



സി.എം.എഫ്.ആർ.ഐയിൽ നടക്കുന്ന 'മില്ലറ്റും മീനും' പ്രദർശന ഭക്ഷ്യമേളയിൽ നടന്ന ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ കൂക്കറിഷോ

## ചെറുധാന്യ പാചകരീതികൾ പരിചയപ്പെടുത്തി കൂക്കറിഷോ

**കൊച്ചി •** ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ പാചകരീതികൾ പരിചയപ്പെടുത്തിയ കൂക്കറിഷോ ശ്രദ്ധേയമായി. സി.എം.എഫ്.ആർ.ഐയിൽ നടക്കുന്ന മില്ലറ്റും മീനും പ്രദർശന ഭക്ഷ്യമേളയിൽ വടക്കൻ കർണാടകയിലെ കൃഷി വിജ്ഞാന കേന്ദ്രങ്ങളിലെ വിദഗ്ദ്ധരും വനിതാ കർഷകരും ചേർന്നാണ് കൂക്കറിഷോ അവതരിപ്പിച്ചത്.

ചെറുധാന്യങ്ങൾ പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ രുചി മാത്രമല്ല, പോഷകങ്ങൾ ചേർത്ത് പോകാതെ നോക്കാനും ശ്രദ്ധവേണം. ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ ഇവ എങ്ങനെ പാകം ചെയ്യണമെന്ന് അവർ വിശദീകരിച്ചു. കർണാടകയുടെ തനത് ചെറുധാന്യവിഭവങ്ങളുടെ പാചകരീതികളാണ് സംഘം പരിചയപ്പെടുത്തിയത്.

ചോളം ഉപയോഗിച്ച് റെട്ടിയുണ്ടാക്കുന്ന തുംചായുടെ കട്ടുക, മണിച്ചുട്ടത്തിന്റെ മഞ്ജൂരി, തിനകച്ചോരി, തിന ബിസിബെല്ലെബാത്, റാഗിക്കൊപ്പം തൈർ ചേർത്ത ന്യൂത്തി, റാഗി ഹൽവ തുടങ്ങിയ വിഭവങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തിയത്. ഡോ ശ്രീദേവി അംഗഡി, ഡോ സുധ മംഗാണി എന്നിവർക്കൊപ്പം കർഷകരായ ഭാഗ്യ ശിൽപ, ശ്യാമ എന്നിവർ ചേർന്നാണ് കൂക്കറിഷോ അവതരിപ്പിച്ചത്.

**പോഷകസമൃദ്ധം ഈ റാഗിമീൻ സോസേജ്**

മില്ലറ്റും മീനും പ്രദർശന ഭക്ഷ്യമേളയിൽ സന്ദർശകരുടെ മനം കവർന്ന് റാഗിമീൻ സോസേജ്. തിലാപ്പിയ മീനും ചെറുധാന്യമായ റാഗിയും ചേർത്ത് തയ്യാറാ

ക്കിയ സോസേജ് രുചിയിൽ മാത്രമല്ല, പോഷകസമൃദ്ധിയിലും മുന്നിലാണ്. സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിഷറീസ് ടെക്നോളജിയാണ് (സിഫ്റ്റ്) സോസേജ് വികസിപ്പിച്ചത്.

മീനും ചെറുധാന്യവും ഉപയോഗിച്ച വൈവിധ്യങ്ങളായ രുചിക്കൂട്ടുകൾ പൊതുജനങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമാണ് സിഫ്റ്റിലെ ഫിഷ് പ്രോസസിംഗ് ഡിവിഷൻ തയ്യാറാക്കിയ സോസേജ് മേളയിലെത്തിച്ചത്. മിനിലടങ്ങിയ മാംസ്യം, ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പ്, റാഗിയിലെ നിരോക്സീകാരികൾ, നാരുകൾ, സൂക്ഷ്മപോഷകങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ അടങ്ങുന്നതിനാൽ പോഷകസമൃദ്ധമാണ് ഈ സോസേജ് എന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

പ്രദർശന ഭക്ഷ്യമേള ഇന്ന് സമാപിക്കും.