

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಅಣಬೆ

ಅಶೋಕಕುಮಾರ ಎಸ್. ಬೆನ್ನೂರ್ ಮತ್ತು ಡಿ. ಶಿವಮೂರ್ತಿ

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ (ದ.ಕ.), ಮಂಗಳೂರು - ೫೭೫ ೦೦೨

☎: ೯೮೮೦೮೫೭೦೪೫

ಮಿಂಚಂಚೆ: ashokbennur@rediffmail.com

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೊಬಗಿನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ, ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಸಸ್ಯಾಹಾರ. ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅವನ ದೇಹದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು.

ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಆ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಜಾಣನಾದ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ “ಅಣಬೆ” ಯ ಪರಿಚಯ ಮಾನವನಿಗೆ ಅವನ ಚರಿತ್ರೆಯಷ್ಟೇ ಹಳೆಯದು .

ಅಣಬೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೋಳದ ಕಾಳುಗಳ ನಡುವೆ ಸಿಗುವ ಕೆಲವು ಜೊಳ್ಳು ಕಾಳುಗಳ ಒಳಗೆ ಕಾಣುವ ಕಪ್ಪು ಪುಡಿಯೇ ಶಿಲೀಂಧ್ರ. ಒಣಗಲು ಒಡೆದಿಟ್ಟ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೂಪನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಬ್ರೆಡ್ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಬೂಪ್, ತಾಜಾದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ ವೈನ್ ಆಗಲು ಬೇಕಿರುವ ಯೀಸ್ಟ್, ಈವೆಲ್ಲಾ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿವೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅಣಬೆ ಮಾನವನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಸಾರಜನಕ, ಟರ್ಪಿನ್ಯೆಡ್ಸ್, ಪಾಲಿಫೆನಾಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ....

ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ತರಹಗಳಿವೆ. ಇವು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಗಿಡಗಳನ್ನು



ಅವಲಂಬಿಸುವಂತಹ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು. ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆದು ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ತಾನು ಉಳಿದು ತನಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿದ ಸಸ್ಯಕ್ಕೂ ನೆರೆವಾಗುವ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಸಹಜ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸತ್ತ ಮತ್ತು ಕೊಳೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಜೀವಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಗಿಡ ಮರಗಳಮೇಲೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಅಂಗೈಯಂತೆ ತೋರುವ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಅಣಬೆಗಳೂ ಸಹ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅತಿದೊಡ್ಡ ಜೀವ ಜಗತ್ತಾದ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕುಟುಂಬ ಅಣಬೆಗಳದ್ದು. ಇದನ್ನು ಹರಿತ್ತಿಲ್ಲದ ಸಸ್ಯಗಳು, ನಾಯಿಕೊಡೆಗಳು ಮುಂತಾದಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ತರಹದ ಅಣಬೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ-

- ತಿನ್ನುವ ಅಣಬೆ
- ತಿನ್ನಲಾಗದ ಅಣಬೆ
- ವಿಷದ ಅಣಬೆ
- ಅಮಲುಕಾರಕ ಅಣಬೆ

ತಿನ್ನುವ ಅಣಬೆ: ಪೂರ್ವಜರು ತಮ್ಮ ಮೂಲ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣೆಸುಗಳಂತೆ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಣಬೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇತರೆ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿ, ದವಸಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಈ ಇಂತಿವೆ -

ತೇವಾಂಶ - ಶೇ. ೯೪, ಘನಪದಾರ್ಥ - ಶೇ. ೫.೯, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ - ಶೇ. ೪೨, ಸಸಾರಜನಕ - ಶೇ. ೩೦, ಮೇಧಸ್ಸು - ಶೇ. ೩೦, ನಾರು - ಶೇ. ೪.೨, ಖನಿಜಾಂಶ - ಶೇ. ೫.೫

ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಅಣಬೆ

ಮರದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ, ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಹಾಗೂ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಅಣಬೆಗಳಾಗಿದ್ದು ಇವು ನಾರು ನಾರಾಗಿದ್ದು, ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

ವಿಷ ಪೂರಿತ ಅಣಬೆ

ಎಲ್ಲಾ ಅಣಬೆಗಳು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಣಬೆಗಳು ವಿಷಪೂರಿತವಾಗಿವೆ. ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣವಿದ್ದು, ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂದೆನಿಸುವ ಎಷ್ಟೋ ಅಣಬೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ತುಂಬಾ ವಿಷಪೂರಿತವಾದದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೂ ಸಹ ಇದು ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಮಣಿಸಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ.

ಅಮಲುಕಾರಕ ಅಣಬೆ

ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಅಣಬೆಗಳು ಅಮಲುಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ವಿಚಿತ್ರ ತೆರೆನಾದ ಅಮಲು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಗುಡ್ಡಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಮಲುಕಾರಕ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿ, ಹಾಗೆ ತಿಂದವರ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಕುಡಿದು, ಅಮಲಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದುದರ ಕುರಿತು ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ.

ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅಣಬೆಗಳು

- ೧) ಹಾಲು (ಮಿಲ್ಕಿ) ಅಣಬೆ
- ೨) ಯುರೋಪಿನ ಬಿಳಿಗುಂಡಿ ಅಣಬೆ
- ೩) ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪಿನ ಅಣಬೆ
- ೪) ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಣಬೆ

ಹಾಲು (ಮಿಲ್ಕಿ) ಅಣಬೆ

ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅಣಬೆ. ಈ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಇತರೆ ಅಣಬೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದರ ಕಟಾವನ್ನು ೨ ರಿಂದ ೩ ದಿನಗಳಷ್ಟು ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಟಾವು ಮಾಡಿದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ದಿನ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೫-೩೫° ಸೆ. ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶೇ. ೮೦-೯೦ ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶಬೇಕು. ಕತ್ತರಿಸಿ, ನೆನೆಸಿ, ಪ್ಯಾಶ್ಟರೀಕರಣ ಮಾಡಿದ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಫಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯದಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದ ೨೦ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಚೀಲದ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಪ್ಯಾಶ್ಟರೀಕರಣ ಮಾಡಿದ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗೊಬ್ಬರದ ವಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ೮ ರಿಂದ ೧೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕಂಡು ಅಣಬೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಯುರೋಪಿನ ಬಿಳಿಗುಂಡಿ ಅಣಬೆ

ಇದು ಸಹ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಅಣಬೆ. ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ತಂಪಾದ ಹವೆಯಿರುವ ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಬೇರೆ ಕಡೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಠಡಿಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿ ತಂಪು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಸುಮಾರು ೨೦-೨೩° ಸೆ. ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ೧೪-೧೮° ಸೆ. ಇರಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಎರಡೂ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೮೦ ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶ ಇರಬೇಕು.

ಈ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾಂಪ್ಲೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರ ಬೇಕು. ಕೋಳಿ ಗೊಬ್ಬರದೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದ ಗೋದಿ ಹುಲ್ಲು, ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು, ಗೋದಿ ತೌಡು ಮತ್ತು ಜಿಪ್ಸಂಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾಂಪ್ಲೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಪ್ಯಾಶ್ಚರಿಕರಣ ಮಾಡಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಗುಂಡಿ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪಿನ ಅಣಬೆ

ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಕೈ ತೋಟದ ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗೋದಿ ಹುಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆಯು ಸುಮಾರು ೨೦-೨೮° ಸೆ. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಶೇ. ೭೦ ತೇವಾಂಶ ಇರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಣಬೆ

ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಉಷ್ಣವಲಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದು ೩೦° ಸೆ. ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶೇ. ೭೦ ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶ ಬೇಕು. ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಪ್ಯಾಶ್ಚರಿಕರಣ ಮಾಡಿದ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಣಬೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಅಣಬೆ



ಇತರೆ ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಗೋದಿ ಹಾಗೂ ಹುಲ್ಲು, ಒಣಗಿದ ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಮೇಲೆಯೂ ಸಹ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಣಬೆಯ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು

ಬೇಕಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ಒಣ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು
- ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲ (೧೨ x ೧೮ ಅಂಗುಲ)
- ಅಣಬೆ ಬೀಜ (ಸ್ಪಾನ್)

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ

- ಒಣ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ೩ ರಿಂದ ೪ ಸೇ. ಮೀ. ಉದ್ದದ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹುಲ್ಲನ್ನು ೮ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಶುಚಿಯಾದ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ನೆನೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದು, ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕುದಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ಶುಚಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಹಾಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ನೀರು ಬಸಿದು ಹೋಗಲು ಬಿಡಬೇಕು.
- ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಂಪಾದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದರ ಹುಲ್ಲು (೨ ರಿಂದ ೩ ಇಂಚು) ಆನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಣಬೆ ಬೀಜ (ಒಂದು ಹಿಡಿ) ಹರಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪದರವಾಗಿ ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಅಣಬೆ ಬೀಜ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಚೀಲವನ್ನು ತುಂಬಿಸಬೇಕು.

- ತುಂಬಿದ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಅದುಮಿ ಚೀಲದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಅಥವಾ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಚೀಲದ ತಳದ ಎರಡು ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ಬಸಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಚೀಲದ ಮೈ ಮೇಲೆ ೫ ರಿಂದ ೬ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಹೀಗೆ ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದ ಅಣಬೆ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಪಾಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಜೋಡಿಸಿ ೨೦ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇಡಬೇಕು.
- ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅಣಬೆಯ ತಂತುಗಳು ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- ನಂತರ ಹುಲ್ಲಿನ ಪೆಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಪಾಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಲಾಗಿದ್ದು ಪ್ರತಿ ದಿನ ೨-೩ ಬಾರಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ೨-೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಯ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ೧ ರಿಂದ ೨ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿ ಪುನಃ ಹುಲ್ಲಿನ ಪೆಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ೫-೬ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಬಂದು ಅಣಬೆಗಳು ಕೊಯ್ಲುಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಣಬೆ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ೨ ಕಿ. ಗ್ರಾಂ ಒಣಗಿದ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಸುಮಾರು ೧ ಕಿ. ಗ್ರಾಂ ಅಣಬೆ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅಣಬೆ ಮಾನವನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರತಕ್ಕಂತ ನಾನಾತರಹದ ರೋಗಗಳನ್ನು

ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಸಾರಜನಕ, ಟರ್ಪಿನ್ಯೆಡ್ಸ್, ಪಾಲಿಸ್ಯಾಕರೈಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಎರ್ಗೋಸ್ಟಿರಾಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವಿದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ “ಡಿ” ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬಲ್ಲದು.
- ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟವು, ಗೆಡ್ಡೆ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತದೆ.
- ಸ್ಟೆಫಿಲೋಕಾಕಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವ ನಾನಾ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಗುಣ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿದೆ.
- ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇರುವುದರಿಂದ, ಇದು ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.
- ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
- ಅಣಬೆಯು ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ.

ಅಣಬೆಯಿಂದ ನಾನಾ ತರಹದ ರುಚಿಕರ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು - ಅಣಬೆ ಬಿರಿಯಾನಿ, ಅಣಬೆ ಪಲಾವ್, ಅಣಬೆ ಸಾರು, ಅಣಬೆ ಸೂಪ್, ಅಣಬೆ ಪಕೋಡ, ಅಣಬೆ ಫ್ರೈ ಇತ್ಯಾದಿ.
