



Padma Mudali, Chittapari Duhi, Malkangiri, Odhisha

Photo : G.Krishna Prasad

ಮರೆತುಹೋದ ಆಹಾರ ಮತ್ತೆ ಹುಡುಕೋಣ!

ಆಹಾರವೆಂದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವಂಥದು. ಇದು ಔಷಧಿ ಕೂಡ! ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೋಸು, ಬೆರಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ಅಣಬೆ, ಬಿದಿರು ಕಳಲೆ ಮೊದಲಾದ ಸಾಗುವಳಿ ಮಾಡದ ಬೆಳೆಗಳು ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪುನರಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆಯು ಉದಾರವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಈ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಅಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ.

ಮರೆತುಹೋದ ಆಹಾರ - ಇದು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಮೊದಲು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಈ ವೈವಿಧ್ಯದ ಆಹಾರವು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಕೋವಿಡ್‌ನಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದರ ಜತೆಗೆ, ಇನ್ನಿತರ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ತಾಕತ್ತು ಈ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಇದೆ.



Discover the abandoned Treasure around

"Food is fuel to the body and fill your tank with the premium!"
Food not only acts as fuel but also is medicine to reduce and heal lots of ailments developed internally or induced by external changes in the environment. Infact modernization has made us run away from Mother Nature's nurturing gifts.

Forgotten Foods reminds us of the food diversity around us which are medicinal and healthier but are becoming neglected due to decreasing awareness in the younger generation. These foods offer a bundle of wealth to face pandemics like COVID by building immunity and enhancing maximum healing capabilities.

JANUARY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
				Second Saturday		
11	12	13	14	15	16	17
			Makara Sankranti			
18	19	20	21	22	23	24
				Fourth Saturday		
25	26	27	28	29	30	31
	Republic Day					

FEBRUARY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
					Second Saturday	
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
					Fourth Saturday	



Sahaja Samrudha is a people's movement to build sustainable villages and conserve the rich bio-diversity. Sahaja Samrudha has spread out its network into publication, workshops and training, organising different melas and marketing in order to encourage more farmers towards organic farming, nation wide.

7, 2nd cross, 7th main, Sulthanpalya, Bangalore-560032 | Karnataka | Ph: 0821-2513155

sahajaindia@gmail.com | www.sahajasamrudha.org

Supported by NABARD



‘ಕೋವಿಡ್-19’ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪಿಡುಗು ಇತ್ತೀಚಿನ ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲಿ ಮನುಕುಲ ಮರೆಯಲಾಗದಂಥ ಭೀತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ವೈರಸ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಲಸಿಕೆ ಯಾವಾಗ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೋ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಮಧ್ಯೆಯೇ, ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಏನು ಬೇಕು ಎಂಬ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ಜನತೆ ಇದ್ದಾರೆ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ, ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಆಹಾರದಿಂದ ಶರೀರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಹೇಗೆಲ್ಲ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಒಳನೋಟವನ್ನು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹೂವುಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಎಲೆ, ಹಣ್ಣು, ಕಾಂಡ, ತೊಗಟೆ ಹಾಗೂ ಬೇರುಗಳು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇವುಗಳೇ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅದ್ಭುತ ಕೊಡುಗೆ; ಆದರೆ ಅದರತ್ತ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಿರುವ ಈ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತೃತ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ.

The year 2020 is a never to be forgotten year in history which has created panic and anxiety with the COVID pandemic. There is no medicine to fight viruses and the vaccine was not yet available. This is the time when everyone started looking for the traditional, forgotten or native immunity boosting alternative foods and herbs.

There are many edible flowers, seeds, leaves, fruits, stems and roots which are not available in the markets and which are less noticeable around us. These are nature's humble gifts, hundred percent ready to help us stay fit and healthy. This calendar will change our perspective and make us look for an opportunity to consume them to enable our body to absorb all vital nutrients.

Window to Forgotten Foods



ಹುಣಸೆ ಎಳೆ ಚಿಗುರು
Tender Tamarind Leaves



ಕನ್ನೆ ನೊಪ್ಪು
Asiatic dayflower



ಹೊನಗೊನೆ ನೊಪ್ಪು
Sessile Joyweed



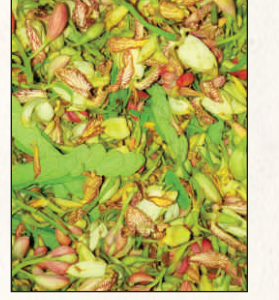
ಸೀಗೆ ನೊಪ್ಪು
Soapnut



ಬಸವನ ಪಾದ
Camel Foot



ಹೊಳೆ ದಾಸವಾಳ
Jarul Ful



ಹುಣಸೆ ಹೂ
Tamarind Flower



ಗಿಲಿ ಗಿಲಿ ಗಿಡ
Smooth Rattle Pod



ಮುತ್ತುಗ
Flame of the forest



ಮೈಸೂರು ರಾಸ್ ಬೆರಿ
Mysore Raspberry



ದಾಸವಾಳ
Hibiscus



ಬಿಳಿ ಗುಲಗಂಜಿ
Gunja



ಅತ್ತಿ ಹಣ್ಣು
Cluster Fig



ಮಸಾಲೆ ಸೀಬೆ
Strawberry Guava



ನಗರೆ
Ximenia americana



ಬೋರೆ ಹಣ್ಣು
Ber



ಕಾಡು ಗೇರು
Marking Nut



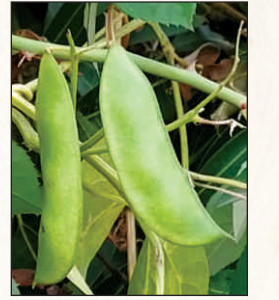
ಈಚಲು ಹಣ್ಣು
Wild Date Palm



ಗಾಂಧಾರಿ ಮೆಣಸು
Bird's Eye Chilli



ಕಾರ್ಜಕಾಯಿ
Wild Ridge Gourd



ಪಟ್ಟಣದ ಹುರುಳಿಕಾಯಿ
Lima Beans



Govindaiah Krishna Prasad
Concept and photography

A weekend farmer and founder of the organic farmers' collective, Sahaja Samrudha. Since 25 years, he's been leading a movement to conserve indigenous varieties of seeds.



Meenakshi Boopathi
Editor

A passionate food enthusiast strongly believing in the concept of "Food is Medicine". She started a 'Forgotten Foods' FB group to share knowledge on traditional food.



Anandatheertha Pyati
Translation

A journalist turned organic farmer who is actively involved in the promotion of sustainable agriculture. He has also published many books on agriculture and rural livelihoods.

Know About This CALENDAR

Forgotten Foods Calendar 2021 is a unique effort by Sahaja Samrudha in collaboration with NABARD and Sahaja Organics to popularize the neglected and underused crops and food systems.

Concept: G.Krishna Prasad | Sahaja Samrudha

Editors: Meenakshi Boopathi | Forgotten Foods Facebook Page, Group and Youtube Channel

Translation : Anandatheertha Payti

Advisors : Nagesh Hegde | Anitha M

Editorial Support: Seema Prasad | Chinmoy Das | Shivarudra M | Manju K.S

Layout and Design: Jagadish | Computer art | Mandya | computerartmdy@gmail.com

Photos: Dr. Abhijith APC | G.Krishna Prasad | Sudipta Mukhopadhyaya

Contributors: Shri Kripa, Bengaluru | Anshuman Das, www.bhoomika.com | Syam Kumar, Ambadi Goshala, Kerala

Printing: Regal Print Service, Bengaluru

Financial Support: National Bank for Agriculture and Rural Development (NABARD)



A.P. Anvitha and A.P. Amathya Chandra, Mysuru

Photo : Dr. Abhijith APC

ಹೂವಿನ ಲೋಕ

ಹೂವುಗಳು ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಂದ-ಚೆಂದ. ಅವನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಬಲು ರುಚಿಕರ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾದ ನುಗ್ಗೆ, ಬಾಳೆ, ಕುಂಬಳ, ಬೇವು, ಅಗಸೆ, ಕಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಮೊದಲಾದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೂವುಗಳೆಂದರೆ, ಕೇವಲ ಮೂಜೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ; ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಯಾಮವನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬಾಳೆಹೂವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ದಕ್ಷಿಣ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್. ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಪೊಟಾಷಿಯಂನಿಂದ ಬಾಳೆಹೂವು ಸಮೃದ್ಧ. ಮಹಿಳೆಯರ ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬಾಳೆ ಹೂವು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಚಟ್ನಿ, ಪಲ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಬಾಳೆಹೂವಿನ ವಡಾ ಬಲು ರುಚಿ! ಇಂಥ ಮೋಷಕಾಂಶಗಳ ತಿಜೋರಿಯನ್ನು ತಿಪ್ಪೆಗೆ ಬಿಸಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.



HEALING FLOWERS

Flowers are not only delightful to look at, but most of them are delicious to eat too. Majority of the cultures in India use various flowers in traditional cooking. Some of the commonly used nutritional flowers are of Moringa, Banana, Pumpkin, Neem, Humming bird tree flower and Butterfly pea (shankhapushpa). We are generally accustomed to use flowers for decorations or prayers, but there is a little known food dimension which has been forgotten. Most of the flowers are rich in antioxidants and anti-inflammatory. Banana Flowers are superfoods and plenty of dishes can be made with these flowers like gravies, starters and crispy snacks.

MARCH

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 Maha Shivaratri	12	13 Second Saturday	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 Fourth Saturday	28
29	30	31				

APRIL

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2 Good Friday	3	4
5	6	7	8	9	10 Second Saturday	11
12	13 Ugadi	14 Dr. Ambedkar B'day	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24 Fourth Saturday	25
26	27	28	29	30		



NABARD is an apex Development Bank with the mandate to Promote sustainable and equitable agriculture and rural development through participative financial and non-financial interventions, innovations, technology and institutional development for securing prosperity.

NABARD Towers 46, Kempe Gowda Road, Bangalore-560009, Karnataka
phone: 080-22076400, 22076409 email: bangalore@nabard.org | <https://nabard.org/>

Supported by NABARD



ಹೂವು ರುಚಿಯೆಲ್ಲಾ ತನದೆಂದಿತು!

EDIBLE FLOWERS

ತಂಗಡಿ ಹೂವು (ಆವರಿಕೆ)

ತಮಿಳಿನಲ್ಲೊಂದು ಗಾದೆ ಇದೆ: ‘ಅವರಂ ಪೂ ತಿರುಕ್ಕ ಸಾವರೈ ಕಂಡತುಂಡೊ!’ ಅಂದರೆ ‘ಆವರಿಕೆ ಅರಳುವ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಾವು ಇರಲಾರದು!’

ಈ ಹೂವು ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ತಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದಕ್ಕಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ತಲೆಕೂದಲಲ್ಲಿ ಈ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಮುಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಚರ್ಮರೋಗ ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣದ ಜತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ತಂಗಡಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.



AVARAMPOO OR SENNA

“Avaram poopoothirukka saavarai kandathundo” which translated in English means that “there is no death in the land where Avarampoo blooms”.

These flowers hydrate the body so well that in olden times the ladies in villages used to wear them in their hair to prevent heatstroke. They have so many antioxidants and amazingly good for skin. This flower has become more famous to control diabetes it also has multiple benefits of curing constipation and menstrual cramps.

ಕುಂಬಳ ಹೂವು

‘ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-9’ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕುಂಬಳ ಹೂವುಗಳು ಶೀತವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹಸಿಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಗರಿಯಾದ ಪಕೋಡಾ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಅರಳಿದ ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಂದು, ಮಸಾಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹೊಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವವರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಸಂಜೆಯ ಚಹಾದ ಜತೆ ಇದು ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸು!



PUMPKIN FLOWERS

It is a rich source of Vitamin B9 and helps in increasing immunity and relieves common cold.

These flowers are eaten as fritters or pakoras and are mostly a healthy snack. Simply grab some pumpkin flowers which come in orange or yellow colour and dip in the spicy batter and deep fry for an evening snack.

ಅಗಸೆ ಹೂವು

ಅಗಸ್ಯ ಋಷಿಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಬಗಿನ ಹೂವನ್ನು ‘ಅಗಸೆ ಹೂವು’ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಒಳಗಿನ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಔಷಧಿ. ‘ಸೆಸ್ತೇನಿಯಾ ಗ್ರಾಂಡಿಫ್ಲೋರಾ’ ಎಂಬ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರಿನ ಅಗಸೆ, ಚರ್ಮರೋಗ ನಿವಾರಕವೂ ಹೌದು.

ಈ ಹೂವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳಿವೆ. ಸೀತಾ-ಬಿಳಿ; ಪೀತ-ಹಳದಿ; ನೀಲ-ನೀಲಿ ಹಾಗೂ ಲೋಹಿತ-ಕೆಂಪು. ತಂಪುಕಾರಕ ಸ್ವಭಾವದ ಈ ಹೂವುಗಳಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.



AGATI FLOWER

This beautiful flower is named after Sage Agastya and is extremely healthy when consumed. Botanically called *Sesbania grandiflora* is alkaline in nature and helpful to cure toxicity and skin diseases.

There are 4 colours named as Sita-white, Peeta-yellow, Neela-Blue, Lohita-Red. It is also coolant in nature and many dishes like pickle, curry, fritters can be made out of this.

ಶಂಖ ಪುಷ್ಪ

ಶಂಖಪುಷ್ಪದ ಒಣಗಿಸಿದ ಅಥವಾ ಹಸಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ನೀರು ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕ ನೀಲಿಬಣ್ಣ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಂಪು ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಹುಳಿತೇಗು ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಪೇಯ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಶಂಖಪುಷ್ಪದ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ನೀಲಿ ವರ್ಣ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.



BUTTERFLY PEA

Dried or fresh blue pea when brewed gives an eye-catching bluecolour. It can be taken cold or hot as a caffeine, an alternative which helps in calming the mind and soul with anti inflammatory and antioxidant properties. These flowers can be used to prepare blue rice or as a natural blue food colour.

ನುಗ್ಗೆ ಹೂವು

ನುಗ್ಗೆ ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ‘ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್’. ಇದರ ಹೂವು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ತರಕಾರಿಯಂತೆಯೇ ಇದನ್ನು ಪಲ್ಯ, ಸಂಬಾರು, ಚಟ್ನಿ, ವಡಾ ಮಾಡಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪಿಡುಗಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನುಗ್ಗೆ ಹೂವು ಸಹಕಾರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ, ಹೂವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.



MORINGA FLOWERS

Moringa has become the globally accepted superfood. This Miracle flower is white in colour and can be treated like a vegetable in making curries and fritters, sabji to grab all the nutrients in daily diet. Moringa flowers will help in building immunity in this pandemic scenario. If fresh flowers are not available dried flowers can be used.

■ ಬಾಳೆ ಹೂವಿನ ವಡಾ

ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಕಡಲೆಬೇಳೆ – 150 ಗ್ರಾಂ

ಬಾಳೆಹೂವು- (ಅನಗತ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ ಬಳಿಕ ಸಿಗುವ ಅರ್ಧ ಹೂವು)

ಈರುಳ್ಳಿ (ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು), ಮದೀನಾ (ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು),

ಕೊತ್ತಂಬರಿ (ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು), ಹಸಿಶುಂಠಿ (ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು)

ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು- ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು)

ಕರಿಬೇವು (ಸ್ವಲ್ಪ), ಸೋಂಪು ಕಾಳು (ಒಂದು ಚಮಚ),

ಕರಿಯುವಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಬಳಿಕ, 2-3 ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಇಡಿ.
2. ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದು, ಮಂದ ಮಿಶ್ರಣ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ ಇದು ವಡಾ ಗರಿ ಗರಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಈ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೇರಿಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿರಿ.
4. ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ.
5. ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಉಂಡೆಯಾಕಾರ ಮಾಡಿ ಒಮ್ಮೆ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಒತ್ತಿರಿ. ಇದನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಎರಡೂ ಕಡೆ ಕರಿಯುತ್ತ, ಅದು ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬಂದಾಗ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಕುರುಕಲು ತಿನಿಸಿಗೆ ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

RECIPE



■ Banana flower Vadai

Ingredients

Bengal Gram or Chana Dal 150g

Banana flower (half flower cleaned well by removing the unwanted stigma)

Onion (half finely chopped)

Pudina (half handful chopped)

Coriander (half handful chopped)

Ginger (1 inch approx finely chopped)

Green Chilli (2 to 3 finely chopped)

Curry Leaves (few) | Fennel Seeds (one spoon)

Oil for Frying | Salt (as per taste)

Procedure

1. Soak 150g Bengal Gram or Chana dal for 2 to 3 hours in water after washing it well.
2. Drain the water well and grind the dal to finely coarse paste. (These coarse particles add crispness to the vada)
3. Add remaining ingredients to the ground dal and mix well with salt as per taste.
4. Take a deep kadai and add oil to get heated to medium flame.
5. Make small round balls of the mixer and press it to flatten the vada. Flip it in the hot oil and fry both the sides till vada turns golden colour and well cooked.

Recipe Courtesy: Meenakshi Boopathi | Bengaluru



Bhumika, Mysuru

Photo : G.Krishna Prasad

ಹಣ್ಣಿನ ಲೋಕ

ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೀಜ ಶಕ್ತಿಯ ದ್ರೋತಕ; ಪೋಷಕ ನಾರಿನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ. ಚಪ್ಪರಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಇವು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಗರೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮೌಲ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಬರೀ ಸೇಬು, ಬಾಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ- ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಗೆ ಜನರು ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕುಂಬಳ ಬೀಜ, ಕರಬೂಜ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವನೆಗೂ, ತಿಂಡಿತಿನಿಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಬೀಜಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶದ ಖಜಾನೆ!

ಸುಂಡೆ ಕಾಯಿ (ಟರ್ಕಿ ಬೆರಿ) ಮೊದೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಇದರ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನಿಸುಗಳಿಗೂ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಗೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿದರೆ, ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡಬಹುದು. ಈ ಸಸ್ಯಗಳು ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳ, ರಸ್ತೆಬದಿ, ನದಿ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಮಸಾಲೆ ಪರಿಮಳದ ಸುಂಡೆ ಕಾಯಿಗಳು, ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಕಹಿ. ಹಸಿರುವರ್ಣದ, ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಗೂ ತೆಳುಸಿಪ್ಪೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣ, ಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅತಿಸಾರ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣ ಸುಂಡೆ ಕಾಯಿಗೆ ಇದೆ.



FOOD GEMS

Fruits and Seeds are the powerhouse of energy. They are rich in fiber content and can be suited for maintaining good weight and health. Due to commercial influence in choice of fruits we have forgotten the humble local fruits like passion fruit, kokum and juicy rose apples. Urbanization has restricted the choice of fruits mostly to apples, banana, grapes and kiwis and choice of seeds to regular nuts and raisins!

Turkey berry is a spiny shrub that has small green berries that are used for a variety of culinary and medicinal purposes. Consuming Turkey berry keeps many intestinal problems like indigestion, diarrhea and gastric ulcers at bay.

MAY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
31					1 May Day	2
3	4	5	6	7	8 Second Saturday	9
10	11	12	13	14 Ramzan	15	16
17	18	19	20	21	22 Fourth Saturday	23
24	25	26	27	28	29	30

JUNE

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 Second Saturday	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26 Fourth Saturday	27
28	29	30				



Sahaja Samrudha Organic Producer Company Ltd is the first of its kind to be wholly owned by organic producers. The company markets under the brand name Sahaja Organics, representing the farmers' interests from sowing to selling. Sahaja Organics is the largest wholesaler of traditional rice, millets and vegetables in South India.
11 & 12, 12th Cross, Near H.P Gas Godown, Vasanthavallabha Nagar, Vasanthapura, Bangalore-560061
Mobile: 7483088144 | www.sahajaorganics.com | info@sahajaorganics.com

Supported by NABARD



ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಣ್ಣುಗಳು

BOWL OF DIVERSE FRUITS

ಕುಂಬಳ ಬೀಜಗಳು

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಒಡೆದು, ಅದರೊಳಗಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಕುಂಬಳ ಬೀಜದ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬರ್ಫಿ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಕುರುಕಲು ತಿನಿಸಿನಂತೆ ಸವಿಯಬಹುದು.



PUMPKIN SEEDS

Do reconsider thrashing pumpkin seeds since in many cultures they are sun dried and stored for a tasty nut burfi. It's a wonderful snack when eaten fried and is rich in fiber and antioxidant.

ಗಣಕೆ ಗಿಡ (ಕಾಕಮಂಚಿ)

ವಂಡರ್ ಚೆರ್ರಿ, ಸನ್ ಬೆರ್ರಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಗಣಕೆ ಒಂದು ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಗಿಡ.

ವಿಟಮಿನ್-’ಬಿ’ಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಹಣ್ಣಿನ ಗೊಂಚಲುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತ ಈ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಕೋಯಿ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಮನಧಕ್ಕಳಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ರಂಜಕ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್-’ಸಿ’ಯನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರ ಎಳೆಯ ನೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಸಾಂಬಾರ್ ಅಥವಾ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇದು ಪರಿಹಾರ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡಬಹುದು.



BLACK NIGHTSHADE / MANATHAKKALI

Black Nightshade is a wonder shrub which bears magical tiny fruits containing loads of high vitamins B complex. It is the best ulcer cure and can be stored by sun drying the small fruits in salty buttermilk and popularly called as vathal in tamil.

ಚಳ್ಳೆ ಹಣ್ಣು

ಅಂಟು ಅಂಟಾದ ಲೋಳೆಯ ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಚಳ್ಳೆ ಮರ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕಾಣಸಿಗುವ ಮರ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಗೊಂಚಲಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಣ್ಣು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಅಂಟಂಟೆನಿಸಿದರೂ, ಅದರ ಸಿಹಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಳ್ಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಾಂಬಾರ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ಲೋಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಮೊಟಾಷಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಚಳ್ಳೆ ಹಣ್ಣು ಮೂತ್ರವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ.



THE GLUE BERRY (LASURA)

Lasura (Cordia dichotoma) is a species of flowering tree in the borage family, Boraginaceae, that is native to the Indomalaya ecozone. Lasura grows in moist and dry forests of the country, spreading throughout India.

The immature fruits are pickled and are also used as a vegetable fodder. The leaves also yield good fodder. The seed kernel has medicinal properties. It is often cultivated for its fruits throughout the range of its natural distribution.

ರೇಷ್ಮೆ ಹಣ್ಣು

ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಿಪ್ಪು ನೇರಳೆ ತಳಿಗಳ ‘ರೇಷ್ಮೆ ಹಣ್ಣು’ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರ. ವೈನ್, ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಜ್ಯೂಸ್ ಮೊದಲಾದ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ ‘ಸಿ’ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ರೇಷ್ಮೆ ಹಣ್ಣು ಮೋಷಕಾಂಶಗಳ ಭಂಡಾರ. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಇದರ ಸೇವನೆ ಸಹಕಾರಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೂರವಿಡುವ ಗುಣವಿದೆ.



MULBERRY FRUIT

Mulberry trees are traditionally grown for their leaves. They carry colorful berries-most commonly black, white, or red-that are often made into wine, fruit juice, tea, jam, or canned foods, but can also be dried and eaten as a snack.

Due to their sweet flavor, impressive nutritional value, and various health benefits, mulberries are gaining popularity worldwide.

ಫ್ಯಾಶನ್ ಫ್ರೂಟ್

ಫ್ಯಾಶನ್ ಎಂಬ ಪದ ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ನೂರಾರು ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಹಣ್ಣಿಗೆ ಈ ಪದವನ್ನೇ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗಿದ್ದೀತು?

ಫ್ಯಾಶನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಬಲು ದಪ್ಪ. ಒಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕಷ್ಟು ರಸ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾದ ಮೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಫ್ಯಾಶನ್ ಫ್ರೂಟ್, ಒಮ್ಮೆ ಹಣ್ಣು ಬಿಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಶನ್ ಫ್ರೂಟ್ ರಸಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತೀವ್ರ ದಾಹವನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



PASSION FRUIT

The word passion may invoke a myriad feelings but how about remembering a fruit by this name!!

Passion fruits are tough from outside and have juicy seed-filled centers. They are beneficial fruits with a healthful nutrition.

Passion fruit can be eaten on its own or added to drinks, desserts and it makes delicious salad dressings.

■ ಸುಂಡೆಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ - 1 ಚಮಚ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ- 1 ಚಮಚ

ಕಾಳುಮೆಣಸು- 1 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ- 1 ಚಮಚ

ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ- 4, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ- 50 ಗ್ರಾಂ

ಕರಿಬೇವು- ಸ್ವಲ್ಪ, ಜೀರಿಗೆ- 1 ಚಮಚ

ಇತರೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಒಣಗಿದ ಸುಂಡೆಕಾಯಿ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು- ಸ್ವಲ್ಪ

ಸಾಸಿವೆ- ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು

ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ- 2, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ- 15 ಎಸಳು, ಹವೀಜ ಪುಡಿ- ಸ್ವಲ್ಪ

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ- ಸ್ವಲ್ಪ, ಅರಿಷೋ ಪುಡಿ- ಚಿಟಿಕೆ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಘಮಘಮಿಸುವ ಪರಿಮಳ ಬರುತ್ತಲೇ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ.
2. ಎಲ್ಲ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು, ಅದರ ತಿರುಳು ರಸ ತೆಗೆದಿಡಿ.
4. ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ ಹಾಕಿ. ಇವು ಸಿಡಿದ ನಂತರ ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು, ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
5. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ, ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಸೇರಿಸಿ.
6. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹವೀಜ ಹಾಗೂ ಅರಿಷೋಪುಡಿಯನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ; ಮಸಾಲೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಬೆರೆಸಿ.
7. ಸುಂಡೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಜತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ. ಮತ್ತೆ ಪಾತ್ರೆ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಾಡಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆಯ ಪದರು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಲು ಶುರುವಾದಾಗ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಈಗ ಸುಂಡೆಕಾಯಿ ವತ್ಸಕುಳಂಬು ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

RECIPE



■ SUNDAKKAI VATHAKULAMBU

For Masala

Bengal Gram or Chana Dal 1

Tbsp

Urad Dal 1 Tbsp

Black Pepper 1 Tbsp

Coriander seeds 1 Tbsp

Dry Red Chillies 4

Garlic 50g

Curry Leaves few

Cumin Seeds 1 Tbsp

Other Ingredients

Sesame or Gingelly oil

SundakkaiVathal or Sun

Dried turkey berry - fistful

Tamarind - small 2 inch ball

size, Garlic - 15 cloves

Mustard seeds - ½ tbsp

Small onions - 1 cup

Chopped Tomatoes -2

Coriander powder

Chilli powder

Turmeric powder

Procedure

1. Heat a Kadai and add one spoon of Gingelly oil and in low flame saute all the masala ingredients. Grind the Masala contents in a mixer into a smooth paste.
2. Soak the tamarind for 20 minutes in water and extract the pulp
3. Take a deep kadai and add sesame oil generously once oil is heated, add mustard and let it splutter followed by cumin seeds, curry leaves, Chopped shallots(Small onions) and garlic. Saute well for a few minutes and add chopped tomatoes.
4. Add Chilli,Coriander and turmeric powder and add the turmeric pulp and mix well, followed by the ground masala paste.
5. Add the Sundakkai vathal. Add salt as per taste.Let it get cooked for a few minutes till the oily layer starts coming out on the top. Now the VathaKulambu is ready to be eaten with hot steaming rice!! .

Recipe Courtesy: Meenakshi Boopathi | Bengaluru



Korra Kujamma, Araku Valley, AP

Photo : G.Krishna Prasad

ಎಲೆ(ಲೆ)!

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಯಾವತ್ತೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಸಿರೇ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್‌ಗಳು ಖನಿಜಾಂಶ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೆರೋಟಿನ್ ಅಂಶವು ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಳೀಯ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್ ಕೂಡ ತನ್ನದೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬರೀ ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತ್ಯ ಅಥವಾ ಸಬ್ಜಿಗೇ ಮಾತ್ರ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್‌ಗಳು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹತ್ತಾರು ಬಗೆಯ ಕಳೆಗಳು ಕೂಡ ತಿನ್ನುವ ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೆರಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರುಚಿ ವರ್ಣನೆಗೆ ಸಿಗದು.

ಆನೆ ಕಿವಿಯ ತರಹ ಕಾಣಿಸುವ ಕೆಸವಿನ ಗಡ್ಡೆಯ ಎಲೆಗಳು ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕ. ಮೋಷಕ ನಾರು ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟದಿಂದ ಸಂಪದ್ಧರಿತವಾದ ಕೆಸು, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ತೂಕದ ಸಮತೋಲನದ ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ಪಾಲಿಫೀನಾಲ್ಸ್ ಆಗರವಾಗಿರುವ ಇದು, ವೈರಾಣುಗಳ ದಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಸುವಿನಿಂದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.



REMEDIAL LEAVES

Green diets are always the best way to maintain immunity and health. Green leaves are the rich source of Minerals and Iron. Carotene in greens help in maintaining Vitamin A required for good vision. In every village or rural environment there are so many options of greens and each one has its own unique taste.

Colocasia are called elephant ears due to their unique shape and are also called Taro leaves. Taro is an excellent source of fiber and resistant starch, which account for many of its health benefits, such as improved heart health, blood sugar levels, body weight and gut health. There are hundreds of recipes like sabji, rolls, patra, chutney and pakoras can be made from Taro.

JULY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10 Second Saturday	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 Bakrid	22	23	24 Fourth Saturday	25
26	27	28	29	30	31	

AUGUST

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	31					1
2	3	4	5	6	7 Second Saturday	8
9	10	11	12	13	14	15 Independence Day
16	17	18	19	20 Varamahalakshmi Vrata/Muharram	21	22
23	24	25	26	27	28 Fourth Saturday	29



Sahaja Seeds is a registered trademark of the Desi Seed Producers Company Ltd - a farmer driven endeavor in conservation, promotion and marketing of organically grown traditional seeds.

No. 38,Ground Floor,First Cross, Adipampa Road (Opposite Babu Jagajeevan Ram Bhavan Road), V.V.Mohalla, Mysore - 570002, Karnataka
Mobile : 7090009911 | email: sahajaseeds@gmail.com | website: www.sahajaseeds.in

Supported by NABARD

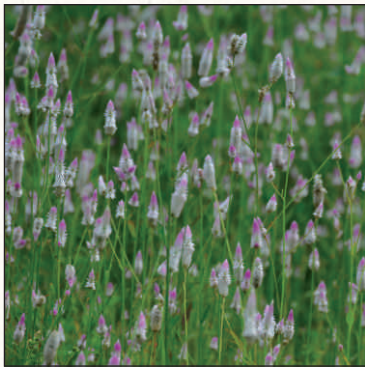


ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಸೊಪ್ಪುಗಳು

STRONG GREENS

ಅಣ್ಣೇ ಸೊಪ್ಪು

ಶೇಂಗಾ ಅಥಾವ ರಾಗಿ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಣ್ಣೇಸೊಪ್ಪು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ. ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯ ಜೊತೆ ಅಣ್ಣೇ ಸೊಪ್ಪಿನ ಮಸೂಪ್ಪು ಬಯಲು ಸೀಮೆಯ ಜನಪ್ರಿಯ ಆಹಾರ. ಕಬ್ಬಿಣ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಅಣ್ಣೇ ಸೊಪ್ಪು ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ.



WATER SPINACH / ANNE SOPPU

Anne soppu grows wild, like a weed in between Groundnut or Ragi fields during monsoon. It has long, arrow shaped leaves and crunchy, hollow stem which breaks very easily, while bending. Gravy made of annesopu is very tasty and an excellent accompaniment with either Ragi balls or rice.

ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದರೂ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ತಳಿಗಳು ಇವೆಯಾದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಜಾಣ್ಮೆ ಬೇಕು! ಸತತವಾಗಿ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಲಭ್ಯ. ತುಸು ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ಎಲೆಗಳಿರುವ, ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ.



DWARF COPPER LEAVES

It does look the same way across regions. It has so many varieties that identifying them needs some special skill. This is a green with many avatars and richly known for its benefits of improving eye power on consistent usage.

It comes in different colours, size and shapes. The native variety (*Nattu Ponnanganni keeral* in Tamil) is aquatic creeper and has immense benefits followed by the ones with red leaves.

ಸೊಕ್ಕತ್ತಿ ಸೊಪ್ಪು

ತರಕಾರಿ ಹೊಲಗಳ ನಡುವೆ ತನ್ನ ವಾಡಿಗೆ ತಾನು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಸೊಪ್ಪಿನ ಜಾತಿ. ಆಕರ್ಷಕ ಕೆನ್ನೀಲೆ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆ ಮಡಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆ ಕೇಳದೆ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಳಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಸೊಕ್ಕತ್ತಿಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರ್ ಮಾಡಬಹುದು.



CHAKOTHA SOPPU / WILD SPINACH

Chakotha (*Chenopodium album*) is a fast-growing amaranth. This green leafy vegetable is most concentrated source of nutrition. The leaves and young shoots of this plant are used in many dishes.

Mountain spinach are very low in calories and fats, rich in vitamin, Iron, Calcium, Potassium. The leaves hold a good amount of soluble dietary fiber.

ಗೋಳಿಸೊಪ್ಪು (ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪು)

ಮಳೆಯಾಶ್ರಿತ ಅಥವಾ ನೀರಾವರಿ ಪ್ರದೇಶದ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗೋಳಿಸೊಪ್ಪು, ಬಲು ರುಚಿಕರ. ಚಿಕ್ಕ ಬಳ್ಳಿಯ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಇದನ್ನು ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಸಂಬಾರ್ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಇದೊಂದು ಕಳೆ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿದೆ.

ತುಸು ದಪ್ಪ ಇರುವ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಬಳಿಕ ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಆ ರೊಟ್ಟಿಗಳ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ಎಳೆಯ ಕಾಂಡದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಪಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಬಾರ್ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೂ ಉಂಟು.



CHICKEN WEED PURSLANE

These are tiny little succulent creepers which are generally ignored as weeds in garden or open spaces. They are called Chicken weed spinach or poi saga in Odiya/Oriya or chivali chi in Marathi.

It helps in increasing the overall healing capacity of the body and boosts immunity. It cures infection in the body and also helps in healing skin diseases. Helps improve cough and asthma.

ಅಗ್ನಿ ಬಳ್ಳಿ (ಬೆಕ್ಕಿನ ಬುಡ್ಡೆ ಗಿಡ)

ಭಾರತ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾದ ಬಂಜರು ನೆಲ, ನದಿ ದಂಡೆಗಳು ಅಥವಾ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಬಳ್ಳಿಯು ಬಹುಪಯೋಗಿ. ಹತ್ತು ಮೀಟರ್‌ಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆಗಳು ನಾಲ್ಕು ಇಂಚು ಅಗಲ ಇರುತ್ತವೆ. ವಿಷಾಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಜ್ವರ, ಉರಿಯಾತ, ಕೀಲುನೋವು, ಮರೆಗುಳಿತನ ಶಮನಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೂವು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೇರನ್ನು ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



BALLOON VINE

Balloon vine or love in a puff, is a climbing plant found as a weed along roads and rivers. Balloon vine has been used in the treatment of rheumatism, nervous diseases, stiffness of the limbs and snake bite. Leaves are crushed and made into a tea, which aids itchy skin. Salted leaves are used as a poultice on swellings. Young leaves can be chopped or ground and added to dosa batter.

RECIPE

■ ಪತ್ಯೋಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಅಡ್ಡ- 2 ಕಪ್, ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆ-10, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ ಹವೀಜ (ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ), ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಷೀಣ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, 5 ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಇಡಿ
2. ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ನಾರು ಮತ್ತು ದಪ್ಪನೆಯ ಕಾಂಡವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇವು ಹೊದಿಕೆಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
3. ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಮಸಾಲೆ.
4. ದೊಡ್ಡದಾದ ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ಹರಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ. ಇದರ ಮೇಲೊಂದು ಎಲೆಯನ್ನು (ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಧರ) ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೂ ಇದೇ ತೆರನಾಗಿ ಮಸಾಲೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಮೂರ್ತಾಲನ್ನು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಡಿ.
5. ಹೀಗೆ ಮಸಾಲೆ ಲೇಪಿಸಿದ ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚಪಾತಿಯಂತೆ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸುತ್ತಿರಿ
6. ಇದಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹವೀಜ ಹಾಗೂ ಅರಿಷೀಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ.
7. ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟ ಸ್ಟೇಮರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಈ ಪತ್ಯೋಡೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು, 30 ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಇದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಅಡ್ಡಕ್ಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
9. ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಎರಡೂ ಕಡೆ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ.

ಪತ್ಯೋಡೆಯನ್ನು ಊಟದ ಜತೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಎಲೆಗಳು ಹಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸೇವಿಸುವಾಗ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸೇವನೆಗೂ ಮುನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



■ PATHRODE

Ingredients :

Rice 2cups | Collasia leaves or Arbikapatta 10
Chana Dal | Green Gram dal /Moong Dal | Cumin seeds
Coriander seeds | Dry red chillies | Turmeric
Small ball tamarind | Grated Coconut | Coconut oil | Salt

Procedure

1. Wash the leaves, remove stem and trim. Wash and soak rice for 3 hours. Fry red chillies by putting very little oil.
2. Grind soaked rice, coconut, tamarind, jaggery, salt, roasted red chillies into smooth paste by adding sufficient water. Batter consistency should be like Dosa batter. Now, we are ready to make Pathrode.
3. Take the biggest leaf from the lot, and the glossy upper part should face downwards and apply ground batter on the backside of the leaf.
4. After applying on the first leaf, keep second one (slightly smaller than the first one)
5. Proceed with the application. After applying on the second leaf, keep the third leaf, then the fourth one and proceed.
6. Now lift sideways, and fold. Make it like a mat. Apply some batter on these folds as well. Roll from the tip and proceed until the end and apply some batter on the outer shell and keep this in a water-filled idli steamer.
7. Cook this for 45 minutes to one hour, depending on the quantity, in a low fire.

Pathrode can be served with chutney as a snack or as a side dish for lunch.

Recipe Courtesy: Shri kripa, Bengaluru



Usha Das and Ashtomi Das, West Bengal

Photo : Sudipta Mukhopadhyaya

ದಿಂಡು (ದಂಟು)

ಗಜ್ಜರಿ (ಕ್ಯಾರೆಟ್) ಹಾಗೂ ಮೂಲಂಗಿ (ರೈಡಿಶ್) ಇತರ ಕೆಲ ತರಕಾರಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ದಿಂಡು ಅಥವಾ ಕಾಂಡವನ್ನು ಬಳಸುವ ರೂಢಿಯೇ ಕಡಿಮೆ. ದಿಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಸ ಇದ್ದು, ಪೋಷಕ ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಬಳಸುವವರು ಅದರ ದಿಂಡು ಅಥವಾ ದಂಟನ್ನು ಎಸೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಪಲ್ಯ (ಸಬ್ಜಿ) ಅಥವಾ ಸಲಾಡ್ ತುಂಬ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ. ಇದನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಬಹುದು! ಬಾಳೆದಿಂಡು ಪೋಷಕ ನಾರಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲ. ಬೊಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಹರಳುಗಳನ್ನು ಕರಸುತ್ತದೆ; ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಂತೆಯೇ ಇದರಲ್ಲೂ ಮೊಟಾಷಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-6 ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಸೂಪ್, ಸಬ್ಜಿ, ಸಂಬಾರ್ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಶುಭ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ದಿಂಡನ್ನು ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ, ಬಗೆಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.



MAGICAL STEM

Stems are generally overlooked as a food option apart from the commercially grown foods such as carrots and radishes. Stems in general are juicy in texture and highly fibrous. Not many know about the beetroot stems/stalks which can be cooked as sabji or salad. Lotus stems not only taste good but also look ornamental. Banana stem is a rich source of fibre and helps in weight loss. It ease constipation and helps in reducing kidney stones. Banana stem tastes better when it is tender and juicy. Soups, Poriyal or Sabji, Sambhar, Stew and many more dishes are made with banana stem.

SEPTEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
				Ganesh Chaturthi Second Saturday		
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
					Fourth Saturday	
27	28	29	30			

OCTOBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
				Gandhi Jayanti		
4	5	6	7	8	9	10
		Mahalaya Amavasya			Second Saturday	
11	12	13	14	15	16	17
			Ayudha Pooja Vijaya Dashami			
18	19	20	21	22	23	24
	Id-Meelad		Valmiki Jayanti		Fourth Saturday	
25	26	27	28	29	30	31



The **Using Diversity Network** carries the message of food sovereignty, diet diversity and health and nutrition of Adivasi people. The UD Project is assisting civil society groups to revive and promote uncultivated foods and traditional mixed cropping systems in different parts of India.

Keystone Centre, PB 35, Groves Hill Road, Nilgiris District, Kotagiri-643217, Tamil Nadu
Phone: 042-6627227 | <https://keystone-foundation.org/using-diversity>

Supported by NABARD

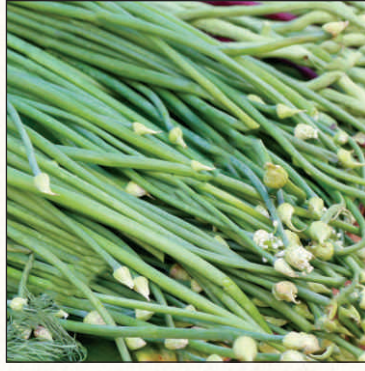


ದಂಟು ದಂಟೆಂದೇಕೆ ಹೀಗೆಳೆಯುವಿರಿ?

STEM TUBER

ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂ

ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂವಿನ ದಂಟು ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಶೀತ ಮತ್ತು ನೆಗಡಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿ ಹೂ ಸಾಂಬಾರ್, ಫೈಡ್ ರೈಸ್ ಮತ್ತು ಮೋಮೋ ತಯಾರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ.



SPRING ONION FLOWER

Eating spring onion flower curry is good for your cardiovascular system, controls the blood pressure, reduces the cholesterol level, fight against cold and flu, boosts the immunity system, protects from skin wrinkling, and good for the eyesight.

ತಾವರೆ ದಿಂಡು

ತಾವರೆಯ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಕಾಣುವ ನೋಟ ಮನಮೋಹಕ. ಇದನ್ನು ತಿನಿಸುಗಳಿಗೂ, ಸೂಪ್‌ಗಳಿಗೂ ಆಲಂಕಾರಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ತಾವರೆಯ ಬೇರುಗಳು ಅಡಿ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೋಷಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು, ಜವಾನೀಯರು ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯರು ಬಗೆಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



LOTUS STEM

The cross sectional cut of Lotus roots look ornamental and a visual treat for many dishes and soups. The roots of lotus can grow up to about 4 feet long and are an important ingredient in most of the North Indian cooking.

ಮುಳ್ಳು ಕೊಂಬು ಬೀಜ (ವಾಟರ್ ಚೆಸ್ಟ್‌ನಟ್)

‘ಸಿಂಗಾರ’ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಮುಳ್ಳುಕೊಂಬು ಬೀಜಗಳನ್ನು ನವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಡಿ ಈ ಸಸ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ತೀರಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಈ ಸಸ್ಯದ ಬೀಜಗಳು, ಮೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಡಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿವೆ. ಆಫ್ರಿಕಾದ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



WATER CHESTNUTS / SINGHARA

Water Chestnuts are aquatic tuber vegetables that grow under water during winters. The flour of chestnuts are made into rotis and popular during Navaratri fasts. They are incredibly versatile and easy to add to your diet. Chestnuts are eaten fresh or cooked into stir-fries, salads, omelets and also as a snack in-between meal. They are eaten for good health and stronger immunity

ಬಿದಿರು ಕಳಲೆ

ಬಿದಿರಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮೊಳಕೆಗಳು ಮೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ. ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಸಿಗುವ ನಿಸರ್ಗದ ಕೊಡುಗೆ. ಬಿದಿರು ಕಳಲೆಯನ್ನು ಬಗೆಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿದಿರಿನ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಸಂಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮರೆತೇ ಹೋಗಿರುವ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅರಿಯುವ ಸಮಯ ಈಗ ಒದಗಿಬಂದಿದೆ.



BAMBOO SHOOT

Something which spreads positivity must never be forgotten. Bamboo is one such grass that brings so much positivity around. Bamboo shoots, also known as bamboo sprouts, are edible shoots of the bamboo species, which are crisp and similar to asparagus. Let's start enjoying this forgotten food which is almost not in use in the urban world.

ತಾಳೆ ಕಳಲೆ

ತಾಳೆ ಮರದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಸಿ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಎಳೆಯ ಗಿಡದ ದಿಂಡನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ತಾಳೆ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಹುರಿದು ತಿನ್ನಬಹುದು. ನಾರಿನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ತಾಳೆ ಕಳಲೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಮೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಒಣಗಿಸಿದ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಮಡಿ ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಮಿಳುನಾಡು, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ ಮತ್ತು ಆಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು.



PALM SHOOTS

Palmyra sprout is grown from palm seeds underground. Palm tree looks similar to coconut tree and grows on its own in arid regions. It is getting more attention for cultivation. Sprouted palm has a lot of health and traditional values.

RECIPE

■ ಬಾಳೆದಿಂಡು ಅನ್ನ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಬಾಸ್ಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಸುವಾಸಿತ ಅಕ್ಕಿ- 1 ಕಪ್ (15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿದ್ದು)

ಬಾಳೆದಿಂಡು- 250 ಗ್ರಾಂ (ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ತುರಿದಿದ್ದು)

ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ- ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತುಪ್ಪ- 2 ಚಮಚ

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ- 1

ಪಲಾವ್ ಎಲೆ- 2

ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಗೋಡಂಬಿ- ಸ್ವಲ್ಪ

ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ- ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ತುರಿದು, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
2. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಹುರಿದು, ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡಿ.
3. ಕಡಾಯಿಯೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಕಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿರು ಹಾಗೂ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ತುರಿದ ಬಾಳೆದಿಂಡನ್ನು ಹಾಕಿ.
4. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ.
5. ಪಲಾವ್ ಮಾಡಲು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿ, ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 15ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ ಒಂದೇ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಅನ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂದಾಗ, ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೈಯಾಡಿಸಿ, ಹುರಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.



■ Thor Chal /Banana Stem Rice

Ingredients

Basmati Rice or Any Traditional Fragrant Rice- 1 cup soaked for 15 min

Banana Stem - 250 g well cleaned and grated

Green and Red Chilli few as per spice requirement

Ghee 2 Tbsp | Cinnamon - 1 | Bay leaves - 2

Raisins and Cashews - As required

Chopped Coriander for garnish | Salt - As per taste

Procedure

1. Grate the Banana Stem and keep aside.
2. Fry the cashews and raisins in ghee and keep aside.
3. Take a Wok and add 1 spoon of ghee to it, followed by Green and red chilli, bay leaves, cinnamon and grated banana stem.
4. Add the well soaked rice of your choice into the masala and add desired salt to the mixture and mix it well.
5. Add necessary water to cook the rice of your choice to pulao consistency by closing with a lid for 15 to 20 minutes.
6. Once the rice is cooked slowly pluff it up and stir around slowly and add the ghee fried raisins and cashews over it.

Recipe Courtesy: AnshumanDas, West Bengal



Lavanya, Mysuru

Photo : G.Krishna Prasad

ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳ ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ

ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು ನಮ್ಮ ನೆಲದೊಡಲ ಸಂಪತ್ತು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಮಿನರಲ್ಸ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಹೇರಳ ಪಿಷ್ಟ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಬಳ್ಳಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ ಮುಂಗಾರಿಗೆ ತಂತಾನೇ ಚಿಗುರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅರಿಷಿದ್ಧದಂತೆ ನೆಲದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಬೆಳೆಯುವ ಕೂವೆ ಗೆಡ್ಡೆ (ಅರಾರೂಟ್) ಗ್ಲುಟೀನ್ ರಹಿತ ಹಾಗೂ ಮೋಷಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆ ಕೇಳದೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕೂವೆ ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ ವಿವಿಧ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.



WONDER ROOTS

Roots and tubers are the underground secret treasures of nature which have many vitamins and minerals. Root vegetables are low in calories and high in antioxidants. As cornstarch is high in carbs and less in nutrients, it can be easily replaced with nutrient rich arrowroot powder as thickening base. Arrowroot tubes which grow below ground are nutrient rich and a safe gluten free option for starch. Most of us confuse Arrowroot as Tapioca but they are completely different plants and used to maintain gut health.

NOVEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1 ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ	2	3 Naraka Chaturdashi	4	5 Balipadyami	6	7
8	9	10	11	12	13 Second Saturday	14
15	16	17	18	19	20	21
22 Kanakadasa Jayanti	23	24	25	26	27 Fourth Saturday	28
29	30					

DECEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 Second Saturday	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 Christmas	26
27	28	29	30	31		



Sahaja Samrudha Organic Producer Company Ltd is the first of its kind to be wholly owned by organic producers. The company markets under the brand name Sahaja Organics, representing the farmers' interests from sowing to selling. Sahaja Organics is the largest wholesaler of traditional rice, millets and vegetables in South India.
11 & 12, 12th Cross, Near H.P Gas Godown, Vasanthavallabha Nagar, Vasanthapura, Bangalore-560061
Mobile: 7483088144 | www.sahajaorganics.com | info@sahajaorganics.com

Supported by NABARD



ಕಂಡಿರಾ ಇದು ಕಂದಮೂಲ!

MAGIC TUBER

ಬಳ್ಳಿ ಬಟಾಟೆ

ನೋಡಲು ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಬಳ್ಳಿ ಬಟಾಟೆ, ಹೃದಯಾಕಾರದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಬಳ್ಳಿ ತರಕಾರಿ. ಮುಂಗಾರಿಗೆ ಬೇಲಿ ಅಥವಾ ಮರದ ಆಸರೆಗೆ ನೆಟ್ಟರೆ, ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿ ಹಬ್ಬಿ ಸಾಕು ಬೇಕಷ್ಟು ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇರಿನ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಬಳ್ಳಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ



AERIAL POTATO

Air potato (*Dioscorea bulbifera*) is a perennial vine with large, green, heart shaped leaves. It twines on shrubs and trees, growing up to 100 feet into tree canopies. The potatoes may weigh from 100 gm to 1.5 kg. The tuber of the plant also can be used, which is larger in size like yam. Air potatoes are rich source of carbohydrate, protein and calcium. It is an ideal diet for the diabetic patients. Air potato is also a medicine for knee joint pain.

ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಗಡ್ಡೆ

ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಬೆಳೆಯುವ ಸೀಮೆ ಬದನೆಯು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆಯ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಸೀಮೆ ಬದನೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಗಡ್ಡೆ(ಬೇರು)ಗಳಿಂದ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ತಿಂಡಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ!



CHAYOTE ROOT

Commonly called Chow Chow is a vine belonging to the cucumber family. Although the fruit is popularly eaten as a vegetable, the less known fact is the roots are also a food delicacy. Even the shoots and tender leaves are often consumed in salads and stir fries. Chayote also happens to be low in calories, fat, and total carbs. As such, it's healthy and makes a good fit for various diets.

ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಗಡ್ಡೆ

ಮಲೆಯಾಳದಲ್ಲಿ 'ಕೂರ್ಕ್', ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ 'ಸಿರುಕಿಲಂಗು' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಗಡ್ಡೆಯು (ಚೈನೀಸ್ ಪೊಟ್ಯಾಟೋ) ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಗಡ್ಡೆ. ಡಿಸೆಂಬರ್ ಅಥವಾ ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲು ಆಗುವ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಗಡ್ಡೆಯ ಸೇವನೆಯು ಅರ್ಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಮಹತ್ವ ಅರಿತವರೇ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಬೆಳೆದರೂ ಬಳಕೆಯಾಗದೇ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.



CHINESE POTATO

It's called as Koorka in Malayalam, SiruKilangu in tamil and Sambrali in Kannada. These are seasonal tubers which grow in the month of December and January and are very good to cure digestive issues. Mostly these roots grow on their own in hilly areas and are less known as edible and end up as food waste.

ದೊಡ್ಡ ಗೆಣಸು (ಪರ್ಪಲ್ ಯಾಮ್)

ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ತಿರುಳಿನ ಪರ್ಪಲ್ ಯಾಮ್ ಅಪರೂಪದ ಬೇರು ಗಡ್ಡೆ. ಇದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅನ್ನ, ಕೇಕ್, ಜಾಮ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಂಗೆ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡಲು ಬಳಸಬಹುದು. ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರ್ಪಲ್ ಯಾಮ್, ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಅಗಣಿತ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಜನದಿಂದಾಗಿ ಬಲು ಜನಪ್ರಿಯ. ನಿತ್ಯವೂ ತಯಾರಿಸುವ ಅಡುಗೆಗಳ ಜತೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಖಾದ್ಯಕ್ಕೂ ಇದರ ಬಳಕೆಯಿದೆ.



PURPLE YAM

As the name suggests these tubers are purple in color due to the presence of anthocyanin and are loaded with vitamins, minerals and antioxidants.

Purple yams are widely grown in south East Asian countries and is widely becoming popular around the world due to its immense health benefits.

ಮಾಕಳಿಬೇರು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕುರುಚಲು ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿಬೇರು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಶೀತಕಾರಕ, ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕಾರಕ, ಅರ್ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಮದ್ದು, ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚಳ, ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿದೆ. ಮಾಕಳಿಬೇರಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬಹು ಜನಪ್ರಿಯ. ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ, ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.



MAKALIBERU

These plants grow in deciduous moist forest in Southern India. These roots act as a cooling agent, blood purifier, good for digestion, and cure for skin diseases and is commonly consumed in South India in the form of pickles. They are meant to act as good appetizers.

RECIPE

■ ಕೂವೆಗಡ್ಡೆ ಹಲ್ವಾ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕೂವೆಗಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು- ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಬೆಲ್ಲದಮಡಿ- ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ- ಚಿಟಿಕೆ
ತುಪ್ಪ- 4 ಚಮಚ
ಗೋಡಂಬಿ- ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ
ನೀರು- 1 ಕಪ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಹದವಾದ ಪಾಕ ಮಾಡಿ
2. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಕೂವೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಿಸಿರಿ
3. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಬೆರೆಸುತ್ತ, ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಗಂಟು ಗಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
4. ಇದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ
5. ಒಂದು ಪ್ಲೇಟ್‌ಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ, ಬಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸುರುಮಿರಿ. ಬಳಿಕ ಇದನ್ನು ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಹುರಿದು, ಉದುರಿಸಬಹುದು. ಬಳಿಕ ತ್ರಿಕೋನ, ವಜ್ರಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಈಗ ಕೂವೆ ಹಲ್ವಾ ಸೇವನೆಗೆ ಸಿದ್ಧ. ಇದು ಕೇರಳದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ.



■ Arrow Root Halwa or Koova Halwa

Ingredients

ArrowRoot Powder ½ cup
Jaggery Powder ⅓ cup
Cardamom Powder one pinch
Ghee 4 spoon
Cashews few - fried in Ghee
Water 1 cup

Procedure

1. Dissolve the Jaggery in a cup by heating it to medium flame.
2. In kadai put one cup of water and add the arrow root powder.
3. Add the liquid jaggery in the kadai slowly and keep stirring till no lumps are formed.
4. Add Ghee and mix it well
5. Grease a plate and slip the mixture onto it and flatten it Sprinkle the Cashews and roasted dried coconut over for garnish and cut them in square or diamond shape. KoovaHalwa is ready to eat . It is a famous recipe in Kerala.

Recipe Courtesy: S.R Syam Kumar, Ambadi Goshala, Kerala