

ಬಿಂಬುಳಿ ತಂಬುಳಿ

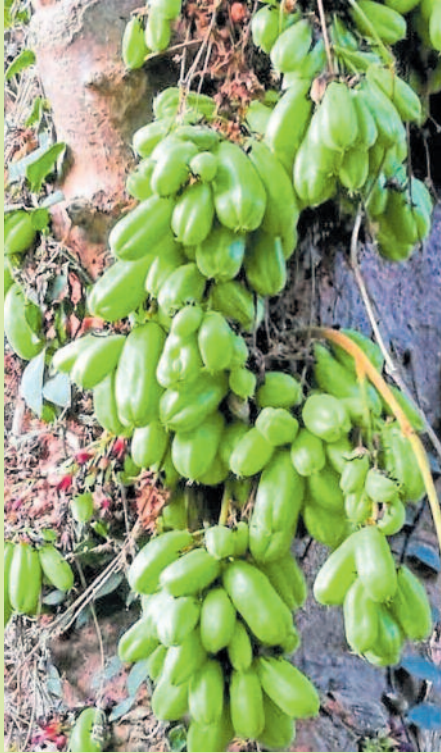
ಮಲೆನಾಡು, ಕರಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಊಟ ನಡೆಯದು ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯ ಈ ತಂಬುಳಿ. ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಾಗೇ ಕುಡಿಯಲು ಕೂಡ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ತಂಬುಳಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪೇರಳೆ ಚಿಗುರು ತಂಬುಳಿ, ತೊಂಡೆಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ, ಇಂಗಿನ ತಂಬುಳಿ ಮುಂತಾದವು ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ರಂಜನಾ ಭಟ್, ಬೈಂದೂರು

ಬಿಂಬುಳಿ ಎಂಬುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹುಳಿಕಾಯಿ. ಇದು ಬಣ್ಣ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೊಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಹುಳಿ, ಹಣ್ಣಾದರೆ ಕೊಂಚ ಸಿಹಿರುಚಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಗಿಡ ಸುಮಾರು 10ರಿಂದ 12 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಳೆತ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದಿಂದಲೇ ಗಿಡಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಬಿಂಬುಳಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಅವೆರ್‌ಹೋವ ಬಿಲಿಂಬಿ (Averrhoa bilimbi) ಒಕ್ಕಾಲಿಡೇ (Oxalidaceae) ಸಸ್ಯಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.

ಬಿಂಬುಳಿಯ ಎಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರ. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೀನಿನ ಸಾರಿಗೆ ಹುಳಿಯ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಂಬುಳಿಯನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ತಂಬುಳಿ ಊಟದ ಸಮಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ.



ಬಿಂಬುಳಿ ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಿಂಬುಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರು ಹಾಕಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಹದಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಇಂಗು, ಒಣಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ತಂಬುಳಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ. ಇದನ್ನು ಹಾಗೆಯೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು.



ಎನೇನು ಬೇಕು?

ಬಿಂಬುಳಿ ಎರಡು	ಇಂಗು ಚೆಟಿಕೆ
ಹಸಿಮೆಣಸು ಅರ್ಧ	ಸಾಸಿವೆ ಕಾಲು
ತೆಂಗಿನತುರಿ 1 ಕಪ್	ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ	ಒಣಮೆಣಸು ಎರಡು
	ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ತೊಂಡೆಸೊಪ್ಪಿನ ತಂಬುಳಿ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ತೊಂಡೆ ಸೊಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಕಿ ಒಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಎನೇನು ಬೇಕು?

ತೊಂಡೆ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಹಿಡಿ
ತೆಂಗಿನತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಮೊಸರು ಒಂದು ಸೌಟು
ಎಣ್ಣೆ ಎರಡು ಚಮಚ
ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.