



ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗಲು ಹಸಿರು ಪಾನಕ



ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳು, ಮಿನರಲ್ಸ್, ನಾರಿನಂಶಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ರಸವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಲವಾರು ನಮೂನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ನಿತ್ಯಕ್ಕೆ, ಆಯಾಸ, ಉಷ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಬಹುದು.

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

ಲೋಳಿಸರ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಲೋಳಿಸರದ ಪಲ್ಪ್ ಹತ್ತು ಚಮಚ
ಬ್ಯಂಗರಾಜದ ಎಲೆಗಳು - ಹತ್ತು
ದೊಡ್ಡ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ - ಒಂದು
ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ

ಜೇನುತುಪ್ಪ - ಸಿಹಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಲೋಳಿಸರದ ಪಲ್ಪ್, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬ್ಯಂಗರಾಜದ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೋಸಿ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮೇಲಿನಿಂದ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪೂರಿತವಾದ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು

ಕರಿಬೇವು - ವಿಟಮಿನ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು ?

ಕರಿಬೇವು - ಒಂದು ಹಿಡಿ
ವಿಟಮಿನ್ ಸೊಪ್ಪು - ಹತ್ತು
ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು - ಒಂದು
ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ - ಸಿಹಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು
ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ?

ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸೋಸಿ. ಲಿಂಬೆರಸ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

