



ರುಚಿಕರ ಪಠ್ಯಾಹಾರ

ಆಹಾರದ ಪಠ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯನ್ನೇ ಪಠ್ಯಾಹಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಬಹುದು.



■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್

ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚಿನ ಕಿಚಡಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಕುಕ್ಕರಿಗೆ ಉಳಿದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಅರಶಿನಪುಡಿ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಬಟಾಣಿ, ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ತರಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಹುರಿದ ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಕ್ಕರಿನ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ.

- ಎನೇನು ಬೇಕು?**
- ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು ಒಂದು ಕಪ್
 - ತುಪ್ಪ ಮೂರು ಚಮಚ
 - ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ
 - ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು
 - ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ
 - ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎರಡು
 - ಅರಶಿನಪುಡಿ
 - ಬಟಾಣಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
 - ಬೀನ್ಸ್ ಆರು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎರಡು
 - ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
 - ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಿಶ್ರ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳ ಸಲಾಡ್

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಡಲೆಕಾಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ. ಬಳಿಕ ಬಾಲಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಳು, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಮಂತ್ಯಕಾಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ನಿಂಬೆರಸ, ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್, ಉಪ್ಪು, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಸಲಾಡ್ ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಎನೇನು ಬೇಕು?**
- ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಡಲೆಕಾಳು, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಮಂತ್ಯಕಾಳು - ಒಂದೊಂದು ಕಪ್
 - ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ - ಒಂದೊಂದು ಕಪ್
 - ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ಚಮಚ
 - ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
 - ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
 - ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ
 - ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
 - ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು

