

ಕಾಳಲೆ

ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶದ ಎಳೆ
ಇದಿರಿನ ಖಾಡ್ಯಗಳು

Bamboo Shoot

Heirloom Recipes from the Malnad

Vanasree
ವನಸ್ತೀ

ಕಾಳಲೆ

ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶದ ಏಕೆ
ಇದಿರಿನ ಖಾಧ್ಯಗಳು

Bamboo Shoot

Heirloom Recipes from the Malnad

Vanasree
ವನಸ್ತೀ

2020

ಪಾಕ ವೈವಿದ್ಯ ಸಂಗ್ರಹದಾತರು

ಕಳಲೆ ಖಾದ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ
ಮಲೆನಾಡು ಕೈತೋಟ ಮತ್ತು ಬೀಜ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು
ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರು

ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ

ಮನೋರಮಾ ಜೋಶಿ

ಸಹಕಾರ

ವಿದ್ಯಾ ಭಟ್, ಹೇಮಾ ಹೆಗಡೆ, ರಮ್ಯಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಉಮಾ
ಎಮ್

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಸುನಿತಾ ರಾವ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ

ಅಪರ್ಣಾ ಚಿವುಕುಲ

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ವಿನ್ಯಾಸ

ವಿವೇಕ್ ಜೋಶಿ

© Vanasree
ವನಸ್ತೀ

www.vanastree.org

ಪರಿವಿಡಿ

ಭಾಗ 1

Bamboo Sprouts from the Malnad	6
List of Recipes in English	8
ಕಳಲೆ ಕುರಿತು ಒಂದಿಷ್ಟು	9
ಬಿದಿರಿನ ಹಾಡು	10

ಭಾಗ 2

1	ಕಳಲೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 1	12
2	ಕಳಲೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 2	12
3	ಕಳಲೆ ಪಲ್ಯ	13
4	ಕಳಲೆಯ ಪುಡಿ ಪಲ್ಯ	13
5	ಕಳಲೆಯ ಮಸಾಲಾ ಮಿಂಟಿ	14
6	ಕಳಲೆ ಜಂಪು	15
7	ಕಳಲೆ ಸುಕ್ಕಾ	16
8	ಕಳಲೆ ಸುಕ್ಕು	16
9	ಕಳಲೆ ಚಿತ್ರಾನ್ನ	17
10	ಕಳಲೆ ಬಾತ್	18
11	ಕಳಲೆ ಪತ್ರೋಡೆ	19
12	ಕಳಲೆ ಇಡ್ಲಿ 1	19
13	ಕಳಲೆ ಇಡ್ಲಿ 2	20
14	ಕಳಲೆ ಕಟ್ಲೆಟ್	20
15	ಕಳಲೆಯ ಮಸಾಲಾ ವಡಾ	21
16	ಕಳಲೆ ಸಮೋಸಾ	22
17	ಕಳಲೆ ಖಾರದ ಹೋಳಿಗೆ	22
18	ಕಳಲೆ ಪರೋಟಾ	23
19	ಕಳಲೆ ಉಂಡೆ	23
20	ಕಳಲೆ ಅಂಟಿನ ಪುಡಿ	24

21	ಕಳಲೆ ಹಲ್ವಾ 1	24
22	ಕಳಲೆ ಹಲ್ವಾ 2	24
23	ಕಳಲೆ ಹಲ್ವಾ 3	25
24	ಕಳಲೆ ಕಜ್ಜಾಯ	25

ಭಾಗ 1

BAMBOO SPROUTS FROM THE MALNAD

Bamboo is an ancient giant grass and an extremely useful plant. The tender, young emerging shoots of the bamboo have been consumed as food in various parts of the world since ancient times. In places like Taiwan, Korea and Japan, bamboo is cultivated as a food crop, and bamboo sprouts are regularly harvested. Bamboo shoots have a special place in the cuisine of the Malnad, along with mango and jackfruit. This is especially so at the time of the *Mungaroo* rains (pre-monsoon rains during the month of *Aashad*). Wild bamboo merits cultivation here as a food crop since it is easy and quick to grow. One remembers bamboo when making roofs, fencing, foot bridges and poles for harvesting coconuts and other fruit. It is not without reason that bamboo is called “wood of the poor” in our country. From being made into cradles at birth to biers at death, bamboo is indispensable, and artisans make countless articles from it. In the hands of musicians, bamboo flutes bring forth heavenly notes of music. Lord Krishna is aptly named Muralidhara because he was inseparable from his flute.

Bamboo sprouts or shoots are known as *kalalay* or *kanilay* in Kannada. Their nutritional content is similar to that of an onion. The shoot is harvested when about a foot high by digging into the earth and cutting it with a sharp knife where it is joined to the main rhizome. The shoots are boiled in water, and the outer covering or sheath removed. The in-ner core can be cut into pieces or slices and used in cooking. It is also brined and stored for use during the rest of the year.

This booklet is a compilation of 24 recipes that made their appearance at the Bamboo Shoot contest organised by the Malnad Seed Savers Group in 2016, to bring together the diversity and flavours of this vegetable. Sirsi townsfolk and women gardeners brought an array of bamboo shoot dishes like holigay, idly, pickle and paratha to sample and look at. Along with traditional dishes, some new inventions also made their appearance, bringing alive the sheer cooking prowess of the women. The recipes here have been carefully curated and edited to make the instructions easy for the reader. While we have provided a list of dishes

here, we hope to translate the recipes themselves into English in the near future. We welcome help with this.

If the aroma of bamboo shoot dishes wafts from your kitchen and tickles your taste buds, our modest effort at bringing you this collection from the heart of the Malnad forest home gardens is a success.

Enjoy!

Bamboo is both road and map
 where use and beauty overlap
 with learning in a roomless school
 for the wisest or the fool,
 for ancients creeping back to earth
 or infants dripping fresh with birth.

Bridges, baskets, paper, flutes
 in summer, shade, at dinner, shoots -
 all from groves whose rhizomes will
 mantle an eroded hill.
 Count its uses? count instead
 fingers of the thankful dead.

- From *The Book of Bamboo* by David Farrelly

Kannada version has a bamboo folk song by mystic saint and poet,
Shishunala Shareefa

List of Recipes in English

SAVOURY

- 1 Bamboo Shoot Pickle 1
- 2 Bamboo Shoot Pickle 2
- 3 Bamboo Shoot Palya (chunky vegetable)
- 4 Bamboo Shoot Palya (finely diced vegetable)
- 5 Bamboo Shoot Masala Mint (korma)
- 6 Bamboo Shoot Jumpu (thick korma)
- 7 Bamboo Shoot Sukha (dry vegetable)
- 8 Bamboo Shoot Sukhu (dry vegetable)
- 9 Bamboo Shoot Chitranna (spiced rice)
- 10 Bamboo Shoot Bath (rice)
- 11 Bamboo Shoot Patrade (Colocasia leaf wrap)
- 12 Bamboo Shoot Idly 1
- 13 Bamboo Shoot Idly 2
- 14 Bamboo Shoot Cutlet
- 15 Bamboo Shoot Masala Vadai
- 16 Bamboo Shoot Samosa
- 17 Bamboo Shoot Spicy Holigay
- 18 Bamboo Shoot Paratha

SWEET

- 19 Bamboo Shoot Unday (ladoo)
- 20 Bamboo Shoot Antina Podi (crumble)
- 21 Bamboo Shoot Halva 1
- 22 Bamboo Shoot Halva 2
- 23 Bamboo Shoot Halva 3
- 24 Bamboo Shoot Kajjaya

ಕಳಲೆ ಕುರಿತು ಒಂದಿಷ್ಟು

ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಬಿದಿರು ಬೆಳೆದಾಗ ಮನೆಗೆ ಆಧಾರ. ಎಳೆಯದಿರುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಆಹಾರ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮುಂಗಾರಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾವು, ಹಲಸಿನ ಚೊತೆಗೆ ಕಳಲೆಗೂ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ. ಕಾಡು ಬೆಳೆಯಾದ ಬಿದಿರು ಕೃಷಿಯ ಬೆಳೆಯೂ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಿದಿರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಬಹುದಾದ ಹುಲ್ಲಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ. ಮನೆಯ ಮಾಡು, ಬೇಲಿ, ದೋಟಿ, ಕಾಲುಸಂಕ ಮುಂತಾದ ಬಳಕೆಗೆ ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ನೆನಪಾಗುವುದು ಬಿದಿರು. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ, ಸತ್ತಾಗ ಚಟ್ಟಿಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವುದು ಸಹ ಬಿದಿರು. ಕರಕುಶಲಗಾರರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಿದಿರು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳಂತೂ ಅಸಂಖ್ಯಾತ. ಸಂಗೀತಗಾರರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸುಮಧುರ ನಾದ ಹೊಮ್ಮಿಸುವ ಕೊಳಲಿಗೂ ಮೂಲ ಇದೇ ಬಿದಿರು. ದೇವರ ದೇವ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಬಿದಿರ ಕೊಳಲಿನಿಂದಾಗಿ ಮುರಳಧರ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರು ಬಂತು.

ಎಳೆಯ ಬಿದಿರಿಗೆ ಕಳಲೆ ಅಥವಾ ಕಣಿಲೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹೇರಳ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು. ಕಳಲೆ ನಮ್ಮ ಹೆಂಗಳೆಯರ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳಾಗುವ ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಧೆಯನ್ನು ಮಲೆನಾಡು ಕೈತೋಟ ಮತ್ತು ಬೀಜ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಗುಂಪು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಕಳಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹೋಳಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಇಡ್ಲಿ, ಪರೋಟಿ ಮುಂತಾದ ಖಾದ್ಯಗಳು ಸ್ವರ್ಧೆಯ ಸೊಬಗು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದವು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನವೀನ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಹೆಂಗಳೆಯರ ಪಾಕಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದವು.

ಈ ಪುಟ್ಟ ಹೊತ್ತಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕಳಲೆ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಳಲೆ ಖಾದ್ಯಗಳು ಘಮ ಘಮಿಸಿದರೆ ಈ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾರ್ಥಕ.

ಬಿದಿರಿನ ಹಾಡು

ಬಿದಿರು ನಾನಾರಿಗಲ್ಲದವಳು

ಬಿದಿರು ನಾನಾರಿಗಲ್ಲದವಳು

ಹುಟ್ಟುತ್ತ ಹುಲ್ಲಾದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಮರವಾದೆ

ತಾಯಂದಿರ ಕೈಯೊಳಗೆ ಕೇರುವ ಮೊರವಾದೆ

ನಾನಾರಿಗಲ್ಲದವಳು ಬಿದಿರು ನಾನಾರಿಗಲ್ಲದವಳು

ಪಲ್ಲಕ್ಕಿಗೆ ದಂಡಿಗ್ಯಾದೆ ಪತ್ರಗೆ ಬುಟ್ಟಿಯಾದೆ

ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮಠಗಳಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾಯ ಬುಟ್ಟಿಯಾದೆ

ನಾನಾರಿಗಲ್ಲದವಳು ಬಿದಿರು ನಾನಾರಿಗಲ್ಲದವಳು

ತಿಪ್ಪೆಯ ಒಳಗಿದ್ದೆ ಅದರುದ್ದ ಬೆಳೆದಿದ್ದೆ

ಸಿದ್ಧರಾಮೇಶ್ವರಂಗೆ ನಂದಿಯ ಕೋಲಾದೆ

ನಾನಾರಿಗಲ್ಲದವಳು ಬಿದಿರು ನಾನಾರಿಗಲ್ಲದವಳು

ಅಂಬಿಗನಿಗೆ ಹರಿಗೋಲಾದೆ ಗಂಡಿಗೆ ಬಾಸಿಂಗವಾದೆ

ನೀತ್ಯುಳ್ಳ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಬೇಟ್ಯಾಡೊ ಬಡಿಗ್ಯಾದೆ

ನಾನಾರಿಗಲ್ಲದವಳು ಬಿದಿರು ನಾನಾರಿಗಲ್ಲದವಳು

ದೇಶದೊಳು ಶಿಶುನಾಳಧೀಶನ ಮಠದೊಳು

ಸಾಧುಗಳ ಕೈಯೊಳಗೆ ಏಕತಾರಿ ತಾಳವಾದೆ

ನಾನಾರಿಗಲ್ಲದವಳು ಬಿದಿರು ನಾನಾರಿಗಲ್ಲದವಳು

ರಚನೆ: ಸಂತ ಶಿಶುನಾಳು ಷರೀಪರು

ಭಾಗ 2

1. ಕಳಲೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ
ಹೋಳುಗಳು: 1 ಲೋಟ

ಸಾಸಿವೆ: 2 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 2 ಚಮಚ

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು: 1 ಕಟ್ಟು

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: 6

ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ:

1

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: 4 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಳಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ಹೆಚ್ಚಿ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಸಾಸಿವೆ ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಸಿಮೆಣಸು, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕಳಲೆ ಚೂರುಗಳು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಳಲೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರು. ಈ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಒಂದು ವಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ಕಳಲೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 2

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಜೀರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 2 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಮೆಂತೆ: 1 ಚಮಚ

ಕಾಳು ಮೆಣಸು: 1 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 2 ಚಮಚ

ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು: ಲಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ

ಉಪ್ಪು: 4 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಳಲೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ಅದು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ನೆನೆಸಿ. ಮರು ದಿನ ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ಬಸಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹುಣಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಸಿದಿಟ್ಟ ಕಳಲೆ, ಹುಣಸೇರಸ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಸಾಸಿವೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಳಲೆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಳಲೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸಿದ್ಧ.

3. ಕಳಲೆ ಪಲ್ಯ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 2 ಲೋಟ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1 ಚಮಚ

ಹಸಿ ಮೆಣಸು: 2

ಒಣಮೆಣಸು: 2

ಸಾಸಿವೆ: 1 ಚಮಚ

ಅರಿಶಿಣ: 1/2 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಕಾಯಿತುರಿ: 4 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿಣಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇಳಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ಸುತ್ತು ಸೌಟಾಡಿಸಿದರೆ ಕಳಲೆ ಪಲ್ಯ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ಅನ್ನ ದೋಸೆ ರೊಟ್ಟಿ ಚಪಾತಿ ಎಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್.

4. ಕಳಲೆಯ ಪುಡಿ ಪಲ್ಯ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ: 1 ಲೋಟ

ಸೂಜಿ ಮೆಣಸು: 15-20

ಒಂ ಕಾಳು: 1/2 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಸಾಸಿವೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಲಿಂಬೆ ರಸ: 3 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 1/4 ಲೋಟ

ಅರಿಶಿಣ: 1/4 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲು ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು 2-3 ತಾಸು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನೀರು ಬಸಿದು ಹಸಿಮೆಣಸು, ಇಂಗು ಒಂ ಕಾಳು ಸೇರಿಸಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಸಿಡಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಕಳಲೆಯನ್ನು ನೀರು ಬಸಿದು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ, ಉಪ್ಪು, ಲಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಪುಡಿಪುಡಿಯಗುವವರೆಗೆ ಗೊಟಾಯಿಸಿದರೆ ಕಳಲೆ ಪುಡಿ ಪಲ್ಯ ತಯಾರು. ಇದು 15 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಕಡಲೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅನ್ನ ದೋಸೆ ಚಪಾತಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೊತೆ.

5. ಕಳಲೆಯ ಮಸಾಲಾ ಮಿಂಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಶೇಂಗಾ: 2 ಚಮಚ

ಗಸಗಸೆ: 1 ಚಮಚ

ಚಕ್ಕೆ: 2-3 ಚೂರು

ಲವಂಗ: 2-3

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಸೂಜಿಮೆಣಸು: 8-10

ಪುದಿನಾ: 1 ಕಟ್ಟು

ಕಾಯಿತುರಿ: 1/2 ಲೋಟ

ಲಿಂಬೇರಸ: 2 ಚಮಚ

ಈರುಳ್ಳಿ: (ಬೇಕಿದ್ದರೆ)

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 5-6 ಚಮಚ

ಕಾಯಿತುರಿ, ಗಸಗಸೆ, ಶೇಂಗಾ, ಚಕ್ಕೆ, ಲವಂಗ, ಸೂಜಿ ಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪುದಿನಾಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಜೀರಿಗೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋದಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು, ಲಿಂಬೇರಸ, ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ಪೂರಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

6. ಕಳಲೆ ಜಂಪು

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸು: 5

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 6 ಎಸಳು

ಎಣ್ಣೆ: 6 ಚಮಚ

ಲವಂಗ: 4

ಮೊಗ್ಗು: ಸ್ವಲ್ಪ

ಹಸಿಮೆಣಸು: 2

ಕರಿ ಬೇವು: 2 ಎಸಳು

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1 ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನ ಬೆಳೆ: 1 ಚಮಚ

ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು: ಲಿಂಬೇಗಾತ್ರ

ಬೆಲ್ಲ: 2 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: 3 ಚಮಚ

ಕಳಲೆಯನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ಬಸಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸು, ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಲವಂಗ, ಮೊಗ್ಗುಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಕಳಲೆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವೂ ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಕಳಲೆ ಜಂಪು ಸಿದ್ಧ.

7. ಕಳಲೆ ಸುಕ್ಕಾ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಒಣ ಮೆಣಸು: 4

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 2 ಚಮಚ

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು: ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಳಲೆಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಒಣಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹುರಿದ ಕಳಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಕಳಲೆ ಸುಕ್ಕಾ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

8. ಕಳಲೆ ಸುಕ್ಕು

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಒಣ ಮೆಣಸು: 5

ಉಪ್ಪು: 1 ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ: 2 ಚಮಚ

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು: ಸ್ವಲ್ಪ

ಎಣ್ಣೆ: 2 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಳಲೆಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಒಣಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಹುರಿದ ಕಳಲೆ ಚೂರುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಕಳಲೆ ಸುಕ್ಕು ಸಿದ್ಧ.

9. ಕಳಲೆ ಚಿತ್ರಾನ್ವ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಅಕ್ಕಿ: 1 ಲೋಟ

ಶೇಂಗಾ: 1 ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1 ಚಮಚ

ಒಣಮೆಣಸು: 2

ಹಸಿಮೆಣಸು: 2

ಸಾಸಿವೆ: 1 ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು: 1 ಎಸಳು

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಎಣ್ಣೆ: 3 ಚಮಚ

ಅರಿಶಿಣ: 1/2 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಉದುರು ಉದುರಾಗಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಳಲೆಯನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶೇಂಗಾ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಕಳಲೆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಲಿಂಬೇರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿದರೆ ಘಮಘಮಿಸುವ ಕಳಲೆ ಚಿತ್ರಾನ್ವ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

10. ಕಳಲೆ ಬಾತ್

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಕಳಲೆ: 2 ಲೋಟ

ಅಕ್ಕಿ: 1 ಲೋಟ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 6 ಎಸಳು

ಜೀರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ

ಶುಂಟಿ: 1 ಅಂಗುಲ

ಉಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಲಿಂಬೇರಸ: 2 ಚಮಚ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ: 1 ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ: 1 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1 ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು: 1 ಎಸಳು

ಇಂಗು: 1 ಚಿಟಿಕೆ

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉದುರು ಉದುರಾದ ಅನ್ನ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಟಿ, ಕರಿಬೇವು, ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇಯಿಸಿದ ಕಳಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಲಿಂಬೇರಸ ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರ ಕಳಲೆಬಾತ್ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

11. ಕಳಲೆ ಪತ್ತೊಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಅಕ್ಕಿ: 1 ಲೋಟ

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 2 ಲೋಟ

ಒಣ ಮೆಣಸು: 8: 10

ಕೊತ್ತಂಬರಿ: 4 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 2 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಸ್ವಲ್ಪ

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು: ಲಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಚಮಚ

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ: ಅರ್ಧಭಾಗ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 2 ತಾಸು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಕಳಲೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಳಲೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಳಲೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಂದ ಕಡುಬನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಮಾಡಿ ದೋಸೆ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದರೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ರುಚಿಕರ ಕಳಲೆ ಪತ್ತೊಡೆ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ. ಕಡುಬನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.

12. ಕಳಲೆ ಇಡ್ಲಿ 1

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: 4

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ: 1 ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1 ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು: 2 ಎಸಳು

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಅಕ್ಕಿ ರವೆ: 1 ಲೋಟ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕರಿಬೇವು, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ರವೆಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. 1 ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇಡ್ಲಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಫಾಮಫಾಮಿಸುವ ಇಡ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

13. ಕಳಲೆ ಇಡ್ಲಿ 2

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 3/4
ಲೋಟ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1/4 ಲೋಟ

ಇಡ್ಲಿ ರವಾ: 1/4 ಲೋಟ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಸಾಸಿವೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು: 1 ಎಸಳು

ಎಣ್ಣೆ: 2 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ ಮತ್ತು ಇಡ್ಲಿ ರವಾ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಸಾಸಿವೆ ಇಂಗು ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ಮೇಲಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಫಮಫಮಿಸುವ ಕಳಲೆ ಇಡ್ಲಿ ರೆಡಿ. ಇದರ ಜೊತೆ ನಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ ಸೊಗಸಾಗಿರುತ್ತದೆ.

14. ಕಳಲೆ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಶುಂಟಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್: 1 ಚಮಚ

ಸೂಜಿ ಮೆಣಸು: 8

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು: 4 ಚಮಚ

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು: 3 ಚಮಚ

ಚಿರೋಟಿ ರವೆ: 4 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 10 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಅರಿಶಿನ: 1 ಚಿಟಿಕೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಳಲೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ಬಸಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಚಿರೋಟಿ ರವಾ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಳಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರವನ್ನು ಲಿಂಬೇಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಗಳನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಿರೋಟಿ ರವದಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಕಳಲೆ ಕಟ್ಲೆಟ್ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

15. ಕಳಲೆಯ ಮಸಾಲಾ ವಡಾ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು: 1 ಲೋಟ

ಚಿರೋಟಿ ರವಾ: 4-5 ಚಮಚ

ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 2 ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು: ಸ್ವಲ್ಪ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು: ಸ್ವಲ್ಪ

ಈರುಳ್ಳಿ: 2

ಹಸಿಮೆಣಸು: 1-2

ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್: 1 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಓಂಕಾಳು: 1/2 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಎಣ್ಣೆ : ಕರಿಯಲು ಅಂದಾಜು 2 ಲೋಟ

ಮಸಾಲೆಗೆ: ಕೊತ್ತಂಬರಿ: 2 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಗಾತ್ರ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 4 ಎಸಳು

ಪುದಿನಾ ಎಲೆ: 5

ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು: ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರ

ಕಾಯಿತುರಿ: 5 ಚಮಚ

ಮೊದಲಿಗೆ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆಗೆ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಚಿರೋಟಿ ರವಾ, ಉಪ್ಪು, ಕಳಲೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಓಂಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೋಂಡಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಕರಿದರೆ ಕಳಲೆ ಮಸಾಲಾ ವಡಾ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

16. ಕಳಲೆ ಸಮೋಸಾ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಹಸಿ ಮೆಣಸು: 2

ಶುಂಟೆ: 1 ಅಂಗುಲ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 6 ಎಸಳು

ಲಿಂಬೇರಸ: 2 ಚಮಚ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು: ಅರ್ಧ ಕಟ್ಟು

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 2 ಚಮಚ

ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಪುಡಿ: 2 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: ಕರಿಯಲು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಳಲೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ಬಸಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಶುಂಟೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಅರೆದ ಮಸಾಲೆ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಲಿಂಬೇರಸ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ 3 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಪೂರಿಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ. ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕಳಲೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಮೋಸಾ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವಂತೆ ಕರಿಯಿರಿ.

17. ಕಳಲೆ ಖಾರದ ಹೋಳಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಸೂಜಿ ಮೆಣಸು: 15-20

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು: 2 ಲೋಟ

ಶುಂಟೆ: 1 ಅಂಗುಲ

ಕರಿಬೇವು: 1 ಎಸಳು.

ಅರಿಶಿಣ: ಚಿಟಿಕೆ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ: 2 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 1/2 ಲೋಟ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸೂಜಿಮೆಣಸು, ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಶುಂಟೆ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವುಗಳನ್ನು ನೀರು ಹಾಕದೇ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚಟಪಟಾಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹುರಿಯಿರಿ. ಈಗ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಕಣಕದಲ್ಲಿ ಕಳಲೆ ಮಿಶ್ರಣದ ಹೂರಣವನ್ನಿಟ್ಟು ಹೋಳಿಗೆಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ಕಳಲೆ ಖಾರದ ಹೋಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

18. ಕಳಲೆ ಪರೋಟಾ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಈರುಳ್ಳಿ: 2

ಹಸಿ ಮೆಣಸು: 2

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು: 4 ಎಸಳು

ಕರಿಬೇವು: 4 ಎಸಳು

ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ: 1 ಚಮಚ

ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ: 1 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಕಳಲೆಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ಬಸಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಕಳಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಗರಂ ಮಸಾಲೆಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಸು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಳಲೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಕಳಲೆ ಪರೋಟಾ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

19. ಕಳಲೆ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಬೆಲ್ಲ: 1/2 ಲೋಟ

ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ: ಸ್ವಲ್ಪ

ಗೋಡಂಬಿ: ಸ್ವಲ್ಪ

ಎಳ್ಳು: 2 ಚಮಚ

ತುಪ್ಪು: 4 ಚಮಚ

ಕಳಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನೀರು ಬಸಿದು ಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕಳಲೆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ನೀರಿನಂತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕಳಲೆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ದಪ್ಪತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ನೂಲು ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಹುರಿದಿಟ್ಟ ಕಳಲೆ ಚೂರು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಎಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ. ವಿಭಿನ್ನ ರುಚಿಯ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಸವಿದು ನೋಡಿ.

20. ಕಳಲೆ ಅಂಟಿನ ಪುಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಕಾಳು ಮೆಣಸು: 1 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ

ಗೋಡಂಬಿ: ಸ್ವಲ್ಪ

ದ್ರಾಕ್ಷಿ: ಸ್ವಲ್ಪ

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಲೋಟ

ತುಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಕಳಲೆಯನ್ನು ತುರಿದು ನೆನೆಸಿ. ಮರುದಿನ ಬೇಯಿಸಿ ನೀರು ಬಸಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಎಳೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪು ಕರಗಿಸಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಕಳಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿ ಪಾಕ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಜಿಗುಟದ ಕಳಲೆ ಅಂಟು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಬಲು ಸೊಗಸು.

21. ಕಳಲೆ ಹಲ್ಲಾ 1

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಲೋಟ

ತುಪ್ಪು: 4 ಚಮಚ

ಗೋಡಂಬಿ: ಸ್ವಲ್ಪ

ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ: ಸ್ವಲ್ಪ

ಕಳಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪ ತಳದ ಬಾಣಲೆಯಿಟ್ಟು ತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ. ನೀರು ಹಾಕುವುದು ಬೇಡ. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಹುರಿದ ಕಳಲೆ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ತುಪ್ಪು ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಎಂಟು ದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

22. ಕಳಲೆ ಹಲ್ಲಾ 2

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಲೋಟ

ತುಪ್ಪು: 2-3, ಚಮಚ

ಎಲಕ್ಕಿ: 4

ಕಳಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪು ಕರಗಿಸಿ ಕಳಲೆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಮಿಶ್ರಣವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳ ಬಿಡುವವರೆಗೂ ಗೊಟಾಯಿಸಿದರೆ ಕಳಲೆ ಹಲ್ಲ ಸಿದ್ಧ.

23. ಕಳಲೆ ಹಲ್ಲಾ 3

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 2
ಲೋಟ

ಕಾಯಿ ತುರಿ: 1 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ: 2 ಲೋಟ

ಎಲಕ್ಕಿ: 5

ಲವಂಗ: 2

ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ: 10

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಳಲೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ದಪ್ಪತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತಳ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಗೋಟಯಿಸಿ. ಯಾಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಪ್ಲೇಟಿಗೆ ಸುರುವಿ ಬೇಕಾದ ಅಳತೆಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿದರೆ ಸವಿಯಾದ ಕಳಲೆ ಹಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧ.

24. ಕಳಲೆ ಕಜ್ಜಾಯ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆ: 1 ಲೋಟ

ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ: 4 ಚಮಚ

ಚಿರೋಟಿ ರವಾ: 1 ಲೋಟ

ಸಾರಿನ ಪುಡಿ: 2 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಹುಳಿ: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಎಣ್ಣೆ: ಕರಿಯಲು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ: ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿನ, ಇಂಗು, ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪತಳದ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ನಲ್ಕು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಳಲೆ ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಕಳಲೆ ಬೆಂದ ನಂತರ ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಳಲೆ ಉದುರುದುರಾಗುವಷ್ಟು ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದು ಕಳಲೆ ಕಜ್ಜಾಯದ ಹೂರಣ.

ಚಿರೋಟಿ ರವೆಯನ್ನು ಪೂರಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಪೂರಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪೂರಿ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಕಳಲೆ ಹೂರಣವಿಟ್ಟು ಕರಜೀಕಾಯಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದರೆ ಕಳಲೆ ಕಜ್ಜಾಯ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗ ತುಂಬಾ ರುಚಿ. ಒಂದು ವಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಳಲೆ

ಬಹುಪಯೋಗಿ ಬಿದಿರು ಬೆಳೆದಾಗ ಮನೆಗೆ ಆಧಾರ. ಎಳೆಯದಿರುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಆಹಾರ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮುಂಗಾರಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾವು, ಹಲಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕಳಲೆಗೂ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ. ಕಾಡು ಬೆಳೆಯಾದ ಬಿದಿರು ಕೃಷಿಯ ಬೆಳೆಯೂ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಿದಿರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಬಹುದಾದ ಹುಲ್ಲಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ. ಮನೆಯ ಮಾಡು, ಬೇಲಿ, ದೋಟಿ, ಕಾಲುಸಂಕ ಮುಂತಾದ ಬಳಕೆಗೆ ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ನೆನಪಾಗುವುದು ಬಿದಿರು. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ತೊಟ್ಟಿಲಿಗೆ, ಸತ್ತಾಗ ಚಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವುದು ಸಹ ಬಿದಿರು. ಕರಕುಶಲಗಾರರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಿದಿರು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳಂತೂ ಅಸಂಖ್ಯಾತ. ಎಳೆಯ ಬಿದಿರಿಗೆ ಕಳಲೆ ಅಥವಾ ಕಣಿಲೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹೇರಳ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು. ಕಳಲೆ ನಮ್ಮ ಹೆಂಗಳೆಯರ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳಾಗುವ ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಮಲೆನಾಡು ಕೈತೋಟ ಮತ್ತು ಬೀಜ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಗುಂಪು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಕಳಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹೋಳಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಇಡ್ಲಿ, ಪರೋಟ ಮುಂತಾದ ಖಾದ್ಯಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸೊಬಗು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದವು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನವೀನ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಹೆಂಗಳೆಯರ ಪಾಕಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದವು. ಈ ಪುಟ್ಟ ಹೊತ್ತಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕಳಲೆ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕಳಲೆ ಖಾದ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಘಮಘಮಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾರ್ಥಕ.