

பாயசக் கிழங்கு!

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு. நம்முடைய காரமான சமையலுக்கு ஒத்துப் போகாதது. அதை அதிகம் உணவில் சேர்க்காமல் இருந்தால் நஷ்டம் அதுக்கில்லை. நமக்குத்தான். ஏனெனில் அதிக சத்து நிறைந்த காய்கறிகளில் இதுவும் ஒன்று. இதிலுள்ள ஒரு என்ஸைம் இதன் மாவுச்சத்தை, கிழங்கு முற்றியதும் சர்க்கரையாக மாற்றி விடுகிறது. சேமித்து வைக்கும் போதும் சமைக்கும் போதும் இனிப்பு இன்னும் அதிகமாகிறது. கிழங்கு வகையாக இருந்தாலும் இதற்கும் உருளைக்கிழங்குக்கும் சம்பந்தமில்லை. இது சுற்றிப்படரும் கொடி வகையான மார்னிங் குளோரி (**morning glory**) வகையைச் சார்ந்தது. சர்க்கரை வள்ளியின் இலைகள் மார்னிங் குளோரி வகையின் இலையைப் போன்றிருக்கும்.



சரித்திரம்: இது ஒரு அமெரிக்கச் செடி. முதலில் மத்திய, தென் அமெரிக்காவிலும், மெக்சிகோவிலும் பயிரிடப்பட்டது. **Ipomoea Batate** என்பது இதனுடைய தாவரவியல் பெயர் ஆகும். மெக்சிகோ பக்கத்தில் உள்ள தீவுகளில் சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை ஆக்ஸி என்று அழைத்தனர். கொலம்பஸ் தன் முதல் கடல் பயணத்தை முடித்து ஸ்பெயினுக்கு திரும்பி வரும் போது நிறைய பொருள்களை எடுத்து வந்தார். அதில் சர்க்கரை வள்ளியும் ஒன்று. ஸ்பானியர்களுக்கு இது மிகவும் பிடித்துப் போகவே பயிரிட ஆரம்பித்தனர். அங்கிருந்து கிழக்கே போன மாலுமிகள் இதை

ஆசியாவுக்குக் கொண்டு சென்றனர். அமெரிக்கப் புரட்சியின்போது சிப்பாய்களுக்கு முக்கிய உணவாக வள்ளிக்கிழங்கு தரப்பட்டது. எட்டாம் ஹென்றி காலத்தில் இங்கிலாந்தில் இது பிரபலமாகியது. பதினாறாம் நூற்றாண்டில் போர்ச்சுகீசியர்கள் இந்தியாவில் அறிமுகப்படுத்தினர்.

வள்ளிக்கிழங்கை பயிரிட சூடான, ஈரப்பதமான சீதோஷ்ண நிலை தேவைப்படுவதால் ஐரோப்பாவில் அவ்வளவு பிரபலமாகவில்லை. இந்தியா, சீனா, கிழக்கிந்தியத் தீவுகளில் அதிகமாக விளைகிறது. இப்போது ஜப்பானிலும் பரவலாக விளைவிக்கப்படுகிறது. தெற்கு ஜப்பான் தீவுகளில் காரா கிமோ என்றும், வட ஜப்பானில் ஸாட்ஸுமா-இமோ (ஜப்பானிய உருளைக்கிழங்கு) என்றும் அழைக்கிறார்கள்.

வகைகள்: முக்கியமான இரண்டு வகைகள் உள்ளன.

1. நீளமாக இளம் மஞ்சள் தோலுடன் அல்லது சிவப்புத் தோலுடன் உள்ளே வெள்ளையாக ஒரு வகை. இதன் உள்சதை காய்ந்தாற் போல இருந்தாலும் நீர் அளவு இவற்றில் மிக அதிகம்.

2. வெளியில் சிவப்புத் தோலுடன் உள்ளே ஆரஞ்சு வண்ண சதையுடன் கூடியது. இது கொஞ்சம் மிருதுவாக ஈரப்பதத்துடன் காணப்பட்டாலும் நீர் அளவு குறைவு. உள்ளே பார்ப்பதற்கு ஆரஞ்சு நிறத்தில் இருப்பதால் அமெரிக்காவில் இதைத் தவறாக ட்ஹப் (சேனைக்கிழங்கு) என்கின்றனர். உண்மையில் சேனைக்கும் இதற்கும் தொடர்பில்லை. இந்த வகை இந்தியாவில் அரிது. அமெரிக்கர்கள் விரும்புவது இந்த ஆரஞ்சு சதை கொண்டதைத்தான். ஏனெனில் விட்டமின் ஏ அதிகம்.

இதைத் தவிர ஊதாக்கலர் சதையுடனும் கிடைக்கிறது. நவம்பர் மாதம் அமெரிக்காவில் நடைபெறும் நன்றி அறிவித்தல் (தேங்கல் கிவ்விங்க்) பண்டிகையின் போது இந்த வகை சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கின் சீஸனாகும். நம்முட்களில் பொங்கல் (ஜனவரி) மாதம் சீஸன்.

தேர்ந்தெடுப்பது: கையில் எடுத்தால் கனமாகக் கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். தோல் புள்ளி எதுவும் இல்லாமல் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். நுணியில் சுருங்கி இருந்தால் பழக. அழகத் தொடங்கிய பகுதியை வெட்டி எறிந்தால் கூட அதன் வாசனை மற்ற இடங்களுக்குப் பரவி இருக்கும். வெளித்தோல் கொஞ்சம் கறுத்திருந்தாலும் கெட்டுப் போய் இதனடியில் உள்ள சதையும் கறுப்பாக மாறியிருக்கும். வாங்கியதும் மண் படிந்திருந்தால் தோலை அலம்பக் கூடாது. ஈரம், கிழங்கை சீக்கிரம் கெடுத்துவிடும். உபயோகிக்கும் முன் சுத்தம் செய்தால் போதும்.

பாதுகாத்தல்: சீக்கிரம் பயன்படுத்தி விடவேண்டிய காய்கறி இது. ஃபீஜீயில் வைத்தால் காய்ந்து போய் ருசியும் குறைந்துவிடும்.

உணவுச்சத்து: அதிகமான உணவுச்சத்து நிறைந்தது. சமைப்பது சுலபம். ஒருவித இனிப்புடன் ருசி பிரமாதமாக இருக்கும். பச்சையாகவும் சாப்பிடலாம். வேக வைத்து, சுட்டு, வதக்கி, பொரித்து என்று பல வகைகளில் சமைத்து சாப்பிடலாம். வள்ளிக் கிழங்கின் தோலும் சாப்பிடக் கூடியது. இதில் நிறைய நார்ச்சத்து உள்ளதால் உரிக்காமல் சாப்பிடுவது நல்லது.

ஒரு மீடியம் சைஸ் சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கில் இருக்கும் உணவுச்சத்து: கலோரி 130, கொழுப்புச்சத்து 0.39 கிராம், புரோட்டின் 2.15 கிராம், கார்போ ஹைட்ரேட் 31.56 கிராம், நார்ச்சத்து 3.9 கிராம், சோடியம் 16.9 மில்லிகிராம், பொட்டாசியம் 265.2 மில்லி கிராம், கால்சியம் 28.6 மில்லி கிராம், விட்டமின் சி 29.51 மில்லி கிராம், விட்டமின் ஏ-26081.9 ஐம்.



எப்படி சமைப்பது: வள்ளிக்கிழங்கைப் பச்சையாகவே துருவி சாலட்டில் சேர்த்தால் ருசியோடு விட்டமின் ஏ சத்தும் நேரடியாக கிடைக்கும். ஜுஸாக அரைத்து பச்சையாக சூப்பில் சேர்க்கலாம். ஆரஞ்சு வண்ணக் கிழங்கைத் துருவி சேர்த்தால் சாலட், சூப் சமையல் வகைக்கு வண்ணம் சேர்ப்ப தோடு காரட் போல காட்சியளிக்கும். வள்ளிக்கிழங்கை சமைக்க அதிக எண்ணெய் தேவைப்படாது. வதக்கினாலும் எண்ணெய் குறைந்த அளவே இழுக்கும். வள்ளிக்கிழங்கின் வாசனையை அதிகமாக்க துண்டு போட்டு கொஞ்சம் ஆப்பிள் ஜூஸ் சேர்த்து குறைந்த

தீயில் சமைத்தால் ருசியும், பளபளப்பு வரும்.

சமையல் வகைகள்:

பாயசம்: இதற்கு சர்க்கரை குறைவாக பயன் படுத்தினாலே போதும். வள்ளிக்கிழங்கை வேக வைத்து தோலுரித்துக் கொள்ளவும். பின்பு அதை நன்றாக மசிக்கவும். பாலை சுண்டக்காய்ச்சி, அதில் மசித்த கிழங்கை சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். ஏலப்பொடி, குங்குமப்பூ, முந்திரி பருப்பு, உலர்ந்த திராட்சையை நெய்யில் வறுத்துப் போடவும்.