

## ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆ

ಉಮಾ ಎನ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಪ್ರಕಟಣಾ ಕೇಂದ್ರ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - ೫೮೦ ೦೦೫

(☎: ೦೮೩೬- ೨೭೪೮೭೪೮ ಮಿಂಚಂಚೆ: unk.uma2007@rediffmail.com)

ಈರುಳ್ಳಿಯ ಬಳಕೆ ಭಾರತೀಯ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಇದರ ಬೆಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದೂಗಳ ಗರುಡ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನ ಮಮ್ಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟಿಸ್‌ನ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಬೇರೆ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮೃದ್ಧ.

ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ತಿನ್ನುವ ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂಶ ಶೇ. ೮೬.೬, ಸಸಾರಜನಕ ಶೇ. ೧.೨, ನಾರು ಶೇ. ೦.೬, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಶೇ. ೧೧.೧, ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ೧೧ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ, ಖನಿಜ ಶೇ. ೦.೪, ಸುಣ್ಣ ೪೭ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ, ರಂಜಕ ೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ೦.೭ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಸಾರಜನಕ, ಹೆಚ್ಚು ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವ ಈರುಳ್ಳಿಯು, ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಖಾರಭರಿತ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾಸನೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ "ಅಲಿನೇಸ್" ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವು ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗಂಧಕ ಕಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು "ಥೈಯೋಪ್ರೋಪೆನಾಲ್ ಸಲ್‌ಫಾಕ್ಸೈಡ್" ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಈರುಳ್ಳಿಯ ಕತ್ತರಿಸುವಿಕೆ, ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ ಅಥವಾ ರುಬ್ಬುವಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಈ ಗಂಧಕ ಕಣಗಳೇ ಈರುಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ತರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳಿಗೂ ಇದೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿದ ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಈ ಗಂಧಕಯುಕ್ತ ಕಣಗಳ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಹಳಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದಷ್ಟು ಈ ಗಂಧಕ ಕಣಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು. ಉಷ್ಣತೆ, ಶೀತಲ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಒಣಗಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ತೀಕ್ಷ್ಣಯುಕ್ತ ವಾಸನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶೇಖರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿ ಮೊಳಕೆಬರುವುದನ್ನು



ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು, ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು.

ಈರುಳ್ಳಿಯ ಹಸಿಗಡ್ಡೆ, ಒಣಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಶೇಖರಿಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಸಲಾಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಮಿಶ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ಸಾಸ್ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡುವ ಬದಲಿಗೆ ಇದರ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

**ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಶನ್) :** ಈರುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಕುತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೇರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ (೧೩೫° ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ಒಣಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಅವಲಕ್ಕಿ (ಪ್ಲೇಕ್ಸ್) ಯಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಶೇ. ೪ ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಶೇಖರಿಸಿಡಬಹುದು.

**ಈರುಳ್ಳಿ ಹಿಟ್ಟು :** ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಂಬಾರ ಪುಡಿಯಂತೆ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಟೆಎಸ್‌ಎಸ್ (ಶೇ. ೨೦) ಇರುವ ಬಿಳಿ ಇಲ್ಲವೆ ನಸುಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಈರುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

**ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ :** ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಈರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿನೆಗಾರ್ ದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕ್ಯಾನ್ (ಡಬ್ಬಿ) ಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಲ್ ಮಾಡಿ ೧೧೫° ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ನಲ್ಲಿ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಾಗಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪಾಗಿ (ಶೇ. ೧೯-೨೦ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಿಟ್ಟು + ಶೇ. ೭೮ ಉಪ್ಪು + ಶೇ. ೧.೨ ಆಂಟಿಕೇಕಿಂಗ್ ಎಜೆಂಟ್) ಹಾಗೂ ಫಾನೀಕೃತ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ (ಪ್ರೋಜೆನ್ ಕ್ಯೂಬ್) ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

#### ಈರುಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು

ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಪ್ಲೇವೋನಾಯಿಡ್-ಕ್ವೆರ್ ಸೆಟಿನ್ ಮತ್ತು ಫೈಟೋಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಲಭ್ಯ. ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

- \* ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಿದ್ದ ಗಾಯ, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳಿಂದಾದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- \* ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ದೇಹವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- \* ಈರುಳ್ಳಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಉಬ್ಬಸ, ಅಸ್ತಮಾ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು



ಮುಂತಾದವುಗಳ ಶಮನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

- \* ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯು ಸಹಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಫೈಟೋ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿನ ಫೈಟೋಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೊತೆ ಕ್ರೋಮಿಯಮ್ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಒಟ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಕಾಲರಾ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಗಿಂತ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ ಮನುಷ್ಯರ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಖಾದ್ಯಗಳು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕೆಲವು ಖಾದ್ಯಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

### ಈರುಳ್ಳಿ ಬಳಿ ಬೋಂಡಾ

ಅರ್ಧ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ೦.೨೫ ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರದ ಬಳೆಯಾಕಾರದ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು (೨೫೦ ಗ್ರಾಂ), ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು (೫೦ ಗ್ರಾಂ), ಖಾರದಪುಡಿ (೧೦ ಗ್ರಾಂ), ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿ (೫ ಗ್ರಾಂ), ಅಜವಾನ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈರುಳ್ಳಿಯ ಬಳೆಗಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಕರೆದು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಬಿಸಿ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರ.

### ಈರುಳ್ಳಿ ಪಕೋಡ (ಖಾಂದಾ ಬಜಿ)

ಅರ್ಧ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉದ್ದವಾದ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಕೊಚ್ಚಿದ ಕೊತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ಖಾರದ ಪುಡಿ (೧೦ ಗ್ರಾಂ) ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ (೫ ಗ್ರಾಂ) ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಬೆರೆಸದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಘಂಟೆ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಗಟ್ಟಿ ಇರುವಂತೆಯೇ ಕಲಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ಉಂಡೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೂ ಕರೆದು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಬಿಸಿ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಸೇವನೆ ರುಚಿಕರ.

### ಈರುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ

೨೦೦ ಗ್ರಾಂ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾದ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೋತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಮೇಲೆ ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಳಸಬಹುದು.

### ಈರುಳ್ಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಸಣ್ಣನೆ ಈರುಳ್ಳಿ (೧/೨ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ) ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಇದರಿಂದ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು (೨೫ ಗ್ರಾಂ) ಉಗುರು

ಬೆಚ್ಚನೆ ನೀರಲ್ಲಿ (೧/೪ ಕಪ್) ಬೆರೆಸಿ ನೆನಸಿಡಬೇಕು. ಕಾದ ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ (೧೦೦ ಮಿ.ಲೀ.) ಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು (೨ ಕಡ್ಡಿಗಳು), ಇಂಗು (೧ ಗ್ರಾಂ) ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಇದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ರುಬ್ಬಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು (ರುಚಿಗೆ) ಬೆರೆಸಿ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಖಾರದಪುಡಿ (೨೦ ಗ್ರಾಂ), ಹುರಿದ ಮೆಂತೆ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿ (೧ ಗ್ರಾಂ), ಬೆಲ್ಲ (೧೦ ಗ್ರಾಂ) ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು (ರುಚಿಗೆ) ಹಾಕಿ, ಕಿವಚಿದ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ನೀರು (೨೫೦ ಮಿ.ಲೀ.) ಸೇರಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಚಪಾತಿ, ತಾಲಿಪಟ್ಟಿ, ಪರೋಟಾ, ಬ್ರೇಡ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

### ಈರುಳ್ಳಿ ತೊಕ್ಕು

ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ (೧೦ ಮಿ.ಲೀ.) ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ (೫ ಗ್ರಾಂ) ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು (೨ ಕಡ್ಡಿ) ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಉದ್ದು ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ (೧೫೦ ಗ್ರಾಂ) ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕಲಕಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ (೫ ಮಿ.ಲೀ.) ಕಾಯಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ (೨೫೦ ಗ್ರಾಂ), ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬೆರೆಸಿ ಕರಿದುಕೊಂಡು (೫-೬) ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು (೨ ಕಡ್ಡಿ)ನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎರಡೂ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ (೨೫೦ ಗ್ರಾಂ) ಸೇರಿಸಿ ಉರಟಿರುವಂತೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ ಹಾಗೂ ಪರೋಟಾ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.

### ಈರುಳ್ಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಸ್ಯಾಂಡ್ ವಿಚ್

ಈರುಳ್ಳಿ (೨ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರ) ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ತೆಳು ಸ್ಲೈಸಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಬ್ರೆಡ್ (೨) ಅಂಚನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ನಾಲ್ಕು ಚೌಕಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ೦.೫ ಗ್ರಾಂ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಚಿಮುಕಿಸಿ (ರುಚಿಗೆ) ನಾಲ್ಕು ಈರುಳ್ಳಿ ಸ್ಲೈಸ್ ಗಳನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಬ್ರಡ್ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಸ್ಲೈಸ್ ಇಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೩ ಸ್ಲೈಸ್ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಬೆಣ್ಣೆ ಪದರಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಪೇರಿಸಿ ಬ್ರೆಡ್ ಚೌಕವನ್ನು ಚೌಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹಗುರವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು ಚೌಕದ ಸುತ್ತಲೂ ತೆಳುವಾಗಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ತೊಳೆದು ಕೊತಂಬರಿ ಒತ್ತಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

\*\*\*