

‘ಕ್ಯಾರೆಟ್’ ತಿನ್ನಿರಿ, ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ‘ಕ್ಯಾರೆ’ ಅನ್ನದಿರಿ !

ಭಾಯಾ ಅ. ಬಡಿಗೆರ ಮತ್ತು ಶಿವಗಂಗಮ್ಮ ದಾನಪ್ಪಗೌಡ

ವಿಸ್ತರಣೆ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ನಿರ್ವಹಣೆ ವಿಭಾಗ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - ೫೮೦ ೦೦೫

☎: ೯೪೪೪೬ ೩೧೩೧೨

ಮಿಂಚಂಚೆ : chhayabadiger@gmail.com

ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಈಗಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮತ್ತು ಬಳಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಔಷಧ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅಥವಾ ಗಜ್ಜರಿಯು ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಇದರ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಬರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗಜ್ಜರಿಯು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ತರಕಾರಿಯೆನಿಸಿದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ‘ರುಜಿ ಕಟ್ಟಾದ’ ಅಡುಗೆಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.



ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಮುಖ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಗೆ ಗಜ್ಜರ್, ಗಾಜರ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ೨೦೦೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನ್ನಾಂಗ ಎ, ಬಿ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ವರ್ಷದ ಮೂರೂ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಲು ಅಕ್ಟೋಬರ್-ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.

ಗಜ್ಜರಿ ವೈವಿಧ್ಯ

ಗಜ್ಜರಿ ಗಿಡವು ಎಲ್ಲ ಗಿಡಗಳ ಹಾಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರವು ನೆಲದಾಳದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಜ್ಜರಿಯ ನಡುಭಾಗದ ದಿಂಡು ನಾರಿನಿಂದ ಕೊಡಿದ್ದು ಬಲಿತಾಗ ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಿಂಡಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಿಡದ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೃಷಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಗಜ್ಜರಿಗಳೆಂದರೆ ಬಿಳಿ, ಅರಿಷಿಣ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಕೆಂಪು, ಗಾಢ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ನೀಲಿ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಗಜ್ಜರಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ಇದೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಗಜ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲ್ಫಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಗಜ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ‘ಎ’ ಜೀವಸತ್ವ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಗಜ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಝಾಂಟೋಫಿಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಗಜ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಕೋಪಿನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ವರ್ಣಕಾರಕವಾಗಿದ್ದು, ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್‌ನ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಲೈಕೋಪಿನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು

ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಬಿಳಿ ಗಜ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಣಕಾರಕಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಗಜ್ಜರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ತೇವಾಂಶ	೮೬ ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್	೦.೯ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	೦.೨ ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಗಳು	೧.೧ ಗ್ರಾಂ
ನಾರು	೧.೨ ಗ್ರಾಂ
ಇತರ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು	೧೦.೬ ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲೋರಿ	೪೭
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೮೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ	೧೪ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	೩೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	೨.೨ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಸೋಡಿಯಂ	೩೫.೬ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ	೧೦೮ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ತಾಮ್ರ	೦.೧೩ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಗಂಧಕ	೨೭ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
‘ಎ’ ಜೀವಸತ್ವ	೩.೧೫೦ ಐ ಯು
ಥಯಾಮೈನ್	೦.೦೪ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್	೦.೦೨ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ನಿಕೋಟಿನಿಕ್ ಆಮ್ಲ	೦.೬ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
‘ಸಿ’ ಜೀವಸತ್ವ	೩ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಗಜ್ಜರಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಗಜ್ಜರಿ ತೀರ ಎಳತಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಲು ಬಳಸಬಹುದು.
- ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ತುರಿದು, ಕೋಸಂಬರಿ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

- ಎಳೆಯ ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಹಾಗೂ ಡಬ್ಬೀಕರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯವೂ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ.
- ಗಜ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್‌ನ್ನು ಸಾಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು.
- ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್‌ನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣ ಕೊಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಗಜ್ಜರಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಯಗೊಂಡಿರುವ ಗ್ಯಾಸ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಗಜ್ಜರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕುದುರೆ ಮತ್ತು ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಮೇವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಗಜ್ಜರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಹುದುಗುಬರಿಸಿ, ಒಂದು ಮಾದಕ ಪಾನೀಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಹಸಿ ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಸಿ ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುವ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ೬೦ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಹಸಿ ಗಜ್ಜರಿ ರಸ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅಲ್ಸರ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಮುರಿತ, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣುಗಳು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಗಜ್ಜರಿ ರಸವನ್ನು ಮೂರು ಚಮಚದಷ್ಟು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಗಜ್ಜರಿ ರಸ ಎರಡು ಚಮಚ, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಎರಡು ಚಮಚ, ನಿಂಬೆರಸ ಅರ್ಧಹೋಳು ಬೆರೆಸಿ

ಕುಡಿದರೆ ಜಠರ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

- ಗಜ್ಜರಿ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಹುಳುಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು, ಮೂತ್ರವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಗಜ್ಜರಿ ಕೋಸಂಬರಿ ಸತತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚೈತ್ಯವು ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ತುರಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದರೆಡು ಚಮಚ ಜೇನುಹನಿ, ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನರಮಂಡಲ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದು.
- ಬಾಣಂತಿಯರು ಗಜ್ಜರಿಯ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ಎದೆಹಾಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಗಜ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಕ್ಷಾರೀಯ ಖನಿಜಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಒಂದರೆಡು ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ತುರಿದು, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಭೇದಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ನಾಲ್ಕೈದು ಚಮಚ ಗಜ್ಜರಿ ರಸವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಜ್ಜರಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಡುಗೆಗಳು

ಗಜ್ಜರಿ ಮುರಬ್ಬ : ಬೇಕಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ೧. ಗಜ್ಜರಿ | — ಒಂದು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ |
| ೨. ಜೇನುತುಪ್ಪ | — ಅರ್ಧ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ |
| ೩. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ | — ಒಂದು ತುಂಡು |
| ೪. ಒಣ ಶುಂಠಿ | — ಒಂದು ತುಂಡು |
| ೫. ಎಲಕ್ಕಿ | — ನಾಲ್ಕು |
| ೬. ಕೇಸರಿ | — ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ |
| ೭. ಜಾಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣ | — ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ |

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿಗೆ ಒಂದರೆಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, ಕಲಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಗಜ್ಜರಿಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಗಜ್ಜರಿಯ ತುಂಡುಗಳು ಮೃದುವಾದಾಗ ಅವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

ಒಣಗಿದ ಗಜ್ಜರಿಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ನಿಧಾನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದು ಪಾಕದಂತೆ ಆದಾಗ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಎಲಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಕೇಸರಿ ಮತ್ತು ಜಾಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಕಲಸಿ, ಒಂದು ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಡಬೇಕು.

ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ರೂಪದ ಔಷಧ. ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ, ದುಗುಡು ಇರವವರು ಸಹ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದಬಹುದು. ಉಳಿದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗಜ್ಜರಿ ಜ್ಯೂಸ್: ಬೇಕಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು

೧. ಗಜ್ಜರಿ-ಅರ್ಧ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
೨. ಬೀಟ್ರೂಟ್-ಒಂದು
೩. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು-ಸ್ವಲ್ಪ
೪. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು-ಕಾಲು ಭಾಗ
೫. ಶುಂಠಿ-ಒಂದು ತುಂಡು
೬. ಉಪ್ಪು-ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತುರಿಯಬೇಕು. ಬೀಟ್ರೂಟ್‌ನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ತುರಿಯಬೇಕು. ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಂಗಡ ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಬೀಟ್ರೂಟ್‌ನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸೋಸಬೇಕು. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಇದು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಾನೀಯವಾಗಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಔಷಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗಜ್ಜರಿ ಸಲಾಡ್: ಬೇಕಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು

೧. ಎಳೆಯ ಗಜ್ಜರಿ - ಅರ್ಧ ಕಿ. ಗ್ರಾಂ
೨. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು - ಅರ್ಧ
೩. ಕಾಳುಮೆಣಸು - ಅರ್ಧ ಚಮಚ
೪. ಉಪ್ಪು - ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತುರಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಉದ್ದನೆಯ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಇದರ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಬೇಕು. ನಿಂಬೆರಸನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಸಲಾಡ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಜ್ಜರಿ-ಶುಂಠಿ ಕೋಸಂಬರಿ: ಬೇಕಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು

೧. ಗಜ್ಜರಿ - ೨೫೦ ಗ್ರಾಂ
೨. ಶುಂಠಿ - ಒಂದು
೩. ಜೀರಿಗೆ - ಅರ್ಧ ಚಮಚ
೪. ಕಾಳು ಮೆಣಸು - ಅರ್ಧ ಚಮಚ
೫. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು - ಅರ್ಧ
೬. ಉಪ್ಪು - ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಗಜ್ಜರಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಎರಡನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ತುರಿದು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದು, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಸೇರಿಸಬೇಕು. ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಿರುವಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಗಜ್ಜರಿ ಸೂಪ್: ಬೇಕಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು

೧. ಟೊಮಾಟೊ - ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ
೨. ಗಜ್ಜರಿ - ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ
೩. ಮೂಲಂಗಿ - ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ
೪. ಶುಂಠಿ - ಒಂದು
೫. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು - ಅರ್ಧ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಟೊಮಾಟೊ, ಗಜ್ಜರಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತುರಿಯಬೇಕು. ಟೊಮಾಟೊವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನಾಲ್ಕು-ಐದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು ನಂತರ ಸೋಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.
