



ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯ

ಸಿಹಿಸವಿ ಗುಳ್ಳಡಕಿ ಉಂಡಿ

ಗುಳ್ಳಡಕಿ
ಉಂಡಿ

ಉಂಡೂ ಉಳ್ಳಡದ ಇದ್ದಂಗ,
ಅಂತ ಗದುಗಿನ ಕಡೆ ಒಂದು ಮಾತು
ಅಂತಾರಿ. ಗುಳ್ಳಡಕಿ ಅಂದ್ರ ಯಾವ
ಅಡಕಿನೂ ಅಲ್ಲ ಮತ್ತೆ... ಗುಳ್ಳಡಕಿ ಉಂಡಿ

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಉಂಡಿ.

ಆದ್ರ ಭಾಳ ಸಂಯಮ ಕೇಳುವ ಉಂಡಿ. ಮೊದಲು
24 ತಾಸು ಗೋಧಿ ನೆನಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ನೆನಿಸಿದ
ಗೋಧಿಯನ್ನ ರುಬ್ಬುಗುಂಡಿನಾಗ ಹಾಗಿ ನುಣ್ಣಗೆ
ಅರೀಬೇಕು. ಮಿಕ್ಸಿಯೊಳಗ ಮಾಡಿದ್ದ ರುಚಿ ಬರೂದಿಲ್ಲ.
ಹಿಟ್ಟನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ಮ್ಯಾಲೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಟ್ಟಿಯೊಳಗ
ಹಾಕಿ ಸೋಸಬೇಕು. ನೀರಲ್ಲ ಇಳಿದು ಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದಿ
ಅರವಿಯೊಳಗ ಉಳೀಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು
ಮ್ಯಾಲೆ ಮ್ಯಾಲೆ ಅಂದ್ರ ಮತ್ತತ್ತ ನೀರಿನೊಳಗ
ತೊಳಕೊಂತ ಹೋಗಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ಸಲ ತೊಳದಾಗಲೂ ಹಿಟ್ಟಿನೊಳಗುಳಿದ ಜೊಳ್ಳು
ಹರಕೊಂತ ಹೋಗ್ತದೆ. ಬರೇ ಅರದಿರುವ ಸಣ್ಣ ಹಿಟ್ಟು
ಉಳಿತದೆ. ಒಂದು ಕೇಜಿ ಗೋಧಿ ನೆನಿಸಿದ್ದ, ಒಂದು
ಅಂಗೈ ತುಂಬ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡಿ ಉಳೀಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಸಲ
ತೊಳದಾಗಲೂ ನೀರಿನಿಂದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಅಂಶ ಹೋಗ್ತಿರ್ತದೆ.
ತೀರ ನೀರು ಇದ್ದಂಗ ಸ್ವಚ್ಛ ಕಾಣಿಸಿದ್ದ ಅದನ್ನ ಒಂದು
ಬಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಪ್ಲೇಟ್ ಮ್ಯಾಲೆ ಹರವಿ ಇಡಬೇಕು.
ನೀರಿನ ಅಂಶ ಪೂರ್ತಿ ಇಳಿದು ಹೋಗಲಿ ಅಂತ.

ಆಮೇಲೆ ತೊಳದಿಟ್ಟ ರುಬ್ಬುಗುಂಡಿನಾಗ ಈ ಹಿಟ್ಟು
ಹಾಕಿ ಕಲ್ಲಿಲೆ ಛೋಲೊತ್ಸಗೆ ಬಡೀಬೇಕು. ಇದ್ದ ಬದ್ದ
ಶಕ್ತಿ ಹಾಕಿ, ಯಾದಾರ್ ಮ್ಯಾಲೆ ಸಿಟ್ಟಿದ್ದ ಸಿಟ್ಟಿಂದ
ಜೋರೆ ಬಡೀಬೇಕು. ಹಂಗ ಬಡದು, ಬಡದು ಮತ್ತಾದ
ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ತುಸು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಒಂದು
ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಹಾಕಿ, ನಾದಿ, ಮಿಡ್ಡಿ, ಇಡಬೇಕು.

ಇವಿಷ್ಟೂ ಕೆಲಸ ಆಗಬೇಕಂದ್ರ ಒಂದೂವರೆ ದಿನ

ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ
ಕರಗುವ ಈ ಲಡಕಿ
ಉಂಡಿ ಗದಗ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ
ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಧಾರವಾಡಗಳ
ರೊಟ್ಟಿಯಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ
ಲಡಕಿ ಉಂಡಿಯ
ಒಂದೊಂದು ಪಾಕೀಟುಗಳೇ
ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಲ್ಕಿನೆಯನ್ನೇ
ಉಂಡೆಯಾಗಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲದ
ಆಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಇಡುವ
ರುಚಿಕರ ಉಂಡೆ, ಈ
ಭಾಗದ ಗುರುತು ಸಹ
ಹೌದು.

■ ರಶ್ಮಿ

ಸವಿ ಕರ್ನಾಟಕ

ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ
ಭಾಗಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ
ಅಂಕಣ. ಆ ಸವಿಯ ಹಿಂದಿನ ಪರಂಪರೆ, ಪರಿಚಯ
ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳಿರುವ ಅಂಕಣ.



ಬೇಕಿ. ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳಿದ್ದು ಇದು ಸಂಯಮದ ಕೆಲಸ ಅಂತ.
ಹಂಗ ನಾದಿಟ್ಟ ಹಿಟ್ಟು ತುಸು ಮೆತ್ತಾಗೇದ ಅಂತನಿಸಿದಾಗ
ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳಿನ ನಡುವೆ ಹಿಟ್ಟು
ತುಸು ಹಿಡಿದು ಉಳ್ಳಿ ಮಾಡಕೊಬೇಕು. ತೀರ ಸಣ್ಣ
ಉಳ್ಳಿಯಾಗಲಿ. ಈ ಉಳ್ಳಿಗಳನ್ನ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಕರದಾಗ,
ನೀವಷ್ಟು ಸಲ ತೊಳದಿದ್ದೋ, ಅದಷ್ಟು ಬಡದಿದ್ದೋ
ಅವಿಷ್ಟು ಪದರುಪದರುಗಳಾಗಿ ಅರಳಕೊಂತ
ಹೋಗ್ತಾವೆ.

ಹಿಂಗ ಅರಳಿದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನ ಒಂದು ಕಡೆ
ಆರಾಕ ಇಡಬೇಕು. ಒಂದು ಕೇಜಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ
ಈ ಉಂಡೆಗಳಿಗೆ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಕೇಜಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ
ಮಾಡ್ಕೊಬೇಕು. ಎರಡೇ ಪಾಕ ಅಂದ್ರ ತಿಳಿತದಲ್ಲ,
ಬೆಲ್ಲ ನೆನಿಯುವಷ್ಟೇ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಒಲಿ ಮ್ಯಾಲೆ
ಕಾಯಿಸ್ಕೊಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲ ಕರಗೇದ ಅಂತನಿಸುವಾಗ
ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಹಾಕಿ ನೋಡಬೇಕು.
ಅದು ಪಟಕ್ಕನೆ ಬಟ್ಟಲ ತಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕುಂತು, ನಾವು
ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಉಂಡಿ ಕಟ್ಟೊತು ಅಂದ್ರ ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಎರಡೇ
ಪಾಕ ಆದಂಗ. ಆಗ ಒಲಿ ಆರಸಿ.

ಈಗ ಅರಳಿದ ಉಂಡೆಗಳ ಮ್ಯಾಲೆ ಪುಟಾಣಿ ಹಿಟ್ಟು
(ಹುರಿಗಡಲೆ ಪುಡಿ), ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ,
ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಉಳ್ಳಾದಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ
ಉಂಡಿಗೂ ಹಿಟ್ಟು ಹತ್ತೇದ ಅಂತನಿಸಿದಾಗ ಆ
ಪಾಕದಾಗ ಈ ಉಂಡಿ ಬಿಡಬೇಕು. ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ
ಆಗಿದ್ದ ಹಂಗೇ ಕೊಡಬಹುದು. ಒಂದೊಂದೇ ಸಣ್ಣ
ಉಂಡಿ ಆಗ್ತಾವೆ. ಇಲ್ಲ, ಉಂಡಿ ಕಟ್ಟೀನಿ ಅಂತನಿಸಿದ್ದಬಿಸಿ
ಇದ್ದಾಗಲೇ ಕಟ್ಟಿದ್ದ, ಎರಡುಮೂರು ಉಂಡೆಗಳು ಕೂಡಿ
ಒಂದು ಉಂಡಿ ಆಗ್ತದೆ. ಬೆಲಚ ಅನಸ್ತದ ಅಂತ ಈಗೀಗ
ಒಂದೊಂದೆ ಉಳ್ಳಿಯ ಉಂಡಿ ಮಾಡ್ತಾರೆ.

ಗುಳ್ಳಡಕಿ ಉಂಡಿಯೊಳಗ ಒಂದು ಜೀವನಸಾರ ಅದೆ.
ಹಿಟ್ಟು ತೊಳದಂಗ ಜೊಳ್ಳು ಹೋಗ್ತದೆ. ಹಂಗ ನಮ್ಮ
ಮೈಮನಸು ತೊಳಕೊಂತ ಹೋದಂಗ, ಸ್ವಚ್ಛ ಆಗಿದ್ದಷ್ಟೇ
ಉಳಿತದೆ. ಪಟಪಟನೆ ಬಡದಷ್ಟು ಮೆತ್ನ ಆಗ್ತದೆ ಹಿಟ್ಟು.
ಕಾಲನ ಹೊಡೆತ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ನಮ್ಮ ಒಳಮನಸು
ಗಟ್ಟಿ ಆಗ್ತದೆ. ಈಟೀಟಿ ಉಳ್ಳಿಗಳು ಪದರುಪದರುಗಳಾಗಿ
ಅರಳುವ. ನೋವು ಉಂಡಷ್ಟೂ, ಸುಖ ಬಂದಾಗ
ನವಿರುನವಿರಾಗಿ ಅರಳಬೇಕು. ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಪುಡಿ,
ಎಳ್ಳು, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಾಗ
ಬರುವ ಘಟನೆಗಳು. ಸುಖ, ದುಃಖ, ನೋವು, ನಲಿವು,
ಅವಮಾನ, ಸನ್ಮಾನ ಏನೆಲ್ಲ ಇರ್ತಾವೆ; ಎಲ್ಲವನ್ನೂ
ಒಪ್ಪೊಂಡು, ಅಪ್ಪೊಂಡು ಒಂದಾಗಿ ನಡೀಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೇ ಹಬ್ಬ ಬಂದ್ರ ಗುಳ್ಳಡಕಿ ಉಂಡಿ ಮಾಡ್ತಾರೆ.
ಮನೀಮಂದಿ ತಿನ್ನೂದಲ್ಲೆ ಬಂಧು ಬಳಗಕ್ಕೆ ಹಂಚ್ತಾರೆ.
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-ಧಾರವಾಡ, ಗದಗ ಕಡೆ ಹೋದ್ರ,
ರೊಟ್ಟಿಯಂಗಡಿಯೊಳಗ ಗುಳ್ಳಡಕಿ ಉಂಡಿ ತೊಗೊಂಡು
ತಿನ್ನೂದು ಮರೀಬ್ಯಾಡ್ತಿ ಮತ್ತೆ. ■