



ಆಹಾರ

ತಂಪು ತಂಪು ತಾಳೆಹಣ್ಣು

ತಾಳೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಸ್ಮೂದಿ, ಜ್ಯೂಸ್
ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ
ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ತಾಳೆಹಣ್ಣು ನುಣುಪಾದ ಕಪ್ಪುಮಿಶ್ರಿತ ನಸು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೊರಮೈಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ, ನೋಡಲು ಬಹಳ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಮುಂಭಾಗವು ಎಳನೀರಿನಂತಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕಣ್ಣಿನಂತಿರುವ ಮೃದುವಾದ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಜಿಲ್ಲಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಬಹಳ ರುಚಿಯಾದ ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲಿನ ಕನೆಯ ಬಣ್ಣದ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಕವಚವಿದ್ದು ಬಿಚ್ಚಿದಾಗ ಸಿಗುವ ಜಿಲ್ಲಿಯ ಒಳಗೆ ಸಿಹಿಯಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನೂ ಸವಿಯಬಹುದು. ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಶುಗರ್‌ಪಾಮ್ ಫ್ರೂಟ್, ಪಾಮ್ ಫ್ರೂಟ್, ಸಮ್ಮರ್ ಫ್ರೂಟ್ ಎನ್ನುವ ಇದನ್ನು ತಾಳೆಹಣ್ಣು, ತಾಳಿ ಬೊಂಡ, ಈರೋಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬಯಲು ಸೀಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ತಾಳೆಮರವು ತೆಂಗಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು ನೇರವಾಗಿ ಅತಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಲವಾದ ಗರಿಗಳಿದ್ದು ಕಿರೀಟದಂತೆ

ಹೂಗೊಂಚಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲುಗಳಾಗಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುವ ಈ ಮರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನವರಿ ಫೆಬ್ರವರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹದ ಬೆಳೆದ ಅಥವಾ ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಗಳು ಸವಿಯಲು ರುಚಿ. ಹಣ್ಣಾದ ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ರಸದಿಂದ ಶೇಂದಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಸ್ಮೂದಿ, ಕುಲಿ೯, ಜ್ಯೂಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಶ್ಯಾಂಪೂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ತಾಳೆ ಮರದ ಬೇರು, ಎಲೆ, ಚಿಕ್ಕೆ, ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧಿಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ತಾಳೆಮರದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತಂಪುಕಾರಕ, ಕಾರ್ಮೋತ್ತೇಜಕ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ಸೌಮ್ಯರೇಚಕ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಗುಣವಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಹೇರಳವಾದ ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೊಂದಿದೆ. ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಮಿನರಲ್ಸ್, ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಇದರ ಸೇವನೆ ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನ.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಬಿ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಜಿಂಕ್, ಥಿಯಾಮಿನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರದೊಳಗಿರುವ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ನಂತಹ ವಿಷಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹುಳದ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಉದರದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಬಹುದು. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಅಥವಾ ಕೆಂಪಾದ ಚರ್ಮದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಇದರ ಜಿಲ್ಲಿಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉರಿ, ಹೊಗೆತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದರ ಸೇವನೆ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನವೆ, ತುರಿಕೆ, ಬೆವರುಸಾಲೆ ಬೀಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಅತಿಯಾದ ಉರಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಇದು ವಾತ ಸಂಬಂಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತ.

