

ರುಚಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯವೂ..

ಬಡವರ ಸೇಬು ಎಂದೂ

ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಬೋರೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ
ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ.

■ ಚಿತ್ರ- ಲೇಖನ: ಹೇಮಮಾಲಾ, ಬಿ.



ಚಿಕ್ಕಗಾಲ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರದ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಎಲಚಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬಯಲುಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಎಳ್ಳು-ಬೆಲ್ಲ, ಕಬ್ಬಿನ ಜತೆಗೆ ಎಲಚಿ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಇದೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ತುಸು ದೊಡ್ಡದಾದ ಅಂಡಾಕಾರದ 'ಬೋರೆಹಣ್ಣು' ಅಥವಾ ಜುಜುಬೆ ಫ್ರೂಟ್ ಕೂಡ ಜನವರಿ-ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಬೋರೆಹಣ್ಣಿನ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು *Ziziphus Jujube*. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಚೈನೀಸ್ ಡೇಟ್ಸ್, ರೆಡ್ ಡೇಟ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೋರೆಹಣ್ಣು, ಬಾರಕಾಯಿ, ಬೇರ್ ಫ್ರೂಟ್, ಜುಜುಬೆ ಫ್ರೂಟ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬರಹೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಒಣಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ಗುಡ್ಡಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಫಸಲು ಕೊಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೋರೆಹಣ್ಣಿಗಿದೆ. ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಶಬರಿಯು ರಾಮನಿಗೆ ಬೋರೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಳೆಂಬ ಒಂದು ಕಥೆಯಿದೆ. ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೋರೆಹಣ್ಣು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಪುರಾವೆ ಎನ್ನಬಹುದು?

ನೀರಿನಂಶ, ನಾರಿನಂಶ, ಶರ್ಕರಾಹಿಷ್ಪ, ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ರಂಜಕ, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಬೋರೆಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಇದರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬೋರೆಹಣ್ಣನ್ನು 'ಬಡವರ ಸೇಬು' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ವಿಜಯಪುರ, ರಾಯಚೂರು, ಬೀದರ್, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೋರೆಹಣ್ಣನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

(8ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)