

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಕೂಷ್ಮಾಂಡು

ಬೂದುಗುಂಬಳ ಅಥವಾ ಕೂಷ್ಮಾಂಡು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಕಣಜವನ್ನೇ ಒಡಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹೈಪರ್‌ಆಸಿಡಿಟಿ, ಪಿತ್ತ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಜ್ವರ, ರಕ್ತವಾಂತಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಎಣ್ಣೆಯು ರಕ್ತನಾಳ ಮತ್ತು ನರಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವ ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಬೀಜ ಹಾಗೂ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಜಂತುನಾಶಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದರ ತಿರುಳಿನಿಂದ ಕೂಷ್ಮಾಂಡ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ

ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕಣಜ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ, ಫೈಬರ್, ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ1, ಬಿ2, ಬಿ3, ಬಿ5, ಬಿ6, ಬಿ9, ಸಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಜಿಂಕ್ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಉರಿಯೂತ, ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲ, ಅಲ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ.

ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಎಲೆ, ಹೂ, ಕಾಯಿ, ಬೀಜ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಉಪಯೋಗ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇವು ಸಹ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಜಿಂಕ್, ವಿಟಮಿನ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಪ್ರಾಸ್ಟರಸ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ.

ಬೂದುಗುಂಬಳ ಬೀಜದ ತಂಬುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೂದುಗುಂಬಳ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು
ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಮಜ್ಜಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ
ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಒಗ್ಗರಣೆ: ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬೀಜದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೀಜದ ಗಟ್ಟಿ ಭಾಗ ಹೊರಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪು ದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಹುರಿದುಕೊಂಡು, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು, ಕೊನೆಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತುಪ್ಪುದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾದ ತಂಬುಳಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.



ಬೂದುಗುಂಬಳ ತಿರುಳಿನ ಸಾಸಿವೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿಯ ತಿರುಳು ಒಂದು ಕಪ್
ಕಾಯಿತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು
ಸಾಸಿವೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರು
ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಒಣಮೆಣಸು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಮೆಣಸನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಸಾಸಿವೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

