



ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳು ಪುಷ್ಟಿಕರ ಹಾಗೂ ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಘಟ್ಟದ ರೊಟ್ಟಿ, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಕುಟ್ಟುಂಡಿ, ಗಿಣ್ಣು ಮುಂತಾದವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ ಬರಹ: ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗಿ



ಘಟ್ಟದ ರೊಟ್ಟಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ.

ಹುರುಳಿಕಾಳು (ಹಾಸ್‌ಗ್ರಾಮ್) ನೂರು ಗ್ರಾಂ

ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ನೂರು ಗ್ರಾಂ/ ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಖಾರದಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹುರುಳಿಕಾಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಬೇಳೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಖಾರದಪುಡಿ, ಹುರುಳಿಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಆಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲಸಿಟ್ಟು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೌದ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಕಾವಲಿ ಇಟ್ಟು ಕಾದ ನಂತರ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತೆಳ್ಳಗೆ ರೊಟ್ಟಿ ತೊಟ್ಟಿ ಹದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ರೊಟ್ಟಿಗಳೆಲ್ಲ ಬೆಂದ ನಂತರ ಕೆಂಡವನ್ನು ಒಲೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆಳೆದು ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಪಕ್ಕ ಒಂದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ಜೋಡಿಸಿಡಿ. ಒಲೆಯ ಶಾಖಕ್ಕೆ ರೊಟ್ಟಿಗಳು ಬೆಳಗಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿ ಪುಡಿ ಪುಡಿಯಾಗುವಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಜೆ ಕಾಫಿ ಟೀ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಬಹುದು ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು.

ಗಿಣ್ಣು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಗಿಣ್ಣದ ಹಾಲು (ಕೊಲೆಸ್ಪಮ್) ಕಾಲು ಲೀ (ಕರು ಹಾಕಿದಾಗ ಕೆಚ್ಚಲಿನಿಂದ ಕರೆದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಅಂಟು ಅಂಟಾದ ಮಂದವಾಗಿರುವ ಮೊದಲ ಹಾಲು) ಒಂದು ಲೀ ಹಾಲು

ಬೆಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು ಅಚ್ಚು

ಏಲಕ್ಕಿ ನಾಲ್ಕು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಜನುಗಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಸೋಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಿಣ್ಣುವಿನ ಹಾಲು, ಹಾಲು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಇಡ್ಡಿ ರೀತಿ ರಾತ್ರಿ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಜಾಕುವಿನಿಂದ ಕೇಕ್ ರೀತಿ ಪೀಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ (ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಂಬಿನೇಶನ್)

