



# ಬಾಳೆ ಬಂಗಾರ

ಬಾಳೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಮಲೆನಾಡಿನ  
ಪಾಕ ವೈವಿಧ್ಯ

## Banana Bonanza

Malnad Recipes with  
Local Varieties of Banana

Vanasree  
ವನಸ್ತ್ರೀ



# ಬಾಳೆ ಬಂಗಾರ

ಬಾಳೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಮಲೆನಾಡಿನ  
ಪಾಕ ವೈವಿಧ್ಯ

## Banana Bonanza

Malnad Recipes with  
Local Varieties of Banana



2020

**ಪಾಕ ವೈವಿದ್ಯ ಸಂಗ್ರಹದಾತರು:**

ಬಾಳೆ ಖಾದ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ  
ವನಸ್ತೀ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರು

**ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ:**

ಮನೋರಮಾ ಜೋಶಿ

**ಸಹಕಾರ:**

ವಿದ್ಯಾ ಭಟ್, ಹೇಮಾ ಹೆಗಡೆ, ರಮ್ಯಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಉಮಾ  
ಎಮ್

**ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ:**

ಸುನಿತಾ ರಾವ್

**ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ:**

ಚೆಲ್ಲಿ ಮಾಕಿನ್

**ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ವಿನ್ಯಾಸ:**

ವಿವೇಕ್ ಜೋಶಿ

© **Vanasree**  
ವನಸ್ತೀ

[www.vanastree.org](http://www.vanastree.org)

# ಪರಿವಿಡಿ

## ಭಾಗ 1

Banana in our lives (English)	7
List of recipies (English)	9
ಬಾಳೆ ಬಂಗಾರ	13
ಬಾಳೆ ತಳಿ ವೈವಿಧ್ಯ	15
ಬಾಳೆ ಆಧಾರಿತ ಉದ್ಯಮಗಳು	17
ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ	18
ಹಿತ್ತಲು ಮದ್ದಾಗಿ ಬಾಳೆ	19

## ಭಾಗ 2

### ಬಾಳೆಯ ಸಿಹಿ ಖಾದ್ಯಗಳು

1	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮುನು	21
2	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮುನು (ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ)	21
3	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸುಟ್ಟೇವು	22
4	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಅತಿರಸ	22
5	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಲಡ್ಡಿಗೆ	22
6	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬನ್ಸ್	23
7	ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕಡುಬು	23
8	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ದೊನ್ನೆ ಕಡುಬು	24
9	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಶಾವಿಗೆ	24
10	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಶಾವಿಗೆ 2	25
11	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ರೊಟ್ಟಿ	25
12	ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ದೋಸೆ	25
13	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳಿಗೆ	26

14	ಎಲೆಹೋಳಿಗೆ	26
15	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಹಲ್ಲು	27
16	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಕೇಕ್	27
17	ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಂಚಾಮೃತ	28
18	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ	28
19	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾಯಸ	29
20	ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸುಕೇಳಿ	29

### ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ತಿನಿಸುಗಳು

21	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಂಜೀವಿನಿ	30
22	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಂಜೀವಿನಿ2	30
23	ಜಹಂಗೀರ	31
24	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಮಾಂಬಳ	32
25	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಕರಂಜಿಕಾಯಿ	32
26	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಹಿಸಾಟಿ	33
27	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬೂಂದಿಕಾಳು	33
28	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಅನುರಸ	34
29	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಕಡಬು	34
30	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಅಂಬಡೆ	34
31	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಕರೆ	35
32	ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಶೇವ್ ಅಥವಾ ಕರೆ	35
33	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಚಕ್ಕಲಿ	36
34	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಬಾಳೆನೀರಿನ ಖಾರದ ಚಕ್ಕುಲಿ	37
35	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಚುರುಮುರಿ (ಚುಡುವಾ)	38
36	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಮಸಾಲೆ ಬೋಂಡಾ	39
37	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬೋಂಡಾ	40
38	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಂಡಿಗೆ	40
39	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ವಡಾ	41
40	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬರ್ಡ್ಸ್ ನೆಸ್ಟ್	41

41	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಕೋಡುಬಳೆ	42
42	ಖಾರದ ಕಡುಬು	43
43	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಪರೋಟಾ	43
44	ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಖಾರ ಒಬ್ಬಟ್ಟು	44
45	ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ	44
46	ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ತಾಳಿಪಿಟ್ಟು	45
47	ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಚಟ್ಟಿ	45
48	ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಕೋಪ್ತಾ ಕರಿ	46

### ಬಾಳೆ ಹೂವು, ಸಿಪ್ಪೆ, ದಿಂಡಿನ ಖಾದ್ಯಗಳು

49	ಬಾಳೆಹೂವಿನ ಪಲ್ಯ	47
50	ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆ ಪಲ್ಯ	47
51	ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆಯ ಪಲ್ಯ	48
52	ಬಾಳೆ ಕುಂಡಿಗೆ ಮಂಚೂರಿ	49
53	ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆ ದೋಸೆ	50
54	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಿಹಿ ಖಾದ್ಯ	50
55	ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಚಟ್ಟಿ	51
56	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪಲ್ಯ	51
57	ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಮೊಸರುಗಾಯಿ	52
58	ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್	52
59	ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಲೇಹ	53
60	ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಚಾಕಲೇಟ	53
61	ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಲ್ಯ	54
62	ಬೆಲ್ಲದ ಬಾಳೆದಿಂಡು	55
63	ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಕೋಸಂಬರಿ	55

# ಭಾಗ 1



# BANANA IN OUR LIVES

The Banana is comparable to the coconut in the humid tropics of South and South East Asia. Almost every part of this giant herb is used and has an important role to play in the kitchen and culture of human societies.

The fruit (unripe and ripe) is a ready food and very nutritious. In the Malnad, banana is the first species to be planted that will provide shade to young areca saplings. It fruits year round and yields within a year of planting. The leaves are used as disposable plates and no South Indian festive meal is complete without the banana leaf plate. The stem with leaves is used to decorate entrance ways for weddings and other important occasions. It is rich in water and used as mulch around areca plants or fed to cows once the fruit bunch has been harvested. The stem is also made into strips, dried and twisted into rope or string. Banana stem juice is meant to be effective in removing kidney stones.

Malnad varieties of banana include *boodh balay*, *kari balay*, *mitli*, *sahasra balay*, and *shaan balay* amongst a myriad others. It is a matter of concern that the older varieties of banana are now getting replaced by newer hybrids like G9 and Cavendish. It is our sincere hope that home gardeners and farmers will recognise the worth of the traditional varieties and actively plant and nurture them.

Given here is a collection of 63 banana recipes, almost all of which have come from the Malnad Mela held in Sirsi in 2010 where there was a banana competition. It is vital to celebrate the unique ethnoculinary tradition of the area and the women who have preserved and kept this alive, making it possible for present generations to experience the many ways of enjoying this fruit.

This booklet is in Kannada. We welcome help with translation and creating an English version for wider distribution.

The Vanastree Collective

# LIST OF RECIPES (English)

## BANANA FRUIT

### SWEETS

#### *Deep fried sweets*

- 1 Banana Jamun 1
- 2 Banana Jamun 2
- 3 Suttevu
- 4 Athirasa
- 5 Laddigay
- 6 Bans

#### *Steamed sweets*

- 7 Kadbu
- 8 Dhonay Kadbu
- 9 Shavigay 1
- 10 Shavigay 2

#### *Dosai (Pancake)*

- 11 Balayhannina Roti
- 12 Balayhanina Dosai
- 13 Holigay
- 14 Yelay Holigay

#### *Others*

- 15 Banana Halwa
- 16 Banana Cake
- 17 Banana Panchamrita
- 18 Banana Rasayana
- 19 Banana Payasa
- 20 Sukkeli (Banana Fig)

# RAW BANANA

## SWEETS

### *Deep fried sweets*

- 21 Balaykai Sanjeevini 1
- 22 Balaykai Sanjeevini 2
- 23 Balaykai Jahangir
- 24 Mambala
- 25 Karanjikai
- 26 Seehee Saatay
- 27 Balaykai Boondhi
- 28 Anurasa

### *Steamed sweets*

- 29 Kadbu

## SAVOURIES

### *Deep fried savouries*

- 30 Aamvadai
- 31 Balaykai Karay
- 32 Balaykai Shev
- 33 Balaykai Chakuli
- 34 Kaarada Chakuli
- 35 Churmuri
- 36 Masala Bonda
- 37 Bonda
- 38 Sandigay (Chips)
- 39 Vada
- 40 Bird's Nest
- 41 Kodubalay

### *Steamed Savouries*

- 42 Kadbu

### *Dosai (Pancake)*

- 43 Balaykai Parota

- 44 Balaykai Kara Obbatoo
- 45 Balaykai Roti
- 46 Balaykai Thalipittu

***Others***

- 47 Balaykai Chutney
- 48 Balaykai Kofta Curry

## **BANANA FLOWER**

- 49 Palya

## **BANANA FLOWER AND SURROUNDING TENDER PARTS (Kundigay)**

- 50 Balaykundigay Palya
- 51 Balaykundigay Palya
- 52 Balaykundigay Manchuri
- 53 Balaykundigay Dosai

## **RAW BANANA SKIN**

- 54 Sippaya Seehee Kadhya
- 55 Sippay Chutney
- 56 Sippay Palya

## **BANANA STEM**

- 57 Balay Dhindina Mosaru Gai
- 58 Banana Stem Juice
- 59 Banana Stem Leha
- 60 Banana Stem Chocolate
- 61 Banana Stem Palya
- 62 Banana Stem with Molasses (ancient recipe)
- 63 Banana Stem Kosumbari (Salad)

## ಬಾಳೇ ಬಂಗಾರ

ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಗೂ ಬಾಳಿಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ. ಅಡಿಕೆ ತೋಟದ ಉಪಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಬಾಳೆ ಹೊಸ ಅಡಿಕೆ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆ ಫಲ ಬರುವವರೆಗೆ ಆಧಾರಬೆಳೆ. ವರ್ಷದುದ್ದಕ್ಕೂ ಆದಾಯ ಕೊಡುವ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ನೆಟ್ಟ ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೇ ಫಲ ಕೊಡುವ ಬಾಳೆ ತನ್ನ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಂದ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೂ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಹಸಿವೆಗೆ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಾದರೆ, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗೆ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಚಿಪ್ಸ್. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ಹೋಳಿಗೆ, ಬನ್ಸ್. ಮಲೆನಾಡ ಅಡುಗೆಗಳಾದ ಹುಳಿ, ಪಳದ್ಯ, ಹಶಿ, ಪಲ್ಯ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ತರಕಾರಿ ಬಾಳೆಯಾದ ಶಾನಬಾಳೆ ಸೊಗಸಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲದೆ ಮರವನ್ನು ಸಹ ತಿನ್ನಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಬಾಳೆಯ ವಿಶೇಷ ಗುಣ. ಬಾಳೆದಿಂಡು, ಬಾಳೆ ಕುಂಡಿಗೆ, ಬಾಳೆ ಸಿಪ್ಪೆ, ಬಾಳೆ ನೀರು ಎಲ್ಲವೂ ಪಾಕೇತನಗಳಿಗೆ ಒದಗುತ್ತವೆ.

ಕೃಷಿಗೂ ಬಾಳೆಗೂ ಇರುವ ನಂಟು ಉಲ್ಲೇಖಾರ್ಹ. ಭತ್ತದ ಹೊರೆ ಕಟ್ಟಲು ಬಾಳೆಹುರಿ, ಅಡಿಕೆ ಸಸಿಯ ಬುಡ ಮುಚ್ಚಲು ಬಾಳೆ ದಿಂಡು, ತೋಟದ ಭರಣದ ಮುಚ್ಚಿಗೆಗೆ ಬಾಳೆ ರವದಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಸವಳಿಯುವ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ತಂಪು ನೀಡಿ ಉಸಿರು ಉಳಿಸುವುದು ಬಾಳೆಯ ಮುಚ್ಚಿಗೆ. ದನ ಕರುಗಳಿಗೆ ಬಾಳೆದಿಂಡು, ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಹಸಿಮೇವು.

ಬಾಳೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ ಕೂಡ. ಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬಾಳೆ ಸೇವನೆ ರಾಮಬಾಣ. ಬಾಳೆ ನೀರಿಗೆ ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬಾಳೆಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಮಂಗಳಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಕಂಬದ ತೋರಣ, ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ವೃಷ್ಟಾನ್ನ ಸಮರ್ಪಣೆ ನೀಡಲು ಕುಡಿಬಾಳೆ, ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆಗೆ ಋತುವಿನ ಹಂಗಿಲ್ಲ. ವರ್ಷವಿಡೀ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಬಡವರಿಗೂ ಕೈಗೆಟಕುವ ಫಲ. ಹಣ್ಣಿನ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಕಿರಾಣಿ ಅಂಗಡಿ ಗೂಡಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಗೊನೆ ತೂಗುಹಾಕಿ ಮಾರುವುದು ಬಾಳೆಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ

ವನಸ್ತೀ ಸಂಘಟನೆಯು (ಮಲೆನಾಡು ಕೈತೋಟ ಮತ್ತು ಬೀಜ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಗುಂಪು) ಪ್ರತೀವರ್ಷವೂ ಮಲೆನಾಡು ಮೇಳವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳು, ಗಿಡಗಳು ಮತ್ತು ಕೈತೋಟ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾರಾಟಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಅನಾವರಣಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 2010 ಜೂನ್ ನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ಮಲೆನಾಡು ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಖಾದ್ಯ ವೈವಿಧ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಬಾಳೆಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಾಳೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗುವ ವಸ್ತು ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣವಾದರೆ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕೃಷಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯ ಹಳೆಯ ತಳಿಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅವನ್ನು ಉಳಿಸಬೇಕಿದೆ. ಬಾಳೆಯ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಬಾಳೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಅವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ.

ಬಾಳೆಯ ಬಹು ಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯಗಳು ಮೇಳದ ಪ್ರಮುಖ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿದ್ದು ವಿಶೇಷ. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿದ ಬಾಳೆ ತಿನಿಸುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಹಾಗೂ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಈ ಪುಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಈಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾದರೆ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕ.

## ಬಾಳೆ ತಳಿ ವೈವಿಧ್ಯ

ಬಾಳೆ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. 1- ಏಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬಾಳೆ. 2- ಎಡೆ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬಾಳೆ. ಏಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬಾಳೆ ಬೆಳೆಯುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಿ-9 ನಂತಹ ಅಂಗಾಂಶ ಕಸಿಯ ಬಾಳೆತಳಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವವರು. ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಸಾಗಾಣಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮಾರುವುದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆಗೆ ದೊಡ್ಡಮೊತ್ತದ ಹಣವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಡೆಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬಾಳೆ ಬೆಳೆಯುವವರು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವರ್ಷವಿಡೀ ಬಾಳೆಗೊನೆ ಕೊಯ್ಯುವವರು. ಮನೆಬಳಕೆಗಾಗಿ ಮಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಮಾರುವುದೋ ಹಂಚುವುದೋ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾತಿಯ ಬಾಳೆತಳಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಉಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಖುಷಿ. ಬಾಳೆಪ್ರಿಯರ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗದ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ತಳಿಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

**ಕರಿ ಬಾಳೆ**- ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಹಣ್ಣು. ಸಿಹಿರುಚಿ. ಸಿಪ್ಪೆ ದಪ್ಪ. ಜಿಕ್ಕು ಬೀಳುವುದು ಈ ತಳಿಯ ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶ. ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ತಳಿ.

**ಬರ್ಗಿ ಬಾಳೆ**- ಮಧ್ಯಮಗಾತ್ರದ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳು. ಸಿಪ್ಪೆ ದಪ್ಪ. ದೊಡ್ಡಗೊನೆಗಳು 35-40 ಕೆ. ಜಿ. ವರೆಗೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಗಳು ಚಿಪ್ಸ್ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತವೆ.

**ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬಾಳೆ**- ಪುಟ್ಟಪುಟ್ಟ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಿಹಿಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತೆಳುವಾದಸಿಪ್ಪೆ. ಕಾಯಿಗಳು ಒತ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ತಳಿ.

**ಶಾನ ಬಾಳೆ**- ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಗಳು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲು ಪರಮಾಯುಷಿ. ಸಾಂಬಾರ್, ಪಲ್ಯ, ಬೋಂಡ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದೇ ಚಿಪ್ಪಿನಂತೆ ಗೊನೆ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಕೊಯ್ಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಹಣ್ಣು ಅಷ್ಟೇನು ರುಚಿಯಲ್ಲ.

**ರಸಬಾಳೆ**- ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬಾಳೆಗಿಂತ ತುಸು ದೊಡ್ಡ ಹಣ್ಣುಗಳು. ತೆಳು ಸಿಪ್ಪೆ. ಹೆಸರಿನಂತೆ ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಕರಗುತ್ತವೆ.



ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೆತಳಿಯ ರಾಜ ರಸಬಾಳೆ. ತುಂಬಾ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಾಯಿಗಳು ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

**ಹೂ ಬಾಳೆ**- ಸಹಸ್ರ ಬಾಳೆಯೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೂವು ಅಥವಾ ಕುಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಮುರಿಯದಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಗಳು ಹೊಮ್ಮುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಈ ತಳಿಯ ಗೊನೆಗಳ ವಿಶೇಷ. ಗೊನೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳು ಬಲಿತು ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗೊನೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪೀಚುಕಾಯಿಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ರಸಬಾಳೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ.

**ಚಂದ್ರ ಬಾಳೆ**- ಚಂದ್ರ ಬಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಚಂದ್ರ ಬಾಳೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಚಂದ್ರ ಬಾಳೆ ಎಂದು ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಕೆಂಪು ಚಂದ್ರ ಬಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿನಂತೆ ಕೆಂಪು ಕಾಯಿಗಳಾದರೆ ಬಿಳಿ ಚಂದ್ರ ಬಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಕಾಯಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆಕರ್ಷಕ ಕಾಯಿಗಳು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಸೂಕ್ತ. ಚಿಪ್ಸ್ ತಯಾರಿಸಲು ಉತ್ತಮ. ಹಣ್ಣು ಸಾಮಾನ್ಯ ರುಚಿ.

**ಮದ್ರಾಸ್ ಮೆಟ್ಟಲು**- ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಕಟ್ಟೇರೋಗ ಬಂದು ಬಾಳೆ ತಳಿ ಅಳಿದಾಗ ಮದ್ರಾಸಿನಿಂದ ಬಂದ ತಳಿ ಇರಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ ರುಚಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳು ಉಳಿದ ತಳಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದು ಈ ತಳಿಯ ಧನಾಂಶ

**ಬೂದು ಬಾಳೆ**- ಸಕ್ಕರೆ ಬಾಳೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಗಳು ದುಂಡಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸುಕೇಳಿ ತಯಾರಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ರೋಗ ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆ. ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹೊಸದಾಗಿ ಅಡಿಕೆ ತೋಟ ಮಾಡುವವರು ಅಡಿಕೆಗೆ ನೆರಳಿಗಾಗಿ ಈ ತಳಿಯ ಬಾಳೆಯನ್ನು ನಾಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

**ಕಾಡು ಬಾಳೆ**- ಕಾಡಿನ ಮರಗಳಂತೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ತೋಟದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೆರಳು ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುವರು.

## ಬಾಳೆ ಆಧಾರಿತ ಉದ್ಯಮಗಳು

ಬಾಳೆ ಹಲವರಿಗೆ ಬಾಳಿಗಾಧಾರ. ಈ ಬಹೂಪಯೋಗಿ ತಳಿಯನ್ನು ನಂಬಿ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಬಾಳೆ ಹೇಗೆ ನೆರವಾಗಿದೆ ನೋಡೋಣ.

**ಬಾಳೆ ನರ್ಸರಿ-** ಬಾಳೆ ತಳಿಗಳ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರುವುದು ಲಾಭದಾಯಕ ವೃತ್ತಿ.

**ಬಾಳೆ ಚಿಪ್ಪ ತಯಾರಿಕೆ-** ವರ್ಷವಿಡೀ ದೊರಕುವ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಚಿಪ್ಪ್ ತಯಾರಿಸುವ ಉದ್ಯಮಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಅನುಕೂಲ. ಗರಿಗರಿ ಚಿಪ್ಪಗಳಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕವರ್ಗವೂ ದೊಡ್ಡದು.

**ಸುಕೇಳಿ ತಯಾರಿಕೆ-** ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮಾರುವುದೇ ಸುಕೇಳಿ ಉದ್ಯಮ. ಬೂದುಬಾಳೆ, ಕರಿಬಾಳೆಗಳು ಈ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ತಳಿಗಳು. ಬಹು ಬೇಗ ಅಂದರೆ ವಾರಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹಾಳಾಗುವ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸುಕೇಳಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಕೆಡದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

**ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹಪ್ಪಳ ತಯಾರಿಕೆ-** ಹಲಸಿನ ಹಪ್ಪಳವನ್ನು ಹೋಲುವ ಬಾಳೆಹಪ್ಪಳವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾರುವವರಿದ್ದಾರೆ.

**ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಾರಾಟ-** ಈ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ರೈತರಿಂದ ಖರೀದಿಸಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವವರು, ತಳ್ಳು ಗಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವವರು, ಪರಲೂರುಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸಿ ಮಾರುವವರು ಹೀಗೆ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡವರಿದ್ದಾರೆ.

**ಬಾಳೆಯ ಮಂಟಪ ಮತ್ತು ವೇದಿಕೆಗಳ ರಚನೆ-** ಬಾಳೆಯ ಕಾಂಡದಿಂದ ಆಕರ್ಷಕ ಮಂಟಪಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಡುವುದು ಕುಶಲಿಗರ ಉದ್ಯೋಗವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಸಭೆಗಳ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಸಹ ಬಾಳೆಯ ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಂದರವಾಗಿ ಸಿಂಗರಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಬಾಳೆನಾರು-** ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಾಳೆನಾರನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಟ್ಟೆ, ಬ್ಯಾಗು, ಮತ್ತು ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಬಾಳೆನಾರಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕ ಕೂಡ.

## ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ

ಎಷ್ಟು ಕಡುಬು, ಕಜ್ಜಾಯ, ಹೋಳಿಗೆ, ಮೋದಕಗಳಿದ್ದರೂ ಆನೆ ಮೊಗದ ಗಣೇಶನಿಗೆ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿಲ್ಲದೇ ತೃಪ್ತಿಯಾಗದು. ಗಣೇಶನಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಉಳಿದ ದೇವಾನ್ ದೇವತೆಗಳೂ ಕದಳಿ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಸನ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ, ಪಂಚಾಮೃತಗಳೂ ದೇವತಾಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ವೃತದ ಪ್ರಸಾದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮುಖ್ಯ ಒಳಸುರಿ. ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಜೋಡಿ ಕುಡಿ ಬಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತುಸು ತುಸು ಬಡಿಸಿ ಅರ್ಪಿಸುವುದು ಪದ್ಧತಿ. ದೇವತಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿ ಕುಡಿಬಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಲಶವಿಟ್ಟು ದೇವರ ಆವಾಹನೆ ಮಾಡಿ ಪೂಜಿಸುವರು. ಪೂಜೆಯ ದಿನ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬಾಳೆ ಕಂಬ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮಾವಿನ ತೋರಣ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಮನೆಗೆ ಹಬ್ಬದ ಕಳೆಬರುವುದು. ಹೋಮ ಹವನಗಳಿಗೆ ಬಾಳೆಯ ಕಾಂಡದ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ಹೋಮಕುಂಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹವಿಸ್ಸು ಅರ್ಪಿಸಲು ಬಾಳೆ ಕಾಂಡದಿಂದ ದಂಬೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪೂಜೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅರಿಷಿಣ, ಕುಂಕುಮ, ಅಕ್ಷತೆಗಳನ್ನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ದೊನ್ನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಬಾಳೆದೊನ್ನೆಯ ಜಾಗವನ್ನು ಅಡಿಕೆ ಹಾಳೆಯ ದೊನ್ನೆ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬಾವಿಯ ನೀರಿನ ಬದಲಿಗೆ ಬಾಳೆಯ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ದೋಸೆ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ವಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮುಸುರೆಯಾಗದು ಎಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರು ನಂಬಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಾಗಿನ ಕೊಡಲು ಜೋಡಿ ಕುಡಿಬಾಳೆ, ವೈದಿಕರ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಡಿಬಾಳೆ, ಮದುಮಕ್ಕಳ ಊಟಕ್ಕೆ, ಉಪನಯನದ ವಟುವಿನ ಊಟಕ್ಕೆ ಸುತ್ತ ರಂಗವಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅಲಂಕರಿಸಿದ ಕುಡಿಬಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಹೀಗೆ ಬಾಳೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೊಂದಿದೆ.

## ಹಿತ್ತಲು ಮದ್ದಾಗಿ ಬಾಳೆ

- \* ಬಾಳೆ ನೀರು ಅಸಿಡಿಟಿ ಅಂದರೆ ಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಗೆ ರಾಮ ಬಾಣ. ಎಂತಹ ಉಗ್ರ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.
- \* ಬೇಧಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುದು.
- \* ಆಹಾರ ನುಂಗುವಾಗ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ವಸ್ತು ಜಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- \* ಸುಟ್ಟಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿವುಚಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಶಮನವಾಗುವುದು. ಗುಳ್ಳೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- \* ಬಾಳೆ ನೀರಿಗೆ ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಕಲ್ಲು ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣವಾದಾಗ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

# ಭಾಗ 2

## ಬಾಳೆಯ ಸಿಹಿ ಖಾದ್ಯಗಳು

### 1. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮೂನು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 4

ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ: 1 ಕಪ್

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು: 1 ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ: 1/2 ಕೆ. ಜಿ.

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೈದಾ, ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಕರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರಿದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ನೆನೆಸಿದರೆ ಜಾಮೂನು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

### 2. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮೂನು (ಮೈಸೂರು ಮಲ್ಲಿಗೆ)

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 8-10

ಸಕ್ಕರೆ: ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.

ವೆನಿಲ್ಲಾ: 1 ಚಿಟಿಕೆ

ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ: 1 ಚಿಟಿಕೆ

ಎಣ್ಣೆ: ಕರಿಯಲು

ಸಾಕಷ್ಟು

ಮೊದಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ಹಳದಿಬಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ತಳ ಅಗಲವಾಗಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಗಾಲಿಯಾಗಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಕರಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮೂನು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

### 3. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸುಟ್ಟೇವು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಕ್ಕಿ: 2 ಲೋಟ

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 4

ಬೆಲ್ಲ: 3/4 ಲೋಟ

ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 2 ತಾಸು ನೆನಸಿ ನೀರು ಬಸಿದು

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು

ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ

ಹಾಕಿ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಕರಿಯಿರಿ. ಮತ್ತೆಗಿನ

ಸುಟ್ಟೇವು ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನ.

### 4. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಅತಿರಸ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 4

ಅಕ್ಕಿ: 1 ಕಪ್

ಬೆಲ್ಲ: 1/2 ಕಪ್

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ: 1/2

ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 2 ತಾಸು ನೆನಸಿ ನೀರು ಬಸಿದು

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಕಾಯಿ

ಹಾಕಿ ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ

ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ

ಕರಿಯಬೇಕು.

### 5. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಲಡ್ಡಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 5

ಬೆಲ್ಲ/ಸಕ್ಕರೆ: 1/2 ಕೆ.ಜಿ.

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜಾಲರಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ

ಹಾಕಿ ಕರಿದು ಕಾಳು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ

ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದರೆ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಲಡ್ಡಿಗೆ ಸಿದ್ಧ.

## 6. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬನ್ಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 2 ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸುಲಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು: 1 ಕಪ್ ಕಲಸಬೇಕು. 2-4 ಗಂಟೆ ನೆನೆಯಲು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಉಪ್ಪು: 1/2 ಚಮಚ ದಪ್ಪ ಪೂರಿಯಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ: 4 ಚಮಚ ಕರಿಯಬೇಕು.  
ಸೋಡಾ: ಚಿಟಿಕೆ  
ಎಣ್ಣೆ: ಕರಿಯಲು  
ಸಾಕಷ್ಟು

## 7. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಕಡುಬು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು: 5 ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಿ ಅಕ್ಕಿ, ರವೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವು ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆರಲಿ. ನಂತರ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.  
ಬೆಲ್ಲ: 1 ಕಪ್  
ಅಕ್ಕಿ ರವಾ: 1 ಕಪ್  
ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು



## 8. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ದೊನ್ನೆ ಕಡಬು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಕ್ಕಿ: 4 ಕಪ್	ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 2 ತಾಸು ನೆನಸಿ ನೀರು ಬಸಿದು, ನೆನಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ: 1 ಕಪ್	
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 4	ಬಾಳೆಎಲೆಯ ದೊನ್ನೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಬೇಕು.
ಬೆಲ್ಲ: 1 ಕಪ್	ಮತ್ತೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
ಉಪ್ಪು: ಚಿಟಿಕೆ	
ಬಾಳೆಎಲೆಯ ದೊನ್ನೆ:	
8-10	
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: ಸ್ವಲ್ಪ	

## 9. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಶಾವಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಕ್ಕಿ: 1 ಕಪ್	ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 7 ತಾಸು ನೆನಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಶಾವಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಬೇಕು.
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 6	
ಬೆಲ್ಲ: 1 ಕಪ್	
ಉಪ್ಪು: 1/2 ಚಮಚ	
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: ಸ್ವಲ್ಪ	

## 10. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಶಾವಿಗೆ 2ನೇ ವಿಧಾನ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಕ್ಕಿ: 1 ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ  
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ  
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 2 ಕಪ್ ಅರೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ  
ಬೆಲ್ಲ: 1 ಕಪ್ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಶಾವಿಗೆ  
ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ: ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒತ್ತಬೇಕು. ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು  
ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## 11. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ರೊಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 4 ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿವುಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು  
ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು: 3 ಕಪ್ ಹಾಕಿ ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ  
ಉಪ್ಪು: 1 ಚಮಚ ನಂತರ ರೊಟ್ಟಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿ  
ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬೇಕು.

## 12. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಕ್ಕಿ: 2 ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 4 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಳೆ  
ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು: 4 ಹಣ್ಣನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ  
ಬೆಲ್ಲ: 4 ಚಮಚ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ. ಮೆತ್ತಗಿನ  
ಉಪ್ಪು: 1 ಚಮಚ ಸಿಹಿ ದೋಸೆ ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### 13. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 2	ಮೊದಲಿಗೆ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು: 2 ಕಪ್	ನಂತರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಸಕ್ಕರೆ
ತುಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ	ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ರುಬ್ಬಿದ
ಸಕ್ಕರೆ: 1/2 ಕಪ್	ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಒಲೆಯ
ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು: 1 1/2 ಕಪ್	ಮೇಲಿಟ್ಟು ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟುವ ಹದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಸಿ.
ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ: 2 ಚಮಚ,	ಮೈದಾಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ
ಉಪ್ಪು: ಚಿಟಕಿ	ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ
ಅರಿಶಿನಪುಡಿ: 1/2 ಚಮಚ	ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ
	ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ
	ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ
	ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ
	ಹೋಳಿಗೆ ರೆಡಿ. ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

### 14. ಎಲೆಹೋಳಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 5	ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು,
ಬೆಲ್ಲ: 1 ಕಪ್	ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ದಪ್ಪನೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ,
ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು	ಅದನ್ನು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ
ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು: 2 ಕಪ್	ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ
	ಬೇಯಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಎರಡು ದಿನ ಇಡಬಹುದು.

## 15. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಹಲ್ಲು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು: 1  
ಲೋಟ

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 6 (1  
ಲೋಟ)

ಸಕ್ಕರೆ: 2 1/2 ಲೋಟ

ಯಾಲಕ್ಕಿಪುಡಿ: 1  
ಚಮಚ

ತುಪ್ಪು: 1 ಲೋಟ

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಗುಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಳ ಬಿಡುವತನಕ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಹಲ್ಲು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹಚ್ಚಿ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಬಹುದು.

## 16. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಕೇಕ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 6

ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ: 1  
ಚಮಚ

ಸೋಡಾ: 1/2 ಚಮಚ

ಮೈದಾ: 200 ಗ್ರಾಂ

ಬೆಣ್ಣೆ: 200 ಗ್ರಾಂ

ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, 250  
ಗ್ರಾಂ

ಮೊದಲು ಬೆಣ್ಣೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಮೈದಾ, ಕಿವುಚಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೋಡಾ, ಬೇಕಿಂಗ್ ಪೌಡರ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಕಲಸಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಓವನ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 240 ಡಿಗ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಿ.

## 17. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಂಚಾಮೃತ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 5 ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು  
ಹಾಲು: 1/2 ಕಪ್ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿದರೆ  
ಮೊಸರು: 1/4 ಕಪ್ ಪಂಚಾಮೃತ ಸಿದ್ಧ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಸೇಬು ಮೊದಲಾದ  
ತುಪ್ಪ: 2 ಚಮಚ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಹ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ದೇವರ  
ಸಕ್ಕರೆ: 4-6 ಚಮಚ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.  
ಜೇನುತುಪ್ಪ: 5 ಚಮಚ

## 18. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 5 ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ  
ಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲ: 1 ಕಪ್ ತುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ  
ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ: 1/2 ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ. ಹಾಲು ಎಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ  
ಎಲಕ್ಕಿ: 2 ಮಾಡಿದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ ಸವಿಯಲು  
ಹಾಲು: 2 ಕಪ್ ಸಿದ್ಧ. ಇದು ದೋಸೆ ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿಗಳ  
ಜೊತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## 19. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾಯಸ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು: 5

ಹಾಲು: 1 ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲ: 1/2 ಕಪ್

ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: ಸ್ವಲ್ಪ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ತುಸು ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರಸಿದರೆ ರುಚಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

## 20. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸುಕೇಳಿ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು:

ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸುಲಿದು ಒಂದು ದಿನ ಇಡಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಮಾರನೇಯ ದಿನ 1/2 ಅಂಗುಲದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳು ಖರ್ಜೂರದಂತೆ ಸಿಹಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರ್ಯಾಯ. ಒಣಗಿಸಲು ಡ್ರೈಯರ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಡ್ರೈಯರ್ ಇಲ್ಲದವರು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆ ಮುಚ್ಚಿ ಒಣಗಿಸಬಹುದು.

## ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ತಿನಿಸುಗಳು

### 21. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಂಜೀವಿನಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬೇಯಿಸಿದ

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 5

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಲೋಟ

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು: 2 ಲೋಟ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ನೀರು: 1 ಲೋಟ

ಎಣ್ಣೆ: ಕರಿಯಲು  
ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು.

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ನೀರು ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಗಾಲಿ ಗಾಲಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ ಬೋಂಡಾದ ಹಾಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಈ ಬೋಂಡಾಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

### 22. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಂಜೀವಿನಿ 2ನೇ ವಿಧಾನ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 4

ಬೆಲ್ಲ: 2 ಕಪ್

ಎಳ್ಳು: 5 ಚಮಚ

ಎಲಕ್ಕಿ: 4-5

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳು, ಎಲಕ್ಕಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕರಿದ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಂಜೀವಿನಿ ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

## 23. ಜಹಂಗೀರ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 2

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು: 2  
ಚಮಚ

ಲಿಂಬು: 1/2

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಕಪ್

ರಂಗು: 1 ಚಿಟಿಕೆ

ಎಣ್ಣೆ: ಕರಿಯಲು  
ಸಾಕಷ್ಟು

ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು, ಲಿಂಬು, ರಂಗು, ಮೈದಾ ಸೇರಿಸಿ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಿಸಿ. ಜಿಲೇಬಿ ಬಿಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಿ. ಗರಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತೆ.



## 24. ಬಾಳಿಕಾಯಿ ಮಾಂಬಳ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳಿಕಾಯಿ ಸ್ಲೈಸ್: 1 ಬಾಳಿಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಸ್ಲೈಸ್ ಮಾಡಿ  
ಕಪ್ ಕುದಿಯುವ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ  
ಬೆಲ್ಲ: 2 ಕಪ್ ನಂತರ ಎಳೆಪಾಕ ಬಂದಾಗ ಉರಿಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ  
ಇಡಬೇಕು. ತಿನ್ನಲು ಬಲುರುಚಿ. 1 ವರ್ಷ ಬಾಳಿಕೆ.  
ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: 3 ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ತುಂಬಾ  
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಿಂಡಿ

## 25. ಬಾಳಿಕಾಯಿ ಕರಂಜಿಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳಿಕಾಯಿ: 4 ಬಾಳಿಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು  
ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು: 2-3 ಅದಕ್ಕೆ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಪೂರಿ ಹಿಟ್ಟಿನ  
ಕಪ್ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ  
ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಕೊಬ್ಬರಿ ಸಕ್ಕರೆ  
ಕೊಬ್ಬರಿ: 2 ಕಪ್ ಯಾಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಲಟ್ಟಿಸಿದ  
ಸಕ್ಕರೆ: 2 ಕಪ್ ಪೂರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕರಂಜಿಕಾಯಿಯ ಆಕೃತಿ ಮಾಡಿ  
ಕರಿಯಿರಿ. ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ.  
ಎಳ್ಳು: 1/2 ಕಪ್  
ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು  
ಯಾಲಕ್ಕಿ: 2-3  
ಎಣ್ಣೆ: ಕರಿಯಲು  
ಸಾಕಷ್ಟು

## 26. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಹಿಸಾಟೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆ ಕಾಯಿ: 2 ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ  
ಮಾಡಿ, ಉಂಡೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಟ್ಟಿ ಕರಿಯಬೇಕು.  
ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ: 1 ಕಪ್ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ  
ಎಣ್ಣೆ: 2 ಕಪ್ ಉದುರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.  
ಯಾಲಕ್ಕಿ: 2-3

## 27. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬೂಂದಿಕಾಳು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 4 ಬಲಿತ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು  
ತುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗುವಷ್ಟು ನೀರು  
ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಕಪ್ ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.  
ಉಪ್ಪು: ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣವನ್ನು  
ಏಲಕ್ಕಿ: 2 ಸೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ  
ಲವಂಗ: 2 ತುರಿದ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಕರಿಯಬೇಕು.  
ಬಣ್ಣ ಕರಿಯುವಾಗಲೇ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು.  
ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ  
ಮಾಡಬೇಕು.

## 28. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಅನುರಸ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 4

ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ: 1 ಕಪ್

ಉಪ್ಪು: 1/2 ಚಮಚ

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಲಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಮಾಡಿ ಬಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತವಾದ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಉದುರಿಸಬೇಕು. ರುಚಿಯಾದ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಅನುರಸ ತಿನ್ನಲು ರೆಡಿ.

## 29. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಕಡಬು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 5

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಕಪ್

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: ಸ್ವಲ್ಪ

ಬಾಳೆ ಎಲೆ

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ಹೆಚ್ಚಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಬಾಳೆಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಡಿಸಿ, ಕಾಯಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ತಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟು ಹೊರಬಾರದಂತೆ ಸುತ್ತಲು ಬಾಳೆಎಲೆಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬೇಕು.

## 30. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಅಂಬಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 5

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಒಣಮೆಣಸು: 4-5

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಮೊದಲು ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಬೇಕು. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ತಟ್ಟಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಿದರೆ ರುಚಿ ರುಚಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಅಂಬಡೆ ಸಿದ್ಧ.

### 31. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಕರೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 5

ಮೈದಾ: 1/2 ಲೋಟ

ಓಮು: 1 ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಉಪ್ಪು: 1/2 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 1 ಲೋಟ

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಓಮು, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು, ಮೈದಾ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಚಕ್ಕುಲಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಕರಿದರೆ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಕರೆ ಸಿದ್ಧ.

### 32. ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಶೇವ್ ಅಥವಾ ಕರೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 4

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು: 1 ಕಪ್

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು: 1 ಕಪ್

ಉಪ್ಪು 1/2 ಚಮಚ

ಹಸಿಮೆಣಸು: 4

ಓಮು, ಜೀರಿಗೆ,

ಎಳ್ಳು, ಅರಿಶಿಣ ತಲಾ

ಒಂದೊಂದು ಸ್ಪೂನ್

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಬಾಳೆಕಾಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಓಮು, ಜೀರಿಗೆ, ಎಳ್ಳು, ಅರಿಶಿಣ, ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 15 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆ ಮಾಡುವ ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ ಒತ್ತಬೇಕು. ನಂತರ ತೆಗೆದು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬಹುದು.

### 33. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಚಕ್ಕಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು:

1ಕೆ. ಜಿ

ಜೀರಿಗೆ, ಎಳ್ಳು, ಓಮು,

ಉಪ್ಪು: ತಲಾ 2

ಚಮಚ

ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ:

ಕರಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು

ನೀರು: 3/4 ಲೀ

ನೀರಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ, ಎಳ್ಳು, ಓಮು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ.

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಹಿಟ್ಟನ್ನು

ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ. ತಣ್ಣಗಾದ

ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ನಾದುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹದಬರುತ್ತದೆ.

ಅದನ್ನು ಉಂಡೆಮಾಡಿ ಚಕ್ಕಲಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ

ಚಕ್ಕಲಿ ಮಾಡಿ ಕರಿದರೆ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಚಕ್ಕಲಿ ಸಿದ್ಧ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ 40-50 ಚಕ್ಕಲಿ

ಮಾಡಬಹುದು.

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಗಾಲಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ.

### 34. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಬಾಳೆನೀರಿನ ಖಾರದ ಚಕ್ಕುಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 1

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಗೆ ಬಾಳೆನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳು,

ಬಾಳೆನೀರು: 1 1/2

ಜೀರಿಗೆ, ಓಮು, ಉಪ್ಪು, ಕಾರ ಹಾಗೂ ಬೇಯಿಸಿ

ಕಪ್

ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು: 1 ಕಪ್

ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು

ಓಮು: 1 ಚಮಚ

ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ

ಜೀರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.

ಎಳ್ಳು: 1 ಚಮಚ

ತಣ್ಣಗಾದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ

ಶುಂಠಿ: 1 ಅಂಗುಲ

ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಚಿಕ್ಕುಲಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ

ಕರಿದರೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಗರಿಗರಿಯಾದ ಬಾಳೆ ನೀರು ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾರದ ಚಕ್ಕುಲಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಬಾಳೆನೀರು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಖಾರದಪುಡಿ: 2

ಬಾಳೆ ಮರವನ್ನು ನೆಲದಿಂದ 3 ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ

ಚಮಚ

ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಧ್ಯಭಾಗದ ತಿರುಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ

ಎಣ್ಣೆ: ಕರಿಯಲು

ಗುಳಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಮಾರನೆ ದಿನ ಗುಳಿಯಲ್ಲಿ

ಸಾಕಷ್ಟು

ಬಾಳೆಯ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ

### 35. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಚುರುಮುರಿ (ಚುಡುವಾ)

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 4-5

ಎಣ್ಣೆ: 1/2 ಕೆ. ಜಿ.

ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 1  
ಚಮಚ

ಗರಂ ಮಸಾಲಾ: 1  
ಚಮಚ

ಶೇಂಗಾ: 1 ಕಪ್

ಪುತಾಣಿ: 1 ಕಪ್

ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು:  
ಸ್ವಲ್ಪ

ಅರಿಶಿಣ: 1/2 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: 1 ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆ: 2 ಚಮಚ

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಾಣಲೆಯಿಟ್ಟು ತುರಿಮಣೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಾಳೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಾಣಲೆಗೆ ತುರಿದು ಕರಿಯಿರಿ. ಅದೇ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾ, ಪುತಾಣಿ, ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕರಿದು ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿಣ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಚುರುಮುರಿ ರೆಡಿ. ಇದು ಬಹಳ ದಿನವರೆಗೆ ಕೆಡದೆ ಇರುತ್ತದೆ.

### 36. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಮಸಾಲೆ ಬೋಂಡಾ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 4

ಶುಂಠಿ: 1 ಇಂಚು

ಹಸಿಮೆಣಸು: 4

ಈರುಳ್ಳಿ: 2

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 6 ಎಸಳು

ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು:  
ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು: 2 ಕಪ್

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು: 2 ಚಮಚ

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ

ಪುಡಿ: 1 ಚಮಚ

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬಿಲ್ಲೆ ತರಹ ತುಂಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಬಿಲ್ಲೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ. ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ದೋಸೆಹಿಟ್ಟಿನ ಹದದಲ್ಲಿ ಕದಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅದ್ದಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಚಹಾದ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ.



### 37. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬೋಂಡಾ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆ ಕಾಯಿ: 2

ಖಾರದ ಪುಡಿ: 2

ಚಮಚ

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು: 2 ಕಪ್

ಉಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಖಾರ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

### 38. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಂಡಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 10

ಖಾರದ ಪುಡಿ: 1/2

ಕಪ್

ಉಪ್ಪು: 2 ಚಮಚ

ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ

ಬಾಳೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತೆಳಗೆ ಗಾಲಿಗಾಲಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಕರಿದು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಖಾರದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ.

### 39. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ವಡಾ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 2	ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆದು ಬೇಯಿಸಿ
ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು: 1 ಕಪ್	ತುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟನ್ನು
ಶುಂಠಿ: 1 ಇಂಚು	ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ತುರಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ
ಹಸಿಮೆಣಸು: 2	ಹಸಿಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು, ಶೇಂಗಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ
ಶೇಂಗಾ: 1/2 ಕಪ್	ಕಲಿಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಬಾಳೆಎಲೆಯಲ್ಲಿ ತಟ್ಟ
ಉಪ್ಪು: 1 ಚಮಚ	ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದರೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು
ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ	ರುಚಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

### 40. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬರ್ಡ್ ನೆಸ್ಟ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 4	ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
ಹಸಿಮೆಣಸು: 4	ಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು,
ಇಂಗು: ಚಿಟಕೆ	ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು ಮಿಕ್ಸರಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತುರಿದ
ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು	ಬಾಳೆಕಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ. ಲಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ
ಲಿಂಬು: 1	ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ
ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು: 2	ಕದಡಿದ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಚೂರು ಮಾಡಿದ
ಲೋಟ	ಶಾವಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡಿಸಿ ಕರಿಯಬೇಕು.
ಶಾವಿಗೆ: 1 ಕಪ್	ಸುಂದರವಾದ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಹಕ್ಕಿಗೂಡು ರೆಡಿ.

## 41. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಕೋಡುಬಳೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 4 ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ  
 ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ  
 ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ: 1/2 ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ  
 ಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ತುಪ್ಪ, ಉಪ್ಪು,  
 ಕಡ್ಡಲೇಬೇಳೆ: 1/2 ಕಪ್ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಓಮು, ಜೀರಿಗೆ, ಎಳ್ಳನ್ನು  
 ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು: 1 ಹಾಕಿ ಚಕ್ಕುಲಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿ ಕೋಡುಬಳೆ  
 ಕಪ್ ಹೊಸೆದು ಕರಿಯಬೇಕು. ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿಗೆ ಕುರುಂ  
 ಕುರುಂ ಕೋಡುಬಳೆ ರೆಡಿ.

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ:  
 2-3 ಚಮಚ

ಓಮು, ಎಳ್ಳು, ಜೀರಿಗೆ:  
 ತಲಾ 1 ಚಮಚ

ತುಪ್ಪು: 4 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: ಕರಿಯಲು  
 ಸಾಕಷ್ಟು

## 42. ಖಾರದ ಕಡುಬು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 4 ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1/2 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ  
 ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು: 1/2 ಕಪ್ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. 3 ಬಾಳೆಕಾಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು  
 ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ: 1 ಕಪ್ ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಂತರ 1 ಬಾಳೆಕಾಯನ್ನು  
 ಖಾರದ ಪುಡಿ: 1 ಹಸಿಯಾಗಿ ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ವಿಧದ  
 ಚಮಚ ಬಾಳೆ ತುರಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮತ್ತು ರುಬ್ಬಿದ ಉದ್ದು  
 ಜೀರಿಗೆ: 1 ಚಮಚ ಸೇರಿಸಿ ಕಲೆಸಿ. ಖಾರದಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ  
 ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ. ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ  
 1/2 ಚಮಚ ಮೇಲೆ ತೆಳಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಡಚಿ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ 30  
 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ  
 ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಖಾರದ ಕಡುಬು ಸಿದ್ಧ.

## 43. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಪರೋಟಾ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 4 ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿ ತುರಿದು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ  
 ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು: 2 ಕಪ್ ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ. ಲಟ್ಟಿಸಿ  
 ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೇಯಿಸುವುದು

#### 44. ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಖಾರ ಒಬ್ಬಟ್ಟು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆ ಕಾಯಿ: 4 ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ  
ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಇಂಗು, ಓಮು ಮತ್ತು  
ಕೊತ್ತಂಬರಿ: 1 ಚಮಚ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ  
ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಬ್ಬಟ್ಟಿನಂತೆ ಉಂಡೆ  
ಓಮು: 1/2 ಚಮಚ ಮಾಡಿ ತಟ್ಟಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.  
ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ: 4

#### 45. ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡು  
ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರಿಗೆ  
ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ  
ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಹದದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಬೇಕು.  
ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ರೊಟ್ಟಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ.  
ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಲಟ್ಟಿಸಲು ಸಹ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ  
ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

## 46. ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ತಾಲಿಪಿಟ್ಟು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 2

ಉಪ್ಪು: 1 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 4-5 ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ: 1 ಅಂಗುಲ

ಸೂಜಿಮೆಣಸು: 4

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಹವೀಜ: 1 ಚಮಚ

ಓಮು: 1/2 ಚಮಚ

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿ ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಓಮು, ಹವೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಸೂಜಿಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ತೆಳಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕಾವಲಿ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

## 47. ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಚಟ್ನಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 2

ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ: 4  
ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ: 1ಚಮಚ

ಎಳ್ಳು: 1/2 ಚಮಚ

ಹಸಿ ಮೆಣಸು: 2

ಹುಳಸೆ ಹಣ್ಣು: ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು: 1 ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು: ಸ್ವಲ್ಪ

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಎಳ್ಳು, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಅದರ ಜೊತೆ ಬೇಯಿಸಿ. ತುರಿದ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಹಸಿಕೊಬ್ಬರಿಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹದಮಾಡಿದರೆ ರುಚಿಕರ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ ರೆಡಿ.

## 48. ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಕೋಪ್ತಾ ಕರಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ: 2	ಮೊದಲು ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು
ಹಸಿ ಮೆಣಸು: 4	ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿಮೆಣಸು
ಒಣಮೆಣಸು: 4	ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು: 1	ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಕಟ್ಟು	ನಂತರ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ,
ಲವಂಗ: 3	ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಕಾಯಿತುರಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ
ಯಾಲಕ್ಕಿ: 1	ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ
ಚೂರು ಚಕ್ಕೆ: 1	ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ
ಚೂರು	ಉಂಡೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ
ಶುಂಠಿ: 1 ಅಂಗುಲ	ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ
ಸಕ್ಕರೆ: 1/2 ಚಮಚ	ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡ
ಎಣ್ಣೆ: 200 ಗ್ರಾಂ	ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ನಂತರ 1 ಕಪ್ ನೀರು
ಕಾಯಿತುರಿ: 4 ಚಮಚ	ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಕರಿದಿಟ್ಟು
ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು	ಕೋಪ್ತಾ ಹಾಕಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುದಿಸಿ. ಅನ್ನ, ದೋಸೆ,
	ಚಪಾತಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಜೋಡಿ.

## ಬಾಳೆ ಹೂವು, ಸಿಪ್ಪೆ, ದಿಂಡಿನ ಖಾದ್ಯಗಳು

### 49. ಬಾಳೆಹೂವಿನ ಪಲ್ಯ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆ ಹೂವು: 2 ಕಪ್ ಬಾಳೆಹೂವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ  
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1 ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು,  
ಚಮಚ ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ  
ಹಾಕಿದರೆ ಬಾಳೆಹೂವಿನ ಪಲ್ಯ ಸಿದ್ಧ.

ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು: 1/2

ಚಮಚ

ಕಾಯಿತುರಿ: 5 ಚಮಚ

ಕರಿಬೇವು: ಸ್ವಲ್ಪ

ಎಣ್ಣೆ: 3 ಚಮಚ

### 50. ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆ ಪಲ್ಯ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆ: 2 ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ  
ಹೆಚ್ಚಿ. ಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿದ  
ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಸೇರಿಸಿ  
ಸಾಸಿವೆ: 1 ಚಮಚ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಪಲ್ಯ ರೆಡಿ.

ಒಣ ಮೆಣಸು: 2

ಅರಿಶಿಣ: ಚಿಟಿಕೆ

ಉಪ್ಪು: 1 ಚಮಚ

ಹುಳಿ: ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರ



## 51. ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆಯ ಪಲ್ಯ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆ: 5

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 2  
ಚಮಚ

ಕಡ್ಡೆಬೇಳೆ: 2 ಚಮಚ

ಒಣಮೆಣಸು: 5

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಚಮಚ

ಕಾಯಿತುರಿ: ಸ್ವಲ್ಪ

ಮೊದಲು ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಿಂಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಅದನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಬಾಳೆ ಕುಂಡಿಗೆಗೆ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕಾಯಿತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಗ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಪಲ್ಯ ರೆಡಿ.

## 52. ಬಾಳೆ ಕುಂಡಿಗೆ ಮಂಚೂರಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆ ಕುಂಡಿಗೆ: 1	ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ಒಳಗಿನ ಬಿಳಿಯ
ಅರಳಿನ ಹಿಟ್ಟು: 1	ಭಾಗವನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು
ಬಟ್ಟಲು	ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಂತರ
ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು: 1/2	ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು
ಬಟ್ಟಲು	ಅರಳಿನ ಪುಡಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಖಾರದ
ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು: 1	ಪುಡಿ, ಸೋಡಾ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ
ಕಟ್ಟು	ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ
ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು	ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ
ಸೋಡಾ: 1 ಚಿಟಿಕೆ	ಕೊಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯ
	ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕರಿದ
	ಮಂಚೂರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ
	ಟೊಮೆಟೋ ಸಾಸ್ ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
ಖಾರದ ಪುಡಿ: 1-2	
ಚಮಚ	
ಶುಂಠಿ: 1 ಅಂಗುಲ	
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 4 ಎಸಳು	
ಹಸಿಮೆಣಸಿಕಾಯಿ: 2	
ಮಜ್ಜಿಗೆ	
ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ	

### 53. ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆ ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆ: 2

ಬೆಲ್ಲ: 4 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: 1 ಚಮಚ

ಅಕ್ಕಿ: 2 ಕಪ್

ಕಾಯಿ: 1/2

ಏಲಕ್ಕಿ: 3

ಬಾಳೆಕುಂಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಅದರೊಳಗಿನ ಬಿಳಿಯ ಎಸಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆ ಕುಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ. ಅಪರೂಪದ ರುಚಿಯ ದೋಸೆ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಚೆನ್ನ.

### 54. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಿಹಿ ಖಾದ್ಯ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ: 1  
ಕಪ್

ಸಕ್ಕರೆ: 2 ಕಪ್

ಅರಿಶಿಣ: ಚಿಟಕೆ

ಏಲಕ್ಕಿ: ಸ್ವಲ್ಪ

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಬೇಕು.

## 55. ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಚಟ್ನಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ: 1  
ಚಮಚ

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ: 5  
ಬಾಳೆ ಕಾಯಿಯದು

ಎಣ್ಣೆ: 4-5 ಚಮಚ

ಸೂಜಿಮೆಣಸು: 5-10

ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು: ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ

ಕಾಯಿತುರಿ: 1/2 ಕಪ್

ಇಂಗು: ಸ್ವಲ್ಪ

ಸಾಸಿವೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಸೂಜಿಮೆಣಸು, ಎಳ್ಳು, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ತರಿ ತರಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂಗಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ. ಇದು ಊಟಕ್ಕೆ ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ ಜೊತೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## 56. ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪಲ್ಯ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ: 2  
ಕಪ್

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ: 1ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಸ್ವಲ್ಪ

ಸಾಸಿವೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು: ಸ್ವಲ್ಪ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ 1/2  
ಕಪ್

ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ನಂತರ ತುಸು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ,

ಖಾರ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ನಂತರ ಕಾಯಿತುರಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಬಹುದು.

## 57. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಮೊಸರುಗಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆದಿಂಡು: 6 ಮೊದಲು ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲ  
ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ್ದು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಮೊಸರು,  
ಮೊಸರು: 2 ಕಪ್ ಏಲಕ್ಕಿ, ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು  
ನೀಡುವ ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸು ಸಿದ್ಧ.

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಕಪ್

ಉಪ್ಪು: ಚಿಟಿಕೆ

ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: ಚಿಟಿಕೆ

ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು: 2 ಚಮಚ

## 58. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆದಿಂಡು: 6 ಬಾಳೆ ದಿಂಡನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಸವನ್ನು ಸೋಸಿ  
ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸುವುದು.

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ

## 59. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಲೇಹ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆದಿಂಡು: 6  
ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ್ದು

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಕಪ್

ಏಲಕ್ಕಿ: ಸ್ವಲ್ಪ

ಲವಂಗ: 4

ತುಪ್ಪ: 1 ಚಮಚ

ಕಾಳಮೆಣಸು: 5

ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಹಾಗೆ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

## 60. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಚಾಕಲೇಟ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆದಿಂಡು: 6  
ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ್ದು

ಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲ: 1 ಕಪ್

ತುಪ್ಪ: 5 ಚಮಚ

ಹಾಲು: 5 ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ: ತಲಾ

4

ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಪ್ಲೇಟಿನ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.

## 61. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಪಲ್ಯ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆದಿಂಡು:  
2 ಕಪ್

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ  
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ  
ಬಾಳೆದಿಂಡು ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ: 1 ಚಮಚ

ಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ. ಈ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಅನ್ನ,  
ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಎರಡು  
ದಿನ ಇಡಬಹುದು.

ಒಣಮೆಣಸು: 2

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಚಮಚ

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು: 2  
ಚಮಚ

ಕಾಯಿ: 1/2

ಉಪ್ಪು: 1 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ: 4 ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ: 1  
ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆಕಾಳು: 1  
ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

## 62. ಬೆಲ್ಲದ ಬಾಳೆದಿಂಡು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆದಿಂಡು: 6  
ಅಂಗುಲ

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಕಪ್

ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಗಾಲಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ  
ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕು.  
ಬೇಯಿಸಿದ ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ  
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಬೆಲ್ಲದ ಬಾಳೆದಿಂಡು ಸವಿಯಲು  
ಸಿದ್ಧ

## 63. ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಕೋಸಂಬರಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಾಳೆದಿಂಡು: 6  
ಇಂಚು

ಹಸಿಮೆಣಸು: 5

ಅರಿಶಿಣ: ಚಿಟಕೆ

ಸಾಸಿವೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಶುಂಠಿ: 1/2 ಅಂಗುಲ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ನಿಂಬು: 1

ಮೊಸರು: 1 ಟೀ  
ಚಮಚ

ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ  
ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆ  
ದಿಂಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಮೊಸರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.  
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸವಿಯಿರಿ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ  
ಕೋಸಂಬರಿ ರುಚಿಕರವೂ ಹೌದು.





# ಬಾಳೆ ಬಂಗಾರ

ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಗೂ ಬಾಳಿಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ. ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ವರ್ಷದುದ್ದಕ್ಕೂ ಆದಾಯ ಕೊಡುವ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ನೆಟ್ಟ ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೇ ಫಲ ಕೊಡುವ ಬಾಳೆ ತನ್ನ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಬಾಳೆಯಿಂದ ಬಗೆಬಗೆಯ ಪಾಕೇತನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಸಿದ್ಧಹಸ್ತರು. ಈ ಪಾಕಗಳು ಅಪರೂಪದವು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರ ಕೂಡ ಹೌದು.

ಕೈ ತೋಟ ಮತ್ತು ನಾಟೇ ತರಕಾರಿ ಬೀಜಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಘಟನೆ ವನಸ್ತೀ. 2001 ರಿಂದ ಪ್ರತೀವರ್ಷ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ಮಲೆನಾಡು ಮೇಳದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. 2010 ರ ಮಲೆನಾಡು ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಖಾದ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿ ದಿಂಡು ಕುಂಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಬಗೆಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳು ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆದವು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳಿಗೆ ಸುಟ್ಟೇವು ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತಹ ಹಳೆಯ ಕಜ್ಜಾಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಕೇಕ್, ಪರೋಟಾಗಳಂತಹ ಹೊಸ ತಿನಿಸುಗಳೂ ಮೇಳೈಸಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಕ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದವು. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಮಾಡಿದ ಬಾಳೆ ತಿನಿಸುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಧಾಖಲಿಸುವ ಹಾಗೂ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಈ ಪುಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾದರೆ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕ.