

ಮೂವ್ರ

ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶದ ಮಾವಿನ
ಫಾಢ್ಯಗಲು

Mango

Heirloom Recipes from the Malnad

Vanasree
ವನಸ್ತೀ

ಮೂವ್ರ

ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶದ ಮಾವಿನ
ಫಾಢ್ಯಗಲು

Mango

Heirloom Recipes from the Malnad

Vanasree
ವನಸ್ತೀ

2020

ಪಾಕ ವೈವಿದ್ಯ ಸಂಗ್ರಹದಾತರು:

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

ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ:

ವಾಣಿಶ್ರೀ ಭಟ್ ಮತ್ತು ಮನೋರಮಾ ಜೋಶಿ

ಸಹಕಾರ:

ವಿದ್ಯಾ ಭಟ್ ಹೇಮಾ ಹೆಗಡೆ, ರಮ್ಯಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಉಮಾ
ಎಮ್

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ:

ಸುನಿತಾ ರಾವ್

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ:

ಅಪರ್ಣಾ ಚಿವುಕುಲ

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ವಿನ್ಯಾಸ:

ವಿವೇಕ್ ಜೋಶಿ

© Vanasree
ವನಶ್ರೀ

www.vanastree.org

ಪರಿವಿಡಿ

ಭಾಗ 1

Mango from the Malnad	7
Medicinal Properties of Mango	8
List of Recipes in English	9
ಮಾವಿನ ಪಾಕ ವೈವಿಧ್ಯ	11
ಮಾವಿನ ವಿವಿಧ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು	12

ಭಾಗ 2

1	ಮಾವಿನ ತೊಕ್ಕು	15
2	ಕಡಗಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	15
3	ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	16
4	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಖಾರದಜಾಮ್	16
5	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಖಾರಾಬಾತ್	17
6	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ	17
7	ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಸಾಂಬಾರು ದೋಸೆ	18
8	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಖಾರದ ಕಡುಬು	18
9	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಮೊರಬ್ಬ	19
10	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕೋಸುಂಬರಿ	19
11	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸಲಾಡ್	19
12	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ	20
13	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕಾಯಿರಸ	21
14	ಮಾವಿನ ಹುಳಿ	21
15	ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಸಾರು	22
16	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಪಪ್ಪು	23

17	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಗಟ್ಟಿ ಚಟ್ಟಿ	23
18	ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಹಿಂಡಿ	24
19	ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ತಂಬಳಿ ಪುಡಿ	24
20	ಮಾವಿನ ತಂಬಳಿ	25
21	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ದಪ್ಪ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ(ಬೂತಗೊಜ್ಜು)	25
22	ಅಪ್ಪೆಹಣ್ಣಿನ ಹತ್ತನ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ	26
23	ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ	26
24	ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ	27
25	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹಪ್ಪಳ	28
26	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹಲ್ಲ	28
27	ತೋತಾಪುರಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮ್	28
28	ಸುಂದರ್ಶಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಜಾಮ್	29
29	ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಗುಳಂಬ	29
30	ಮ್ಯಾಂಗೋ ಡಿಲೈಟ್	29
31	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಲೇಹ	30
32	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಗೊಡ್‌ಶಾಖಿ	30
33	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕೇಕ್	31
34	ಮಾವಿನ ಪಂಚಾಮೃತ	31
35	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ	31
36	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳಿಗೆ	32
37	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರೊಟ್ಟಿ	32
38	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಶಿರಾ	32
39	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಮಡ್ಡಿ	33
40	ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಕಡುಬು	33
41	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಶಾವಿಗೆ	33
42	ಮ್ಯಾಂಗೋ ಪುಡಿಂಗ್	34
43	ಚಾಪಗಾಯಿ	34
44	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ಸಾಂಬಾರು	35
45	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ಹುಳಿ	35

46	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಾಸಿವೆ 1	36
47	ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಸಾಸಿವೆ 2	36
48	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಒರಟೆ ಗೊಜ್ಜು	37

ಭಾಗ 1

MANGO FROM THE MALNAD

There are very few who would not agree that the mango is the Queen of fruits. The most common way of eating it is fresh or as mango ras (juice or pulp). In the Malnad, the unripe and ripe mango are used in myriad ways. Both wild and cultivated varieties figure in the diets of the communities here. Dishes which are commonly made are *Gojju*, *Sasve*, *Chutney*, *Mambala*, *Kai Rasa*, *Kosumbari*, *Panaka*, *Appay Huli*. . . . the list goes on endlessly. The *Jeerigay Appay Midi* tender mango pickle is a signature pickle from the area. One comes across many mango experts and growers in the Malnad community. *Ananth Bhat Appay*, *Kanchuli Appay*, *Jeerige Mavu*, *Gidagan Mavu* and *Kari Eeshadu* are some of well known local varieties of which there are reportedly over 300 just in the Malnad. Dishes like *Sasve* can only be made with certain fibrous wild varieties of juicy mangoes that grow in the forests. The riverine stretches have huge old mango trees that produce the best pickling mangoes. Alas, with stream and river banks being threatened, these trees are also rapidly losing ground.

This booklet is a compilation of 48 mango recipes from the Malnad brought together by women seed savers and home gardeners. Sweet and savoury dishes figure here made with wild and domesticated mangoes. We hope to bring out an English version in the near future, and would welcome help in doing it.

Enjoy!

MEDICINAL PROPERTIES OF MANGO

Many are the medicinal properties of mango and all parts are useful. This could be the reason why mango leaves are used as a *thorna* to decorate entrance doorways of homes.

Some common uses of mango:

- Elders advise us to use tender mango leaves with salt to clean our teeth to keep away bad breath, tooth decay and to reduce tooth ache.
- Soak leaves in water overnight and drink the next morning to prevent diabetes.
- Tender, wild sour mangoes mixed with salt and honey cure or relieve indigestion.
- Mango pieces with pepper control jaundice.
- Seeds of mango made into powder and mixed with buttermilk cure piles.
- Unripe mango has vitamins to improve memory and the nervous system.
- Tender leaves of mango made into kashaya (herbal tea) reduces throat infections. It is good for musicians if had daily.
- Bark of mango rubbed with buttermilk and drunk helps cure dysentery.

List of Recipes in English

SAVOURY (from unripe mango)

- 1 Mango Thokku
- 2 Kadagai Uppinakai (pickle)
- 3 Mango Middi Pickle
- 4 Unripe Mango Spicy Jam
- 5 Unripe Mango Spicy Rice (khara bhath)
- 6 Unripe Mango Spicy Rice (chithranna)
- 7 Unripe Mango Sambar Dosai
- 8 Unripe Mango Spicy Kadabu
- 9 Unripe Mango Spicy Murabba
- 10 Mango Kosambari (salad)
- 11 Mango Salad
- 12 Mango Vegetable (palya)
- 13 Mango Hot-sweet gravy (kai rasa)
- 14 Mango Sambar
- 15 Mango Rasam (saaru)
- 16 Mango Pappu
- 17 Mango Chutney
- 18 Mango Bhartha (hindi/gojju)
- 19 Mango Tambuli Pudi
- 20 Mango Tambuli
- 21 Mango Thick Appay Huli 1 (bootha gojju)
- 22 Mango Thick Appay Huli 2 (bootha gojju)
- 23 Mango Appay Huli
- 24 Mango Bajji

SWEET (ripe mango)

- 1 Mango Papad (Hapla)
- 2 Mango Halwa
- 3 Mango Jam (Thothapuri variety - ripe)
- 4 Mango Jam (Sundarshi variety - unripe)
- 5 Mango Gulamba
- 6 Mango Delight
- 7 Mango Leha
- 8 Mango God Shaka
- 9 Mango Cake
- 10 Mango Punch (panchamritha)
- 11 Mango Rasayana
- 12 Mango Holigay
- 13 Mango Roti
- 14 Mango Sheera
- 15 Mango Maddi
- 16 Mango Kadabu
- 17 Mango Vermicelli (shavige)
- 18 Mango Pudding
- 19 Mango Chapagai
- 20 Mango Sweet Sambar
- 21 Mango Sweet Rasam
- 22 Mango Sasve 1
- 23 Mango Sasve 2
- 24 Mango Gojju (vartay gojju)

ಮಾವಿನ ಪಾಕ ವೈವಿಧ್ಯ

ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ ಎನಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದೇ ಇರುವವರು ವಿರಳ. ನೇರವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು, ಜ್ಯೂಸ್ ಹಾಗೂ ರಸಾಯನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಮಲೆನಾಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಲೆನಾಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಕಾಡು ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸಾಸಿವೆ, ಚಟ್ನಿ, ಮಾಂಬಳ, ಕಾಯಿರಸ, ಗೊಜ್ಜು ಹೀಗೆ ಮಾವಿನ ಖಾದ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರದ್ದು ಎತ್ತಿದ ಕೈ. ಮಲೆನಾಡು ಕೈತೋಟ ಮತ್ತು ಬೀಜ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಗುಂಪು ಮಾವಿನ ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಈ ಪುಟ್ಟ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾದ ಮಾವಿನ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಖಾರದ ತಿನಿಸುಗಳ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಲೆನಾಡನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ನೆಲೆಬೀಡು. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಗುವ ಅಪರೂಪದ ಜೀವಿಗಳು ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ ಅಲ್ಲಭ್ಯ. ಬಹುಶಃ ಇದು ಮಾವಿನ ಬೆಳೆಗೂ ಸಹ ಅಳವಡಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿವಿಧ ಮಾವಿನ ತಳಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡದ ತಳಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಾವಿನ ವಿವಿಧ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವೋ ಅಷ್ಟೇ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಂದಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಈಗಲೂ ನೆನಪಿರಬಹುದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ನಮಗೆ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾವಿನ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇಷ್ಟೇ ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳು ವಸಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾವಿನ ಗಿಡದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಹಿಂದೂ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಮಾವಿನ ಎಲೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ಇದರ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖಾಂತರ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

□ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಸಡಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

□ ಎಲೆಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮುಂಜಾನೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

□ ಎಳೆಯ ಹುಳಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು.

□ ಮಾವಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

□ ಮಾವಿನ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

□ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನರ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದಲ್ಲದೇ ಜ್ವಾಪಕಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆಗೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಕೂಡ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾವಿನ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಸಿಯ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರತೀ ದಿನ ತಿನ್ನುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

□ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿಯನ್ನು

ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ದೃಷ್ಟಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

□ ಮಾವಿನ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಪ್ರತೀ ದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಲ್ಲದೇ ಇಂಪಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಗಾಯಕರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

□ ಮಾವಿನ ಕಾಂಡ ಅಥವಾ ತೊಗಟೆಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಅದರ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

□ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಾಯರಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನ ರುಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ಹಬ್ಬಗಳಾದ ಯುಗಾದಿ, ರಾಮನವಮಿ ಮತ್ತು ಹನುಮಾನ್ ಜಯಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಪಾನಕ ಮತ್ತು ಕೋಸಂಬರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

□ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಸೇರಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತೀ ದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಹಾಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆತು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಾದೆ ಹಸಿದ ಹಲಸು ಉಂಡ ಮಾವು.

□ ಮಾವಿನ ಸಸ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳು ಸಸ್ಯದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳ ತನಕ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ ಮುಂತಾದ ವಿಶೇಷ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಎಲೆಯ ತೋರಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮನೆಯ ಅಂಗಳವನ್ನು ಸಿಂಗರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ವೈದಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಭಾಗ 2

1. ಮಾವಿನ ತೊಕ್ಕು

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

2 ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ

ಮೆಂತೆ ಪುಡಿ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಸಿಡಿಸಿ, ತುರಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ, ಮೆಂತೆ ಪುಡಿ, ಸಾಸಿವೆ,

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 4-5 ಎಸಳು

ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಇಂಗು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ.

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಚಮಚ

ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ನಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ

ಕರಿ ಬೇವು: 8-10 ಎಲೆ

ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಲ್ಲ / ಸಕ್ಕರೆ: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

2. ಕಡಗಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕಡಗಾಯಿಗಂದೇ ಇರುವ
ವಿಶೇಷ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 5

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಹೋಳು ಮಾಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಲೋಟ

ಅದಕ್ಕೆ, ಇಂಗು, ಮೆಂತೆ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ,

ಮೆಂತೆ: 1 ಟೀ ಚಮಚ

ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಹೋಳು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಲೋಟ

ಇಡಬೇಕು. ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮಾವಿನ

ಬೋಳು ಕಾಳು: 1 ಟೀ ಚಮಚ

ಕಾಯಿ ಹೋಳಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, 2-3 ದಿನ

ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 1 ಲೋಟ

ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಭರಣಿಗೆ ತುಂಬಿಡಬಹುದು.

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 5 ಟೀ ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಕಡಲೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಮೆಂತೆ: ಚಿಟಿಕೆ

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ: ಚಿಟಿಕೆ

3. ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಎಳೆ ಮಾವಿನ ಮಿಡಿ: 100

ಉಪ್ಪು: 1 ಸೇರು

ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 100
ಗ್ರಾಂ

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಲೋಟ

ಲವಂಗ: 5-6

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಲೋಟ

ಮೆಂತೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಬತ್ತಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ, ಲವಂಗ, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಒಣಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಕೂಡಿಸಿ ಬೀಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿರಟಿದ ಮಾವಿನ ಮಿಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹದಮಾಡ ಬೇಕು.

4. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಖಾರದಚಾಮ್

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ತೋತಾಪುರಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ:
1

ಹಸಿ ಮೆಣಸು ಅಥವಾ ಒಣ
ಮೆಣಸು: 4

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮೊದಲು ತೋತಾಪುರಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದರೆ ಖಾರದ ಚಾಮ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

5. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಖಾರಾಬಾತ್

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅನ್ನ: 1 ಲೋಟ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ

2 ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ

ಹಸಿ ಮೆಣಸು: 3-4

ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ: 1 ಟೀ ಚಮಚ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 4 ಟೀ ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಕರಿಬೇವು: 8-10 ಎಲೆ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಶೇಂಗಾಬೀಜ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತುರಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಅನ್ನ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದರೆ ಖಾರಾಬಾತ್ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

6. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ: 1/2 ಲೋಟ

ಅನ್ನ: 1 ಲೋಟ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ

ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ: 10 -12

ಕರಿ ಬೇವು: 10-15 ಎಲೆ

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಪೇಸ್ಟ್: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ: ಚಿಟಿಕೆ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಪೇಸ್ಟ್, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ತುರಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿದರೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಸಿದ್ಧ.

7. ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಸಾಂಬಾರು ದೋಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 4

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಳಗಿನ ಬೀಜವನ್ನು

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿತುರಿ: 1/2 ಕಪ್

ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಯಿತುರಿ, ಅಕ್ಕಿ

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು: 1 ಲೋಟ

ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ,

ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 1 ಟೀ ಚಮಚ

ಇಂಗು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬಂಡಿಯ

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶುಷ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ

ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ: 1/2

ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

8. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಖಾರದ ಕಡುಬು

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 4

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಉದ್ದು,

ಅಕ್ಕಿ ರವೆ: 1/2 ಲೋಟ

ಒಣಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ, ಮೆಂತೆ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1/2 ಲೋಟ

ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅಕ್ಕಿ ರವೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ

ಜೀರಿಗೆ: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಕಲಸಿ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಖಾರದ

ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ: 2 ಟೀ

ಚಮಚ

ಕಡುಬು ಸಿದ್ಧ.

ಮೆಂತೆ: 1 ಟೀ ಚಮಚ

ಒಣ ಮೆಣಸು: 4

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

9. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಮೊರಬ್ಬ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮಾವಿನ
ಕಾಯಿ: 4

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಣಮೆಣಸು
ಮತ್ತು ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಣ ಮೆಣಸು: 4

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾಬೀಜ, ಕರಿಬೇವು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 4 ಟೀ ಚಮಚ

ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ತುರಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ,

ಮೆಂತೆ: 1-4 ಟೀ ಚಮಚ

ಒಣಮೆಣಸು-ಮೆಂತೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ: ಚಿಟಿಕೆ

ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಬಿಸಿಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು
ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ನಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ: 10-15

ಕರಿ ಬೇವು: 8-10 ಎಲೆ

10. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕೋಸುಂಬರಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ತೋತಾಪುರಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ:
2

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ
ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿದರೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕೋಸುಂಬರಿ
ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಹಸಿ ಮೆಣಸು: 3-4

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

11. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸಲಾಡ್

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 2

ತುರಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳು,

ಗಜ್ಜರಿ: 1

ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿದರೆ ಸಲಾಡ್ ಸಿದ್ಧ.

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳು
ಯಾವುದಾದರೂ: 1/2 ಲೋಟ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

12. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮಾವಿನ
ಕಾಯಿ: 4

ಈರುಳ್ಳಿ: 1

ಬಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 4 ಟೀ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1/2 ಚಮಚ

ಕರಿ ಬೇವು: 8-10 ಎಲೆ

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಟೀ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಹುರಿದು, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹೋಳು, ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದರೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

13. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕಾಯಿರಸ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 5

ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ: 5 ಟೀ ಚಮಚ

ಎಳ್ಳು: 1 ಟೀ ಚಮಚ

ಕೊತ್ತುಂಬರಿ: 1/2 ಟೀ ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 5-6 ಎಸಳು

ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಕರಿ ಬೇವು: 5-6 ಎಲೆ

ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು: 4-5 ದಂಟೆ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಮಸಾಲೆಗೆ ಶೇಂಗಾಬೀಜ, ಎಳ್ಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ 8-10 ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, 3-4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಹಾಕಿ. ನಂತರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಗೊಜ್ಜಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕಾಯಿರಸ ಉಣ್ಣಲು ಸಿದ್ಧ.

14. ಮಾವಿನ ಹುಳಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 4

ಕಾಳು ಮೆಣಸು: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಬೇಕು.

15. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಸಾರು

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹುಳಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 2

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ: 1/2
ಲೋಟ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ: 1/2 ಟೀ
ಚಮಚ

ಮೆಂತೆ: ಚಿಟಿಕೆ

ಜೀರಿಗೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಬೋಳು ಕಾಳು: 2-3

ತುಪ್ಪ: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಟೀ ಚಮಚ

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕಿವುಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೆಣಸು, ಮೆಂತೆ, ಬೋಳು ಕಾಳು, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ, ಸಾಸಿವೆ ಹುರಿದು ಕಾಯಿಯ ಜೊತೆ ಬೀಸಿ, ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಕಿವುಚಿದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬ ಬೇಕು. ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ತುಪ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು.

16. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಪಪ್ಪು

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ: 1/2 ಲೋಟ

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 1

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ: 1

ಈರುಳ್ಳಿ: 1

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ: 2

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 4 ಎಸಳು

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 4 ಟೀ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಕರಿ ಬೇವು: 8-10 ಎಲೆ

ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬೇಳೆಯ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ದಪ್ಪವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿದರೆ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಪಪ್ಪು ಸಿದ್ಧ.

17. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಗಟ್ಟಿ ಚಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 2

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಮೆಂತೆ: ಚಿಟಿಕೆ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಒಣ ಮೆಣಸು: 4 ಚೂರು

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮೆಂತೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾವಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಬಂದ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹೋಳು, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥದ ಜೊತೆಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಗಟ್ಟಿ ಚಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧ.

18. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಹಿಂಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ
ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 3

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ: 1/2
ಲೋಟ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 4 ಟೀ ಚಮಚ

ಈರುಳ್ಳಿ: 1

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ: 2-3

ಒಣ ಮೆಣಸು: 2 ಚೂರು

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಮೊದಲು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು, ಒಣಮೆಣಸು, ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ತೊಳಸಿ. ನಂತರ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಿವುಚಿ ಹಾಕಿ ತೊಳಸಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿದರೆ ಮಾವಿನ ಹಿಂಡಿ ಸಿದ್ಧ.

19. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ತಂಬಳಿ ಪುಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 1

ಜೀರಿಗೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಎಳ್ಳು: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು, ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ತುರಿಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಎಳ್ಳು, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ತಂಬಳಿ ಪುಡಿ ಸಿದ್ಧ.

20. ಮಾವಿನ ತಂಬಳಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಜೀರಿಗೆ ಪರಿಮಳ ಅಥವಾ
ಯಾವುದೇ ಹುಳಿ ಮಾವಿನ
ಕಾಯಿ: 1

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು
ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿ ತುರಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಈ
ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು,
ಒಣ ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಿದರೆ ತಂಬಳಿ ಸಿದ್ಧ.

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಹಸಿ ಮೆಣಸು: 2

ಒಣ ಮೆಣಸು: 4 ಚೂರು

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

21. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ದಪ್ಪ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ (ಬೂತಗೊಜ್ಜು)

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮಾವಿನ
ಕಾಯಿ: 5

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆ, ಗೊರಟೆ
ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ಬರೀ ಗುಳವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ
ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಖಾರ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ
ಸಣ್ಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ
ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಾಯಲು ಇಟ್ಟು ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ ಒಣಮೆಣಸಿನ
ಸಂಗಡ ಸಣ್ಣಮೆಣಸು ಹಾಕಿದ ಮಾವಿನ ಗುಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ
ದಪ್ಪ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ಸಿದ್ಧ.

ಸಣ್ಣ ಮೆಣಸಿನ ಪೇಸ್ಟ್: 1/2 ಟೀ
ಚಮಚ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 4 ಟೀ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ 1/4 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಒಣ ಮೆಣಸು: 4 ಚೂರು

22. ಅಪ್ಪಹಣ್ಣಿನ ಹತ್ತನ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಅಪ್ಪೆ ಹಣ್ಣು: 4

ಸಣ್ಣಮೆಣಸು: 10: 15

ಮೆಂತೆ: ಚಿಟಿಕೆ

ಜೀರಿಗೆ: ಚಿಟಿಕೆ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಬೆಲ್ಲ: ಸಿಹಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಅಪ್ಪೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮೆಂತೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಸಣ್ಣಮೆಣಸನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅಪ್ಪೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಹತ್ತನ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಉಣ್ಣಲು ಸಿದ್ಧ.

23. ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮಾವಿನ
ಕಾಯಿ: 5

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 4 ಟೀ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ 1/4 ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಒಣ ಮೆಣಸು: 4-5

ಹಸಿ ಮೆಣಸು: 1

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸ ಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹುಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಸಾಸಿವೆ, ಒಣ ಮೆಣಸು, ಇಂಗು, ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅಪ್ಪೆಹುಳಿ ಸಿದ್ಧ.

24. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಬಜ್ಜೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಜೀರಿಗೆ ಪರಿಮಳದ ಮಾವಿನ
ಕಾಯಿ: 1

ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಸೂಜಿ ಮೆಣಸು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ,
ಇಂಗು, ಸಾಸಿವೆ, ಎಳ್ಳು ಹಾಕಿ, ಚಟಪಟ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 4 ಟೀ ಚಮಚ

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ, ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿದರೆ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ
ಬಜ್ಜೆ ಸಿದ್ಧ.

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಎಳ್ಳು: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಸೂಜಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ: 5

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ: 1/4 ಕಪ್

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 5-6 ಎಸಳು

ಮೊಸರು: 2 ಕಪ್

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

25. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹಪ್ಪಳ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹುಳಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು: 25

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ರಸ ಹಿಂಡಿ. ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.

ಬೆಲ್ಲ: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ: ಚಿಟಿಕೆ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

26. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹಲ್ಲ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ: 1 ಲೋಟ

1 ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕೆ 1/2 ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಪಾಕ ಬಂದ ಮೇಲೆ 2 ಟೀ.

ಸಕ್ಕರೆ: 1/2 ಲೋಟ

ಚಮಚ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕಲಸಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಪ್ಲೇಟಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಹರಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹಲ್ಲ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು: 2 ಟೀ ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: ಚಿಟಿಕೆ

27. ತೋತಾಪುರಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮ್

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ತೋತಾಪುರಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 2

ತೋತಾಪುರಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದರೆ ಜಾಮ್ ಸಿದ್ಧ.

ಸಕ್ಕರೆ: 2 ಲೋಟ

ಏಲಕ್ಕಿ: 2

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

28. ಸುಂದರ್ಶಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಚಾಮ್

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಸುಂದರ್ಶಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 2

ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 1/4
ಟೀ ಚಮಚ

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದುಕೊಂಡು, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಕ ಬರುವ ತನಕ ತೊಳಸಬೇಕು.

ಬೆಲ್ಲ: ಸಿಹಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಏಲಕ್ಕಿ: ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

29. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಗುಳಂಬ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ತೋತಾಪುರಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ:
2

ಬೆಲ್ಲ: 1 ಕಪ್

ಉಪ್ಪು: ಚಿಟಿಕೆ

ಏಲಕ್ಕಿ: ಚಿಟಿಕೆ

ಲವಂಗ ಪುಡಿ: ಚಿಟಿಕೆ

ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಲವಂಗ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಎಳೆ ಪಾಕ ಬರುವ ತನಕ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ತಣಿಸಿ ಬರಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ 2-3 ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಇಡಬಹುದು. ಇದು ದೋಸೆ, ಪುರಿ, ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ತುಂಬಾ ರುಚಿ.

30. ಮ್ಯಾಂಗೋ ಡಿಲೈಟ್

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು: 10

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಲೋಟ

ಉಪ್ಪು: ಚಿಟಿಕೆ

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತೆಗೆದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ಮಂದವಾದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಬೇಕು. ಮಿಶ್ರಣವು ಹದ ಪಾಕ ಬಂದಾಗ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಮ್ಯಾಂಗೋ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ಮ್ಯಾಂಗೋ ಡಿಲೈಟ್‌ನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮ್ಯಾಂಗೋ ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್, ಐಸಕ್ರೀಂ, ರಸಾಯನಗಳನ್ನೂ ಸಹ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

31. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಲೇಹ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹುಳಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ: 1
ಲೋಟ

ಏಲಕ್ಕಿ: 2

ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 1/4
ಟೀ ಚಮಚ

ಲವಂಗ: 2

ಮೊಸರು: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಗುಳ ತೆಗೆದು, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಪಾಕ ಬರುವ ತನಕ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ತಣಿಸಿದರೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಲೇಹ ಸಿದ್ಧ

32. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಗೋಡ್‌ಶಾಖಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ: 1
ಲೋಟ

ಅಕ್ಕಿ: 1/2 ಲೋಟ

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ: 1/4
ಲೋಟ

ಬೆಲ್ಲ: ಸಿಹಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿತುರಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಅದನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಕುದಿಸಿದರೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಗೋಡ್‌ಶಾಖಿ ಸಿದ್ಧ.

33. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕೇಕ್

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು: 2

ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ: 2 ಲೋಟ

1/4 ಟೀ ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ

ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು: 1/2 ಲೋಟ

ಲಿಮ್ಬಾ: 1 ಟೀ ಚಮಚ

(ಮೊಟ್ಟೆ ಬಳಸುವುದಾದಲ್ಲಿ: 4 ಮೊಟ್ಟೆ)

ಉಪ್ಪು: ಚಿಟಿಕೆ

ಮೊದಲು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸರ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸರ್ ಮಾಡಿದ ಮಾವಿನ ಪಲ್ಟು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಲಿಮ್ಬಾ ಅಥವಾ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು. ನಂತರ ಕೇಕ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ 1 ತಾಸು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅದು ತಣಿದ ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕೇಕ್ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

34. ಮಾವಿನ ಪಂಚಾಮೃತ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು: 5

ಹಾಲು: 1/2 ಲೋಟ ಜೇನು ತುಪ್ಪು: 1 ಟೀ ಚಮಚ

ಮೊಸರು: 1 ಟೀ ಚಮಚ

ತುಪ್ಪು: 1 ಟೀ ಚಮಚ

ಸಕ್ಕರೆ: 4 ಟೀ ಚಮಚ

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ, ಪಂಚಾಮೃತದ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹದ ಮಾಡಿ.

35. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು: 5

ಬೆಲ್ಲ: 2 ಚಮಚ

ಹಾಲು: 1/2 ಲೋಟ

ಏಲಕ್ಕಿ: 2-3

ಉಪ್ಪು: ಚಿಟಿಕೆ

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ ಸಿದ್ಧ. ದೋಸೆ, ಪುರಿ, ಹಪ್ಪಳದ ಜೊತೆ ನಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

36. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು: 4

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು: ಹೂರಣಕ್ಕೆ
1 ಲೋಟ, ಕೇಸುಕಕ್ಕೆ: 1/2
ಲೋಟ

ಬೆಲ್ಲ: ಸಿಹಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತುಪ್ಪ: 1-2 ಟೀ ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಮೊದಲೇ ತೆಗೆದಿಟ್ಟ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಹೂರಣ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಕಣಕಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಹೂರಣ ತುಂಬಿ ಲಟ್ಟಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಹೋಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧ.

37. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರೊಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ: 1
ಲೋಟ

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು: 1 ಲೋಟ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ರೊಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧ.

38. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಶಿರಾ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ: 1/2
ಲೋಟ

ಗೋಧಿ ರವೆ/ಚಿರೋಟಿ ರವೆ:
1/2 ಲೋಟ

ಸಕ್ಕರೆ: 1 ಲೋಟ

ಉಪ್ಪು: ಚಿಟಿಕೆ

ತುಪ್ಪು: 2 ಟೀಬಲ್ ಚಮಚ

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ: ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ

ರವೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಗೆ ಸುವಾಸನೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದರೆ ಶಿರಾ ಸಿದ್ಧ.

39. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಮಡ್ಡಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ: 1
ಲೋಟ

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ
ಪಾಕ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು.

ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ: 1/4
ಲೋಟ

ಏಲಕ್ಕಿ: ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

40. ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಕಡುಬು

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು: 5

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕಡಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ
ರಸ ತೆಗೆದು, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ
ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಕಡುಬು ಸಿದ್ಧ.

ಅಕ್ಕಿ: 1/2 ಲೋಟ

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ: 1/4
ಲೋಟ

ಬೆಲ್ಲ: ಸಿಹಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಏಲಕ್ಕಿ: 4: 5

41. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಶಾವಿಗೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ: 1
ಲೋಟ

ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ
ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ
ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು
ಶಾವಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿದರೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಶಾವಿಗೆ ತಿನ್ನಲು
ಸಿದ್ಧ.

ಅಕ್ಕಿ: 2 ಲೋಟ

ಬೆಲ್ಲ: ಸಿಹಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ: ಚಿಟಿಕೆ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

42. ಮ್ಯಾಂಗೋ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಚೈನಾ ಗ್ರಾಸ್: 1 ಪ್ಯಾಕ್

ಚೈನಾ ಗ್ರಾಸ್‌ನ್ನು 15 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ತೊಳಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ತೊಳಸಬೇಕು. ತಣಿದ ನಂತರ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ: 2 ಕಪ್

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ: 1 ಕಪ್

ಹಾಲು: 2 ಕಪ್

43. ಚಾಪೆಗಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ (ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು): 4

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಂದ ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ತೊಳಸಬೇಕು.

ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ: 1 ಟೀ ಚಮಚ

ಹಸಿ ಮೆಣಸು: 2

ಬೆಲ್ಲ: ಸಿಹಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

44. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ಸಾಂಬಾರು

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹುಳಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು: 5

ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ: 1/2 ಟೀ ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಜೀರಿಗೆ: 1/2 ಟೀ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ: 1/2 ಲೋಟ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಬೆಲ್ಲ: ಸಿಹಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹುಳಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಹುರಿದ ಸಂಬಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿತುರಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು.

45. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ಹುಳಿ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಸಾಸಿವೆ ಹಣ್ಣು): 10

ಬೆಲ್ಲ: ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ 1/4 ಭಾಗ

ಕರಿ ಎಳ್ಳು: 1/2 ಟೀ ಚಮಚ
ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ಗೊರಟಿಯನ್ನು ಅದರ ಕಾಲು ಭಾಗ ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, 2-3 ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಕರಿ ಎಳ್ಳು ಹಾಕಿ ದಪ್ಪ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿದರೆ 6-8 ತಿಂಗಳು ಇಡುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ಸಿದ್ಧ.

46. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಾಸಿವೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಬಲಿತ ಹುಳಿ-ಸಿಹಿ ಮಿಶ್ರಿತ
ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು: 5

ಮೊಸರು: 1 ಕಪ್

ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ: 1

ಎಳ್ಳು: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ: 1/4
ಲೋಟ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಬೆಲ್ಲ: ಸಿಹಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿವುಚಿ. ಸಿಹಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಎಳ್ಳು, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರನ್ನು ಹಾಕಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

47. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಸಾಸಿವೆ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಹುಳಿ
ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ: 1

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ: 1/2
ಲೋಟ

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 2 ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: 4 ಎಸಳು

ಒಣ ಮೆಣಸು: 2 ಚೂರು

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಅರಿಶಿನ: ಚಿಟಿಕೆ

ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು: 2 ಕಪ್

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ ಅರಿಶಿನ, ಹಸಿ ಮೆಣಸು, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ, ಒಣಮೆಣಸು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಇಂಗು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಸಾಸಿವೆ ಸಿದ್ಧ.

48. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಒರಟೆ ಗೊಜ್ಜು

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು: ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹುಳಿ-ಸಿಹಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಮಾವಿನ
ಹಣ್ಣು: 10

ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ: 4 ಟೀ ಚಮಚ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಸಾಸಿವೆ: 1/4 ಟೀ ಚಮಚ

ಇಂಗು: ಚಿಟಿಕೆ

ಬೆಲ್ಲ: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಚುಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಇದಕ್ಕೆ
ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯಿಂದ ಒಗ್ಗರಿಸಿದರೆ
ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಒರಟೆ ಗೊಜ್ಜು ಸಿದ್ಧ.

ಮೂವು

ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದೇ ಇರುವವರು ವಿರಳ. ನೇರವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು, ಜ್ಯೂಸ್ ಹಾಗೂ ರಸಾಯನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಮಲೆನಾಡು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಲೆನಾಡು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಕಾಡು ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸಾಸಿವೆ, ಚಟ್ನಿ, ಮಾಂಬಳ, ಕಾಯಿರಸ, ಗೊಜ್ಜು ಹೀಗೆ ಮಾವಿನ ಖಾದ್ಯಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಲೆನಾಡು ಕೈತೋಟ ಮತ್ತು ಬೀಜ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಗುಂಪು ಮಾವಿನ ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಈ ಪುಟ್ಟ ಹೊತ್ತಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾದ ಮಾವಿನ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಖಾರದ ತಿನಿಸುಗಳ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾವಿನ ವಿವಿಧ ಪಾಕಗಳನ್ನು ನೀವು ಸವಿಯುವಂತಾಗಲಿ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಆಶಯ.