



ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ಊಟಕ್ಕೂ ರುಚಿ; ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸೈ

ಕರಾವಳಿ ಮತ್ತು ಮಲೆನಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಬಸಳೆ ಗಿಡ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸೊಪ್ಪು ಅದರಲ್ಲೂ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಊಟಕ್ಕೆ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ ಈ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು.

ಬಸಳೆ ಸಾಂಬಾರು, ಪತ್ಯೋಡೆ, ವಡೆ, ಪಲ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಬಸಳೆ ಗಿಡವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬಸೆಲ್ಲ ಅಲ್ಪ ಅಥವಾ ಬಸೆಲ್ಲೇಷಿಯ ಎಂಬ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಸಳೆ ಆಗಿದೆ. ಏಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾ ಮೂಲದ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಅನ್ನು ಪುಳಿ, ಸ್ವೆನಾಚ್, ರೆಡ್ ವೀನ್ ಸ್ವೆನಾಚ್, ಕ್ವಿಂಬಿಂಗ್ ಸ್ವೆನಾಚ್ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ತವರು ಭಾರತ, ನೈರುತ್ಯ ಏಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಜಿನೀವಾ. ಚೀನಾ, ಆಫ್ರಿಕಾ, ಬ್ರೆಜಿಲ್, ಕೊಲಂಬಿಯಾ, ವೆಸ್ಟ್ ಇಂಡೀಸ್, ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬಸಳೆ ಗಿಡ ಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು, 10 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಅಂದಾಜು 33 ಅಡಿ ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಕಾರದ ದಟ್ಟ ಹಸುರು ಎಲೆಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಸಳೆ ದಂಟು ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ತಿಳಿ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಲ್ಲಿಯೂ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಟ್ರಾಪಿಕಲ್ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೆಳೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನವೆಂಬರ್‌ನಿಂದ ಫೆಬ್ರವರಿಗೆ ಬಸಳೆ ಗಿಡ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಮಣ್ಣು ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು.

ನಾರಿನಂಶ ಅಧಿಕ

ಬಸಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ನಾರಿನಂಶ ಕೂಡ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಫಿಲ್ಟ್ರೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನ್ನದ ಎಲ್ಲ ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪದಾರ್ಥವೇ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಚೈನೀಸ್ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ಬಳಸಿ ಸೂಪ್ ಮಾಡುವರು. ವಿಯೆಟ್ನಾಂನಲ್ಲಿ ಏಡಿ ಮಾಂಸದ ಜತೆಗೆ

ಬಸಳೆ ಸಾಂಬಾರು, ಪತ್ಯೋಡೆ, ವಡೆ, ಪಲ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಬಸಳೆ ಗಿಡವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ಬಸಳೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಇದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಂಡವನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಚೀನಾ, ಕೊರಿಯಾ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಬಸಳೆಯೊಂದೇ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕರಾವಳಿ ಮತ್ತು ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನ, ದಂಟಿನ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಬಸಳೆ ಸಾರು, ಪಲ್ಯ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವೂ ಕೂಡ. ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದ ಸಾರಿನ ಮಧ್ಯೆ ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿ. ಮೀನಿನೊಂದಿಗೂ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುವರು. ಒರಿಸ್ಸಾದಲ್ಲಿ ಸಾರು, ಸಾಗು ಮುಂತಾದ ವೈವಿಧ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಬಸಳೆ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಸಳೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ದಂಟು ಎಲ್ಲವೂ ಅಸಿಡಿಟಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊಡವೆ, ಚರ್ಮದ ಉರಿ ಮತ್ತಿತರ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮದ್ದು ಮಾಡಬಹುದು. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಆದಾಗ ಇದರ ಚೆಗುರನ್ನು ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯ, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಧಿಯನ್ನು ಗುಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಬಸಳೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆ ಬೇಗನೆ ನಿದ್ದೆ ತರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಬಸಳೆ ರಾಮಬಾಣ.

ಸೊಪ್ಪು ಪದಾರ್ಥ ಇಷ್ಟಪಡುವವರು ಬಸಳೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಬಸಳೆ ವ್ಯಂಜನಗಳು ಊಟದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.