

மஜ்ஜிகெ (பேரெ) ஒஸ்தித்தா

படகு எத்தப்பநவக்க மஜ்ஜிகெய எந்தா அருப்பு அடக்குவதுக உபயோக மாடிதாரெ. அவக்க எம்மெ 0பண்ட 0பீத்தி0த்0தரு. அதுந எந்த அவக்க சாரெ மஜ்ஜிகெ அஞ்ஜ இல்லாதெ அட்ட. அத்தெ அட்டது எந்த மஜ்ஜிகெய ஒள்ளங்கெ பொளங்கி 0பந்திதாரெ. ஆலுக் எப்பட்டி மொசரு மாடி அதுந சொர்க்கி 0பெண்ணெ எத்தித மேலெ அடுவதுந மஜ்ஜிகெ மாடி உபயோக மாடிதாரெ. திந்த இட்ட ஒள்ளங்கெ அரக்குவ 0கொண் மஜ்ஜிகெயொ அடதெ. படகரு எல்லாவு மஜ்ஜிகெ அப்பர பொளங்கி 0பந்திதாரெ. இட்ட ஒட்டெ தும்ப திம்பதுக, மஜ்ஜிக அட்டி இட்ட கலிசி 0பாசிதாரெ. எம்மெ மஜ்ஜிகெ சிட்டி 0கட்டியாகி அட்டர; அது அப்பர ஜெந கெடாதெ அட்டர. அல்லி அப்பர கலோரி அடதெ; கால்சியம், புரோடீனா எம்பவெ எல்லா அல்லி அடதெ.

0தொ0ட்டவக்க எல்லா குந்நவெய அப்பர மஜ்ஜிகெ குடி எந்து ஏகி 0பந்திதாரெ. 0படகரு 0தொ0ட்டவக்க குந்நவக்க எல்லா தொட்டுலுநோகெ மஜ்ஜிகெய மொகது குடத்திதாரெ. அகலு ஜாமதோ அப்பர மஜ்ஜிகெ குடத்திதாரெ. அதுநு 0பிசிலு ஜெநதோ மஜ்ஜிகெய அப்பர குடத்திதாரெ. மநெக 0பந்த நட்டுகாரரு குடப்பதுக மொதலு மஜ்ஜிகெயத்தா கொட்டுதாரெ. ஒந்து அய்வத்து 0பருசக முந்தெ 0பந்த காப்பி, டீ எம்பவெ நட்டுகாரருக மஜ்ஜிகெ கொடுவதுந நிலிசிட்டு அடதெ. படகரு ஆல காசலெ; இந்தெ, ஆல குடப்ப பளக்க படகரு சாரெ அடுலெ. கரத ஆலெ அத்தெ எப்பட்டி 0புட்டார. அதேமாக்கெ ஆல படகரு மாருலெ. இந்தெ மாடித மஜ்ஜிகெய தங்க மநெ ஒந்துக எந்து 0பீப்பிலெ. 0பேக்காதவக்க எல்லாக மஜ்ஜிகெ அட்டிதாரெ.

மஜ்ஜிகெ ஓடலுக் 0பேக்காத நீரு அத்தே அடுவதுக ஒதவிர. மஜ்ஜிகெ கொடலுநொ இ0ப்ப0ப ஒள்ளிய பேக்டீரியாவ அப்பர மாடிர். இதுந எந்த ஓடலுநொ சங்கட்ட 0பப்பதுந தடக்குவ சக்தி உட்டார. மஜ்ஜிகெ ஓடலுக் கொ0ப்ப0ப சேத்துவது இல்லெ. இட்டு திந்தமேலெ மஜ்ஜிகெ குடிப்பது ஒட்டெ ஒள்ளங்கெ தும்பித நெலெய தந்தர. திந்த இட்ட அரக்குவது மஜ்ஜிகெ குடப்பது அப்பர ஒள்ளித்து. சங்கட்டகாரரு அவக்க சங்கட்ட ஒள்ளங்கெ ஆப்பநெ மஜ்ஜிகெ குடப்பது ஒள்ளித்து.

majjige (pere) the best

Ancient Badaga wisdom has always regarded majjige (buttermilk) as a thirst quencher. Affordability and easy availability make it the logical choice. And it scores over milk as it is a fermented form (of milk), rendering it easier digest. It is this soothing

digestive property of buttermilk that makes it so popular among Badagas. Badagas always preferred buttermilk. For a sumptuous meal, they make thinner version of ragi porridge added with buttermilk. Badagas were buffalo's herders and they used always buffalo milk. Buffalo buttermilk is creamier and thicker and it can be preserved naturally for a longer period. It has more protein content and more calories. Buffalo milk contains more calcium and other minerals like phosphorus, magnesium and potassium as compared to cow milk.

Elders always advised to drink plenty of it, to keep us from feeling tired. So, usually Badagas whisked up large quantity slightly watery buttermilk, especially in day time. Its buttermilk's rejuvenating prowess that has made it so popular during summer days. And guests are offered with buttermilk. Unfortunately, some fifty years ago the newly introduced coffee and tea replaced the habit of offering buttermilk to guests. It is to be noted here that Badagas neither sold their milk nor they kept buttermilk only for their own use.

Buttermilk provides probiotics which are friendly bacteria that help in maintaining beneficial bacteria in the intestines and warding away disease causing microbes, therefore improving immunity. It is lower in fat and calories and higher on water than both milk and yoghurt. This makes it advantageous while weight watching and in replacing lost body fluids especially while convalescing. Buttermilk is best had as a filler and/or thirst quencher between meals and as digestive at the end of an elaborate meal.

