



ಮರಕೆಸು

ರುಚಿಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮರಕೆಸು

ಕಾಡಿನ ಮರದ ಪೊಟರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಕಿಡ್‌ನಂತೆ ಚಿಗುರಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮರಕೆಸು ನಾಲಗೆರುಚಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮರಕೆಸು ತಿನ್ನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು.

■ ಕೃಷಿ ತಿರೂರ



ಕೆಸು ಬೆಂದು ಪತ್ರೋಡೆಯಾಗಿ...

ಮಲೆನಾಡಿನ ಕಾಡುಗಳಿಗೆ ಮುಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆಯುಟ್ಟರೆ ಮರಕೆಸು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಕೀಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಜ್ಯೇಷ್ಠ, ಆಷಾಢ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಬಸರಿ ಮರದಂತೆ ಮರದ ಪೊಟರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಕಿಡ್‌ನಂತೆ ಚಿಗುರಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮರಕೆಸು ಹೃದಯಾಕಾರದ ಬೃಹತ್ ಎಲೆಗಳು. ನೋಡಲು ನೆಲದ ಮೇಲಿನ ಕೆಸುವಿನಂತಿದ್ದರೂ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚೇ.

ಮರಕೆಸುವಿನಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದರೂ ಹಿಂಭಾಗ ತುಸು ಕೆಂಬಣ್ಣದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆಷಾಢ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಮರಕೆಸುವಿನ ಪತ್ರೋಡೆ ವಿಶೇಷ ರುಚಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮರಕೆಸುವಿನ ಪತ್ರೋಡೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೂ ಸಹಕಾರಿ. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುವ ನಂಜಿನಂಶವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸಲು ಮರಕೆಸುವಿನ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆಷಾಢ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಶೀತ ವಾತಾವರಣವಿರುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮರಕೆಸು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗಲಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ಕೆಸುವಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ', 'ಸಿ' ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮವೆನಿಸಿದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಮರಕೆಸು ನೆರವಾಗಲಿದೆ.

ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಮರಕೆಸು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕಾಡುಮೇಡು ಅಲೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡರೂ ಬಿಡಬೇಡಿ. ತಂದು ಪತ್ರೋಡೆ ಮಾಡಿ ರುಚಿ ನೋಡಿ.

ಅಂದಹಾಗೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಪತ್ರೋಡೆ ಹೆಸರು ಅಪರಿಚಿತವಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅದರ ರಸಿಯೂ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಪತ್ರೋಡೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೀಳದಿದ್ದರೆ ತಿಂದಮೇಲೆ ಗಂಟಲು ತುರಿಕೆ ಅನುಭವವಾದೀತು.

ಮರಕೆಸು ಪತ್ರೋಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಎಂಟು ಮರಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಗಳು, 2 ತಾಸು ನೆನಸಿದ ಅಕ್ಕಿ (1 ಬೌಲ್), ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ (1/4 ಬೌಲ್), ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ (1/4 ಬೌಲ್), ಕಾಯಿ ತುರಿ 1 ಬೌಲ್, 4ರಿಂದ 5 ಒಣಮೆಣಸು, ಕಾಲು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಕಾಲು ಚಮಚ ಮೆಂತೆ, ಕಾಲು ಬೌಲ್ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಕಾಲು ಬೌಲ್ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿದ ಅಕ್ಕಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಗಿರಬೇಕು.

ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಮರಕೆಸು ಎಲೆಗಳ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ದಂಟನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮಸಾಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮರಕೆಸುವಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾಗಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದನ್ನೊಟ್ಟು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ನಾಲ್ಕು ಕಡೆಗಳಿಂದ ಫೋಲ್ಡ್ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೂ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿದ ಮೇಲೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ (ಇಡ್ಲಿ ಅಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ) ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಂದ ನಂತರ ಸ್ಲೈಸ್ ಮಾಡಿರಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ತವಾದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಜೊತೆ ಫ್ರೈ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ರುಚಿಯ ಮರಕೆಸು ಪತ್ರೋಡೆ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: feedback@sudha.co.in