

## ಭಾರತದ ಹೆಸರಾಂತ ತಳಿಗಳು

ನೂರಾರು ಮಾವಿನ ತಳಿಗಳಿಗೆ ಭಾರತ ಹೆಸರುವಾಸಿ. ಕೇಸರ್, ದಶೇರಿ, ನೀಲಂ, ಆಲ್ಪನ್ಸೊ, ಲಂಗ್ರಾ, ಮಲ್ಲಿಕಾ, ಸಫೇದಾ, ಚೌನ್ಸಾ, ತೋತಾಪುರಿ, ಬಂಗನವಲ್ಲಿ, ರಸಪುರಿ, ಹಿಮಸಾಗರ್, ಬಾದಾಮಿ, ಮಾಲ್ವಾ, ಚೌಸಾ, ಬಾಂಬೆ ಗ್ರೀನ್ ತಳಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು, ಈಚೆಗೆ ಈ ಸಾಲಿಗೆ ಮಿಯಾಜಾಕಿ ಮಾವು ಕೂಡ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ.



## ದುಬಾರಿ ಮಾವಿನ ತಳಿಗಳು



**ಮಿಯಾಜಾಕಿ:** ಜಪಾನ್ ಮೂಲದ ಈ ಮಾವಿನ ತಳಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತಿ ದುಬಾರಿ ಮಾವಿನ ತಳಿ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಐಷಾರಾಮಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದ ಈ ಹಣ್ಣು ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಕೆನ್ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಿಲೋಗೆ **2.50**ರಿಂದ **3** ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆ ಬಾಳುತ್ತದೆ.

**ದಶೇರಿ:** ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ

ಮಲಿಹಾಬಾದ್‌ನ ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುವ ಹಣ್ಣು ತನ್ನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿ. ನಾರಿನಂತವೇ ಇಲ್ಲದ ತಿರುಳಿಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗರು, ಸಿಹಿ ಇದ್ದು, ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿವರೆಗೂ ಬೆಲೆಯಿದೆ.

**ಆಲ್ಪನ್ಸೊ**  
'ಮಾವುಗಳ ರಾಜ' ಎಂದೇ

ಕರೆಯಲಾಗುವ ಆಲ್ಪನ್ಸೊ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ರತ್ನಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ. ಗಾಢ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ, ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ಮಾವು ಅತಿ ದುಬಾರಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ **600**ರಿಂದ **1000** ರೂ.ವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ಆಪೂಸ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ತಳಿಯ ಹಣ್ಣಿಗೆ ನಮ್ಮ ಧಾರವಾಡ ಪ್ರಸಿದ್ಧ.



**ಕೊಹಿತೂರ್:** ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಈ ಹಣ್ಣು ತನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವಾದಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿ. 'ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಕಿರೀಟ' ಎಂದೇ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆನೆಯಂಥ ಮೃದು ಸಿಹಿ ತಿರುಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಸಿರು-ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಮಿಶ್ರಣದ ಈ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತಂತ್ರ ಬಳಸಿ ಮಾಲ್ವಾದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುವ ಈ ಹಣ್ಣೊಂದಕ್ಕೆ **2000**ರೂ.ವರೆಗೂ ಬೆಲೆಯಿರುತ್ತದೆ.

**ಹನಿ ಗೋಲ್ಡ್ ಮ್ಯಾಂಗೊ**

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಮೂಲದ ಈ ಹಣ್ಣು ನುಣ್ಣನೆ ತಿರುಳಿನ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಒಂದು ಹಣ್ಣಿಗೆ **700**ರೂ.ವರೆಗೂ ಬೆಲೆ ಇದ್ದು, ನವೆಂಬರ್‌ನಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

**ಸಿಂಧಿ:** ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಸಿಂಧ್ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುವ ಈ ಮಾವನ್ನು ದುಬಾರಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ **1500**ರೂ.ವರೆಗೆ ಬೆಲೆಯಿದೆ.

**ನೂರ್‌ಜಹಾನ್:** ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಖ್ಯಾತ ತಳಿ ಇದಾಗಿದ್ದು, ಮೊಘಲ್ ದೊರೆ ಜಹಾಂಗೀರ್ ಪತ್ನಿ ನೂರ್‌ಜಹಾನ್ ಹೆಸರನ್ನು ಈ ಮಾವಿಗೆ ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಮಾವಿಗೆ **200** ರೂ.ವರೆಗೂ ಬೆಲೆ ಇರುತ್ತದೆ.



**ಕರಾಬೋ:** 'ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಾವಿನ ತಳಿ' ಎಂದು ಹೆಸರಾಗಿರುವ ಕರಾಬೋ (caraboa) ಮಾವಿನ ತಳಿ ಫಿಲಿಪ್ಪೀನ್ಸ್ ಮೂಲದ್ದು. ಗುಣಮಟ್ಟ, ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಂದು ಹಣ್ಣಿಗೆ 600 ರೂ.ನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ 2500ರೂ.ವರೆಗೂ ಬೆಲೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ **1000**ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮಾವಿನ ತಳಿಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 350 ತಳಿಗಳನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಪ್ರತಿ ತಳಿಯೂ ತನ್ನದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ರುಚಿ, ವಿನ್ಯಾಸ, ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ಸುವಾಸನೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

## ಮಾವಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ...

- ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳಿವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ ಹಾಗೂ ಬಿ6 ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.
- ಒಂದು ಕಪ್ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 100 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಕಪ್ ಮಾವು ಇಡೀ ದಿನದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸಬಲ್ಲದು. ಶೇ.100 ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಶೇ. 35 ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಶೇ. 12ರಷ್ಟು ನಾರಿನಂತ ಇದರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾನ್ಗನಿಫೇರನ್, ಕ್ಯಾಟೆಚಿನ್, ಆಂಥೋಕ್ಯಾನ್ಥಿನ್‌ನಂಥ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಿವೆ. ಮ್ಯಾನ್ಗನಿಫೇರನ್ ಹೃದಯದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ.
- ನಾರಿನಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.
- ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಫೋಲೇಟ್ ಅಂಶಗಳು ಮಾವಿನಲ್ಲಿವೆ.
- ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಇದ್ದು, ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.
- ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.



ಮೂಲ: mango.org, AgHires, AamWalla