

# ಒಂದೆಲಗ ತಾಲಿಪಟ್ಟು, ಕಷಾಯ

ಒಂದೆಲಗ ಅಥವಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜ್ವಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಉಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಚಟ್ಟಿ, ತಂಬುಳಿ, ಪಕೋಡೆ, ಪಲ್ಯ, ದೋಸೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

■ ಶ್ರುತಿ. ಕೆ.ಎಸ್., ತುರುವೇಕೆರೆ

## ಒಂದೆಲಗ ತಾಲಿಪಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದೆಲಗ ಒಂದು ಕಪ್

ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್/ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು

ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸೊಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ತವಾಗೆ ತಾಲಿಪಟ್ಟು ತಟ್ಟೆ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಕಾಯಿಚಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.



ಒಂದೆಲಗವನ್ನು ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ಕೇಶವರ್ಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. 'ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಪೌಡರ್' ಎಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೆಲಗ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಉಪಯೋಗಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ.

## ಒಂದೆಲಗ ಚಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದೆಲಗ ಒಂದು ಕಪ್/ಕಾಯಿತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್

ಹುರಿಗಡಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ/ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿತುರಿ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡರೆ ಚಟ್ಟಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಒಂದೆಲಗ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಕಪ್

ಹುರಿದುಕೊಂಡ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ/ಕರಿಮೆಣಸು ಕಾಳಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದುಕೊಂಡು ಕಷಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿದರೆ, ಮದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

