



ಪತ್ರೋಡೆ ವೈವಿಧ್ಯ

ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಯ ಪತ್ರೋಡೆ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯ. ಇದರಿಂದ ಮಾಡುವ ವ್ಯಂಜನ ಹಾಗೂ ತಿಂಡಿಗಳು ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರ. ಉಷ್ಣ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನಿಂದಲೂ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಪುಷ್ಪ ಎನ್.ಕೆ. ರಾವ್

ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ಬೋಳುಹುಳಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೆಸುವಿನ ದಂಟು 10-12

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ

ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಬೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಎಣ್ಣೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು ಬೇಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕೆಸುವಿನ ದಂಟನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹುಣಸೆ ರಸ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೂರು ವಿಷಿಲ್ ಕೂಗಿಸಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸೊಗಸಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಕೆಸುವಿನಿಂದ ಕಸುವು

- ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ.
- ಇದರಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿದ್ದು, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾದವರಿಗೆ ಇದರ ಎಲೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು.