



ಪರಂಗಿಕಾಯಿ, ಬಸಳೆ ಸವಿರುಚಿ

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ಕೂಡ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ತರಕಾರಿ. ಬಸಳೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಸೊಪ್ಪು. ಇವೆರಡರಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

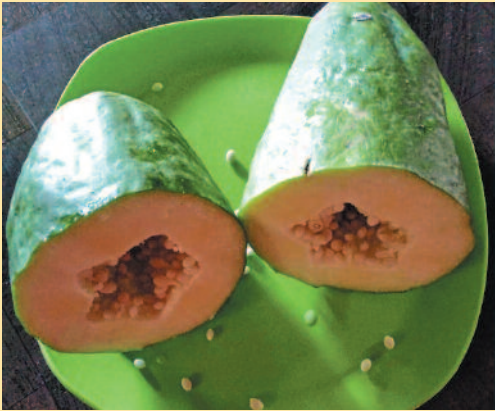
ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ಹಲ್ವ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತುಪ್ಪದ ಜಡ್ಡಿಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲ ಕರಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ, ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಆಗಾಗ ಮಗುಚುತ್ತಿರಿ. ಮಿಶ್ರಣ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಹಲ್ವ ಸಿದ್ಧವಾದಂತೆಯೇ. ತುಪ್ಪದ ಜಡ್ಡು ಕಾಣಿಸಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಈಗಾಗಲೇ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹುರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಹಲ್ವ ಸಿದ್ಧ.



ಔಷಧವಾಗಿ ಪರಂಗಿಕಾಯಿ

- ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣದಂತೆಯೇ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಅಥವಾ ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ಕೂಡ ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.
- ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಮೂಳೆಗಳ ಸದೃಢತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಪರಂಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಋತುಸ್ವಾವಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ವಾವಧಿವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪರಂಗಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಹಾಗೂ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ.