

# ಹುಳಿ, ಸಿಹಿಯ ಲಕ್ಷಣ ಫಲ



ಬೇಸಿಗೆಯ ಜಳಕ್ಕೂ,  
ಮಳೆಗಾಲದ ಆರಂಭಕ್ಕೂ  
ಇದರ ಸೂಪ್, ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ  
ಬಹಳ ರುಚಿಕರ!

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ:  
ಸಹನಾ ಕಾಂತಬೈಲು

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಫಲ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಹಣ್ಣು. ಸೀತಾಫಲದ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಸಿಹಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಹುಳಿ ಇದರ ರುಚಿ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಲಕ್ಷ್ಮಣಫಲ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೂ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೊಲಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ, ತೋಟದ ಬದು-ಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಮರ; ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ 20 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣು ದುಂಡಗೆ ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲೂ ದೊಡ್ಡ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟಿದೆ. ಮೈಮೇಲೆ ಮುಳ್ಳಿನಂತಹ ರಚನೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗ ಬಿಳಿ. ಪ್ರತಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 30-40 ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬೀಜಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಳು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸೂಪ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ, ಜ್ಯಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯ, ಬೋಂಡಾ ರುಚಿಕರ. ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೀಟನಾಶಕವಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

## ಸಸ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ

ಬೀಜದ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲವೇ ಕಸಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ಇದರ ಸಸ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬೀಜದಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಸಸಿಗಳು 5 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಫಸಲು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕಸಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದ ಸಸಿಗಳು ನಾಟಿ ಮಾಡಿದ 3ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಫಲ ಬಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 4 ಕೆಲೋ ತೂಕದ 20-30 ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಮಾರ್ಚ್‌ನಿಂದ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಫಲದ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿವೆ. ಊಟದ ನಂತರ ಈ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಔಷಧ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ●