

ಉದರಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ-ಉಂಡೆಹುಳಿ

ಚಿತ್ರ ಬರಹ:
ಹರೀಶ್ ಹಳೆಮನೆ



ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ ಹುಣಸೆಹುಳಿಯ ಹುಳಿರುಚಿ ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಆಗಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಳಿತೇಗು, ಆಮ್ಲತೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಹುಣಸೆಹುಳಿಯನ್ನು ಬಳಸದಿರಲು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹುಣಸೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಹುಳಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಹಲಸಿನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ (ಮೊರಾಸೀ) 'ಆಟೋರ್ಕಾರ್ಪಸ್' ಲಕುಚಾ'ವನ್ನು ಉಂಡೆ ಹುಳಿ, ಕೆತ್ತೆ ಹುಳಿ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಮಂಕಿ ಜ್ಯಾಕ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಲಕುಚಾ ಎಂಬ ಹೆಸರೇ ಇದೆ. ಹಲಸಿನಂತೆಯೇ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಹಲಸಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಮರಗಳು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಮುಸಂಬಿ ಗಾತ್ರದ ಕಾಯಿಗಳ ಹೊರಭಾಗ ಏಕರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರ ತಗ್ಗಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಬೀಜಗಳು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲೆ ಉದುರಿಸಿದ ನಂತರ ಹೂ ಬಿಡುವ ಕೆತ್ತೆಹುಳಿಯ ಕಾಯಿಗಳು ಸುಮಾರು ಜನವರಿ- ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬದಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಉಪ್ಪು, ಬೆರೆಸಿಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇದೆ. ಭಾರತದ ಹೆಚ್ಚಿನೆಡೆ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಮರಗಳು ಪಕ್ಕದ ಬರ್ಮಾ ಹಾಗೂ ಥಾಯ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಹಲಸಿನಂತೆಯೇ ಉಂಡೆ ಹುಳಿ ಕೂಡ ಬಹೂಪಯೋಗಿ. ಇದರ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹುಣಸೆಹುಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಅರೆಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ಗಾಯ, ಕಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ನೋವುಗಳಿಗೂ ಇದು ಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ.