

கொழுப்பைக் கரைக்கும் பசலை

கார்ட்டூன் நாயகன் பாப்பாய்க்கு மிகவும் பிடித்தது பசலைக்கீரை. 'என் புஜபல ரகசியம் இந்த கீரை தான்' என்று குழந்தைகளிடம் பிரபலப்படுத்தினான்.

உண்மையில் பசலைக்கீரை போல் உடலுக்கு நன்மை தரும் காய்கறி வேறெதுவும் இல்லை. இரும்புச் சத்து, பீட்டா கரோட்டின், ஃபோலிக் அமிலம், கால்சியம் எல்லாமே இதில் அதிகம். ஃபோலாசின் நோய்த் தடுப்புக்கு முக்கியம் என்பதால் இதயநோய் வராமல் தடுக்க உதவுகிறது.



குழந்தைகளுக்கு வரும் சில நரம்பு வியாதிகளை வராமல் தடுப்பதால் மேலைநாடுகளில் இதை கோதுமை, மைதா போன்ற மாவுகளில் கலந்து விற்கிறார்கள். இந்த கீரையில் உள்ள சில ரசாயனப் பொருட்கள் பார்வைக் குறைவை தடுக்கிறது. மலச் சிக்கலுக்கு எதிரி

சரித்திரம்: பசலை ஆசியாவில் முதலில் பழக்கத்திற்கு வந்ததாக சொல்கிறார்கள். பத்தாம் நூற்றாண்டில் ஐரோப்பாவில் அறிமுகமானது. பிரபலமானது 1800-களில். பிரான்ஸ், இங்கிலாந்து வந்து பின் அமெரிக்காவுக்குப் போனது.

மக்கள் அதிக நேரம் வேகவைத்ததால் சாம்பல் கலருக்கு மாறி வாசனையும் போய் சத்தெல்லாம் வீணானது. அப்புறம்தான் கீரையை எவ்வளவு ஃப்ரஷ்ஷாக சமைக்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு நல்லது; சத்து வீணாகாது என்று புரிந்தது.

கிடைக்கும் பருவம்: ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்கும். குளிர்காலத்தில் இளசாக கிடைக்கும். மணமும் அலாதி. ஹிந்தியில் இதை பாலக் என்பார்கள்.

தேர்ந்தெடுத்தல்: பசுமையாக ஈரப்பசையுடன், கரும்பச்சை நிறமாக இருக்க வேண்டும். மஞ்சள் இலைகள் இருந்தால் கீரை பழசு. தண்டு மெலிதாக இருந்தால் இளசு. முகர்ந்து பார்த்தால் அதன் பச்சை வாசனையிலேயே தெரியும் புதியது என்று.

பாதுகாத்தல்: சாதாரணமாக கீரையை நறுக்கி விட்டு அலம்புவார்கள். அப்படிச் செய்தால் சத்துக்கள் வெளியேறிவிடும். பதிலாக ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் நீர் வைத்து அப்படியே முழுசாகபோட்டு அலசி எடுக்கவும். தண்ணீரில் மண் குப்பையெல்லாம் தங்கிவிடும். பின்பு நறுக்கி சமைக்கவும். முற்றிய தண்டுகளையும், இலைகள் நடுவில் தடித்துள்ள பாகங்களையும் கிள்ளி போட்டுவிட வேண்டும்.

மருத்துவக் குணங்கள்: இதில் மிக அதிகமாக உள்ள பச்சையம் கொழுப்பை கரைக்கும் தன்மையுள்ளது. ரத்தத்தின் சிவப்பு அணுக்கள், ஹீமோகுளோபின் ஆகியவை அதிகமாக உற்பத்தியாக உதவுகிறது. ஹீமோகுளோபின் ரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜனை ஏற்றிச் சென்று உடலின் செல்களுக்கு தந்து அங்கிருந்து கரியமிலவாயுவை வெளியேற்றுகிறது. இதனால் ரத்தம் சுத்தமாகி உடலில் பாக்டீரியா தாக்காமல் தடுக்கிறது. இக்கீரையில் இருக்கும் பொட்டாசியம் நரம்பு மண்டலத்துக்கு வலுவூட்டுகிறது. ரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கவும் பயன்படுகிறது.

அதே சமயம் இதிலிருக்கும் ஆக்ஸாலிக் அமிலம் உடலில் இரும்பு, கால்சியம் சேராமல் தடுக்கிறது. இதனால் இதய நோயாளிகள் இந்தக் கீரையை அளவுக்குமீறி சாப்பிடக் கூடாது.

சமைப்பது: கட்டாக இருந்தால் பிரித்து கொஞ்சம் வாடிய மஞ்சள் இலை, தண்டை எடுத்துவிட்டு காற்றோட்டமாக சிறிதுநேரம் வைத்தால் உள் ஈரம் போய்விடும். அலசும் போது இருக்கும் ஈரமே போதும்

அதிக தண்ணீர் வைத்து வேகவைப்பது தவறு. தேவைப்பட்டால் கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளித்து மூடாமல் வேக விடலாம். நிறம் மாறாமல் இருக்க சிறிது சர்க்கரை சேர்க்கலாம். கீரையில் இருக்கும் உப்பே போதுமானது; கூடுதலாக தேவையில்லை என்கிறார்கள். தேவைப்பட்டால் கடைசியில் கொஞ்சம் போடலாம். வெந்தால் கீரை சுருங்கி விடுமென்பதால் முதலில் சேர்த்தால் உப்பு கரிக்கும். குறைந்த நேரமே வேகவைக்கவும்.

உணவுச்சத்து: இதிலுள்ள விட்டமின் ஏ பார்வைக் கோளாறை தடுப்பதோடு சோர்வை நீக்கி, ரத்த விருத்திக்கும் உதவுகிறது. ஒரு கப் பசலைக்கீரையில் இருக்கும் உணவுச்சத்து:

கலோரி 40, கொழுப்பு 0, சோடியம் 80 மில்லிகிராம், விட்டமின் ஏ 6800 IU (இது ஒரு நாளைக்கு தேவைப்படும் அளவை விட ஒன்றரை மடங்கு அதிகம்), விட்டமின் சி 28 மி.கிராம், ஃபோலாசின் 200 மி.கிராம், கால்சியம் 100 மி.கிராம், பொட்டாசியம் 560 மி.கிராம்.

சில சமையல் வகைகள்: இதை பச்சையாக சாலட்டுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வெங்காயம் தக்காளி சேர்த்து கடைதல், தேங்காய், மிளகாய் வற்றல் சேர்த்து அரைத்துக் கூட்டு செய்தல், புளி, பருப்பு போட்டு குழம்பு, மோர், தேங்காய் அரைத்து மோர்க்குழம்பு இப்படி நிறைய முறையில் சமைக்கலாம்.

பசலைக்கீரை எலுமிச்சை பொரியல்

2 டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு, 1 டீஸ்பூன் சோயா சாஸ், இரண்டு பல் பூண்டு, லவங்கம் பட்டைத்தூள் கொஞ்சம் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் அரை டீஸ்பூன் எண்ணெயில் வதக்கி அதில் வேகவைத்த கீரையை போட்டு நன்றாக புரட்டி எடுக்கவும்.

கீரை தக்காளி தயிர் சப்ஜி

சப்பாத்திக்கு தொட்டுக் கொள்ள ருசியாக இருக்கும்.

தேவையான பொருள்கள்: ஒரு கட்டு கீரை, ஒரு சின்ன கப் தயிர், தக்காளி 2, பெரிய வெங்காயம் 2, பச்சைமிளகாய் 2, 1 டீஸ்பூன் எண்ணெய்.

செய்முறை: கீரையை சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வேகவிட்டு மசித்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளி, பச்சைமிளகாயை பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். இவற்றை எண்ணெயில் வதக்கி பிறகு மசித்த கீரையை சேர்க்கவும் கடைசியாக தயிர் சேர்த்து கிளறி இறக்கி விடவும்.

பசலை ரிஸோட்டா

தேவையான பொருள்கள்: எண்ணெய் 2 டேபிள்ஸ்பூன், வெங்காயம் 1, நறுக்கிய கீரை 3 கப், பூண்டு 2 பல், அரிசி 1 கப், காய்கறி வெந்த தண்ணீர் அல்லது சாதாரண நீர் 3 கப், புதினா இலை 1/2 கப், சீஸ் துருவியது 1/2 கப், உப்பு, மிளகுப் பொடி தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: வெங்காயம், பூண்டை நறுக்கிக் கொள்ளவும். எண்ணெயை காய வைத்து அதை போட்டு வதக்கவும். அதில் அரிசியை களைந்து போட்டு சில நிமிடங்கள் புரட்டவும். காய்கறி நீர் அல்லது தண்ணீரைத் தனியாக கொதிக்க வைத்து அதிலிருந்து பாதி தண்ணீரை அரிசியில் ஊற்றவும். நீர் சுண்டியதும் இன்னும் கொஞ்சம் நீர் சேர்த்து வற்றியதும் நறுக்கிய கீரை, புதினா இலை களைச் சேர்த்து இன்னும் கொஞ்சம் நீர் சேர்க்கவும். அரிசி, கீரை வெந்து நீர் வற்றியதும் உப்பு, மிளகுப்பொடி சீஸ் போட்டு இறக்கவும்.

இன்ஷா அல்லாஹ் எமரு அட்க்த் வெளியீடு: கல்வீரல் காவலன்.