



ಆಹಾರ



ಮಾಡಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಯೊಳಗಿನ ಈ ಆಪಲ್ ಬಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಣ್ಣೆಯಂಥ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಕಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಂಥ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟದಂಥ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರುಚಿಯಾದ ಈ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹದವರಿತು ಸವಿಯಬಹುದು.

ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಇದರ ತಯಾರಿ ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಆಪಲ್ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿರಬೇಕು. ಮಣ್ಣಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಗುಂಡಿ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹೂತು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮರಳು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ನಾರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಮೊಳಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಆರರಿಂದ ಏಳು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೆಂಗು ಮೊಳಕೆ

# ಕೋಕೊನಟ್ ಆಪಲ್

## ■ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು

**ಹ**ಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯೊಳಗಿನ ನೀರು ಮತ್ತು ತಿರುಳು ಬಳಸಿಕೊಂಡೇ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ರುಚಿಯಾದ ತಿನಿಸು ಇದು. ಆಪಲ್ ನಂತೆ ನೋಡಲು ದುಂಡಗಿರುವ ಇದು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯ ಬಣ್ಣದ ಹೊರಮೈ ಹೊಂದಿದ್ದು ಒಳಗೆ ಬಿಳಿಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೃದುವಾದ ಸ್ವಂಜಿನಂತೆ ಅಥವಾ ಬನ್ನಂತೆ ಇದ್ದು ಸವಿಯಲು ಬಹಳ ರುಚಿ.

ಕರಾವಳಿ ಮಲೆನಾಡು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಟ್ಟು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗಳ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಮಳೆಗಾಲದ ತಂಪು ಹವೆಗೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಯಿಯ ಒಳಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಅಪೂರ್ವ ವಸ್ತು ಇದು. ಕರಾವಳಿ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಶಂಬರ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಕಾಯಿ ಒಡೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸಲು ಗಾಣಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದು ರೂಢಿ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಇದು ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಒಂದು ಇಂಚು ಮೊಳಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದರೆ ಮೊಳಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುಬಹುದು. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಗಿಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆಯ ಬೇರುಗಳು ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಮಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಇಳಿಯುವವರೆಗೂ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಇದೇ ಆಹಾರ.

ಚೆಣ್ಣರಿಗಂತೂ ಬಲು ಪ್ರಿಯವಾದ ಇದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸವಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ದೋಸೆ, ಸಲಾಡ್, ಚಾಟ್,

ಒಡೆದು ಒಳಗಡೆ ಆಪಲ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬೇಕಾದಾಗ ಗುಂಡಿಯಿಂದ ತೆಂಗನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಗೆರಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದಾಗ ಆಪಲ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮೊಳಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕು. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಾಗ ನೀರು ಇರಬಾರದು. ಅಂಥ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಪಲ್ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಡಿಸೆಂಬರ್-ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ದೊರಕುವ ಇದಕ್ಕೆ ಕರಾವಳಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯರು ಆಡುಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಗ್ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆ ಹೂವು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಕೊನಟ್ ಆಪಲ್ ಸಲಾಡ್ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳು, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಮೇಲೆ ಬೆಣ್ಣೆದ್ದರೆ ಜ್ಯಾಮ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

