



ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಅಡಿಗಳೆಗಳು

★ ಚಿತ್ರ- ಲೇಖನ: ಲೀಲಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ

ಬೇಸಿಗೆ ಬಂದಿದೆ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೀಸನ್ ಕೂಡಾ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಸೀಸನ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಣ್ಣು ಸಿಗುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿತವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಸುಮಾರು 6000 ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಭಾರತ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್ ಮೂಲದ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇರಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪಗಳಿವೆ. ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲೂ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ವಿವರಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಅಂಶ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಲುಕೇಮಿಯಾ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಇದರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ. ಹಾಗಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕ್ವೀನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಹೃದಯರೋಗ ತಡೆಯಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಅಂಶ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಐದು ಅಂಶ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೀಸನ್ ಬಂದಿದೆ- ಬಗೆಬಗೆಯ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಿರಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷಗಳು.



ಅಕ್ಕಿ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ, ಬದಾಮಿ ಮಾವಿನ ಕೇಸರಿ ಭಾತ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು - ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಪ್ ಅನ್ನ, ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು, ಬೇಯಿಸಿದ ದಪ್ಪ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ -ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್. ಒಂದು ಸಿಹಿ ಬಾದಾಮಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಟ್. ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್. ಸಕ್ಕರೆ - ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್, (ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.) ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ. ಬಾದಾಮಿ ಗೋಡಂಬಿ ಪಿಸ್ತ, ಮತ್ತು ಕೇಸರಿಯುಕ್ತ ಪೌಡರ್ -ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್. (ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿದ ಕೇಸರಿ ದಳದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಕಾರಣ,ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಬಣ್ಣವೇ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ.)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ - ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಕರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಅದೇ ಪ್ಯಾನ್ ಗೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿರುವ ಅನ್ನ,ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ, ಕೆದಕುತ್ತಿರಿ. ನಂತರ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಕೆದಕಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಲೆಸುತ್ತಿರಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯಲು ನೀಡಿ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿರಸ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು - ನಾರಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಸಿಹಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು ನಾಕ್ಕೆದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳು ಹಣ್ಣು ತೊಳೆದು ಚೀಪಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ.ರುಬ್ಬಲು ಮಸಾಲೆ ಸಣ್ಣ ಕಪ್ ಕಾಯಿತುರಿ, ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ -ಹುಳಿ ಪುಡಿ,ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು, ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಅದ್ ಕಪ್ ಎಣ್ಣೆ, ಹಿಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ನಾಕ್ಕೆದು ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಮಂತ್ರೆ ಕಾಳು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತುಂಡು ನಾಕು, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ, ಎರಡು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ. ಅಷ್ಟೇ ಬೆಲ್ಲ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ - ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಾಕಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಚಿಕ್ಕ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಡಿಸಿರಿ. ಹುಣಸೇ ರಸ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿರಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆಯ ಮಿಶ್ರಣ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆದಕಿ ಒಂದು ಕೂಗು ಕೂಗಿಸಿರಿ. ರಿಲೀಸ್ ಆದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಕುದಿಸಿರಿ. ಇದು ಚಪಾತಿ, ಬಿಸಿ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಖಾರ ಇಳಿದ ಈ ಸಿಹಿ ನಾರು ಹಣ್ಣನ್ನು ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಚೀಪಿ ತಿನ್ನಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

