ರುಚಿಕರ ಕ್ವೀನ್ಸ್ ಹಣ್ಣು

★ ಚಿತ್ರ- ಬರಹ: ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಸಿಮ್ಲಾಕ್ಕೆ ಹೋದವರಿಗೆ ಸೇಬಿನ ಹಣ್ಣು ಬಿಡುವ ಮರಗಳು ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಕ್ವೀನ್ಸ್ ಎಂಬ ಹಣ್ಣಿನ ಮರಗಳು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಈ ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿಯಾಗಿದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪೋಷಕಾಂಶಭರಿತವಾಗಿದೆ. ಟರ್ಕಿ, ಇರಾನ್ ದೇಶಗಳಿಂದ ಬರುವ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳ ಮೂಲಕ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕ್ವೀನ್ಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ಮರ ತಂಪು ಹವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಹೂ ಬಿಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ 7 ಡಿಗ್ರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು. ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಅದು 15 ಡಿಗ್ರಿ ದಾಟಬಾರದು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಮರ ಬದುಕಿ ಫಲ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸಿಡೋನಿಯಾ ಎಬ್‌ಲೋಂಗ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರಿರುವ ಕ್ವೀನ್ಸ್ ಹಣ್ಣು ರೊಸಾಸಿಯೇ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯ. ಮರ 8 ಮೀಟರ್ ತನಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಿಂಚು ಉದ್ದದ ಅಗಲವಾದ ಎಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು 3–5 ಇಂಚು ಉದ್ದವಾಗಿ 2–3 ಇಂಚು ಸುತ್ತಳತೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಪ್ರಬೇಧಗಳಿವೆ. 250 ಗ್ರಾಂನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ 750 ಗ್ರಾಂ ತನಕ ತೂಕವೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಮರದಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣದ ಹೂ ಅರಳಿದಾಗ ತುಂಬ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಬೀಜಗಳಿವೆ. ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸಸಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಸಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಫಲ ಬೇಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಸೇಬಿನಂತೆ ಕ್ವೀನ್ಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಲಿಂಬೆರಸ, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಜ್ಯೂಸ್ ತುಂಬ ರುಚಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಸ್, ಪೇಸ್ಟ್, ಕೇಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೂ ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 57 ಕ್ಯಾಲರಿ ಇದ್ದು, ಶೇ 25ರಷ್ಟು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವವಿದೆ. ಶೇ 14ರಷ್ಟು ತಾಮ್ರ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೇಸಿಯಂ, ಥಯಾಮಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಅಲ್ಲದೆ ಬಿ ಸಂಯುಕ್ತ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವುದು ಅಪರೂಪ.