

പ്രാവിറച്ചി

പോഷക സമ്പന്നവും
ഔഷധമേന്മയുള്ളതും

വീട്ടുചുറ്റും

ഡോ: പി.കെ മുഹ്സിൻ

കേരളത്തിലെപ്പോലെയെല്ലാപോഷക സമ്പന്നവും ഔഷധ മൂല്യമുള്ളതുമാണ് പ്രാവിറച്ചി. 2000 വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് തന്നെ പ്രാവിറച്ചിയെ രുചിയാർന്ന ആഹാര പദാർഥമായി റോമൻ ജനത മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു. ഇംഗ്ലണ്ടിൽ മാംസത്തിന് വേണ്ടി ഉപയോഗിച്ച പ്രധാന പക്ഷികളായിരുന്നു പ്രാവുകൾ.

പ്രാവുകൾക്ക് ഉയർന്ന ജീവനക്ഷമത, കൂടുതൽ രോഗപ്രതിരോധശക്തി, ഏത് കാലാവസ്ഥയിലും വളർത്തിയെടുക്കാവുന്നതും എന്നീ സവിശേഷതകളുണ്ട്. തള്ളപ്രാവുകൾ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ക്രോപ്പ് മിൽക്ക് അഥവാ 'പിജിയൻ മിൽക്ക്' എന്ന പാൽ രൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം നൽകുന്നു. ഏകദേശം ഒരു മാസമാവുമ്പോൾ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് തീറ്റ കൊടുക്കുന്നു.





ധാന്യങ്ങൾ, പെല്ലറ്റ് രൂപത്തിലുള്ള തീറ്റകൾ, ഗോതമ്പ്, പയർ, ചോളം എന്നിവ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

പ്രാവുകൾ ഇരുനൂറ്റോളം ഇനങ്ങളിൽ കണ്ടുവരുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള ഗോലപിജിയന് നാനൂറ് ഗ്രാം തൂക്കം വരുന്നു. ഇതിന്റെ ആയുഷ്കാലം അഞ്ച് വർഷത്തോളമാണ്. ഏകദേശം ഏഴ് മാസം പ്രായമാകുമ്പോൾ പെൺ പ്രാവുകൾ മുട്ടയിടുന്നു. ഒരു സീസണിൽ രണ്ടു മുട്ടകളാണിടുക. ഈ മുട്ടകൾ വിരിഞ്ഞ് കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളർച്ചയെത്തുമ്പോഴാണ് അടുത്ത മുട്ടകളിടുക. മുട്ട വിരിയുവാൻ പതിനെട്ട് ദിവസം മതി. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പതിനഞ്ച് ഗ്രാമോളം മാത്രമേ തൂക്കം കാണുകയുള്ളൂ. ഒരു മാസത്തോളമാവുമ്പോൾ കുടുകളിൽ നിന്ന് പുറത്തുപോകുന്നു. നാലാഴ്ച പ്രായമാകുമ്പോൾ ഇവയെ വിൽപന നടത്താവുന്നതാണ്.

ഇറച്ചിയുടെ പ്രത്യേകതകൾ

പ്രാവിറച്ചി ഒരു ഉത്തമമായ മാംസാഹാരമാണ്. മനുഷ്യ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ എല്ലാ അമിനോ അമ്ലങ്ങളും ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അപൂരിത കൊഴുപ്പുകളാണ് ഇറച്ചിയിൽ ഉള്ളത്. തയാമിൻ, റൈബോഫ്ലോവിൻ എന്നീ ജീവകങ്ങളും ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പ്രാവിന്റെ ശരീരഭാഗത്തിന്റെ എഴുപത്തഞ്ച് ശതമാനവും ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്. ഞരമ്പിന് തകരാറുള്ളവർക്ക് പ്രാവിറച്ചി ഒരു ഉത്തമ ആഹാരമാണ്.