

മാതൃഭൂമി

15 November 2019



📍 സി.എം.എഫ്.ആർ.ഐ.യിൽ നടക്കുന്ന ഭക്ഷ്യ മത്സ്യ-കാർഷിക മേളയിൽ കായൽമുരിങ്ങ ജീവനോടെ കഴിക്കാനെത്തിയവർ

കായൽമുരിങ്ങയുടെ രുചിയിൽ തിളങ്ങി മേള

കൊച്ചി▶ കുറച്ച് പകുപ്പിലും ഔഷധഗുണത്തെ കുറിച്ചറിഞ്ഞപ്പോൾ കായൽമുരിങ്ങ (ഓയിസ്റ്റർ) ജീവനോടെ കഴിക്കാൻ തയ്യാറായി ജനങ്ങൾ. കേന്ദ്ര സമുദ്രമത്സ്യ ഗവേഷണ സ്ഥാപനത്തിൽ (സി.എം.എഫ്.ആർ.ഐ.) നടക്കുന്ന ഭക്ഷ്യ മത്സ്യ-കാർഷിക മേളയിൽ രണ്ടാം ദിവസം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രമായത് മുത്തകുന്നും വനിതാ കർഷക സംഘം എത്തിച്ച കായൽമുരിങ്ങയായിരുന്നു.

കൃഷി ചെയ്ത് വിളവെടുത്ത മുരിങ്ങ ശാസ്ത്രീയമായി ശുദ്ധീകരണം നടത്തിയാണ് മേളയിലെത്തിച്ചത്.

പാചകം ചെയ്യാതെ തന്നെ കഴിക്കാവുന്ന ഔഷധ ഗുണമേന്മയ്ക്ക് ആഗോളതലത്തിൽ തന്നെ പേരുകേട്ട ഭക്ഷ്യവിഭവമാണ് കായൽ

മുരിങ്ങ. ഏറെ ഔഷധമൂല്യമുള്ളതും കൂട്ടികളുടെ ബുദ്ധിമുട്ടിച്ച് ഏറ്റവും ആവശ്യമായ ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡിനാൽ സമ്പുഷ്ടവുമാണ് കായൽമുരിങ്ങ. അത്യപൂർവമായ ധാതു ലവണമായ സെലീനിയവും സിങ്ക്, കാത്സ്യം, അയേൺ, ഫോസ്ഫറസ്, സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, കോപ്പർ തുടങ്ങിയവയും ഇവയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ജീവനോടെ കഴിക്കുമ്പോൾ ഔഷധമൂല്യങ്ങൾ ഒട്ടും നഷ്ടമാകാതെ നോക്കാം. പഞ്ചന ക്ഷത്ര ഹോട്ടലുകളാണ് വിളവെടുക്കുന്ന കായൽമുരിങ്ങയുടെ പ്രധാന ഉപഭോക്താക്കളെന്ന് വനിതാ കർഷകർ പറയുന്നു. മേള ശനിയായ് സമാപിക്കും.