



ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಂಜಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸಾರು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಬೇಕು. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಇಲ್ಲವೇ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಗೋಧಿ ತರಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಂಬೆರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು. ಗೋಧಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮೂತ್ರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರುವವರಿಗೆ ತುಂಬ ಉತ್ತಮವಾದುದು.

ಉಸುಲಿ (ಗುಗ್ಗಲಿ): ಹೆಸರುಕಾಳು ಅಥವಾ ಮಡಕೆ ಕಾಳು ನೆನಸಿ, ಬೇಯಿಸಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಉಸುಲಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಕೆಂಡದ ರೊಟ್ಟಿ: ಒಂದು ಭಾಗ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಎಂಟನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿ, ಓಮ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು, ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ದುಂಡನೆಯ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಡಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತಿಂದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಹಿತಕರ. ಇದು ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಕಫ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ, ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಾತರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ಉತ್ತಮವಾದುದು.

ಕಷಾಯದ ಪುಡಿ: ಧನಿಯ ನೂರು ಗ್ರಾಂ. ಸುಗಂಧಿ ಬೇರು 50 ಗ್ರಾಂ, ಜೀರಿಗೆ 50 ಗ್ರಾಂ, ಕಾಳುಮೆಣಸು 50 ಗ್ರಾಂ, ಜೇಷ್ಠಮಧು 50 ಗ್ರಾಂ, ಹಿಪ್ಪಲಿ 50 ಗ್ರಾಂ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ 25 ಗ್ರಾಂ, ಒಣಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜಾಪತ್ತೆ, ಜಾಕಾಯಿ 10 ಗ್ರಾಂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಿನ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು, ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳ ಕುಡಿದ ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಇಳಿಸಿ, ಬೇಕೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಬಹುದು.

ಜೇಷ್ಠಮಧು ಸೂಪ್: ಹೆಸರುಬೇಳೆ 2 ಚಮಚ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ 2 ಚಮಚ, ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಹಣ್ಣು 2, ಜೇಷ್ಠಮಧು 100 ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ರುಚಿಗೆ

ತಕ್ಕಷ್ಟು ಇರಲಿ.

ಜೇಷ್ಠಮಧುವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಹಣ್ಣುನೊಂದಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೆಂದಿರುವ ಜೇಷ್ಠಮಧುವಿನಿಂದ ರಸ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ನಾನಿಂತಹ ಭಾಗವನ್ನು ಎಸೆದು ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಬೆಂದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿದ ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಪ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪಾನೀಯ.

ಅಡಿಕೆ ಪುಡಿ: ಬಡೆಸೊಪ್ಪು 200 ಗ್ರಾಂ, ಅಡಿಕೆ 200 ಗ್ರಾಂ, ಜೇಷ್ಠಮಧು 100 ಗ್ರಾಂ, ಏಲಕ್ಕಿ ಲವಂಗ 10 ಗ್ರಾಂ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ 100 ಗ್ರಾಂ, ಜಾಕಾಯಿ ಜಾಪತ್ತೆ 5 ಗ್ರಾಂ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ 50 ಗ್ರಾಂ, ಕರಬೂಜ ಬೀಜ 50 ಗ್ರಾಂ, ತುಪ್ಪು, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಡೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮತ್ತು ಲವಂಗವನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೇಷ್ಠಮಧುವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜ, ಕರಬೂಜ ಬೀಜ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಬೇಕೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರ ಅಡಿಕೆಪುಡಿ ಸಿದ್ಧ. ಊಟದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಬಾಯಿಯೂ ಘಮಘಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ರಾತ್ರಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಜೆಯ ಸಮಯ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಚಕ್ಕಲಿ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟು, ಈರುಳ್ಳಿ ಬಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ನೆಲೆಕಾಯಿಯ ಸಾರು ಹಿತಕರ. ಊಟಕ್ಕೆ ಸಂಜೆಗೆ, ಹಪ್ಪಳ, ಚಿಟ್ಟಪುಡಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಇರಲಿ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಂಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್, ಶರಬತ್, ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚುಟುಕು, ಚುರುಕಾಗಿರಲಿ. ಇ-ಮೇಲ್: feedback@sudha.co.in

