ಸೋಲಿಗ ಜನರ

ವನ ಆಹಾರ

CONTENT

ಹಣ್ಣು 6

ತೂಬರ	7	ಹತ್ತಿ	23
ತಾರಿ	8	ಅಂಬಟೆಮರ	24
ನೇರಳ	9	ಕಾಡ ಅಲಸು	25
ಅಸರೆ	10	ಉಡುಪೆ	26
ಗೆಜ್ಜಲಿಕ	11	ಕಳ್ಳಿಗಿಡ	27
ಈಚೆಮರ	12	ಸಣ್ಣ ಸುಂಡೆ	28
ಗೇರ್ ಮರ	13	ಗುಳ್ಳದ ಕಾಯಿ	29
ಹುಣಸ	14	ದೊಡ್ಡ ಸುಂಡೆ	30
ಜಾಗಡೆ	15	ಕಾಡು ಬಾಳೆ	31
ದೊಡ್ಡಕಾರೆ	16	ಸಣ್ಣಕಾರೆ	32
ದೊಡ್ಡಕಾರೆ	17	ಕಳ್ಳೆಗಿಡ	33
ಪಕುಲ	18	ತೊಟ್ಟಿಗಿಡ	34
ಸೆಳ್ಳೆ	19	ಬಟ್ಟು ಸೊಡಲಿ	35
ಸೆಂಬುಳಿಸಿ	20	ಮಲೆ ದಡಸು	36
ಎಲಚಿ	21	ಕಾಗೆಮರಿ ಹಂಬು	37
ಮಾವು	22	ಬೇಲ	38

ಸೊಪ್ಪು 39

ಕೀರೆ	40	ಮುಷ್ಟೆ ಸೊಪ್ಪು	47
ತಗತೆಸೊಪ್ಪು	41	ಬಸಲೆ	48
ಮುಳ್ಳುಕೀರೆ	42	ಲಿಂಗದುಂಡೆ	49
ಗಣಕೆಸೊಪ್ಪು	43	ಮಾರುಡೆಸೊಪ್ಪು	50
ಅಣ್ಣೆಸೊಪ್ಪು	44	ಹೊನ್ನಗನ ಸೊಪ್ಪು	51
ಕಡ್ಡಿಮಲ್ಲಿಗೆ	45	ಮಂಡೆಸೀಗೆ	52
ತಿನ್ನುವ ಸೀಗೆ	46	ಸುಬುರು ಕಟ್ಟೆ	53

ಕಾಂಡ 54

ಹೆಬ್ಬಿದಿರು 55
ಕಿರು ಬಿದಿರು 56
ಗೆಡ್ಡೆ/ಗೆಣಸು 57
ಬಟ್ಟಲು ಬೇರು 58
ನೂರೆ 59
ಸಿಪುರೆ 60
ಸಣ್ಣ ಮಾಗಳಿ 61
ನೂಲ 62
ಬೆಲರೆ 63

ಅಣಬೆ 64

ಅಣಬೆ 65

ಜೇನುತುಪ್ಪ 66

ತುಡುವೆ 67
ಹೆಜ್ಜೇನು 68
ಕಡ್ಡಿಜೇನು 69
ನೆಸರಿ 70

A note from Keystone Foundation 71

ಪರಿಚಯ

ಸೋಲಿಗರು ತಲ ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಾಡನ್ನೇ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಕಿರು ಅರಣ್ಯ (ಜೇನುತುಪ್ಪ,ಮರಪಾಚಿ,ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ,ಕಸಪರಿಕೆ) ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಲಿಗರು ಕಾಡನ್ನೇ ಔಷಧಾಲಯವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 20 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಈಗ ಸುಮಾರು 50 –60 ಭಾಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವಸ್ಥರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವುದು, ಈಗಿನ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದ–ರಿಂದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಿಡಿಭಾಗಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಹಿರಿಯರು ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರೆಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಳಿವಿನ ಹಂಚಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಸ್ಯವರ್ಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ಕಾಲೋನಿಯ ಕೀಸ್ಟೋನ್ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನರ್ಸರಿ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಮರು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಕೀಸ್ಟೋನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸೋಲಿಗ ಗ್ರಾಮದ ಹಿರಿಯರು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆಯ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯ ಉದ್ದೇಶವು ಸೋಲಿಗರ ಪಾರಂಪರೆಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯ/ಮರ ಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ನಾನು ಮಹದೇಶ.ಬಿ ಪುಣಜನೂರು ವಿಭಾಗದಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿರುತ್ತೇನೆ.

ವಿಷಯ

ವನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೋಲಿಗರು ಆದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ತಿಂದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವನ ಆಹಾರವನ್ನು ಗೌರಿಹಬ್ಬ ಮತ್ತು ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬಗಳಿಗೆ ದೇವರಿಗೆ ಮೊದಲು ಪೂಜೆ ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

ವನ ಆಹಾರವು ದೇವರು ನೀಡಿರುವ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ವೆಂದು ಸೋಲಿಗರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಸೋಲಿಗರು ವನ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಂತೆ ತಿಂದು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಇದರ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸೋಲಿಗರು ಅರಣ್ಯದ ಅವಲಂಬವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅರಣ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವನ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಈ ಪುಸ್ತಕ ವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿರುವವರು, ಮಾದಮ್ಮ,ಚೆನ್ನಂಜಮ್ಮ,ಬೇದಮ್ಮ,ಮಾದಿಕುಂಬೇಗೌಡ ಮತ್ತು ಮಾಧು ಹಾಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ ಕೀಸ್ಟೋನ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ

ಇಂತಿ,

ಮಹದೇಶ.ಬಿ

ಶಿವಣ್ಣ
ಪುಣಜನೂರು

ಹಣ್ಣು

ಹೆಸರು	: **ತೂಬರ**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಎಲೆ ಉದುರುವ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ/ ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಚೆಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಮಾರ್ಚ್ – ಏಪ್ರಿಲ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಸರು : ತಾರಿ

ಗಾತ್ರ : ಮರ

ಸಿಗುವ ಜಾಗ : ಹಳ್ಳಗಳ ತಪ್ಪಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸಮತಟ್ಟಾದ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳು

ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ : ಕಾಯಿ

ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು : ಏಪ್ರಿಲ್ – ಮೇ

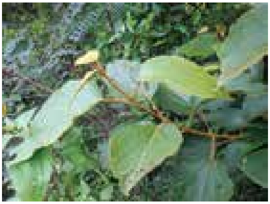
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ : ಕಾಯಿಯನ್ನುಒಡೆದು ಒಳಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಸರು	: **ನೇರಳೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಹಳ್ಳದ ತಪ್ಪಲುಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವತಿಂಗಳು	: ಜೂನ್ – ಜುಲೈ
	: ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಸರು	: **ಅಸರೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳು ಮತ್ತುಅರಣ್ಯದ ತಪ್ಪಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವತಿಂಗಳ	: ಜೂನ್ –ಜುಲೈ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಹಣ್ಣು ನೇರವಾಗಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು

ಹೆಸರು	: **ಗೆಜ್ಜಲಿಕೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಮಾರ್ಚ್ – ಏಪ್ರಿಲ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಹಣ್ಣು ನೇರವಾಗಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು

ಹೆಸರು	:	**ಈಜೆಮರ**
ಗಾತ್ರ	:	ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	:	ಹಳ್ಳಗಳ ತಪ್ಪಲುಗಳು ಮತ್ತು ಬಯಲುಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	:	ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವತಿಂಗಳು	:	ಏಪ್ರಿಲ್ – ಮೇ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	:	ಹಣ್ಣನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು



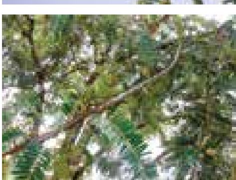
ಹೆಸರು	: **ಗೇರ್ ಮರ**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವತಿಂಗಳು	: ಮೇ – ಜೂನ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು

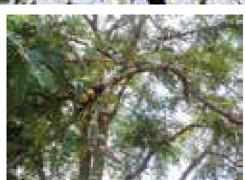
ಹೆಸರು	:	**ಹುಣಸ**
ಗಾತ್ರ	:	ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	:	ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯವಸಾಯ ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮತಟ್ಟು ಅರಣ್ಯ ಭಾಗಗಳ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	:	ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವತಿಂಗಳು	:	ಮಾರ್ಚ್ – ಏಪ್ರಿಲ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	:	ಇದರ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು	: **ಜಾಗಡೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವತಿಂಗಳು	: ಏಪ್ರಿಲ್ –ಮೇ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಸರು	: **ದೊಡ್ಡಕಾರೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವತಿಂಗಳು	: ಡಿಸಂಬರ್ – ಜನವರಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಸರು	: **ನೆಲ್ಲಿ**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಕಾಯಿ
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ನವಂಬರ್ – ಡಿಸಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಿಂದ ರುಚಿಯಾದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.





ಹೆಸರು	: **ಪಕುಲ**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಹಳ್ಳಗಳ ತಪ್ಪಲುಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಅಕ್ಟೋಬರ್ – ನವಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಸರು	:	**ಸೆಳ್ಳೆ**
ಗಾತ್ರ	:	ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	:	ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	:	ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	:	ನವಂಬರ್ – ಡಿಸಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	:	ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಸರು	: **ಸೆಂಬುಳಿಸಿ**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಅಕ್ಟೋಬರ್ – ಡಿಸಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಸರು	: **ಎಲಚಿ**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತುಕಾರೆ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಡಿಸಂಬರ್ –ಮಾರ್ಚ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಸರು	: **ಮಾವು**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಹಳ್ಳಗಳ ತಪ್ಪಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಏಪ್ರಿಲ್ – ಮೇ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮಾವಿನಕಾಯಿಂದ ರುಚಿಯಾದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತಯಾ–ರಿಸಬಹುದು.

ಹೆಸರು	: **ಹತ್ತಿ**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಹಳ್ಳಗಳ ತಪ್ಪಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಜನವರಿ – ಏಪ್ರಿಲ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಔಷಧ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ

ಹೆಸರು	: **ಅಂಬಟೆಮರ**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ತೇವವಿರುವ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಜನವರಿ – ಏಪ್ರಿಲ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಔಷಧ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಚಿಗುರನ್ನು ಸಾಂಬಾರು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಸರು	: **ಕಾಡ ಅಲಸು**
ಗಾತ್ರ	: ಮರ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ತೇವಾಂಶ ಇರುವ ಬೆಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಮಾರ್ಚ್ – ಜೂನ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಹಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಇರುವ ತೊಳೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು

ಹೆಸರು	: **ಉಡುಪೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಮುಳ್ಳು ಪೊದರು ಇರುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ನವಂಬರ್ – ಡಿಸಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು

ಹೆಸರು	:	**ಕಳ್ಳಿಗಿಡ**
ಗಾತ್ರ	:	ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	:	ಕಾರೆಮಾಳ ಮತ್ತುಕಲ್ಲುಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗ	:	ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	:	ಫೆಬ್ರವರಿ – ಮಾರ್ಚ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	:	ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸುರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಎರಡು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಭಾಗವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಹಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಳ್ಳು ಇರುತ್ತದೆ ಅದು ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ ಅದು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಅಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು	: **ಸಣ್ಣ ಸುಂಡೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಎಲೆ ಉದುರುವ ಕಾಡುಗಳು ಮತ್ತು ಪೊದರು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಇದರ ಬೇರು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಅಕ್ಟೋಬರ್ –ನವಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಸರು	: **ಗುಳ್ಳದ ಕಾಯಿ**
ಗಾತ್ರ	: ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಎಲೆ ಉದುರು ಕಾಡುಗಳು ಮತ್ತು ಮುಳ್ಳು ಪೊದರುಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಕಾಯಿ ಮತ್ತುಇದರ ಬೇರು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಏಪ್ರಿಲ್ – ಮೇ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.
ಉಪಯೋಗ	: ಇದೊಂದು ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವವಾದ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯ ಗಿಡ,

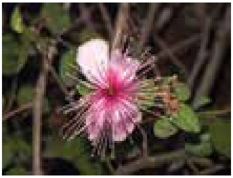
ಹೆಸರು	: **ದೊಡ್ಡ ಸುಂಡೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಹಳ್ಳಗಳ ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೋರ್ವೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನೀರು ನಿಂತು ತೇವವಿರುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಕಾಯಿ
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಜೂನ್–ಜುಲೈ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಇದರ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಲಸಂದೆ, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಸರು	:	**ಕಾಡು ಬಾಳೆ**
ಗಾತ್ರ	:	ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	:	ತೇವಾಂಸವಿರುವ ಕಲ್ಲು ಗಿರಿಗಳ ಮದ್ಯೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಮಣ್ಣು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	:	ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	:	ಮಾರ್ಚ್ – ಏಪ್ರಿಲ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	:	ನೇರವಾಗಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಹೆಸರು	:	**ಸಣ್ಣಕಾರೆ**
ಗಾತ್ರ	:	ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	:	ಚಿಕ್ಕ ಕಲ್ಲು ಗುಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	:	ಹಣ್ಣು/ಚಿಗುರು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	:	ಜೂನ್ – ಜುಲೈ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	:	ಹಣ್ಣನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಇದರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಹೆಸರು	: **ಕಳ್ಳೆಗಿಡ**
ಗಾತ್ರ	: ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಬಂಡೆ ಮತ್ತು ಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ನವಂಬರ್ –ಜನವರಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಹಣ್ಣು ನೇರವಾಗಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು

ಹೆಸರು	: **ತೊಟ್ಟಿಗಿಡ**
ಗಾತ್ರ	: ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಹಳ್ಳದ ತಪ್ಪಲು ಮತ್ತು ಬಯಲು ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ –ನವಂಬರ್ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿತ್ತು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು.
ಉಪಯೋಗ	: ಔಷಧಿ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



ಹೆಸರು	: **ಬಟ್ಟು ಸೊಡಲಿ**
ಗಾತ್ರ	: ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಮುಳ್ಳು ಪೊದರು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಮಾರ್ಚ್ – ಏಪ್ರಿಲ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಹಣ್ಣನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಆಹಾರ

ಹೆಸರು	: **ಮಲೆ ದಡಸು**
ಗಾತ್ರ	: ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಮುಳ್ಳು ಪೊದರು ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಜನವರಿ – ಫೆಬ್ರವರಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಹೆಸರು	: **ಕಾಗೆಮರಿ ಹಂಬು**
ಗಾತ್ರ	: ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಮುಳ್ಳು ಪೊದರುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ – ಜನವರಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಹಣ್ಣು ನೇರವಾಗಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು

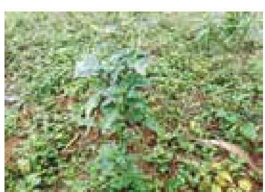
ಹೆಸರು	: **ಬೇಲ**
ಗಾತ್ರ	: ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಕಾರೆ ಮಾಳಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಫೆಬ್ರವರಿ – ಏಪ್ರಿಲ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಹಣ್ಣನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು

ಸೊಪ್ಪು

ಹೆಸರು	: **ಕೀರೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಮನೆಯ ಇತ್ತಲುಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸಾಯ ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಸೊಪ್ಪು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ನವಂಬರ್ – ಡಿಸಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೀಜವನ್ನು ಪುರಿಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ

ಹೆಸರು	: **ತಗತೆಸೊಪ್ಪು**
ಗಾತ್ರ	: ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಖಾಲಿ ಜಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಸೊಪ್ಪು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ – ಅಕ್ಟೋಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಇದರ ಚಿಗುರನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು

ಹೆಸರು	: **ಮುಳ್ಳುಕೀರೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಗ್ರಾಮಗಳ ಮನೆಗಳ ಇತ್ತಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಗಳ ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಸೊಪ್ಪು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಆಗಸ್ಟ್ – ಸೆಪ್ಟಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ



ಹೆಸರು	: **ಗಣಕೆಸೊಪ್ಪು**
ಗಾತ್ರ	: ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಮನೆಗಳ ಇತ್ತಲುಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸಾಯ ಭೂಮಿಗಳ ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ – ಅಕ್ಟೋಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಹೆಸರು	: **ಅಣ್ಣೆಸೊಪ್ಪು**
ಗಾತ	: ಗಿಡ
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ವ್ಯವಸಾಯ ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಸೊಪ್ಪು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವತಿಂಗಳು	: ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ –ಅಕ್ಟೋಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ

ಹೆಸರು	: **ಕಡ್ಡಿಮಲ್ಲಿಗೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಮುಳ್ಳು ಪೊದರು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗ	: ಎಲೆ/ಚಿಗುರು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಜೂನ್ – ಜುಲೈ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಕಡ್ಡಿಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಹಂಬಿನಿಂದ ಬಿಡಿಸಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ತೊಗರಿಬೇಳೆ/ಹೆಸರು ಕಾಳು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.
ಉಪಯೋಗ	: ರಕ್ತಬೇದಿ, ಬೇದಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು	:	**ತಿನ್ನುವ ಸೀಗೆ**
ಗಾತ್ರ	:	ಹಂಬು
ಸಿಗವ ಜಾಗ	:	ಹಳ್ಳಗಳ ತಪ್ಪಲು, ಬಯಲುಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ
ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗ	:	ಚಿಗುರು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	:	ಜುಲೈ – ಆಗಸ್ಟ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	:	ಇದರ ಎಳ ಚಿಗುರನ್ನು ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. (ಉಪ್ಪೆಸರು)

ಹೆಸರು	: **ಮುಷ್ಟೆ ಸೊಪ್ಪು**
ಗಾತ್ರ	: ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಮುಳ್ಳುಪೊದರುಗಳಲ್ಲಿ
ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗ	: ಎಲೆ/ಚಿಗುರು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ನವಂಬರ್ – ಡಿಸಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ತೊಗರಿಬೇಳೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪೌಡರ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇಡ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ದೋಸೆ/ಇಡ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಉಪಯೋಗ	: ಔಷಧಿಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ

ಹೆಸರು	: **ಬಸಲೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಜಮೀನುಗಳ ಬೇಲಿ ಮತ್ತು ಮುಳ್ಳು ಪೊದರು ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಸೊಪ್ಪು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ನವಂಬರ್ – ಡಿಸಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಭೇದಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು	: **ಲಿಂಗದುಂಡೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ವ್ಯವಸಾಯ ಭೂಮಿಯ ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಎಳೆಯ ಕುಡಿಗಳು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ನವಂಬರ್ – ಡಿಸಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು

ಹೆಸರು	: **ಮಾರುಡೆಸೊಪ್ಪು**
ಗಾತ್ರ	: ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಹಳ್ಳಗಳ ತಪ್ಪಲುಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಸೊಪ್ಪು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ನವಂಬರ್ – ಡಿಸಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ

ಹೆಸರು	: **ಹೊನ್ನಗನ ಸೊಪ್ಪು**
ಗಾತ್ರ	: ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಕೆರೆ, ಜೊಂಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಸೊಪ್ಪು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ – ಅಕ್ಟೋಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ

ಹೆಸರು	: **ಮಂಡೆಸೀಗೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಮುಳ್ಳು ಪೊದರು ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಸೊಪ್ಪು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಆಗಸ್ಟ್ – ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಇದರ ಕುಡಿಯನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಸರು	: **ಸುಬುರು ಕಟ್ಟಿ**
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಮುಳ್ಳು ಬೇಲಿಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಹಣ್ಣು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಫೆಬ್ರವರಿ – ಏಪ್ರಿಲ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಹಣ್ಣನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

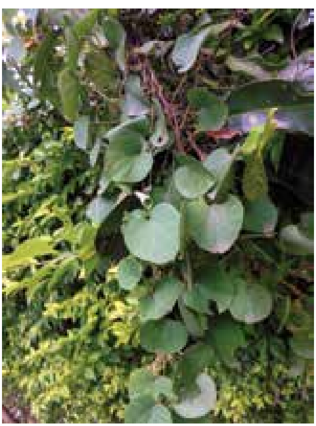
ಕಾಂಡ

ಹೆಸರು	: **ಹೆಬ್ಬಿದಿರು**
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಹಳ್ಳಗಳ ಹಂಚಿನಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಇದರ ಮೊಳಕು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವತಿಂಗಳು	: ಜೂನ್ – ಜುಲೈ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು.

ಹೆಸರು	: **ಕಿರು ಬಿದಿರು**
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಎಲೆ ಉದುರುವ ಕಾಡುಗಳು ಮತ್ತು ಪೊದರು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಇದರ ಮೊಳಕು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಜುಲೈ – ಆಗಸ್ಟ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಬಿದಿರು ಕಳ್ಳೆಯನ್ನು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.
ಉಪಯೋಗ	: ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಲ್ಲನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

ಗೆಡ್ಡೆ/ಗೆಣಸು

ಹೆಸರು	: **ಬಟ್ಟಲು ಬೇರು**
ಗಾತ್ರ	: ಸಸ್ಯ (ಗಿಡ)
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಎಲೆ ಉದುರುವ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಬೇರು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಇಡೀ ವರ್ಷ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಗೆಣಸನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅರೆದು ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಇದರ ಬೇರು ಮತ್ತು ಜೀರಗೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಹೆಸರು	:	**ನೂರೆ**
ಗಾತ್ರ	:	ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	:	ಮುಳ್ಳು ಪೊದರು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗ	:	ಗೆಣಸು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	:	ನವಂಬರ್– ಜನವರಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	:	ಭೂಮಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದ ನೂರೆ ಗೆಣಸನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿಯ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು. ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಇದರ ಮುರುಡಿ ಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು	: **ಸಿಪುರೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಮುಳ್ಳು ಪೊದರೆಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿ
ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗ	: ಚಿಗುರು/ಗೆಣಸು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಇಡೀ ವರ್ಷ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಇದರ ಗೆಣಸನ್ನು ಮತ್ತು ಇದರ ಚಿಗುರನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಔಷಧಿ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ

ಹೆಸರು	:	**ಸಣ್ಣ ಮಾಗಳಿ**
ಗಾತ್ರ	:	ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	:	ಕಲ್ಲುಗಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಗ	:	ಗೆಣಸು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	:	ಇಡೀ ವರ್ಷ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	:	ಇದರ ಗೆಣಸನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮತ್ತು ಇದರ ಗೆಣಸನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
ಉಪಯೋಗ	:	ಔಷಧಿಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ
ಸಾಂಪ್ರಧಾಯಿಕಜ್ಞಾನ	:	ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದರ ಗೆಣಸನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾಗಳಿ ಟೀ ಮಾಡಿಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಹೆಸರು	:	**ನೂಲ**
ಗಾತ್ರ	:	ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	:	ಹಳ್ಳಗಳ ತಪ್ಪಲು ಮತ್ತು ಪೊದರುಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	:	ಗೆಣಸು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	:	ಡಿಸಂಬರ್ ನಿಂದ ಮಾರ್ಚ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	:	ಗೆಣಸನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಈ ಗೆಣಸು ಬೇರೆ ಗೆಣಸಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಜಾಸ್ತಿ ಪುಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

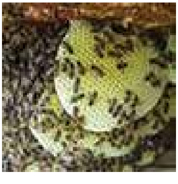
ಹೆಸರು	: **ಬೆಲರೆ**
ಗಾತ್ರ	: ಹಂಬು
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಗೆಣಸು
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಡಿಸಂಬರ್ – ಜನವರಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟುತಿನ್ನುವುದು

ಅಣಬೆ

ಹೆಸರು	: **ಅಣಬೆ**
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಹುತ್ತಗಳಿರುವ ಜಾಗ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣು-ಎತ್ತರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣು ಸಡಿಲವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳು
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಅಣಬೆಯ ಪೂರ್ತಿ ಭಾಗ
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಆಗಸ್ಟ್ –ಸೆಪ್ಟಂಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಹಸಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು

ಜೇನುತುಪ್ಪ

ಹೆಸರು	: **ತುಡುವೆ**
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಮರದ ಪೊಟರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹುತ್ತಗಳಲ್ಲಿ, ಮತ್ತುಕಲ್ಲು ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಜೇನುತುಪ್ಪ/ರಾಡೆ
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಆಗಸ್ಟ್ – ಜೂನ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಈ ಜೇನನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.



ಹೆಸರು	: **ಹೆಜ್ಜೇನು**
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಎತ್ತರವಾದ ಮರಗಳಲ್ಲಿ,ಎತ್ತರವಾರ ಗಿರಿಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಜೇನುತುಪ್ಪ/ರಾಡೆ
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಆಗಸ್ಟ್ –ಜುಲೈ – ಅಕ್ಟೋಬರ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಆಹಾರ

ಹೆಸರು	: **ಕಡ್ಡಿಜೇನು**
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಮುಳ್ಳು ಪೊದರು, ಮರದ ಪೊಟರೆ, ಮರ,ಕಲ್ಲು ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಜೇನುತುಪ್ಪ
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಜೂನ್ –ಜುಲೈ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಆಹಾರ

ಹೆಸರು	: **ನೆಸರಿ**
ಸಿಗುವ ಜಾಗ	: ಒಣಗಿದ ಮರದ ಪೊಟರೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಳೆ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಭಾಗ	: ಜೇನುತುಪ್ಪ
ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವ ತಿಂಗಳು	: ಫೆಬ್ರವರಿ – ಮಾರ್ಚ್
ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	: ನೇರವಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು
ಉಪಯೋಗ	: ಈ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಔಷಧ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

A NOTE FROM KEYSTONE FOUNDATION

This booklet, fourth in a series, documents the indigenous knowledge of the Sholiga communities in the Nilgiri Biosphere Reserve. The first, about the medicinal plants of the Kurumas was written and designed by a member of the Kuruma community. In the same manner, books about food from the forest around Sigur plateau and Pillur region was compiled by an Irula team. The current publication has been documented by B. Mahadesha and Sivanna from Punanjanur in Chamrajnagar, Karnataka. Like many of the indigenous languages, the Sholiga language too does not have a script and Kannada was used in this case. Many, in the younger generation have been to schools and have received instruction in Kannada and are keen to read and especially read about themselves Most of the writings about the community are in language that they cannot comprehend. Through this documentation, we hope to revive traditions and make them contemporary for the future; encourage the older people to share their knowledge and the younger people to go out seeking for more.

Notes: