

ಆಹಾ.. ಕಳಲೆ!

ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದು ಹೊರಬರುವ ಕಳಲೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚು. ಅದಕ್ಕೇ ಮಲೆನಾಡಿನ ಜನ ವರ್ಷಮುತುವಿನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳಲೆಗೆ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

■ ಜಿ.ಎಂ.ಹೆಗಡೆ, ತಾರಗೋಡ

ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಅರಣ್ಯ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿದಿರು' ಸಹ ಒಂದು. ಘಟ್ಟಪ್ರದೇಶ, ಮಲೆನಾಡು- ಅರೆ ಮಲೆನಾಡಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಇದನ್ನು ಕೃಷಿ, ಗೃಹ ಬಳಕೆ, ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬೊಡ್ಡೆಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಜನರ ಛಾವಣಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ರೈತರ ಹೊಲಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಕನೂ ಹೌದು.

ವರ್ಷಮುತುವಿನ ಆಗಮನದೊಂದಿಗೆ ಬಿದಿರು ಸಹ ತನ್ನ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿದಿರಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಮೊಳಕೆ ಹೊರಡಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು 'ಕಳಲೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪೊದೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬಿದಿರು ಹಲವಾರು ಮೀಟರ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಗೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಗೆಣ್ಣಿನ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿಯಾಕಾರದ ಟೊಂಗೆ ಇರುವುದು. ಚೂಪಾದ ತ್ರಿವಳಿ ಎಲೆಗಳು, ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಿನವರೆಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಿರುಸಾದ ಮುಳ್ಳುಗಳು.. ಇದರ ಪರಿಚಯ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಬಿದಿರು ತನ್ನ ಜೀವಿತ ಅವಧಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಹೂ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಳು ನೀಡುವುದು. ಹೂಬಿಟ್ಟ ಬಿದಿರು ಮತ್ತೆ ಬದುಕದೆ ಅಂತ್ಯ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಕಾಳಿನಿಂದ ಅಕ್ಕಿ ತಯಾರಿಸಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ರೂಢಿಯಿದೆ. ಬಿದಿರು ಒಮ್ಮೆ ಹೂ ಬಿಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಬರಗಾಲದ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರದು.

ಬಿದಿರಿನ ಮೊಳಕೆ- ಕಳಲೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆದಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ತಂದು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ದಪ್ಪನೆಯ ಕವಚ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಕಳಲೆಯ ಕವಚ ತೆಗೆದಾಗ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಬಿಳಿವರ್ಣದ ತಿರುಳನ್ನು ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಇದನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕಳಲೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿದರೆ ಅಡಿಗೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ.

ರುಚಿಕರ:

ತೆಳುವಾಗಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾಂಬಾರವು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬಲು ರುಚಿ. ತೊಗರಿ ಬೆಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಖಾರ, ಸಾಂಬಾರದ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ತಯಾರಿಸುವರು. ಮಜ್ಜೆಗೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಮೆಣಸು, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಿದ ಬೋಳು ಹುಳಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಹಿತ. ಕಳಲೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವರು. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಳಲೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಬಿಸಿದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಿದರೆ ಬಜ್ಜಿ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಕಳಲೆಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಖಾರದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಿದರೆ ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ಹುರಿದ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಿದ ಕಳಲೆಯ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ ನೀಡಬಹುದು. ಕಳಲೆಯ ಹೆಚ್ಚಿದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ



ಕರಿದು ಬೋಂಡಾ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಕಳಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜ, ಲವಣ, ಸುಣ್ಣದಂತಹ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಬಹುಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಆಹಾರವಾಗಿರದೆ ಉದರದಲ್ಲಿನ ನಂಜು, ವಿಷಾಣುಗಳನ್ನು ವಿಷವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಕೂದಲನ್ನೂ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಷಾಢ, ಶ್ರಾವಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಮಲೆನಾಡಿನ ಜನ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾದ್ರಪದ ಬಂತೆಂದರೆ ಕಳಲೆ ಕಡಿಯುವುದನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯು ಕಳಲೆಯನ್ನು ಬಿದಿರನ್ನು ಕಡಿಯದಂತೆ ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಆದರೂ ಇಲಾಖೆಯ ಕಣ್ಣುತಪ್ಪಿಸಿ ಕಡಿಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ನಗರದ ಸಂತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳಲೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕಳಲೆ ಆಹಾರ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬಿದಿರು ಬಹು ಉಪಯೋಗಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಲೇ, ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ ಪೋಷಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ.

