ ಧಗೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುವ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಗಂಜಿಗಳು ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆಯಲ್ಲೂ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು.

■ ರೇವತಿ ಎಂ.ಬಿ.



ಒಡಲು ತಂಪಾಗಿಸುವ ರಾಗಿ ಗಂಜಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಂಟಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯ ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಕಲಸಿಟ್ಟ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ ಅದು ಬೆಂದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಫ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಕಪ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಅವಲಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ ರುಚಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಳನೀರಿನ ಗಂಜಿ ಹಾಗೂ ಎಳನೀರನ್ನು ಅವಲಕ್ಕಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಅವಲಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಎಳನೀರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಎಳನೀರಿನ ಗಂಜಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

