

காயா பழமா?

கடலை சூப்

முந்திரி, பாதாம் போல வேர்க்கடலை ஒரு கொட்டை வகையைச் சார்ந்ததல்ல. இது ஒரு லெக்யூம் பீன்ஸ். ஆனால் இதிலிருந்து கொட்டைகளைப் போல எண்ணெய் எடுக்கலாம். வெண்ணெயும் செய்யலாம் (peanut butter). வேர்க்கடலைக்கு நிலக்கடலை, மங்கி நட், பி நட், கூபர், பிண்டா, கிரவுண்ட் பி என்று பல பெயர்கள் உண்டு.

வரலாறு: இது 3500 ஆண்டுகளாக உபயோகத்தில் உள்ளது. தாயகம் பிரேஸில். போர்ச்சுகீசிய வியாபாரிகள் இதை பிரேஸிலிலிருந்து ஐரோப்பா, ஆப்பிரிக்க நாடுகளுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தனர். ஆப்பிரிக்காவில் இருந்து அடிமைகள் மூலம் கப்பல் மார்க்கமாக அமெரிக்காவை அடைந்தது. பெருநாட்டில் இன்கா என்னும் பழங்குடியினர் வேர்க்கடலையை பயிரிட்டு கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்தியிருக்கிறார்கள். இங்கே தொல்பொருள் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்த மண்பாண்டங்களில் வேர்க்கடலையின்மேல் கூடு போல உருவங்கள் செதுக்கப்பட்டிருக்கிறது. கி.பி.1500 ஆண்டுகளில் போர்ச்சுகீசியர்கள் தென் அமெரிக்காவை முற்றுகையிட்டபோது, வேர்க்கடலைச் செடி அங்கிருப்பதை கண்டனர். அங்கே இதன் பெயர் மண்டி.

முதலில் இதை சாப்பிட பயந்தனர். கோபோ என்னும் பாதிரியார் 'வேர்க்கடலையைச் சாப்பிட்டால் தலைசுற்றலும் தலைவலியும் வரும்' என்றார். ஐரோப்பியர்கள் பாதாம் பருப்புக்கு மாற்றாக நினைத்தனர். சிலர் வறுத்து, அரைத்து புது வகை காபி தயாரித்தனர். இந்தியாவில் வேர்க்கடலை போர்ச்சுகீசியர்களால் அறிமுகப்படுத்தப் பட்டது.

ஆரம்ப காலங்களில் பன்றிகளுக்கு உணவாகத் தரப்பட்டது. அமெரிக்காவில் வேர்க்கடலை பிரபலமானது கி.பி.1860-ல் ஏற்பட்ட உள்நாட்டு சண்டைகளின்போதுதான். அப்போது சிப்பாய்களுக்கு உணவு சரியாகக் கிடைக்காததால் வேர்க்கடலையை சாப்பிட ஆரம்பித்தனர். பிறகு ஊருக்குத் திரும்பி, தங்கள் குடும்பங்கள் நண்பர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தினர். வேலையிழந்த வீரர்கள் இதை வறுத்து, தெருவில் விற்கத் தொடங்கினர்.

ஆல்டெக்ஸ் என்ற அமெரிக்க பழங்குடியினர் இதை அரைத்து ஜூரத்துக்கு மருந்தாகக் கொடுத்தார்கள். கி.மு.1500-களில் இதை அரைத்து, பல்வலிக்கு மருந்தாக தடவினார்கள்.

டாக்டர் ஜார்ஜ் வாஷிங்டன் கார்வர் என்பவர் 'வேர்க் கடலையின் தந்தை' என்று அழைக்கப்படுகிறார். இவர் வேர்க்கடலையை ஆராய்ச்சி செய்து, 300 வகையான உபயோகங்களை கண்டுபிடித்தார். 1870-களில் 'Barnum and Balley' என்ற சர்க்கஸ் கம்பெனியின் முதலாளி பி.டி.பார்னம், தன் தொழிலாளர்களுக்கு வறுத்த கடலையை சிறு தீனியாகக் கொடுத்தார். பின்பு இது பார்க், சினிமா தியேட்டர்களில் அமோகமாக விற்க ஆரம்பித்தது. இது மலிவு விலை உணவானதால், தியேட்டர்களில் மலிவு சீட்களுக்கு 'பி நட் கேலி' என்ற பெயர் வந்தது.

வேர்க்கடலை வெண்ணெய் எனப்படும் பிந்த் பட்டர் (Peanut Butter) பிறந்த கதை:

அமெரிக்காவில் மிஸ்ஸூரி நகரில் ஒரு டாக்டர் வயதான நோயாளிகளுக்கு உணவைக் கடித்துச் சாப்பிட முடியாத நிலையில், ஊட்டச்சத்து சேர்க்க வேர்க்கடலையை அரைத்து ரொட்டியில் தடவித் தந்தார். இது 'பி நட் பட்டர்' என்று பிரபலமானது. ஜாம் ஜெல்லியுடன் சேர்த்து ரொட்டியில் தடவ வெகு சுவை.

அமெரிக்கா, சைனா, இந்தியாதான் - உலகிலேயே அதிக மாக வேர்க்கடலை பயிரிடும் நாடுகள்.

வேர்க்கடலையில் இருக்கும் ஈரப்பதம் உலர்ந்து விடாமல் இருப்பதற்காகத்தான் அதன்மேல் ஓடு உள்ளது. 130-லிருந்து 140 நாட்களுக்குள் வேர்க்கடலையை அறுவடை செய்துவிடலாம். ஆனால், வேர்க்கடலைக்கு மிதமான தட்பவெட்பம் இருக்கவேண்டும். அளவுக்கு அதிகமான தண்ணீர் இருக்கக்கூடாது.

உபயோகங்கள்: வேர்க்கடலையின் ஒவ்வொரு பாகமும் உபயோகமானதுதான். கொட்டை, ஓடு, செடி, தோல், வேர் உள்பட எல்லாமே விலை மலிவான புரதசத்து நிறைந்தது. செடி, ஓடு கால்நடைகளுக்கு உணவாகிறது. எண்ணெய் எடுத்தபின் புண்ணாக்கு மாட்டுத் தீவனமாகிறது. அறுவடை செய்த பின் செடியை மடித்து உழுதால் அடுத்த சாகுபடிக்கு உரம்.

வேர்க்கடலை ஓடு பலவிதங்களில் உபயோகப்படுகிறது. அடுப்பு எரிக்க, போட்டுகள் செய்ய, பேப்பர் செய்ய, எருவாக பயன்படுகிறது. வீட்டில் வேர்க் கடலையை உறித்து சாப்பிட்டுவிட்டு தூக்கிப் போடாதீர்கள். நசுக்கி பூந்தொட்டிகளில் போடுங்கள். சிறந்த எருவாகும். வேர்க்கடலை எண்ணெய் இந்தியாவில் மிக முக்கியமான சமையல் எண்ணெயாகப் பயன்படுகிறது.

உணவுச்சத்து: மற்ற கொட்டைகளைவிட அதிகமான புரதம் வேர்க்கடலையில் உள்ளது. புரதம் 30%, மாவுச் சத்து 15%, எண்ணெய் 50% கொழுப்பு 14 கிராம் உள்ளது. அதேபோல் கலோரியும் அதிகம்தான். ஒரு அவுன்சு கடலையில் 170 கலோரி, விட்டமின் பி3 4 மில்லி கிராம், ஃபோலிக் அமிலம் 41 மைக்ரோ கிராம். அதிக எண்ணெய் சத்து இருப்பதாலேயே, **இது இதயநோய்காரர்களுக்கு உகந்ததல்ல.** கடலை எண்ணெய் சாப்பிட்டால் இதய நோய் வந்துவிடுமென்று எல்லோரும் பயப்படுவதால், இப்போது சுத்தம் செய்யப்பட்ட எண்ணெய் கிடைக்கிறது.

இனிப்பு, உப்பு, காரம், பச்சையாக, வேகவைத்து, வறுத்து, முளைகட்டி எப்படி வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம். வேர்க்கடலையை வறுத்து பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு பொரியல், சாம்பார், கூட்டு, பிசைந்த சாதம் என்று எதன்மேல் தூவினாலும் ருசி கூடும்.

ஆப்பிரிக்காவின் பிரபல பி நட் பட்டர் சூப்

தேவையான பொருள்கள்: பெரிய வெங்காயம் 1, தக்காளி 200 கிராம், பூண்டு 3 பல், ஆலிவ் எண்ணெய் 2 டீஸ்பூன், தண்ணீர் விட்டர், தக்காளி சாஸ் 50 கிராம், மிளகாய்தூள் அரை டீஸ்பூன், சீரகப் பொடி 1 டீஸ்பூன், புதினா இலை கொஞ்சம், கீரை 100 கிராம், பி நட் பட்டர் 25 கிராம், வறுத்து பொடித்த கடலை 3 கிராம், உப்பு தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியை நறுக்கி கொள்ளவும். இவற்றுடன் பூண்டையும் சேர்த்து ஆலிவ் எண்ணெயில் வதக்கவும். பின்பு அதில் தண்ணீர் ஊற்றி தக்காளி சாஸ், உப்பு, மிளகாய்தூள், சீரகப்பொடி, புதினா இலை சேர்த்து குறைந்த தீயில் 15 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். அதற்குப் பின் பி நட் பட்டர் போட்டு கலக்கி ஐந்து நிமிடம் கழித்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, கொஞ்சம் புதினா இலையும் சேர்த்து சூடாகப் பரிமாறவும்.

மல்லூர் கடலை சிக்கன்

தேவையான பொருள்கள்: சிக்கன் அரை கிலோ, வேர்க்கடலை வறுத்து பொடி செய்தது கால் ஆழாக்கு, சின்ன வெங்காயம் 150 கிராம், மிளகாய் வற்றல் 8, எலுமிச்சை பழம் 1, உப்பு தேவையான அளவு, எண்ணெய் 1 குழி கரண்டி.

செய்முறை: வெங்காயம், சிக்கனை பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். அடுப்பில் கடாயை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, வெங்காயம், காய்ந்த மிளகாயை போட்டு வதக்கவும். பின்பு சிக்கனை சேர்த்து வதக்கவும். உப்பு தேவையான அளவு சேர்த்து அதில் எலுமிச்சை சாறை விட்டு நன்றாக வதக்கவும். இடையில் தண்ணீர் தெளித்து வேகவிடலாம். ஆனால், நிறைய தண்ணீர் ஊற்றக் கூடாது. வெந்ததும் கடைசியாக வேர்க்கடலைப் பொடியை போட்டு நன்றாகக் கிளறி இறக்கவும்.