



മംഗളം

06 January 2020

നീരാളിയുടെ ബിരിയാണി
കഴിക്കാം;

സി.എം.എഫ്.ആർ.ഐയിലേക്കു
വരു

നീരാളി ബിരിയാണി
ഗുണത്തിൽ കേമൻ

കൊച്ചി: നീരാളി വിഭവങ്ങൾ, കല്ലുമ്മക്കായ നിറച്ച് പൊരിച്ചത്, ചെമ്മീൻ-കുന്തൽ-ഞണ്ട് രുചിക്കുട്ടുകൾ, ജീവനുള്ള കടൽ മുരിങ്ങ... കടൽ വിഭവങ്ങളുടെ സാദരിയാൻ കേന്ദ്ര സമുദ്രമത്സ്യ ഗവേഷണ സ്ഥാപനത്തിൽ വരാം. ബുധനാഴ്ച മുതൽ മൂന്നു ദിവസം സി.എം.എഫ്.ആർ.ഐയിൽ നടക്കുന്ന കടൽവിഭവങ്ങളുടെ മേളയിൽ വൈവിധ്യമായ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾക്കൊപ്പം കൃഷിയിടങ്ങളിൽനിന്നു നേരിട്ടത്തി

ച്ച പിടയ്ക്കുന്ന മീനുകളും അലങ്കാരമത്സ്യങ്ങളും ലഭ്യമാകും. സമുദ്രമത്സ്യ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ കൂട്ടായ്മയായ മറൈൻ ബയോളജിക്കൽ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ (എം.ബി.എ.ഐ) സംഘടിപ്പിക്കുന്ന രാജ്യാന്തര സിമ്പോസിയത്തിന്റെ (മി.കോസ്-3) ഭാഗമായാണ് പൊതുജനങ്ങൾക്കായി ഭക്ഷ്യമേള ഒരുക്കുന്നത്.

നീരാളിയുടെ ബിരിയാണി, പുട്ട്, റോസ്റ്റ്, മൊമോ തുടങ്ങിയ വിഭവങ്ങൾ മേളയിൽ ലഭിക്കും. അനേകം പോഷകഗുണങ്ങളടങ്ങിയ മികച്ച കടൽഭക്ഷ്യ വിഭവമാണ് നീരാളി. എന്നാൽ ആദ്യന്തര വിപണികളിൽ ഇവ ആവശ്യത്തിന് ലഭ്യമല്ല. ഒരേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡ് ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള നീരാളി ഭക്ഷ്യവിഭവം അമിതരക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ഉത്തമമാണ്. നീരാളി വിഭവത്തിന്റെ ഗുണമേന്മയെക്കു

റിച്ച് ജനങ്ങളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുകയും ഇതിനെ ജനകീയമാക്കലും കടൽഭക്ഷ്യമേളയുടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നുണ്ട്. കല്ലുമ്മക്കായ കൊണ്ടുള്ള വിഭവങ്ങളും മേളയിലുണ്ടാകും. ഭക്ഷ്യപ്രേമികൾക്ക് ഏറെ പ്രിയങ്കരമായ കല്ലുമ്മക്കായ നിറച്ച് പൊരിച്ചത്, കുന്തൽ റോസ്റ്റ്, ചെമ്മീൻ ബിരിയാണി തുടങ്ങിയ വിഭവങ്ങളും ആസ്വദിക്കാം. ലക്ഷദ്വീപിലെ മിനിക്കോയിൽ നിന്നുള്ള വൈവിധ്യമായ മീൻവിഭവങ്ങളും ലഭിക്കും. ചുര കൊണ്ടുള്ള ദ്വീപ് വിഭവങ്ങൾ ഏറെ പ്രശ

സ്തമാണ്. ഏറെ ഔഷധമൂല്യമുള്ള കടൽമുരിങ്ങ ജീവനോടെ കഴിക്കാനും മേളയിൽ അവസരമുണ്ട്. സാദൃശ്യം കേന്ദ്രവിഭവങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം, പാകം ചെയ്യാൻ വീയത്തിൽ കഴുകി ശുദ്ധീകരിച്ച നല്ലയിനം ഞണ്ടിറച്ചിയും കൃഷിയിലൂടെ വിളവെടുത്ത ജീവോനോടെയുള്ള മീനുകളും മേളയിൽ ലഭ്യമാകും. ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മുതലാണ് ഭക്ഷ്യമേള തുടങ്ങുക. രാത്രി എട്ട് വരെ നീണ്ടു നിൽക്കും. പ്രവേശനം സൗജന്യമാണ്.