



ತನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಉಡುಗೆ- ತೊಡುಗೆ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆದ ಕಾಶ್ಮೀರದ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಕೂಡ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದು ಬಹು ಬೇಡಿಕೆಯ ಖಾದ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು ಗುಚ್ಚಿ!

ಗುಚ್ಚಿಯ ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು **Morchella Esculenta Morels**. ಇದನ್ನು ಮುಕ್ತಿನ ಅಣಬೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಣಬೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಖಾದ್ಯ ಶಿಲಿಂಧ್ರಗಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಸುಮಾರು 7 ಸಾವಿರ ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಪೈನ್ ಹಾಗೂ ದೇವದಾರು ಮರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದಟ್ಟ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಾಶ್ಮೀರದ ಅನಂತ್‌ನಾಗ್, ಖುಪ್ಪಾರಾ, ಕಂಗನ್, ರೋಡಾ ಹಾಗೂ ಖಿತ್‌ವಾರ್ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗುಚ್ಚಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಗುಚ್ಚಿ ಸಂಗ್ರಹ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 2-3 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿದ್ದು ಕಂದುಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ವರ್ಷದ ಮಾರ್ಚ್‌ನಿಂದ ಮೇ ತಿಂಗಳು ಅಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಬೆಟ್ಟ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಣ ಖರ್ಜೂರ ಹಣ್ಣನ್ನು ಇದು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಈ ಅಣಬೆ ಸ್ಥಳೀಯರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು. ಜತೆಗೆ ಈ ಅಣಬೆ ಬಲು ದುಬಾರಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೆಲೆ ಪ್ರತಿ ಕೆ.ಜಿ ಗೆ ಸುಮಾರು 11,000 ರೂಪಾಯಿಯಿಂದ 16,000 ರೂಪಾಯಿವರೆಗೂ ತೂಗುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀಮಂತರ ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಣಬೆಯ ವಿಶೇಷ ರುಚಿಕರ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಹಾಗೂ ಬಿ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು **Antioxidant** ಕೂಡಾ ಹೌದು. ಕಬ್ಬಿಣ, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಸತು, ಗಂಧಕದ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದು ರಕ್ತದ ಏರು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಕರುಳಿನ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಶಮನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಚಿತ್ರ-ಲೇಖನ: ಆರ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್