



ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ ಗಂಜಿ

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಏರಿದಾಗ ಜ್ವರ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಕೊಡುವ ರಾಗಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಕಿಚಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

■ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು



ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಂಬೆ ರವೆಯಷ್ಟು ಹದಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ದಿಢೀರ್ ಆಗಿ ಗಂಜಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಬಾರ್ಲಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ, ಸರ್ವಿಂಗ್ ಕಪ್‌ಗೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲು, ಶುಂಠಿ ತರಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಬಾರ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ
- ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಶುಂಠಿ ತರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಗಂಜಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಘಮ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಇದಕ್ಕೆ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಐದು ಕಪ್ ನೀರು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾರೋತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಖಾರದ ಬದಲು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿಯೂ ಸಿಹಿ ಗಂಜಿಯನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬರಗು ಒಂದು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಾಲು ಕಪ್
- ಶುಂಠಿ ತರಿ ಎರಡು ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ನಾಲ್ಕು
- ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕ್ಯಾರೋತುರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
- ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ

