മെട്രോ വാർത്ത

06 January 2020

കലർപ്പില്ലാത്ത കടൽവിഭവങ്ങളുടെ ഭക്ഷ്യമേള എട്ടു മുതൽ

കൊച്ചി: നീരാളി വിഭവങ്ങൾ, കല്ലുമ്മക്കായ നിറച്ച് പൊരിച്ചത്, ചെമ്മീൻ-കൂന്തൽ-ഞണ്ട് രുചിക്കൂട്ടുകൾ, ജീവനുള്ള കടൽ മുരിങ്ങ... കലർപ്പില്ലാത്ത കടൽ വിഭവങ്ങളുടെ സ്വാദറിയാൻ കേന്ദ്ര സമുദ്ര മത്സ്യ ഗവേഷണ സ്ഥാപനത്തിൽ (സിഎംഎഫ്ആർഐ) വരാം. എട്ടു മുതൽ മൂന്നു ദിവസം സിഎംഎഫ്ആർഐയിൽ നടക്കുന്ന കടൽ വിഭവങ്ങളുടെ മേളയിൽ വൈവിധ്യമായ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾക്കൊപ്പം, കൃഷിയിടങ്ങളിൽനിന്നു നേരിട്ടെത്തിച്ച പിടയ്ക്കുന്ന മീനുകളും അലങ്കാര മത്സ്യങ്ങളും ലഭ്യമാകും.

സമുദ്ര മത്സ്യ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ കൂട്ടായ്മയായ മറൈൻ ബയോളജിക്കൽ അസോസിയേഷൻ ഒഫ് ഇന്ത്യ (എംബിഎഐ) സംഘടിപ്പിക്കുന്ന മൂന്നാമത് രാജ്യാന്തര സിമ്പോസിയത്തിന്റെ (മീകോസ്-3) ഭാഗമായാണ് പൊതുജനങ്ങൾക്കായി ഭക്ഷ്യമേള ഒരുക്കുന്നത്. നീരാളിയുടെ ബിരിയാണി, പുട്ട്, റോസ്റ്റ്, മൊമോ തുടങ്ങിയ വിഭവങ്ങൾ മേളയിൽ ലഭിക്കും. അനേകം പോഷക ഗുണങ്ങളടങ്ങിയിട്ടുള്ള മികച്ച കടൽ ഭക്ഷണവുമാണ് നീരാളി. എന്നാൽ ആഭ്യന്തര വിപണിയിൽ ഇവ ആവശ്യത്തിനു ലഭ്യമല്ല. ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡ് ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള നീരാളി ഭക്ഷ്യവിഭവം അമിത രക്തസമർദം കുറയ്ക്കുന്നതിനും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ഉത്തമമാണ്. നീരാളി വിഭവത്തിന്റെ ഗുണമേന്മയെ കുറിച്ച് ജനങ്ങളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുകയും ഇതിനെ ജനകീയമാക്കലും സിഎംഎഫ്ആർഐയിലെ കടൽ ഭക്ഷ്യമേള ലക്ഷ്യമിടുന്നുണ്ട്.

ഭക്ഷ്യപ്രേമികൾക്ക് ഏറെ പ്രിയങ്കരമായ കല്ലുമ്മക്കായ നിറച്ച് പൊരിച്ചത്, കൂന്തൽ റോസ്റ്റ്, ചെമ്മീൻ ബിരിയാണി തുടങ്ങിയ വിഭവങ്ങളും ആസ്വദിക്കാം. ലക്ഷദ്വീപിലെ മിനിക്കോയിൽ നിന്നുള്ള വൈവിധ്യമായ മീൻവിഭവങ്ങളും ലഭിക്കും. ചൂര കൊണ്ടുള്ള ദ്വീപ് വിഭവങ്ങൾ ഏറെ പ്രശസ്തമാണ്.

ഔഷധ മൂല്യമുള്ള കടൽ മുരിങ്ങ ജീവനോടെ കഴിക്കാനും മേളയിൽ അവസരമുണ്ട്. സ്വാദൂറുന്ന ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം, പാകം ചെയ്യാൻ വിധത്തിൽ കഴുകി ശുദ്ധീകരിച്ച നല്ലയിനം ഞണ്ടിറച്ചിയും കൃഷിയിലൂടെ വിളവെടുത്ത ജീവോനോടെയുള്ള മീനുകളും മേളയിൽ ലഭ്യമാകും. ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മുതലാണ് ഭക്ഷ്യമേള. രാത്രി എട്ടു വരെ നീണ്ടുനിൽക്കും. പ്രവേശനം സൗജന്യമാണ്.