ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಹಾಲುಕುಂಬಳ

■ ಚಿತ್ರ–ಬರಹ:
ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

ಸೋರೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹಾಲು–ಕುಂಬಳ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಟಲ್ ಗಾರ್ಡ್ ಎನ್ನುವ ಈ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗ–ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೇರಳ–ವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ತಂಪುಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಕಾಯಿಯು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಒಳಗಿನ ಬೀಜ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ನೀರು ಶೇಖರಿಸಿಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಬಾಟಲ್‌ಗಾರ್ಡ್' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಸಂಗೀತದ ಉಪಕರಣಗಳಾದ ವೀಣೆ, ತಂಬೂರಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲೂ ಇದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಸೋರೆಕಾಯಿಯು ಹಸಿರು ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಅಗಲವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬಳ್ಳಿ–ಯಾಗಿದ್ದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಚಪ್ಪರದ ಆಸರೆಯಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಿಳಿಮಿಶ್ರಿತ ಹಸಿರು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ನಾರಿನಂಶ, ಖನಿಜಾಂಶ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ,

(8ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

ಸೋರೆಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್