தேங்காய்

உலகத்தமிழ்க் கல்விக்கழகம்

www.worldtamilacadamy.com

தேங்காய்

தேங்காய் தென்னை மரத்தில் காய்க்கும். தேங்காய் என்பது தெங்கம்பழம் ஆகும். இது பழமாக இருந்தாலும், கெட்டியாக இருப்பதால் காய் என்றே அழைக்கப்படுகிறது.

தென்னை மரம்

தேங்காய்
(தெங்கம்பழம்)

தேங்காய் பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். வெளியே ஓடு இருக்கும். அதனை குலுக்கிப் பார்த்தால் உள்ளே தண்ணீர் இருப்பது தெரியும். தேங்காயில் உள்ள தண்ணீர் இனிப்பாக இருக்கும். அதன் உள்ளே வெள்ளை நிறத்தில் பருப்பு இருக்கும்.

தேங்காய் நீர்

தேங்காயின் பழுப்பு நிற ஓடு

தேங்காய்க்கு முந்தைய நிலை இளநீர் ஆகும். இளநீர் உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. கோடை காலத்தில் வெயிலின் வெப்பத்தைத் தணிக்க இளநீரை அருந்துவர்.

இளநீர்

தேங்காயை சமைக்காமல் உண்ணலாம். மேலும் தேங்காய்மிட்டாய் போன்ற இனிப்பு பொருளாகவும் குழம்பு, பொரியல் போன்ற உணவுகளில் சுவைக்காவும் தேங்காய் அதிகமாகப் பயன்படுகிறது.

தேங்காயை வெறும் வயிற்றில் உண்பதால் உடலில் உள்ள பல நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது.

தேங்காய், அளவுக்கு அதிகமாக முற்றி இருந்தால் அதன் உள்ளே இருக்கும் நீர் வற்றிவிடும். அப்படி முற்றிய தேங்காயைக் ‘கொப்பரைத் தேங்காய்’ என்பர். நீர் முழுவதுமாக வற்றவில்லை எனில் தேங்காய்களை வெயிலில் நன்றாக உலர்த்தி அதனைக் கொப்பரைத் தேங்காய் ஆக்குவர்.

முற்றிய தேங்காய்

கொப்பரைத்
தேங்காய்

தேங்காய்

கொப்பரைத் தேங்காயை அரைத்துப் பிழிந்து தேங்காய் எண்ணெய் எடுப்பர். எண்ணெய் எடுத்த பிறகு உள்ள சக்கையினை பிண்ணாக்கு என்பர். இந்தப் பின்னாக்குக் கால்நடைகளுக்கு உணவாகப் பயன்படும்.

தேங்காய் எண்ணெய்

பிண்ணாக்கு

தேங்காயின் ஓடுகள் எரிபொருளாகப் பயன்படுகின்றன. மேலும், கோப்பை, விளக்கு, பூ ஜாடி, அலங்காரப் பொருட்கள் போன்ற கைவினைப் பொருட்கள் செய்யவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

தேங்காய் ஓடுகள்

கோப்பை

பூ ஜாடி

“தென்னை வளர்த்தால் பண்ணை செழிக்கும்”. எனவே, தென்னை வளர்ப்போம்! தேங்காயின் பலனைப் பெறுவோம்.

உலகத்தமிழ்க் கல்விக்கழகம்

www.worldtamilacadamy.com