



ಹಕ್ಕರಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು

■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಸೀತಾ ಎಸ್. ನಾರಾಯಣ

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಸೊಪ್ಪು ಹಕ್ಕರಿಕೆ. ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳಂತೆ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೂ ಎರೆ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂದತಾನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೇರನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟರೆ ಚಿಗುರುತ್ತದೆ. ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಮೇಲೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದಂತೆ ಚಿಗುರು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಆತುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಇದರ ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಪಚಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ಈರುಳ್ಳಿ ಜೊತೆಗೆ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ಬಾಯಿರುಚಿ' ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸೊಪ್ಪು ಎಂಬುದು ಇದರ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ.

ಹಕ್ಕರಿಕೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಹುತೇಕ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರಾದರೂ ಪಲ್ಟು, ಸಾರು ಮುಂತಾದ ಅಡಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು; ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೇಯಿಸಬಾರದಷ್ಟೇ. ಪಚಡಿ ಅಥವಾ ಸಲಾಡ್ ಗೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಸೌತೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಕ್ಕರಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಅರೆದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಕಾಯಿತ್ತುರಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುರಿಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಗುರಿಳ್ಳು ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ತಾಜಾ ಆಗಿದ್ದಾಗಲೇ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಈ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ವೃದ್ಧಮಯವಾದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಂಜೆತನ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎದೆಯ ಬಡಿತ ಏರಿಕೆತದ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಸಸಾರಜನಕ, ಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್, ಸುಣ್ಣು, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಆಕ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಸೋಡಿಯಂ, ಜೀವಸತ್ವ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಮುಂತಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಸ್ಯವಿದು. ●

