

# முருங்கை காய்க்கு இவ்வளவு சிறப்பா?

## நூல் வெளியீட்டு விழாவில் ருசிகரம்

சென்னை, ஜூன் 21-

தஞ்சாவூர் மற்றும் பாலக் காடு பிராமணர்கள் பாரம்பரிய சமையல் குறித்த மூன்று புத்தகங்கள், சென்னையில் நேற்று வெளியிடப்பட்டன.

சென்னையைச் சேர்ந்த விஜி வரதராஜன் என்பவர், தஞ்சாவூர் மற்றும் பாலக்காடு பிராமணர்களின் பாரம்பரிய சமையல் குறித்து, 'சமையல், விழாக்கால சமையல், இந்திய சமையற்கலை' ஆகிய மூன்று புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார். இம்மூன்று புத்தகங்கள் வெளியீட்டு விழா சென்னையில் நேற்று நடந்தது.

விழாவில், வேளாண் விஞ்ஞானி எம்.எஸ்.சுவாமிநாதன் புத்தகங்களை வெளியிட்டார். திரைப்பட தயாரிப்பாளர் ஏ.வி.எம்.சரவணன் முதல் பிரதியை பெற்றுக் கொண்டார்.

எம்.எஸ்.சுவாமிநாதன் பேசியதாவது:

பாரம்பரிய சமையற்கலையை பற்றிய பல குறிப்புகள் இந்த புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

முருங்கைக் காயில், பாலில் உள்ள கால்சியத்தை போன்ற நான்கு மடங்கு கால்சியம், கேரட்டில் உள்ளதை விட நான்கு மடங்கு வைட்டமின் சத்து, வாழைப் பழத்தில் உள்ளதைப்போல மூன்று மடங்கு பாஸ்பரஸ், ஆரஞ்சுப் பழத்தில் உள்ளதைப்போல ஏழுமடங்கு வைட்டமின் சி சத்து ஆகியவை உள்ளன என்பது குறித்து நான் இந்த புத்தகத்தில் தான் அறிந்து கொண்டேன்.

இவ்வாறு சுவாமிநாதன் பேசினார்.