



സിഎംഎഫ്ആർഐയിൽ നടക്കുന്ന മില്ലറ്റും മീനും പ്രദർശന ഭക്ഷ്യമേളയിൽ നിന്ന്

ചെറുധാന്യ പാചക രീതികൾ പരിചയപ്പെടുത്തി കുക്കറിയോ

കൊച്ചി: ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ പാചകരീതികൾ പരിചയപ്പെടുത്തിയ കുക്കറിയോ ശ്രദ്ധേയമായി. സിഎംഎഫ്ആർഐയിൽ നടക്കുന്ന മില്ലറ്റും മീനും പ്രദർശന ഭക്ഷ്യമേളയിൽ വടക്കൻ കർണാടകയിലെ കൃഷി വിജ്ഞാന കേന്ദ്രങ്ങളിലെ വിദഗ്ധരും വനിതാ കർഷകരും ചേർന്നാണ് കുക്കറിയോ അവതരിപ്പിച്ചത്. ചെറുധാന്യങ്ങൾ പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ രുചി മാത്രമല്ല, പോഷകങ്ങൾ ചേർന്ന് പോകാതെ നോക്കാനും ശ്രദ്ധവേണം. ആരോഗ്യകരമായ രീതിയൽ ഇവ എങ്ങനെ പാകം ചെയ്യണമെന്ന് അവർ വിശദീകരിച്ചു. കർണാടകയുടെ തനത് ചെറുധാന്യവിഭവങ്ങളുടെ പാചകരീതികളാണ് സംഘം പരിചയപ്പെടുത്തിയത്. ചോളം ഉപയോഗിച്ച് റൊട്ടിയുണ്ടാക്കുന്നതും ചാമയുടെ കടുക, മണിച്ചോളത്തിന്റെ മഞ്ചൂരി, തിന കച്ചോരി, തിന ബിസിബെല്ലെബാത്, റാഗിക്കൊപ്പം തൈർ ചേർത്ത സ്മുത്തി, റാഗി ഹൽവ തുടങ്ങിയ വിഭവങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തിയത്. ഡോ.ശ്രീദേവി അംഗഡി, ഡോ.സുധ മംഗാണി എന്നിവർക്കൊപ്പം കർഷകരായ ഭാഗ്യ, ശിൽപ, ശ്വേത എന്നിവർ ചേർന്നാണ് കുക്കറിയോ അവതരിപ്പിച്ചത്. അതേസമയം, തിലാപ്പിയ മീനും ചെറുധാന്യമായ റാഗിയും ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കിയ റാഗിമീൻ സോസേജ് സന്ദർശകരുടെ മനം കവർന്നു. സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിഷറീസ് ടെക്നോളജിയാണ് (സിഫ്റ്റ്) സോസേജ് വികസിപ്പിച്ചത്. മീനും ചെറുധാന്യവും ഉപയോഗിച്ച വൈവിധ്യങ്ങളായ രുചിക്കട്ടുകൾ പൊതുജനങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായാണ് സിഫ്റ്റിലെ ഫിഷ് പ്രോസസിംഗ് ഡിവിഷൻ തയ്യാറാക്കിയ സോസേജ് മേളയിലെത്തിച്ചത്. മീനിലടങ്ങിയ മാംസ്യം, ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പ്, റാഗിയിലെ നിരോക്സികാരികൾ, നാരുകൾ, സൂക്ഷ്മപോഷകങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ അടങ്ങുന്നതിനാൽ പോഷകസമൃദ്ധമാണ് ഈ സോസേജ്. പ്രദർശന ഭക്ഷ്യമേള ഇന്ന് സമാപിക്കും.