

ಶುಂಠಿ ವಿಲ್ಲದೆಯೋ, ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ

ಎ. ಅಶ್ವಿನಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್. ಎನ್. ರಮ್ಯ

ಕೃಷಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಾಸನ - ೫೭೩ ೨೨೫

☎: ೯೪೪೯೧ ೬೬೬೨೨

ಮಿಂಚಂಚೆ: ashwinicftri@gmail.com

ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ವರ್ಣಿಸಬೇಕಾದಾಗ "ಶುದ್ಧ ಶುಂಠಿ"ಎನ್ನುವುದುಂಟು. ಪ್ಲಾಯಶಃ, ಶುಂಠಿಯು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಶುಂಠಿಯು ಹೇಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ ಅಂತಹ ವರ್ಣನಾ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಜಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೌದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಶುಂಠಿಗೂ ಇರುವ ನಂಟೇನು, ಗೊತ್ತೇ? ಲೇಖನ ಓದಿ ನೋಡಿ.



ಶುಂಠಿ ಅಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಒಂದು ಸಂಬಾರ ವಸ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಔಷಧಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಹ ಬಳಸುವರು. ಶುಂಠಿಯ ಗಿಡದ ನೆಲದೊಳಗಿನ ಭಾಗದ ಕಾಂಡವು ಶುಂಠಿಯೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿಯ ಕೃಷಿಗೆ ಸುದೀರ್ಘ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಏಷ್ಯಾ ಮೂಲದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಭಾರತ, ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾ, ಪಶ್ಚಿಮ ಆಫ್ರಿಕಾ ಮತ್ತು ಕೆರಿಬ್ಬಿಯನ್ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿಯ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಘಾಟು ಮತ್ತು ರುಚಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿನ ಜಿಂಜೆರೋಲ್, ಶೋಗಾಲ್ ಮತ್ತು ಜಿಂಜೆರೋನ್‌ಗಳೆಂಬ ಸಸ್ಯತೈಲಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೈಲಗಳು ತಾಜಾ ಶುಂಠಿಯ ಒಟ್ಟು ತೂಕದ ಶೇ. ೧ ರಿಂದ ೩ ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಜಿಂಜೆರೋಲ್‌ಗಳು ನೋವು ನಿವಾರಕ. ಉದ್ದೇಗ ಶಾಮಕ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇವು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸುಮಾರು ೩-೪ ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕಿರುವ ಶುಂಠಿಯ ಗಿಡವು ತೆಳ್ಳಗೆ ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಿಡದ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ರೋಷಾ ಬಣ್ಣದ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವಾಗಿ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಒಣ ಶುಂಠಿಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿಯು ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಯೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಮುದ್ರಯಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಶಮನವೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಶುಂಠಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆ

ಜಗತ್ತಿನ ಒಟ್ಟು ಶುಂಠಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಶೇ. ೩೦ ಪಾಲನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಭಾರತ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ಶುಂಠಿ ಕಾಲಾತೀತ, ದೇಶಾತೀತ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಅದರಿಂದ ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವ ಔಷಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೀಪಕ ಎಂದರೆ ಹಸಿವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಪಾಚಕ ಎಂದರೆ ಜೀರ್ಣಮಾಡುವುದು. ಇರಡೂ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಇದು ಹೊಂದಿದೆ. ಆಮವಾತ, ಕೀಲುನೋವಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ಔಷಧ.

ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೂ ಶುಂಠಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ. ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆ ಸಿಗುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು 'ಮಹಾಔಷಧಿ', 'ವಿಷ್ವಬೇಷಜ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜಠರದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಅರ್ಜೀಣ, ವಾಯು, ವಾಕರಿಕೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ನೂರು ಗ್ರಾಮ್ ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ೧೭.೭೭ ಗ್ರಾಂ, ಸಸಾರಜನಕ ೧.೮೨ ಗ್ರಾಂ, ಕೊಬ್ಬು ೦.೭೫ ಗ್ರಾಂ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ನಾರಿನಾಂಶ ೨.೦ ಗ್ರಾಂ.

ಜೀವಸತ್ವಗಳು: ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ೧೧ ಮೈ. ಗ್ರಾಂ, ಪಿರಿಡಾಕ್ಸಿನ್ ೦.೧೬೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ನಿಯಾಸಿನ್ ೦.೭೫೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ಪಾನ್ಯೋಥೇನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ೦.೨೦೩ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಎ ೦ ಇ. ಯು., ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ ೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ಜೀವಸತ್ವ ಇ ೦.೨೬ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ಜೀವಸತ್ವ ಕೆ ೦.೧ ಮೈ. ಗ್ರಾಂ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್: ಸೋಡಿಯಂ ೧೩ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ೪೧೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ.

ಖನಿಜಗಳು: ಸುಣ್ಣ ೧೬ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ೦.೬೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ೪೩ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ವ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ೦.೨೨೯ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ೩೪ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ಜಿಂಕ್ ೦.೩೪ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ.

ಶುಂಠಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದು ಬಳಸಿದರೆ ಅರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಒದಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

- ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶುಂಠಿ ರಸ, ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕಲಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿದರೆ ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತಲಾ ೫ ಗ್ರಾಂ ನಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅದು ಅರ್ಧಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಳು, ಹಿಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ೧-೨ ಚಮಚ ದಷ್ಟು ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

- ಒಂದು ಚಮಚ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ, ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶುಂಠಿ, ಹುರಳಿ, ನೆಲಗುಳ್ಳೆ, ಅಡುಗೆ ಸೋಗಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ, ಅಷ್ಟೇ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಯ ರಸ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ೩ ಭಾಗಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಲು ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಸ್ವರಭೇದ, ಅರ್ಜೀಣ, ಕೆಮ್ಮುರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧೫ ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ತುಂಡು ಶುಂಠಿ, ಲವಂಗ, ಒಂದು ಹರಳು ಉಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.
- ಶುಂಠಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬರುವ ಗಂಧವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಣ ಶುಂಠಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅರ್ಜೀಣದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಭೇದಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಹುರಿದು, ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು

ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ, ಬೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. "ನೆಗಡಿಯಾದರೆ ಸಾಕು, ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿ ಸಾಕು" ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಕಡೆ ರೂಢಿ.

- ಗಂಟಲಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಉತ್ತಮ ತುಳಸಿ, ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಇವು ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಖಾಯಂ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಗೂ ಬಹಳ ನಂಟು. ಶೀತ-ಕೆಮ್ಮಿನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದು ಓಡಿಸುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ೨ ಬಗೆಯ ಶುಂಠಿ ಸೂಪ್ ಪಾಕ ವಿಧಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಶುಂಠಿ ಸೂಪ್ ೧: ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಶುಂಠಿ, ೫ ಚಮಚ ನೀರು, ೨ ಕಪ್ಪೇನು, ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚ ಅಥಾವ ೨ ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಾಧಾರಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ೪-೫ ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕುದಿಸುವಾಗ ಸೌಟ್‌ನಿಂದ ಆಗಾಗ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ಜೇನು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉರಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದರೆ ಮೈಲಿದೂದ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಶುಂಠಿ ಸೂಪ್ ೨: ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಕ್ಯಾರೆಟ್ ೩, ಸುಮಾರು ೨ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಿರುವ ಶುಂಠಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ೨, ೧ ಕಷ್ಟಿತ್ತಳೆ ರಸ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ೧ ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ ೨ ಚಮಚ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ

ಹಾಕಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಈಗ ಉರಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯುವಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ನೀರಿನಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ೨-೩ ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉರಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಉರಿ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕುದಿಸುವಾಗ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಕೆಮ್ಮು ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಮನವಾಗುವುದು.

ಶುಂಠಿತೊಕ್ಕು

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ೧ ಬಟ್ಟಲು ಶುಂಠಿ ೨-೩ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ೨ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ೧ ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ, ೨ ಚಮಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಇಂಗು, ೧ ಬಟ್ಟಲು ಹುಣಸೆ ರಸ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಬಾಣಲೆಗೆ ೨-೩೦ ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದು ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಸಾಸಿವೆ ಚಟಪಟ ಅಂದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ೨-೩ ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ೨ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ೧ ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಇಂಗು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, ೧ ಬಟ್ಟಲು ಹುಣಸೆ ರಸ, ೨ ಚಮಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಅದು ತಳ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದು ತಳ ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಮೇಲೆ ತೆಲುತ್ತದೆ ಅಂದಾಗ ಇದು ಆಗಿದೆ ಅಂತ. ಇದನ್ನು ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
