

ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಆಗರ ಸಪೋಟ

■ ಪ.ನಾ. ಹಳ್ಳಿ ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್

ಸಪೋಟ ಕೇವಲ ರುಚಿಗಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಆಗರವೂ ಹೌದು. ಮೂಲತಃ ವೆಸ್ಟ್ ಇಂಡೀಸ್ ಹಾಗೂ ಮೆಕ್ಸಿಕೋದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಹಣ್ಣು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಕರಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಒಳನಾಡಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಹಲವಾರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಂದು ಇಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಫಾನ್ಸೋ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಅನಾನಸ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಪೋಟ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

ಸಪೋಟವು ಸಪೋಟೀಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಹಾಗೂ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಮರವಾಗಿದ್ದು, ಅಲಂಕಾರಿಕವಾದ ತಿಳಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬಟಾಟಿಯಾಕಾರದ ಕಾಯಿ, ರುಚಿಯಾದ ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 2ರಿಂದ 6 ರವರೆಗೆ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣದ ಬೀಜಗಳು.

ಸಪೋಟವನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಪೋಟ ಕಾರ್ಮೋತ್ತೇಜಕ ತಿನಿಸು ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮಂದಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಪೋಟದ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಬರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಪೋಟ ಹಣ್ಣು ಬಿ6 ಮತ್ತು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಆಗರವಾಗಿದೆ.

