

ವಿಶಿಷ್ಟ ಜಲಸಸ್ಯ

ಸಿಂಗಾಡ್



■ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಹೇಮಮಾಲಾ ಬಿ

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿಯಂತೆ ನೆಲದ ಕೆಳಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗಡ್ಡೆಗೊಣಸುಗಳಿವೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ತರಕಾರಿಗಳೂ ಇವೆ. 'ವಾಟರ್ ಚೆಸ್ ನಟ್' ಅಂಥದೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ತರಕಾರಿ.

ಉತ್ತರಾಖಂಡ ರಾಜ್ಯದ ರೂರ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಮಾರುವವರ ಕೈಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ, ಸುಮಾರಾಗಿ ಪಿರಮಿಡ್ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ 'ಸಿಂಗಾಡ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸರೋವರ ಮತ್ತು ಕೆಸರು ಮಿಶ್ರಿತ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಿಂಗಾಡ್‌ನ ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಒಳಗಡೆ ತಿನ್ನಲರ್ಹವಾದ ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ಒಂದೇ ಬೀಜ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ತಿರುಳು ಗರಿಗರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ರುಚಿಯು ಸುಮಾರಾಗಿ ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಸಿಪಾಚಿಯ ಹಾಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ತಿಳಿವಾಸನೆ ಇದಕ್ಕಿದೆ.

ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಿಂಘ್ವಾರ್' ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ನಲ್ಲಿ 'ವಾಟರ್ ಚೆಸ್ ನಟ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವ ಸಿಂಗಾಡ್‌ನ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು *Trapa bispinosa*. ಸಿಂಗಾಡ್ ಗಿಡಗಳು ಕೊಳದಲ್ಲಿ ತಾವರೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅದರ ಹೂಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶದ ನಂತರ ಕಾಯಿಗಳು ನೀರಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಸಿಂಗಾಡ್ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ. ಗ್ಲುಟಿನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಸಿಂಗಾಡ್ ಅನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಬೇಯಿಸಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು, ಒಣಗಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಕೇಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ತಲೆನೋವಿಗೆ ಸಿಂಗಾಡ್ ಕಾಯಿಯ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದರೆ ಶಮನಕಾರಿ. ಪೈರೀಟಿನ್, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಅಯೋಡಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಿಂಗಾಡ್ ಅನ್ನು ಕೆಲವು ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಯುನಾನಿ ಪದ್ಧತಿಯ ಔಷಧಗಳ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.