

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆರೋರೂಟ್

ಐರೋಪ್ಯರು ಅನೇಕ ಜಾತಿಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವಸಾಹತು ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಆರೋರೂಟ್' ಕೂಡ ಒಂದು. ಇದು marantaceae ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ.

ಹೇರಳವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆರೋರೂಟ್, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ ಬೇರು. ಬೇರಿನಿಂದ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ, ಔಷಧವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಆರೋರೂಟ್ ಫ್ಲೋರಿದಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವೆಸ್ಟ್ ಇಂಡೀಸ್, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ, ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ಎರಡು ಮೀಟರ್‌ವರೆಗೆ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಪೊದೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆ ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಅಚ್ಚ ಹಸಿರಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ಕೂವೆ' 'ಕೋವೆ' ಎಂತಲೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಸರಿದೆ.

ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಬೇರು (ಗಡ್ಡೆ)ಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದಾಗ ಹಾಲಿ ನಂತಹ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸೋಸಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ತಾಸಿನ ನಂತರ ಅಚ್ಚ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹಿಟ್ಟು ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬೇರೆ ನೀರನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಣ್ಣಿನ ಅಂಶ ಹೋಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಆರೋರೂಟ್ ಪುಡಿ ತಯಾರು.

ಆರೋರೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 23ರಷ್ಟು ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ (ಶರ್ಕರ) ಅಂಶಗಳೂ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೂಡ ಇದೆ. ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಸೂಪ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಕೇಕ್, ಹಲ್ವಾ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪೂರಕ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ಹಲ್ವಾ (ಹಳ್ಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮಣ್ಣೆ ಎನ್ನುವರು.) ಸಂಡಿಗೆ, ಪಾಯಸ, ಅಂಬಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆರೋರೂಟ್ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಹೇರಳವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆರೋರೂಟ್, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಇದರ ಬೇರಿನಿಂದ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ, ಔಷಧವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ ಬರಹ: ವೆಂಕಟೇಶ್ವರಿ ಪಿ.

ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಾಯಿತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆರೋರೂಟ್ ಹಲ್ವಾ ಬಾಯಿಗೂ ರುಚಿ, ಶರೀರಕ್ಕೂ ಹಿತ. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಡಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟರೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆರೋರೂಟ್ ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತೋಟದ ಬದುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾಡು ಕೂವೆ (ವೈಲ್ಡ್ ಆರೋರೂಟ್) ಮತ್ತು ಮನೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಕೃಷಿ ಮಾಡುವ ಆರೋರೂಟ್ ಗಿಡಗಳು. ಕಾಡು ಕೂವೆ ಗಿಡ ಅರಿಶಿನ ಗಿಡವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡೆಗಳು ಸಹ ಅರಿಶಿನ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಷವಾದ ಗಡ್ಡೆ ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ನೀಲಿ



ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಡು ಕೂವೆ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಏಳು ಅಥವಾ ಎಂಟು ಸಲ ನೀರು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಿಟ್ಟು ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೃಷಿ ಮಾಡುವ ಆರೋರೂಟ್‌ನ ಎಲೆಗಳು ಹಚ್ಚ ಹಸುರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಸಸ್ಯದ ಎಲೆಗಳು ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡೂ ಜಾತಿಯ ಗಿಡಗಳ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಅಥವಾ ಬೇರುಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.