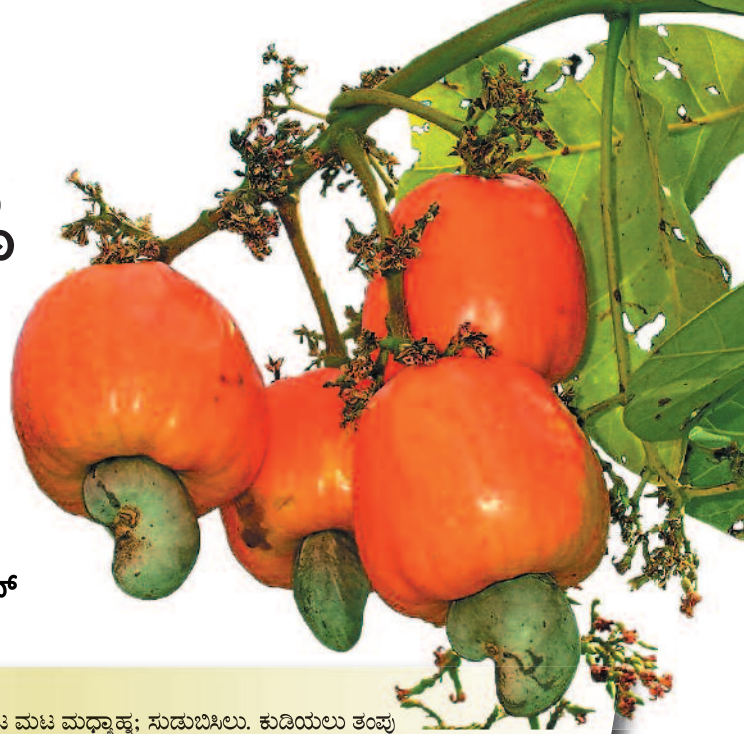




ರುಚಿಕರ ಗೇರುಹಣ್ಣು ಜ್ಯೂಸ್



ಗೇರುಹಣ್ಣು ಜ್ಯೂಸ್ ಬಹಳ ರುಚಿ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಜ್ಯಾಮ್, ಪಾನಕ, ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಮಧ್ಯ ತಯಾರಿಕೆಗೂ ಇದು ಸೂಕ್ತ.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

ಕಳೆದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಮುಟ್ಟು ಮುಟ್ಟು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ; ಸುಡುಬಿಸಿಲು. ಕುಡಿಯಲು ತಂಪು ಜ್ಯೂಸ್ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಆಕೆ ಟ್ರೇಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತಂದದ್ದು ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಪರಿಮಳಭರಿತ ಜ್ಯೂಸ್. ಇದು ಯಾವುದರಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದು ಎಂದಾಗ ಆಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ 'ಇದು ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್'.

ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಒಗರು ರುಚಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದಾಗ ಹಾಯೆನಿಸಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಲೋಟ ಕುಡಿಯೋಣ ಎನಿಸಿ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದೆ. ಎರಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ನಸುಕೆಂಪು, ಅರಿಶಿನ ಬಣ್ಣ ಮಿಶ್ರಣದ ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಏಲಕ್ಕಿ, ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಂಪಾದ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಐಸ್‌ತುಂಡು ಹಾಕಿದರೆ ರುಚಿಯಾದ ಗೇರುಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೋಡಂಬಿ (ಗೇರುಬೀಜ) ಯ ರುಚಿ ನೋಡಿದ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಗೇರುಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸಿಗುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗೋಡಂಬಿ ಸದಾ ಕಾಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗೇರುಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಬೀಜ ಹಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಕೌತುಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬೀಜ ಅದರೊಳಗೇ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ, ತಿಳಿಕೇಸರಿ, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗೇರುಹಣ್ಣು ಸಿಗುವ ಕಾಲ ಬೇಸಿಗೆ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ರಸವಿರುತ್ತದೆ. ಮರದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ತಿಳಿ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಜ್ಯಾಮ್, ಪಾನಕ, ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳೆತ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಧ್ಯವನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗೋಡಂಬಿಗೆ ಭಾರೀ ಬೇಡಿಕೆ ಜತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಬೆಲೆಯೂ ಇದೆ. ಪಾಯಸ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹುತೇಕ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಗೋಡಂಬಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಹಾಕಿದರೆ ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದುಬಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ.

ಬ್ರೆಜಿಲ್ ದೇಶ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ತವರೂರು. ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು ಗೇರು ಗಿಡವನ್ನು ಭಾರತದ ಗೋವಾಕ್ಕೆ ತಂದರು. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಶ್ಯುನಟ್, ಕಾಜು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಅನಾಕಾರ್ಡಿಯಂ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟೇಲ್.

ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ

ಗೇರುಹಣ್ಣು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ. ಒದರ ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ, ಹೂವು, ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲವೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಬೀಜದ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೋಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಗೇರು ಮರದ ಬೇರು ವಿರೇಚಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಕೆಂಪು ರಸ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ತುರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯನ್ನು ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಲು ಬಳಸಿದರೆ ವಸಡು ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಗೇರುಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವವಿದ್ದು ಜಂತು ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ. ಜೀರ್ಣಕಾರಕವೂ ಹೌದು. ಜ್ವರ, ಹುಣ್ಣು, ಚರ್ಮರೋಗ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಆಮಶಂಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ■

