



ಚಿತ್ರಾನ್ನ- ಬಜ್ಜೆಗೆ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ರಂಗು

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಔಷಧದ ಆಗರವನ್ನೇ ಒಡಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಸಸ್ಯ. ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಿಲಿನಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಂಬುಳಿ, ಚಟ್ಟಿ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಸಾರು, ಬಜ್ಜೆ ಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕವಿತಾ ವಿನು ಭಟ್



ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಚಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆ 7-8

ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಹುರಿಗಡಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂರು

ಎಣ್ಣೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ ಊಟ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಬಜ್ಜೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆ 10/ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ/ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

ಖಾರದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ನೀರು ಒಂದು ಲೋಟ

ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಹರವಿಡಿ. ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಈಗ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಲು ಬಿಡಿ. ಎಣ್ಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕೆಂಪಗೆ ಕರಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ.



ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಔಷಧ

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯನ್ನು 'ಮೆಕ್ಲಿಸನ್ ಮಿಂಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲ ಶುರುವಾದ ಬೆನ್ನಲಿಯೇ ನೆಗೆಡಿ, ಕಮ್ಮಿ, ಅಲರ್ಜಿಗಳಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಅಭ್ಯರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಧು ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ.