

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ

ಕರಿಬೇವು

ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಬೇವಿನದೇ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ. ಇದು ಕೇವಲ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ಒದಗಿಸುವ ಎಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ದೇಹದ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ದಿವ್ಯಾಷಧ.

★ ಎಚ್.ಎನ್. ಚಂದ್ರಕಲಾ

ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ರಾಣಿ ಯಾರೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಉತ್ತರ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಕರಿಬೇವು. ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣ.

ಆಂಗ್ಲರು ಕ್ರಿ ಲೀಫ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿರುವ ಕರಿಬೇವಿನ ಉಪಯೋಗ ಅಪಾರ. ಕರಿಬೇವಿನಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳದಿಂದಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದು. ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಬೇವಿನದೇ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ. ಇದು ಕೇವಲ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ಒದಗಿಸುವ ಎಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ದೇಹದ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ದಿವ್ಯಾಷಧ.

ಕಾನನ-ಕೈ ತೋಟದ ಮರ

ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ರುಚಿಸೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕರಿಬೇವಿನ ದ್ವಿನಾಮ ಮುರಯ್ಯಾ ಕೋಯಿನಿಗಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಹಸುರು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಗೊಳಿಸುವ ಈ ಸುಂದರ ಮರವನ್ನು ಕೈ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಈ ಅಪೂರ್ವ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಮರ ಸಂಯುಕ್ತ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಶ್ರೇತ ವರ್ಣದ ಹೂಗುಚ್ಚಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಿರಿಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುವ ಸಣ್ಣ ನೀಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೊಗಸಾದ ಗೊಂಚಲುಗಳು. ಒಂದೊಂದು ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ಒಂದೊಂದು ಬೀಜವಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳು ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಸಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಸತ್ವಯುತ ಆಗರ

ಕರಿಬೇವು ಎಂಬ ಕನ್ನಡದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೇವು ಎಂಬ ಪದವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕರಿಬೇವು ಆ ಕಹಿ ಬೇವಿನಷ್ಟು ಕಹಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಕೊಂಚ ವಗರಿನೊಂದಿಗಿನ ಸುಗಂಧ ಇದರ ಸಹಜ ಗುಣ. ಕರಿಬೇವಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೀಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ರಸಾಯನಿಕ ಸತ್ವಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅದೆಷ್ಟು ಅಲ್ಕಾಲಾಯಿಡ್‌ಗಳಿವೆ ಎಂಬುದೇ ನಿಗೂಢ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಆಗಬೇಕಿದೆ.

ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿ ಕರಿಬೇವು

ಕಹಿಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತೈಲಾಂಶ ಒಳಗೊಂಡ ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಇನ್ನೂ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿ, ಅಡುಗೆಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸದಿರುವುದೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಳೆಯರು ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೇಶವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತೈಲದಲ್ಲಿ ದಾಸವಾಳ ಸೊಪ್ಪು, ಮದರಂಗಿ ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕರಿಬೇವಿನೆಲೆ ಹಾಗೂ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಬೂನು, ಸುಗಂಧ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಬೇವಿನೆಲೆಗಳ ತೈಲಯುಕ್ತ ಸುಗಂಧ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದು.

ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಕರಿಬೇವು ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿ. ಕ್ರಿಲೀಫ್ ಆಂಗ್ಲರ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲೂ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ವಿಶೇಷವೇ ಸರಿ. ಸಸ್ತಾಹಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲೂ ಕರಿಬೇವಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಚಟ್ನಿ, ಚಟ್ನಿಪುಡಿ, ತಂಬುಳಿ ಮೊದಲಾದ ರುಚಿಯುಕ್ತ ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆ

ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಬೇರು, ಕಾಂಡದ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಸತ್ವಗಳಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಕರಿಬೇವಿನ ತಂಬುಳಿ, ಚಟ್ನಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕರಿಬೇವಿನೆಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ಯದ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಕರಿಬೇವಿನೆಲೆಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕರಿಬೇವನ್ನು ನಿಂಬ, ಮಹಾನಿಂಬ, ಕೈಡರ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಮಹಾನಿಂಬ ಕಷಾಯವೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಷಾಯ ವಾಂತಿಗೆ ದಿವ್ಯಾಷಧ. ಕರಿಬೇವಿನ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯದಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಕರಿಬೇವಿನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸತ್ವಗಳಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಕಾಂತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಕರಿಬೇವಿನೆಲೆಗಳು ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೆಂದು ಎಸೆಯದೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

