

# ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕನ್ ಸೂಪ್

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್  
ಪೆಥಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಹಾಗೂ ಸೈನಸ್‌ಗಳ ಉರಿಯೂತದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕನ್ ಸೂಪ್ ರಾಮಬಾಣ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸೂಪ್ ಕುಡಿದಾಗ ಗಂಟಲಿಗೆ ಆರಾಮವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿನ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಗುಣವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಈ ಸೂಪ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೇಯ.

**ಚಿಕನ್ ಸೂಪ್: ಏನೇನು ಬೇಕು?**

ಮೂಳೆಯೊಂದಿಗಿನ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದ ತುಂಡು ಆರು, ಶುಂಠಿ ಒಂದು ಇಂಚು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು 10, ಕಾಳುಮೆಣಸು 8, ಲವಂಗ 4, ಈರುಳ್ಳಿ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದು ಒಂದು, ಚಮಚ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ.

**ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಮಾಂಸದ ತುಂಡುಗಳು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಕ್ಕರಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು



ಸೋಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾಂಸದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆ ತೆಗೆದು, ಅದನ್ನು ಮೂಳೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೊಂದು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಮಾಂಸದ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕೈಯಾಡುತ್ತಾ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೋಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ತಿಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. (ಜಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಚಮಚದ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ). ಈಗ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕೈಯಾಡುತ್ತಾ ಮೂರು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಇಳಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೆನೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

## ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೂಪ್

ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೆಂದು ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಈ ಸೂಪ್ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಆಹಾರ. ಎಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಇದು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರಿಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪಲ್ಟು ಅಥವಾ ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಟ್ಯೂಬರ್ಕ್ಯೂಲಿಸಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ

ಈ ಸೂಪ್ ಬಳಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸದಾ ಲವಲವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉಲ್ಕಿಸಿತರಾಗಿರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಏನೇನು ಬೇಕು?**

ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಎಲೆ ಕೋಸು, ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾರಟ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು. ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ಚಮಚ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ, ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಮಚ, ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ, ಈರುಳ್ಳಿ ಅರ್ಧ (ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಇದ್ದರೆ ಬಳಸಿ), ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು.

## ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಮೊದಲು ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾದ ಬಳಿಕ ನೀರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮಿಶ್ರಣ, ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಒಂದೊಂದೇ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಿರಲಿ. ಎಲ್ಲವೂ ತುಸು ಮೆತ್ತಗಾದ ಬಳಿಕ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿ. ಈಗ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕೈಯಾಡುತ್ತಾ ಮೂರು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಪಲಾವ್ ಎಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡಿ. ಈಗ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೂಪ್ ತಯಾರು!

