

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು, ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸೋಲಾರ ಡ್ರೈಯರ್ ಅಥವಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಗಾಳಿ ಯಾಡದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಿ.

ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಮೊರಬ್ಬಾ :



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :

- ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ - 1 ಕಿ. ಲೋ.
- ಸಕ್ಕರೆ - 1 1/2 ಕಿ. ಲೋ.
- ಸ್ವಟಿಕ - 1 ಲೀ. ನೀರಿಗೆ 20 ಗ್ರಾಂ
- ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ - 1/2 ಟಿ ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ : ಇಡಿ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ಶೇ. 2 ರ ಸ್ವಟಿಕದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇಡಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಪುನಃ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಿ.

ಕ್ಯಾಂಡಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಪಾಕದಿಂದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು 60 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಡಿ.



ನೆಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಷ್ :
ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ರಸ - 1 ಕಿ. ಲೋ.
- ಸಕ್ಕರೆ - 2 1/2 ಕಿ. ಲೋ.
- ನೀರು - 500 ಮಿ.ಲೀ.(1/2 ಲೀ.)
- ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ - 2.5 ಗ್ರಾಂ
- ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ - ಸ್ವಲ್ಪ
- ರಕ್ಷಕ ವಸ್ತು - ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ 3 ಗ್ರಾಂ

ನೆಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಷ್ : ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ರಸ - 1 ಕಿ. ಲೋ.
- ಸಕ್ಕರೆ - 2 1/2 ಕಿ. ಲೋ.
- ನೀರು - 500 ಮಿ.ಲೀ. (1/2 ಲೀ.)
- ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ - 2.5 ಗ್ರಾಂ
- ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ - ಸ್ವಲ್ಪ
- ರಕ್ಷಕ ವಸ್ತು - ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ 3 ಗ್ರಾಂ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ : ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ರಸ ತೆಗೆಯುವ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆದ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯ ರಸ, ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು (Citric Amla) ಬೇಕಾದರೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಾಕಿ ಶೋಧಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸೀಸೆಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿ ಇಡಬೇಕು.

ನೆಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ - 1 ಕಿ. ಲೋ.
- ಉಪ್ಪು - 200 ಗ್ರಾಂ
- ಎಳ್ಳಣ್ಣೆ - 300 ಗ್ರಾಂ
- ಖಾರದ ಪುಡಿ - 200 ಗ್ರಾಂ
- ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿ - 200 ಗ್ರಾಂ
- ಮೆಂಥೆ - 5 ಗ್ರಾಂ
- ಜೀರಿಗೆ - 5 ಗ್ರಾಂ
- ಇಂಗು - ಒಂದು ಚಮಚ

ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಫೋರ್ಫಿನಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಸುಗೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಕರಿಯಬೇಕು. ಆದ ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಸಾಸಿವೆ, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದ ಮೆಂಥೆ ಇಂಗು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಿ.

ಲೇಖಕರು :

ಕು. ರಾಧ ಆರ್. ಬಗಾರ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಎಂ. ಪ್ರಶಾಂತ್
ಶ್ರೀ ಎಂ. ಶಿವಶಂಕರ ಮೂರ್ತಿ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಹನುಮಂತೇಗೌಡ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು, ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ,
ಹಿರೇಹಳ್ಳಿ, ತುಮಕೂರು. ಫೋನ್ : 0816-2243214

ಹಸ್ತಪ್ರತಿ - 3

ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ

ಹೆಸರುಘಟ್ಟ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 089.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಔಷಧಿ ಗಿಡಮೂಲಕಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003.

ಚಿಟ್ಟದನಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು



ಫೆಬ್ರವರಿ 2011

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಹಿರೇಹಳ್ಳಿ, ತುಮಕೂರು - 572 168.

ಬೆಟ್ಟದ ನಲ್ಲಯ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು



ಒಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಬೆಳೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ. ಇದು ಸದಾ ಹಸಿರಾಗಿರುವ ಗಿಡವಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವದ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಆಗರವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಬಹುಪಾಲು ಆಯುರ್ವದೀಯ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ನೆಲ್ಲಿ. ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ನೆಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು 'ಅಮಲಾಕಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಐತಿಹ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ರಾತ್ರಿ 'ಓಂ' ಮಂತ್ರದ ಪಠನದೊಂದಿಗೆ ಕಾಡಿನಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಯೌವನವನ್ನು ಆನಂದಕರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

100 ಗ್ರಾಂ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ತೇವಾಂಶ	81.2 ಗ್ರಾಂ.
ಪ್ರೋಟೀನ್	0.5 ಗ್ರಾಂ.
ಜಡ್ಡು	0.1 ಗ್ರಾಂ.
ನಾರು	3.4 ಗ್ರಾಂ.
ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	14.0 ಗ್ರಾಂ.
ಸುಣ್ಣು	0.05 ಗ್ರಾಂ.
ರಂಜಕ	0.02 ಗ್ರಾಂ.
ಕಬ್ಬಿಣ	0.02 ಗ್ರಾಂ.
" ಸಿ " ಜೀವಸತ್ವ	600-700 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
" ಬಿ " ಜೀವಸತ್ವ	0.03 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು :

ಅತ್ಯಧಿಕ ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆ. ಯಕ್ಷತ್ತಿನ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತಿಯಾಗಿರುವ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪ್ರತಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂ. ತೂಕದಲ್ಲಿ 700 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಪೋಷಕಾಂಶವಿದೆ.

ಜೀವಿರೋಧಕ (Antibiotics) ವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಯುತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು. ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ನೆಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದೇಗಗೊಂಡಾಗ ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯೂಹ (Central nervous system) ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಶಮನಕಾರಿಯಾಗಿ 'ಫಲೆಂಬಿನ್' ಎಂಬ ನೆಲ್ಲಿಯ ತಿರುಳಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಅಂಶ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತಿಸಲು ನೆಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ವರ್ಧಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸುಕ್ಕುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (Haemorrhage) ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ನೆಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾನಿಕಾರಕ ದುಂಡಾಣುಗಳು (ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ) ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ವ್ಯಥೆ (Ulcer) ಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಶತ್ರು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆಮ್ಲದ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಗಾಂಶಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಆಂತರಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪಿನಿಂದ ನೆಲ್ಲಿ ರಕ್ತಿಸಬಲ್ಲದು.

ಕೇಶವರ್ಧಕ : ಕೂದಲುಗಳ ಬುಡವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿ, ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆ ನೆಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಯಕ್ಷತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ : ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ವಾಯು ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯುವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು

ನಿವಾರಿಸಲು ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಕೃತಿಗಳು: ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯ ರಸ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ (ಗ್ಲೂಕೋಮಾ) ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ಬಳಕೆ ಲಾಭ ದಾಯಕ

ಸಂಧಿವಾತ : (Rheumatism) ಎರಡು ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ನೆಲ್ಲಿಯ ತಿರುಳು ಬೆರೆಸಿ ದಿನ ಕೈರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ : ನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಔಷಧೀಯ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅನೇಕ ತರಹದ ಮೌಲ್ಯ ವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಒಣಗಿಸಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಅಡಿಕೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೊರಬ್ಬಾ, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಸ್ವಾಟ್ಸ್ ಜೆಲ್ಲಿ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಸೇವನೆಗೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳು ಕೂಡಾ ಇವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಆದಾಯ ತರುವ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಮೌಲ್ಯ ವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಅಡಿಕೆ :

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ	
ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳು	- 1 ಕೆ. ಲೋ.
ಉಪ್ಪು	- 8 ರಿಂದ 10 ಚಮಚ
ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು	- 4
ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ	- ಒಂದು ಟಿ ಚಮಚ
ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	- 1/2 ಟಿ ಚಮಚ
ಇಂಗು	- ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ