



ರಾಮ್ ಬುಟಾನ್ ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತ

■ ಮಂಜುಳಾ ರಾಜ್

ಮಲಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ರಾಮಬುಟ್' ಅಂದರೆ ಕೂದಲು ಎಂದರ್ಥ. ಮೈ ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾದ ಮುಳ್ಳಿನಂತಹ ರೋಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣಿಗೆ ರಾಮ್ ಬುಟಾನ್ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿದೆ.

ಅರಬ್ ವರ್ತಕರ ಮೂಲಕ ರಾಮ್ ಬುಟಾನ್ ಹಣ್ಣು 13ರಿಂದ 15ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಆಫ್ರಿಕಾದಿಂದ ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾಗೆ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾದ ದೇಶೀಯ ಹಣ್ಣು ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅದು ನೆಲೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ. ಸಪಿಂಡೇಸಿಯಾ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ನೆಫೆಲಿಯಂ ಲಪ್ಪಸಿಯಂ.

ಮಧ್ಯಮ ಎತ್ತರದ ರಾಮ್ ಬುಟಾನ್ ಮರ ಉಷ್ಣ ವಲಯದ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಲೇಷಿಯಾ ಮತ್ತು ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೋಡಲು 'ಸೀ ಅರ್ಚ್' (ಕಡಲ ಚಿಕ್ಕಿ) ರೀತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸುಲಿದಾಗ ಒಳಗೆ ಅರೆ ಪಾರದರ್ಶಕ ಬಿಳಿಯ ತಿರುಳು. ಆ ಸಿಹಿ ತಿರುಳು - ತಾಟಿನಿಂಗು, ಲಿಚಿ ಅಥವಾ ಲೋಗನ್ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಇದ್ದು ಒಳಗೆ ಒಂದು ಬೀಜವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಮೈತುಂಬಾ ಮುಳ್ಳಿನ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಮುಳ್ಳುಗಳು ಚುಚ್ಚುವಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಮ್ ಬುಟಾನ್ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಸುಲಿಯಲಾಗದು. ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಹೊರ ಕವಚವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದರೆ ಒಳಗೆ ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣಿನಂತೆಯೇ ಇರುವ ತಿರುಳು ಕಾಣುವುದು. ಅದರೊಳಗೆ ಖರ್ಬೂರದ



ಬೀಜದಂತೆ ಇರುವ ಬೀಜ ಕಾಣುವುದು. ರುಚಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಲಿಚಿ, ಲೋಗನ್, ಪುಲಸನ್ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ

ರಾಮ್ ಬುಟಾನ್ ಹಣ್ಣು ಬಹಳಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಈ ಹಣ್ಣು ಸಹಾಯಕ. ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಇರುವುದರಿಂದ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ರಾಮ್ ಬುಟಾನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಐದಾರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಅನ್ನು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲುಬು, ಮೆದುಳು,

ಮೈತುಂಬ ಮುಳ್ಳಿನ ರೋಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರಾಮ್ ಬುಟಾನ್ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಬಲು ನಯ, ಬಹಳ ರುಚಿಕರ.

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಷ್ಟು ತಾವುದ ಅಂಶ ರಾಮ್ ಬುಟಾನ್ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಪೊಟಾಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮತ್ತು ಜಿಂಕ್ ಕೂಡ ಅದರಲ್ಲಿದ್ದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳಿವೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದರೂ ಯಾರೂ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ವಿಷಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ

ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಿಂದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತಾಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಮ್ ಬುಟಾನ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ತಾಜಾ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅಥವಾ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಜ್ಯೂಸ್ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಆಸ್ವಾದಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಬೇಕೆಂದರೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಲಾಡ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನಲ್ಲೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: feedback@sudha.co.in