

காயா பழமா?

# வீணைக்குத் தெரியாது சுரைக்காய் தானென்று...

புரங்கி பூசணி வகைகள் கொடியில் படர்ந்து காய்ப்பவை. இவற்றை ஸ்குவாஷ் என்பார்கள். குகர்பைட் என்னும் தாவரவியல் குடும்பத்தை சேர்ந்தது. இதில் வெள்ளரியும் அடங்கும்.

ஸ்குவாஷ் என்பது அமெரிக்க பழங்குடியினர் மொழியில் பச்சையாக சாப்பிடுவது என்று அர்த்தம். ஆனால் யாரும் இதை பச்சையாக சாப்பிட்டதில்லை. ஐயாயிரம் வருடங்களாக இதை சாப்பிடுகின்றனர்.

ஸ்குவாஷ் இரண்டு வகைகளை கொண்டது. 1. வெயில்கால வகை. பீர்க்கங்காய், பெங்களுர் கத்திரிக்காய் என்னும் சவ்சவ் முதலியன. 95% தண்ணீர் இருப்பதால் சத்துக்கள் குறைவு. 2. குளிர்கால வகை. புரங்கி, வெள்ளைப் பூசணி, சுரைக்காய் போன்ற தடித்த தோலுடையன.

வெயில்கால வகையில் அநேக காய்கறிகள் அடங்கும். இப்படி ஐரோப்பாவுக்கு போன ஒரு காயை வைத்து இத்தாலியர்கள் **zucchini** என்ற நீண்ட பச்சை ஸ்குவாஷை உற்பத்தி செய்தார்கள். இதை வட இந்தியாவில் தோராய் என்பார்கள். நீண்ட வகை தவிர பொதுவாக பச்சை அல்லது மஞ்சள் வண்ணத்தில் குடுவை வடிவத்திலும் கிடைக்கும்.

சாதாரணமாக ஒரு சாண் நீளம் அல்லது ஒரு கையகலமாக இருக்கலாம். இலையின் இடையில் மறைந்திருப்பதை பறிக்காமல் விட்டுவிட்டால் கிரிக்கெட் மட்டை அளவிலும், கால்பந்து அளவிலும் கூட வளரும். ஆனால் முற்றிய காய் கரகரப்பான தோலுடன் பெரிய விதைகளோடு சதைப்பகுதி நாராக இருக்கும். இந்த நாரை கிராமங்களில் உடம்பு தேய்த்து குளிக்க பயன்படுத்துவார்கள்.

ஒரே அளவில் மெலிதான தோலுடைய, லேசாக அமுங்குமாறு உள்ள காயாக வாங்க வேண்டும். தோல் பளபளப்பாகவும், கோடுகள் பசுமையாகவும், காம்பு பச்சையாகவும் உள்ள காய் நல்லது.

பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டு ஃப்ரிஜில் வைத்தால் ஒரு வாரம் வரை கெடாது. அதன் பின்னும் நாளானால் தோலின் ஈரம் காய்ந்து ருசி மாறிவிடும்.

எப்படி சமைப்பது?: நன்றாக கழுவி நுனிகளை வெட்டவும். இளசாக இருந்தால் தோல்சீவ வேண்டாம். பெங்களுர் கத்திரிக்காய் என்றால் தோல் சீவவேண்டும். பீலர் உபயோகித்தால் மெலிதாக எடுக்கலாம். சீவும் போது பிசுக்கான திரவம் விரல்களில் ஒட்டும். குளிர்ந்த நீருக்குள் வைத்து சீவினால் இதை தவிர்க்கலாம். சவ்சவ்வின் நடுவிலுள்ள விதைப்பகுதியை எடுத்து விட்டு சமைப்பார்கள். விதையோடு சமைத்தால் பாதாம் வாசனை வரும். தண்ணீர் அதிகமென்பதால் சமைக்கும் போது நீர் விட்டுக் கொள்ளும். இதைத் தடுக்க உப்பு பிசுறி வைத்து தண்ணீர் விட்டதும் அதை நீக்கிவிட்டு பயன்படுத்தலாம். தண்ணீர் குறைவாக வைத்து வேகவிடவேண்டும். பச்சையாக வேகவைத்து சமைத்து பொரியல் செய்வது, சாம்பாரில் போடுவது, கூட்டு வைப்பது என பல வகையில் சமைக்க முடிவதற்கு காரணம் இதன் லேசான வாசனையே.

உணவுச்சத்து: ஒரு கப் நறுக்கிய காயில்

கலோரி 15, புரதம் 1 கிராம், மாவுச்சத்து 3 கிராம், கொலஸ்ட்ரால் 0, விட்டமின் சி 9 மி.கி, ஃபோலோசின் 22 மைக்ரோ கிராம், சோடியம் 3 மி.கி.

இதன் பூக்கள் மஞ்சள் அல்லது ஆரஞ்சு கலரில் இருக்கும். சாப்பிடவும் ருசியாக இருக்கும். கலோரி குறைவு. பீட்டா கரோடினும் விட்டமின் சி, கே இரண்டும் நிறைய உண்டு.

குளிர்கால வகை: முதல் வகையின் தோலை சாப்பிடலாம். இதில் முடியாது. இந்த வகை நீண்ட நாள் வெளியில் வைத்தாலே கெடாமலிருக்கும். பரங்கி, சுரைக்காய், கல்யாண பூசணி போன்றவை இந்த வகை. இதன் சதை வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும். தோல் வழுவழப்பாக சாம்பல் பூத்து பல வகையில் காணப்படும். தோல் ஒரே மாதிரி ஓடுபோல இருக்கும். முற்றிய காயாக (கெட்டியாக) பார்த்து வாங்கவும். வெடிப்போ புள்ளியோ இருக்கக்கூடாது. முழு பச்சை அல்லது மஞ்சள் வண்ணம் நல்லது. காம்போடு இருப்பது சிறந்தது.

**சமைப்பது:** ஒவ்வொன்றும் வாசனை யிலும் ருசியிலும் மாறுபடும். நூற்றுக் கணக்கான வகைகள் உள்ளன. அமெரிக்காவில் அக்டோபர் மாதம் சீசன். **halloween's day** பண்டிகைக்கு பெரிய பரங்கிக்காய்களை வாங்கி குடைந்து அதன் மேல் உருவங்கள் வரைந்து அல்லது துவாரங்கள் போட்டு உள்ளே மெழுகுவத்தி ஏற்றுவார்கள். இந்த சீசனில் வாங்கி வைக்கும் காய் குளிர்காலம் வரை (மூன்று மாதம்). கெடாமல் இருப்பதால் இதற்கு விண்டர் ஸ்குவாஷ் என்று பெயர். நம்மூரில் இவை பொங்கல் சமயத்தில் கிடைக்கும்.

உணவுச்சத்து: வெயில்கால வகையைவிட சத்து அதிகம். ஆரஞ்சு சதையில் பீட்டா கரோட்டின் உண்டு. அறுவடை செய்து நாள்பட வைத்தால் இதன் பீட்டா கரோட்டினும் விட்டமின் ஏ சத்தும் அதிகமாகும். வெட்டிய துண்டை ஒரு வாரம் வரை பாதுகாக்கலாம்.

**ஒரு கப் நறுக்கிய காயில் உணவுச்சத்து:** கலோரி 45, மாவுச்சத்து 12 கிராம், கொலஸ்ட்ரால் 0, புரதம் 1 கிராம், விட்டமின் ஏ 7800 ஐ.ம, பீட்டா கரோட்டின் 5 மில்லி கிராம், விட்டமின் சி 21 மி.கி, ஃபோலோசின் 27 மைக்ரோ கிராம், பொட்டாசியம் 350 மி.கி.

வீணையின் பெரிய குடம் சுரக்காயை குடைந்து அதன் கூட்டில் செய்யப்படுகிறது.

**சமையல் வகைகள்: சவ்சவ் அப்பளக் கூட்டு**

தேவையான பொருள்கள்: சவ்சவ் (நடுத்தர அளவு) 1, பொரித்த அப்பளம் 5, கடலை பருப்பு கப், பாசிப்பருப்பு 1 டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் 1, தக்காளி 2, பச்சை மிளகாய் 2, மிளகாய்த்தூள் 1 டீஸ்பூன், இஞ்சி பூண்டு விழுது 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் டீஸ்பூன், எண்ணெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை சிறிதளவு, உப்பு தேவையான அளவு, தேங்காய் துருவல் 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

**செய்முறை:** கடலைபருப்பு, பாசிப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து தண்ணீரில் வேக வைக்கவும். கீறிய மிளகாய் நறுக்கிய வெங்காயம் தக்காளி, மிளகாய்தூளை சேர்க்கவும். அதோடு சவ்சவ்வை தோல் நீக்கி பொடியாக நறுக்கி வேகவிடவும். உப்பு சேர்க்கலாம். அரை வேக்காடாக இருக்கும்போது இஞ்சி பூண்டு விழுதில் பாதி போட்டு காய் வெந்ததும், வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, மீதமுள்ள இஞ்சி பூண்டு விழுது, தேங்காய் துருவல் போட்டு வதக்கி கூட்டில் கொட்டி பொரித்த அப்பளத்தை நொறுக்கி சேர்க்கவும். சப்பாத்தி, இட்லிக்கு சுவையாக இருக்கும்.