

കടൽ കടന്നെത്തിയ ചായമൻസ പോഷക സമ്പന്നതയിൽ നാട്ടിലെ താരം

▶ ഇ.പി.രാജീവ്



ചായമൻസ

മാള: കടൽ കടന്നെത്തിയ ചായമൻസ ഇലക്കറികളിലെ പോഷക സമ്പന്നതയിൽ മുന്നിലാണെന്ന തിരിച്ചറിവിലൂടെ നാട്ടിലെ താരമാകുന്നു. മെക്സിക്കോയാണ് ചായമൻസയുടെ ജന്മദേശമെങ്കിലും അമേരിക്കയിലെ പ്രാചീന മായൻ സമൂഹം ചായമൻസ കൃഷി ചെയ്ത ഭക്ഷണത്തിനായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ചായമൻസയെ ചില നാടുകളിൽ മരച്ചീര എന്നും വിളിക്കുന്നുണ്ട്.

ഏതുതരം മണ്ണിലും ഏത് കാലാവസ്ഥയിലും നട്ടുവളർത്താവുന്നതാണ് ചായമൻസയുടെ പ്രത്യേകത. മഴക്കാലത്തെയും കൂടുതൽ ചൂട് നേരുന്നതും അതിജീവിക്കാൻ ഈ ചെടിക്ക് കഴിയും. കടുംപച്ച നിറത്തിലുള്ള ഇലയാണ് നന്നായി വേവിച്ച് പാചകം ചെയ്തു ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. തളിർത്തണ്ടുകൾ നടാനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ചായമൻസ ചെടി മരച്ചീനിയുടെ ഇനത്തിലുള്ളതാണ്. അപൂർവ്വമായി പുകുന്ന ഇരുപത് അടിയോളം വളരുന്ന ഈ ചെടി മേഷിളിന്റെ ഇലയോട് സാദൃശ്യമുള്ളതാണ്. പോഷകഗുണം ഏറെയുള്ള ചായമൻസ ഇല പ്രോട്ടീനിന്റെയും വൈറ്റമിൻ എ, അയൺ എ

നിയുടെ കലവറയാണ്. സൂര്യപ്രകാശം നന്നായി ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലമാണ് കൃഷി ചെയ്യാൻ അനുയോജ്യമായിട്ടുള്ളത്. ഏറെ വിപണി സാധ്യതയുള്ള പ്രോട്ടീനിന്റെ കലവറയായ ചായമൻസ തെക്കൻ താണി ഗ്ലേരി സെന്റ് സേവിയേഴ്സ് എൽ.പി.സ്കൂളിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ കൃഷി ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. കുറഞ്ഞത് ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും ഉച്ചഭക്ഷണത്തിന് കുറിയായി ചായമൻസ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് പ്രധാനാധ്യാപകനായ പി.യു വിത്സൺ പറഞ്ഞു.

വേവിച്ച മാത്രം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഈ ചെടിയുടെ ഇല വിവിധ രീതിയിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. ആമസോൺ കടുകളിലെ ഗോത്ര വർഗക്കാരുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്നാണ് ചായമൻസയെന്ന് പറയുന്നുണ്ട്. 70 ൽ പരം ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ നാടൻ ഇലവർഗങ്ങളിൽ ചായമൻസക്ക് പ്രധാന സ്ഥാനം ഉണ്ടെങ്കിലും പ്രചാരം കുറവാണ്. പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവയ്ക്ക് ചായമൻസ നല്ലതാണെന്നും പ്രചാരമുണ്ട്.