RAMAIAH UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

ಕನ್ನಡ ಸೌರಭ, ಸಂಪುಟ 2, ಸಂಚಿಕೆ ೨, ಮೇ, 2018

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ – ಆರೋಗ್ಯ – ಸಿಹಿ ಖಾದ್ಯ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ – ಈ ಹೆಸರು ಕೇಳದವರಾರಿಲ್ಲ? ಇದು ಅಡುಗೆಯ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಔಷಧೀಯ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಸರಿ ಸುಮಾರು ಕ್ರಿ. ಪೂ. 7000ದಿಂದಲೂ ಮನುಕುಲ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಪುರಾವೆಗಳುಂಟು. ಕ್ರಿ. ಪೂ. 4500ದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೀನ, ಈಜಿಪ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದೂ ಮತ್ತು ಹಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪುರಾಣ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಹುಟ್ಟಿನ ಕುರಿತು ನಾನಾ ವಿಧವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಅಲಿಯಮ್ ಸಟಿವಮ್ ಇದರ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದು ಲಿಲಿಯೇಸಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಸ್ಯವಿದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದು ದುರ್ಗಂಧಪೂರಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅಶುದ್ಧವೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾಲಾನಂತರ ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗವರಿತ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅಡುಗೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಇದು ಕಫ ವಾತಜ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ರುಚಿ ಹೀನತೆ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಅಲ್ಪ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕೀಲು ನೋವು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಬಳಸಿದರೆ ವಾತ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಒಗ್ಗರಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತೇದು ಗಂಧವಾಗಿಸಿ ಹಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾರು, ಪಲ್ಯ, ಮತ್ತಿತರೆ ಖಾರವಾದ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥದ ಪರಿಚಯವಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

4 ಕಪ್ ಹಾಲು, 1/2 ಕಪ್ ತೆಳುವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, 1/2 ಚಮಚ ಆಲಂ, 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು 3 ಚಮಚ ಕೋವಾ ಪುಡಿ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು 2–3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ನಂತರ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಲಂ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ 15 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು 2–3 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ನಂತರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಖರ್ಜೂರ ಹಾಗೂ ಖೋವಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಈ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೀಲು ನೋವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

– ಡಾ. ರೇಖ ಗಣೇಶ್ ಕೊಟ್ಯಾನ್
9620580101