



ಗರಿಗರಿ ತೊಡದೇವು ಮಲೆನಾಡ ನೆನದೇವು



ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ, ಮಲೆನಾಡು ಭಾಗದ
ತೊಡದೇವು ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸು. ಮಾಡಲು
ಶ್ರಮ, ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೇಡುವ ಈ
ತಿಂಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್



ತೊಡದೇವು
ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ಗೃಹಿಣಿಯರು

ಮಲೆನಾಡಿನ ಭಾಗದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಅವುಗಳ ಫಮ
ನೋಡಿ ಆಸಾದಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ತುಡಿತ
ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಭಾಗದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ
ತಿಂಡಿ ತೊಡದೇವು ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು.
ತೆಳ್ಳನೆಯ, ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಕರಗುವ
ಈ ಸಿಹಿತಿನಿಸು ಆಲೆಮನೆಯ ಬೆಲ್ಲ
ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ

ವನಿದರ ಸ್ವಜಾಲಿಟೆ?

- ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಬಳಸಿ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿ
ಮಾಡಿದ ತೊಡದೇವಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿನ ಅಂಶ
ಇದ್ದು ಅನೀಮಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳು,
ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ತಿಂಡಿ ಇದು.
- ಈ ವಿಶೇಷ ತಿಂಡಿಯ ಮೂಲ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು
ಆಗಿದ್ದು, ಆಲೆಮನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಕಾರ್ತಿಕ
ಮಾಸದ ನಂತರ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ
ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
ಹೆಚ್ಚು.
- ತೊಡದೇವು ಅನ್ನು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ
ಸವಿಯಲು ಬಹಳ ರುಚಿಕರ.
- ತೊಡದೇವು ತಯಾರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು
ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್‌ನಲ್ಲಿ
ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟರೆ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳವರೆಗೂ
ಹಾಳಾಗದು.