


# ಕೊತ್ತಂಬರಿ ತಾನೇ... ಎಂದು ಅಸಡ್ಡೆ ಬೇಡ !

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ತಿಳಿಯದೆ ಇರುವವರು ಇಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಇದು ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 10 ರೂಪಾಯಿಗೆ 1 ಕಟ್ಟು ಇದ್ದಾಗೂ ಬೇಡಿಕೆ ಇರುತ್ತೆ, 10 ರೂಪಾಯಿಗೆ 10 ಕಟ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಕೇಳೋದೆ ಬೇಡ. ಇದನ್ನ ಯಾರಾದ್ರೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದೋ, ಬಾಯಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಬೈಯೋರೂ ಇದ್ದಾರೆ...ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಒಂದು ಇರಲಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಸಾರಿಗೆ ಘಮ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು, ಕೋಸಂಬರಿ ಪೂರ್ಣ ಅಲ್ಲ ಅಂತಕೊಂಡಾಡುವವರು ಇದ್ದಾರೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ರುಚಿಕರವು, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗರು ರಸ ಹೊಂದಿದೆ. ಹಸಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಆದರೆ ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಬಳಸಬೇಕು. ಬಹಳ ದಿನಗಳು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಬಳಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲಕೃತ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಯಾವುದೇ ಸೊಪ್ಪು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯದೆ ಇರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತ. ಹಳದಿ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು, ತಮ್ಮಮ್ಮಕ್ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ನಾರಿನಂತವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಹೊಂದಿದೆ. ಐರನ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಮ್ ನಂತಹ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಚ್ಚಿರಿಜಿ ಟ್ಟಿಜಿಚ್ಚಿರಿ, ಚ್ಚಿರಿಜಿ ಚ್ಚಿರಿಜಿಚ್ಚಿರಿಟ್ಟಿಟ್ಟ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಆ



## ಅಹಾರ ಮಂಜೂಷ


ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ

ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

ಫೋನ್ - 9900212524



ರಸವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಅಡುಗೆಗೆ ಹಾಕುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅದರದೇ ಪದಾರ್ಥ ಕಡಿಮೆ ಜನ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಟ್ಟಿ, ಚಟ್ಟಿ ಪುಡಿ, ತಂಬುಳಿ, ಅನ್ನ, ಆಂಬೊಡೆ, ಜೂಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ತಂಬುಳಿ:** ನಾಟಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು-5 ಕಟ್ಟು; ತುರಿದ ಒಣಕೊಬ್ಬಿ - 4-5 ಚಮಚ; 8 - 10 ಕಾಳುಮೆಣಸು, 2ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ;
- 1/2 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ;
- 1/2ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ;
- 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ;
- 1ಎಸಲು ಕೋಕಮ್ (ಪುನರ್ಪುಳಿ); ಮಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.
- 1 ಚಮಚ



ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಒಣ ಕೊಬ್ಬಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬುವುದಕ್ಕೆ ಅದರ ಜೊತೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು, ಕೋಕಮ್, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಕಡಿದ ಮಜಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ತಂಬುಳಿ ಸಿದ್ಧ. 1ಚ ತುಪ್ಪ, ಸಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು.

**ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಚಟ್ಟಿಪುಡಿ:** ನಾಟಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ-5 ಕಟ್ಟು; ಹುರಳಿ ಕಾಳು-10ಗ್ರಾಂ; ಮೆಂತ್ಯ 2 ಚಮಚ; ಒಣಮೆಣಸು 8-10; ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು 10ಗ್ರಾಂ; ಒಣಕೊಬ್ಬಿ, 50ಗ್ರಾಂ; ಅರಿಶಿಣ-1/2 ಚ; ಕಡಲೆಕಾಯೆಣ್ಣೆ-4 ಚಮಚ; ಬೆಲ್ಲ-10 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

ಹುರಳಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿಡಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಮೆಂತ್ಯ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಒಣಕೊಬ್ಬಿ, ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಹುರಳಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಬಳಸಲು ಸಿದ್ಧ. ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಗೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

**ಕೊತ್ತಂಬರಿಜೂಸ್:**ಕೊತ್ತಂಬರಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು 8-10 ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹಿಡಿಯುವಷ್ಟು ನೀರು, ಬೆಲ್ಲ/ಸಕ್ಕರೆ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, 1ಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿದ ಪಾನೀಯ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇಂಗಿಸಿ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.