

ನಮ್ಮ ಹಬ್ಬ
ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆ
ಬಗೆಯ ಪಾಯಸಗಳಿಗೆ
ಮಹತ್ವವಿದೆ.
ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪಾಯಸಗಳ
ತಯಾರಿಕೆಯ ಮೂಲ ದ್ರವ್ಯ
ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗಸಗಸೆ. ಇದು
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ
ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಸ್. ವಿಜಯ ಗುರುರಾಜ



ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಯಸ

ಗಸಗಸೆ ಪಾಯಸ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಗಸಗಸೆ ಒಂದು ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ 3/4 ಕಪ್ (ಒಂದು ಅಚ್ಚು), ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಎರಡು, ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ, ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್, ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ತಿರುವಿ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿದರೆ ಸೊಗಸಾದ ಗಸಗಸೆ ಪಾಯಸ ಸಿದ್ಧ ದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇವಿಸಿ. ಈ ಪಾಯಸವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು ಹಾಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಗೋಧಿ ಪಾಯಸ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು ಒಂದು ಕಪ್, ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಅಚ್ಚು, ಒಣಕೊಬರಿ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಗಸಗಸೆ ಕಾಲು ಕಪ್, ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಗೋಧಿನುಚ್ಚನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಕ್ಕರಿಸಿಬಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಗಸಗಸೆ ಮತ್ತು ಒಣಕೊಬರಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲದಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಏಲಕ್ಕಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಹಾಕಿ. ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಹಾಕಿ.

ಈ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಗೋಧಿ ಪಾಯಸವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನೇಯುತ್ತದೆ.

