ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್!

■ ಸಿ.ಎಸ್.

ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಎಂದೊಡನೆ, 'ಇದೇನು.. ಈ ರೀತಿಯ ಹೆಸರು!' ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿ ಆಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಈ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಇದರ ಗಿಡದ ರೂಪ ಕಂಡರೆ 'ಇದೇ ಹೆಸರು ಸರಿ' ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಳ್ಳಿ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದುದರಿಂದ ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳು, ಡ್ರ್ಯಾಗನ್‌ನಂತೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಆಕರ್ಷಕ ಹೂಗಳು 30 ಸೆಂ.ಮೀ. ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಿರುತ್ತವೆ. ಹೂವು ಅರಳುವಾಗ, ಸಿಹಿ ಕಂಪು ಹೊರ ಸೂಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಇವು ಅರಳಿ ಇರುವುದು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರ. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 4–6 ಸಲ ಹಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಬೀಜದಿಂದ ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಹಣ್ಣು ಗಾಢ ಗುಲಾಬಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದರ ಮೇಲೆ ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಎಲೆಗಳಂತಹ ರಚನೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು ಮಾಗಿದಾಗ ಇವು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸುಲಿಯಬಹುದು. ಹಣ್ಣು ಮೊಟ್ಟೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ತಿರುಳು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ ರುಚಿ ಇರುವುದೂ ಇದೆ. ತಿರುಳಿನ ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣ ಕರಿ ಎಳ್ಳಿನಂತಹ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಕ್ಯಾಕ್ಟಸ್ ಫ್ರೂಟ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್‌ಅನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು; ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿಯೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಬೇರೆ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಫ್ಲೇವರ್‌ಗಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪೇಸ್ಟ್ರೀ, ಕ್ಯಾಂಡೀಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದೂ ಇದೆ. ಹೂವಿನ ಚಿಗುರನ್ನು ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದರ ತಿರುಳನ್ನು ಮದ್ಯ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ, ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್‌ಅನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಫುಡ್ ಕಲರ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ನಾರಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ, ರಂಜಕ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಬೀಜಗಳು ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಹೊಂದಿವೆ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಫೈಟೊ ಅಲ್ಬುಮಿನ್ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣವಿದೆ.

ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದ ಗಿಡವಾದ ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಹೈಲೊಸೆರಿಯಸ್ ಅಂಡಾಟಸ್. ತವರು ಮಧ್ಯ ಅಮೆರಿಕ. ಒಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಇದನ್ನು ಅಲಂಕಾರಿಕ ಗಿಡವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು; ಈಗ ಹಣ್ಣಿಗಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.