



ಅನಾನಸ್ ಖೀರ್, ಹೋಳಿಗೆ...

ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಸಲಾಡ್, ಜ್ಯೂಸ್, ಸಾರು, ಹೋಳಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಜಾಮ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಲ್ಲದೆ ರುಚಿಕರ ಖೀರ್, ಕೊಬ್ಬರಿ ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ವೇದಾವತಿ ಎಚ್.ಎಸ್.



ಅನಾನಸ್ ಹೋಳಿಗೆ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಎರಡು ಕಪ್
ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಕಪ್/ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಒಂದು ಕಪ್
ಮೈದಾ ಒಂದು ಕಪ್/ ಎಣ್ಣೆ ಕಣಕಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆ/ ಅರಿಶಿಣ ಕಾಲು ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು ಚಿಟಿಕೆ, ತುಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೂರಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಿರೋಟಿ ರವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪರಿಮಳ ಬರುವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಹೂರಣವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡುವ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಅರಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಕಣಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೂರಣ ತುಂಬಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಲೂ ಮುಚ್ಚಿ. ಬಾಳೆಎಲೆ ಅಥವಾ ಬೈಡಿಂಗ್ ಪೇಪರಿನಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಿಂದ ತೆಳುವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತವದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಅನಾನಸ್

ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಹೃದ್ಯೋಗ, ಬೊಜ್ಜಿನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಸತು ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿರುವ ಕಾರಣ ಅನಾನಸ್ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಲಾಭ ಹಲವಾರು. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಂಡಿಸ್ ಬಂದಾಗ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರೂ ಅನಾನಸ್ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದರ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ತಲೆಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಬರುವುದನ್ನು ಸಹ ಅನಾನಸ್ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

