



ಆಹಾರ

ನವರಾತ್ರಿ ನೈವೇದ್ಯ ವೈವಿಧ್ಯ

ನವರಾತ್ರಿ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಕ್ತಿ
ಸ್ವರೂಪಿಣಿ ಮಹಾಕಾಳಿ ಮತ್ತು
ಸರಸ್ವತಿ ಮಾತೆಯರನ್ನು
ಸ್ತುತಿಸುವ ಹಬ್ಬ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು
ನೈವೇದ್ಯವನ್ನಿಡುವುದು
ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಸರಳ
ಹಾಗೂಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೆಲವು
ನೈವೇದ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ



ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಪ್
ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್
ಹುರಿದ ಗಸಗಸೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದಿಟ್ಟ ಸಾಮೆಅಕ್ಕಿ
ಘಾಮ್ನೆ ಹುರಿದು ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮೆತ್ತಗೆ
ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ
ಕರಗಿದಾಗ ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಗಸಗಸೆ, ಬೆಂದ
ಸಾಮೆ, ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ
ಹಾಲು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಮ್ಮೆ ಕುದಿಸಿ ಗೋಡಂಬಿ
ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿದರೆ ಉಪವಾಸಕ್ಕೂ
ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೈವೇದ್ಯ ರೆಡಿ.



ಎರೆಯೋವು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಬೆಲ್ಲದ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಗಸಗಸೆ ಒಂದು ಚಮಚ
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ನಾಲ್ಕೈದು ತಾಸು ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಅಕ್ಕಿ,
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಬೆರೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ
ರುಬ್ಬಿ. ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದವಿರಲಿ. ಕಾದ
ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸೌಟಿನಿಂದ ಹಿಟ್ಟು
ಹೊಯ್ದು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.
ಹೊಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಎರಡು
ಸೌಟಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಒತ್ತಿ ಎಣ್ಣೆ
ಬಸಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕೂಡ ಸೇರಿಸಬಹುದು.