

கொழுப்பைக் கரைக்கும் கொட்டார சம்பா



கொட்டார சம்பா நெல் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்துக்கு உரிய நெல் ரகம். இதற்கு மொழிக் கருப்பு சம்பா என்ற பெயரும் உண்டு. இயற்கைச் சீற்றங்களைத் தாங்கி வளரக்கூடிய நெல் ரகம். கொட்டாரம் என்றால் அரண்மனை என்று அர்த்தம். அரசர்களின் குடும்பத்துக்காகவே கொட்டார சம்பா நெல்லை நாஞ்சில் நாட்டு மக்கள் உற்பத்தி செய்து வழங்கிவந்துள்ளனர்.

முதன்மை உணவு

இந்த ரகம் நூற்று ஐம்பது நாள் வயதுடையது. ஐந்தடி வரை வளரும். மோட்டா ரகம், மத்திய காலப் பயிர், மஞ்சள் நெல், சிவப்பு அரிசி, பாரம்பரிய நெல் ரகங்களில் மாவுச் சத்து (கார்போஹைட்ரேட்) குறைந்த அளவு கொண்ட நெல் ரகம். பல உணவு வகைகளுக்குப் பயன்படுத்தி னாலும் கேரளத்தில் பிரசித்தி பெற்ற புட்டு - கடலைக்கறிக்கும் பெயர் பெற்றது. கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் நாஞ்சில் நாட்டு மக்கள் பிரதான உணவாக கொட்டார சம்பா அரிசியை மட்டுமே சாப்பிட்டு வந்துள்ளார்கள். இந்த அரிசியை, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் சுவை கூடும். இயல்பாகவே இனிப்புச் சுவை அதிகம் கொண்டது. **மருத்துவ குணம்**

இந்த அரிசியை உண்பதால், மூளை வளர்ச்சியும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் அறிவு வளர்ச்சியும் அதிகரிக்கும் என்பது நம்பிக்கை. கொட்டார சம்பா அரிசியில்

குழந்தைகளுக்கு உணவளித்துவந்தால், நோய் தாக்காமலும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருப்பார்கள். பேறுகாலப் பெண்களுக்கு இந்த அரிசியில் பத்தியக் கஞ்சி வைத்துக் கொடுத்தால், தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்கும். மேலும், பருவமடைந்த பெண்கள் தொடர்ந்து இந்த அரிசியைச் சோறாக்கி சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலிமை கூடும். அதேபோல, கன்று போட்ட மாடுகளுக்கும் கொடுக்கலாம். உடலில் தேவைக்கு அதிகமாக உள்ள கொழுப்பைக் குறைக்கும் மருத்துவ குணம் கொண்டது கொட்டார சம்பா நெல். நெல் ஜெயராமனைத் தொடர்புகொள்ள: 9443320954.