


ಮಹಾನಸದ ಮೆರುಗು ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು

ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪರಿಚಯ ಯಾರಿಗೂ ಮಾಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅದರ ಘನಕ್ಕೆ ಸೋಲದವರಿಲ್ಲ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕೋಸಂಬರಿಯಿಂದ ಮಸಾಲ ವಡತನಕ ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ತಂಪು, ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ನೀರು ನಾರಿನಂಶ(Insoluble fibre) ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕರುಳನ್ನು, ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು, ಮಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು. Vitamin A,B,C,K B-complex, calcium ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನೇರವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. Beta carotene & vitamin C ಇರುವ ಕಾರಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ರಕ್ಷಾಕವಚಾ- ಇಮ್ಮುನೊನಿಟಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನೆಂದರೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸದೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹಸಿಯ ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸರ್ತಿ ತೊಳೆದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದ್ದಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗಿ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ಕೋಸಂಬರಿ, ಸಾಲಾಡ್ ಚಪಾತಿ, ಪರೋಟ, ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿದರೆ, ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ಬಳಸಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ನೀರಿನಾಂಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಒಣಗಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಸೂರಿ ಮೆತಿ ಎನ್ನುವರು.


ತಂಕರ ಪೊಳಿಗೆ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ



ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D. (Ayu)
ತಜ್ಞ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ

ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
Ph - 9900212524



ಅದರ ರುಚಿ ಅಮೋಘವಾಗಿ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿರುವುದು ಅದರೆ, ಅದನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಹೊಸ ರುಚಿಗಳ ಹಣೇಬರಹವೂ ಅಷ್ಟೇ...ಯಾವುದೇ ಸೊಪ್ಪು/ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹಾಗೆ ಹಸಿಯದಾಗಿ ಅಥವಾ ಕರೆದು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹಿತವಾಗಬಹುದೇ ಹೊರತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ಅಲ್ಲ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಮಲವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು, ಕರೆದಿದ್ದು ಕರುಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಹಾಡುವುದು.

ಮಟ್ಟಾಡಿ ಪಲ್ಯ:

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆ ಪಲ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ

ಹಿಡಿದರೂ ರುಚಿ, ಪೋಷಣೆ ಎರಡೂ ಸಿಗುವುದು. 250ಗ್ರಾಂ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಡಬೇಕು. 2ಕಟ್ಟು ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೋಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. 4 ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ 1/4ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, 1/2ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 3-4 ಸೂಜಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ/ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 1/2ಚಮಚ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, 1/4ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ, 1ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹದ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಹೆಚ್ಚಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕ ಬೇಕು. ನೀರು ಹಾಕದೆ ಅದನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಬಾಡಿಸ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಂದಿರುವ ಬೆಳೆಯನ್ನು ನೀರು ಬಸಿದು, ಅರೆಬರಕಲು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ರುಬ್ಬಿರುವ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ರುಚಿಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲೇ ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

ಬಂಗಾರಬಣ್ಣ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಅನ್ನದ ಜೊತೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬರೆ ಪಲ್ಯವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಾತ್, ಮೆಂತ್ಯ ಹೆಸರು ಕಾಳು ಪಲ್ಯವಂತೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವ ಖಾದ್ಯವೇ ಸರಿ.

ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ದಾಲ್ - ಹೆಸರು ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸಿದರೆ ಈ ಪಧ್ಯದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಯಾವ ರೋಗಿಯೂ ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.

