



ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಪರಂಪರೆಯಿತ್ತು. ಬೌದ್ಧ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಗೊರಟು (ವಾಟೆ) ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದಿಂದ ಮಧ್ಯ ಏಷ್ಯಾ, ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕ, ಹಾಗೂ ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪಸರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿರುವ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯಹಣ್ಣು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ವಿಧಗಳೋ ಅಸಂಖ್ಯ. ಸುಮಾರು 1500 ವಿಧದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವಿವಿಧೆಡೆ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ. ವಿಶ್ವದ ಮಾವು ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಪಾಲು ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ದಾಖಲೆಗಳು. ಒಟ್ಟು ರಫ್ತಿನ ಶೇ. 28ರಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಪಾಲಿದೆ.

'ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಉಂಡ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು' ಎಂಬ ಮಾತು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ನಾವು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವಂತಹದು. ಹಳ್ಳಿ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ 'ಒಂದು ಮಳೆ ಬೀಳದೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಾರದು' ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಂತೂ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ನಿಷಿದ್ಧ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ರುಚಿಕರವಾದುದೇನೋ ಹೌದು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ? ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಎಂಬುದೂ ನಿಜ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ, ಡಿ ಮತ್ತು ಇ ಅಂಶಗಳು ಭರಪೂರ ಇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಾರಿನಂಶ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉತ್ತೇಜಕ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ 'ಬಿ-6' ಅಂಶ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ

ನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬ ಮಾತೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತಾದ ಬಳಿಕ ಮಾವು, ಹಲಸು ತಿನ್ನಬಾರದು, ಅದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು?**

ಮಾವಿನ ಗುಣ ಎಂತಹದು? ಯಾವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು? ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು? ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾವುಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಕಾಡದಿರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಗುಣವೇ ಅಂತಹದು. ತಿಂದಷ್ಟು ಮತ್ತೂ ಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹದು. ಹಾಗೆಂದು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ತಿನ್ನುವುದೇ? ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗದೆ? ಆಹಾರತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಅದು ಪಿತ್ತಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನೇ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಒಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರು (ಫ್ಲೂಟ್ ಡಯೆಟ್) ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದಷ್ಟು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಮಯವೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ಬಳಿಕ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಹಗಲು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜಕ. ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲೀಯತೆ (ಅಸಿಡಿಟಿ) ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಊಟ ಮಾಡಿದ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಮಾವಿನದ್ದೇ ಅಡುಗೆ**

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಋತು ಬಂತೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಂಭ್ರಮ. ಅದೆಷ್ಟು ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು, ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು! ಮಾವು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಗೂ ಸೈ. ಸಾಸಿವೆ, ತಂಬುಳಿ, ಗೊಜ್ಜು, ಮೆಣಸುಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಕಾಯಿರಸ, ಸಾಂಬಾರ್, ಪಾಯಸ, ರಸಾಯನ, ಹಲ್ವಾ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಹೋಳಿಗೆ, ಪೇಡಾ, ಫ್ಲೂಟ್ ಸಲಾಡ್ - ಒಂದೇ ಎರಡೇ ಮಾವಿನರುಚಿ. ಮಾವಿನಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಂತೂ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವಂತಹದು. ಮಾವಿನಮಿಡಿ ಬರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಎಳೆ ಮಿಡಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಸೃಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಟ್ಟು, ಅವು ಮುದುಡಿದ ಮೇಲೆ ಮಸಾಲೆ ಅರೆದು ಹಾಕಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಭರಣಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟರೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪೆ ಮಿಡಿಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಇನ್ನೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

