



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಲಿಚಿ: ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ!

ಲಿಚಿ ತಿನ್ನಿಸುಗಳು ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್, ನಟ್ಸ್ ಡಿಲೈಟ್, ಸಲಾಡ್ ಮುಂತಾದ ತಿನ್ನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಲಿಚಿ-ರೋಸ್ ಮಿಲ್ಕ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?
ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ರೋಸ್ ಎಸೆನ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಜ್ಯೂಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರೆದರೆ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಲಿಚಿ ರೋಸ್ ಮಿಲ್ಕ್ ರೆಡಿ. ಅತಿಥಿಗಳು ದಿಢೀರ್ ಎಂದು ಬಂದಾಗ ಬೇಗನೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

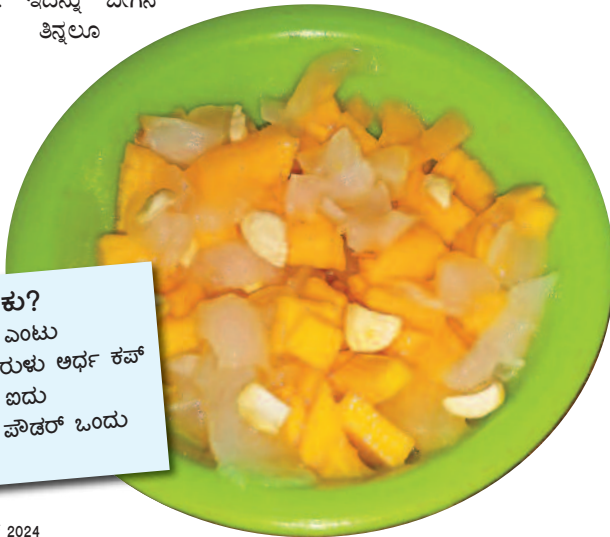
- ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣು ನಾಲ್ಕು
- ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
- ರೋಸ್ ಎಸೆನ್ಸ್ ಒಂದು ಚಮಚ



ಲಿಚಿ-ಮಾವು ಸಲಾಡ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಲಿಚಿ ಮತ್ತು ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ತುಂಡರಿಸಿದ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನಂತರ ಬಾದಾಮ್ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಬೇಗನೆ ಮಾಡಬಹುದು, ತಿನ್ನಲೂ ಬಹು ರುಚಿ.



ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣು ಎಂಟು
- ಮಾವಿನ ತಿರುಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಗೋಡಂಬಿ ಐದು
- ಬಾದಾಮಿ ಪೌಡರ್ ಒಂದು ಚಮಚ

ರುಚಿ ರುಚಿ ಲಿಚಿ

ಲಿಚಿ ರುಚಿಕರ ಹಣ್ಣು. ಇದು ಸೋಪ್‌ಬೆರಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಚಿ ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾ ಮೂಲದ್ದು. ಆದರೂ ಇದನ್ನು ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಾಣಿಜ್ಯಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಒಣಗಿಸಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ತಾಜಾ ತಿರುಳು ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹಾಗೂ ಡಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಇಷ್ಟೊಂದು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣಿನ ಮರವನ್ನು ನಾವೂ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣು ಬಲು ದುಬಾರಿಯೂ ಹೌದು.