



ಹಾಲಿನಿಂದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್
ಉಪನ್ಯಾಸಕಿ, ಪಾಕತಜ್ಞೆ

ಹಾಲು, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡುಗೆಗಳು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಹಾಲಿನ ಪೇಡ, ಕೋವಾ ಬರ್ಫಿ, ಹಾಲು ಒಬ್ಬಟ್ಟು, ಪಾಯಸ ಎಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿನ ಶುಷ್ಕ ಹವೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹ ಒಣಗುತ್ತದೆ; ವಾತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶವಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೇವನೆ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುವುದು ಹಿರಿಯರೂ ಹೇಳುವ ಕಿವಿಮಾತು.

ನೆನಪಿಡಿ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಒಳಗೆ ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ.



ಲಾಭ ಏನು?

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಪಿತ್ತದಿಂದ ಆಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಕಾಲ. ಹಾಲು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಸಿಹಿಯಡುಗೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಅತಿಯಾಗಿ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಇತರ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಬದಲು ಬೊಜ್ಜು, ಅಲರ್ಜಿ, ಆಸ್ರಮಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಅಗತ್ಯ.

ಕೋವಾ ಬರ್ಫಿ: ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕೋವಾ ಎರಡೂವರೆ ಕಪ್, ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ. ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ದಪ್ಪ ತಳವಿರುವ ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತುಪ್ಪ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಈಗ ಕೋವಾವನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುವುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಈ

ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿ ಮಿಶ್ರಣದ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ತಳ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ಬರ್ಫಿ ಪಾಕ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ ಮಾಡಿ, ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕಟ್ ಮಾಡಿ.

ಹಾಲು ಒಬ್ಬಟ್ಟು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಪ್, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಹಾಲು ಒಂದೂವರೆ ಲೀಟರ್, ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಕಪ್, ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಕಪ್, ಗಸಗಸೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ, ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಕಪ್. ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ನಾದಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪೂರಿಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ಈಗ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕಾಯಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಗಸಗಸೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುದಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕರಗುವವರೆಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುದಿಸಿ. ಈಗ ಲಟ್ಟಿಸಿಟ್ಟು ಪೂರಿಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದುಕೊಂಡು ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ನೆನಿಸಿ, ಸರ್ವಿಂಗ್ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ.