



ಕೂಲ್ ಸಮ್ಪರ್!

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಶಾಲಿನಿ ನಾಯಕ್

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿ ಜೋರಾಗಿದೆ. ಕಿತ್ತು ಬರುವ ಬೆವರು ಬದುಕನ್ನು ಅಸಹನೀಯವಾಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಕಾಳು, ರಾಗಿ, ಮುರುಗಲಹಣ್ಣು, ಎಳ್ಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪಾನೀಯಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯ ದಾಹ ನೀಗಲು, ದೇಹ ತಂಪಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು. ಇಲ್ಲಿದೆ ಕೆಲವು ಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ಗಳು. ನೀವೇಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು?



ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹೆಸರುಕಾಳು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು, ನೀರು ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಘಂ ಎಂದು ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ಪುಡಿಮಾಡುವುದು. ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪುಡಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬುವುದು. ನುಣ್ಣಿಗಾದ ಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತೆಗೆದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಪಾನಕ ಸಿದ್ಧ.

ಲಿಂಬು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾನಕ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳು ಒಂದು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಚಮಚ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಏಳು ಎಂಟು, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಕರಗುವವರೆಗೆ ಕಲಸಿ ಒಂದು ಹೋಳು ಲಿಂಬೆ ಹಿಂಡಿದರೆ ಪಾನಕ ರೆಡಿ. ಇದು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬಂದಾಗ ದಾಹ ನೀಗಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಶಮನಕಾರಕ.

