ಹಸುರ ನಡುವೆ ಬಣ್ಣದ ಕೈತೋಟ

ಕೈತೋಟವನ್ನು ಹಸುರನ್ನಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬಣ್ಣಬಣ್ಣವಾಗಿ ನೋಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವಿರಾದರೆ, ಆಲಂಕಾರಿಕ ತರಕಾರಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಸಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿಗೂ ಚೆಂದ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ.

■ ಸೀಮಾ ಹೆಗಡೆ

ವಿಶಾಲ ಅಂಗಳವಿರುವ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತರಹೇವಾರಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈತೋಟ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣದ ಗಿಡಗಳ ಹೂದೋಟ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪಟ್ಟಣಿಗರೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿಲ್ಲ. ತೋಟಗಾರಿಕೆಯತ್ತ ಪ್ರೀತಿಯಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಪೇಟೆ ಮಂದಿ ಮನೆ ಸುತ್ತಲ ಚಿಕ್ಕ ಜಾಗ, ಒಳಾಂಗಣ, ಟೆರೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತೋಟ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಾಗದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೂತೋಟ–ಕೈತೋಟ ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದಕ್ಕಷ್ಟೇ ತಮ್ಮನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೈತೋಟವನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದೇ ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಭರಿಸಿ ಹೂದೋಟದಷ್ಟೇ ಸುಂದರವಾಗಿಸುವ ಅವಕಾಶವಾದಲ್ಲಿ!

ಕೆಂಪು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳ ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಹೊಸ ಸೇರ್ಪಡೆ ಆಲಂಕಾರಿಕ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳು. ಹಳದಿ–ಕೇಸರಿ–ಕೆನ್ನೀಲಿ–ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಬಣ್ಣದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊಗಳು, ಕಡುನೇರಳೆ–ಕೆಂಪು–ಹಳದಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಬಿಳಿ ಚಿತ್ತಾರದ ಬದನೆ, ಕೆಂಪು ಬೆಂಡೆ, ನೇರಳೆ–ಹಳದಿ ಬೀನ್ಸ್, ರೆಡ್ ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಬಣ್ಣದ ಕಾಳಿನ ಜೋಳ, ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನೂ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮೆಣಸು... ಹೀಗೆ ಹಲವು ಛಾಯೆಯ ಆಲಂಕಾರಿಕ ತರಕಾರಿಗಳು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಸಿ ಕೈತೋಟ ಸೇರುತ್ತಿವೆ.

ಒಂದೆರಡು ಸಸಿಯಾದರೂ ಸರಿ, ಹೊಸ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆದು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಆಸಕ್ತರೇ ಈ ಸಂಚಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಕೃತಕ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಅಪರೂಪದ ವರ್ಣ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನೂ ಕೆಲವರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ರಂಗು ರಂಗಿನ ವಿದೇಶಿ ತರಕಾರಿಗಳು ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಾರರನ್ನು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್, ಬ್ರೊಕೋಲಿ, ಲೆಟ್ಯುಸ್, ಕೇಲ್, ಚಾರ್ಡ್, ಸ್ಕ್ವಾಷ್, ಝುಕಿನಿ ಹೀಗೆ 'ಎಕ್ಸೋಟಿಕ್' ಆಲಂಕಾರಿಕ ತರಕಾರಿಗಳ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿ ಇಡಬಹುದು.

ಈ ಮುನ್ನ ಯೂರೋಪ್‌ನಂಥ ಶೀತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದ ಈ ವಿದೇಶಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಈಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೂ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಲವು ತಳಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾಲಿಹೌಸ್‌ನ ನಿಯಂತ್ರಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯಿಕವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಜೂಕು ನಿರ್ವಹಣೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ತೋರಿದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳೂ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲವು.

ಚೆಂದವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೂ...

ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳು ನೋಡಲಷ್ಟೇ ಚಂದವಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ. ಕೆರೋಟಿನ್, ಲೈಕೋಪೀನ್, ಲ್ಯುಟಿನ್, ಫ್ಲೇವನೋಲ್ಸ್, ಆಂಥೋಸೈಯನಿನ್ ಮುಂತಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳು ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರ.

ಇವೆಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳ ಬೀಜ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ವಿವಿಧ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗೆಟಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಕೈತೋಟವೆಂದರೆ ಬರೀ ಹಸುರು ತರಕಾರಿಗಳ ನೀರಸತೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗಲ್ಲದೆ ನಾಲಿಗೆಗೂ ರುಚಿಸುವ ಆಲಂಕಾರಿಕ ತರಕಾರಿಗಳ ತೋಟವೊಂದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೂದೋಟದ್ದೇ ಭಾಗವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in