ಹಿತ್ತಲ ಹೊನ್ನು ಹಾಗಲ

ಕಹಿಯೆಂದು ಹಾಗಲವನ್ನು ಹೀಗಳೆಯದಿರಿ. ನಾಲಿಗೆ ಕಹಿಯಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಿಹಿಯಾದುದು ಹಾಗಲ.

■ ಸಂತೋಷ್ ರಾವ್, ಪೆರ್ಮುಡ

ಮೊಸಳೆಯ ಮೈಯಂತಿರುವ ಮುಳ್ಳುಮುಳ್ಳಾದ ಮೇಲ್ಮೈ ಹೊಂದಿರುವ, ‘ಮೊಮೊಡಿಕಾ ಚರಾಂತಿಯಾ’ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ‘ಬಿಟ್ಟರ್ ಮೆಲನ್’ ಅಥವಾ ‘ಬಿಟ್ಟರ್ ಗಾರ್ಡ್’ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಹಿಯಾದುದು.

ಇದು ಉಷ್ಣಾಂಶ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಜಾತಿಯ ಒಂದು ಬಳ್ಳಿ. ಏಷ್ಯಾ, ಆಫ್ರಿಕಾ, ವೆಸ್ಟ್‌ಇಂಡೀಸ್‌ನ ದ್ವೀಪ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ ಹೇರಳ. ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಹಿಯಾದ ಹಾಗಲ, ಆಕಾರ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹಲವು ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮೂಲತಃ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸಸ್ಯ. ಇದು ಐದರಿಂದ ಆರು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಪ್ರತಿ ಸಸ್ಯವು ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಹೂಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೂನ್–ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಟ್ಟು, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಿಂದ ನವೆಂಬರ್ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲದ ಹೊರಭಾಗವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಗಂಟು ಗಂಟಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಭಾಗ ಟೊಳ್ಳಾಗಿದ್ದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿರುಳಗಳ ನಡುವೆ ಬೀಜವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ಬೀಜ ಪ್ರಸರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ ಕಾಯಿ ಬಲಿತು ಹಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕಾಯಿಯು ಒಡೆದು, ಬೀಜಗಳು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಹೊಸ ಬಳ್ಳಿಗಳು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುವ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಎರಡು ತುದಿಗಳು ಚೂಪಾದ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಕಾಯಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾಢ ಹಸಿರು ಹಾಗೂ ಮಾಸಲು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿ–ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬಳ್ಳಿಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಪಚನ (ಜೀರ್ಣ) ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ಕರುಳಿನ ಲಾಡಿಹುಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ; ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಕಹಿಯು ‘ಕ್ವಿನೈನ್’ ಸಂಯುಕ್ತದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಪನಾಮ ಹಾಗೂ ಕೊಲಂಬಿಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಅಂಶಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಹಾಗಲದ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಟೀಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಸಿಡುಬು, ದಢಾರದಂತಹ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧವೂ ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ರೋಗನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗಲ ಸಹಕಾರಿ. ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಆಗಾಗ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಬಳಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ ಬಳಸಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಗತ್ಯ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಈ ಕಹಿ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಚಿಪ್ಸ್ ತಯಾರಿಕೆಗೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಬೀಜಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಬೀಜದ ಸುತ್ತ ಇರುವ ತಿರುಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಹಿತ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕೂಡ ಹಾಗಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಿತಕಾರಿಯಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in