



ಬೇಲ; ರುಚಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಯುಗಲ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ರುಚಿಕರ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಕೂಡ ಒಂದು. ಇದರಿಂದ ಪಾನಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲು, ಚಾಟ್, ಗೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ರೇವತಿ ಎಂ.ಬಿ.

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಹಲ್ಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ನಂತರ ಅದೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ, ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಇರಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ತಳ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ತುಪ್ಪ ಸವರಿಂದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹರಡಿ ಆರಿದ ಬಳಿಕ ತುಂಡು ಮಾಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಎರಡು ಚಮಚ
- ತುಪ್ಪ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಚೂರುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ



ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಜಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತಾಪ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಪಾನಕ ಸಹಕಾರಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಒಂದು
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಆರು ಚಮಚ
- ಪೆಪ್ಪರ್ ಪುಡಿ ಚೆಟೆಕೆ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬೇಲ

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇರಳ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಾಗೂ ರಾಮನವಮಿಯಂದು ಇದರ ಪಾನಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ರೂಢಿಯಾದರೂ, ಬೇಸಿಗೆಯ ಎಲ್ಲ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್, ಪಾನಕ ಸವಿಯಬಹುದು.

