



ಚಕ್ಕೋತ.. ಚಕ್ಕೋತಾ...

ಚಕ್ಕೋತ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಬಲು ರುಚಿ. ಬೇಸಿಗೆ ದಾಹ ನೀಗಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಚಕ್ಕೋತದಿಂದ ಕೋಸಂಬರಿ, ಚಿತ್ರಾನ್ನದಂತಹ ಸವಿರುಚಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಬಿ.ಎಸ್. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಚಕ್ಕೋತ ಕೋಸಂಬರಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬಿಡಿಸಿದ ಚಕ್ಕೋತ ಒಂದು ಕಪ್
ಹೆಸರುಬೇಳೆ/ ಹೆಸರುಕಾಳು/
ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಕಪ್
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಕಪ್
ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಕೋತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
ಸಾಸಿವೆ, ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ, ಇಂಗು
ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಇಂಗು
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಬೇಳೆಯನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ,
ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದು ಚಕ್ಕೋತ ಎಸಳು, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಉಪ್ಪು,
ಕೋತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಸೇರಿಸಿ. ಹುಳಿ ಸಿಹಿ ಖಾರದ
ಕೋಸಂಬರಿ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

'ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ' ಆಗರ

ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಚಕ್ಕೋತ ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಲೆ, ಮೋಸಂಬಿಗಳ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಆದರೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಕ್ಕೋತ ದೊಡ್ಡದು. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ನಾರು, ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ ಎರಡೂ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಾದ ನಂತರ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಗಿಡವನ್ನು ಏಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೆ ಮನೆಯ ಅಂಗಳ, ತೋಟ, ಗದ್ದೆಗಳ ಬದು, ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

