



ಆಹಾ.. ಅಮಟೆಕಾಯಿ!

ಅಮಟೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಅಂಬಟೆಕಾಯಿ ಹುಳಿ ರುಚಿಯಿರುವ ಒಂದು ಕಾಯಿ. ಇದರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವೇ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ರುಚಿಯಾದ ಸಾಸಿವೆ, ಕಾಯಿರಸ, ಗೊಜ್ಜು, ಸಾರುಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್



ಅಮಟೆ ಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಎಳೆ ಅಂಬಟೆಕಾಯಿ 8

ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 5

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಮೂರು ಚಮಚ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 8 ಎಸಳು

ಸಾಸಿವೆ 2 ಚಮಚ

ಎಣ್ಣೆ, ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ

ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಅಂಬಟೆಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಅಮಟೆ ರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣದ ಅಮಟೆ

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ತೋಟದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಅಮಟೆ ಅಥವಾ ಅಂಬಟೆ ಮರ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅಮಟೆ, ಅಂಬಟೆ, ಆಮ್ರತಕ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುವರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಲವು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಬಟೆ ಮರದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಸ್ಪಾಂಡಿಯಾಸ್ ಮಾಂಬಿನ ಎಂಬುದು. ಇದನ್ನು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಷ್ಣವಲಯದ ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡ ಭಾರತ, ಬರ್ಮಾ, ದಕ್ಷಿಣ ಚೀನಾ, ಥಾಯ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಮಲೇಶಿಯಾ, ಶ್ರೀಲಂಕಾಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಮಟೆಕಾಯಿ, ಮರದ ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ, ಬೇರು ಉತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಆಮಶಂಕೆಗೆ, ವಾಂತಿ ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಸಂಧಿನೋವಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ಊದಿಕೊಂಡ ಕೀಲುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತೊಗಟೆಯ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಬಳಸುವುದಿದೆ.

