

ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿ-ಸಿಹಿಯಲ್ಲವಿದು ಕಹಿ ತರಕಾರಿ!!



ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳಿಂದ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ತರಕಾರಿಯೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಬಹು ವಾರ್ಷಿಕ ಬೆಳೆಯಾದ ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿ ಕುಕರಾಬಿಟೇಸಿಯೇ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು ಬಳ್ಳಿಯಂತೆ ಹಬ್ಬುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಮೋಮೋರ್ಡಿಕಾ ಟ್ಯೂಬರೋಸ. ಉಷ್ಣ ವಲಯದ ಬೆಳೆಯಾದುದರಿಂದ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮುಂಗಾರು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿಯು ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ತಲಕಾಯಿ, ಆಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಸರಕಾಯಿ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಕಡುವಾಂಚಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಗಳು ಸುಮಾರು 20-25 ಮಿ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿದ್ದು ಪುಟ್ಟ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿ ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸದಿದ್ದರೂ ಜಮೀನಿನ ಬದುಗಳ ಮೇಲೆ, ಬೇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು: ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/ 100 ಗ್ರಾಂ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ)

ತೇವಾಂಶ	- 84.30
ನಾರಿನಂಶ	- 6.42
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ	- 12.60
ಪ್ರೋಟೀನ್	- 2.15
ಶಕ್ತಿ(ಕಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ)	- 3.00
ಸುಣ್ಣ	- 72.00
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	- 1.70
ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ	- 500
ಸೋಡಿಯಂ	- 40
ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ	- 290

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಿಂತ 3 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸುಣ್ಣದಂಶ ದೇಹದ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸುಣ್ಣದ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಈ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ ಆಸ್ಕೋರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇದರಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವದ ಮೂಲವಾಗಿ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು:

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಗೌಟ, ಸಂಧಿವಾತ ಹಾಗೂ ಕರಳು ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಗಾಯ ಹಾಗೂ ಹುಣ್ಣುಗಳಾದಾಗ, ಧಡಾರ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಪಲ್ಯ, ಗೊಜ್ಜು, ಬಾಳಕ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಈ ತರಕಾರಿ ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಮಹತ್ವ ಅರಿಯದ ಕಾರಣ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆತರೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈಗಲಾದರೂ ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಇದನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು

ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿ	- 200 ಗ್ರಾಂ
ಈರುಳ್ಳಿ	- ಒಂದು
ಟಮಾಟೊ	- ಒಂದು
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ	- 1 ಟೀ ಚಮಚ
ಸಾಂಬಾರು ಪುಡಿ	- 1 1/2 ಚಮಚ
ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ	- 1 ಚಮಚ
ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ	
ಕರಿಬೇವು, ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಿಶಿನ- ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು- ರುಚಿಗೆ, ಬೆಲ್ಲ	



ವಿಧಾನ- ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿಯ ಎರಡು ತುದಿ ಮುರಿದು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಚಟಪಟಾಯಿಸಿ. ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಹುರಿದು ಟಮಾಟೋ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಟೋಮಾಟೋ ಮತ್ತೆಗಾದ ನಂತರ ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬೇಯುವಾಗ ಸಾಂಬಾರು ಪುಡಿ, ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ 2-3 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ಹುಣಸೆ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿ ಬಂದಾಗ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಇಷ್ಟ ಪಡುವವರು ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಸಹ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿ ಬಾಳಕ

- ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿ - 200 ಗ್ರಾಂ
- ಮಜ್ಜಿಗೆ - 200 ಮಿಲಿ
- ಉಪ್ಪು - 10 ಗ್ರಾಂ

ವಿಧಾನ: ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿಯ ತುದಿ ಮುರಿದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ 2 ದಿನ ಇಡಿ. ಮೂರನೇ ದಿನ ನೆನದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಸಂಜೆ ಮತ್ತೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಖಾಲಿ ಆಗುವವರೆಗೂ ಈ ವಿಧಾನ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

- ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿ - 200 ಗ್ರಾಂ
- ಎಣ್ಣೆ - 20 ಮಿಲಿ
- ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿ, ಮೆಂತೆ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು, ಖಾರದ ಪುಡಿ

ವಿಧಾನ : ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಕರಿಬೇವು, ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿ, ಮೆಂತೆ ಪುಡಿ



ಮತ್ತು ಇಂಗು ಹಾಕಿ 5-6 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಲಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಜರಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ. ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ

- ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿ - 250 ಗ್ರಾಂ
- ಈರುಳ್ಳಿ - ಎರಡು
- ಖಾರದ ಪುಡಿ - 1 ಡೀ ಚಮಚ
- ಸಾಂಬಾರು ಪುಡಿ - 1 1/2 ಚಮಚ
- ಅರಿಶಿಣ - ಸ್ವಲ್ಪ
- ಉಪ್ಪು - ರುಚಿಗೆ
- ಕರಿಬೇವು, ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ

ವಿಧಾನ: ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿಯ ಎರಡು ತುದಿ ಮುರಿದು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಚಟಪಟಾಯಿಸಿ. ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಹುರಿದು ಕಾರ್ಜಿಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಸಾಂಬಾರು ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣ ಸೇರಿಸಿ ಹಸಿ ವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಕಾಯಿಯೊಳಗಿನ ಬೀಜಗಳು ಬೆಂದ ನಂತರ ಕೂಡ ತಿನ್ನುವಾಗ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ತಿನ್ನಲೂಬಹುದು. ಬೇಕಾದರೆ ಹುಣಸೆ ರಸ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಬಹುದು.



ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಎಸ್ ತಾಮಗಾಳೆ, 9448552745
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಹನುಮನಮಟ್ಟಿ
ಹಾವೇರಿ