



ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

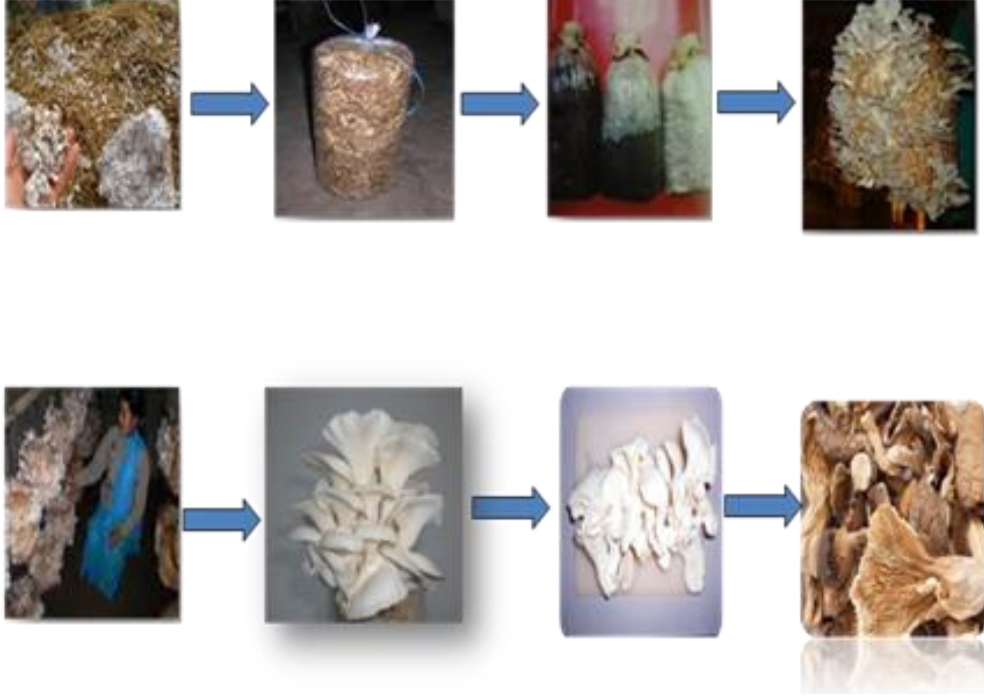


ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್. ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಹನುಮನಮಟ್ಟಿ 581 115

ತಾ. ರಾಣೇಬೆನ್ನೂರು, ಜಿ: ಹಾವೇರಿ

ಚಿಪ್ಪಣಬೆ ಬೇಸಾಯ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮಹತ್ವ



ಚಿಪ್ಪಣಬೆ ಬೇಸಾಯ ಹಾಗೂ ಅದರ ಮಹತ್ವ

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

ಅಣಬೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಹಣ್ಣು ಬಿಡುವ ಒಂದು ಅಂಗ. ತನ್ನದೇ ಆದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಾವು ಬಳಸುವ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 30 ರಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕವಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಸಸಾರಜನಕದಷ್ಟೆ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ್ದು) ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಮಟ್ಟ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ-1(ಥೈಮಿನ್), ಜೀವಸತ್ವ-2(ರೈಬೊ ಫ್ಲವಿನ್), ಜೀವಸತ್ವ-ಬಿ-3 (ನಿಯಾಸಿನ್); ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ-ಸಿ (ಆಸ್ ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ)ಗಳು ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇದೆ. ಒಂದು ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಒಣ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಧಾತುಗಳಾದ ರಂಜಕ (1.42 ಗ್ರಾಂ), ಪೊಟ್ಯಾಷ್ (4.20 ಗ್ರಾಂ), ತಾಮ್ರ (1.35 ಗ್ರಾಂ), ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ (10.00), ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (70.00 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ), ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಲವಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗದಿರುವಂತಹ ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಹಾನಿಕಾರಕ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ-ಪಿಷ್ಟಿವಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು, ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು (ಕೊಬ್ಬನ್ನು) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅಣಬೆಯನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು, ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ✓ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಬಿಳಿ ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು.
- ✓ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಬರುವ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ✓ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.
- ✓ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು 3 ದಿವಸಗಳ ಮುನ್ನ ಶೇಕಡಾ 2 ರ ಫಾರ್ಮಾಲಿನ್ ದ್ರಾವಣ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.
- ✓ ಕೊಠಡಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆದ್ರ್ವತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.
- ✓ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಅಥವಾ ಕೀಟಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ 1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 1/2 ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬನ್‌ಡೈಜಿಮ್ ಮತ್ತು 2 ಮಿ.ಲೀ. ಮೊನೋಕ್ರೋಟೋಫಾಸ್ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ✓ ಬೆಳೆಸಿದ ಹಸಿ ತಾಜಾ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಅದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾರಾಟ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಡೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಕು.

ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ತಿನ್ನುವ ಅಣಬೆಗಳು:

1. ಬಿಳಿಗುಂಡಿ ಅಣಬೆ : ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಅಣಬೆ, ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ತಂಪಾದ ಹವೆಯಿರುವ ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಬೇರೆ ಕಡೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.
2. ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಣಬೆ: ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಉಷ್ಣವಲಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆಯ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಇತರೆ ಅಣಬೆಗಳಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿಲ್ಲ.
3. ಹಾಲು ಅಣಬೆ : ಇದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅಣಬೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಇತರೆ ಅಣಬೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದರ ಕಟಾವನ್ನು 2 ರಿಂದ 3 ದಿನಗಳು ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಟಾವು ಮಾಡಿದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು 2 ದಿನ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆಯು ಸುಮಾರು 30 ರಿಂದ 35 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂ. ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶೇ. 60-70 ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶ ಬೇಕು.
4. ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪಿನ ಅಣಬೆ ಅಥವಾ ಡಿಂಗ್ರಿ ಅಣಬೆ : ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ತೋಟದ ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಬೀಜ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿದ 23 ರಿಂದ 25 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಕುಯಿಲು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು, ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆಯು ಸುಮಾರು 20-25 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂ. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಶೇ. 70 ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶವಿರುವಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪಿನ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು:

ಬೇಕಾಗುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

1. ಒಣ ಹೊಸ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು.
2. ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲ (12ಫ18 ಅಂಗುಲ ಅಥವಾ 14ಫ24 ಅಂಗುಲ)
3. ಅಣಬೆ ಬೀಜ (ಸ್ಪಾನ್)

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ:

- ಒಣ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲನ್ನು 2 ರಿಂದ 3 ಅಂಗುಲದ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.
- ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಶುಚಿಯಾದ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ.
- ನೆನೆಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ.
- ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪದರವಾಗಿ (4 ರಿಂದ 5 ಅಂಗುಲ) ಅದುಮಿ ತುಂಬಿ.
- ಅರ್ಧ ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಹುಲ್ಲಿನ ಅಂಚಿನ ಸುತ್ತ ಬಿಡಿ ಬಿಡಿಯಾಗಿ ಹರಡಿ.
- ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಪದರ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತುಂಬಿ ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಹರಡಿ.
- ಹೀಗೆ ಪದರ ಮೇಲೆ ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ, ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದ ಬಾಯನ್ನು ನೂಲಿನ ದಾರದಿಂದ ಅಥವಾ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನಿಂದ ಕಟ್ಟಿ

- ತುಂಬಿದ ಚೀಲದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ 3 ರಿಂದ 4 ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಚೀಲದ ಮೈಮೇಲೆ 5 ರಿಂದ 6 ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ನಂತರ ಈ ಚೀಲವನ್ನು ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ 20 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇಡಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶೀಲಿಂಧ್ರವು ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯಂತೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.
- ಬೀಜ ಹರಡಿದ 20 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪಾಲಿಥಿನ್ ಚೀಲವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ನಂತರ ಹುಲ್ಲಿನ ಮುದ್ದೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2-3 ಬಾರಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಚುಮುಕಿಸಿ.
- ಚೀಲವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿದ 4-5 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಒಂದು ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಳಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಚಾಕುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇತರೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಕೊಯಿಲು ಮಾಡಿ.
- ಮತ್ತೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಮುದ್ದೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಚುಮುಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, 5-6 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಬಂದು, ಅಣಬೆಗಳು ಕೊಯಿಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.
- ಪ್ರತಿ ಚೀಲದಿಂದ 2 ರಿಂದ 3 ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ 2 ಕೆ.ಜಿ. ಒಣಗಿದ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ (ಮೂರು ಪಾಲಿಥಿನ್ ಚೀಲದಿಂದ) ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಅಣಬೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಣಬೆ ಶೇಖರಣೆ :

ಬೆಳೆದ ಹಸಿ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. ತಕ್ಷಣ ಮಾರಾಟ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

1. ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.
2. ಬ್ರೈನಿಂಗ್ (ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.)
3. ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣಾಂಶ (ಪ್ರೀಜಿಂಗ್) ದಲ್ಲಿ.
4. ಒಣಗಿಸುವುದರಿಂದ (ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಶಾಖದಿಂದ)
5. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ,
6. ವಿನಿಗರ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ.
7. ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲದಿಂದ ಪರ್ಯಾಕೀಷಣೆ ಮಾಡಿ.

ಅಣಬೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ದೊರೆಯುವ ವಿಳಾಸ:

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣು ವಿಭಾಗ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಬೆಂಗಳೂರ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣು ವಿಭಾಗ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ. ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹೆಸರಘಟ್ಟ-ಬೆಂಗಳೂರು.

ಅಣಬೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ರುಚಿಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳು :

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

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

ಅಣಬೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ವಿವಿಧ ತಿನಿಸುಗಳು:

1. ಅಣಬೆ ಕರಿ:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :

ಅಣಬೆ-200 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ-6 ಎಸಳುಗಳು, ಟೊಮೆಟೋ-ಎರಡು, ತುಪ್ಪ-1 ಚಮಚ, ಈರುಳ್ಳಿ-ಎರಡು, ಶುಂಠಿ-1, ಎಸಳು, ಮೊಸರು/ಹಾಲು-ಚಮಚ.



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ತೊಳೆದ ಅಣಬೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೋಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿಡಬೇಕು. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈರುಳ್ಳಿ, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವ ತನಕ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೋಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

2. ಅಣಬೆ ಬಿರಿಯಾನಿ:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಅಣಬೆ-100 ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ-ಎರಡು, ಅಕ್ಕಿ-200 ಗ್ರಾಂ, ಎಲಕ್ಕಿ-ಎರಡು, ಲವಂಗ-ನಾಲ್ಕು, ಚೆಕ್ಕೆ-5 ಗ್ರಾಂ, ಎಣ್ಣೆ-1 ಚಮಚ.



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಎಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಚೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ಬಟ್ಟೆಯ ಗಂಟನ್ನು ಅಣಬೆಯ ಜೊತೆಯಿಟ್ಟು 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯ ಗಂಟು ಮತ್ತು ಅಣಬೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ನಂತರ, ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಣಬೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

ಅಣಬೆ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಅಣಬೆ-50 ಗ್ರಾಂ, ಶುಂಠಿ-10ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ-1 ಚೆಕ್ಕದು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ-5 ಎಸಳು, ಹಾಲು-1 ಲೋಟ, ಕಾರ್ನಪ್ಲೋರ್-1 ಚಮಚ, ಬೆಣ್ಣೆ-1ಚಮಚ



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

4. ಅಣಬೆ ಪಕೋಡ :

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಅಣಬೆ-250 ಗ್ರಾಂ, ಬ್ರೆಡು-6 ಸ್ಲೈಸ್, ಶುಂಠಿ-1ಸಣ್ಣ ತುಂಡು, ಬಟಾಣೆ-2ಚಮಚ, ಈರುಳ್ಳಿ-2, ಕಡಲೆ ಒಟ್ಟು-2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ-1ರಿಂದ2, ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು.



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

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

5. ಅಣಬೆ ಪಲಾವ್ :

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಅಣಬೆ-220ಗ್ರಾಂ, ಅಕ್ಕಿ(ಸಣ್ಣ)-100ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ-50ಗ್ರಾಂ, ತುಪ್ಪ-40ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು-2ಗ್ರಾಂ, ಹಸಿರು ಬಟಾಣೆ-50ಗ್ರಾಂ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ-2ಗ್ರಾಂ, ನೀರು-400 ಮಿಲಿ.



ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅಣಬೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕರೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಟಾಣೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.

6. ಅಣಬೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಪಲ್ಯ :

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಅಣಬೆ-200ಗ್ರಾಂ, ಮೊಟ್ಟೆ-4, ಮೆಣಸು-4ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ-50ಗ್ರಾಂ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ-2ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಡಿ 2 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಚಪಾತಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆ ಬೇಯಿಸುವುದು.



7. ಅಣಬೆ ಚಾಪ್ಸ್ :

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಅಣಬೆ-100ಗ್ರಾಂ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ-150ಗ್ರಾಂ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು-5 ಗ್ರಾಂ, ಈರುಳ್ಳಿ-50 ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಗರಮ್ ಮಸಾಲ-4ಗ್ರಾಂ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ-2ಗ್ರಾಂ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ-2ಗ್ರಾಂ,

ವಿನಿಗರ್-10ಗ್ರಾಂ, ನಿಂಬೆರಸ-1ಗ್ರಾಂ, ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ-1 ಕೆ.ಜಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಅಣಬೆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಕರೆಯಿರಿ. ವಿನಿಗರ್ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿಯ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಕರಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಿನಿಗರ್ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಎರಡು ದಿವಸ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅಣಬೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು.

