ಹುಳಿ–ಸಿಹಿ ರುಚಿಯ ಸ್ಟಾರ್ ಫ್ರೂಟ್

■ ಚಿತ್ರ–ಬರಹ: **ಗೀತಾ ಕುಂದಾಪುರ**

ನೋಡಲು ಅಂಡಾಕಾರವಿದ್ದು, ಸೀಳು ಸೀಳಾಗಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಐದು ಮೂಲೆಗಳಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಕಾರದ ಹಣ್ಣು ನಕ್ಷತ್ರ ಹುಳಿ ಅಥವಾ ಸ್ಟಾರ್ ಫ್ರೂಟ್. ಕೆಲವು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕರಂಬಳ ಹಣ್ಣು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ನಕ್ಷತ್ರದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹಣ್ಣು ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷಕ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣ. ಚೂರು ಜಾಗವಿದ್ದರೂ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು, ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇಲ್ಲ.

ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ತವರೂರು, ಭಾರತವಲ್ಲದೆ ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ, ಮಲೇಷ್ಯಾ, ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ಚೀನಾ, ಥೈವಾನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಏಷ್ಯಾ ಅಲ್ಲದೆ ಅಮೆರಿಕದ ಫ್ಲೋರಿಡ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಸುಮಾರು 10–15 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿರುವ ಹಣ್ಣು 10–15 ಗ್ರಾಂ ತೂಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 10–12 ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹಚ್ಚಿದಂತೆ ಹೊಳಪಿದ್ದು ಒಳಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿದ್ದು ಕಚ್ಚಿದರೆ ನೀರು ನೀರಾಗುವ ತಿರುಳಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಕಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೀಳಬೇಕು, 34 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ರೆಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಜ್ಯೂಸನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಣ್ಣು ಹುಳಿ–ಸಿಹಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿ ಹುಳಿ ಹುಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಡುಗೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಟಾರ್ ಫ್ರೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಹಲವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೂ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರಮ್ಬಾಕ್ಸಿನ್ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದ್ದು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ತಿನ್ನಬೇಡಿ.

ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಭೇದ

ಇದೇ ಹಣ್ಣಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಭೇದ ಎಂದರೆ ಬಿಂಬುಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಹುಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಕಾಯಿಯನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬಹುದು. ಬಿಂಬುಳಿ 'ಉಷ್ಣ ವಲಯ'ದ ಗಿಡ, ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಿಸಿಲು, ಆರ್ದ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಹವಾಮಾನ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಇಂತಹದ್ದೇ ಮಣ್ಣು ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಗಿಡವು ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು, ನೆಟ್ಟ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದೇ ಕಸಿ ಗಿಡ ನೆಟ್ಟ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳೊಳಗೆ ಹೂ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಯಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ, ಗಿಡ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲು ಚಿಕ್ಕ ಹೂವುಗಳು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಗಿಡ ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ಹೂ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಹಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೂ, ಏಪ್ರಿಲ್‌ಜೂನ್ ಮತ್ತು ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಹಣ್ಣುಗಳು ಅಧಿಕ. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 80 ರಿಂದ 100 ಕೇಜಿ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಿಂಬುಳಿ ಕಾಯಿಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಇರುವೆ, ಪತಂಗ, ಹಣ್ಣಿನ ನೊಣ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕಿಗಳ ಕಾಟ ಅಧಿಕ. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಂಬುಳಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ, ಕಡು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆ, ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲು ಹೂವುಗಳು, ವಿಚಿತ್ರ ಹೊರಮೈ ಇರುವ ಹಸಿರುಹಳದಿಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಹಣ್ಣುಗಳು ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳಿವೆ, ಸಿಪ್ಪೆ, ದಪ್ಪ ಬೀಜವೆಂದು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡುವ ಅಂಶವೂ ಇಲ್ಲ, ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು, ಆದರೂ ಏಕೋ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಾಡಿನ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಅಧಿಕ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ಭೇಡಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ನರ್ಸರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಂಬುಳಿಯ ಕಸಿ ಗಿಡಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿವೆ. ■