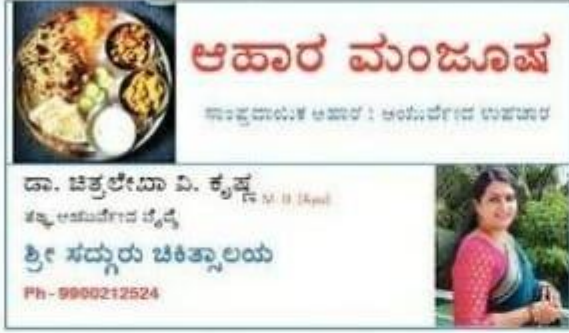


# ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಮುದ ನೀಡುವ ತಿಳಿನಾರು



ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ ಇಲ್ಲದ, ರುಚಿಯಿರುವ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ, ಬಿಸಿ-ಬಿಸಿ ಇನ್ಸ್ಟಂಟ್/ ದಿಫೀರ್ ಸಾರು ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ. ಕುಡಿಯಕ್ಕೂ ಆಗುತ್ತ, ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಸರಿ.

**ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು:** 2ಚಮಚ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, 1ಚ. ಧನಿಯಾವನ್ನು ಸಣ್ಣರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸ ಬೇಕು.



ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂದವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ/ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ಅದರ ಘಮ ಎಂತವರಿಗೂ ಹಸಿವೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚರ್ಚಾಗ್ರಾಸ ವಿಷಯ ಹಾಲಿನ ಬಳಕೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ರೀತಿಯಂತೆ ಹಾಲನ್ನು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು. ಅದರ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ರೂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವುದು, ಅದು ಸಾತ್ವ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಗಮನಿಸ ಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ನಂಜುಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಾಕದೆ ಬಳಸಬಹುದು.

**ಗೊಟ್ಟಾರು:** 2ಚ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, 1ಚ ಧನಿಯಾ, 1ಚ ಜೀರಿಗೆ, 4-5 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗೆ 1 ಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದಿಡ ಬೇಕು. ಅದು ಆರಿದ ಕೂಡಲೆ 1-2ಚ ಒಣಕೊಬ್ಬಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಲಿಡ ಬೇಕು. 1ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರದ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಅರಿಷ್ಠಾ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು

ಕುದಿಯುವ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಘಾಟು ಹೋಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸ ಬೇಕು. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನೂ ಹಾಕಬಹುದು. ನಂತರ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಳೆಗೆ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಜಠರಾಗ್ನಿಯೂ ಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುವುದು.

**ವುನವುಳಿ ಸಾರು:** ಕೋಕಮ್/ವುನವುಳಿ ಒಂದು ಹುಳಿಯಹನ್ನು. ಮಲೆನಾಡು, ಘಟ್ಟದವರಿಗೆ ಇದರ ಪರಿಚಯ ಬೇಡ. ಇತ್ತಿಚೆಗೆ ಇದರ ಜ್ಯೂಸ ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಬದಲು ಕೊಕಮ್ನಿನ ಬಳಕೆ ಇರುವುದು ಗಮನಿಸ ಬಹುದು. ಅತ್ಯಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಪಿತ್ತ ಶಾಮಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 5-6 ಒಣ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10-15ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಷ್ಠಾ, ಒಣಕೊಬ್ಬಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕುದಿಯುವಾಗಲೇ ಹಾಕಬಹುದು. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ, 1/2ಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಒತೆಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಒಳ್ಳೆ ಪರಿಮಳವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಾಟರ್ ತರಹ ಕುಡಿಯಲೂ ಬಹುದು. ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.