ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತರಕಾರಿ ‘ವಿಂಗ್ಡ್ ಬೀನ್ಸ್’

ಬೆಳಗ್ಗೆದ್ದು ಹಾಗೆ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಾಡಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಗಮನಸೆಳೆದಿದ್ದು ಪಕ್ಕದ ಮನೆ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಮೇಲಿದ್ದ ಈ ಅಪರೂಪದ ತರಕಾರಿ. ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆ, ಶೇಂಬೆಕಾಯಿ, ಗೊರ್ಬೈ, ಗೋವಾ ಬೀನ್ಸ್ ಎಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಈ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಮಲಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ಚದುರ ಪಯ್ಯರ್ ಎಂದು ಕರೆದರೆ, ಕಾಯಿ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ರೆಕ್ಕೆಗಳಂತೆ ಅಂಚುಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನ ‘ವಿಂಗ್ಡ್ ಬೀನ್ಸ್’ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರ್, ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೊಪ್ಪಿನಂತೆ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಈ ವಿಂಗ್ಡ್ ಬೀನ್ಸ್ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಆಗರ. ನಾರಿನಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ, ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳುಳ್ಳ ಈ ಬೀನ್ಸ್ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಪರೂಪದ ತರಕಾರಿಯಾದರೂ, ಕರಾವಳಿ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೇರಳ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

–ಮೇಲಿಷ್ಯಾ ಡಿಸೋಜಾ, ಮೈಸೂರು

ಬದಲಾದ ಜೇನುನೊಣಗಳ ಆವಾಸ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುಡುವೆ ಜೇನುಗಳು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಹುತ್ತಗಳು, ನೆಲದ ಕೆಳಭಾಗದ ಪೊಟರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಜೇನುಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೇನುಗೂಡು ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅಡಿಕೆ ತೋಟದಲ್ಲಿ 20ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಅಡಿಕೆ ಮರದ ಪೊಟರೆಯಲ್ಲಿ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿವೆ. ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವ ಈ ಜೇನುನೊಣ ರೈತನ ಮಿತ್ರ. ಹೂವಿನಿಂದ ಹೂವಿಗೆ ಹಾರಿ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಫಸಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರೈತರ ಮೊಗದಲ್ಲಿ ಹರ್ಷ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವುಗಳು ಕುಟುಂಬ ಪಾಲಾದಾಗ ಎತ್ತರದ ಮರದಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆನಂತರ ಇವುಗಳು ಕತ್ತಲೆ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ನೆಲದಿಂದ 12 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಪೊಟರೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಆರಂಭ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದ 2 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಜೇನುನೊಣಗಳು ಅಡಿಕೆ ಮರದ ಪೊಟರೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮಾನವನ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಇವುಗಳು ಎತ್ತರದ ಆವಾಸ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

–ಅರುಣ್ ಕಿಲ್ಲೂರು

ಹಳೆಯ ಪೋಸ್ಟ್ ಕಾರ್ಡ್

ಹಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜತನವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಈಗ ಅದರ ಸೊಬಗನ್ನು ಸವಿಯುವುದು ಆಪ್ಯಾಯಮಾನ. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವುದು 1942ರ ಅಂಚೆ ಇಲಾಖೆಯ ಪೋಸ್ಟ್ ಕಾರ್ಡ್. 1954ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಾತನವರು ಚಿಕ್ಕನಾಯಕನಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಬರೆದ ಪತ್ರ. ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ಈ ಕಾಗದ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಪಾನವಾಗಿದೆ. ಆಗಾಗ ತೆಗೆದು ಇದನ್ನು ಓದಿ ಖುಷಿಪಡುತ್ತೇವೆ.

–ಶ್ರೀಕಂಠೇಶ್ವರ ಎಸ್. ಬೆಂಗಳೂರು