



# ಬಾಣಂತಿಯರಿಗಾಗಿ ಪಠ್ಯಾಹಾರ

ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಬಾಣಂತಿಯರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಕೆಲ ಪಠ್ಯಾಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಸ್ಟೆಷಲ್ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್.ಎಸ್

## ಮೆಂತ್ಯದ ಲೇಹ್ಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಇಡೀ ಗೋಧಿ ಒಂದು ಪಾವು  
ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಲು ಪಾವು  
ಬೆಲ್ಲ 300 ಗ್ರಾಂ  
ನೀರು ಒಂದು ಲೀಟರ್  
ಕರಗಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಕಪ್  
ಉಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಕೆಂಬಣ್ಣ ಬರುವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಆದಿ ನಂತರ ಮಿಶ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಹದದಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಈಗ ರವೆಯನ್ನು ಗಂಟಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ.



## ಕಾಕಿ ಅಥವಾ ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?  
ಕಾಕಿ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಕಟ್ಟು/ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಒಂದು ಕಪ್  
ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು  
ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹದಿನೈದು/ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ  
ತುಪ್ಪು ಹುರಿಯಲು ಒಂದು ಚಮಚ  
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಸಾಸಿವೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ತುಪ್ಪು  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಆರಲು ಹಾಕಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಾಕಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಮಿಶ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿ ಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕುದಿ ಕುದಿಸಿ.

