



# ಪಪ್ಪಾಯಿಕಾಯಿ ಸವಿರುಚಿ

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂಡ. ಇದರ ಕಾಯಿಯೂ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ ತರಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಸೀತಾ ಎಸ್. ನಾರಾಯಣ



## ಟೂಟಿ ಫ್ರೂಟಿ

**ಏನೇನು ಬೇಕು?**

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪಪ್ಪಾಯಿಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು 3 ಕಪ್  
ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್  
ವೆನಿಲಾ ಎಸೆನ್ಸ್ 3 ಹನಿ  
ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಹಳದಿ ಹಸಿರು ಕಿತ್ತಲೆ ಕೆಂಪು

**ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?**

ಪಾತ್ರೆಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಪಪ್ಪಾಯಿಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ಆರಿದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಬಸಿಯಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಮೂರು ಚಮಚ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಂದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಂಟು ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. 12 ಗಂಟೆ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಈಗ ಟೂಟಿಫ್ರೂಟಿ ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸಬಹುದು. ಐಸಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಪಪ್ಪಾಯಿಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು

**ಏನೇನು ಬೇಕು?**

ಪಪ್ಪಾಯಿಕಾಯಿ ಹೋಳು 3 ಕಪ್/ಮೆಂತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ  
ಜೀರಿಗೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ/ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಎರಡು ಚಮಚ  
ದನಿಯಾ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ಒಣ ಅಥವಾ ಹಸಿಮೆಣಸು 4  
ಎಳ್ಳು 1 ಚಮಚ/ಇಂಗು ಅರಿಶಿನ/ ಕಾಯಿತುರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್  
ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.  
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು

**ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?**

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಮೆಂತೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ದನಿಯಾ, ಒಣ ಮೆಣಸು, ಎಳ್ಳು, ಇಂಗು, ಅರಿಶಿನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಕಾಯಿತುರಿ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಬೆಂದ ಪಪ್ಪಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.



## ಔಷಧೀಯ ಗುಣ

ಪಪ್ಪಾಯಿಕಾಯಿ ಹಲವಾರು ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಟೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್‌ಗಳಿ ಇವೆ. ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಮ್, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಮ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ, ಇ ಮತ್ತು ಬಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸಲು, ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿಯ ಕಿಣ್ವಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿ ಕರುಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಋತುಕಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.