

# ಆನೆ ಹೃದಯದ ಪ್ಲಮ್

■ ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ರಕ್ತರಂಜಿತವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಈ ಚಿತ್ರಾಕರ್ಷಕ ಹಣ್ಣು ಜಪಾನೀ ಮೂಲದ 'ಎಲಿಫೆಂಟ್ ಹಾರ್ಟ್ ಪ್ಲಮ್', ಅಂದರೆ ಆನೆ ಹೃದಯದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ! ಅಂಡಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇದು ಯೂರೋಪ್ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯಾದ ಹಲವೆಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಭಾರತಕ್ಕೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್ ತುಂಬಿದ ಅತ್ಯಂತ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವಾದ ಇದರ ಒಳಗಿನ ಬಣ್ಣ, ಮನ ಸೆಳೆಯುವ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಸುವಾಸನೆ, ರಸವತ್ತಾಗಿರುವ ಸಿಹಿಯ ಸಮೃದ್ಧ ರುಚಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ರೈತರಿಗೆ ಲಾಭ ತರುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಪ್ಲಮ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಗಿಡ ನೆಟ್ಟು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಫಲ ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮರ 25 ಅಡಿ ಎತ್ತರದವರೆಗೆ



ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವರ್ಷವಿಡೀ ಹಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೂ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸುಗ್ಗಿ. ಮರಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಇಷ್ಟವಾದರೂ ಬರವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ. ನೀರು ನಿಲ್ಲದ ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣು ಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಬೆ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಸವೋಟಾದಂತೆ ಮಾಸಲು. ಒಳಗೆ ಬೀಜಗಳಿವೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ಅಂಜೂರದಂತೆ ಒಣಗಿಸಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು, ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಪ್ರತೀ ನೂರು ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ಲಮ್ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹದಿನಾರು ಗ್ರಾಮ್ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ನಾರು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಸುಣ್ಣ, ಕೊಬ್ಬು, ರಂಜಕ, ತಾಮ್ರ, ನಿಯಾಸಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ಥಯಾಮಿನ್, ಆಸ್ಕೊರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹಾಗೂ ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಇ, ಕೆ1 ಜೀವಸತ್ವಗಳಿವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳಿದ್ದು, ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ನಿವಾರಕ. ಕೊಲೆಸ್ಮಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹವುಳ್ಳವರಿಗೂ ಅಪಡ್ಯವಲ್ಲ. ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸುವುದಂತೆ.

ಗಿಡದಿಂದ ಕೊಯ್ದ ಹಣ್ಣು ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೆಡದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕೇಕ್, ಐಸ್ಕ್ರೀಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಸಾಸ್ ಮುಂತಾದವನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹಂದಿ, ಮೀನು ಅಥವಾ ಕುರಿಮಾಂಸದೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.