

ಅಣಬೆ - ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

ಎನ್.ಎಚ್. ಸುನೀತಾ, ಈರಮ್ಮ ಗೌಡರ್ ಮತ್ತು ಶೋಭಾ ಹುಯಿಲಗೋಳ
ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ-೫೮೦ ೦೦೫
(☎: ೯೪೮೧೭೧೮೮೭೩ ಮಿಂಚಂಚೆ : sunitanh@rediffmail.com)

ಅಣಬೆಯನ್ನು ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಭರಿತ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಏಕದಳ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕದ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಅಣಬೆಯು ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಹಣ್ಣು ಬಿಡುವ ಒಂದು ಅಂಗ. ತನ್ನದೇ ಆದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಇದನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.೩೦ ರಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕವಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಸಸಾರಜನಕದಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ್ದು) ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಮಟ್ಟ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ-೧ (ಥೈಮಿನ್), ಜೀವಸತ್ವ-೨ (ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್), ಜೀವಸತ್ವ-ಬಿ-೩ (ನಿಯಾಸಿನ್); ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ-ಸಿ (ಆಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ)ಗಳು ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇದೆ. ಒಂದು ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಒಣ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಧಾತುಗಳಾದ ರಂಜಕ (೧.೪೨ ಗ್ರಾಂ), ಪೊಟ್ಯಾಷ್ (೪.೨೦ ಗ್ರಾಂ), ತಾಮ್ರ (೧.೩೫ ಗ್ರಾಂ), ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ (೧೦.೦ ಗ್ರಾಂ), ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (೭೦.೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ), ಜೊತೆಗೆ ಇತರೆ ಲವಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗದಿರುವಂತಹ ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಹಾನಿಕಾರಕ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ-ಪಿಷ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು, ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು (ಕೊಬ್ಬನ್ನು) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ತಿನ್ನುವ ಅಣಬೆಗಳು

೧. ಬಿಳಿಗುಂಡಿ ಅಣಬೆ : ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಅಣಬೆ. ಇದನ್ನು ತಂಪಾದ ಹವೆಯಿರುವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇತರೆಡೆ ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

೨. ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಣಬೆ : ಇದನ್ನು ಉಷ್ಣವಲಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಇತರೆ ಅಣಬೆಗಳಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

೩. ಹಾಲು ಅಣಬೆ : ಇದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅಣಬೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಇತರೆ ಅಣಬೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದರ ಕಟಾವನ್ನು ೨ ರಿಂದ ೩ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಟಾವು

ಮಾಡಿದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ೨ ದಿನ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆಯು ಸುಮಾರು ೩೦° ರಿಂದ ೩೫° ಸೆಂ. ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶೇ. ೬೦-೭೦ ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶ ಅವಶ್ಯ.

೪. ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪಿನ ಅಣಬೆ ಅಥವಾ ಡಿಂಗ್ರಿ ಅಣಬೆ : ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ತೋಟದ ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಬೀಜ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿದ ೨೩ ರಿಂದ ೨೫ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಕೊಯಿಲು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು, ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅಂದಾಜು ೨೦°-೨೫° ಸೆಂ. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಶೇ. ೭೦ ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶವಿರುವಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪಿನ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು

ಬೇಕಾಗುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

೧. ಒಣಗಿದ ಹೊಸ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು.
೨. ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲ (೧೨ x ೧೮ ಅಂಗುಲ ಅಥವಾ ೧೪ x ೨೪ ಅಂಗುಲ)
೩. ಅಣಬೆ ಬೀಜ (ಸ್ಪಾನ್)

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಬರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಕೊಠಡಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬೆಳೆ ಇಡುವುದಕ್ಕೆ ೩ ದಿವಸಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನ ಶೇ. ೨ ರ ಫಾರ್ಮಲಿನ್ ದ್ರಾವಣ ಸಿಂಪಡಿಸಿ, ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿ ೨ ದಿವಸಗಳ ನಂತರ ಬೆಳೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕೊಠಡಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.



- ಒಣ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ೨ ರಿಂದ ೩ ಅಂಗುಲದ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ೮ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಶುಚಿಯಾದ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಬೇಕು.
- ನೆನೆಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪದರ ಪದರಾಗಿ (೪ ರಿಂದ ೫ ಅಂಗುಲ) ಅದುಮಿ ತುಂಬಬೇಕು.
- ಅರ್ಧ ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಹುಲ್ಲಿನ ಅಂಚಿನ ಸುತ್ತ ಬಿಡಿ ಬಿಡಿಯಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಪದರ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತುಂಬಿ ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಹರಡಬೇಕು.
- ಹೀಗೆ ಪದರ ಮೇಲೆ ಪದರಿನಂತೆ ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ, ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದ ಬಾಯನ್ನು ನೂಲಿನ ದಾರದಿಂದ ಅಥವಾ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
- ತುಂಬಿದ ಚೀಲದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ೩ ರಿಂದ ೪ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಚೀಲದ ಮೈಮೇಲೆ ೫ ರಿಂದ ೬ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಂತರ ಈ ಚೀಲಗಳನ್ನು ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ೨೦ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶೀಲಿಂಧ್ರವು ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯಂತೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.
- ಬೀಜ ಹರಡಿದ ೨೦ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ನಂತರ ಹುಲ್ಲಿನ ಮುದ್ದೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಿನ ೨-೩ ಬಾರಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು.
- ಚೀಲವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿದ ೪-೫ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಒಂದು ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಳಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಚಾಕುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇತರೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಕೊಯಿಲು ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಮುದ್ದೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಚುಮುಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ೫-೬ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಬಂದು, ಅಣಬೆಗಳು ಕೊಯಿಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಚೀಲದಿಂದ ೨ ರಿಂದ ೩ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

□ ಪ್ರತಿ ೨ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಒಣಗಿದ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ (ಮೂರು ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದಿಂದ) ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಣಬೆ ಶೇಖರಣೆ

ಬೆಳೆದ ಹಸಿ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. ತಕ್ಷಣ ಮಾರಾಟ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಬ್ರೈನಿಂಗ್ (ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು) ಪ್ರೀಜಿಂಗ್ (ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು) ಒಣಗಿಸುವುದು (ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಶಾಖದಿಂದ), ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ವಿನಿಗರ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸುವುದು, ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲದಿಂದ ಫರ್ಮೆಟೇಷನ್ ಮಾಡುವುದು, ಈ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಣಬೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಯನ್ನು ತರಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದ್ದು ವಿವಿಧ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲು ಅಣಬೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಒಳಗಡೆ ಹುಳುಗಳು ಇವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಅಣಬೆಯನ್ನು ಮಿತಿವಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಣಬೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ವಿವಿಧ ತಿನಿಸುಗಳು

೧. ಅಣಬೆ ಕರಿ

ಅಣಬೆ-೨೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ-೬ ಎಸಳುಗಳು, ಟೊಮೆಟೋ-ಎರಡು, ತುಪ್ಪ-ಒಂದು ಚಮಚ, ಈರುಳ್ಳಿ-ಎರಡು, ಶುಂಠಿ-ಒಂದು, ಎಸಳು, ಮೊಸರು/ಹಾಲು-ಚಮಚ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ತೊಳೆದ ಅಣಬೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೋಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿಡಬೇಕು. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ

ಸಾಸುವೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈರುಳ್ಳಿ, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೋಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

೨. ಅಣಬೆ ಬಿರಿಯಾನಿ

ಅಣಬೆ-೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ-ಎರಡು, ಅಕ್ಕಿ-೨೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಏಲಕ್ಕಿ-ಎರಡು, ಲವಂಗ-ನಾಲ್ಕು, ಚೆಕ್ಕ-೫ ಗ್ರಾಂ, ಎಣ್ಣೆ-ಒಂದು ಚಮಚ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಚೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ಬಟ್ಟೆಯ ಗಂಟನ್ನು ಅಣಬೆಯ ಜೊತೆಯಿಟ್ಟು ೩ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯ ಗಂಟು ಮತ್ತು ಅಣಬೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ನಂತರ, ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಣಬೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ೫ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

೩. ಅಣಬೆ ಸೂಪ್

ಅಣಬೆ-೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಶುಂಠಿ-೧೦ ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ-ಒಂದು ಚೆಕ್ಕದು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ-೫ ಎಸಳು, ಹಾಲು-೧ ಲೋಟ, ಕಾರ್ನಪ್ಲೋರ್-ಒಂದು ಚಮಚ, ಬೆಣ್ಣೆ-೧ ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದ ಕಾರ್ನಪ್ಲೋರ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೆಂದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

೪. ಅಣಬೆ ಪಕೋಡ

ಅಣಬೆ-೨೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಬ್ರೆಡ್ಡು-೬ ಸ್ಲೈಸ್, ಶುಂಠಿ-ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡು, ಬಟಾಣಿ-ಎರಡು ಚಮಚ, ಈರುಳ್ಳಿ-೨, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು-೨ ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ-೧ ರಿಂದ ೨, ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಅಣಬೆಯನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುರಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಬ್ರೇಡನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಬೇಕು. ಅಣಬೆ, ಬ್ರೇಡ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

೫. ಅಣಬೆ ಪಲಾವ್

ಅಣಬೆ-೨೨೦ ಗ್ರಾಂ, ಅಕ್ಕಿ(ಸಣ್ಣ)-೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ-೫೦ ಗ್ರಾಂ, ತುಪ್ಪ-೪೦ ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು-೨ ಗ್ರಾಂ, ಹಸಿರು ಬಟಾಣೆ-೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ-೨ ಗ್ರಾಂ, ನೀರು-೪೦೦ ಮಿ.ಲೀ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦ ನಿಮಿಷ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ತೊಳೆದು. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅಣಬೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ೫-೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಟಾಣೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

೬. ಅಣಬೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಪಲ್ಯ

ಅಣಬೆ-೨೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಮೊಟ್ಟೆ-೪, ಮೆಣಸು-೪ ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ-೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ-೨ ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ಮಂಡ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಡಿ ೨ ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಚಪಾತಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ಬೇಯಿಸುವುದು.

೭. ಅಣಬೆ ಚಾಪ್ಸ್

ಅಣಬೆ-೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ-೧೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಕೋತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು-೫ ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ-೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಗರಮ್ ಮಸಾಲ-೪ ಗ್ರಾಂ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ-೨ ಗ್ರಾಂ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ-೨ ಗ್ರಾಂ, ವಿನಿಗರ್-೧೦ ಗ್ರಾಂ, ನಿಂಬೆರಸ-೨೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ-೨೦೦ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಅಣಬೆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕರಿಯಬೇಕು. ವಿನಿಗರ್ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿಯ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಿ ಕರಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಿನಿಗರ್ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಎರಡು ದಿವಸ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅಣಬೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು.

೮. ಟೊಮೆಟೋ ಅಣಬೆ

ಟೊಮೆಟೋ-೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ಅಣಬೆ-೧೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ-೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಮೊಟ್ಟೆ-೨೦೦, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ-೧೦ ಮಿ.ಲೀ., ಬೆಣ್ಣೆ-೨೫ ಗ್ರಾಂ.

ಟೊಮೆಟೋವನ್ನು ೨ ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಅಣಬೆ, ಈರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ಟೊಮೆಟೋದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
