

ಕೆಂಪು ಮೈಸಿರಿಯ ಗೊಂಗೂರಾ - ಪುಂಡಿ

ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗೆಡಿಗೆ ಗೊಂಗೂರಾ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ರಾಮಬಾಣ. ಕಾಲಿನ ಗಂಟು ನೋವು, ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಗೊಂಗೂರಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಚಿತ್ರ - ಲೇಖನ:
ಟಿ. ಬೆನಕನಹಳ್ಳಿ ಶೇಖರ್‌ಗೌಡ

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಹಾಗೂ ಹೈದರಾಬಾದ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಭಾಗದ ಮನೆ ಮತ್ತು ಖಾನಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ ಪಲ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಆಹಾರ. ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಪುಂಡಿ ಪಲ್ಯವಿದ್ದರಂತೂ ಅದರ ರುಚಿ ಹೇಳ ತೀರದು.

ಪುಂಡಿ ಸೊಪನ್ನು ಗೊಂಗೂರಾ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಗೊಂಗೂರಾ ಮಲ್ಟಿಸಿಯೇ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಹೈಬಿಸ್ಕಾಸ್ ಸಫ್ಲರಿಸಾ ಎನ್ನುವುದು ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಾಮ. ಭಾರತವೇ ಈ ಸಸ್ಯದ ಮೂಲ. ರಶ್ಯಾ, ಚೀನಾ, ಕೊರಿಯಾ, ಅಮೆರಿಕಾ, ಜಾವಾಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗೊಂಗೂರಾ ಬೆಳೆ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಾದರೆ ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರ, ತೆಲಂಗಾಣ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ ರಾಜ್ಯಗಳ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂಗೂರಾ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮೇಣಸಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಚಿಟ್ಟಿಯಲ್ಲೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ಪಿನ-ಕಾಯಿಯಲ್ಲೂ ಇದರ ಬಳಕೆ ಇದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೋಸಿ, ತೊಳೆದು ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ. ಖಾದ್ಯ ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರವೀಣರು ಇದನ್ನು ದೋಸೆಗಳಲ್ಲೂ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಪುಂಡಿಯ ಹೂವು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಾಸವಾಳದ ಹೂಗಳನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಹೂವಿನ ನಂತರ ಕೆಂಪು ಕಾಯಿಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣ: ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಇದರ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕಾರ ಹಾಕಿದ ಪುಂಡಿ ಚಿಟ್ಟಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗೆಡಿಗೆ ಗೊಂಗೂರಾ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಕಾಲಿನ ಗಂಟು ನೋವು, ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಗೊಂಗೂರಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಗೊಂಗೂರಾ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಂಪು ಪುಂಡಿ ಹಾಗೂ ಪುಂಡ್ರಿಕೆ ಎಂದೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಗೊಂಗೂರಾವನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಂಬಾಸ್ವಕಿ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಂಬರಿ, ಮಲಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ಪುಲ್ಲೀರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುಂಡಿ ಗಿಡ ಮೈತುಂಬಾ ಹೂ ಬಿಟ್ಟಾಗ ನೋಡುಗರ ಕಣ್ಣಿನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು- ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆ, ಕಾಂಡಗಳ ಮೈಸಿರಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಂಪು ಬುಡದ ತಾಜಾ ಬಿಳಿ ಹೂಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಯ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಾರಿಹೋಕರು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದೆ ನಡೆಯಲಾರರು. ಅಂತಹ ಸುಂದರಿ ಈ ಗೊಂಗೂರಾ ಹೂ.

