

# ರಾಗಿಯ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ರೆಸಿಪಿಗಳು

ರಾಗಿಯ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಬಳಕೆಗಳು ನಾನಾ ರೀತಿಯದಾಗಿದೆ. ಅದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳೂ ಅನೇಕ. ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ.

**ಒಡ್ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು:-** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ವಯೋವೇದದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಹಸಿ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲು ಒಡ್ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬಲಕೆಯ ರೂಡಿ ಇಟ್ಟು, ಇವತ್ತಿಗೂ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ- ರಾಗಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಬೀಸಿ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ/ಸಣ್ಣ ತೂತಿನ ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ಬರುವ ನಾರು ರಹಿತ ನಯವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಂಜಿಗೆ/ಅಂಬಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಡ್ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

**ರಾಗಿ ಹುರಿಹಿಟ್ಟು:-** ರಾಗಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೆನೆಸಿ ಕಾದಬಾಣಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದಾಗ ಕಾಳುಗಳು ಉಬ್ಬಿ ಒಡೆದು



## ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ  
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ ವೈದ್ಯ  
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ  
Ph - 9900212524



ಪೂರಿಯಂತಾಗುವುದು. ಉಪ್ಪಿನ ಶಾಖದಲ್ಲೂ ಹುರಿಯಬಹುದು. ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಧುರ ವಾಸನೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಿಟ್ಟಾಗಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಹುರಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುರಿದ ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು, ಕಾಯಿತುರಿ ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಯಾದರೂ, ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಕಿ ಲೇಹ್ಯದಂತೆ ತಿನ್ನಲೂ ಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರೀ, ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ತಂಪು ಪಾನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೂ ಸುಲಭವಾಗುವ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಅಮ್ಲೀತೆಯನ್ನೂ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್) ದೂರಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದೇ

ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಈ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೂ ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಸಿಗುವುದು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಸರಿಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ.

**ರಾಗಿ ಹಾಲು ಬಾಯಿ:-** ರಾಗಿ-ಒಂದು ಪಾವು; ಬೆಲ್ಲ-ಒಂದು ಪಾವು; ತೆಂಗಿನ ತುರಿ-ಆರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು; ತುಪ್ಪ-2ಚಮಚ; ಏಲಕ್ಕಿ-2. ರಾಗಿಯನ್ನು 2-3 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಬೇಕು(ರಾಗಿ ಹಾಲು). ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ, ಸೋಸಬೇಕು, ರಾಗಿ ಹಾಲಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ಕುದಿಸಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಲಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ತಳ ಹತ್ತದಂತೆ ಕೈಯಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಲೇಹ್ಯದಂತೆ ಪಾಕ ಬಂದಾಗ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತೂ ಕಲಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬರ್ಫಿಯಂತೆ ಕತ್ತರಿಸ ಬೇಕು. ತಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದು. ಕೊಬ್ಬನ್ನು

ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು. ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವವರೂ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಸಿಹಿ ಇದು.

**ರಾಗಿಯ ಉಬ್ಬು ರೊಟ್ಟಿ:-** 2 ಪ್ರಮಾಣ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅದೇ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಕುದ್ದ ಮೇಲೆ 1 ಪ್ರಮಾಣ ಹಿಟ್ಟು ನಿದಾನವಾಗಿ ಗಂಟಾಗದಂತೆ ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕೋಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸ ಬೇಕು. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡುವ ಹದಕ್ಕೆ ನಾದಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು, ನಂತರ ಜೋಳದ ರೋಟ್ಟಿಯಂತೆ ತಟ್ಟಿಯಾದರೂ ಲಟ್ಟಿಸಿಯಾದರೂ ಕಾವಲಿ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸುಡಬೇಕು.(ಬೇಯಿಸ ಬೇಕು). ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಾಂಡ್ಲೆ ರೊಟ್ಟಿ, ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ದೋಸೆ, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕಾರೆ ಒಡ್ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)