

3. ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ : 1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ, 2. ಜೀರಿಗೆ: 400 ಗ್ರಾಂ,
3. ಲವಂಗ:10 ಗ್ರಾಂ, 4. ಏಲಕ್ಕಿ: 10 ಗ್ರಾಂ, 5. ಮೊಗ್ಗು: ಸ್ವಲ್ಪ,
6. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ: 10 ಗ್ರಾಂ, 7. ಸಾಸಿವೆ : 100 ಗ್ರಾಂ,
8. ಮೆಣಸು: 50 ಗ್ರಾಂ, 9. ಗಸಗಸೆ: 100 ಗ್ರಾಂ,
10. ಮೆಂತ್ಯೆ: 100 ಗ್ರಾಂ, 11. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 125 ಗ್ರಾಂ,
12. ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ: 125 ಗ್ರಾಂ, 13. ಹೆಸರು ಬೇಳೆ: 125 ಗ್ರಾಂ
14. ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ: 125 ಗ್ರಾಂ, 15. ಅಕ್ಕಿ: 100 ಗ್ರಾಂ,
16. ಪುಟಾಣಿ: 100 ಗ್ರಾಂ, 17. ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು : 350 ಗ್ರಾಂ,
18. ಕಲ್ಲುಹೂವು: ಸ್ವಲ್ಪ, 19. ಕರಿಬೇವು : ಸ್ವಲ್ಪ



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಪುಟಾಣಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟು ಬೇಕಾದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

4. ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ ಪುಡಿ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ : 1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ, 2. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ,
3. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ: 1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ,
4. ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ: 1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
5. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: 1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ, 6. ಜೀರಿಗೆ: 100 ಗ್ರಾಂ
7. ಗಸಗಸೆ : 100 ಗ್ರಾಂ, 8. ಮೆಂತ್ಯೆ : 100 ಗ್ರಾಂ



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

5. ಪುಳಿಯೆಗರೆ ಪುಡಿ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ : 250 ಗ್ರಾಂ, 2. ಕಡ್ಲೆ ಬೇಳೆ : 250 ಗ್ರಾಂ
3. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ: 250 ಗ್ರಾಂ,
4. ಜೀರಿಗೆ: 150 ಗ್ರಾಂ, 5. ಮೆಣಸು : ಸ್ವಲ್ಪ,
6. ಮೆಂತ್ಯೆ: ಸ್ವಲ್ಪ, 7. ಇಂಗು: 1 ಪ್ಯಾಕೆಟ್ (6 ರೂ),
8. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಬ್ಯಾಡಗಿ): 250 ಗ್ರಾಂ,
9. ಕೊಬ್ಬರಿ: 1 ಗಿಟಕು, 10. ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು: 150 ಗ್ರಾಂ,
11. ಬೆಲ್ಲ : 50-75 ಗ್ರಾಂ, 12. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು 250 ಗ್ರಾಂ,
13. ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ : 250 ಗ್ರಾಂ, 14. ಉಪ್ಪು : 25 ಗ್ರಾಂ

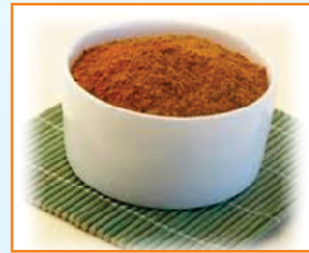


ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

6. ರಸಂ ಪುಡಿ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ : 250 ಗ್ರಾಂ
2. ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ : 150 ಗ್ರಾಂ
3. ಧನಿಯಾ : 150 ಗ್ರಾಂ
4. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ : 25 ಗ್ರಾಂ
5. ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ
6. ಸಾಸಿವೆ 1/2 ಚಮಚ
7. ಮೆಣಸು : 1 ಚಮಚ
8. ಮೆಂತ್ಯೆ: ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ
9. ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು : 1
10. ಇಂಗು : ಸ್ವಲ್ಪ



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು ನಂತರ ಪುಡಿ



ಲೇಖಕರು
ಭುವನೇಶ್ವರಿ ಜಿ.
ಡಾ. ಎನ್. ಎಲ್. ಜಗದೀಶ
ಮಮತಾ ದಳವಿ
ಮೃಣಾಲಿನಿ ನಾಗನಗೌಡರ

ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಡಾ. ಎ. ಜಿ. ಪಾಟೀಲ
ವಿಸ್ತರಣಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು
ಕು. ವಿಜಯಾ ಹೊಸಮನಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಮೊ ನಂ: 90088 71581

Shri Bhavani, Hubli. # 9448116253

ತೋಟಗಾರಿಕಾ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಬಾಗಲಕೋಟೆ 587104



ವಿವಿಧ ಮನಾಲೆ ಪುಡಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ



ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿಕೆ

ಡಿಸೆಂಬರ್-2014

ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಉದ್ಯಾನಗಿರಿ,
ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ವಿವಿಧ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ

ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸ್ಥಳೀಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪಾಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಭಿನ್ನವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥವು ಗಿಡದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಮೊಗ್ಗು, ತೊಗಟೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರವು ಬಹುಮಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಯುರೋಪ್‌ದಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ವ್ಯಾಪಾರವು ಬಹಳ ವೇಗವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ.

ಮಸಾಲೆಯು ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತು ಆಗಿದೆ. ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಗಲ್ಲದೇ, ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಮಸಾಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಸಾಲೆಗಳು ವಿಶಾಲ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಜೀರಿಗೆ, ಕೊಂತ್ತಬರಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಶುಂಠಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಅರಿಶಿನ, ಮೆಣಸು ಇವು ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸುವಾಸಿತ ಪರಿಮಳವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಜವಂಶದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಹ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಭಾರತೀಯ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. **ಮೂಲ ಮಸಾಲೆಗಳು** : ಜೀರಿಗೆ, ಕೊಂತ್ತಬರಿ ಬೀಜ, ಕಪ್ಪು ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿನ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಇಂಗು
2. **ಪೂರಕ ಮಸಾಲೆಗಳು**: ಮೆಣಸು, ಸೊಂಪು, ಮೆಂತ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಅಜವಾನ್
3. **ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ / ದ್ವಿತೀಯ ಮಸಾಲೆಗಳು**: ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಪ್ಪು ಏಲಕ್ಕಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಲವಂಗ, ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಕರಿ ಮೆಣಸು, ಬಿಳಿ ಮೆಣಸು, ಮಸಾಲಾ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರುಚಿಗಳು ಕೊಡುವದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹಾಗೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

1. **ಕರಿಮೆಣಸು** : ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸೈಸಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಇದೆ. ಈ ವಸ್ತುವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.



1. ಇದು ಜೀವಸತ್ವ ಎ, ಬಿ, ಕೆ ಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.
2. ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಇದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪು ಗಟ್ಟಿವದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
5. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. **ಜೀರಿಗೆ** : ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತ, ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಪಾಕ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಜನಪ್ರಿಯ ಮಸಾಲೆಯಾಗಿದೆ.

ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

1. ಇದು ದೀರ್ಘ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
2. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಾಗಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.
3. ಜೀರಿಗೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ಇದನ್ನು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಕೆಮ್ಮು, ಎದೆ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಜೀರಿಗೆಯು ವಾಯು, ಉಬ್ಬಸ, ಅನಿಲ ಹಾಗೂ ಇತರ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ.

3. **ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ** : ಇದು ಒಂದು ಖಾರವಾದ ಮಸಾಲೆಯಾದ್ದು ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮರದ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



1. ಇದನ್ನು ನಂಜು ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯು ಸಕ್ರಿಯ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಮಧುಮೇಹ ನಿರೋಧಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ಇದನ್ನು ಮೌಢ ಫೈನರ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
4. ಇದು ಪೊಟ್ಟಾಸಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತು ಇತ್ಯಾದಿ ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ.
5. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. **ಏಲಕ್ಕಿ** : ಚಿಕ್ಕ ಕಪ್ಪು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಾಯಿ ಆಗಿದೆ. ಬೀಜಗಳು ಸುವಾಸಿತ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜಗಳು ಮಸಾಲೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿವೆ.



1. ಏಲಕ್ಕಿಯು ಅಜೀರ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಇದು ಉಬ್ಬಸ ಹಾಗೂ ಗೊರಲು ಎದೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ಉತ್ತಮ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಏಲಕ್ಕಿಯು ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಇದು ಹಲ್ಲಿನ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಇನ್ನಿತರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. **ಲವಂಗ** : ಇದರ ಮೊಗ್ಗು ಆಹ್ಲಾದಕರ, ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಸುಗಂಧವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯುಜಿನಾಲ್ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



1. ಇದು ಹಲ್ಲಿನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
2. ಲವಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ರಿಯ ಸತ್ವಗಳು ಹಲ್ಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ.
3. ಮಸಾಲೆ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ ಎ ಹಾಗೂ ಬೀಟಾಕ್ಯಾರೋಟಿನನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.
4. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ಹುಣ್ಣುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ದೇಹದ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

6. **ಶುಂಠಿ** : ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಕೂಡ ಒಂದು. ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಹಾಗೆಯೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ. ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿ ಖಾರದ ರುಚಿಯ ಜಿಂಜಿರಾಲ್ ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಇದೆ. ಇದು ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂತಹ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



1. ಶುಂಠಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಶುಂಠಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ
3. ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು, ಜಂತು ಹುಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಪ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಶುಂಠಿಯು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ಶುಂಠಿಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು

7. **ಕೇಸರಿ** : ಇದು ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯ ಮಸಾಲೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಇದು ಬಲವಾದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



1. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಕೇಸರಿ ಮುಟ್ಟನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
3. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಇದು ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ,
5. ಇದು ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

1. ಕರಿಬೇವು ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ : 50 ಗ್ರಾಂ, 2) ಜೀರಿಗೆ : 20 ಗ್ರಾಂ, 3) ಲವಂಗ : 10 ಗ್ರಾಂ
4. ಏಲಕ್ಕಿ : 10 ಗ್ರಾಂ, 5) ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ : 5 ಗ್ರಾಂ,
6. ಸಾಸಿವೆ : 10 ಗ್ರಾಂ
7. ಮೆಂತ್ಯೆ : 5 ಗ್ರಾಂ
8. ಅರಿಶಿನ : 5 ಗ್ರಾಂ
9. ಕರಿಬೇವು : 50 ಗ್ರಾಂ
10. ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ : 5 ಗ್ರಾಂ
11. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ : 5-10



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 5-10 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಟ್ಟು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು.

2. ಚಾಟಿ ಮಸಾಲಾ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ : 1ಕಪ್
2. ಜೀರಿಗೆ : 1ಕಪ್
3. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ : 1 ಕಪ್
4. ಆಮಚೂರ್ ಪೌಡರ : 1ಕಪ್
5. ಕರಿ ಉಪ್ಪು- 3 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
6. ಉಪ್ಪು-1 ಕಪ್
7. ಕರಿಮೆಣಸು-3 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟು ಬೇಕಾದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.