

முத்தான வருமானம் கொடுக்கும் முருங்கை

10.08.2013



முருங்கை, ஏராளமான சத்துக்களின் புகலிடமாகத் திகழ்கிறது. கால்சியம், இரும்பு, பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், சல்ஃபர் மற்றும் நார்ச்சத்துகளும் நிறைந்திருக்கின்றன. வைட்டமின்கள் ஏ, பி, சி மற்றும் புரதச்சத்துக்களும், உடல் நலத்திற்கு உதவும் கொழுப்பு அமிலமான ஒலீயிக் அமிலமும் இதில் அடங்கியுள்ளன. ஆனாலும் கூட முருங்கையின் பலன்களை நாம் முழுமையாகப் பெறுவதில்லை.

இதிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய இலை மற்றும் காய்களின் ஒரு சிறு பகுதியை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறோம். பெரும்பகுதி விரயம் செய்யப்படுகிறது. பூ மற்றும் விதைகள் முற்றிலுமாகவே கண்டு கொள்ளப்படாமல் புறக்கணிக்கப்படுகின்றன. முருங்கைப்பூ, காய், விதை, இலை அனைத்தையுமே மதிப்புக் கூட்டப்பட்ட பொருட்களாக மாற்ற முடியும். ஊட்டச்சத்துக் குறைவினால் ஏற்படும் நோய்களைத் தடுக்க, ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் முருங்கை இலைத்தூளை உணவுடன் கலந்து சாப்பிடுகின்றனர்.

முருங்கை இலைத்தூள் தயாரிப்பு!

முதிர்ந்த இலைகளைப் பறித்து, அதில் தரமானவற்றை தனியாகப் பிரித்தெடுக்க வேண்டும். இலைகள் மூழ்கும் அளவுக்கு ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை நிரப்பி தண்ணீரின் மொத்த அளவில், ஒரு சதவிகிதம் அளவு உப்பு கலந்து, அதில் 3 முதல் 4 நிமிடங்கள் வரை இலைகளைக் கழுவ வேண்டும். பிறகு, ஒரு நிமிடம் ஆவியில் வேக வைக்க வேண்டும். இலையில் உள்ள தண்ணீர் வடிந்தவுடன் தட்டுகளில் பரப்பி, 35 முதல் 55 டிகிரி சென்டிகிரேட் அளவு வெப்பநிலையில் மின் உலர்த்தியில் வைத்து, 4 மணி நேரங்கள் உலர்த்த வேண்டும். பிறகு,

அரவை இயந்திரத்தில் அரைத்து, தூளாக்கிப் பயன்படுத்தலாம். நீண்டகாலத்திற்குத் தரம் குறையாமல் சேமித்து வைக்க, முருங்கைத் தூளுடன் 'ஸ்டார்ச்' சேர்த்து டப்பாக்களில் அடைத்து வைக்கலாம். இப்படித் தூளாக்கும் போது, உலராத நிலையில் உள்ள இலையின் மொத்த அளவில், 15 சதவிகித அளவுக்கு முருங்கை இலைத் தூள் கிடைக்கும்.

முருங்கை இலை தேநீர்!

முருங்கை இலைகளைத் தண்டோடு பறித்து, பிரத்யேகமான மிதவை உலர்த்திகளில் வைத்து, உலர்த்த வேண்டும். இதை உலர்ந்த உடனே கீழே சிதறக்கூடும். இதைத் தவிர்க்க, இலை வைக்கப்பட்டுள்ள தட்டுகளை, வலைகளினால் மூடி வைக்க வேண்டும். உலர்ந்த இலைகளை தனியாகப் பிரித்தெடுத்தோ, அல்லது தண்டுகளுடன் சேர்த்தோ அரவை இயந்திரத்திலிட்டு, 10 முதல் 15 நொடிகள் அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்தப் பொடியை, ஆயத்தத் தேயிலை (ஸ்டார் ஹோட்டல்களில் வழங்கப்படும் இன்ஸ்டன்ட் டீ) போல், அதற்கான மிக சிறிய அளவிலான பிரத்யேக பைகளில் இட்டு, நூலிழைகளினால் கட்டி, காற்றுப்புுகாத பெட்டிகளிலிட்டு சேமித்து வைக்கலாம். இதனை கொதிநீரிலிட்டு, எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் சர்க்கரை கலந்து சூடாக அருந்தலாம்.

முருங்கைப் பூ தேநீர்!

முருங்கைப் பூவையும் உலர வைத்து, தூளாக்கி, ஆயத்தத் தேயிலை போல் பிரத்யேக பைகளில் இட்டு பயன்படுத்தலாம். முருங்கைப் பூ தேயிலை, ஜலதோஷம், இருமல், காய்ச்சல் போன்றவற்றை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் உடையது.

முருங்கை விதைத்தூள்!

நம் நாட்டில் தூய்மையற்ற நீரினால் உருவாகும் தொற்றுநோய்களினால், ஆண்டுக்கு சுமார் ஒன்றரை மில்லியன் (பதினைந்து லட்சம்) குழந்தைகள் இறக்கும் அவல நிலை உருவாகியுள்ளது. தற்போது தண்ணீரை சுத்திகரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் 'ஆலம்' என்கிற வேதிப்பொருளுக்கு மாற்றாக, முருங்கை விதைத்தூளைப் பயன்படுத்தலாம். சூடான், இந்தோனேஷியா போன்ற நாடுகளில் நீண்டகாலமாகவே, தண்ணீரை சுத்தப்படுத்த முருங்கை விதைத்தூளைப் பயன்படுத்தும் வழக்கம் உள்ளது. அங்குள்ள பெரும்பாலான வீடுகளில் இந்த முறையைக் கடைபிடிக்கிறார்கள். முருங்கை விதையைப் பயன்படுத்தி, பாதுகாப்பான குடிநீர் தயார் செய்ய முடியும் என இங்கிலாந்தில் உள்ள 'லெய்செஸ்டர் பல்கலைக்கழக'த்தில் பணியாற்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

முருங்கைக்காயை மரத்திலேயே நன்கு காயவிட்டு, முழுமையாக உலர்ந்த பிறகு, விதைகளை மட்டும் தனியாகப் பிரித்தெடுத்து.. அரைத்துத் தூளாக்க வேண்டும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீருக்கு, 50 முதல் 150 கிராம் அளவுக்கு முருங்கை விதைத்தூள் கலந்து நன்கு கலக்கிய பிறகு

வடிகட்ட வேண்டும். இக்கரைசலை துடுப்பு கொண்டு 30 வினாடிகள் வேகமாகவும், அதன்பிறகு 5 நிமிடம் மெதுவாகவும் கலக்க வேண்டும். அதன் பிறகு, ஒரு மணிநேரம் எந்த அசைவுமின்றி அப்படியே வைக்க வேண்டும். முருங்கை விதைத்தூள், தண்ணீரில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் மீது மிக வேகமாகப் படர்ந்து.. 90 மதல் 99 சதவிகித பாக்டீரியாக்களை, அகற்றிவிடும். இந்நிலையில் தண்ணீரில் உள்ள கசடுகள் மற்றும் தூசுகள் அடிபாகத்தில் படிந்துவிடும். தெளிவான, சுத்தமான நீர் மேற்பரப்பில் இருக்கும்.

முருங்கை எண்ணெய்!

நன்கு முதிர்ந்த காய்களிலிருந்து, விதைகளை தனியாகப் பரித்தெடுக்க வேண்டும். விதையின் எடையில் 10 சதவிகிதம் தண்ணீர் சேர்த்து, மிதமான நெருப்பில் 10 முதல் 15 நிமிடம் வரை சூடாக்க வேண்டும். சூடுபடுத்தும் போது விதையின் நிறம் மாறாதவாறு கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனை எண்ணெய் பிழியும் இயந்திரத்தில் கொடுத்து, முருங்கை எண்ணெயைப் பிரித்தெடுக்கலாம். 11 கிலோ முருங்கை விதையிலிருந்து, சுமார் இரண்டரை லிட்டர் அளவுக்கு முருங்கை எண்ணெய் கிடைக்கும். இதனை சுத்திகரித்தால், இனிப்புச் சுவையுடன், தெளிவான நிறத்திலான எண்ணெய் கிடைக்கும். முருங்கை எண்ணெய், மட்கும் தன்மையற்றதாக இருப்பதால், நீண்ட நாட்களுக்கு தரம் குறையாமல், சேமித்து வைக்க முடியும். ஆலிவ் எண்ணெயைவிட, தனது தனிப்பட்ட சிறப்பு குணநலன்களால், உணவு தயாரிப்பில் முத்திரை பதிக்கிறது, முருங்கை எண்ணெய். அதிக வெப்பநிலையிலும் இதன் தன்மை மாறாமல் இருக்கும். உடல் நலத்திற்கு உகந்த ஒலியிக் அமிலம் அடங்கியுள்ளது. சமையலுக்கு மிகவும் ஏற்றது.

சோப்பு, வாசனை திரவியங்கள், க்ரீம் தயாரிப்புகளிலும் கைக்கடிகாரங்கள் தயாரிப்பின் போதும் வழுவழுப்புத் தன்மைக்காக முருங்கை எண்ணெய் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. தொழிற்சாலைகளில் இயந்திர உற்பத்தியின் போது பயன்படுத்தப்படும் பென் ஆயில், முருங்கை விதையிலிருந்துதான் தயாரிக்கப்படுகிறது.

ஆதாரம்: பசுமை விகடன் வெளியீடு 10.08.13 www.vikatan.com