



ಮರಗೆಣಸು; ರುಚಿ ಸೊಗಸು

ಮರಗೆಣಸು ಗೆಡ್ಡೆ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ರುಚಿಕರ ತರಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಪಲ್ಯ, ದೋಸೆ, ಪಚಡಿ ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಮರಗೆಣಸು ಅಮರಿಕ ಮೂಲದ್ದು

ಹೆಸರು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಇದು ಮರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗೆಣಸೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಗೆಡ್ಡೆ. ಮರಗೆಣಸು ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕ ಮೂಲದ ಸಸ್ಯ. ಇದರ ಬೇರು (ಗೆಡ್ಡೆ) ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ನೈಜೀರಿಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮರಗೆಣಸು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಾನುವಾರುಗಳಿಗೆ ಮೇವಾಗಿ ಬಳಸುವುದಿದೆ.



ಮರಗೆಣಸಿನ ತೊವ್ವೆ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಚ್ಚಿದ ಮರಗೆಣಸಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕುಕ್ಕರಾನಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಅರಿಸಿನಪುಡಿ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು, ಮರಗೆಣಸು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಐದು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮರಗೆಣಸು ಕಾಲು ಕಪ್
- ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ನಾಲ್ಕು
- ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
- ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮರಗೆಣಸಿನ ಪಚಡಿ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮರಗೆಣಸಿನ ಸಿವ್ವೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಂದ ಗೆಣಸನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೂಡಿ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಮರಗೆಣಸು ಹೋಳು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2
- ಮೊಸರು 1 ಕಪ್ಪು
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

