



ಆಹಾರ ಅಡುಗೆ

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಡುಬು, ಎರೆಯಪ್ಪ...

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಸಿಗುವ ಕಾಲ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ರುಚಿಯಾದ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಕಡುಬು, ಎರೆಯಪ್ಪ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಾಡಲು ಸುಲಭ, ತಿನ್ನಲೂ ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ಉಷಾರಾಣಿ



ಘಮ ಘಮ ಕಡುಬು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಿ ಇಡಿ. ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲ ಬದಿ ಮಡಚಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಂದ ಕಡುಬನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ದೋಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು ಇದೇಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೋಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ದೋಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆ ಎರಡು ಕಪ್
- ಅಕ್ಕಿ ಒಂದು ಕಪ್
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
- ತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ

ವಿಶಿಷ್ಟ ರುಚಿ, ಘಮಲು

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಲಸು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟ. ಇದು ಉಷ್ಣವಲಯದ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದು, ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಎ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ನಾರಿನಂಶ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳಿವೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.

ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಹಲಸಿನಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಗಳೂ ಇವೆ. ಹಳದಿ ತೊಳೆಯ ಹಲಸು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ತೊಳೆಯ ಹಲಸು ಘಮಲಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದರೆ ಕೆಂಪು ತೊಳೆಯ ಚಂದ್ರಹಲಸಿನ ರುಚಿ ಬಲು ಸೊಗಸು. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದರೂ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ ಹಲಸು ಸೇವನೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ.



ತೀರ್ಪು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ!

ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾರತ ದೇಶದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಯಾಣ