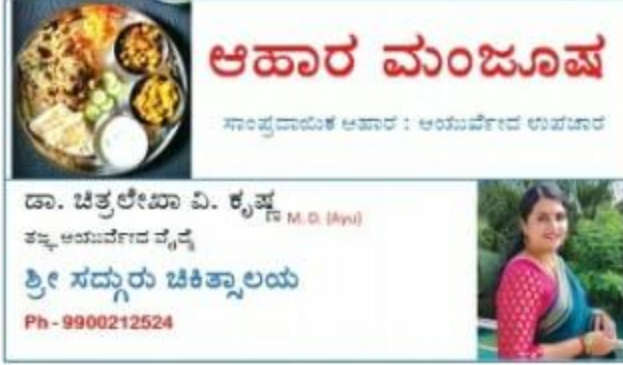


# ತುಟಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುವ ತೊಂಡೆ ಕಾಯಿ

ಕನ್ನಡದ ಕವಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಅಪ್ಯವನವಾದಂತಹ ಉಪಮೆ. ಹಾಗಂತ ತೊಂಡೆ ತಿಂದರೆ ತುಟಿಗಳೇನಾದರೂ ಉಪಯೋಗ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ... ತುಟಿಗಳಿಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಾದಾಗ, ನಾಲಿಗೆ ಕರಗಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ಹಣ್ಣಾಗದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದಾಗ ಬರುವ ಲೋಳೆ-ಒಗರು ರಸದಿಂದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುವುದು.

ತೊಂಡೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಬಿಂಬೀ(ಬೀಜಗಳು ಬಿಂಬವಂತಿರುವುದರಿಂದ) ತುಂಡೀ(ಪಕಿಗಳಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ಚುಚ್ಚಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ), ತುಂಡೆಕೇರಿ, ರಕ್ತಫಲ(ಹಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ಬೀಜವು ಕೆಂಪಾಗುವುದರಿಂದ) ದಂತಚ್ಚದಾ(ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಯಂತೆ), ಓಷೋಪಮ(ತುಟಿಗಳಂತೆ ಇರುವುದರಿಂದ).

ಉಷ್ಣವಿರುವ ತೊಂಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ ಹಾಗೂ ಕಷಾಯ ರಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಲಘು/ಹಗುರ ಆದರೆ ರೂಕ್ಷ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣವಿರುವ ಕಾರಣ ಪಂಚಕರ್ಮ ಶೋಧನಗಳಾದ ವಮನ ವಿರೇಚನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಇದು ಬೆಳೆಯುವುದು. ವನ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದನ್ನು ಬೆಳೆದಿರುವುದನ್ನು



**ಆಹಾರ ಮಂಜುಷಾ**  
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M. D. (Ay) ಕ್ಷಯೋಜನಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿ  
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ  
Ph - 9900212524

ಬೆಷದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ರೂಡಿ.

ಕಫಪಿತ್ತಹರವಿರುವುದರಿಂದ ವಮನದ ಮುಖಾಂತರ ಕಫವನ್ನೂ, ವಿರೇಚನದ ಮುಖಾಂತರ ಪಿತ್ತವನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಲು ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಶೋಧನದನಂತರವೂ ಕಟು

ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ವ್ರಣರೋಪಣದಲ್ಲಿ, ಶೋಧವಿಧದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತ ಶೋಧಕವಾಗಿ, ಮೂತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಣೀಯವಾಗಿ(ಮೂತ್ರ, ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಸಲೀಸಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ), ಬೆವರನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ, ಯಕೃತ್ತಿನ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ತುಂಡೀಯನ್ನು ಬಳಸುವವರು.

ಬೆಳೆಯ ಪಂಚಾಂಗವೂ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿದೆ. ಮೂಲವು ರೇಚಕ, ವಾಮಕ, ಶೋಧಘ್ನ. ಎಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಪೋಲ್ವಿಸಿನಂತೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವೈಲೆ, ನೋವಿರುವ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಅದರಿಂದ ಊತ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವ್ರಣ ಅಂದರೆ ಗಾಯಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾಯವುದು. ಹೀಗೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಅದರಿಂದ ತೆಗೆದ ಸ್ವರಸವನ್ನೂ ಇದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ



ಕಾಯಿಸಿ ಕಿವಿ ಸೋರುವವರಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2ಬಾರಿಯಂತೆ 2-2ಹನಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪೂರ್ಣ ತಿಂಗಳು ಆಗುವಮೊದಲು ರಚೋದರ್ಶನವಾದರೆ ಜನಪದದಲ್ಲಿ ತೊಂಡೆಬಳ್ಳಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೆಷಧ ಮಾಡುವವರು.

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ತೊಂಡೆ ಕಾಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೀನಿನಂತೆ ಪುಷ್ಟಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಗಾಧವಾದ ನಂಬಿಕೆಯು ಇದೆ. ತೊಂಡೆ ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರು, ಕಾಯಿಹುಳಿ, ಗೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುವವರು. ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತೊಂಡೆಕಾಯನ್ನು ಬಹಳ ಕೆಂಪಾದ ಮೇಲೆ ಬಳಸಬಾರದು. ಹಸಿರು ಕೆಂಪು ನಡುವೆ ಹಸಿರು ಮಿಸ್ತಿ ಹಲದಿ ಬಣ್ಣವಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ ಇರುವುದು. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆಯೂ ಆಗುವುದು.

ತೊಂಡೆಕಾಯಿಯ ಕಾಯಿಹುಳಿ ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಮೇಲೋಗ್ರ. ತೊಂಡೆಯನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಯಂತೆ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿತುರಿ, ಸೂಜಿಮೆಣಸು, ಹಸಿ ಶುಂಟಿ, ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಿಂಗು ಹಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತಿರುವಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬೆಂದ ತೊಂಡೆಕಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದ್ದನಂತರ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಕಡಿದ ಮಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದು ತಡೆಯುವವರು ಮೊಸರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಕರಿಬೆವಿನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಇದು ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಚನ್ನ ಬೇರೆ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹೊಂದಲ್ಲ.