

ಅಜಿವಿನಂಜಿನಲ್ಲಿರುವ ತರಕಾರಿ - ಕಾರ್ಚಿಕಾಯಿ

ಎಸ್. ವಾಣಿಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಸುಜಯ್ ಹುರಳಿ

ಕೃಷಿ ವಿಸ್ತರಣಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರ, ಲಿಂಗಸುಗೂರು - ೫೮೪ ೧೨೨

☎: ೯೯೮೬೧೭೪೦೭೦

ಮಿಂಚಂಚಿ: vaniravipatil@gmail.com

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ರಾಯಚೂರು, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ಹಾಗೂ ಯಾದಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಪರಿಚಿತವಿರದ ಈ ಕಾರ್ಚಿಕಾಯಿ ಒಂದು ಸಸ್ಯ ಪ್ರಬೇಧವಾಗಿದೆ. ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗೊಬ್ಬರ, ಔಷಧೋಪಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಬೆಳೆದು ಉತ್ತಮ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಲದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬದುವಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಣಹವೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಗೆಡ್ಡೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಗುರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಕರ್ಚಿಟೇಸಿ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು ಮೊಮೊರ್ಡಿಕ ಸಿಂಬಲೇರಿಯಾ ಎನ್ನುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಹೊಂದಿದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಚಿಕಾಯಿ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಕೆಸರಕಾಯಿ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಅಥಿಲಕ್ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕಡವಂಚಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತೆಳ್ಳಗಿನ ಕವಲಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ತಿಳಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ಮತ್ತು ೫-೭ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಎಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಾರ್ಚಿಕಾಯಿಗಳು ೨೦-೨೫ ಮಿ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿದ್ದು ಲ ಉಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಯ ಒಳಗೆ

ಗುಂಡಾಕಾರದ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹೊಳೆಯುವ ೪.೬ ಮಿ.ಮೀ. ಉದ್ದನೆಯ ಬೀಜವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಕಾಯಿಗಳು ತಿನ್ನಲು ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಹಾ ಗ ' ಲ ಕಾ ಯಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ.

ಕಾರ್ಚಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ಕಾರ್ಚಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ



ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವಿದ್ದು, ಇದು ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ, ಸುಸ್ಥಿರ ಹೃದಯ ಬಡಿತಕ್ಕೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವಷ್ಟೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಸದೃಶಕೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಿಂತ ದುಪ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಚಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ

ಗುಣಗಳು: ಇದನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ

ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ

ಜೊತೆಗೆ ಮನೆ ಮದ್ದಿನ

ವರೂಲವಾಗಿಯೂ

ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಇದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು

ಕಾಯಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು

ಮಧುಮೇಹ, ಮಲೇರಿಯಾ,

ಗಾಯಗಳು, ಸೋಂಕುಗಳು, ಉದರ ಬಾಧೆ,

ಕಾರ್ಚಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವಿದ್ದು, ಇದು ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಸುಸ್ಥಿರ ಹೃದಯ ಬಡಿತಕ್ಕೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವಷ್ಟೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಸದೃಶಕೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಿಂತ ದುಪ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.....

ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಜ್ವರಬಾಧೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ: ಕಾರ್ಬಿಕಾಯಿಯ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗುವುದಲ್ಲದೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. (ರಾಯ್ ಹಾಗೂ ಇತರರು ೧೯೯೯). ಅದ್ದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ ಟ್ರೈಪ್-ಫಲ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

- ♦ **ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ:** ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ (ಒಳ್ಳೆ ಕೊಬ್ಬು) ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ (ಕೆಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬು) ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ♦ **ಅಲ್ಸರ್:** ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪಾಲಿಫಿನಾಲಿಕ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್‌ಗಳು ಅಲ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ♦ **ಕ್ಯಾನ್ಸರ್:** ಕಾರ್ಬಿಕಾಯಿಯ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ
- ♦ ಇದು ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರ್ಬಿಕಾಯಿ ಅಳಿವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಳೆನಾಶಕಗಳಾಗಿ ಬಳಸುವ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇದರ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವಿರದ ಜನರು ಬಳಸುವುದೂ ಕಡಿಮೆ. ಇಂತಹ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಈ ಕಾರ್ಬಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ



ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಇಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಅಮೂಲ್ಯ ಸಸ್ಯ ಸಂಕುಲಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸದ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಬಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸುವ ರೀತಿ: ಇದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದು ಉಪ್ಪು (ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಖಾರದ ಪುಡಿ) ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಕಾರ್ಬಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯವನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿಯ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

- ಬಹುಕಾಲ ಇಡಲು ಕಾರ್ಬಿಕಾಯಿ ಬಾಳಕ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಿಪ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಇಡಬಹುದು.

ಶೇಖರಿಸಿಡಲು ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನ: (ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪದ್ಧತಿ)

ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿದ ಕಾರ್ಬಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. (ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಬಿಕಾಯಿ ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು) ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಬಿಕಾಯಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸವರಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ (ಬಾಳಕದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ) ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಜಾಡಿ/ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨-೩ ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಶೇಖರಿಸಿಡಬಹುದು.
