



ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಅಮೋಘ ರುಚಿ, ಅಪ್ಪಾಯಮಾನವಾದ ಪರಿಮಳ, ಮುದಗೊಳಿಸುವ ರಂಗು, ಆಕರ್ಷಕ ನೋಟ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮೇಲ್ಮೈ, ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಬಳಕೆ, ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಹ ಬೆಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಲಭ್ಯತೆ ಎಂಥವರನ್ನೂ ಸೆಳೆಯಬಲ್ಲದು.

### ಕಲ್ಲಂಗಡಿ

ಸದ್ಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಬೀದಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ರಾಶಿರಾಶಿಯಾಗಿ ಪೇರಿಸಿರುವ, ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನ ಶೆಲ್ವ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂದವಾಗಿ ಕೂತು, ಹಸಿರು ರಂಗಿನಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುವ, ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಕೆಂಪು ವರ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಸಿಹಿಸಿಹಿಯಾದ ರಸ ಒಸರುವ ಮೆಲನ್ ವರ್ಗದ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಒಂದು ತರಕಾರಿಯಂತೆ. ಇದು ಸೌತೆಕಾಯಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಶೇ. 92ರಷ್ಟು ನೀರು (ಅದಕ್ಕಿಂತಲೇ ಇದಕ್ಕಿರುವ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಹೆಸರು ವಾಟರ್‌ಮೆಲನ್) ಹಾಗೂ ಶೇ. 8ರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯ ಜನಪ್ರಿಯ ತಳಿಗಳು ತಳು ಸಿಪ್ಪೆ, ಸಣ್ಣನೆಯ ಬೀಜ, ದಪ್ಪನೆಯ ತಿರುಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. 50ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ತಳಿಗಳಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವಂತಹವು 2-3 ಬಗೆಯವು ಅಷ್ಟೆ. ಈಗೀಗ ಕೆತ್ತಳೆ ಹಾಗೂ ಹಳದಿ ತಿರುಳಿನ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ನಗರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ವರ್ಷವಿಡೀ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಜನ ತಿನ್ನುವುದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು.

ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇಂಗುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪೋಷ್ಣಾಶಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿದ್ದು, ಎಲುವು, ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ನರಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅಪೂರ್ವ ಲ್ಯುಟಿನ್‌ಪಿಕ್ಟೋಸ್ಟಿನ್‌ಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಾಗುವ ಆಕ್ಸಿಡೇಶನ್ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಈ ಲ್ಯುಟಿನ್‌ಪಿಕ್ಟೋಸ್ಟಿನ್‌ಗಳು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಆಕ್ಸಿಡೇಶನ್‌ನಿಂದ ಫ್ರೀರಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಇವು ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ

ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಳೆತ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ. ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಬಡಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸದ್ದಿನ ಮೇಲೆ ನುರಿತವರು ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ.

### ಕರಬೂಜ

ಕಳೆದೊಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದಲೇ ದಾಂಗುಡಿಯಿಟ್ಟಿರುವ, ಮೆತ್ತನೆಯ ತಿರುಳಿನ, ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಹಾಗೇ ಕರಗಿ ಹೋಗಿ ಋಷಿ ನೀಡುವ, ರಾಮನವಮಿಯ ಪಾನಕ ನೆನಪಿಸುವ ಈ ಕರಬೂಜ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಮಸ್ಕಾಮೆಲನ್, ಮುಶಾಮೆಲನ್, ರಾಕ್‌ಮೆಲನ್.. ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಕೆಂಟಾಲೋಪ್ ಎಂದರೂ ಸರಿಯೇ. ಹೊರಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ದೊರಗು ಮೈ. ಹೊರಗೆ ಕಠಿಣ, ಒಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೃದು ಅಂತಾರಲ್ಲ ಹಾಗೆ. ಒಳಗೆ ತೆಳು ಹಳದಿ ತಿರುಳು. ಮಧ್ಯೆ ಬೀಜಗಳ ಗುಚ್ಚ. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮೃದುವಾದ ತಿರುಳನ್ನು ಚಮಚದಿಂದ ಬಗೆಯುತ್ತ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಶೇ. 95ರಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವೂ ಕಡಿಮೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳೂ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಸವಿಯಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿಯಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ನೀಡುವುದರಿಂದ ತೂಕವನ್ನೂ ಇಳಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪಿಗೂ ಇದರಿಂದ ಅನುಕೂಲ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನಂಶ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪೋಷ್ಣಾಶಿಯಂ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳಿತು. ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವಿದ್ದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆಯಿಲ್ಲದ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲ.

ಈ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಪಾನಕ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಪಾಯಸ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ತಿಳಿ ಹಳದಿಗೆ ತಿರುಗಿದ ಹಣ್ಣು ಪಕ್ವವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಕಳೆತ ಹಣ್ಣು ಅಡ್ಡ ವಾಸನೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಸ್ವಮ, ಪಿತ್ತ ದೋಷ ಇರುವವರು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ.

### ಮಾವು

15- 20 ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿ ಮುಂಚೂಣಿ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಎಂಥವರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಸೂಪರ್‌ಫುಟ್ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಉಷ್ಣವಲಯದ ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ

