

ಬ್ರೋಕೋಲಿ

■ ಚಿತ್ರ ಬರಹ:
ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಆಗುಂಬೆ



ಬ್ರೋಕೋಲಿ ಎಂಬುದು ಎಲೆಕೋಸು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಹೂಕೋಸು. ಇದರ ಎಲೆಗಳು, ಕಾಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಮರದಂತೆ ಕಾಣುವ ಇಡೀ ಸಸ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತರಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸದೇ ತಿಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಸತ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಚೀನಾ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದು ನಮ್ಮ ದೇಶ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ಇಟಾಲಿಯನ್ ವಲಸಿಗರು ಈ ತಳಿಯನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. 1920ರ ನಂತರ ಬ್ರೋಕೋಲಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೆ ಬಂದಿತು.

ಬ್ರೋಕೋಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಈ ತರಕಾರಿ ಅತಿ ವಿಶೇಷವೆನಿಸಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಈ ತರಕಾರಿ ದಕ್ಷಿಣ ಇಟಲಿ, ಸ್ಪೇನ್, ಯುನೈಟೆಡ್ ಕಿಂಗ್‌ಡಂಗಳಲ್ಲಿ 'ನೇರಲೆ' ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಕೃಷಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಹವಾಮಾನ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳದ ಕಾರಣ ತಂಪಾದ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಗ್ರಾಹಕರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಖರೀದಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕಿದ್ದು ದೊಡ್ಡ ಮಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಮುಂದೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತುಸು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಗಬಹುದು.

