



ನುಗ್ಗೆ ತಿರುಳಿನ ಚಪಾತಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಈ ತಿರುಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿದು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಅರಿಶಿನ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ. ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಚಪಾತಿ ರೆಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ 8-10
- ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಅರಿಶಿನ ಚಿಟಿಕೆ
- ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಗ್ರೀನ್ ಟೇ



ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಅರಿಶಿನ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಟ್ ಮಾಡಿದ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಈ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತ. ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಂಬಾರ್, ಪಲ್ಯ ಮಾಡಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ 6-7
- ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ
- ಜೀರಿಗೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ



ನುಗ್ಗೆ: ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಗರ

ವಿಶಿಷ್ಟ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಫುಮಲಿಗೆ ಹೆಸರಾದ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ತರಕಾರಿ. ನುಗ್ಗೆ ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪು, ಹೂವು, ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಅತಿ ಪರಿಚಿತ ಹಾಗೂ ಒಹುತೇಕರಿಗೆ ಇಷ್ಟದ ತರಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿಯ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿದರೂ ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವಾದ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ.

ನುಗ್ಗೆಗಿಡದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಮೋರಿಂಗಾ ಒಲೀಫೇರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10ರಿಂದ 12 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ ಇದಾಗಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಹೂಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಟ್ರಾಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್‌ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ.

ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.72ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶೇ. 53ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. ನುಗ್ಗೆಯ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ. ಬಾಣಂತಿಯರು ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನುಗ್ಗೆ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾದರೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಇದನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನುಗ್ಗೆಯಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ರಸಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವೆಂಬಂತೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಷ್ಣ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ವಿರೇಚಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಉಷಾರಾಣಿ ಎಂ.ಎಸ್

