

# ಗುಲ್ಕಂದ್ ಹಲ್ವ, ಒಬ್ಬಟ್ಟು..

ಗುಲಾಬಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಗುಲ್ಕಂದ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ, ಪಿತ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಲ್ಕಂದ್‌ನಿಂದ ರುಚಿಕರ ಹಲ್ವ, ಒಬ್ಬಟ್ಟು, ಖೀರು, ಲಡ್ಡು.. ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಡಾ.ಎಸ್.ವಿದ್ಯಾಪೂರ್ಣ

ಗುಲ್ಕಂದ್ ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮ: ಕೆಂಪು ಗುಲಾಬಿ ದಳ ತೊಳೆದು, ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೀಯರ್ ಹಾಕಿ. ಮೇಲೆ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ, ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಪುನ ಗುಲಾಬಿದಳ, ಮೇಲೆ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ, ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹೀಗೆ 3 ಬಾರಿ ಹಾಕಿ. ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ ಬೀಳುವಂತೆ ಇಡಿ. ಮೂರನೆ ದಿನ ಕಲಸಿ ಬಿಸಿನಲ್ಲಿಡಿ. 3 ದಿನ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಗುಲ್ಕಂದ್ ತಯಾರು.



## ಗುಲ್ಕಂದ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಲ್ವ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಕಾಲು ಕೇಜಿ/ ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್/ ಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್  
ಗುಲ್ಕಂದ್ 3 ಚಮಚ/ ಕೋವಾ 2 ಚಮಚ  
ಗೋಡಂಬಿ 8-10/ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ 8-10  
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಕಾಲು ಚಮಚ  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ.

ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು, ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಹಾಲೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೋವಾ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಳಸಿ. ಗುಲ್ಕಂದ್ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ತೊಳಸಿ. ನಂತರ ಹಲ್ವದ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ. ರುಚಿಯಾದ, ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಹಲ್ವ ಸವಿದು ನೋಡಿ.

## ಗುಲ್ಕಂದ್ ಖೀರು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಹಾಲು ಒಂದು ಲೀಟರ್  
ಹಾಲಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಬಾಸುಮತಿ ಅನ್ನ 2 ಚಮಚ  
ಹಾಲು 2-3 ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್/ ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ  
ಗುಲ್ಕಂದ್ ಎರಡು ಚಮಚ/ ಗುಲಾಬಿ ಎಸಳು 7-8  
ಸಪ್ಪೆ ಕೋವಾ ಒಂದು ಚಮಚ/ ರೋಸ್ ಎಸೆನ್ಸ್ ಒಂದು ಹನಿ.  
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಯಿಟ್ಟು ಹಾಲು ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಬಾಸುಮತಿ ಅನ್ನ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿರುವಿ. ಕಂಡೆನ್ಸ್ಡ್ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಗುಲ್ಕಂದ್ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ನಂತರ ಸಪ್ಪೆ ಕೋವಾ, ಗುಲಾಬಿದಳ, ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿ. ನಂತರ ಗುಲಾಬಿ ಎಸೆನ್ಸ್, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಾಗ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸವಿಯಿರಿ.

