



ಸವಿಯಿರಿ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಖಾದ್ಯ

ಪೆಸರಿಟ್ಟು, ಉಂಡೆ

ಹೆಸರುಬೇಳೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಿಹಿ ಖಾರದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಆಂಧ್ರಶೈಲಿಯ ಅಡುಗೆ. ಆಂಧ್ರದ ಜನ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯಿಂದ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ.

■ ಲೀಲಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಉಂಡೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

- ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಪುಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ
- ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
- ಕರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಹುರಿದಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಇಳಿಸಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಗೋಡೆಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆ, ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ಲಾಡು, ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಬದಲಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿಯೂ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಬೆಲ್ಲ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.



ಸಂಜೆಯ ಸ್ನಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಜಂಕ್ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಬದಲಾಗಿ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯ ಸ್ನಾಕ್ಸ್ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಕಡ್ಲೆಕಾಳು, ಅವರೆಬೇಳೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ತೇವಾಂಶ ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ಮಾಡಿದ ಹುರಿಗಾಳು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳ ತಿಂಡಿ ಆಸೆ ಪೂರೈಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಹುರಿಗಾಳಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

100 ಗ್ರಾಂ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯಿಂದ ಸಿಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು	
ವಿಟಮಿನ್ ಎ	07%
ಡಯಟರಿ ಫೈಬರ್	64%
ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್	00%
ಸೋಡಿಯಂ	19%
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	14%
ಪೊಟಾಶಿಯಂ	21%