

ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕ ಉದ್ಯಮವಾಗಿ

ಅಣಬೆ ಕೃಷಿ

ಡಾ. ಭರತ್ ಕುಮಾರ್ ಟಿ.ಪಿ.,
ಕು. ಜೆನಿಟಾ ಮೊನಾಲಿಸಾ ಟೆಲ್ಲಿಸ್,
ಡಾ. ಗಿರೀಶ್ ಆರ್.,
ಶ್ರೀಮತಿ ಶೃತಿ ಹೆಚ್.ಆರ್.

2019



ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ತೋಟಗಾರಿಕೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ವಿಸ್ತರಣಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್.-ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ಮೂಡಿಗೇರೆ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆ- 577 132, ಕರ್ನಾಟಕ



ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕ ಉದ್ಯಮವಾಗಿ

“ಅಣಬೆ ಕೃಷಿ” – ಪುಸ್ತಕ

NODAL PRINCIPAL INVESTIGATOR

ಡಾ. ಟಿ.ಹೆಚ್. ಗೌಡ

ವಿಸ್ತರಣಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕೃತೋ.ವಿ.ವಿ., ಶಿವಮೊಗ್ಗ

PRINCIPAL INVESTIGATOR

ಡಾ. ಭರತ್ ಕುಮಾರ್ ಟಿ.ಪಿ

ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು,
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಮೂಡಿಗರೆ

CO-PRINCIPAL INVESTIGATOR

ಡಾ. ಆರ್. ಗಿರೀಶ್

ವಿಜ್ಞಾನಿ (ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ)
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಮೂಡಿಗರೆ

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ ಮತ್ತು ಬೆರಳಚ್ಚು:

ಶ್ರೀಮತಿ ಫಾತಿಮಾ ಭಹಾರ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಹಾಯಕರು (ಗಣಕಯಂತ್ರ)

Published by : ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಮೂಡಿಗರೆ
ಪ್ರತಿಗಳು : 1000, ಮಾರ್ಚ್ 2019

ಪ್ರಕಟಣೆ ನೆರವು

**DIRECTORATE OF EXTENSION, UAHS, SHIVAMOGGA
INNOVATIVE PROGRAMME UNDER STATE FUNDED PLAN GRANTS (2018-19)**

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ವಿವರ	ಪುಟ ಸಂ.
1	ಪರಿಚಯ	
2	ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ	
3	ಹಾಲು ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ	
4	ಅಣಬೆ ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಮಾಧ್ಯಮದ ನಿರ್ವಹಣೆ	
5	ರೋಗ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ	
6	ಅಣಬೆ ಬೀಜ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ	
7	ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ	
8	ಅಣಬೆ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ	
9	ಅಣಬೆಯ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳು	

ಪರಿಚಯ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧವಾದ ಅಣಬೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಪೂರಿತವಾದವು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅಣಬೆಗಳು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ. ತಿನ್ನುವ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವು ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಸಸ್ಯಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಣಬೆಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಎಂದು ನಿರ್ದರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಣಬೆ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಶಿಲೀಂಧ್ರವಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ “ಮಶ್ರೂಮ್” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

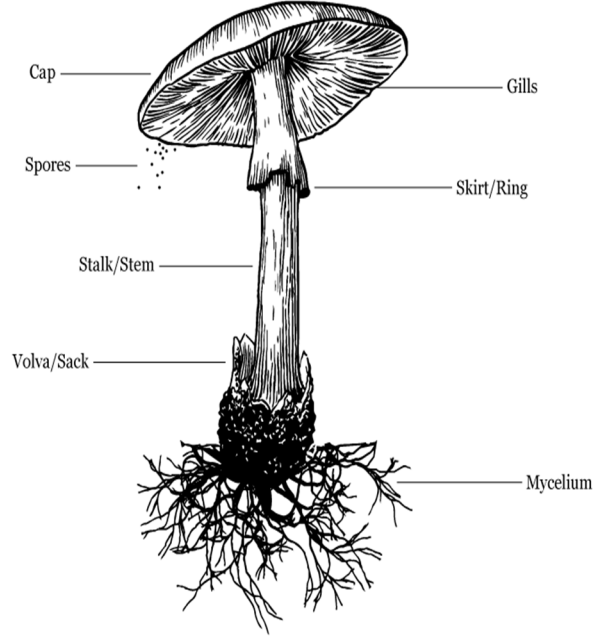
ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾನವನಿಗೆ ಅವನ ಚರಿತ್ರೆಯಷ್ಟೇ ಹಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ಮಾನವನು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅಣಬೆಯನ್ನು ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಭರಿತ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕದ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಅಣಬೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಣಬೆಗಳು ಮೃದುವಾದ ರಸಭರಿತವುಳ್ಳ ಅಸ್ಕೊಮೈಸಿಟಿಸ್ (Ascomycetes) ಮತ್ತು ಬೇಸಿಡಿಯೋಮೈಸಿಟಿಸ್ (Basidiomycetes) ಎಂಬ ಹೂ-ಗೂನೆಗಳು ಬಿಡುವ ಪ್ರಭೇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಅಣಬೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೈಸಿಲಿಯ ಎಂಬ ನಾರಿನ ರಚನೆಯಿದ್ದು, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆ ಹೂ ಬಿಡುವ ಸಮಯ ಒದಗಿ ಬಂದಾಗ ಹೂ ಗೂನೆಗಳು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಛತ್ತಿಯಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಛತ್ತಿ ಆಕಾರದ ಅಣಬೆಯನ್ನು “ಖಾಂಡ” ಮತ್ತು ಟೋಪಿ” ಎಂದು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಟೋಪಿಯಂತಹ ರಚನೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪದರಗಳಂತಹ ರಚನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರಚನೆಯು ಅನೇಕ ಬೀಜ (ಸ್ಪೋರ್) ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಸಸ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಬೀಜದಂತೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಇತಿಹಾಸ: ಅಣಬೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ “ಕೌತುಕದ ಧಾತು” ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅಣಬೆ ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವೆಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಾಜ ಅಣಬೆ (ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಅಣಬೆ) ಎಂದು ಪ್ರಚಲಿತ ಪಡೆದ ಒಂದು ಪ್ರಭೇದದ ಅಣಬೆ ರೋಮನ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇವ ದೇವತೆಗಳ ಆಹಾರವೆಂದು ಮತ್ತು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಯೋಧರಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೇವನೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಣಬೆಯನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಚೀನಿಯರು ಜೀವನದ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ “ಜೀವ ಸಂಜೀವಿನಿ” ಎಂದು ಅಣಬೆಯನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸವಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿಯಿರುವ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೆಂದು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದರು.

ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ಅಣಬೆಗಳು, ಔಷಧಿ ಅಣಬೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಾಣಬೆಗಳು ಎಂದು ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಖಾದ್ಯ ಅಣಬೆಗಳು ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಔಷಧೀಯ ಅಣಬೆಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಿಟಾಕೆ ಅಣಬೆ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ವಿಷಾಣಬೆಗಳು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಜಾತಿಯ ವಿಷಾಣಬೆಗಳು ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅಣಬೆಯು ಮೃದುತ್ವ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಮಸಾಲೆಯ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವಾಗಬಲ್ಲದು.



ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು, ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಮೈನೋ ಅಮ್ಲಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸೋಡಿಯಂ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳು

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಸುಮಾರು 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭೇದದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿಗಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಣಬೆಯನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಅದನ್ನು ಸೂಪ್, ಟೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಟಾನಿಕ್ ಅಥವಾ ದಿವ್ಯಾಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯು ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಆಂಟಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೈಪೋಲಿಪಿಡೆಮಿಕ್, ಹೈಪೋಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಮಿಕ್ ಮತ್ತು ಆಂಟಿ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಗಾರಿಕಸ್ ಬಿಸ್ಪೋರಸ್, ಅರಿಕ್ಯೂಲೇರಿಯಾ ಮತ್ತು ಲೆಂಟಿನಸ್ ಅಣಬೆಗಳು ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಂಜಾ ಮತ್ತು ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಲೆನಿಯಂ ಎಂಬ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಇದು ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬದಲಾಗಿ ಎರ್‌ಗೊಸ್ಟಿರಾಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವಿದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಕಚ್ಚಾನಾರು ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೆ	ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
ಮದುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ	ಯಾವುದೇ ಸಕ್ಕರೆ / ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶವಿಲ್ಲದಿರುವುದು
ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ	ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವುದು
ಸ್ಥೂಲಕಾಯವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ	ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ
ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ	ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೊಂದಿರುವುದು
ಅನೀಮಿಯಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ	ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ.
ಬಿ.ಪಿ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ	ಹೆಚ್ಚು ಏ:ಓ:ಸಿ ಅನುಪಾತ ಹೊಂದಿರುವುದು
ಮಲಬದ್ಧತೆ /ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ	ಹೆಚ್ಚು ಫೈಬರ್ / ನಾರಿನ ಅಂಶ ಇರುವುದು

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

1. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.30 ರಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕವಿದ್ದು (ಇದು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಸಸಾರಜನಕದಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ್ದು), ಹೆಚ್ಚು ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
2. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ1 (ಥೈಯಾವಿನ್), ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ2 (ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್), ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ3 (ನಿಯಾಸಿನ್) ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ (ಆಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ) ಗಳು ಇವೆ.
3. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗದಿರುವಂತ ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವಿದ್ದು, ರಕ್ತವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
4. ಇದು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗದೇ ಇರುವ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ.
5. 100 ಗ್ರಾಂ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಧಾತುಗಳಾದ ರಂಜಕ (1.42 ಗ್ರಾಂ), ಪೊಟ್ಯಾಷ್ (4.20 ಗ್ರಾಂ), ತಾಮ್ರ (1.35 ಗ್ರಾಂ), ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ (10.0 ಗ್ರಾಂ), ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (70.0 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ), ಜೊತೆಗೆ ಇತರೆ ಲವಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.
6. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಶರ್ಕರ-ಪಿಷ್ಟ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು (ಕೊಬ್ಬನ್ನು) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
7. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ (PUPA) ಅನುಪಾತ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.
8. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬದಲಾಗಿ ಎರ್‌ಗೋಸ್ಟಿರಾಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವಿದ್ದು, ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬಲ್ಲದು.
9. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಅಣಬೆಯು ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ಭರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಮೂಳೆ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
10. ಅಣಬೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಸ್ ನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಕೆಲವು ಮಿಥ್ಯೆಗಳು

- ಅಣಬೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಪದರ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸ್ವಾಹಯೋಗ್ಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಮರದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಣಬೆಗಳು ಸ್ವಾಹಯೋಗ್ಯ.
- ಅಳಿಲು ಅಥವಾ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿನ್ನುವ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಣಬೆಗಳು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯ.
- ಎಲ್ಲಾ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಅಣಬೆಗಳು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯ.

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

- ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.
- ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಾರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
- ಹಾಳಾಗದೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ವಿಧದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮೊದಲ ಸಲ ಅಣಬೆ ಬಳಸುವವರು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಅಣಬೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಇದನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಅಣಬೆ ಕೇವಲ ಸೇವಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ, ಇದು ಇತರ ಉದ್ದಿಮೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಆದಾಯೋತ್ಪನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆರ್ಥಿಕ ಸಬಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆದಾಯ ತರುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂರಹಿತ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ನಿರುದ್ಯೋಗಿ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಕೃಷಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮುಖ್ಯ ಹಂತಗಳೆಂದರೆ ಅಣಬೆ ಬೀಜ ಬಿತ್ತನೆ, ಬೆಳೆ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಬೆಳೆ ಕಟಾವು ಮತ್ತು ಮಾರಾಟ. ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ರೈತರೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಅಣಬೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಿಂದ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಬೇಸಾಯ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯದಲ್ಲಿ ಲಾಭಾಂಶವಿದ್ದರೂ, ಅಣಬೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ, ಸರಿಯಾದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ರೈತರಲ್ಲಿ ಈ ಬೇಸಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅಣಬೆ ಕೃಷಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅಥವಾ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ:

- ❖ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸುಲಭ.
- ❖ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಬೆಳೆ.
- ❖ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚು.
- ❖ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕೃಷಿ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ❖ ವಿವಿಧ ತಾಪಮಾನವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ❖ ಇದರ ಪರಿವರ್ತನಾ ಪ್ರಮಾಣ ಅಂದರೆ ಒಣ ತ್ಯಾಜ್ಯದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತಾಜಾ ಅಣಬೆಯ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು.
- ❖ ಇದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಉದ್ಯೋಗ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರ ಅಣಬೆ.
- ❖ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ.

ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಅಣಬೆ ಜಾತಿಗಳು:

1. ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪಿನ ಅಣಬೆ /ಡಿಂಗ್ರಿ ಅಣಬೆ (ಪ್ಲೂರೋಟಿಸ್ ಪ್ಲಾರಿಡ/ಆಯಸ್ಪರ್).
2. ಹಾಲು (ಮಿಲ್ಕಿ) ಅಣಬೆ.
3. ಬಿಳಿಗುಂಡಿ ಅಣಬೆ (ಅಗಾರಿಕಸ್ ಬೈಸ್ಪೂರಸ್).
4. ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಣಬೆ.

ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ

ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆಯನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಡಿಂಗ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ 6 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಸ್ಪರ್ ಅಣಬೆ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಫ್ಲೂರೋಟಸ್ ಆಟ್ರೇಟಸ್, ಫ್ಲೂರೋಟಸ್ ಫ್ಲೋರಿಡಾ, ಫ್ಲೂರೋಟಸ್ ಫಾಬಿಲೇಟಸ್, ಫ್ಲೂರೋಟಸ್ ಸಿಟ್ರಿನೋಪ್ಲಿಟಿಸ್, ಫ್ಲೂರೋಟಸ್ ಸಜರ್-ಕಾಜು, ಫ್ಲೂರೋಟಸ್ ಡಾಜಮರ್ ಮುಂತಾದವು. ಆಯಸ್ಪರ್ ಅಣಬೆ ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶ, ಉಷ್ಣವಲಯ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣವಲಯ ಪ್ರದೇಶದ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ಮತ್ತು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮರಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆಯು ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಗಲವಾದ ಚಾಕು ಆಕಾರ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಿಳಿ, ಕೆನೆ, ಬೂದು, ಹಳದಿ, ತಿಳಿಹಿಂದು ಮತ್ತು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬೆಳಕು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೈ ತೋಟದ ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅಣಬೆ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿದ 23 ರಿಂದ 25 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು, ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು 20 ರಿಂದ 25 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆ. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಶೇ 60 ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆಯ ಅನುಕೂಲಗಳು

- ಇದು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕೃಷಿ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಇದು ವಿವಿಧ ತಾಪಮಾನವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಪರಿವರ್ತನಾ ಪ್ರಮಾಣ ಅಂದರೆ ಒಣ ತ್ಯಾಜ್ಯದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತಾಜಾ ಅಣಬೆಯ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು.
- ಇದು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ.
- ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಂಡವಾಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ಇದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಸ್ವ ಉದ್ಯೋಗ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರ ಅಣಬೆ.
- ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ.

ಆಯಸ್ಪರ್ ಅಣಬೆಯ ಅನಾನುಕೂಲಗಳು

ಅಣಬೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪೋರ್ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೀಜಕ)ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾಸ್ಕಾ/ಫಿಲ್ಟರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮ

ಬೆಳೆಯುವ ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಅದರ ತಯಾರಿ: ಈ ಅಣಬೆ ಲಿಗ್‌ನಿನ್, ಸೆಲ್ಯೂಲೋಸ್ ಮತ್ತು ಸೆಮಿಸೆಲ್ಯೂಲೋಸ್ ಇರುವ ಹಲವು ವಿಧದ ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥ ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿರಬೇಕು. ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥವು ಎಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತೋಯ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಕಳೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಿದ್ದರೆ ಅಣಬೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಕುಂಟಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಭತ್ತ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ಹುಲ್ಲು, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ಹತ್ತಿಯ ಕಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಎಲೆ, ಕಬ್ಬಿನ ರವದಿ, ಹತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸೆಣಬಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥ, ಕಾಳು ಸುಲಿದ ಜೋಳದ ದಿಂಡು, ಟೀ, ಕಾಫಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ಶೇಂಗಾ ಸಿಪ್ಪೆ, ಮರದ ಪುಡಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಭತ್ತ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಈ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ಯಾಶ್ಚರಿಕರಣ

ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಪ್ರಾಶ್ಠರಿಕರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಶ್ಠರಿಕರಣವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

1. ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಶ್ಠರಿಕರಿಸುವುದು: ನೀರನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಹುಲ್ಲನ್ನು ಗೋಣಿಚೀಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಬೇಕು. ಸುಮಾರು 80-90 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಗಾರರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.
2. ಹಬೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಶ್ಠರಿಕರಿಸುವುದು: ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಪ್ರಾಶ್ಠರಿಕರಣದ ಚೇಂಬರ್‌ಗೆ ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹಬೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಹುಲ್ಲಿನ ತಾಪಮಾನ 60-65 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಇರುವಂತೆ 4 ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ 80 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ನಲ್ಲಿ 2 ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಚೇಂಬರ್ ಒಳಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಿರ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು

ಬೇಸಾಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

- ಒಣ ಹುಲ್ಲು 3-4 ಕೆ.ಜಿ.
- 12" x 18" ಗಾತ್ರದ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲಗಳು
- ಅಣಬೆ ಬೀಜ -500 ಗ್ರಾಂ

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ:

- ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲನ್ನು 3-4 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದದ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಸುಮಾರು 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಡಬೇಕು.
- ನಂತರ ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿದು, ಪುನಃ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿರುವ ಜರಡಿ ಮುಖಾಂತರ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಬಸಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಅಥವಾ ನೀರು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.
- ಈ ಬೆಂದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಶುಚಿಯಾಗಿರುವ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲಗಳಿಗೆ (12"x18") ತುಂಬಬೇಕು. ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದ ತಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲಿನ ಪದರವು ಸುಮಾರು 3" ನಷ್ಟಾದಾಗ ಅದುಮಿ ಸಮನಾಗಿ ಮಟ್ಟ ಮಾಡಿ ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಸಮಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹರಡಬೇಕು. ಹುಲ್ಲಿನ ಅಂಚಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಅಣಬೆ ಬೀಜದ ಮಟ್ಟ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀಗೆ ಹುಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಬೀಜವನ್ನು ಪದರು ಪದರಾಗಿ ತುಂಬಿ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು.
- ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಕಟ್ಟಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಚೀಲದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಚೀಲಗಳ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಅಥವಾ ರಬ್ಬರ್‌ಬ್ಯಾಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು.
- ನಂತರ ಈ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಅಣಬೆಯ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಕಣಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಸುಮಾರು 18-19 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿರುವ ಹುಲ್ಲಿನ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಬಿಳಿಯ ಹತ್ತಿಯಂತೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಕಣಗಳ ಬೆಳೆಗೆ ಹತ್ತಿಯಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸಿದಾಗ ಚೀಲದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಚೀಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೆಗೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಷ್ಟು ಹಿಮ್ಮಡಿಸಬಹುದು.
- ಹಾಗೆ ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ ಅಣಬೆ ಪೆಂಡಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಅಣಬೆ ಪೆಂಡಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ತೇವಾಂಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಚೀಲಗಳನ್ನು ತೆರೆದ 4-6 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲಿನ ಪೆಂಡಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಅಣಬೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ.
- ಹೀಗೆ ಮೂಡಿ ಬೆಳೆದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು 3-4 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 3 ಬಾರಿ ಕೊಯಿಲು ಮಾಡಬೇಕು.

- ನಾಲ್ಕು ಕೆ.ಜಿ. ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ 12"x18" ಗಾತ್ರದ ನಾಲ್ಕು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2 ಕೆ.ಜಿ. ಅಣಬೆ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
 - ❖ **ಕೊಯ್ಲೋತ್ತರ ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿ- ಹಣ್ಣುಗಳಂತೆ ಅಣಬೆಯೂ ಸಹ ಬಹಳ ಬೇಗ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ (wilting, ripening, browning, liquefaction, loss of moisture, texture, aroma and flavor). ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಒಂದು ದಿನದಿಂದ 2 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಿಡಬಹುದು. ತಾಜಾ ಆಯಸ್ಸರ್ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಕೊಠಡಿಯ ತಾಪಮಾನ (25-30° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್)ದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಾಗ 1-2 ದಿನ ಇಡಬಹುದು. ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್ ನಲ್ಲಿ 4° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ನಲ್ಲಿ 3-4 ದಿನ ಇಡಬಹುದು.
 - ❖ **ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್:** ಅಣಬೆಗೆ ಅಂಟಿರುವ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಮತ್ತು ತುದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವುದು. ತಾಜಾ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರಾಡಲು ಗಾಳಿ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಒಣಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
 - ❖ **ರೆಪ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು:** ಅಣಬೆಯನ್ನು ಪೇಪರ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಅಥವಾ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ರೆಪ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಅಣಬೆ ಹಾಳಾಗದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.
 - ❖ **ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ:** ಒಣಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಿರ್ಜಲೀಕರಿಸುವುದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ನೆರಳಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 35-40° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಅಣಬೆಯನ್ನು ಡಿಹೈಡ್ರೇಟರ್ ಅಥವಾ ಡ್ರೈಯರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎನ್‌ಜೈಮ್, ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ನೇರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿ ಒಣಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಣಬೆಯ ಬಣ್ಣ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಳಕೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಅಣಬೆಯ ಕಾಂಡದ ಭಾಗವು ಒಣಗಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಣಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಒಣಗಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತಹ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಗಾಜಿನ ಜಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು 4-6° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 1-2 ವರ್ಷ ಮತ್ತು 25-30° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಆರು ತಿಂಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬಹುದು.
- ಒಣ ಅಣಬೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ದಿನದ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಅಣಬೆ ಟೀ ಅಥವಾ ಸೂಪ್ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು(ಮಿಲ್ಕಿ) ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು

ಹಾಲು ಬಿಳಿ ಅಣಬೆ ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾಗಿಯೇ ರುಚಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಅಣಬೆ. ಈ ಅಣಬೆ ಸಾಮಾನ್ಯ 25°ರಿಂದ 30°ಸೆ. ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶೇ. 60 ರಿಂದ 70 ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶಬೇಕು. ಕತ್ತರಿಸಿ ನೆನಸಿ, ಪ್ಯಾಶ್ಟಿರೀಕರಣ ಮಾಡಿದ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು ತುಂಬಿದ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯದಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದ 20 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಪ್ಯಾಶ್ಟಿರೀಕರಣ ಮಾಡಿದ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗೊಬ್ಬರ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ 8 ರಿಂದ 10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕಂಡು ಅಣಬೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ತಿನ್ನುವ ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಲ್ಕಿ ಅಣಬೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಈ ಅಣಬೆಯ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿ. ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಅಣಬೆಯನ್ನು “ದೂಧಿ ಚಿತ್ತಾ” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಅಣಬೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಶೇಖರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಈ ಜಾತಿ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶವಿರುವ (32-38°) ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣಾಂಶವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಣಬೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು

- ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು 60-70 ದಿವಸಗಳೊಳಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣಾಂಶವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯವಸಾಯ ಮೂಲದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೃಷಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. (ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು, ಅಡಿಕೆ ಸಿಪ್ಪೆ, ಕಬ್ಬಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಇತ್ಯಾದಿ).
- ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬಹುದು.
- ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಈ ಅಣಬೆಯು ಇತರೆ ಅಣಬೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು (32.3%) ಹೊಂದಿರುವುದಲ್ಲದೆ, 12 ಪ್ರಮುಖ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಉತ್ಪಾದನಾ ಕ್ರಮ

- ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ, ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.
- 2-3 ಕೆ.ಜಿ. ಒಣ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 2 ರಿಂದ 3 ಅಂಗುಲ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.
- ಈ ರೀತಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ 4 ರಿಂದ 6 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಬೇಕು.
- ನೆನೆ ಹಾಕಿದ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಈ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ ಬಸಿಯಬೇಕು (ಹುಲ್ಲು ಅಧಿಕ ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಜರಡಿ ಮೇಲೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಹರಡಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ)
- 12" x 18" ಅಥವಾ 14"x24" ಅಂಗುಲ ಅಳತೆಯ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಂತರ ಹುಲ್ಲನ್ನು 4 ಅಂಗುಲಗಳ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತುಂಬಬೇಕು. ನಂತರ ಅರ್ಧ ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಮಿಲ್ಕಿ ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಹುಲ್ಲಿನ ಅಂಚಿನ ಸುತ್ತ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಡಬೇಕು. ಪುನಃ 4 ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತುಂಬಿ ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹರಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಚೀಲದಲ್ಲಿ 4 ಅಥವಾ 5 ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು.
- ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜವು ಸುಮಾರು 2 ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ (ಪ್ರತಿ ಚೀಲದಲ್ಲೂ 2-2.50 ಕೆ.ಜಿ ಭತ್ತದ ಹುಲು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ).
- ಈ ರೀತಿ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಚೀಲದ ಬಾಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ದಿನಾಂಕ ಗುರುತಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು. ಈ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಇಡುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ 32° ರಿಂದ 38° ಉಷ್ಣಾಂಶವಿರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ 18 ರಿಂದ 20 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಬೀಜವು ಚೀಲದೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

- 18-20 ದಿವಸಗಳ ನಂತರ ಚೀಲದ ಬಾಯನ್ನು ತೆರೆದು ಚೀಲದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಪದರ ಕಾಣಿಸುವವರೆಗೆ ಸುತ್ತಿ ಇಡುವುದು. ಈ ರೀತಿ ತೆರೆದ ಹುಲ್ಲಿನ ಕಂತೆಯ ಮೇಲೆ ಪಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಿದ ಕೇಸಿಂಗ್ ವಸ್ತುವನ್ನು 2-4 ಸೆಂ.ಮೀ. ದಪ್ಪನಾಗಿ ಹರಡಿ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಈ ಕೇಸಿಂಗ್ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಕೇಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ 15-20 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅಣಬೆ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೇಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ 2-3 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದು ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಇತರೆ ಚಿಕ್ಕ ಅಣಬೆಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಕೊಯ್ಲುಮಾಡಬೇಕು. ಕೊಯ್ಲಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಿದ ಕೇಸಿಂಗ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ತೆಳುವಾಗಿ ತುಂಬುವುದು.
- ಈ ರೀತಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೀಜ ಹಾಕಿದ 60-70 ದಿವಸಗಳೊಳಗೆ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆ ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶವು 30° ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಹೀಟರ್ ಮೂಲಕ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು 35° ವರೆವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅಗತ್ಯದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಒಂದು ಚೀಲದಿಂದ 500-600 ಗ್ರಾಂ ವರೆಗೆ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಕೇಸಿಂಗ್ ವಸ್ತುವಿನ ವಿವರ

- ಎರೆಹುಳು ಗೊಬ್ಬರ/ ಕೊಳೆತ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ: ಕೆಂಪು ಮಣ್ಣು : ಮರಳು ಮತ್ತು ಚಾಕ್ ಪೌಡರ್ (1:1:1)
- ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಪಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಿ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಕೇಸಿಂಗ್ ವಸ್ತುವಿನ ಸಸಾರವು 7-7.5 ಇರಬೇಕು. ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣ ಅಥವಾ ಚಾಕ್ ಪೌಡರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸರಿತೂಗಿಸಬೇಕು.

• ಬಿಳಿ ಗುಂಡಿ ಅಣಬೆ:

ಈ ಅಣಬೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೀತಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಪಂಚಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಅಣಬೆ. ಇದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ 14°ರಿಂದ 22°ಸೆ ಇರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಷ್ಣ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಅನುಕೂಲಗಳು ಅಣಬೆ ಕೊಠಡಿಗಳಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅಧಿಕ ವೆಚ್ಚ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಶೀತಲ ವಲಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಲಾಭದಾಯಕವಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಲಾಭದಾಯಕ ಬೆಳೆ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬಿಳಿ ಗುಂಡಿ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 60 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಈಗ ಅದರ ಬೆಳೆಯು ಸುಮಾರು 4,00,000 ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಇದೆ. ಬೇರೆ ದೇಶದಿಂದ ಈ ಅಣಬೆಗೆ ರಫ್ತಿಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಡಿಗೆ ಇದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿವೆ. ಭತ್ತ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾಂಪೋಸ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆ. ಹಾಗೂ ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ 16 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆ.ಇರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರ ಜೊತೆ ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ 80 ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶವಿರಬೇಕು.

• ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಣಬೆ (ವಾಲೊರಿಯೆಲ್ಲೊ ಪ್ರಭೇದ)

ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಉಷ್ಣವಲಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದು 30 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂ. ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶೇ. 60 ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶವಿರಬೇಕು. ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಪಾಶ್ಚೀಕರಣ ಮಾಡಿದ ಹುಲ್ಲಿನ ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆಯ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಇತರ ಅಣಬೆಗಳಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಬೆಳೆ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಬೆಳೆಯುವ ಮಾಧ್ಯಮ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ: ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲುಷಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಹುಲ್ಲು ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಾರರು ಬ್ಯಾಗಿಗೆ ಅಣಬೆ ಬೀಜ ತುಂಬುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು.

ಪ್ಯಾಶ್ಚರೀಕರಣ ಹಂತದಲ್ಲಿ: ಹುಲ್ಲು ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಟೆರೈಲೈಸೇಷನ್/ ಪ್ಯಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಪ್ಯಾಶ್ಚರೀಕರಿಸುವಾಗ ನೀರಿನ ತಾಪಮಾನವನ್ನು 80-90 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ನ್ನು 40-60 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಟೆರೈಲೈಸೇಷನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು 15 psi ಮತ್ತು ತಾಪಮಾನವನ್ನು 121 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ನಂತೆ 15-20 ನಿಮಿಷ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಗ್ ತುಂಬುವಾಗ, ಅಣಬೆ ಬೀಜ ಹಾಕುವಾಗ ಮತ್ತು ಅಣಬೆ ಬೀಜ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ: ಹುಲ್ಲನ್ನು ಪ್ಯಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಿದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಹುಲ್ಲು ಕೊಠಡಿಯ ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಬ್ಯಾಗಿಗೆ ತುಂಬಬೇಕು. ಹುಲ್ಲನ್ನು ಬ್ಯಾಗಿಗೆ ತುಂಬುವ ಕೊಠಡಿಯು ಮುಚ್ಚಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶವಿರಬಾರದು. ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ 2 ಸಲ 1-2% ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ್ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಬ್ಯಾಗಿಗೆ ಹುಲ್ಲು ತುಂಬುವ ಕೆಲಸಗಾರರು ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಲುಷಿತ ಸ್ಥಳದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಬಂದಿರಬಾರದು. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಾರರು ಬ್ಯಾಗಿಗೆ ಅಣಬೆ ಬೀಜ ತುಂಬುವ ಮೊದಲು ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಅಣಬೆ ಬೀಜ ತುಂಬಿದ ಬ್ಯಾಗನ್ನು ಸರಿಯಾದ ತಾಪಮಾನವಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಸ್ಪಾನ್ (ಬೀಜ) ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಗುಗಳನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬ್ಯಾಗಿನಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಬ್ಯಾಗನ್ನು ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರ ತಂದು ನಾಶ ಪಡಿಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವವರು ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಶೋಧಕಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಕೊಠಡಿ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಪಾನ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ 2 ಸಲ 0.5% (5 ಮಿಲಿ. / 1 ಲೀ. ನೀರು) ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ್ ದ್ರಾವಣ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಂಧ್ರವಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬ್ಯಾಗಿನೊಳಗೆ ರಂಧ್ರವಿದ್ದರೆ ಪರತಂತ್ರ ಜೀವಿಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ: ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ತಾಪಮಾನ, ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ಬರಲು ಮತ್ತು ಹೋಗಲು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಣಬೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡದಂತೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು. ಹೊರಗಿನಿಂದ ದುಂಬಿಗಳು ಬರದಂತೆ ಬಾಗಿಲು ಮತ್ತು ಕಿಟಕಿಗೆ ಮೆಷ್ ಹಾಕಬೇಕು.

ಬೆಳೆ ಕಟಾವು ನಂತರದ ಅವಧಿ: ಅಣಬೆ ಕಟಾವಾದ ನಂತರ ಉಳಿಯುವ ಹುಲ್ಲು ಅಥವಾ ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು. ಕೊಠಡಿಗೆ ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ್ (4%) ಸಿಂಪಡಿಸಿ 24-48 ಗಂಟೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಿಗಳು, ಕಳೆಗಳು ಮತ್ತು ದುಂಬಿಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಹುಲ್ಲನ್ನು ನಾಶ ಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ಕ್ರಾಪಿಂಗ್ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಒಣಗಿಸಿ, ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು 4-5 ದಿನ ಶುಚಿಯಾಗಲು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಣಬೆ ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಉಳಿಯುವ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಎರೆಹುಳು ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಂಪಡಣೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ನೀರಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ: ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬೆಳೆ ಪಡೆಯಲು ಸೂಕ್ತ ನೀರಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅವಶ್ಯಕ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಆವಿಯಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮರಳನ್ನು ಹರಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೆನೆಸಿದ

ಗೋಣಿ ಚೀಲ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ನಾರಿನ ಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊರಡಿಯ ಒಳಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಗೆ ನೇತುಹಾಕಿ ಆಗಾಗ ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕೊರಡಿಯಲ್ಲಿ 80-85% ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಣಬೆ ಬ್ಯಾಗಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಬಾರದು. ಕೊರಡಿಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡಿದಾಗ ಬ್ಯಾಗಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲೂ ಸೂಕ್ತ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿದು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅಣಬೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಣಬೆ ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಮಾಧ್ಯಮದ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಅಣಬೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಟಾವು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಉಳಿಯುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಭರಿತವಾದ ಅಣಬೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಕೃಷಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್, ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಅಣಬೆಗಳ ಬೇಸಾಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನೂ ಉಳಿಸಬಹುದು.

- ಪಶು ಆಹಾರವಾಗಿ.
- ಜೈವಿಕ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ.
- ಎರೆಹುಳು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು.
- ಟ್ರೈಕೋಡರ್ಮಾ ಬೆಳೆಸಲು.
- ಪೋಷಕಾಂಶರಹಿತ ಮಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ.
- ಬೇರೆ ಅಣಬೆ ಪ್ರಬೇಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು.
- ಜೈವಿಕ ರೋಗ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ.
- ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡ/ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ.
- ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರ ಕೊಳೆಯಲು ಹೊದಿಕೆಯಾಗಿ.
- ಲಿಗ್‌ನಿನ್, ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಂತಹ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಳೆಸಲು ಇನಾಕ್ಯೂಲೇಷನ್ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ.

ರೋಗ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಇತರ ಸಸ್ಯಗಳಿಗಿದ್ದಂತೆ ಅಣಬೆಗಳಿಗೂ ಸಹ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಹಾವಳಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಅವು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇಳುವರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಣಬೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಅಥವಾ ವೈರಸ್ ಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕೋಣೆ, ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು. ಲಾಭದಾಯಕ ಅಣಬೆ ಕೃಷಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಅಣಬೆಯು ಕೊಯ್ಲಿನ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥವಾದ್ದರಿಂದ ಬೆಳೆಯ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಅಥವಾ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕೋಣೆಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ಹೊಸ ಹುಲ್ಲನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಹುಲ್ಲು ಅಥವಾ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗೆ ಪುನಃ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ, ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಸಿಮೆಂಟ್ ನೆಲ ಅಥವಾ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಚೀಲಗಣನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಬೆಳೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಫಾರ್ಮಲಿನ್ ದ್ರಾವಣ (ಶೇ.1) ದಿಂದ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕೀಟಗಳು ಬರದ ಹಾಗೆ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕೋಣೆಗಳ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ತಂತಿ ಜಾಲರಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು.

ಶಿಲೀಂಧ್ರ ರೋಗಗಳು

- 1. ಕಂದು ಫ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಬೂಷ್ಟು:** ಈ ರೋಗವು ಪಾಪುಲಸ್ಪೋರ ಬೈಸಿನಾ ಎಂಬ ಶಿಲೀಂಧ್ರದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಕೇಸಿಂಗ್ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಬಿಳಿಯ ಕಲೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗಲದಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಇಲ್ಲವೇ ತಡವಾಗಿ ಚಿಗುರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಯಂತ್ರಣ: ಇಂತಹ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಜಾಗದ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಜಾಗವನ್ನು ಶೇ. 2 ಫಾರ್ಮಲಿನ್ ದ್ರಾವಣ ಅಥವಾ ಶೇ. 0.05 ಬ್ಯಾವಿಸ್ಟಿನ್ ಶಿಲೀಂಧ್ರನಾಶಕದಿಂದ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳೆಯ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಹಚ್ಚು ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ನಿಂದ ಹರಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- 2. ಬಿಳಿ ಫ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಬೂಷ್ಟು:** ರೋಗಾಣು ಸ್ಪೋರೂಲಾರಿಯೋಪ್ಸಿಸ್ ಪುವಿಕೋಲ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾದ ಬಿಳಿ ಹಿಟ್ಟಿನಂತಹ ಮಚ್ಚೆಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಳುವರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾವಿಸ್ಟಿನ್ (ಶೇ.0.05) ಸಿಂಪಡಣೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- 3. ಇಂಕಿಕ್ಯಾನ್ಸ್ (ತಿಪ್ಪೆ ಅಣಬೆಗಳು):** ಕೋಪ್ರಿನಸ್ ಗುಂಪಿನ ಅಣಬೆಗಳು ಅಣಬೆಯ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಕಪ್ಪು ಅಣಬೆಗಳಾಗಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಣಬೆಯ ಕಳೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಅಮೋನಿಯ ಇರುವ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅರಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಳುವರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- 4. ಆಲಿವ್ ಹಸುರು ಬೂಷ್ಟು:** ಕೀಟೋಮಿಯಂ ಗುಂಪಿನ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಬಿಳಿ ಚೆಂಡಿನಾಕಾರ. ಕ್ರಮೇಣ ಆಲಿವ್ ಹಸುರು ಬಣ್ಣ ಕಾಣುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಆಲಿವ್ ಹಸುರು ಬೂಷ್ಟು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಳೆಯ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಶ್ನೀಕರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- 5. ಹಳದಿ ಬೂಷ್ಟು:** ಕ್ರಿಸೋಸ್ಪೋರಿಯಂ ಸೆಪೆಡೋನಿಯಂ ಹಾಗೂ ಮೈಸಿಲಿಯೋಪ್ತೋರಾ ಮುಂತಾದ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಅಂಚಿನ ಹಳದಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾರಜನಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಶ್ನೀಕರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶೇ. 0.15 ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು.

6. **ಹಸುರು ಬೂಷ್ಟು:** ಈ ರೋಗವು ಟ್ರೈಕೋಡರ್ಮಾ ಗ್ಲಿಯೋಕ್ಲಾಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪೆರಿಲ್ಲಸ್ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಕಳೆಯಂತೆ ಬೆಳೆದು ಅಣಬೆ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಣಬೆಯ ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಕೊಡೆಯಾಕಾರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಚ್ಚೆಗಳುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರೋಗಗಳು

1. **ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಬ್ಲಾಚ್ (ಮಚ್ಚೆ ರೋಗ):** ಸೂಡೋಮೊನಾಸ್ ತೋಲಾಸಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆ ಚಿಗುರಿನ ಮೇಲೆ ಕಂದು ಮಚ್ಚೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು. ಅಣಬೆಯು ಅರಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗವು ಬೇಗನೆ ಪಸರಿಸುವಂತದ್ದು
ನಿಯಂತ್ರಣ: ರೋಗ ತಗುಲಿದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ನೀರು ಸಿಂಪಡಣೆಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ 7 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.0.05 ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
2. **ಕಂದು ಮಚ್ಚೆ ರೋಗ:** ಸೂಡೋಮೊನಾಸ್ ಸ್ಪ್ಲೆಟ್ಜರಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಈ ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಮಚ್ಚೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಆ ಜಾಗ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಾಣು ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಬರುವುದರಿಂದ, ಹುಲ್ಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಫಾರ್ಮಲಿನ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು.

ವೈರಸ್ ರೋಗಗಳು:

ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಅಣಬೆಗಳು ವಿಕಾರ ರೂಪ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ಅಣಬೆ ಬರುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ತಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ರೋಗರಹಿತ ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಶ್ಚರೀಕರಿಸುವುದು.

ಕೀಟಗಳು

ಸಿಯಾರಿಡ್ಸ್, ಫೋರಿಡ್ಸ್, ಸಿಸಿಡ್ಸ್ ಗುಂಪಿನ ಕೀಟಗಳು ಅಣಬೆಯ ತಂತು/ ದಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಕೊರೆದು ಟೊಳ್ಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಣಬೆ ಟೋಪಿಯನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಚರ್ಮದಂತಾಗಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಣಬೆ ಇಳುವರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಟಗಳ ಹತೋಟಿಗೆ ಕೋಣೆಯ ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ತಂತಿ ಜಾಲರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಕೀಟ ತಗುಲಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಅಣಬೆ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇತರ ಬೆಳೆಗಳಂತೆ ಅಣಬೆಯ ಮೇಲೆ ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು

ಅಣಬೆ ಸ್ಪಾನ್ (ಬೀಜ) ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳು

- ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಮೂಡಿಗರೆ.
- ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹೆಸರಘಟ್ಟ, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಕೃಷಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಣು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ನವಿಲೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.
- ಅಣಬೆ ವಿಭಾಗ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖೆ, ಹುಳಿಮಾವು, ಬೆಂಗಳೂರು.
- ಅಣಬೆ ವಿಭಾಗ, ಜೈವಿಕ ಕೇಂದ್ರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಇನ್ನೂ ಸಂಘಟಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಗಾರರು ನೇರವಾಗಿ ಚಿಲ್ಲರೆ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ತಾಜಾ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬೆಳೆದು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸಗಟು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡದೇ ನೇರವಾಗಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವಿರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಕಾಲೋಚಿತ (seasonal) ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಗಾರರು ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂದರೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಬೆಳೆಗಾರರು (regular growers)/ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆದು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವವರು ಹೋಟೆಲ್, ಸೂಪರ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ (restaurant, health food stores, homestay)/ ರೈತರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನೇರ ಜಾಹಿರಾತು ಮೂಲಕ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವವರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ/ ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸೇವೆ ನೀಡುವವರೊಂದಿಗೆ ವಹಿವಾಟನ್ನು ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಣಬೆ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ತಾಜಾ, ಒಣಗಿದ, ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸೂಪ್, ಹಪ್ಪಳ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ

- **ಸಾಕಷ್ಟು ತೇವಾಂಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು:** ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯಲು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ವಾತಾವರಣದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೀರಿನಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆದ್ದರಿಂದ ಕೊಠಡಿಯ ತೇವಾಂಶ ಶೇ 80-85% ಮತ್ತು ತಲಾಧಾರದ ತೇವಾಂಶ ಶೇ 60% ಇರಬೇಕು.
- **ಅತಿಯಾದ ತೇವಾಂಶ:** ತಲಾಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವ ನೀರು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಶೀಲಿಂದ್ರದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಅಣಬೆಯೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ, ಅಣಬೆ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ಯಾಶ್ಚರೈಸ್ ಆಗದಿರುವುದು:** ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಲಾಧಾರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದು.
- **ಸರಿಯಾದ ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು:** ಅಣಬೆಗಳು ನಮ್ಮಂತೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತವೆ, ಕ್ರಾಪಿಂಗ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ಬರಲು ಮತ್ತು ಹೋಗಲು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಣಬೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಸರಿಯಾದ ಬೀಜದ ಕೊರತೆ:** ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬೀಜ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
- **ಸೂಕ್ತ ಪರಿಸರದ ಕೊರತೆ:** ಅಣಬೆ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ತೇವಾಂಶ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯಲು ಮಂದ ಬೆಳಕಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ

ಅಣಬೆಗಳು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತಾಜಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ತಕ್ಷಣ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ರವಾನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ರವಾನಿಸಬೇಕಾದರೂ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

- 1. ಒಣಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ:** ಒಣಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಿರ್ಜಲೀಕರಿಸುವುದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಅಣಬೆಯನ್ನು ಡಿಹೈಡ್ರೇಟರ್ ಅಥವಾ ಡ್ರೈಯರ್ನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮವಾದ ಒಣಗಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎನ್‌ಜೈಮ್, ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬಹುದು. ಅಣಬೆ ಒಣಗಿಸುವಾಗ ತಾಪಮಾನ 35-40 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಾಗ ಅಣಬೆಯ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಒಣಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಹ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಒಣ ಅಣಬೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿ ಒಣಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬಣ್ಣ ಹಾಳಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಳಕೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಅಣಬೆಯು ಗರಿಗರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡದಾದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಬಹುದು. ಅಣಬೆಯ ಕಾಂಡದ ಭಾಗವು ಒಣಗಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಣಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಒಣಗಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತಹ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಗಾಜಿನ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು 4-6 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ 1-2 ವರ್ಷ ಮತ್ತು 25-30 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಆರು ತಿಂಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.
- 2. ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂರಕ್ಷಣೆ:** ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು (ಶೇ.2), ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೊನೇಟ್ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮೆಟಾಬಿಸಲ್ಫೇಟ್ (ಶೇ. 0.15) ಮಿಶ್ರಿತ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8-10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- 3. ಕ್ಯಾನಿಂಗ್:** ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಳಿ ಗುಂಡಿ ಅಣಬೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬ್ಲಾಂಚ್ (4-5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದುವುದು) ಮಾಡಿ ತಂಪಾಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅಣಬೆಯೊಂದಿಗೆ ಶೇ. 2 ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣ. ಶೇ 2 ಸಕ್ಕರೆ ದ್ರಾವಣ ಮತ್ತು ಶೇ. 0.3 ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳ ಕಾಯ್ದು ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಟಿನ್‌ನ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗದವರೆಗೆ ತುಂಬಿ, ಟಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಮೊಹರು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಆಟೋಕ್ಲೇವ್ ಮಾಡಿ ತಂಪುಮಾಡಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- 4. ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು:** ಅಣಬೆಯನ್ನು ಪೇಪರ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಅಥವಾ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಅಣಬೆ ಹಾಳಾಗದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಪೇಪರ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಸುತ್ತಿಡಬಹುದು ಆದರೆ ಅಣಬೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆ ಕಟಾವಾದಾಗ ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಾಂಶ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವಾಗ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯಸ್ಪರ್ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಮೇಲೆ ಸ್ಪೋರ್ ಬೆಳೆಯುವ ಮುನ್ನ ಕಟಾವು ಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ:

1. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೇ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮೊದಲು ಕೋಶಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.2 ರಷ್ಟು ಫಾರ್ಮಲಿನ್ ದ್ರಾವಣ/ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ (5 ಮಿಲೀ/ ಲೀ) ಯನ್ನು ಕೀಟನಾಶಕಾಗಿ ಸಿಂಪರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಅಣಬೆಯ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳು

ಮಶ್ರುಮ್ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಅಣಬೆ	200 ಗ್ರಾಂ
ಟೊಮೆಟೊ	2
ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ	2
ಪ್ರೆಶ್ ಕ್ರೀಮ್	4 ಚಮಚ
ಬೆಣ್ಣೆ	4 ಚಮಚ
ಖಾರದ ಪುಡಿ	1 ಚಮಚ
ಬ್ರೆಡ್ ಪೀಸ್	8
ಕಾಟೇಜ್ ಚೀಸ್	100 ಗ್ರಾಂ
ಮೊಸರು	1 ಕಪ್
ಉಪ್ಪು (ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು)	1/4 ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಟೇಜ್ ಚೀಸ್ ಅನ್ನು ತುರಿದು ಹಾಕಿ, ಅಣಬೆಯನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ. ಪ್ಯಾನ್ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಕರಗಿದಾಗ ಅಣಬೆ, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಟೊಮೆಟೊ ಹಾಕಿ 5-8 ನಿಮಿಷ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ ಈಗ ಕಾಟೇಜ್ ಚೀಸ್ ಸೇರಿಸಿ, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಮೊಸರು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸಾಧಾರಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 5-8 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಉರಿಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಈಗ ರೆಡಿಯಾದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬ್ರೆಡ್ ಮೇಲೆ ಸವರಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಉದುರಿಸಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಬ್ರೆಡ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ, ನಂತರ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಸವಿಯಿರಿ.

ಅಣಬೆ ಫ್ರೈ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಅಣಬೆ	100 ಗ್ರಾಂ
ಈರುಳ್ಳಿ	1
ಹಸಿಮೆಣಸು	1
ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್-	4 ಚಮಚ
ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು	1 ಚಮಚ
ಖಾರದ ಪುಡಿ	1 ಚಮಚ
ಸಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್	2
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್	ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ನಿಂಬೆರಸ	1 ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ	1 ಕಪ್
ಕರಿಬೇವು	ಸ್ವಲ್ಪ

ಉಪ್ಪು (ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು) 1/4 ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಅಣಬೆಯನ್ನು ಶುಚಿ ಮಾಡಿ, ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಣಬೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೌಲ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಣಬೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೌಲ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು,ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಅಣಬೆ ಹಾಕಿ,ಅಣಬೆ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಡಿ. ಈಗ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ,ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಅಣಬೆ ಹಾಕಿ ಡೀಪ್ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ.ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ಯಾನ್ ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಶುಂಠಿ,ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ,ಹಸಿ ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ,ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಹಾಕಿ 2-3 ನಿಮಿಷ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿ, ಈಗ ಖಾರದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ,ನಂತರ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿದ ಮಶ್ರೂಮ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ.ರೆಡಿಯಾದ ಅಣಬೆ ಫ್ರೈಯನ್ನು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಮಶ್ರೂಮ್ ಕಟ್ಲೆಟ್:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಅಣಬೆ	1 ಕಪ್ (ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು)
ಈರುಳ್ಳಿ	1 ಕಪ್ (ತೆಳುವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು)
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	4
ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್	1 ಚಮಚ
ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು	4 ರಿಂದ 6 ಚಮಚ
ದೊಡ್ಡ ಆಲುಗೆಡ್ಡೆ	1 (ಬೇಯಿಸಿ ಪುಡಿ ಪುಡಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ)
ಗರಂ ಮಸಾಲಾ	1/4 ರಿಂದ 1/2 ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ	ಕರಿಯಲು
ಪುದೀನ	ಸ್ವಲ್ಪ
ಉಪ್ಪು	(ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು)
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	ಸ್ವಲ್ಪ
ಕಾನ್ಫ್ಲೋಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್ ಕ್ರಂಬ್ಸ್	

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಕಾನ್ಫ್ಲೆಕ್ಟ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಒರಟಾಗಿ ಪಲ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ

ಅಣಬೆಗಳು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಪುದೀನ, ಮಸಾಲಾ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತೆಳುವಾದ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಬ್ರೆಡ್ ಕ್ರಂಪ್ಸ್ ಅಥವಾ ಕಾನ್ಫ್ಲೆಕ್ಟ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಕರಿದ ಮಶ್ರೂಮ್ ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳು ಈಗ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಮಶ್ರೂಮ್ ಪಲ್ಟು:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	
ಅಣಬೆ	500 ಗ್ರಾಂ (ಸ್ಲೈಸ್)
ಈರುಳ್ಳಿ	1 ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು
ಟೊಮೆಟೊ	1 ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	1 ಉದ್ದವಾಗಿ ಸೀಳಿದ್ದು
ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್	1 ಚಮಚ
ಕಾಳು ಮೆಣಸು (ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ್ದು)	1/2 ಚಮಚ
ಕಾಶ್ಮೀರಿ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ	1/4 ಚಮಚ
ಸಾಸಿವೆ	ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ಲವಂಗ ಬೆಳ್ಳುಳಿ	3 ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು
ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಪುಡಿ	1/4 ಚಮಚ
ಅರಿಶಿನ	1/2 ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ	ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ನಿಂಬೆರಸ	1 ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ	4 ಚಮಚ
ಕರಿಬೇವು	ಸ್ವಲ್ಪ
ಉಪ್ಪು (ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು)	1/2 ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲನೆಯಾದಾಗ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಎಣ್ಣೆ, 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸಾಸಿವೆ, 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ನಂತರ 3 ಲವಂಗ ಬೆಳ್ಳುಳಿ ಹಾಗೂ 1 ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. 1 ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಈಗ 1 ಟೊಮೆಟೊ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಆಗುವ ತನಕ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮಶ್ರೂಮ್ ಮತ್ತು 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಬೇಕು, ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಈಗ 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಅರಿಶಿನ, 1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, 1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಮತ್ತು 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಇದನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಚೀಸೀ ಸ್ವಘ್ನ ಮಶ್ರೂಮ್:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ತಾಜಾ ಬಿಳಿ ಗುಂಡು ಅಣಬೆ	8
ಬ್ರೆಡ್ ಪುಡಿ	1 ಕಪ್
ಎಣ್ಣೆ	ಕರಿಯಲು
ಟೂತ್‌ಪಿಕ್	

ತುಂಬುವುದು:

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ	1 (ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದದ್ದು)
ಈರುಳ್ಳಿ	1/4 ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
ಶುಂಠಿ	ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು
ಮೊರ್ಚ್ಚಾರ್ಲೆಲ್ಲಾ ಚೀಸ್ ಚೂರು	1/4 ಕಪ್
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	ಸ್ವಲ್ಪ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು
ಕಾಶ್ಮೀರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	1/2 ಚಮಚ
ಚಟ್ ಮಸಾಲಾ	1/4 ಚಮಚ
1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್	1/4 ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಬಂದಿಸುವ ಪೇಸ್ಟ್ :

ಮೈದಾ	2 ಚಮಚ
ಚೋಳದ ಹಿಟ್ಟು	2 ಚಮಚ
ನೀರು	1/4 ಕಪ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮಿಶ್ರಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಪುಡಿಯಾಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡ ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ತುರಿದ ಚೀಸ್, ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲಾ, ಒಣ ಮಾವಿನಪುಡಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ.

ಕಾರ್ನ್-ಮೈದಾ ಬೈಂಡಿಂಗ್ ಪೇಸ್ಟ್:

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ನ್ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೈದಾವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಪ್ಪವಾದ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಶ್ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ಮಿಶ್ರಣ ತುಂಬುವುದು:

8 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಂದ ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮುರಿದು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಅಣಬೆಗಳ ಕುಳಿಯೊಳಗೆ ತಯಾರಾದ ಮಸಾಲೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ. ಮಿಶ್ರಣ ತುಂಬಿದ

ಬದಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ 2 ಮಶ್ರೂಮ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಟೂತ್ರಿಕ್ಸ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿರಿ. ಈಗ ಕಾರ್ನ್ ಹಿಟ್ಟು-ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದ ಮಶ್ರೂಮ್‌ನ್ನು ಅದ್ದಿ ನಂತರ ಬ್ರೆಡ್ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕೋಟ್ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮೈದಾ-ಜೋಳದ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಡ್ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಕೋಟೆಡ್ ಮಶ್ರೂಮ್‌ಗಳನ್ನು ರೆಪ್ರಿಜೀರೆಟರ್‌ನಲ್ಲಿ 15-30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವ ತನಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಕರಿಯಿರಿ, ಕರಿದ ಚೀಸ್ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಶ್ರೂಮ್‌ಗಳನ್ನು ಟೊಮೆಟೊ ಕೆಚಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

ಮಶ್ರೂಂ ಚಟ್ಟಿನಾಡ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಎಣ್ಣೆ	4 ಚಮಚ
ಕಡಲೆಬೇಳೆ	1 ಚಮಚ
ಧನಿಯ	1 ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ	1 ಚಮಚ
ಸೋಂಪು	1 ಚಮಚ
ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ	ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಕಾಳು ಮೆಣಸು	1 ಚಮಚ
ಎಲಕ್ಕಿ	8-10
ಅರಿಶಿಣ	ಅರ್ಧ ಚಮಚ
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ	ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಸಾಸಿವೆ	1 ಚಮಚ
ಕರಿಬೇವು	8-10
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
ಈರುಳ್ಳಿ	ಅರ್ಧ ಕಪ್
ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್	1 ಚಮಚ
ಮಶ್ರೂಂ	400 ಗ್ರಾಂ (ಹೆಚ್ಚಿದ)
ನೀರು	1 ಕಪ್
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಕೋತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಧನಿಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಸೋಂಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಎಲಕ್ಕಿ, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿರಿ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, 8-10 ಕರಿಬೇವು, 1 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಶ್ರೂಂ, ಅರಿಶಿಣ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿರಿ. ಈಗ ಆ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲಾ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ

ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೋತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಕರಿಸಿ.

ಗಾರ್ಲಿಕ್ ಮಶ್ರೂಮ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಅಣಬೆ	350 ಗ್ರಾಂ
ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್	1 ಚಮಚ
ಪ್ರೆಶ್ ಕ್ರೀಮ್	1 ಚಮಚ
ಬೆಣ್ಣೆ	1 ಚಮಚ
ಹಸಿಮೆಣಸು	3
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	2 ಚಮಚ
ಟೊಮೆಟೊ ಪ್ಯೂರಿ	1 ಚಮಚ
ಕಾಳುಮೆಣಸು ಪುಡಿ	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಕೋತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	ಸ್ವಲ್ಪ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಟರ್ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್, ಗಾರ್ಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೂ (ಎರಡು ನಿಮಿಷ) ಫೈ ಮಾಡಿ ಬಟನ್ ಮಶ್ರೂಮ್‌ಗೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಮಶ್ರೂಮ್ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷದವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಟೊಮೆಟೊ ಪ್ಯೂರಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೋಟ್ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಇದೆಲ್ಲಾ ಆದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸು ಹಾಕಿ. ಕೊನೆಗೆ ಕೋತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಟೇಸ್ಟಿಯಾದ ಗಾರ್ಲಿಕ್ ಮಶ್ರೂಮ್ ಸವಿಯಲು ರೆಡಿ.

ಕ್ರೀಮೀ ಮಶ್ರೂಮ್ ಸೂಪ್ (Cream of mushroom soup)

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಅಣಬೆ	10 (ತೆಳುವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು)
ಈರುಳ್ಳಿ	2 ಚಮಚ (ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು)
ಲವಂಗ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	2 (ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು)
ಮೈದಾ	1 ಚಮಚ
ನೀರು	3 ಕಪ್
ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	4 ಚಮಚ
ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ /ಯಾವುದೇ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ	2 ಚಮಚ
ಕೆನೆ	4 ಕಪ್
ಉಪ್ಪು	(ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಅಣಬೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ತಿರುವುತ್ತಿರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುವವರೆಗೂ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ಈಗ ಮೈದಾವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಕಚ್ಚಾ ವಾಸನೆಯು ಹೋಗುವತನಕ ತಿರುವಿರಿ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ.ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ.ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಮಶ್ರೂಮ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ, ಪ್ಯೂರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಇದು ಸೂಪ್ ಕೆನೆ ಸ್ಥಿರತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉಳಿದ ಸೂಪ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಿತ ಪ್ಯೂರಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಾಗಿ ಕೆನೆ ಕೂಡ ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೂ ಅಥವಾ ಕೆನೆ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ. ಸೂಪ್ ಕೆನೆ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ತಿರುಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಅಣಬೆ ಸೂಪ್‌ಅನ್ನು ಕ್ರೀಮ್‌ನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಎಣ್ಣೆ	100 ಮಿ.ಲೀ
ಶುಂಠಿ	25 ಗ್ರಾಂ
ಅಸಿಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ	2 ಚಮಚ
ಜೀರಿಗೆ	2 ಚಮಚ
ಮೆಂತ್ಯ	1 ಚಮಚ
ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ	1 ಚಮಚ
ಲವಂಗ	4
ಎಲಕ್ಕಿ	6
ಅರಿಶೀಣ	1 ಚಮಚ
ಮಶ್ರೂಂ	500 ಗ್ರಾಂ (ಹೆಚ್ಚಿದ)
ಸಾಸಿವೆ	1 ಚಮಚ
ಮಶ್ರೂಂ	500 ಗ್ರಾಂ (ಹೆಚ್ಚಿದ)
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕತ್ತರಿಸಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು.ನಂತರ ಅಣಬೆಯನ್ನು ನೀರು ಹಿಂಗುವವರೆಗೆ ಒಣಗಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಿಟಿಕ್ ಅಮ್ಲದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.

ಅಣಬೆ ಪಕೋಡ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಅಣಬೆ	250 ಗ್ರಾಂ
ಶುಂಠಿ	1 ಸಣ್ಣ ತುಂಡು
ಈರುಳ್ಳಿ	2
ಬ್ರೆಡ್ ಪೀಸ್	6
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	4
ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು	2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
ಬಟಾಣಿ	2 ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು (ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು)	1/4 ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ	ಕರಿಯಲು

ಅಣಬೆಯನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುರಿಯಬೇಕು. ಬ್ರೆಡ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

ಮಶ್ರೂಮ್ ನೂಡಲ್ಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಮಶ್ರೂಮ್	150 ಗ್ರಾಂ
ನೂಡಲ್ಸ್	150ಗ್ರಾಂ
ಈರುಳ್ಳಿ	2
ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ	100 ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಬೇಜ್	100 ಗ್ರಾಂ
ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್	1 ಚಮಚ
ಕ್ಯಾರೆಟ್	100 ಗಾಂ
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್	4 ಚಮಚ
ಸೋಯಾ ಸಾಸ್	ಸ್ವಲ್ಪ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಕರಿಮೆಣಸು	ಸ್ವಲ್ಪ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರು ಕುದಿಯುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ನೂಡಲ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ 10-15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ನೀರಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾತ್ರೆಯ ತಳಕ್ಕೆ ಹತ್ತುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು 2-3 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅರೆದು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ 2-3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಕುದಿಸಿದ ನೂಡಲ್ಸ್ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸಾಸ್ ಹಾಕಿ 1-2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಮಶೂಂ ನೂಡಲ್ಸ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೋಬಿ ಮಶೂಂ ಕರೀ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	
ಮಶೂಂ	1 ಪ್ಯಾಕೆಟ್
ಹೂಕೋಸ್ (ಗೋಬಿ)	1 (ಚಿಕ್ಕದು)
ಈರುಳ್ಳಿ	4 ಕಪ್ (ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು)
ಈರುಳ್ಳಿ ಕಾವು	2
ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ	ಹುರಿಯಲು
ಮಸಾಲೆಗೆ	
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	5 ಎಸಳು
ಟೊಮ್ಯಾಟೊ	2
ಈರುಳ್ಳಿ	7
ಹಸಿಶುಂಠಿ	1/2 ತುಂಡು
ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ	1 ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಶೂಂಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.ಹೂಕೋಸನ್ನು ಸಣ್ಣ ಹೂವುಗಳಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ನಿಮಿಷ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು, ಒಂದು ಕಡೆ ತೆಗೆದಿಡಿ.ಈರುಳ್ಳಿ ಕಾವನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ,ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು 2 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಅರೆದ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ,ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತೇವವೆಲ್ಲವೂ ಒಣಗುವ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಕಾವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.ಇದನ್ನು ಪಿಜ್ಜಾಗಳ ಮೇಲೆ ,ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಸವರಲು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ದೋಸೆಗಳ ಒಳಗೆ ತುಂಬಿ ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ.

ಮಶೂಂ ಪೀಸ್;

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು	
ಬಟನ್ ಮಶೂಂ	250 ಗ್ರಾಂ
ಬಟಾಣಿ	200 ಗ್ರಾಂ
ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ	ಕರಿಯಲು

ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಅರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ:	
ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	3
ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	1/2 ಚಮಚ
ಹಸಿಶುಂಠಿ	1/2 ತುಂಡು
ಟೊಮ್ಯಾಟೋ	3 (ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರ)
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	1/2 ಕಂತೆ
ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪು	1/2 ಕಂತೆ
ಜೀರಿಗೆ	1/2 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮಶೂಂಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಕತ್ತರಿಸಿ. ಅಧಿಕ ತೇವವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಟವೆಲ್‌ನ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ. ಇವುಗಳು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಲು, ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ. ಬಟಾಣಿಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮಶೂಂಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರೆದ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ, ಒಣಗುವ ವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಬೆಂದ ಬಟಾಣಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಬಡಿಸಿರಿ.

ಮಶೂಂ ದಾಲ್ ಪ್ರೆಪ್ಪಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು	
ಅಣಬೆ	2 ಕಪ್
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ	1/2
ಒಣ ಮೆಣಸು	4
ಕೊತ್ತಂಬರಿ	1/2 ಚಮಚ
ಈರುಳ್ಳಿ	2
ತೊಗರಿಬೇಳೆ	1/4 ಕಪ್
ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು	ಸಲ್ಪ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :-

ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ತುಸು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಒಣಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಹಾಗೂ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲೇ ಈ ಮೊದಲೇ ಬೇಯಿಸಿದ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ವಿಜಲ್ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಬಳಿಕ ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಕುದಿಸಬೇಕು.

ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ಭಾಗದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು-ಐದು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಪೂರಿ, ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿ, ಇಡ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೋಸೆಯೊಡನೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್.

ಅಣಬೆ ಬಿರಿಯಾನಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು	
ಅಣಬೆ	100 ಗ್ರಾಂ
ಈರುಳ್ಳಿ	2
ಅಕ್ಕಿ	200 ಗ್ರಾಂ
ಎಲಕ್ಕಿ	2
ಲವಂಗ	4
ಚೆಕ್ಕೆ	5 ಗ್ರಾಂ
ಎಣ್ಣೆ	1 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :-

ಎಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಚೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ಬಟ್ಟೆಯ ಗಂಟನ್ನು ಅಣಬೆಯ ಜೊತೆಯಿಟ್ಟು 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯ ಗಂಟು ಮತ್ತು ಅಣಬೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ನಂತರ, ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಣಬೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಬಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

ಅಣಬೆ ಕಾರ್ನ್ ಮಸಾಲಾ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು	
ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಅಣಬೆ	250 ಗ್ರಾಂ
ಟೊಮ್ಯಾಟೋ	3 (ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ)
ಈರುಳ್ಳಿ	1 (ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ)
ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್	100 ಗ್ರಾಂ
ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	1 (ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ)
ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್	1/2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್	1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಕತ್ತರಿಸಿರುವುದು)	2
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ	1/2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
ಗರಂ ಮಸಾಲಾ	1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ	1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	ಸ್ವಲ್ಪ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ - ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು, ನಂತರ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೇರಿಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಉಪ್ಪು, ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಅಣಬೆ, ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ ಮತ್ತು ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ, ನಂತರ ಐದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಮಶ್ರುಮ್ ಚಿಲ್ಲಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಅಣಬೆ	250 ಗ್ರಾಂ
ಈರುಳ್ಳಿ	2
ದೊಡ್ಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	2
ಪನ್ನೀರ್	250 ಗ್ರಾಂ
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	5
ಹಸಿಶುಂಠಿ	ತುಣುಕು
ಸೋಯಾಸಾಸ್	2 ಚಮಚ
ಅರಿಶಿನ	1/2 ಚಮಚ
ಸಾಸಿವೆ	1/2 ಚಮಚ
ವಿನೆಗಾರ್	1 ಚಮಚ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿನ, ಹೆಚ್ಚೆಷ್ಟುಕೊಂಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ದೊಡ್ಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಐದಾರು ನಿಮಿಷ ಬಾಡಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ. ಐದು ನಿಮಿಷವಾದ ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಪನ್ನೀರ್, ವಿನೆಗಾರ್, ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಮಶ್ರುಮ್ ಪ್ರೈಡ್ ರೈಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಬಾಸ್ಮತಿ ಅಕ್ಕಿ	2 ಕಪ್
ಅಣಬೆ	200 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	1 ಚಮಚ
ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಸೊಪ್ಪು	1 ಕಪ್ (ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು)
ವಿನೆಗಾರ್	1 ಚಮಚ
ಸೋಯಾ ಸಾಸ್	2 ಚಮಚ
ಎಣ್ಣೆ	3 ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಕಾಳುಮೆಣಸು	1 ಚಮಚ
ಗ್ರೀನ್ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್	2 ಚಮಚ
ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್	2
ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್	1/2 ಕಪ್
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	ಸ್ವಲ್ಪ
ಶುಂಠಿ	1 ಚಮಚ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ 1 ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದು ಕಾದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ 1 ನಿಮಿಷ ಪ್ರೈ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್ ಹಾಕಿ 1 ನಿಮಿಷ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಅಣಬೆ ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಮತ್ತು ಗ್ರೀನ್ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿ, ವಿನಿಗರ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಆನಿಯನ್ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು,

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪೋಸ್ಟ್, ಮೂಡಿಗೇರೆ-577 132

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 08263-228198