



ಮಲಬಾರ್ ಫಿಶ್ ಕರ್ರಿ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ

ಹೌದು, ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಲವಾದ ಕಾರಣಗಳಿವೆ.
ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳು.

ತನ್ನ ಅಸಾಧಾರಣ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯು, ಅರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಔಷಧಿ ಬಡಿಸಿ ಅನಂದ ಹೊಂದುವವರೆಗೆ ಬಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು - ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾದವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸಲು ತೆಂಗಿನ ತುಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು, ಬಾಯಿಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿನವ ಫಿಶ್ ಕರ್ರಿ ತಯಾರಿಸಲು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ರುಜ್ಜಿ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು, ಥಾಯ್ ಮತ್ತು ಕೇರಳದ ಖಾದ್ಯಗಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲುನ್ನು ಮತ್ತು ಮೇಲೋಣ್ಣದ ಮಾತಲು ಎಣ್ಣೆಯೊಳಿಯಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಜಿಕೆಗೆ ವೃತ್ತಿಪರವಾಗಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಧ್ಯಮ ಸರಣಿಯ ಹ್ಯಾಟಿ ಟ್ರಿಸಿಡ್‌ಗಳು (ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಮ್ಲಗಳು) ಸ್ವಲ್ಪಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ (ಅವರ್‌ಗೆ) ತಕ್ಕಲ್ಲದಂತವೆ, ಇಲ್ಲ ಇದು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅರಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗದು, ಮುಂದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರವಾದ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಇನ್ನೊಂದಾದರೂ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದಲೇ ತಯಾರಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಲಬಾರ್ ಫಿಶ್ ಕರ್ರಿ

ಭೇಕಾರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು : ಪಾಮ್‌ಫ್ರೆಟ್ ಖೀಸು : 1 ಕೆ.ಜಿ., ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ 1/2, ಇಡಿಯಾದ ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ(ಖಾರಿಬಲ್ಲದ್ದು): 10ಗ್ರಾಂ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಜೀರು: 25ಗ್ರಾಂ, ಮೆಂತ್ಯ: 2ಗ್ರಾಂ, ಕುಣಿಸಿಕೊಟ್ಟು: ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಾಶಿ, ಜೀರಿಗೆ: 2ಗ್ರಾಂ (ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ), ಈರುಳ್ಳಿ (ಸಾಂಪಾರ್ ಈರುಳ್ಳಿ) 100 ಗ್ರಾಂ, ಕಲಬೇಜಿನ ಎಲೆ: 2 ಕಡ್ಡಿ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: 2-4, ಶುಂಠಿ: 1/2 ಇಂಜಿನ ತುಂಡು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಖೀಸನ್ನು ಚಾಕುವಿನ ಹಲವಲ್ಲದ ಕಡೆ ಬಳಸಿ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ. ಹಲವು ಬಾಲ ತಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಜೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಲಿ. ತೆಳುವಾದ ನೈಸರ್‌ಗಲಾಗಿ ಕತ್ತಲಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಖೀಸಿನಲ್ಲಿ ಖೀಸಿನಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಜೀರು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹುಲಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ, ಮತ್ತು 40 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಜ್ಜಿದ ಖೀಸಿನನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕುಣಿಸಿಕೊಟ್ಟು ನೆನೆಸಿ, ರಸ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿದ ಖೀಸಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ದಪ್ಪ ತೆಳದ ಪ್ಯಾನಿನಲ್ಲಿ, 10 ಮಿ.ಲಿ.ಯಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಜಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಶುಂಠಿ, ಇಡಿಯಾದ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕಲಬೇಜಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡ ಖೀಸಿನನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಂಡರಿಸಿದ ಖೀಸನ್ನು ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ. ಮೇಲೋಣ್ಣದಕ್ಕೆ ಸಾಂಬಾರ್ ಈರುಳ್ಳಿಯು ನೈಸರ್‌ಗಲನ್ನು ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುಲಿಯಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಡ್ಡಿ ಕಲಬೇಜನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಬಾಡಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕರ್ರಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಖೀಸು ಮಾಡಿ.

ತೆಂಗು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂಡಳಿ, (ಕೃಷಿ ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಳಿ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

ಕೆಂಪು ಭವನ್, ಕೊಚ್ಚಿ - 682 011, ಭಾರತ, ಇ ಮೈಲ್ : cdbkochi@gmail.com, cdbkochi@dataone.in ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : www.coconutboard.nic.in

