



ಕಳಲೆಯ ವಡವೆ (ಎಣ್ಣೆರೊಟ್ಟಿ)

ಕಳಲೆ ಎಂಬುದು ಮಳೆಗಾಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾದೊಡನೆ ಕಾಡುಬಿದಿರು ಹಿಂಡಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಹೊಸ ಚಿಗುರು. 'ಆಷಾಡದಲ್ಲಿ ಕಳಲೆ ತಿನ್ನಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ವಾಡಿಕೆ ಮಲೆನಾಡಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಕಳಲೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲಿನ ಒಂದು ಪದರು (ಸಿಪ್ಪೆ) ತೆಗೆದು, ಹೆಚ್ಚಿ ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಮೂರು ದಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ನೀರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರವೇ ಇದನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಕಳಲೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ವಿಷವನ್ನು ಇದು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನೂ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಸಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬಾಳೆಎಲೆ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರಿನ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಸೆಟ್ ದೋಸೆ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿ, ಇದನ್ನು ಕಾದ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಬಹಳ ರುಚಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಚಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ ಒಂದು ಕಪ್
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕರಿಬೇವು, ತುಂಬರಿ
- ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್
- ಜೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಬೇಯಿಸಲು ಎಣ್ಣೆ.

ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆ ಕರಕಲೆ

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆವ ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಯ ಅಡುಗೆಯೂ ರುಚಿಕರ. ಕಾಡು ಕೆಸುವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇವು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. 'ಕೆಸುವು ತಿಂದರೆ ಕಸುವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ತಾನೆ ಚಿಗುರೊಡೆದು ಮೇಲೆ ಬಂದ ಎಳೆಯದಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು 'ಕರಕಲೆ' ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳೆದು ದಪ್ಪದಾದ ಎಲೆಯನ್ನು ಪಲ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಮರಗೆಸು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮರದ ಕೊಂಬೆಯ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಪಲ್ಯ, ಪತ್ರೋಡೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಕೆಸುವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಬೆಂದು ಸೊಪ್ಪು ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಂಕಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕರಕಲೆ ರೆಡ್ಡಿ.



ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಗಳು 10
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು
- ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು
- ನಿಂಬೆರಸ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
- ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ