

# ಅಪರೂಪದ ತರಕಾರಿ ಮಡ ಹಾಗಲಕಾಯಿ

■ ಅನೂಪಾ ಹೊನ್ನೇಕೂಲು  
ಚಿತ್ರ: ಶ್ರೀಧರ್ ಪ್ರಸಾದ್ ಎಚ್.ವಿ.



ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುವ ಅಪರೂಪದ ಕಾಡು ತರಕಾರಿ ಮಡಹಾಗಲ ಕಾಯಿ. ಮಲೆನಾಡಿನ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮಡಹಾಗಲಕ್ಕೆ ಕಾಟುಪೀರೆ, ಪೂಪೀರೆ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಸ್ಟ್ರಿನ್ ಗಾರ್ಡ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕರಾವಳಿ, ಮಲೆನಾಡಿಗರಿಗೆ ಇದರ ಪರಿಚಯ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಮೊಮೊರ್ಡಿಕಾ ಡಯೋಕಾ, ಕ್ಯುಕುರ್ಬಿಟೇಸಿಯೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಮಡಹಾಗಲದ ತವರು ಭಾರತ. ಈಗ ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್, ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್, ದಕ್ಷಿಣ ಪೂರ್ವ ಏಷ್ಯಾ, ಆಫ್ರಿಕಾಗಳಲ್ಲಿ, ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಅಸ್ಸಾಂ, ಮೇಘಾಲಯ, ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ತರಕಾರಿ ಇದಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳೂ ಮಡಹಾಗಲದಲ್ಲಿದೆ. ಹೆಸರು ಮಡಹಾಗಲ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹಾಗಲದಂತೆ ಕಹಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀರೆಕಾಯಿಯಂತೆ ಸಿಹಿಯಾದ ತರಕಾರಿ ಇದು. ಆದರೆ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಔಷಧಿಯಾಗಿ, ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆಗಳು, ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೇರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು, ಜ್ವರ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಡಹಾಗಲದಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟಾಸಿಯಂ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಫೈಬರ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಅಂಶಗಳಲ್ಲದೆ ಕೆರೋಟಿನ್ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವೇ ಆಗಿರುವ ಮಡಹಾಗಲದಿಂದ ಸಾಂಬಾರ್, ಪಲ್ಯ, ಬಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅದ್ಭುತವಾದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಡಹಾಗಲದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಬೀಜಕ್ಕಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾದ ನಕ್ಷತ್ರವನ್ನು ಹೋಲುವ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿವೆ. ಬೀಜ ಸಹಿತ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ತರಕಾರಿ ಇದು. ಇದರ ಒಂದು ಬೀಜ ಒಂದು ಲೋಟ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಿರಿಯರು.

**ಔಷಧೀಯ ಗುಣ:** ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇದ್ದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ಸಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ಸಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಜ್ವರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಹಾವಿನ ಕಡಿತದ ವಿಷ, ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಷಯ (ಟ್ಯುಬರ್ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್) ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ತಣಿದ ಬಳಿಕ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜ್ವರ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ಬೆವರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಇದರ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮವೂ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಂಟಾಗುವ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮಡಹಾಗಲದ ಬೇರಿನ ಪುಡಿ 250 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ

ಮಡಹಾಗಲ ಕಾಡು ತರಕಾರಿಯಾದರೂ ಇದು ನಾಡಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮನೆ ಅಂಗಳದ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಬಲಿತು ಹಣ್ಣಾದ ಮಡಹಾಗಲದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಬೇಕು. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರ ನೀಡಿದರೆ ಹುಲುಸಾಗಿ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಧಾರಕ್ಕೆ ಚಪ್ಪರ ಹಾಕಬೇಕು. ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದ 90 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀರೆಕಾಯಿಯ ಹೂವಿನಂತೆಯೇ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನೆಟ್ಟರೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನೆಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲ ಕಳೆದ ನಂತರ ಬಳ್ಳಿ ಒಣಗಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮಳೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಚಿಗುರಿ ಪುನಃ ಫಸಲು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಟೋಬರ್, ನವೆಂಬರ್ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಕಾಯಿಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಸುಮಾರು ಎಳೆಂಟು ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಉದ್ದದ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ರಂಬುಟಾನ್ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ದೊರಗು ಮುಳ್ಳಿನಂತಹ ರಚನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ತಿರುಳು, ಬೀಜದ ಸಹಿತ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಲೋ ಒಂದಕ್ಕೆ 100150 ರೂ.ವರೆಗೂ ಧಾರಣೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೃಷಿಕರು ಇದರ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ ಲಾಭ ಗಳಿಸಬಹುದು.