

ಜೋಳದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನಿಸುಗಳು

ಜೋಳದ ಕಾಳುಗಳು ಸೌಮ್ಯ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟ, ರುಚಿಕರ, ಕಡಿಮೆ ವಿರ್ಜನ ಹಾಗೂ ಅನುಕೂಲಕರ ಆಹಾರ. ಬೇಸಿಗೆಯ ತಾಪವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೇ ಸಾಧುಸಂತರು "ಜೋಳದ ಸಂಗಟೆಯುಂದು ಸಂಕಟಕಳಿದುಕೊಳ್ಳೋರೋ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ವಜ್ಞನು "ಜೋಳವನ್ನು ಉಂಡವನು ತೋಳನಂತಾದಾನು" ಎಂದು ಬೆಳವಲ ನಾಡಿನ ಜೋಳವನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಜೋಳವನ್ನು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರವಿದ್ದು, ಈ ಭಾಗದ ಜನರು ಜೋಳವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಿಷ್ಕಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಾದ ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ, ವಿಜಾಪುರ, ಧಾರವಾಡ, ರಾಯಚೂರು, ಬೆಳಗಾವಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ ಮತ್ತು ಬೀದರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಮುಖ್ಯ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಕ್ಕಗೆ ಬಡಿದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಜೋಳದ ರೋಟ್ಟಿ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಇಟ್ಟರೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರ. ಹಳೆಯ ಜನರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾಯಿ ಪಲ್ಲಿಗಳಾದ ಸೌತಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಮೆಂತೆ, ಹಕ್ಕರಿಕೆ, ಮೆಣಸಿಕಾಯಿ, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕೆಂಪುಕಾರ ಮತ್ತು ಕಡ್ಡಿ ಅಗಸಿ, ಶೇಂಗಾ, ಗುರೆಳ್ಳುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಟ್ನಿ ಇವೇ ಪೋಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಜೋಳದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತರಹದ ಕಾಳಿನ ತಳಿಗಳಿವೆ. ಜೋಳದ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವಂತೆ ಅವುಗಳ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ರುಚಿಯಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಯಾ ಜಾತಿಯ ತಳಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಕೆ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹೆಸರಿಸಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಕಾಗಿಮೋತಿ ಜೋಳ, ಅರಳಿನ ಜೋಳ, ಸಂಗಟೆಜೋಳ, ದೋಸೆ ಜೋಳ, ಉಣಗಡಬಿನ ಜೋಳ, ಬೆಳಸಿ ಜೋಳ, ಮುದ್ದೆಜೋಳ, ಮುದ್ದೆ ತಯಾರಿಸಲು ರಾವನಾಹೇಲ

ಹಾಗೂ ಸಕ್ರಿಮುಕ್ತಿ ಜೋಳದ ತಳಿಗಳನ್ನು, ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಸಲು ಅಂದರೆ ಜೋಳ ಹಾಲು ಇಳಿದ್ದಾಗ, ತೆನೆಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಕಾಳಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಶೇಂಗಾ ಚಟ್ನಿ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು. ಈ ವಿವಿಧ ತಳಿಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ (ರೋಟ್ಟಿಗಾಗಿ) ಬೆಳೆಯಲಾಗುವುದು. ಮುಂಗಾರಿ ಜಾತಿಯ ಕಣವಿ, ನಂದ್ಯಾಳ, ಸಡಗರ ನಂದ್ಯಾಳ, ಗಿಡ್ಡ ಮಾಲದಂಡ, ಕಾಳ ಗೊಂಡ, ಬಳಚಗಿನ ಬಳಿ ಹಾಗೂ ಹಳದಿ ಪುಲ್ಲಾರ, ವಿವಿಧ ಸಂಕರಣ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿತ ಇತರ ತಳಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲದೇ ಹಿಂಗಾರಿ ಹೆಂಗಾಮಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುವ ಎಣೆಗಾರ, ಮಾಲದಂಡಿ, ಮೂಗತಿ, ಅಣ್ಣಗೇರಿ, ಪೈಬ್ರಿಡ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸ್ಥಾನಿಕ ತಳಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೋಳದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳು

ಮಿಷ್ಕಿ ಪ್ರದೇಶದ ಬಹು ಸಂಖ್ಯಾತ ಗ್ರಾಮ ವಾಸಿ ಜನರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಸಾರಜನಕ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಏಕೈಕ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಜೋಳ. ಜೋಳದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಳಿಗಳಿದ್ದು ಅವು ತಮ್ಮ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸತ್ವ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಣಧರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಜೋಳದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ 4.4 -21.1% ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಏಷ್ಯದ ಅಂಶವೇ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಶೇ.59-75% ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ, ರಂಜಕ, ಪೋಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ ಇವು ಮುಖ್ಯ ಲವಣಾಂಶಗಳು. ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ವವು ಶೇ. 4.7-14 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ. ಇದ್ದು, ತಾಮ್ರ, ಸತು ಹಾಗೂ ಅಭ್ರಕ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳಂತೆ ಜೋಳವು ಕೂಡಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಕಾಳಿನ ಜೋಳದಲ್ಲಿ ಶುಲ್ಕಾತಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ 'ನಯಾಸಿನ್' ಇರುತ್ತದೆ.

ಜೋಳದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನ ಅಂಶ. ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ. ಜೋಳದಲ್ಲಿ 14.30 ಗ್ರಾಂ. ನಾರಿನ ಅಂಶವಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಳ ಒಂದಾಗಿದೆ. ನಾರಿನ ಅಂಶದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದರೆ

1. ಹೊಟ್ಟೆಕುಂದಿದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು.
2. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗದಂತೆ ಉಳಿಯುವ ವಸ್ತುವೇ ನಾರಿನಾಂಶ. ನಾರಿನ ಅಂಶವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಾರಿನಾಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್‌ನ ಉಪಭಾಗವಾದ "ಬೈಲ್ ಆಮ್ಲ" ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಜೊತೆ ದೇಹದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುದು.
3. ಆಹಾರದ ನಾರಿನಾಂಶ ವಿಷಪೂರಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಜೋಳದಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಜೋಳವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸನುಮಾಡಿ ಗಿರಣಿಗೆ ಹಾಕಿಸಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಾಣಸಿದೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಜೋಳವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಗಿರಣಿಗೆ ಹಾಕಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾರಿನಾಂಶವುಳ್ಳ ಜೋಳವು ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.

ಜೋಳದಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು:

ಜೋಳದಿಂದ ಚಕ್ಕುಲಿ, ಸಂಡಿಗೆ, ತಾಲಿಪಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ ಅಂಬಿರಿ, ಇಡೆಗಿಚಡಿ/ ಬಾನಾ, ಹಿಟ್ಟಿನ ವಡೆ, ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಕೋಡಲೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಚಕ್ಕುಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು	-	4 ಬಟ್ಟಲು
ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು	-	1 ಬಟ್ಟಲು
ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು	-	1/2 ಬಟ್ಟಲು
ಜೇರಿಗೆ	-	1 ಟೀ ಚಮಚ
ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ	-	1 ಟೀ ಚಮಚ
ಎಳ್ಳು	-	1 ಟೀ ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು	-	ರುಬೆಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಎಣ್ಣೆ	-	1 ಅಡಿಗೆ ಚಮಚ
ಅಜವಾನ	-	1 ಟೀ ಚಮಚ

ವಿಧಾನ: ಜೋಳದಹಿಟ್ಟುಮೈದಾಹಿಟ್ಟುಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು ಎಳ್ಳು, ಜೇರಿಗೆ ಕಾಯಿಸಿದ ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿವೀರಿನಿಂದ ಚಕ್ಕುಲಿ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಚಕ್ಕುಲಿ ಒತ್ತು ಮಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾದಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯೊಳಗೆ ಚಕ್ಕುಲಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಕರಿದು, ತೆಗೆಯ ಬೇಕು. ಈ ಚಕ್ಕುಲಿಗಳನ್ನು ಉಪಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಸಂಡಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು	-	4 ಬಟ್ಟಲು
ಉಪ್ಪು	-	1 ಸಣ್ಣ ಅಡಿಗೆ ಚಮಚ
ಜೇರಿಗೆ	-	1/2 ಚಮಚ

ವಿಧಾನ: 4 ಕಟೋರಿ ಜೋಳಕ್ಕೆ ಕೈಯಿಂದ ನೀರು ಹಚ್ಚಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಒನಕೆಯಿಂದ ಥಳಿಸಿ, ಕಾಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವಿರುವ ನಂತರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆರಿಸಿ, ಮರದಿಂದ ಕೇರಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು 3 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನೆನೆ ಇಟ್ಟಾಗ 10-12 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೀರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೆನೆದ ಜೋಳವು ವಾಸನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಅವುಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿ, ಅರಿಸಿದ ಕಾಳನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ನಂತರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಾಣಸಬೇಕು. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಯಲಿಟ್ಟು, 5-6 ಕಟೋರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 1 ಸಣ್ಣ ಅಡಿಗೆ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, ಜೇರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಿರುವುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದ್ದು ಕುದ್ದು ಜಿಗುಟಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ಅಗ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಇಳಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಕೈಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಒತ್ತುವ ಮಣೆಯಿಂದ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಿರುವಿ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಲು ಇಡಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಸಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಬೇಕಾದಾಗ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಜೋಳದ ಸಂಡಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಬಹು ರುಚಿ.

ತಾಲಿಪಟ್ಟ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು	-	4 ಬಟ್ಟಲು
ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು	-	1 ಬಟ್ಟಲು
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು	-	1 ಬಟ್ಟಲು
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	-	7-8
ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ	-	1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ	-	ಸ್ವಲ್ಪ
ಅರಿಸಿಪುಡಿ	-	ಸ್ವಲ್ಪ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ	-	ಸ್ವಲ್ಪ
ಕರಿಬೇವು	-	7-8 ಎಸಳು
ಉಪ್ಪು	-	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ವಿಧಾನ: ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರಾತ್ರಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮೆದುವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಮರು ದಿವಸ ಅದರಲ್ಲಿ 7-8 ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು ಅರೆದು ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಿಂದ ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಟ್ಟೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸುವಾಗ ತಟ್ಟೆ ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಸೌತೇಕಾಯಿ ತುರಿದು ಈ ಮೊದಲು ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿದರಂತೂ ರುಚಿ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗಿ ತಾಲಿಪಟ್ಟಿನ ಮೃದುತನವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು	-	4 ಬಟ್ಟಲು
ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು/ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು	-	1 ಬಟ್ಟಲು
ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು	-	1 ಬಟ್ಟಲು
ಮಜ್ಜಿಗೆ	-	1 ಬಟ್ಟಲು

ಬೇಯಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಾ.

ವಿಧಾನ: ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು, ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು/ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ 5-6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿದ ಹೆಂಚಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ, ಹಂಚಿಗೆ ದೋಸೆ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ದೋಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಟಾಟ ಪಲ್ಟೆ, ಉಳ್ಳೆಗಡ್ಡೆ ಪಲ್ಟೆ, ಕಡ್ಲಿ ಚಟ್ನಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ, ತಿಂದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿ.

ಅಂಬಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು	-	1 ಬಟ್ಟಲು
ಮಜ್ಜಿಗೆ/ಮೊಸರು	-	1/2 ಬಟ್ಟಲು
ಉಪ್ಪು	-	1 ಬೇ ಚಮಚ

ವಿಧಾನ: ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 3 ಕಟೋರಿ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯಲು ಇಡಬೇಕು. ನೀರು ಕುದಿಬರುವಾಗ ರಾತ್ರಿ ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಕಬೇಕು. ನಂತರ ಕುದಿಸಿ ಮಂದವಿರುವಾಗಲೇ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದರೆ 1/2 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುದಿಯಬೇಕು. ಇದು ಬೇಸಿಗೆಯ ತಾಪವನ್ನು ತಾಪವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಪಚನಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದುದು.

ಇಡಗಿಚಡಿ (ಬಾನಾ)

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು	-	4 ಬಟ್ಟಲು
ಕುಸುಬೆ ಹಾಲು	-	2-3 ಲೋಟ
ಮೊಸರು	-	ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್

ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಕಿಲೋ ಜೋಳಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಚ್ಚಿ ನಂತರ ಒರಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಜೋಳದ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಥಳಿಸಿ, ಬೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಳು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛ ಅರಿವೆಯ ಮೇಲೆ ಅರಲು ಹಾಕಬೇಕು. ಅರಿದ ನಂತರ ಮರದಿಂದ ಕೇರಿ ಎಲ್ಲ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಸಸು ಮಾಡಬೇಕು. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ

ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುದಿ ಬರುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೊದಲು ತಯಾರಿಸಿದ ಜೋಳಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಸುರುವ ಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವವರೆಗೂ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ತಿರುವುತಾ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ರುಚಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಚೋರಿ ಕುಸುಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಒರಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ನಂತರ ಅದರ ಹಾಲನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಾಣಿಗೆಯಿಂದ ಸೋಸಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಕುಸುಬೆ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದೇ ಕುದಿ ಕುದಿಸಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. (5ನಿಮಿಷ). ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಗುಚಿ ಇಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಇಡಗಿಚಡಿಯನ್ನು ಮಜಿಗೆ, ಹಾಲು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕಡೆದಂತೆ ಸುಮಾರು 2-3 ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಇಡಲು ಮೊಸರು, ಕುಂಠಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಹೆಚ್ಚಿದ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ, ಸುಲಿದ ಬೆಳ್ಳೋಳ್ಳಿ ಬೇಕಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಇಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅಗಲೆ ಹಿಂಡಿ, ಶೇಂಗಾ ಹಿಂಡಿ, ಪುಟಾಣಿ ಚಟ್ನಿ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿಂದರೆ ಬಲು ರುಚಿ.

ಹಿಟ್ಟಿನ ವಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು	-	1/2 ಕೆ.ಜಿ
ಗೋದಿ	-	1/2 ಕೆ.ಜಿ
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ	-	1/2 ಕೆ.ಜಿ
ಕಡ್ಡಿ ಬೇಳೆ	-	50 ಗ್ರಾಂ.
ಮೆಂತೆ	-	10 ಗ್ರಾಂ.

ವಿಧಾನ: ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ವಡೆ ತಯಾರಿಸುವ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ, ಕೋತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಕರಿಬೇವು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳೋಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ನಾದಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಅಂಗೈಗೆ ನೀರು ಹಚ್ಚಿ ತಟ್ಟ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಉಂಡೆಗಡಬು

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಜಿಗಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಅದರ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತಟ್ಟಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಉಗಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿ ಫುಂಡಿ ಪಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಚಟ್ನಿ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೀಗಿ

ಹುಣ್ಣಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವರು.

ಕೋಡ ಬಳೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಜೋಳ	-	4 ಬಟ್ಟಲು
ಗೋದಿ	-	1 ಬಟ್ಟಲು
ಕಡಲೆಬೇಳೆ	-	1 ಬಟ್ಟಲು
ಅಕ್ಕಿ	-	1 ಬಟ್ಟಲು
ಮೆಂತೆ	-	1 ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ	-	1/4 ಚಮಚ
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	-	8-10
ಸುಲಿದ ಬೆಳ್ಳೋಳ್ಳಿ	-	6-8
ಕರಿಬೇವು, ಕೋತಂಬರಿ	-	ಸ್ವಲ್ಪ
ಹಸಿಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ	-	1 ಬಟ್ಟಲು
ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ	-	1

ಕರಿಯಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ವಿಧಾನ: ಜೋಳ ಮತ್ತು ಗೋದಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಈ ಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಕೈ ನೀರು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿಬೇಳೆ, ಅಕ್ಕಿ ಮೆಂತೆ, ಜೀರಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ, ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಡು ಕಚೋರಿ ನೀರು ಕುದಿಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ 2 ಕಚೋರಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ, ಉಕ್ಕರಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸುಲಿದ ಬೆಳ್ಳೋಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು, ಕೋತಂಬರಿ, ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ, ಒಂದು ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ನಂತರ ಮೊದಲು ಉಕ್ಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪದಾತದಲ್ಲಿನಾದಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಾಡುವಾಗ ಉಳಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಯವಾಗಿ ನಾದಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರವಾಗಿ ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಂದ ಹೊಸೆಯಬೇಕು. ದುಂಡಿಗೆ ಸುತ್ತಿ ನಂತರ ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸಂಡಿಗೆಯಂತೆ ಕರಿಯಬೇಕು. ಕರಿದ ಕೋಡಬಳೆಗಳು ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ. ಜೋಳದಿಂದ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾ: ಇಡ್ಲಿ, ವಡೆ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಮುದ್ದೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ವಡ್ಡು, ಉಂಡೆಗಡಬು, ಗುಗ್ಗರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಗೀತಾ ಚಟಗುಬ್ಬಿ, ಸರೋಜಿನಿ ಕರಕಣ್ಣವರ, ಜಿ.ಎಸ್. ಹಿಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಅನೂಯಾ ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ-580 005