



ഹിതം

ആരോഗ്യകരമായ നൂറ്
ആയുഷ് വിഭവങ്ങൾ



DEPARTMENT OF AYUSH
GOVT. OF KERALA



NATIONAL AYUSH MISSION
KERALA



MINISTRY OF
AYUSH

Editorial board

MEMBERS

Dr. Saji.PR
Dr.Kiranlal V.S
Dr. MV Vinod Kumar
Dr. Premachandran
Dr. Sijin.M
Dr. Navaneetha. S. Kamath
Dr. Jacquilin.S.L
Dr. Roopa
Dr. Valsala Devi
Dr. Abdulvahab
Dr. Mercy Sara Thomas
Dr. Soumya J.
Dr. Vrinda Roy
Dr. Suryaleksmy
Dr.Roshni Aniruddhan
Dr.Nandini Varma
Dr.Beena M
Premkumar Priyam
Akhil Machingal

Layout Design

Dr. Nisar Muhammad. K. A
Dr.Shan Aboo Hussain

ആമുഖം

ലോകത്തെമ്പാടും ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ബദൽ ചിന്തകൾ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പോഷണവ്യതിയാനവും,ജീവിതശൈലീ വ്യതിയാനവും,മനുഷ്യകുലത്തിന്റെ രോഗസഭാവത്തെ വലിയ നിലയിൽ പുനർനിർവ്വചിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ആഹാരത്തിന്റെ പരമ്പരാഗതവ്യവസ്ഥകൾ,വംശീയതയും,വൈവിധ്യവും വീണ്ടും ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ആരോഗ്യത്തിൽ ബോധവൽക്കരണത്തേക്കാൾ ശീലവൽക്കരണത്തിന് പ്രാധാന്യം കൈവന്നിരിക്കുന്നു.മേൽകൊടുത്തിരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഒരു കൂടിചേരലിലാണ് ഈ പുസ്തകം പ്രസക്തമാകുന്നത്. പ്രാഥമികമായി ഇതൊരു പാചകപുസ്തകമാണ്. ആഹാരത്തെക്കുറിച്ച് ആയുർവ്വേദം,പ്രകൃതി ചികിത്സ,സിദ്ധവൈദ്യം,യുനാനി എന്നീ വൈദ്യസമ്പ്രദായങ്ങൾ കാണുന്ന രീതികൾ ഈ പാചകകുറിപ്പുകൾക്ക് പിന്നിലുണ്ട്. പ്രാദേശികമായും,കാലികമായും ലഭ്യമാകുന്ന ആഹാരവസ്തുക്കൾ ചേർത്തുരുപപ്പെടുത്താവുന്ന തരത്തിലുള്ള പാചകകുറിപ്പുകൾ ആയും ഇവയെകണക്കിലെടുക്കാവുന്നതാണ്. പോഷണം എന്ന ലക്ഷ്യത്തിനു പുറമേ രോഗചികിത്സ രോഗപ്രതിരോധം എന്നിവയ്ക്ക് വേണ്ടി പ്രത്യേകം തിരഞ്ഞെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന തരത്തിൽ അവ അവതരിക്കപ്പെടുന്നു. ആഹാരത്തിന്റെ വൈവിധ്യത്തെ അംഗീകരിക്കുക വഴി എല്ലാത്തരം ആഹാര വൈവിധ്യവും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു. ആഹാരം ഔഷധമാണെന്ന തത്വം ആയുർവേദത്തിലും ഇതര വൈദ്യസമ്പ്രദായങ്ങളിലും ഉണ്ട്. ആ തത്വത്തെ പ്രദേശിക വൈവിധ്യത്തോടെ പാരമ്പര്യത്തെ നിരാകരിക്കാതെ,എന്നാൽ പുതിയ കാലത്തിന് അനുയോജ്യമായ തരത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കാനുള്ള ശ്രമമാണ് ഈ ചെറിയ പുസ്തകം നമ്മുടെ അടുക്കളകൾ ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഉറവിടങ്ങളാകുന്ന നാളുകളെക്കുറിച്ചുള്ള സ്വപ്നമാണ് ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഊർജ്ജം. അഥവാട്ര വൈദ്യസമ്പ്രദായങ്ങളുടെ ജൈവജനകീയ മാതൃകകളെ അന്വേഷിക്കാനുള്ള ശ്രമമാണ് അന്തർദേശീയ ആയുഷ് കോൺക്ലേവ്. ആ നിലയ്ക്ക് ഈ പുസ്തകം കഅഇ യുടെ ലഘുഭാഗ്യരേഖ കൂടിയാണ്. പാചകകുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കുവാനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളുടെ ശുദ്ധതയും കൂടി ഉറപ്പ് വരുത്തണമെന്ന നിർദ്ദേശത്തോടെ ഈ ചെറിയ പുസ്തകം സമർപ്പിക്കുന്നു.

ഉള്ളടക്കം

1. ഇലയും കറിയും-ഔഷധ ഇലകളിലെ രുചി
2. ആരോഗ്യമേകും കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ
3. മത്തങ്ങയാൽ ഒരു ദിനം
4. ആരോഗ്യം സിദ്ധിക്കും സിദ്ധപാചകം
5. ശുദ്ധം പ്രകൃതിജീവനം
6. പത്തില
7. തനത് രുചിക്കൂട്ടുകൾ
8. യുനാനി രുചിഭേദങ്ങൾ

1. ഇലയും കറിയും - ഔഷധ ഇലകളിലെ രുചി

മനുഷ്യനുവേണ്ടി പ്രകൃതിയൊരുക്കിയ പോഷകങ്ങളുടെ കലവറയാണ് ഇലകൾ. ആയിരം പൂർണ്ണചന്ദ്രൻമാരെ ദർശിക്കാൻ ഭാഗ്യമുണ്ടായ പഴയ തലമുറയോട് ചോദിച്ചാലറിയാം ഇലകളുടെ മഹാത്മ്യത്തെക്കുറിച്ച്. അവരുടെ ആഹാരശീലങ്ങളിൽ ഇലക്കറികൾക്ക് ഗണ്യമായ സ്ഥാനമുണ്ടായിരുന്നു. നമ്മുടെ തൊടിയിലുള്ള ഭൂരിഭാഗം ഇലകളും ഔഷധമായോ ആഹാരമായോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നവയാണ്. ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ നമുക്ക് നൽകിയ രോഗങ്ങളിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടാൻ പഴയ ആ ശൈലി തിരിച്ചുപിടിക്കുകയായും നല്ലത്. പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകളിലേക്ക് നയിക്കാതെ ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലനാവസ്ഥ നിലനിർത്താൻ ഇലകൾക്കു കഴിയും.

ആയുർവേദം ഒരു ജീവിതരീതി കൂടിയാണെന്ന് പലപ്പോഴും നമ്മൾ വെറും വാക്ക് പറയാറുണ്ട്. എന്നാൽ കൂടുതൽ പഠിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിലും ശീലങ്ങളിലും ഔഷധങ്ങൾ നിറച്ച് നമുക്ക് ആരോഗ്യവും രോഗപ്രതിരോധവും നൽകുന്ന രീതിയിൽ ആയുർവേദത്തെ പൂർവ്വികർ പ്രായോഗികവൽക്കരിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന് നമുക്ക് കാണാനാവും. ഇലക്കറികൾക്ക് അവിടെ പ്രധാനപ്പെട്ട സ്ഥാനവുമുണ്ട്. 9 ഔഷധ ഇലകളും അവ കൊണ്ടുണ്ടാക്കുവാൻ കഴിയുന്ന 35 കറിക്കട്ടുകളുമാണ് ഇലയും കറിയും എന്ന വിഭാഗത്തിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്നത്.

തഴുതാമ

ഔഷധമെന്ന നിലയിൽ വൃക്ക, മൂത്രാശയ,കരൾ രോഗങ്ങളിലും പ്രമേഹത്തിനും ഗുണപ്രദമാണ്. ഇലയും തണ്ടും ആഹാരത്തിനുപയോഗിക്കാം. ആറ് അവശ്യ അമിനോ ആസിഡ് ഉൾപ്പെടെ 15 അമിനോആസിഡ് ശേഖരമുണ്ട് തഴുതാമയിൽ. വേരുകളിൽ കാൽസ്യമുണ്ട്. ബി2, ബി6, സി എന്നീ വൈറ്റമിനുകളാണ് തഴുതാമയിലുള്ളത്. പൊട്ടാസ്യംനൈട്രേറ്റ് കലവറയുമാണ് തഴുതാമ. തഴുതാമയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ദാഹശമനീയാക്കാം. കർക്കിടകക്കഞ്ഞിയിലെ ചേരുവയാണ്.

1. തഴുതാമയിലത്തോരൻ

തഴുതാമയില പൊടിയായി അരിഞ്ഞത്	3 കപ്പ്
തുവരപരിപ്പ്	കാൽ കപ്പ്
തേങ്ങ ചിരകിയത്	അര മുറി
വറ്റൽമുളക്	2
ജീരകം	മുക്കാൽ ടീസ്പൂൺ
ഉപ്പ്, വെളിച്ചെണ്ണ, കറിവേപ്പില	പാകത്തിന്
മഞ്ഞൾപൊടി	അര ടീസ്പൂൺ
കടുക്	അര ടീസ്പൂൺ
ഉഴുന്ന് പരിപ്പ്	1 ടീസ്പൂൺ

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

തേങ്ങ, മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും വറ്റൽമുളകും ജീരകവും ചേർത്ത് ചതച്ചെടുക്കുക. ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച്, കടുകും ഉഴുന്ന്പരിപ്പും കറിവേപ്പിലയും ഇട്ട് മൂക്കുമ്പോൾ അതിൽ തഴുതാമയില ഇട്ട്, ഉപ്പും ചേർത്തിളക്കി, ചെറുതീയിൽ അടച്ചിടുക. ഇല വെന്ത ശേഷം തുവരപരിപ്പ് വെള്ളവും ഉപ്പും ചേർത്ത് വേവിച്ചത്, തേങ്ങ ചതച്ചത്, കറിവേപ്പില എന്നിവ ചേർത്ത് സമയം ഇളക്കി, ഉപയോഗിക്കുക.

2. തഴുതാമയില കട്ലറ്റ്

ചേരുവകൾ

തഴുതാമയില അരിഞ്ഞത്	2 കപ്പ്
പച്ചമുളക്	5 എണ്ണം
സവാള	2 എണ്ണം
ഇഞ്ചി	ഒരു ചെറിയ കഷണം
വെളുത്തുള്ളി	4 അല്ലി
ഉരുളക്കിഴങ്ങ് പുഴുങ്ങിയത്	2 വലുത്

ഗരംമസാലപ്പൊടി
ഉപ്പ്
മുട്ടയുടെ വെള്ള
റൊട്ടിപ്പൊടി
വെളിച്ചെണ്ണ

1.5 ടീസ്പൂൺ
ആവശ്യത്തിന്
2
ആവശ്യത്തിന്
അര ലിറ്റർ

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം,
ഒരു ചീനച്ചട്ടി അടുപ്പിൽ വച്ച്, 3 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ ഒഴിച്ച് സവാള അരിഞ്ഞത് ചേർത്ത് വഴറ്റിയ ശേഷം, പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചി,വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ ചേർത്ത് വഴറ്റി, തഴുതാമയില അരിഞ്ഞത് ചേർക്കുക. പാത്രം മുടിവച്ച് വേവിക്കുക. വെന്തശേഷം പുഴുങ്ങിപ്പൊടിച്ച ഉരുളക്കിഴങ്ങും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് ഇളക്കി യോജിപ്പിക്കുക.അടുപ്പിൽ നിന്ന് വാങ്ങി ചൂടാറിയശേഷം ഒരു വലിയ നാരങ്ങ വലുപ്പത്തിലേടുത്ത് ചെറുതായി അമർത്തിയശേഷം മുട്ടയുടെ വെള്ളയിൽമുക്കി റൊട്ടിപ്പൊടിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് തിളച്ച എണ്ണയിലിട്ട് വറുത്ത് കോരാം. തഴുതാമ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന മോർ കറിയും നല്ല സ്വാദുള്ളതാണ്. വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനവൈകല്യം സംഭവിച്ചവരും ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്നവരും തഴുതാമ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശമനുസരിച്ചായിരിക്കണം.

പുളിയാറില

പുളിരസമുള്ള ഇലകളും തണ്ടുകളുമുള്ള പടർന്നു വളരുന്ന ഒരു ചെറിയ സസ്യമാണ് പുളിയാറില. പുളിരസമുള്ളതുകൊണ്ട് സംസ്കൃതത്തിൽ ഇതിനെ അമ്ളിക എന്ന് വിളിക്കുന്നു. സംസ്കൃതത്തിൽ ചാർങ്ഗേരി എന്നും പേരുണ്ട്. ശാസ്ത്രനാമം ഓക്സാലിസ് കോർണിക്കുലേറ്റ. ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ ആറില പോലെ തോന്നും പുളിരസമുള്ള ആറിലയാണ് മലയാളത്തിൽ പുളിയാറില എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ഇതിൽ പൊട്ടാഷ്യം, വൈറ്റമിൻ സി ഇവ എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഔഷധഗുണങ്ങൾ
ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.അഗ്നിമാന്ദ്യം, വയറിളക്കം, രക്താതിസാരം, രക്താർശ്ശസ്സ് എന്നിവ ശമിപ്പിക്കുന്നു. പുളിയാറില വീട്ടിൽ നട്ടുവളർത്തിയാൽ ദഹനക്കേട്, വയറുകടി, വയറിളക്കം എന്നീ രോഗങ്ങൾ വരുമ്പോൾ പുളിയാറില ഇട്ട് കറി വച്ച് ചോറിനൊപ്പം കഴിച്ചാൽ ചോറിന് കൂട്ടാനുമായി രോഗത്തിന് ശമനവുമായി. പുളിശ്ശേരി, മോർ, രസം എന്നിവ ഉണ്ടാക്കാം. ചെറിയമണമുള്ള പുളിരസമുള്ള ഇലകൾ ആയതുകൊണ്ട്, ഇലകൾ സവാളയും, ഉപ്പും ചേർത്ത് സാലഡ് ഉണ്ടാക്കാം. രുക്ഷമായ വയറിളക്കത്തിൽ പോലും പുളിയാറിലനീരോ, പുളിയാറില അരച്ചതോ മോരിൽ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ മതിയാകും. വൈറ്റമിൻ സി ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതുകൊണ്ട് സ്കർവിയുടെ ചികിത്സയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

3. പുളിയാറില കഞ്ഞി.

പൊടിയരി 250 ഗ്രാം
പുളിയാറില ഒരു കപ്പ്
ഉപ്പ് പാകത്തിന്
വെള്ളം ആവശ്യത്തിന്

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം
വെള്ളം തിളപ്പിച്ചശേഷം അതിലേക്ക് കഴുകി വാരിയ പൊടിയരി ഇടുക. തിളയ്ക്കുമ്പോൾ ഒരു കപ്പ് പുളിയാറില അരിഞ്ഞത് ചേർത്ത് വേവിക്കുക. വെന്തശേഷം പുളിയാറില കഞ്ഞി ഇറക്കിവെക്കുക.

തണുത്തശേഷം ഉപയോഗിക്കാം. എന്തു കഴിച്ചാലും ടോയ്ലറ്റിൽ പോകണമെന്ന ശീലമുള്ളവർക്ക് ഈ കഞ്ഞി ഫലപ്രദമാണ്.

4. പുളിയാറില ചമ്മന്തി

കാന്താരിമുളകും, നാളികേരവും ചേർത്ത്, ചമ്മന്തിയരയ്ക്കുമ്പോൾ പുളിക്ക് പകരം ഈ ഇല ചേർത്താൽ വയറിനും നന്ന്.ഓക്സാലിക്ക് ആസിഡ് ധാരാളമുള്ളതുകൊണ്ട് മുരിങ്ങയില ചീര പോലെ സ്ഥിരം കറിയാക്കുന്നത് ഉചിതമല്ല.

ചേമ്പില

കേരളത്തിലെ കാർഷികവിളകളിൽ പ്രധാനിയാണ് ചേമ്പ്. ചേമ്പില എന്നതിനേക്കാൾ താള് എന്ന പേരാണ് സുപരിചിതം.

കറുത്തചേമ്പ്, പൊടിച്ചേമ്പ്, മുട്ടച്ചേമ്പ്, വെട്ടുചേമ്പ്, ശീമച്ചേമ്പ് തുടങ്ങി ധാരാളം ഇനം ചേമ്പുകൾ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കാണപ്പെടുന്നു.

താളിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാത്സ്യം ഓക്സലേറ്റ്, ചൊരിച്ചിൽ ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. നന്നായി വേവിക്കുകയോ വാളൻപുളി കലക്കിയ വെള്ളത്തിൽ അൽപനേരം ഇട്ടുവെക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഇത് ഒഴിവാക്കാം. ആലപ്പുഴ ജില്ലയിലെ മരുത്തോർവട്ടം ശ്രീ ധന്വന്തരി ക്ഷേത്രത്തിൽ കർക്കിടകവാവു ദിവസം പ്രസാദമായി നൽകുന്ന താളുകറി ഉദരരോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കുമെന്നും രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നുമാണ് വിശ്വാസം.

5. ചേമ്പിലയപ്പം

രുചിയുടെ കാര്യത്തിൽ ഇത് മുനിലാണെന്ന് പറയാം. പച്ചരിയും പുഴുക്കലരിയും സമം എടുത്ത് 8 മണിക്കൂർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് അരയ്ക്കുക. അർദ്ധദ്രവാവസ്ഥയിലുള്ള മാവിൽ അൽപ്പം മുളകുപൊടി, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, കായം വരുത്ത് പൊടിച്ചത്, ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ഇവ ചേർത്ത് ഇളക്കി വയ്ക്കുക. എട്ടോ പത്തോ ചേമ്പിലകൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി അൽപസമയം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കിവയ്ക്കുക. നന്നായി തുടച്ചെടുത്ത് ഇല കമഴ്ത്തിവച്ച് മീതെ അരിമാവ് ഒഴിച്ചു പരത്തുക. അതിനു മീതെ അടുത്തയില വച്ച് മാവൊഴിക്കുക. എല്ലാ ഇലകളിലും മാവ് പുരട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ അടുക്കിവച്ച് ഇലകൾ ഒരറ്റത്തുനിന്ന് ചുറ്റിക്കെട്ടി ആവിത്തട്ടിൽ വച്ച് നന്നായി വേവിക്കുക. അതിനു ശേഷം വട്ടത്തിലുള്ള കഷണങ്ങളായി മുറിക്കുക. (cutlet ന്റെ ആകൃതിയിൽ) ഇത് ചൂടായ ദോശക്കല്ലിൽ എണ്ണ പുരട്ടി തിരിച്ചും മറിച്ചുമിട്ട് മൊരിച്ചെടുത്ത് കഴിക്കാം.

6. ചേമ്പില ബജി

ചുരുണ്ടിരിക്കുന്ന തളിരില	2കപ്പ്
കടലമാവ്	ഒരു കപ്പ്
മുളകുപൊടി	ഒരു സ്പൂൺ
ബേക്കിംഗ് സോഡ	ഒരു നൂളള്
കായം	ഒരു നൂളള്
വെളിച്ചെണ്ണ, ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഒരു പാത്രത്തിൽ കടലമാവ്, മുളകുപൊടി, ബേക്കിംഗ്സോഡ, ഉപ്പ്, കായം എന്നിവ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ചേർത്ത് കൂഴക്കുക. കൂട്ട് അയഞ്ഞ് പോവരുത്. തളിരില ഇതിൽ മുക്കി പൊരിച്ചെടുക്കാം.

7. മെഴുക്കുപുരട്ടി

തളിരില ചെറുതായി അരിഞ്ഞ്, വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കടുക്, മുളക് ഇവ ചൂടാക്കി അതിലേക്ക് അരിഞ്ഞ സവാള ചേർത്ത് നന്നായി വഴറ്റിയ ശേഷം ഇലകൾ ചേർത്ത് വഴറ്റി മെഴുക്കുപുരട്ടി ഉണ്ടാക്കാം.

8.ചേമ്പില തോരൻ

അൽപം തേങ്ങ ചുരണ്ടിയത്, കാന്താരിമുളക്, ജീരകം, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, ഉപ്പ് ഇവ മയത്തിൽ ചതച്ചെടുക്കുക. ചേമ്പില ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് അൽപനേരം വാളൻപുളി കലക്കിയ വെള്ളത്തിൽ മുക്കിവയ്ക്കുക. ചുടായ ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണയൊഴിച്ച് കടുക്, ഉഴുന്ന്, ചുവന്നുള്ളി ഇവ താളിച്ച് ഇലയും, അരപ്പും ചേർത്തിളക്കുക. മുടിവെച്ച് നന്നായി വേവിച്ചെടുക്കുക. ചേമ്പില അസ്ത്രം എന്ന് പറയാറുണ്ട്.

9. ചേമ്പില തീയൽ

ചേമ്പില തനിയെയും ചുവന്നുള്ളിയോടൊപ്പവും തീയൽ ഉണ്ടാക്കാം. ഉപ്പും മഞ്ഞൾപൊടിയും ചേർത്ത ശേഷം വാളൻപുളിയും അതു കഴിഞ്ഞ് തേങ്ങ, മുളക്, മല്ലി ഇവ വറുത്തരച്ചതും ചേർക്കുക. വേണമെങ്കിൽ മാത്രം കടുക് താളിച്ചുചേർക്കാവുന്നതാണ്. ചേമ്പില വാളൻപുളി നീരിൽ മുക്കി വയ്ക്കുക (10 മിനിറ്റ്) ചൊരിച്ചിൽ ഒഴിവാകും.

ചങ്ങലം പരണ്ട

പേര് സൂചിപ്പിക്കുന്ന പോലെ ചങ്ങലക്കണ്ണികൾ പോലെ തണ്ടുള്ള ചെടി ഉമ്മറത്തെ ചെടിച്ചട്ടിയിൽ തൂക്കിയിട്ടാൽ കരിംപച്ച കർട്ടൻ പോലെ തോന്നിക്കും. ശാസ്ത്രനാമം സിസ്റ്റസ് ക്വാഡ്രാഗുലാരിസ് (Cissus quadrangularis) എന്നാണ്. ഇംഗ്ലീഷിൽ (bone setter) എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. സംസ്കൃതത്തിൽ അസ്ഥിസംഹാരി എന്നും. തമിഴർക്കിത് പരണ്ടയാണ്.

മീൻ കറിവയ്ക്കും പോലെ വയ്ക്കാമെന്ന് തമിഴർ.

ആയോധന കളരിയിൽ ഈ സസ്യങ്ങൾ നട്ടുവളർത്തിയിരുന്നു, ഒടിവോ ചതവോ വന്നാൽ പരിഹരിക്കാൻ.

കാൽസ്യത്താൽ സമ്പന്നമാണ് തണ്ടുകൾ. കേരളത്തിന്റെ ചിലയിടങ്ങളിൽ കർക്കടകക്കഞ്ഞിയിലെ ചേരുവയാണിത്. ഇരുളരെന്ന ആദിവാസികൾ ഇത് കൊണ്ട് ചട്ടണി ഉണ്ടാക്കും. തെക്കൻകേരളത്തിൽ ചമ്മന്തിപ്പൊടി ഉണ്ടാക്കും. മുറുക്ക് ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ ചങ്ങലംപരണ്ട ചേർക്കുന്നവരുണ്ട്.

പച്ചയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ചേന പോലെ ചൊരിച്ചിലുണ്ടാക്കും. അതിനാൽ എണ്ണയിൽ ചെറുതായി വഴറ്റണം. സവാളയും ചങ്ങലം പരണ്ടയും ചേർത്താണ് തമിഴർ സാമ്പാർ വെക്കുക. പുളിയും, പച്ച നാളികേരവും ചേർത്ത് മത്സ്യക്കറി പോലെ ഉണ്ടാക്കാം. തീയലിനും പറ്റും. പരണ്ട ആർത്തവ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും നന്ന്. പശുവിന് പാൽ കൂടാൻ ക്ഷീരകർഷകർ പുല്ലിനൊപ്പം ചങ്ങലംപരണ്ടയും കൊടുക്കുമായിരുന്നു മുൻ. ഒടിഞ്ഞ എല്ലുകളെ യോജിപ്പിക്കാനുള്ള ഔഷധ ശക്തി ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് അസ്ഥി സംഹാരി എന്ന പേര് കിട്ടിയത്. വയറ് വേദനയ്ക്ക് ഇതിന്റെ തണ്ട് ഉണക്കി, പൊടിച്ച് വാളൻ പുളിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് കഴിക്കാറുണ്ട്. ഇതിന്റെ തണ്ട് വാട്ടിപ്പിഴിഞ്ഞ നീര് ചെറു ചുടോടെ ചെവിയിൽ ഒഴിച്ചാൽ ചെവി വേദന, ചെവികുത്ത് എന്നിവയ്ക്ക് ആശ്വാസം ലഭിക്കും. ഒടിയും ചതവും ഉള്ള ഭാഗത്ത് ഇതിന്റെ തണ്ട് പതിവായി വച്ച് കെട്ടുന്നത് നല്ലതാണ്.

10. ചങ്ങലംപരണ്ട ചമ്മന്തി

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ

- | | |
|----------------|----------------------------|
| 1. ചങ്ങലംപരണ്ട | ഒരു കഷണം 20-25 സെ.മീ നീളം |
| 2. എണ്ണ | ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ |
| 3. വാളൻപുളി | ഇടത്തരം നെല്ലിക്കാ വലുപ്പം |
| 4. കടുക് | കാൽ ടീസ്പൂൺ |
| 5. കായം | ഒരു ചെറിയ കഷണം |
| 6. ഉഴുന്ന് | 1-2 ടേബിൾ സ്പൂൺ |
| 7. വറ്റൽ മുളക് | നാലെണ്ണം നൂറുക്കിയത് |
| 8. കറിവേപ്പില | രണ്ട് മുന്ന് തണ്ട് |
| 9. ഇഞ്ചി | ചെറിയ കഷണം |

10. ഉപ്പ്

ആവശ്യത്തിന്

പാചകം ചെയ്യേണ്ട വിധം

ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ ഉഴുന്ന്, കായം, കടുകു, വറ്റൽമുളക് എന്നിവ മുപ്പിക്കുക. അതിലേക്ക് കരിംതൊലി ചെത്തിക്കളഞ്ഞ് ചെറിയ കഷണങ്ങൾ ആക്കിയ ചങ്ങലം പരണ്ട കൂടി ചേർത്ത് വഴറ്റുക. നന്നായി വഴറ്റിക്കഴിഞ്ഞ് പുളിയും, ഉപ്പും ചേർത്ത് കല്ലിൽ അരച്ചെടുക്കുക. കൂടെ ഇഞ്ചിയും, കറിവേപ്പിലയും കൂടി ചതച്ച് ചേർക്കുക. എണ്ണയിൽ വഴറ്റിയ ചങ്ങലംപരണ്ടയും, മുളകും, ഉപ്പും, ഇഞ്ചിയും ഉപയോഗിച്ചും ചമ്മന്തി അരയ്ക്കാം.

11. ചങ്ങലംപരണ്ട തോരൻ

ചങ്ങലംപരണ്ട തൊലി കളഞ്ഞ് കഴുകിയെടുക്കുക. ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ ചങ്ങലംപരണ്ട അരിഞ്ഞത്, വെളുത്തുള്ളി, ചെറിയഉള്ളി എന്നിവ ചേർത്ത് വഴറ്റി, അതിൽ തേങ്ങ, ജീരകം, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, പച്ചമുളക്, ഇവ ചതച്ചതും ഉപ്പും ചേർത്ത് അടച്ച് വച്ച് വേവിക്കുക. ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ ഉത്സവനാളിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന മുറുക്കിൽ ചങ്ങലംപരണ്ട ചേർക്കാറുണ്ട്. ചങ്ങലംപരണ്ട കഴിക്കുമ്പോൾ ചൊരിച്ചിലുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ പാചകം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് പുളിവെള്ളത്തിലോ, ചുണ്ണാമ്പുവെള്ളത്തിലോ മുക്കി വയ്ക്കുക.

ആദ്യമായി കഴിക്കുന്നവർക്ക് ചെറിയ വയറിളക്കം, ഉണ്ടാകുമെങ്കിലും പേടിക്കേണ്ടതില്ല. ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ചൊരിച്ചിൽ ഉണ്ടായാൽ വെളിച്ചെണ്ണ തൂകുക. വായ്ക്കകം ചൊരിഞ്ഞാൽ പനംകൽക്കണ്ടമോ കരിപ്പെട്ടിയോ കഴിക്കുക. ഏത് മണ്ണിലും വളരും. മുറ്റത്തെ ചട്ടികളിൽ അലങ്കാര സസ്യമാക്കാം. അടുക്കള ചട്ടികളിൽ ആഹാര സസ്യവുമാക്കാം.

അഗത്തിച്ചീര (അഗസ്ത്യ/അഗത്തി)

ചീര എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ ഓർമ്മ വരുന്ന ഒരു ചെറിയ ചെടി അല്ല അഗത്തിച്ചീര, മറിച്ച് മൂന്ന് മുതൽ എട്ട് മീറ്റർ വരെ ഉയരം വയ്ക്കുന്ന ചെറുമരമാണ്. കുടുംബമാകട്ടെ പയറുവർഗ്ഗങ്ങളിൽപ്പെടുന്നതും. അഗത്തി വൈറ്റമിനുകളുടേയും മിനറലുകളുടേയും നല്ലൊരു കലവറയാണ്. വൈറ്റമിൻ സി, (vit-c) വൈറ്റമിൻ ബി സങ്കരം (vit-B complex) കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ്, സെലീനിയം, മഗ്നീഷ്യം മുതലായവ യോടൊപ്പം പല അമിനോ ആസിഡുകളും ഇവയിൽ ഉണ്ട്.

വൈറ്റമിൻ-സി നല്ലൊരു ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ആയതിനാൽ അഗത്തിയിലെ കഴിക്കുന്നത് രക്തക്കുഴലുകളിൽ കൊഴുപ്പടിയുന്നത് (atherosclerosis) തടയുന്നു. അപ്രകാരം ഉണ്ടായ ബ്ലഡ് പ്രഷർ കുറയ്ക്കുന്നതിനും, ഹൃദയാരോഗ്യത്തിനും ഉത്തമം.

അഗത്തിയിലെ ഫോളിക് ആസിഡ് (vit B 9) ഗർഭിണിയാകാൻ പോകുന്ന സ്ത്രീകളിലും, ഗർഭിണികളിലും വളരെ ഗുണം ചെയ്യും. ഫോളിക് ആസിഡിന്റെ കുറവാണ് spina bifida അടക്കമുള്ള ന്യൂറൽ ട്യൂബ് ഡിഫക്ടുകളുടെ പ്രധാനകാരണം. ഗർഭിണിയാകുന്നതിനു ഒരു മാസം മുന്നേ കഴിച്ചുതുടങ്ങി മൂന്നുമാസം വരെ നിത്യേനയല്ലാതെ ഉപയോഗിക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്.

വിളർച്ചാരോഗികളിലും (anemia) ഇവ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

അഗത്തിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സെലീനിയം, ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിൽ കാര്യമായ പങ്കു വഹിക്കുന്നു. ഇവയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വൈറ്റമിൻ ഇ, അൽഷിമേഴ്സ് രോഗത്തിനെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. (മറവി രോഗത്തിന്റെ തീവ്രത കുറയ്ക്കുന്നതിനായി വൈറ്റമിൻ ഇ ഗുളികകൾ നൽകാറുണ്ട്). ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വൈറ്റമിൻ ഇ മൈഗ്രേൻ മുതലായ തലവേദനകൾക്ക് എതിരെ പ്രവർത്തിക്കും എന്നു തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

12. അഗത്തിയിലതോരൻ

മുരിങ്ങയില തോരൻ വയ്ക്കുന്നതുപോലെ കടുകു, മുളക് ഇവ എണ്ണയിൽ വറുത്ത് അതിൽ ചെറുതായി അരിഞ്ഞ അഗത്തിയിലെ ചേർത്ത് വഴറ്റി തേങ്ങയും, മഞ്ഞളും, മുളകും, ജീരകവും ചതച്ചതും, ഉപ്പും ചേർത്ത് തോരനുണ്ടാക്കാം. കടുകിന് പകരം താളിക്കുന്നതിന് അരിയോ, ഉഴുന്ന് പരിപ്പോ ചേർത്താൽ രുചിയേറും.

13. അഗത്തിയില മെഴുക്കുപുരട്ടി

ഇല നുള്ളിയെടുത്ത് ചുവന്നുള്ളിയും, പച്ചമുളകും, ഉപ്പും ചേർത്ത് നന്നായി വഴറ്റി മെഴുക്കുപുരട്ടിയുണ്ടാക്കാം.

14. അഗത്തിയില ഗ്രീൻ ടീ

അഗത്തിയില ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് ഗ്രീൻ ടീ ആയി ഉപയോഗിക്കാം. ഈ ചായയ്ക്ക് മുറിവുകൾ ഉണക്കാനും വയറ്റിലെ വീരകളെ നശിപ്പിക്കാനും ചെറുമുഴകളെ ഇല്ലാതാക്കാനുമുള്ള ശേഷി ഉണ്ടെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

15. സാലഡ്

ഇലകൾ വേവിക്കാതെ സാലഡിൽ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. പക്ഷെ അങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാത്രമേ പാടുള്ളൂ.

16. അഗത്തിപ്പു തോരൻ

അഗത്തിപ്പു ഞെട്ട് കളഞ്ഞ് അരിഞ്ഞത്	ഒരു കപ്പ്
സവാള അരിഞ്ഞത്	അര കപ്പ്
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്

ഇവ കടുക് വറവിലേക്ക് ചേർത്ത് നന്നായി വഴറ്റി, തേങ്ങ, ഉണക്കമുളക്, ജീരകം, കറിവേപ്പില ഇവ ചതച്ച് ചേർത്ത് തോരനുണ്ടാക്കാം.

സാലഡുകളിലും കറികളിലും ചേർക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കാം.

17. Steamed flower (പൂവ് ആവിയിൽ പൂഴുങ്ങിയത്)

അഗത്തിപ്പു അരിഞ്ഞത് ഉപ്പും, കുരുമുളകും പുരട്ടി ഇഡ്ഡലിത്തട്ടിൽ വച്ച് ആവി കയറ്റി സ്റ്റീംഡ് ആയും ഉപയോഗിക്കാം.

18. മെഴുക്കുപുരട്ടി/പീര

സവാള അരിഞ്ഞതും പച്ചമുളകും ചേർത്ത് മെഴുക്കുപുരട്ടിയായും ഇതിലേക്ക് തേങ്ങാ ചേർത്ത് ഇളക്കി പീരയായും ഉപയോഗിക്കാം.

19. പൂവ് പക്കോഡ

കൂടുതൽ രുചി വേണ്ടവർക്കായി കടലമാവ്, മുളക്പൊടി, കായം, ഉപ്പ് ഇവ ദോശമാവ് പോലെ കലക്കി അതിൽ പൂവ് മുക്കി എണ്ണയിൽ പക്കോഡയായി വറുത്ത് കോരാം.

20. അഗത്തിപ്പുഖണ്ഡ്

പനിനീർ പൂവിതൾ കൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന ഗുൽഖണ്ഡ് പോലെ അഗത്തിപ്പുഖണ്ഡ് ഉണ്ടാക്കാം. (പനിനീരിതളും പഞ്ചസാരയും അടുക്കുകളാക്കി കുപ്പിപ്പാത്രത്തിൽ നിറച്ച് വെയിലത്ത് വച്ച് ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്ന ഒരു പ്രത്യേകതരം ജാം ആകുന്നു ഗുൽഖണ്ഡ്.

മത്തനില

മത്തന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഭക്ഷണമായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. മത്തൻ കഴിക്കാത്തവർ ഉണ്ടാവില്ല. എന്നാൽ മത്തനിലയും പൂവും കറിയായി ഉപയോഗിച്ചവർ പുതുതലമുറയിൽ അധികം കാണുകയുമില്ല. മത്തനില പരമ്പരാഗതമായി നമ്മൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. വിറ്റാമിന്റെയും മിനറലിന്റെയും ഏറ്റവും നല്ല ഉറവിടമാണ്. ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉള്ളത് വൈറ്റമിൻ എ ആണ്. അത്കൊണ്ട് തന്നെ നേത്രരോഗങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ഭക്ഷണമാണ് മത്തനില. വൈറ്റമിൻ സിയും സാമാന്യം നല്ല അളവിൽ ഉണ്ട്. മിനറലുകളുടെ കൂട്ടത്തിൽ കാൽസ്യമാണ്

കുടുതലുള്ളത്. അതുകൊണ്ട് ഗർഭിണികളിലും മൂലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരിലും ഏറ്റവും നല്ലതാണ്. മഗ്നീഷ്യം ആവശ്യത്തിനുള്ള ഇലയാണ് മത്തനില. ഇരുമ്പിന്റെ അംശം മത്തനിലയിൽ ധാരാളമുണ്ട്. എണ്ണയധികം വരാത്ത വിധം വാഴയിലയിൽ പൊതിഞ്ഞ് മീൻ പൊരിക്കുന്നത് നമുക്കൊക്കെയറിയാം. വാഴയിലയ്ക്ക് പകരം മത്തനില ഉപയോഗിക്കുന്നത് കുടുതൽ നല്ലതാണ്. ഇലയടക്കം കഴിക്കുകയുമാവാം. മത്തൻ കായ്ച്ചില്ലേലും വേണ്ട ഇല കൊണ്ട് തോരൻ വയ്ക്കാമെന്ന് ആശ്വസിക്കുന്ന വീട്ടമ്മമാരുണ്ട്. മത്തൻ പൂവിടുമ്പോൾ തന്നെ ആൺ പൂവും പെൺപൂവും തിരിച്ചറിയാം. പെൺ പൂവാണെങ്കിൽ പൂവിന് താഴെ ചെറിയ മത്തങ്ങയുടെ ചെറിയ രൂപമുണ്ടാകും. കുറെ കഴിയുമ്പോൾ പെൺപൂവ് കൊഴിഞ്ഞുപോകുകയും മത്തങ്ങ വലുതായി പാകമാകുകയും ചെയ്യും. ആൺ പൂവിൽ മത്തങ്ങ ഉണ്ടാകുകയില്ല. ആൺ പൂവ് പഠിച്ച് തോരനുമുണ്ടാക്കി കഴിക്കാവുന്നതാണ്. പൂവ് രാവിലെ പഠിച്ചെടുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

21. മത്തൻപൂവ് തോരൻ

പൂവ് ഉടഞ്ഞുപോകാതെ നന്നായി കഴുകി ചെറുതായരിഞ്ഞ് തേങ്ങ, പച്ചമുളക്, ചുവന്നുള്ളി, മഞ്ഞൾപൊടി, ഉപ്പ് ഇവ ഒരുമിച്ച് ചതച്ചെടുത്തതിൽ ചേർത്തിളക്കുക ചീനച്ചട്ടിയിൽ അൽപം എണ്ണ ചൂടാക്കി കടുക്, ചുവന്നമുളക്, കറിവേപ്പില ഇവ താളിച്ച് മത്തപ്പൂ ചേർത്ത് ഇളക്കി അടച്ചുവെച്ച് വേവിക്കുക. അടപ്പുതുറന്ന് ഇളക്കി തോർത്തിയെടുത്ത് ചൂടോടെ വിളമ്പുക.

22. മത്തൻ ഇല സൂപ്പ്

അരിഞ്ഞ മത്തൻ ഇല ഒരു കപ്പ്, തക്കാളി അര കപ്പ്, ചെറിയ ഉള്ളി 4-5, ഉപ്പിട്ട് വെള്ളം ചേർത്ത് വേവിച്ച് പകുതിയാക്കുക. ശേഷം പൊടിച്ച നിലക്കടലയോ കോൺഫ്ളോറോ ചേർത്ത്, വെളിച്ചെണ്ണ പാകത്തിന് ചേർത്ത് കുറുകിയെടുത്താൽ ഉഗ്രൻ സൂപ്പ് റെഡി. കുരുമുളക് പൊടി വേണമെങ്കിൽ വിതറാം.

23. മത്തനില വാഴക്കുന്ന് തോരൻ

വാഴക്കുമ്പുഴിഞ്ഞതും, മത്തനില അരിഞ്ഞതും ചേർത്ത് സാധാരണ തോരൻ ഉണ്ടാക്കുന്നതു പോലെ ഉണ്ടാക്കാം. വളരെ രുചിപ്രദമായ ഈ വിഭവം ഉഴുന്ന് പഠിച്ച് ചേർത്ത് താളിച്ചാൽ രുചിയേറും.

24. മത്തനിലപ്പീര

മത്തനില അരിഞ്ഞത്	1 കപ്പ്
ചെറിയ ഉള്ളി/സവാള	അര കപ്പ്
തേങ്ങ ചിരകിയത്	ഒരു കപ്പ്
പച്ചമുളക്	4 എണ്ണം

പാനിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് കടുക്, ഉണക്കമുളക്, കറിവേപ്പില ഇവയിട്ട് താളിച്ച് അതിലേക്ക് ഉള്ളി, പച്ചമുളക് ഇവയിട്ട് വഴറ്റുക. ചുവന്ന നിറമായാൽ ഇലചേർത്ത് വഴറ്റുക. നന്നായി വഴറ്റിയതിന് ശേഷം തേങ്ങ, ചിരകിയതും ഉപ്പും ചേർത്ത് 2 മിനിട്ട് അടച്ച് വെച്ചു വേവിക്കുക. ശേഷം കുറച്ച് പച്ചവെളിച്ചെണ്ണയും കറി വേപ്പിലയും ചേർത്തെടുക്കുക.

മത്തനില നീർ കഴിക്കുന്നത് തൊലി വരൾച്ച ഇല്ലാതാക്കും. പുരുഷന്മാരിൽ ബീജോൽപ്പത്തിക്ക് സഹായകരമാകും. മുലക്കണ്ണ് വിണ്ടുകീറുന്നതിന് മത്തന്റെ ഞെട്ട് വെണ്ണയും ചേർത്തരച്ചിടുക.

മത്തൻകുരു പൊടിച്ചു പല്ല് തേക്കുന്നത് പല്ലിലെ പുകയിലക്കറയകറ്റും.

പയറില

Fabaceae കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളാണ് വിവിധയിനം പയറുകൾ. ഇതിൽ വളളിപ്പയറിന്റെയും ചെറു പയറിന്റെയും തളിരില തോരനുണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

25. പയറിലത്തോരൻ

ഇല അരിഞ്ഞത്	1 കപ്പ്
പരിപ്പ് വേവിച്ചത്	അര കപ്പ്
ചെറിയ ഉള്ളി	കാൽകപ്പ്

വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി ഒരു സ്പൂൺ ഉണക്കലരി ഇട്ട് പൊട്ടുമ്പോൾ ഉണക്കമുളകും, കറിവേപ്പിലയും, ഉള്ളി അരിഞ്ഞതും ചേർക്കുക. ഉള്ളി വഴറ്റിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഇല ചേർക്കുക. ഇല പകുതി വേവുമ്പോൾ അതിലേക്ക് വേവിച്ച പരിപ്പ് ചേർത്ത് അതിൽ തേങ്ങ, മഞ്ഞൾപൊടി, മുളകുപൊടി, ജീരകം, ഇവ ചതച്ചതും ഉപ്പും ചേർത്ത് വേവിച്ച് തോർത്തിയെടുക്കുക. ഉഴുന്നിലയും ഇതുപോലെ ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്.

26. പയറില തോരൻ (മറ്റൊരു രീതി)

ഇളം പയറില	കാൽ കിലോ
തേങ്ങ ചിരകിയത്	ഒരു കപ്പ്
പച്ചമുളക് ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്	മൂന്ന്
സവാള ചെറുതായി കൊത്തിയരിഞ്ഞത്	ഒന്ന്
കടുക്	ആവശ്യത്തിന്
കറിവേപ്പില	ആവശ്യത്തിന്
ഉപ്പ്	പാകത്തിന്
മഞ്ഞൾപ്പൊടി	പാകത്തിന്
പാചക എണ്ണ	രണ്ട് ടീസ്പൂൺ

പാകം ചെയ്യുന്നവിധം

ഇളം പയറില കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയതിനു ശേഷം ചെറുതായി അരിഞ്ഞെടുക്കുക. ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കി കടുക് വറുക്കുക. കടുക് പൊട്ടിക്കഴിയുമ്പോൾ കറിവേപ്പിലയും, പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞതും ചേർത്തിളക്കുക. കുറച്ച് സമയത്തിന് ശേഷം സവാള കൂടി ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ഇത് ഒരുവിധം പാകമാകുമ്പോൾ അരിഞ്ഞുവെച്ചിരിക്കുന്ന പയറില ചേർത്തിളക്കുക. തേങ്ങ ചിരകിയതും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. പാകത്തിന് വേവായി കഴിയുമ്പോൾ വാങ്ങി വയ്ക്കുക.

27. ഉടച്ചുകറി

പയറില, ഉഴുന്നില ഇവയിലേതെങ്കിലും അരിഞ്ഞത് എണ്ണയിൽ വഴറ്റി അതിൽ വൻപയർ വേവിച്ചതും ചേർത്ത് തേങ്ങ, കുരുമുളക്, പച്ചമുളക്, ജീരകം, മഞ്ഞൾപൊടി ഇവ അരച്ചതും ഉപ്പും ചേർത്ത് ഉടച്ച് കറിയുണ്ടാക്കാം.

28. പയറില മുട്ട ചിക്കിയത്

ഇലക്കറി കഴിക്കാൻ മടിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ഇല വഴറ്റി ഉള്ളി അരിഞ്ഞതും മുട്ടയും ചേർത്ത് ചിക്കി നൽകിയാൽ മതിയാകും.

മുള്ളൻ ചീര

മുള്ളൻചീരയുടെ ജൻമനാട് അമേരിക്കയാണ്. അതിശക്തമായ അതിജീവനശേഷിയുള്ള ഈ ചെടി ഇന്ന് ലോകത്തെ ഉഷ്ണമേഖല രാജ്യങ്ങളിലെല്ലാമുണ്ട്. *Amaranthus spinosus* എന്ന് ശാസ്ത്രനാമം. സംസ്കൃതത്തിൽ തണ്ഡുലീയകം. തമിഴിൽ മുളുകീരൈ.

പണിയർ, കുറുമർ, കാട്ടുനായ്ക്കർ തുടങ്ങിയ ആദിവാസി സമൂഹങ്ങൾ ആഴ്ചയിലൊരിക്കലെങ്കിലും ഇത് ആഹാരമാക്കിയിരുന്നു. അവർ ഇതിന്റെ ഇല വറുത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. മൺചട്ടിയിൽ അൽപം വെള്ളമൊഴിച്ച് അതിലേക്ക് അരിഞ്ഞ ഇലകളിട്ട് ഉപ്പും ചേർത്ത് ജലാംശമില്ലാതെ ഉലർത്തിയെടുക്കുന്ന രീതിയാണിത്. എണ്ണ ഉപയോഗിക്കുകയില്ല. തണ്ടുകളിൽ മുളുള്ളത് കൊണ്ടാകാം ഈ പേര് വന്നത് അത് കൊണ്ട് തന്നെയാകാം പരിഷ്കൃതരായ നാം അവഗണിച്ചതും.

ഇല പഠിച്ചെടുക്കാൻ സമയവും ശ്രദ്ധയും വേണം.(മുള്ള വേദനിപ്പിക്കുന്നത് തന്നെ കാരണം) പ്രായമേറുന്നോടും ഇലയുടെ വലിപ്പവും സ്വാദും കുറഞ്ഞ് വരുന്നതായി കാണാം. ഇലകൾ ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് തോരൻ വയ്ക്കാം. ചക്കക്കുരു ചേർത്ത് എരിശ്ശേരിയാക്കാം. പരിപ്പിട്ട് കറിവെക്കാം. ചമ്മന്തിയിൽ ചേർക്കാം. സലാഡും സൂപ്പുമുണ്ടാക്കാം.

29. മുള്ളൻ ചീര സൂപ്പ് (വേവിക്കാത്തത്)

മുള്ളൻ ചീര	കാൽ കിലോ
ചെറുനാരങ്ങ	2 എണ്ണം
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
കുരുമുളക് പൊടി	കാൽ സ്പൂൺ

മുള്ളൻ ചീര ചെറുതായി അരിഞ്ഞെടുത്ത് വെള്ളവും ചേർത്ത് മിക്സറിയിൽ അരച്ചു പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക. ഇതിൽ ചെറുനാരങ്ങ നീരും, ഉപ്പും, കുരുമുളക് പൊടിയും ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

30. മുള്ളൻ ചീരയിലത്തോരൻ

സാധാരണ ചീരയില വയ്ക്കുന്നതു പോലെ തോരൻ വയ്ക്കാം. തുവരപ്പരിപ്പ് വേവിച്ചതും കൂടെ ചേർത്താൽ രുചി കൂടും. ചക്കക്കുരു കിട്ടുന്ന സമയത്ത് മുള്ളൻ ചീരയ്ക്കൊപ്പം ചക്കക്കുരു വേവിച്ചുടുച്ചത് ചേർത്ത് തോരൻ, ഉടച്ചു കറി മുതലായവ ഉണ്ടാക്കാം. വളരെ രുചികരമായ വിഭവങ്ങളാണവ.

31. മുള്ളൻ ചീര കട്ലറ്റ്

മുള്ളൻ ചീരയിൽ സവാള, പച്ചമുളക് ഇവ അരിഞ്ഞത് എണ്ണയിൽ വഴറ്റിച്ചേർത്ത്, ഒരൽപം ഗരംമ സാല,മുളകുപൊടി, ഉപ്പ് ഇവ ചേർത്ത് ഉരുളക്കിഴങ്ങ് വേവിച്ചുടച്ചതും ചേർത്ത് സാധാരണ കട്ലറ്റ് ഉണ്ടാക്കുന്നതു പോലെ ഉണ്ടാക്കാം.മുട്ടയിൽ മുക്കി ബ്രഡ് പൊടി വിതറി പൊരിച്ചാൽ കൂടുതൽ രുചി കരം.

പരിപ്പുവട ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ അതിൽ കാൽ കപ്പ് മുള്ളൻ ചീരയില അരിഞ്ഞത് ചേർത്ത് വടയുണ്ടാക്കി നോക്കൂ. വ്യത്യസ്തവും രുചിപ്രദവും പോഷക ഗുണങ്ങളുള്ളതുമായ പരിപ്പുവട കഴിക്കാം.

100 ഗ്രാം മുള്ളൻ ചീരയിൽ 84% ജലമാണ്. കാൽസ്യവും ഫോസ്ഫറസും ഇരുമ്പും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കൂടൽ രോഗങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമാണ്. മലബന്ധം ഒഴിവാക്കും.

കൂടങ്ങൾ/മുത്തിൾ

സമൂലം ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഈ മരുന്ന് ഗൃഹവൈദ്യത്തിലും പ്രധാനിയാണ്. തോരൻ, ചമ്മന്തി, വിവിധകറികൾ, കൂടങ്ങൾ അപ്പം, ദോശ, ചപ്പാത്തി എന്നിങ്ങനെ അടക്കമെല്ലാം കൂടങ്ങൾ താരമാണ്. കയ്പ് രസവും ശീത വീര്യവുമുള്ള കൂടങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് പലഹാരവും ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്.

32. കുടങ്ങൽ ദോശ/ചപ്പാത്തി
ചേരുവകൾ

ഗോതമ്പ് മാവ്/ദോശമാവ്
കുടങ്ങൽ ഇല (അരിഞ്ഞത്)
കുരുമുളക് പൊടി
ഉപ്പ് വെള്ളം

ഒരു കപ്പ്
കാൽകപ്പ്
കാൽ ടീസ്പൂൺ
ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം
ചപ്പാത്തി

ചേരുവകൾ എല്ലാംകൂടി നന്നായി കൂഴച്ച് അരമണിക്കൂർ വെച്ചശേഷം ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി പരത്തി ചുട്ടുള്ള കല്ലിൽ ഇട്ട് ചുട്ടെടുക്കാം.

33. ദോശമാവിൽ ബാക്കിയുള്ള ചേരുവകൾ ചേർത്ത് കലക്കി ദോശ ചുട്ടെടുക്കാം.

34. കാപ്പി

കുടങ്ങൽ ചേർത്ത കരുപ്പെട്ടി കാപ്പി പ്രായദേദമന്ത്രേ കുടിക്കാവുന്നതാണ്.

35. കുടങ്ങൽ ചമ്മന്തി

കുടങ്ങലിന്റെ ഇലയും തണ്ടും ചുവന്നുള്ളി, ഇഞ്ചി, തേങ്ങ,കുരുമുളക്, ഉപ്പ് എന്നിവയും ചേർത്ത് ചമ്മന്തിയായും കഴിക്കാം.

36. കുടങ്ങൽ തോരൻ തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

1. തേങ്ങയും, മുളക് പൊടിയും, മഞ്ഞൾപൊടിയും വെള്ളുള്ളിയും, ജീരകവും നന്നായി ചതച്ച് ഒതുക്കി, കടുകു വറവിലേക്ക് ഇട്ട് നന്നായി ഇളക്കി ഉപ്പും, മുത്തിൾ വൃത്തിയാക്കിയത് (തണ്ട് കളയണ്ട) അതിലേക്ക് ഇട്ട് ഇളക്കി കഴിയുമ്പോൾ തന്നെ വേവൂം. ഒരു മിനിട്ട് അടച്ച് വയ്ക്കാം.

2. ഉള്ളി, കടുകു, പച്ചമുളക്, കറിവേപ്പില എന്നിവ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വാട്ടുക. വേരൊഴിവാക്കിയ കുടവൻ അരിഞ്ഞ് അതിലേക്കിടുക. വാടിയ ശേഷം ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പിട്ട് തേങ്ങാപ്പീര, ജീരകം, മഞ്ഞൾ, വെളുത്തുള്ളി, ഇഞ്ചി ഇവ ആവശ്യാനുസരണം മിക്സിയിൽ അരച്ചെടുത്ത് ചേർത്ത് ചിക്കിയെടുക്കാം. തോരൻ റെഡി. ഇതിലേക്ക് വേവിച്ച പരിപ്പ്/ചെറുപയർ ചേർത്താൽ രുചിയേറും. താറാവിൻമുട്ട ചേർത്താൽ കൂടുതൽ രുചികരമാകും.

കരിമുത്തിൾ, ആട്ടിൻകരൾ ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കി ശരീരപുഷ്ടിക്ക് കൊടുക്കാറുണ്ട്. കരിമുത്തിൾ രക്തക്കുറവിനും കൃമിയെ നശിപ്പിക്കുവാനും നല്ലതാണ്.

ശ്രീലങ്കൻ തായ് വിഭവങ്ങളിലെ വിശേഷപ്പെട്ട ചേരുവയാണ് കുടങ്ങൽ. ഈ രാജ്യങ്ങളിൽ കുടങ്ങൽ സൂപ്പ്, സാൻവിച്ച് എന്നിവയിലും ഉപയോഗിച്ച് പോരുന്നു. ഇലകൾ കഴുകിയെടുത്ത് കുറച്ച് തേങ്ങയും, ജീരകവും, വെളുത്തുള്ളിയും ചേർത്ത് ചീരത്തോരൻ പോലെ വയ്ക്കാവുന്നതാണ്. ഫ്ലാറ്റിൽ താമസിക്കുന്നവർക്ക് രണ്ടു ചെടിച്ചട്ടിയിൽ നനച്ചു വളർത്തിയാൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ ചമ്മന്തി ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള ഇല കിട്ടും.

37. കുടങ്ങൽ അപ്പം

നെയ്യപ്പം തയ്യാറാക്കുന്നത് പോലെ ഇതിന്റെ ഇലകൾ ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കുന്ന കുടങ്ങലപ്പം വീടുകളിൽ ഗർഭിണികൾക്കും മുലയൂട്ടുന്നവർക്കും കൊടുക്കാറുണ്ട്.

കുടങ്ങൽ നീർ (അര ടീസ്പൂൺ മാത്രം) ചേർത്ത പാൽ കുട്ടികൾക്ക് കൊടുത്താൽ ഹെൽത്ത് പ്രിങ്കിനു പകരമായി.

ഗർഭിണികളിൽ വിളർച്ച ഉണ്ടെങ്കിൽ കുടങ്ങൽ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

മികച്ച ചർമ്മസംരക്ഷകയാണ് കുടങ്ങൽ. ചൊറി, ചിരങ്ങ് തുടങ്ങിയ ചർമ്മരോഗങ്ങളിൽ കുടങ്ങൽ

ഇട്ട് കാച്ചിയ എണ്ണ നന്ന്.

ബുദ്ധിവികാസത്തിനും ഓർമ്മയ്ക്കും കൂടങ്ങൽ ശീലമാക്കാം.

കൂടങ്ങൽ ചേർന്ന നെയ്യ് മേയയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

മുത്തിൾ നന്നായി അരച്ചിട്ട് പാലിൽ ചേർത്ത് ഭുജിക്കുകിൽ ബുദ്ധി നന്നായി തെളിഞ്ഞിടും.

വിക്കലിനും ഗുണം വരും എന്ന് നാട്ട്വൈദ്യം. (കൂടങ്ങൽ അളവിൽ അധികമാകരുത്)

ആർത്രൈറ്റിസ് പോലെയുള്ള രോഗാവസ്ഥയിൽ കൂടങ്ങൽ ചേർന്ന മരുന്നുകൾ ഫലപ്രദമാണ്.

മഞ്ഞപ്പിത്തം പോലെയുള്ള കരൾ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ വന്നവർക്ക് കൂടങ്ങൽ കഴിക്കാവുന്ന

താണ്. നട്ടെല്ലും തലച്ചോറും എന്നപോലെ രൂപമുള്ള ഈ കൂടങ്ങലിന് നാഡീവ്യൂഹസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്.

2. ആരോഗ്യമേകും കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ

ചേമ്പ്

Botanical Name-Colocasia esculenta

Family-Araceae

ഘടകങ്ങൾ

അന്നജം	21.1%
മാംസ്യം	3.0%
കൊഴുപ്പ്	0.0%
ലവണങ്ങൾ	1.7%
നാർ	1.0%
ജലാംശം	78.1%
കലോറി	97 യൂണിറ്റ്

ചേമ്പിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അന്നജം മറ്റ് കിഴങ്ങുകളെ അപേക്ഷിച്ച് പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്നു.

താള് ദഹനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

താളിൽ കാൽസ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ധാതുലവണങ്ങളാലും

ജൈവ സംയുക്തങ്ങളാലും സമ്പന്നമാണ് ചേമ്പ്. കിഴങ്ങും തണ്ടും ഇലയും ഭക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ രേ

ാഗപ്രതിരോധശേഷി ലഭിക്കും. വൈറ്റമിൻ എ ധാരാളമടങ്ങിയ ചേമ്പിൻ താൾ കഴിക്കുന്നത് അന്ധത

മാറുന്നതിനും കാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്. വയറ്റിലുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങളെ

പ്രതിരോധിക്കാൻ കൂട വാഴച്ചേമ്പിന് കഴിയും.

മക്കളെപ്പോറ്റിച്ചേമ്പ് അൽപ്പം ചൊരിച്ചിലുള്ള ഇനമാണ്. അതിനാൽ കറി വയ്ക്കുമ്പോൾ അൽപ്പം

പുളി കൂടി ചേർക്കുന്നു. വൃശ്ചിക മാസത്തോടെ ഇതിന്റെ ചൊരിച്ചിൽ കുറയുന്നു.

ചേമ്പിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

ശാരീരികോർജ്ജവും മാനസികോർജ്ജവും നൽകുന്നതിൽ ചേമ്പിനെ

കഴിഞ്ഞെ മറ്റ് പച്ചക്കറികൾ ഉള്ളൂ. ഇത് തളർച്ചയേയും ക്ഷീണത്തേയും ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

ആരോഗ്യമുള്ള മുടിക്ക് ചേമ്പ് കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. വൈറ്റമിൻ ഇ ചേമ്പിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിരി

ക്കുന്നു. എത് താരന്തേയും മുടികൊഴിച്ചിലിനേയും കഷണിയേയും പ്രതിരോധിക്കുന്നു.

ഉത്ക്കണ്ഠയിൽ നിന്നും ഡിപ്രഷനിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കാൻ ചേമ്പ് സഹായിക്കുന്നു.

കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാനുള്ള കഴിവ് ചേമ്പിനുള്ളതുകൊണ്ട് തന്നെ ഹൃദയത്തിലെ കൊഴുപ്പ് കുറ

യ്ക്കുകയും ഹൃദയാഘാതത്തിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മഗ്നീഷ്യം, ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ, കാത്സ്യം തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ അകാലവാർദ്ധക്യത്തെ

ചെറുക്കുന്നതിന് ചേമ്പ് സഹായിക്കുന്നു.

ദഹനപ്രക്രിയയെ സുഗമമാക്കുന്നതിന് ചേമ്പ് കഴിക്കുന്നതിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. ഇതിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള

ഉയർന്ന സ്റ്റാർച്ചിന്റെ അളവ് ദഹനം എളുപ്പത്തിലാക്കുന്നു.

ശരീരഭാരം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ശരീരഭാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ദിവസവും ചേമ്പ് കഴിച്ചാൽ മതി. ഇതിൽ എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്ന കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കുന്നു. മേൽപറഞ്ഞ ഗുണങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്രധാന കാരണം ചേമ്പിൽ യഥേഷ്ടം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സ്ത്രീഹോർമോണായ ഇൗസ്‌ട്രജൻ ആണ്. അകാലവാർദ്ധക്യം തടയുന്നതിലും കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നതിലും ഹൃദയാഘാതത്തെ തടയുന്നതിലും ഇൗസ്‌ട്രജൻ വലിയ പങ്കുണ്ട്. ഇൗസ്‌ട്രജന്റെ പ്രവർത്തനം മൂലമാണ് സ്ത്രീകളിൽ മെനോപോസിന് മുമ്പ് ഹൃദയാഘാതത്തിന്റെ തോത് കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. ആയുർവേദത്തിൽ ചേമ്പ് വാതത്തേയും കഫത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായാണ് പറയുന്നത്.

38. ചേമ്പ് സ്റ്റൂ

ചേമ്പ് ചെറുതല്ലാത്ത കഷണങ്ങളായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പും പച്ചമുളക് നീളത്തിൽ കീറിയതും ചേർത്ത് തേങ്ങാപ്പാലിൽ വേവിക്കുക. വെന്റ് വെള്ളം വറ്റിക്കഴിയുമ്പോൾ അൽപം വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കടുക്, വറ്റൽ മുളക്, ചെറിയ ഉള്ളി വട്ടത്തിൽ അരിഞ്ഞത്, കറിവേപ്പില എന്നിവ വറുത്ത് വേവിച്ച് വച്ചിരിക്കുന്ന ചേമ്പിൽ ചേർത്തിളക്കുക.

ചോറിനൊപ്പം കഴിക്കാവുന്ന നല്ലൊരു വിഭവമാണ് ചേമ്പ് സ്റ്റൂ. ഇതു തന്നെ കുറച്ച് കൂടി ചെറിയ കഷണങ്ങളായി അരിഞ്ഞ് വെള്ളം വറ്റിക്കാതെ കറി പോലെ വച്ചാൽ അപ്പം, ചപ്പാത്തി ഇവയൊടൊപ്പം കഴിക്കാൻ പറ്റിയ കറിയായി.

39. ചേമ്പ് ഉടച്ച് വയ്ച്ചത്

ചേമ്പ് തൊലി കളഞ്ഞ് കഴുകി കഷണങ്ങളാക്കി ഉപ്പും ചേർത്ത് വെള്ളമൊഴിച്ച് വേവിക്കുക. തേങ്ങാ, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, പച്ചമുളക്, ജീരകം, വെളുത്തുള്ളി ഇവ അധികം അരഞ്ഞുപോകാതെ അരച്ച് (അവിയലിന് അരയ്ക്കുന്ന പരുവത്തിൽ) വേവിച്ച ചേമ്പിൽ ചേർത്തിളക്കി ചേമ്പ് ഉടച്ച് ചേർക്കുക. വെള്ളം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ കുറച്ച് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കൂടി ചേർത്തിളക്കാം. മറ്റൊരു പാത്രത്തിൽ അൽപം വെളിച്ചെണ്ണ അടുപ്പിൽ വച്ച് കടുക്, വറ്റൽമുളക്, ചെറിയഉള്ളി വട്ടത്തിനരിഞ്ഞത്, കറിവേപ്പില എന്നിവ വറുത്ത് കോരി ഉടച്ചുവയ്ച്ചിരിക്കുന്ന ചേമ്പിൽ ചേർക്കുക.

40. ചേമ്പ് മെഴുക്ക് പുരട്ടി

അൽപം വെളിച്ചെണ്ണ അടുപ്പിൽ വച്ച് അതിൽ കടുക്, വറ്റൽമുളക്, ചെറിയഉള്ളി, കറിവേപ്പില എന്നിവ വഴറ്റിയ ശേഷം അതിൽ അൽപം മഞ്ഞൾപ്പൊടി ചേർക്കുക. മഞ്ഞൾപ്പൊടിയുടെ പച്ചമണം മാറുമ്പോൾ തീരെ ചെറുതല്ലാതെ അരിഞ്ഞ് വച്ചിരിക്കുന്ന ചേമ്പിൻ കഷണങ്ങൾ അതിലേയ്ക്കിടുക. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളവും, ഉപ്പും, പച്ചമുളക് കീറിയതും ചേർത്ത് അടച്ചിട്ട് വേവിക്കുക. വെള്ളം തിളയ്ക്കുമ്പോൾ ചെറിയ തീയിലിട്ട് വേവിച്ച് ചേമ്പ് വെന്റ് വെള്ളം വറ്റുമ്പോൾ അടുപ്പിൽ നിന്ന് ഇറക്കി വയ്ക്കുക.

41. ചേമ്പ് തീയൽ (ചേമ്പ് വറുത്തരച്ച കറി)

ചേമ്പ്	500 ഗ്രാം
സവാള	1
തേങ്ങ ചിരകിയത്	ഒരു മുറി
സവാള ഒരേണ്ണം	നീളത്തിൽ അരിഞ്ഞത്
മഞ്ഞൾപ്പൊടി	അര ടീസ്പൂൺ
ഉലുവ	1 നുള്ളി
മുളക്പൊടി	1 ടീസ്പൂൺ
മല്ലിപ്പൊടി	1 ടീസ്പൂൺ
കുരുമുളക്	8 എണ്ണം
പുളി	അൽപം
താളിക്കാൻ വെളിച്ചെണ്ണ	2 ടീസ്പൂൺ
കടുക്	വറ്റൽമുളക്

**ചുവന്നുള്ളി
കറിവേപ്പില**

വട്ടത്തിനരിഞ്ഞത്

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

ഒരു പാത്രത്തിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് ചുടാക്കി, കടുക് വറുത്ത ശേഷം നീളത്തിനരിഞ്ഞ സവാളയും ചെറിയ ചതുരങ്ങളായി അരിഞ്ഞ ചേമ്പും അതിലിട്ട് ഇളക്കി ചെറിയ തീയിൽ അടച്ചിട്ട് വേവിക്കുക. ചുവട് കട്ടിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ അരയ്ക്കാനുള്ള ചേരുവകളിൽ മുളക് പൊടി, മല്ലിപ്പൊടി ഇവ ഒഴികെയുള്ളവ ഇട്ട് വറുക്കുക. തേങ്ങയും, മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർന്നത് ബ്രൗൺ നിറമാകുമ്പോൾ മുളക് പൊടിയും, മല്ലിപ്പൊടിയും ചേർത്ത് വറുക്കുക. പച്ച മാറുമ്പോൾ ഇറക്കി വച്ച് അരച്ചെടുക്കുക. അരച്ചത് വെള്ളത്തിൽ കലക്കി അടുപ്പിലിരിക്കുന്ന ചേമ്പിലൊഴിക്കുക. ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർക്കുക. തിളയ്ക്കുമ്പോൾ ചെറിയ തീയിലിട്ട് കുറച്ചനേരം വേവിച്ച ശേഷം ഇറക്കി വെയ്ക്കാം.

42. ചേമ്പ് സാമ്പാർ

ചേമ്പ് തൊലികളെണ്ണ കഷണങ്ങളാക്കി പച്ചമുളകും ഉപ്പും ചേമ്പിന്റെ മൂക്കാൽഭാഗം ചെറിയ ഉള്ളിയും ചേർത്ത് വെള്ളമൊഴിച്ച് വേവിക്കുക. അല്പം വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കടുക് വറുത്ത് വറ്റൽമുളക്, ചെറിയ ഉള്ളി, വെളുത്തുള്ളി, കറിവേപ്പില എന്നിവയിട്ട് വഴറ്റുക. അതിൽ മഞ്ഞൾപ്പൊടി, മുളക്പൊടി, മല്ലിപ്പൊടി, അല്പം ജീരകപ്പൊടി, ഉലുവപ്പൊടി, കായപ്പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് വഴറ്റി പച്ച മാറുമ്പോൾ അതിലേക്ക് വേവിച്ച് വച്ചിരിക്കുന്ന ചേമ്പ് ഒഴിച്ച് തിളപ്പിക്കുക. അല്പം പുളി പിഴിഞ്ഞൊഴിക്കുക. വെള്ളം കുറവാണെങ്കിൽ ആവശ്യത്തിന് തിളച്ച വെള്ളം കൂടി ഒഴിച്ച് തിളപ്പിക്കുക.

43. ചേമ്പ് പച്ചയ്ക്കരച്ച കറി

ചേമ്പ് കഷണങ്ങളാക്കി തക്കാളി അരിഞ്ഞത്, പച്ചമുളക്, ഉപ്പ്, ഇവ ചേർത്ത് വേവിക്കുക. തേങ്ങ, വറ്റൽമുളക്, മല്ലി, അല്പം പുളി, മഞ്ഞൾപ്പൊടി എന്നിവ അരച്ച് വെള്ളത്തിൽ കലക്കി വേവിച്ച് വച്ചിരിക്കുന്ന ചേമ്പിൽ ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. അല്പം വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കടുക്, വറ്റൽമുളക്, ചെറിയ ഉള്ളി, കറിവേപ്പില ഇവ വഴറ്റി ഇടുക.

44. ചേമ്പ് കായ ഉടച്ചുകറി

ചേമ്പ്	500ഗ്രാം
പച്ച ഏത്തക്കായ	2 എണ്ണം
കടല	100 ഗ്രാം
പെരുംപയർ	100ഗ്രാം
ചേന	100ഗ്രാം
മത്തങ്ങ	100ഗ്രാം
അരയ്ക്കാൻ	
തേങ്ങ ചിരകിയത്	1 മുറി
മഞ്ഞൾപ്പൊടി	അര ടീസ്പൂൺ
വറ്റൽമുളക്	7എണ്ണം
ജീരകം	1 നുള്ളി
വെളുത്തുള്ളി	7 അല്ലി
കുരുമുളക്	8 എണ്ണം
താളിക്കാൻ	
വെളിച്ചെണ്ണ	2 ടീസ്പൂൺ
കടുക്	
വറ്റൽ മുളക്	
ചുവന്നുള്ളി വട്ടത്തിനരിഞ്ഞത്	
കറിവേപ്പില	

ഉഴുന്ന് പരിപ്ല

1 ടേബിൾ സ്പൂൺ

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

ചേമ്പ്, കായ, ചേന, മത്തങ്ങ എന്നിവ ഉപ്പ് ചേർത്ത് നന്നായി വേവിച്ച് ഉടച്ചു ചേർക്കുക. കടലയും, പെരുംപയറും പ്രത്യേകം വേവിച്ച് ചേർക്കുക.

അരയ്ക്കാനുള്ള ചേരുവകൾ അധികം അരഞ്ഞ് പോകാതെ ചതച്ച് വേവിച്ച കഷണങ്ങളിൽ ചേർത്തിട്ട് ഉക്കി ചെറിയ തീയിൽ അടച്ചിടുക.

വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കടുക്, വറ്റൽമുളക്, ചുവന്നുള്ളി, കറിവേപ്പില ഇവ വറുത്ത ശേഷം കഴുകിയ ഉഴുന്ന് പരിപ്ലം തേങ്ങയും അതിലിട്ടിടുക.

45. ചേമ്പ് വറ്റൽ

ചേമ്പ് തൊലി കളഞ്ഞ് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി നീളത്തിൽ നാലായി മുറിച്ച് ഓരോ കഷണവും നേർമ്മയ്ക്ക് അരിഞ്ഞെടുക്കുക. അൽപം ഉപ്പ് ചേർത്തിട്ട് ഏത്തയ്ക്കാ ചിപ്സ് ഉണ്ടാക്കുന്നതു പോലെ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വറുത്ത് കോരുക. അതിൽ അൽപം മുളക് പൊടി വിതറിയോ വിതറാതെയോ ഉപയോഗിക്കാം.

46. ചേമ്പ് ഓലൻ

ചേമ്പ്	250ഗ്രാം
പെരുംപയർ	100ഗ്രാം
വെണ്ടയ്ക്ക	2എണ്ണം (പിഞ്ച്)
കായ	2എണ്ണം
കുമ്പളങ്ങ	100ഗ്രാം
പച്ചമുളക്	3 എണ്ണം
ഉപ്പ്	പാകത്തിന്

ചേമ്പ്, കായ, കുമ്പളങ്ങ ഇവ തൊലി കളഞ്ഞ് കഴുകി മുറിക്കുക. പച്ചമുളക് കീറാതെ മുറിച്ചിടുക. എല്ലാം കൂടി അൽപം വെള്ളവും ഉപ്പും ചേർത്ത് കൂക്കറിൽ വേവിക്കുക. വെന്തശേഷം കട്ടിത്തേങ്ങാപ്പാൽ ഒഴിച്ച് തിളയ്ക്കാത്ത വിധം ചൂടാക്കുക. ഇറക്കി വയ്ച്ച ശേഷം അൽപ്പം പച്ച വെളിച്ചെണ്ണയും കറിവേപ്പിലയും ചേർക്കുക.

47. ചേമ്പ് അസ്ത്രം

ചേമ്പ്	250ഗ്രാം
മഞ്ഞൾപൊടി	അര ടീസ്പൂൺ
ഉപ്പ്	പാകത്തിന്
കട്ടിത്തൈർ	അര കപ്പ്
അരപ്പിന്	
തേങ്ങാ ചിരകിയത്	ഒരു മുറിയുടെ പകുതി
പച്ചമുളക്	3എണ്ണം
ജീരകം	അര ടീസ്പൂൺ
ചുവന്നുള്ളി	2എണ്ണം
താളിക്കാൻ	
വെളിച്ചെണ്ണ	2 ടീസ്പൂൺ
കടുക്	പാകത്തിന്
വറ്റൽമുളക്	3 എണ്ണം
ചുവന്നുള്ളി	
വട്ടത്തിനരിഞ്ഞത്	6 എണ്ണം
കറിവേപ്പില	

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

തേങ്ങ, ജീരകവും ചുവന്നുള്ളിയും ചേർത്ത് നന്നായരയ്ക്കുക. അതിൽ പച്ചമുളക് ചേർത്ത് ചതയ്ക്കുക.

ചേമ്പ് തൊലികളുണ്ട് കഴുകി തീരെ ചെറുതല്ലാത്ത കഷണങ്ങളാക്കുക. കഷണങ്ങൾ വെള്ളമൊഴിച്ച് ഉപ്പും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർത്ത് വേവിക്കുക. നന്നായി വെന്ത് വെള്ളം വറ്റുമ്പോൾ തേങ്ങയരച്ചത് ചേർത്തിളക്കുക. തൈര് സ്പൂൺ കൊണ്ടിളക്കി കട്ടയില്ലാതെ ചേമ്പിലേയ്ക്ക് ചേർത്തിളക്കുക. തൈര് പതഞ്ഞ് പൊങ്ങി വരുമ്പോൾ തീയ് കെടുത്തി വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വറുത്ത കടുകും വറ്റൽമുളകും ഉള്ളിയും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്തിളക്കുക.

അസ്ത്രം സാധാരണ കഞ്ഞിക്ക് കൂട്ടാനായിട്ടാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

48. ചേമ്പ് പൊടി

ചേമ്പ് തൊലി കളഞ്ഞ് കഴുകി വട്ടത്തിൽ നേർമ്മയായി അരിഞ്ഞ് വെയിലത്ത് ഉണക്കിപൊടിച്ച് സൂക്ഷിക്കുക. ദഹനത്തിന് പ്രശ്നമുള്ള അവസരങ്ങളിൽ ഒരു സ്പൂൺ പൊടി വെള്ളത്തിൽ കലക്കി കാച്ചി അൽപ്പം ഉപ്പും ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

49. ചേമ്പ് പായസം

ചേമ്പ്	500ഗ്രാം
ശർക്കര	750ഗ്രാം
നെയ്യ്	50ഗ്രാം
ചൗവരി	50ഗ്രാം
അണ്ടിപ്പരിപ്പ്	50ഗ്രാം
മുന്തിരിങ്ങ	50ഗ്രാം
ഏലയ്ക്ക	5എണ്ണം
പഞ്ചസാര	1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
തേങ്ങാപ്പാൽ	2 തേങ്ങയുടെ

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

ചേമ്പ് തൊലി കളഞ്ഞ് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി കഷണങ്ങളാക്കി നന്നായി വേവിച്ച് ഉടച്ചെടുക്കുക. ശർക്കര ഉരുകി അരിച്ച് ഉരുളിയിലേയ്ക്കൊഴിച്ച് നെയ്യും ഉടച്ച ചേമ്പും ചേർത്ത് വഴറ്റുക. നന്നായി വഴറ്റി, വറ്റുമ്പോൾ തേങ്ങയുടെ രണ്ടാം പാൽ ഒഴിച്ച് തിളപ്പിക്കുക. ചൗവരി പ്രത്യേകം വേവിച്ച് അതിൽ ചേർക്കുക. ആദ്യത്തെ പാൽ ഒഴിച്ച് ഇളക്കി തിളയ്ക്കുമ്പോൾ അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, മുന്തിരിങ്ങ ഇവ നെയ്യിൽ വറുത്തിടുക. ഏലയ്ക്ക പൊടിച്ച് ചേർക്കുക. ഒരു സ്പൂൺ പഞ്ചസാര ചേർത്തിളക്കി വാങ്ങി വയ്ക്കുക.

ഇവ കൂടാതെ അവിയലിലേയും സാമ്പാറിലേയും ഒരു പ്രധാന ചേരുവയാണ് ചേമ്പ്.

കിഴങ്ങിന് പുറമേ ചേമ്പിന്റെ തണ്ടും ഇലയും പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു. തണ്ട് കൊണ്ട് തീയൽ ഉണ്ടാക്കാം.

ചേന

കർക്കിടകത്തിൽ ചേന കട്ടിട്ടെങ്കിലും തിന്നണമെന്നൊരു പഴമൊഴിയുണ്ട്. അത്രയ്ക്ക് സ്വാദാവുമത്രെ അക്കാലത്ത്.

നമ്മുടെ പറമ്പുകളിൽ സുലഭമാണ് ചേനയെന്ന കിഴങ്ങുവർഗം. തടിച്ച് വൃത്താകൃതിയിൽ പറമ്പോലെയിരിക്കുന്ന ഈ വിഭവം കൂട്ടുപച്ചക്കറിയിൽ അരിഞ്ഞിട്ട് കഷണമായാണ് മോഡുലാർ കിച്ചനിലെത്തുന്നത്. ചൊറിയുമെന്നുള്ള പേടിയാൽ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. അവിയലിലെ കഷണം എന്നതിൽ കവിഞ്ഞ ഉപയോഗമെന്നും പലർക്കും അറിവില്ല താനും.

ചേന എന്ന ഔഷധം

ചേനയിൽ നാരുകൾ കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ദഹനത്തെ സഹായിക്കാനും മലബന്ധം

കുറയ്ക്കാനും ചേനയ്ക്കു കഴിയും. കാട്ടു ചേന അർശസ്സിന് ഔഷധവുമാണ്. കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ നിഷേധിക്കപ്പെടുന്ന അർശോരോഗികൾ ചേന കഴിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുകയാണ്. സുരണാദി ലേഹ്യത്തിലെ സുരണം കാട്ടുചേനയാണ്.

കഴിച്ച് മെലിയാൻ ചേന

ശരിയായ രീതിയിൽ പാകം ചെയ്ത ചേന മിതമായ അളവിൽ മെലിയാനുള്ള ഭക്ഷണമായും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഹൃദയമായ ചേന

കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിനാൽ ചേന ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനും ഉത്തമമാണ്.

കഴിക്കാം പ്രമേഹത്തിലും

ഗ്ലൈസീമിക് ഇൻഡക്സ് കുറഞ്ഞ കിഴങ്ങായതിനാൽ പ്രമേഹ രോഗികളുടെ ഭക്ഷണത്തിലും ഉൾപ്പെടുത്താം. ഒരു സമീകൃതാഹാരം.

ചേന പല പോഷകങ്ങളുടേയും ഉറവിടമാണ്. ഇത് അന്നജം, നാരുകൾ എന്നിവ കൂടാതെ പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, സിങ്ക്, കോപ്പർ പോലുള്ള മിനറലുകളുടേയും വിറ്റമിനുകളുടേയും ശേഖരമാണ്. ഇത് കൂടാതെ നല്ല ഫാറ്റിആസിഡും പ്രോട്ടീനും മിതമായ തോതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ചേന പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ തേങ്ങ, തേങ്ങാപ്പാൽ ഇവ അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതും, വറുക്കുന്നതും, എണ്ണയുടെ കൂടുതലായ ഉപയോഗവും ചേനയുടെ ഗുണങ്ങളെ ദോഷമായി ബാധിക്കുന്നു. ഇവയുടെ ഉപയോഗം കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ഉള്ളിൽ ചെല്ലാനും അതുവഴി ചേനയുടെ ഗുണങ്ങളെ വിപരീത ദിശയിലാക്കാനും കാരണമാകുന്നു.

ചൊറിയാതിരിക്കാൻ

ചേന തൈരിലോ വെള്ളത്തിലോ കുറച്ച് നേരം മുക്കിവെച്ച് കഴുകി ഉപയോഗിച്ചാൽ ചൊരിച്ചിൽ ഒഴിവാക്കാം. ചേനയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാൽസ്യം ഓക്സലേറ്റിന്റെ അളവ് കൂടുമ്പോൾ ചൊരിച്ചിൽ ഉണ്ടാകുന്നു.

ഇനി ചില ചേന വിഭവങ്ങൾ,

50. ചേന എരിശ്ശേരി

പച്ചക്കായ ചേന എരിശ്ശേരി

കായ കഷണങ്ങളാക്കിയത്	ഒരു കപ്പ്
ചേന കഷണങ്ങളാക്കിയത്	ഒരു കപ്പ്
തേങ്ങ ചിരവിയത്	ഒന്നര കപ്പ്
മഞ്ഞൾപൊടി	അര സ്പൂൺ
മുളകുപൊടി	ഒരു സ്പൂൺ
ഉപ്പ്	പാകത്തിന്
നല്ല ജീരകം	അര ടീസ്പൂൺ
കുരുമുളക്	ഒരു സ്പൂൺ
വെളിച്ചെണ്ണ	3 ടീസ്പൂൺ
കടുകു	അര ടീസ്പൂൺ
വറ്റൽ മുളക്	രണ്ട്
കറിവേപ്പില	രണ്ട് തണ്ട്

കായ, ചേന കഷണങ്ങളിൽ മഞ്ഞൾപൊടി, മുളകുപൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിക്കുക. വെന്തതിനു ശേഷം സ്പൂൺ കൊണ്ട് ഉടക്കുക. ഒരു കപ്പ് തേങ്ങ ചിരകിയതും ജീരകവും കുരുമുളകും തരുതരുപ്പായി അരച്ചത് കഷണങ്ങളിൽ ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. എണ്ണ ചൂടാക്കി കടുകു, കറിവേപ്പില, വറ്റൽമുളക് മുപ്പിക്കുക. അതിലേക്ക് അരകപ്പ് തേങ്ങ ചിരകിയത് ഇട്ട് ഗോൾഡൻ ബ്രൗൺ നിറം ആകുന്ന വരെ ഇളക്കി,വെന്ത് കുറുകിയ കറിയിൽ ചേർത്ത് ഇളക്കുക. എരിശ്ശേരി റെഡി. ഇതു തന്നെ ചേനയും ചെറുപയറും ചേർത്തും തയ്യാറാക്കാം.

51. ചേന പുഴുങ്ങിയത്

ചേന	തൊലി കളഞ്ഞു കഷണങ്ങൾ ആക്കിയത്
തേങ്ങ ചിരകിയത്	ആവശ്യത്തിന്

ചേന ഒരു പാത്രത്തിൽ എടുത്ത് കഷണം മൂടുന്നതിന് ആവശ്യമുള്ളത്ര വെള്ളം ഒഴിച്ച് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് വേവിക്കുക. വേവ് അധികം ആകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. വേവിച്ചയുടൻ അധിക വെള്ളം കളഞ്ഞതിനു ശേഷം ചിരകി വച്ചിരിക്കുന്ന തേങ്ങ മുകളിൽ വിതറി ഉപയോഗിക്കുക. ചട്നി കുട്ടി കഴിക്കാൻ ഉത്തമം.

52. ചട്നി

ചെറിയ ഉള്ളി	6 എണ്ണം
പച്ചമുളക്	4 എണ്ണം
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
എണ്ണ	1 ടീസ്പൂൺ

ചെറിയ ഉള്ളിയും പച്ചമുളകും ചതച്ച് എടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് വെളിച്ചെണ്ണയും ഉപ്പും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ചട്നി റെഡി. തേങ്ങയും ചുവന്നമുളകും പൂളിയും ഉപ്പും ചേർത്തരയ്ക്കുന്ന ചമ്മന്തിയും ഇതിന് രുചികരമാണ്.

53. ചേന കുരുമുളക് ഫ്രൈ

ചേന	400 ഗ്രാം
ചെറിയ ഉള്ളി	20 (സവാള-1 വലുത്)
വെളുത്തുള്ളി	5 അല്ലി
കുരുമുളക്	2 ടീസ്പൂൺ
	(കുരുമുളക് ഇല്ലെങ്കിൽ മാത്രം കുരുമുളക് പൊടി എടുക്കാം.
	എരിവിനനുസരിച്ച് അളവ് ക്രമീകരിക്കാം)
തേങ്ങാക്കൊത്ത്	കാൽ കപ്പ്
കറിവേപ്പില	1 തണ്ട്
മഞ്ഞൾപ്പൊടി	കാൽ ടീസ്പൂൺ
ഗരംമസാല	കാൽ ടീസ്പൂൺ
വറ്റൽമുളക്	2
ഉപ്പ്, എണ്ണ, കടുക്	പാകത്തിന്

പാചകം ചെയ്യുന്ന വിധം

ചേന കനം കുറഞ്ഞ കഷണങ്ങളായി അരിഞ്ഞ് ലേശം ഉപ്പ് മഞ്ഞൾപ്പൊടി ഇവ ചേർത്ത് ഉടഞ്ഞുപോകാതെ വേവിച്ച് എടുക്കുക. ചെറിയഉള്ളി (സവാള), വെളുത്തുള്ളി, കുരുമുളക് ഇവ ചെറുതായി ചതച്ച് എടുക്കുക (അരഞ്ഞു പോകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക) പാനിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കി (ലേശം എണ്ണ കൂടുതൽ എടുക്കാം) കടുക്, വറ്റൽമുളക്, കറിവേപ്പില ഇവ ചേർത്ത് മുപ്പിക്കുക.

ശേഷം ചതച്ച് വച്ച കൂട്ട് ചേർത്ത് ഇളക്കി മുപ്പിക്കുക. പച്ചമണം കുറച്ച് മാറികഴിയുമ്പോൾ മഞ്ഞൾപ്പൊടി, തേങ്ങാക്കൊത്ത് ഇവ കൂടെ ചേർത്ത് ഇളക്കി മുപ്പിക്കുക.

ശേഷം വേവിച്ച് വച്ച ചേന, പാകത്തിന് ഉപ്പ്, ഗരംമസാല ഇവ കൂടെ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി യോജിപ്പിക്കുക. 3-4 മിനിട്ട് മൂടി വച്ച ശേഷം മൂടി തുറന്ന് നന്നായി ഇളക്കി നല്ല ഡ്രൈ ആക്കി എടുക്കുക. നല്ല ഡ്രൈ ആകാൻ ലേശം സമയം എടുക്കും. ചേന കുരുമുളക് ഫ്രൈ റെഡി.

54. ചേന വറുത്തുപ്പേരി

ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കിയ ചേന ഉപ്പും മുളകുപൊടിയും ചേർത്ത് പൂരട്ടി എണ്ണയിൽ വറുത്ത് കോരിയാൽ നല്ല വറുത്തുപ്പേരി കിട്ടും. ചേനയുടെ രുചിഭേദങ്ങളിൽ കേമനാണിത്.

ചേനയും ഉള്ളിയും ചേർത്ത് തോരൻ, മെഴക്കുപൂരട്ടി, തീയൽ എന്നിവയും ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്.

100 ഗ്രാം ചേനയിൽ

ഘടകം	അളവ്
ജലം	79%
മാംസ്യം	1.2ഗ്രാം
കൊഴുപ്പ്	0.1ഗ്രാം
അന്നജം	18.4ഗ്രാം
ധാതുക്കൾ	0.8ഗ്രാം
നാരുകൾ	0.8ഗ്രാം
കാൽസ്യം	50മില്ലി ഗ്രാം
ഫോസ്ഫറസ്	34 മില്ലി ഗ്രാം
ഇരുമ്പ്	0.6മില്ലിഗ്രാം
തയമൈൻ	0.006മില്ലി ഗ്രാം
നിയോസിൻ	0.7ഗ്രാം
റെബോഫ്ളേവിൻ	0.7 മില്ലിഗ്രാം
ജീവകം എ	260 ഐ യു

ഇനി കൂട വിരിച്ച പോലുള്ള ചേനത്തണ്ടുകൾ വീട്ടുവളപ്പുകളെ സുന്ദരമാക്കട്ടെ. ആരോഗ്യനിധികളെ മണ്ണിൽ നിന്നെടുത്ത് തീൻമേശകളിലെ വിഭവങ്ങളാക്കി മാറ്റട്ടെ.

3. മത്തങ്ങയാൽ ഒരു ദിനം

വലിപ്പത്തിൽ മാത്രമല്ല ഗുണത്തിലും കേമനാണീ മത്തങ്ങ. വിറ്റാമിനുകളുടെയും (AEC) ധാതുക്കളുടെയും (സിങ്ക് മഗ്നീഷ്യം പൊട്ടാസ്യം) കലവറയാണ് മത്തങ്ങ.

മത്തങ്ങയിലെ ആരോഗ്യം

*കണ്ണിന് കൺമണി

വിറ്റാമിൻ എ ധാരാളമടങ്ങിയ മത്തങ്ങ കണ്ണിന് ഉത്തമമാണ്. മാത്രമല്ല ഇതിലെ സിങ്ക് ധാതു റെറ്റിനയുടെ ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.

*മത്തങ്ങ നയിക്കും പ്രതിരോധസേന

വിറ്റാമിൻ ബി 2 വിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ (ബീറ്റാകരോട്ടിൻ) അടങ്ങിയ മത്തങ്ങ മാതൃക രോഗങ്ങൾ വരാതെ ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കും. കഴിച്ചു കഴിഞ്ഞാലോ മത്തങ്ങയിൽ 90% ജലാംശവും ധാരാളം നാരുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ മെലിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ഭക്ഷണമാക്കാം (പച്ചയ്ക്ക് കഴിക്കുന്നത് ഉത്തമം)

ധാരാളം മഗ്നീഷ്യവും പൊട്ടാസ്യവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മത്തങ്ങ രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ തുലനപ്പെടുത്തുന്നു. അതുവഴി ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

*തൊലിക്ക് ഉത്തമൻ ഈ മത്തൻ

മത്തങ്ങയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ, ആൽഫാ കരോട്ടിൻ എന്നീ ഘടകങ്ങൾ, അകത്തേക്ക് കഴിക്കുമ്പോൾ ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കും.

*ചർമ്മ സംരക്ഷണം

മത്തങ്ങ ജ്യൂസ് തേൻ ചേർത്ത് ചർമ്മത്തിൽ പുരട്ടുന്നത് ചർമ്മത്തിന് തിളക്കം വർദ്ധിക്കാൻ സഹായിക്കും. ചർമ്മത്തിന്റെ ഈർപ്പം നിലനിർത്താനും മുഖത്തെ ചുളിവുകൾ ഇല്ലാതാക്കാനും മത്തങ്ങ ജ്യൂസിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീർ, തൈര് എന്നിവ കലർത്തി മുഖത്തുപുരട്ടി കുറച്ച് സമയത്തിനു ശേഷം കഴുകിക്കളഞ്ഞാൽ മതി.

മത്തങ്ങയെക്കുറിച്ച് ആയുർവേദം

മത്തങ്ങ ശീതവും രുചിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും മധുരവും ആകുന്നു. മുത്രരോധത്തേയും ശോഷത്തേയും മാറ്റുന്നു. നീറ്റലിനേയും വേദനയേയും കുറയ്ക്കുന്നു.

വിളയാത്ത മത്തങ്ങ മധുരം കുറവും അൽപം തണുപ്പുള്ളവാക്കുന്നതും പുഷ്ടി ബലം ഇവയെ നൽകുന്നതുമാകുന്നു. വിളഞ്ഞത് മധുരവും കഫത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ആകുന്നു.

ഒരു വലിയ മത്തങ്ങ കിട്ടിയാൽ ഒരു മത്തൻ ഉത്സവം നമുക്ക് അടുക്കളയിൽ നടത്താം.

‘A Pumkin Day Inn‘

മത്തൻ വിഭവങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസം

പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിനൊപ്പം

55. മത്തൻ സ്റ്റൂ/വെജിറ്റബിൾ കുറുമ

(അപ്പം പൂരി ചപ്പാത്തി ഇവക്കൊപ്പം)

മത്തൻ ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കിയത്	ഒരു കപ്പ്
പച്ചമുളക്	2എണ്ണം
മഞ്ഞപ്പൊടി	കാൽ ടീസ്പൂൺ
തേങ്ങ	ഒരു കപ്പ്
പെരുഞ്ജീരകം	കാൽ ടീസ്പൂൺ
കറുവാപ്പട്ട	ഒരു ചെറിയ കഷണം
ഗ്രാമ്പൂ	ഒന്ന്
ഏലക്ക	ഒന്ന്
ചെറിയ ഉള്ളി	3 എണ്ണം
വെളിച്ചെണ്ണ	2 സ്പൂൺ
കടുക്	കാൽ സ്പൂൺ
കറിവേപ്പില	2 തണ്ട്

മത്തൻ ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി മഞ്ഞൾപൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് വേവിക്കുക. ശേഷം തേങ്ങ നന്നായി അരയ്ക്കുക. പെരുഞ്ജീരകം, ചെറിയ ഉള്ളി, പച്ചമുളക്, കറുവാപ്പട്ട, ഗ്രാമ്പൂ ഏലക്ക ഇവ ചേർത്ത് അരക്കുക. ശേഷം വേവിച്ച് വച്ച മത്തനിലേക്ക് ചേർത്ത് ഇളക്കുക വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി കടുക്, കറിവേപ്പില ഇട്ട് താളിച്ച് അത് കറിയിലേക്ക് ചേർക്കുക. ഇത് തന്നെ വിവിധ പച്ചക്കറികൾ ചേർത്ത് വെജിറ്റബിൾ കുറുമയാക്കാം.

11 മണിക്ക് നല്ലൊരു മത്തൻ സൂപ്പായാലോ

56.മത്തൻ സൂപ്പ്

ചേരുവകൾ

മത്തങ്ങ	50ഗ്രാം (ചെറു ചതുര കഷണങ്ങൾ)
ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	ചെറുത് രണ്ടെണ്ണം
വെള്ളം	ആവശ്യത്തിന്
ബട്ടർ	75ഗ്രാം
മൈദ	മുക്കാൽ ടേബിൾ സ്പൂൺ
പാൽ	ഒന്നര കപ്പ്
വെജിറ്റബിൾ സ്റ്റോക്ക്	രണ്ട് കപ്പ്
ഉപ്പ് , കുരുമുളക്	പാകത്തിന്
മുട്ട മഞ്ഞ	ഒരേണ്ണം
ക്രീം	രണ്ട് ടേബിൾ സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഒരു പാനിൽ അൽപ്പം വെള്ളം ഒഴിച്ച് മത്തങ്ങ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് കഷണങ്ങൾ എന്നിവയിട്ട് ചെറുതീയിൽ

വെച്ചു വേവിച്ചു ഉടയ്ക്കുക. ഒരു അരിപ്പയിലൂടെ ഇത് ഒരാവർത്തി ഒരു പാത്രത്തിലേക്ക് അരിച്ചു ഒഴിക്കുക. ഇതേ സമയം ഒരു പാത്രത്തിൽ ബട്ടർ ഇട്ട് ഉരുക്കുക. മൈദ ചേർത്ത് അഞ്ച് മിനിറ്റ് വയ്ക്കുക. ക്രമേണ സ്റ്റോക്ക് പച്ചക്കറികൾ വേവിച്ചു വെള്ളം ചേർത്ത് കുറുകും വരെ ഇളക്കുക. അരിച്ചു വെച്ചതും പാലും ഉപ്പും കുരുമുളകും ചേർക്കുക. രണ്ട് ടേബിൾ സ്പൂൺ ക്രീം ചേർത്ത് മുട്ട നന്നായി അടിക്കുക.

സൂപ്പിൽ കുറേശെയായി ഇത് ചേർക്കുക. ചെറുതായി ഒന്ന് ചൂടാക്കണം. തിളയ്ക്കാൻ അനുവദിക്കാതെ വാങ്ങുക. കപ്പുകളിലേക്ക് പകർന്നു വിളമ്പാം. ഇത് രുചിപ്രദവും ആരോഗ്യപ്രദവുമാണ്. മുട്ട ഒഴിവാക്കിയും സൂപ്പ് തയ്യാറാക്കാം.

സൂപ്പ് ഇഷ്ടമല്ലാത്തവർക്ക് നല്ലൊരു വെജിറ്റബിൾ സലാഡ് ആയാലോ 11 മണിക്ക്

57. വെജിറ്റബിൾ സലാഡ്

അധികം പച്ചയല്ലാത്തതും എന്നാൽ പഴുത്തുപോകാത്തതുമായ മത്തങ്ങ ചെറുതായി നീളത്തിൽ

അരിഞ്ഞത്	50ഗ്രാം
ക്യാരറ്റ്	50ഗ്രാം
വെള്ളരിക്ക	50ഗ്രാം
സവാള	1
പച്ചമുളക്	1
നാരങ്ങാനീര്	1 സ്പൂൺ
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്

സവാള ചെറുതായി നീളത്തിൽ അരിയുക. പച്ചക്കറികൾ ഒരേ നീളത്തിൽ കനം കുറച്ച് ഭംഗിയായി അരിഞ്ഞ് നാരങ്ങാനീരും ഉപ്പും ചേർത്ത് ഉടനെ ഉപയോഗിക്കുക. മല്ലിയില സെലറി ഇവ ഗാർനിഷിംഗിന് ഉപയോഗിക്കാം

ഉച്ചയൂണിന് മത്തനെരിശ്ശേരി ഉണ്ടെങ്കിൽ പിന്നെ ഒന്നും വേണ്ടല്ലോ

58. മത്തങ്ങ എരിശ്ശേരി

ചേരുവകൾ

മത്തങ്ങ	250ഗ്രാം
തേങ്ങ	2കപ്പ്
വെളുത്തുള്ളി	5 അല്ലി
മുളക്പൊടി	2 ടീസ്പൂൺ
മഞ്ഞൾപൊടി	2 ടീസ്പൂൺ
മഞ്ഞൾപൊടി	1/2 ടീസ്പൂൺ
കുരുമുളകുപൊടി	കാൽ ടീസ്പൂൺ
ചുവന്ന മുളക്	2
കടുക്	അര ടീസ്പൂൺ
ജീരകം	അര ടീസ്പൂൺ
കറിവേപ്പില	രണ്ട് തണ്ട്
ഉപ്പ്	പാകത്തിന്
വെളിച്ചെണ്ണ	2 ടീസ്പൂൺ

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

കഷണങ്ങളാക്കിയ മത്തങ്ങ അല്പം മഞ്ഞൾപ്പൊടി ചേർത്ത് വേവിക്കുക. തേങ്ങ മുളക്പൊടി, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, വെളുത്തുള്ളി, ജീരകം, കുരുമുളകുപൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി അരയ്ക്കുക അരച്ച മിശ്രിതവും ഉപ്പും കറിവേപ്പിലയും വേവിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന ചേരുവയിലേക്കിട്ട് നന്നായി ഇളക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കടുക് വറുത്ത് ചുവന്ന മുളകും ചേർത്ത് കറിയിലേക്കൊഴിക്കുക. ചിരകിയ നാളികേരം കൂടെ വറുത്ത് ചേർത്താൽ രുചിയേറും. മത്തങ്ങക്കൊപ്പം വൻപയർ/ചെറുപയർ ചേർത്ത്

എരിശ്ശേരി ഉണ്ടാക്കിയാൽ രൂചിയും ഗുണവും കൂടും.

59. ഉച്ചയൂണിന് കുഞ്ഞുവാവയ്ക്ക്

എരിവിലാത്ത ഗുണപ്രദമായ മത്തൻ ഓലൻ നൽകാം. ആഹാരത്തിൽ പച്ചക്കറികൾ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. ഓലൻ ഒരുപാട് തരത്തിൽ ഉള്ളത് ഉണ്ട്. മത്തൻ തോലുകളുണ്ട് ഓലനു മുറിക്കുന്നതുപോലെ മുറിച്ച് കഴുകിയെടുക്കുക. പച്ചമുളക് രണ്ട് എണ്ണം കഴുകി രണ്ടായി ചീന്തിയിടുക. ഉപ്പ് ചേർത്ത് വേവിക്കുക. വെള്ളം അധികം ഒഴിക്കരുത്. വെന്താൽ ഒന്നുകിൽ കുറച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ കുറച്ച് തേങ്ങാപ്പാൽ ഒഴിക്കുക. ഓലൻ തയ്യാറായി. തേങ്ങാപ്പാൽ ചേർത്ത് അവസാനം വെളിച്ചെണ്ണയും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്തും എടുക്കാറുണ്ട്. ഇത് സ്വാദേറും. മത്തനൊപ്പം വൻപയർ വേവിച്ചെടുച്ചത് ചേർക്കാം. പപ്പായയും (അധികം പഴുക്കാത്തത്) മത്തനും ചേർത്തും ഓലനുണ്ടാക്കാം. നാല് മണിക്ക് സ്വാദേറും മത്തൻ അടയുണ്ടാക്കിയാലോ

60. മത്തൻ അട

അട ആർക്കാണിഷ്ടമല്ലാത്തത്?

നന്നായി പഴുത്ത മത്തങ്ങ തൊലി കളഞ്ഞ്, ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി മുറിച്ച്, അൽപം വെള്ളം ചേർത്ത് വേവിച്ച് ഉടച്ചെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് ശർക്കര ചീകിയത്, തേങ്ങ ചിരകിയത്, ഏലയ്ക്കാ പൊടി എന്നിവ ചേർത്തിളക്കി കട്ടിയാക്കി എടുക്കുക.

ചെറുചുടുവെള്ളം ചേർത്ത് കൃത്യ അരിമാവ് വാഴയിലയിൽ പരത്തുക. പരത്തിയ മാവിനു നടുവിൽ ഈ കൂട്ട് നിരത്തി ഇല മടക്കി ഇസ്ലിത്തിട്ടിൽ വച്ച് ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക. മത്തനട റെഡിയായി. ഇനി അതിമികൾ ഉണ്ട്,

പായസം വയ്ക്കണം എന്നാണെങ്കിലോ മത്തൻ ദിവസത്തിൽ അതും മത്തങ്ങയിൽ തന്നെയാകാം.

61. മത്തൻ പായസം

പഴുത്ത മത്തൻ നൂറുകിയ കഷണം ഒരു കിലോഗ്രാം ഉരുളിയിലിട്ട് സമം വെള്ളം ചേർത്ത് വേവിച്ചു ഉടച്ചുചേർത്ത്, കട്ടിയായി എന്നുകണ്ടാൽ ശർക്കര 600ഗ്രാം, 150 മില്ലി ലിറ്റർ വെള്ളം ചേർത്ത് ഉരുക്കി, അരിച്ച് ചേർത്ത് വരട്ടിയെടുക്കുക. 50ഗ്രാം നെയ്യ് പകർന്ന് ഇളക്കി, ചുവന്നു വരുമ്പോൾ രണ്ട് നാളികേരം 750 മില്ലീലിറ്റർ ചുടുവെള്ളം ചേർത്ത് പിഴിഞ്ഞ് അരിച്ച പാൽ ചേർത്ത് 50ഗ്രാം ഉണക്കമു ത്തിരിങ്ങ 50ഗ്രാം അണ്ടിപ്പരിപ്പ് 5 ഗ്രാം ഏലത്തരി പൊടിയും ചേർത്ത് ഇളക്കിവയ്ക്കുക. തണുത്തിട്ട് 25 ഗ്രാം തേൻ ചേർക്കാം. മത്തൻ പായസം റെഡി.

മത്തൻ പായസം മറ്റൊരു രീതിയിൽ

- മത്തൻ 500ഗ്രാം (മത്തൻ വേവിച്ച് നന്നായി ഉടച്ചെടുക്കുക)
- ശർക്കര 500ഗ്രാം (2 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളവും ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് പാനിയാക്കുക)
- ചൗവരി 50ഗ്രാം (വെള്ളവും ചേർത്ത് വേവിക്കുക)
- തേങ്ങാക്കൊത്ത് ഒരു പിടി (നെയ്യിൽ വറുത്തത്)
- അരിമാവ് ഒരു പിടി
- നെയ്യ് 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ഒന്നാം തേങ്ങാപ്പാൽ 3 ഗ്ലാസ്സ്
- ഉപ്പ് അര ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ചുവട് കട്ടിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ നെയ്യും മത്തനും ചേർത്ത് 5 മിനിട്ട് വഴറ്റുക. നെയ്യ് ചേർത്ത് വഴറ്റുമ്പോൾ മത്തന്റെ പച്ചച്ചുവ മാറിയിട്ടും. ശർക്കരപ്പാനി ചേർത്ത് 5 മിനിട്ട് തിളപ്പിക്കുക. മത്തൻ വെന്ത് ശർക്കരപ്പാനിയുമായി ചേരുമ്പോൾ അരിമാവു ചേർക്കുക. അപ്പോൾ നല്ലതുപോലെ കുറുകിവരും. ഇളക്കിക്കൊടുക്കുക. വേവിച്ച ചൗവരിയും രണ്ടാം പാലും ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. ഒന്നാം പാൽ ചേർക്കുക. തിളക്കേണ്ടതില്ല. നല്ലത് പോലെ ചുടയാൽ മതി. ഏലക്കാപ്പൊടിയും തേങ്ങാക്കൊത്തും ചേർത്ത് 10 മിനിട്ട് അടച്ച് വയ്ക്കുക. മത്തൻ പായസം തയ്യാർ.

62. മത്തൻ വിളയിച്ചത്

പായസം വേണ്ടെങ്കിലോ മത്തൻ വിളയിച്ചത് ആകാലേ??

വിളഞ്ഞ മത്തങ്ങ	അര കിലോ
കുത്തരി	150ഗ്രാം
ശർക്കര	അര കിലോ
തേങ്ങ ചിരകിയത്	രണ്ട് കപ്പ്
ഏലക്കാപ്പൊടി	ഒരു നൂള്ള്

മത്തങ്ങ തൊലി കളഞ്ഞ് ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി മുറിച്ച് കഴുകിയെടുക്കുക. ഇത് കുറച്ച് വെള്ളമൊഴിച്ച് ഉപ്പിട്ട് വേവിച്ച് വറ്റിച്ചെടുക്കുക. ശർക്കര ഉരുകി അരിച്ചെടുക്കുക. കുത്തരി ചുവക്കെ വരുത്തുപൊടിച്ച് മാറ്റിവയ്ക്കുക. വെള്ളം വറ്റിച്ച് വേവിച്ച പച്ച മത്തങ്ങ ഉടച്ചെടുക്കുക ഇതിലേക്ക് ശർക്കരപ്പാനിയും തേങ്ങയും ഉപ്പും ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിച്ച് ചൂടാക്കുക. ഇതിൽ അരിപ്പൊടിയും ഏലയ്ക്കാപ്പൊടിയും വിതറി നല്ലതുപോലെ യോജിപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.

63.മത്തങ്ങ കൊണ്ട് ഹൽവയായാലോ

മത്തങ്ങ	2 കിലോ
പഞ്ചസാര	3 കപ്പ് (ഇഷ്ടമുള്ള മധുരത്തിന് അനുസരിച്ച്)
കണ്ടൻസ്ഡ് മിൽക്ക്	1 ടിൻ
പാൽ	അര ലിറ്റർ
ഗോതമ്പ് പൊടി	1 കപ്പ്
നെയ്യ്	5 ടേബിൾ സ്പൂൺ
ഏലക്കപ്പൊടി	1 സ്പൂൺ
കശുവണ്ടി / ബദാം	10 എണ്ണം വീതം

മത്തങ്ങ കുരുവിന്റെ ഉള്ളിലെ പരിപ്പ് മത്തങ്ങ ചെറുകഷണങ്ങൾ ആക്കി മിക്സിയിൽ അരച്ചെടുക്കുക. ഒരു പാനിൽ നെയ്യ് ഒഴിച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ മത്തങ്ങ അരച്ചതും പാലും ചേർത്ത് ഇളക്കി തിളപ്പിക്കുക. പാൽ വറ്റാനാകുമ്പോൾ, ഗോതമ്പ് പൊടി ചേർത്ത് ഇളക്കുക പാൽ മുഴുവൻ വറ്റിയാൽ ആവശ്യത്തിന് പഞ്ചസാരയും കണ്ടൻസ് മിൽക്കും ചേർത്ത് ഇളക്കി, നെയ്യ് അരികിൽ തെളിയുവോളം പാകം ചെയ്യുക.

ഇനി ഏലക്കപ്പൊടിയും കശുവണ്ടിയും ബദാമും മത്തങ്ങ കുരുവിലെ പരിപ്പും തുവി നന്നായി ഇളക്കി തീ കെടുത്താം. നെയ്മയം പുരട്ടിയ ഒരു പ്ലേറ്റിൽ ചൂടോടെ തന്നെ ഹൽവ നിരത്തുക. ചൂടാറുമ്പോൾ ഇഷ്ടമുള്ള ആകൃതിയിൽ മുറിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.

64.മറ്റൊരു രീതിയിലും മത്തൻ ഹൽവ ഉണ്ടാക്കാം

മത്തങ്ങ	1/2കിലോഗ്രാം (നന്നായി വിളഞ്ഞ് പഴുത്തത്)
ശർക്കര	400ഗ്രാം
ഒന്നാം പാൽ	1 കപ്പ്
രണ്ടാം പാൽ	2കപ്പ്
അരിപ്പൊടി	3 ടേബിൾ സ്പൂൺ
ഉപ്പ്	ഒരു നൂള്ള്
ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി	കാൽ ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം മത്തങ്ങാ ഒരു നൂള്ള് ഉപ്പ് ചേർത്ത് നന്നായി വേവിച്ച് ഉടയ്ക്കുക. ശർക്കര പാനി ഒഴിച്ചിളക്കി വറ്റി വരുമ്പോൾ രണ്ടാം പാൽ ചേർക്കുക. വറ്റി വരുമ്പോൾ അരിപ്പൊടി കുറച്ച് തേങ്ങാപ്പാലിൽ കലക്കി ഒഴിച്ച് ഇളക്കി വറ്റിയ്ക്കുക. ഒന്നാം പാൽ ചേർത്ത് ഇളക്കി വറ്റിയ്ക്കുക. വറ്റിവരുമ്പോൾ നെയ്യ് ചേർത്ത്

ഇളക്കി വരട്ടി വാങ്ങുക ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി, കശുവണ്ടി, ഉണക്കമുന്തിരി എന്നിവ ചേർക്കാം. കാർറ്റ് ഹൽവ പോലെ, മത്തങ്ങയും പാലും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് വേവിച്ച് നെയ്യ് ചേർത്ത് കുറുകി അൽപം അരിപ്പൊടി ചേർത്ത് വരട്ടി കശുവണ്ടി ചേർത്ത് വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കാം. അപ്പോൾ A Pumpkin Day Inn (ഒരു മത്തൻ ദിവസം) നമുക്ക് അടുക്കളയിലൊരുക്കാം. ഇവ മാത്രമല്ല മത്തൻ തോരൻ വയ്ക്കാം. സാമ്പാറിലും അവിയലിലുമിടാം. വെജിറ്റബിൾ കറിയിലെ അംഗമാക്കാം.

4.ആരോഗ്യം സിദ്ധിക്കും സിദ്ധ പാചകം

65. ആവിയിൽ വേവിച്ച സ്രാവ് പൂട്ട്

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

സ്രാവ് നന്നായി തിളപ്പിച്ച് തൊലിയും എല്ലാം കളഞ്ഞത്, സവാള, വെളുത്തുള്ളി, പച്ചമുളക്, ഉപ്പ് എന്നീ ചേരുവകൾ നന്നായി യോജിപ്പിച്ചതിനു ശേഷം ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക. പ്രസവശേഷം അമ്മമാർക്ക് കൊടുക്കാവുന്ന വളരെ നല്ലൊരു ആഹാരമാണിത്. അമ്മമാരിൽ മൂലപ്പാൽ വർദ്ധിക്കാനും ഗർഭപാത്രത്തിലെ എല്ലാ അഴുക്കുകളും പുറത്ത് കളയാനും ഇത് സഹായിക്കും. ഈ ഭക്ഷണത്തിൽ വൈറ്റമിൻ എ യും ബി യും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

66. മുതിരപയർ രസം

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

- മുതിര വേവിച്ചത് 2 കപ്പ്
- വാളൻപുളി പിഴിഞ്ഞത് അരകപ്പ്
- തക്കാളി (നന്നായി അരിഞ്ഞത്) 2
- കറിവേപ്പില 2 തണ്ട്
- വെളുത്തുള്ളി, ജീരകം, കുരുമുളക് പേസ്റ്റ് 2 ടീസ്പൂൺ
- കടുകു
- ഉപ്പ്
- വെളിച്ചെണ്ണ

വറ്റൽമുളക്

പാൻ ചൂടായ ശേഷം 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ എണ്ണ ഒഴിക്കുക. അതിൽ കടുകു, വറ്റൽമുളക്, എണ്ണ എന്നിവ ചേർക്കുക. അരിഞ്ഞുവച്ച തക്കാളി ചേർത്ത് നന്നായി വഴറ്റുക. വെളുത്തുള്ളി, ജീരകം, കുരുമുളക് ചേർത്തുള്ള പേസ്റ്റ് ഇതിലേയ്ക്ക് ചേർക്കുക. പച്ചമണ്ണെണ്ണ മാറുന്നതുവരെ വഴറ്റുക. അതിൽ വാളൻപുളി പിഴിഞ്ഞത്, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർക്കുക. ഇത് തിളച്ചതിനുശേഷം വേവിച്ച് പച്ച മുതിരയുടെ വെള്ളവും ചേർക്കുക. പതഞ്ജൽ വരുന്നതുവരെ വേവിക്കുക. അതിനു ശേഷം അടുപ്പിൽ നിന്ന് മാറ്റുക. ഇങ്ങനെ തയ്യാറാക്കിയ രസം ശരീരത്തിൽ അധികമുള്ള കൊഴുപ്പിനെ മാറ്റുന്നു. ശരീരവണ്ണം കുറയ്ക്കാനും സഹായകരമാണ്. എല്ലുകൾക്ക് ശക്തി കൂട്ടാനും ആന്തരികാവയവങ്ങളിൽ അടിഞ്ഞു കൂടിയിട്ടുള്ള കല്ലുകൾ നീക്കം ചെയ്യാനും ഇത് ഉത്തമമാണ്.

67. പഞ്ചമുട്ടി കഞ്ഞി

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

പച്ചരി, ഉഴുന്ന് പരിപ്പ്, തുവരപ്പരിപ്പ്, കടലപ്പരിപ്പ്, ചെറുപയർ എന്നിവ വൃത്തിയാക്കി കഴുകിയതിനു ശേഷം സമം അളവിൽ ഉഴുന്ന് പരിപ്പ് തുവരപ്പരിപ്പ്, കടലപ്പരിപ്പ്, ചെറുപയർ എന്നിവയെടുത്ത് വറുക്കുക. പിന്നീട് ഇത് നന്നായി പൊടിച്ചെടുക്കുക.

50 ഗ്രാം ഈ പൊടിയും 50 ഗ്രാം പച്ചരിയും 1500 മി.ലി. വെള്ളം ചേർത്ത് കഞ്ഞിയാക്കി വേവിച്ചെടുക്കുക. രുചിക്കനുസരിച്ച് ഉപ്പോ, ശർക്കരയോ ചേർക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രോട്ടീൻ സമ്പുഷ്ടമാണ്. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വളരെ നല്ലൊരു ആഹാരമാണിത്.

68. ഉഴുന്ന് ഹൽവ (ഉളുന്ന് കളി)

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

ഉഴുന്ന്പരിപ്പ്
പച്ചരി
നല്ലെണ്ണ
വെള്ളം
പനം ശർക്കര

മുക്കാൽ കപ്പ്
2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
കാൽകപ്പ്
5 കപ്പ്
200 ഗ്രാം

ഉഴുനും പച്ചരിയും നന്നായി പൊടിച്ച്ചെയ്യുക. തരിയുണ്ടെങ്കിൽ അരിപ്പയിൽ അരിച്ചെടുക്കുക. ചീളുകളായതോ പൊടിയായതോ ആയ പനം ശർക്കര വെള്ളത്തിൽ നന്നായി അലിയിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക. ഈ ലായനി മാവിൽ ചേർത്ത് കട്ടപിടിക്കാതെ യോജിപ്പിച്ചെടുക്കുക. ചുവട് കട്ടിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ പകുതി എണ്ണ ഒഴിച്ച്, ചെറുതീയിൽ ചൂടാക്കുക. ഇതിലേക്ക് തയ്യാറാക്കി വച്ച മാവ് ഒഴിച്ച് കട്ട പിടിക്കാതെ ഇളക്കുക. ഇടത്തരം തീയിൽ ഇടയ്ക്കിടെ ഇളക്കിക്കൊടുത്തുകൊണ്ട് പാചകം ചെയ്യുക. കുറച്ച് കഴിയുമ്പോൾ ബാക്കി എണ്ണകൂടി ഇതിലേക്ക് ചേർക്കുക.കുറച്ച് മിനിറ്റിനുള്ളിൽ മിശ്രിതം കട്ടി കൂടി വരും.അപ്പോൾ കയ്യെടുക്കാതെ ഇളക്കുക.പാകമായി വരുമ്പോൾ എണ്ണ പുറത്തേക്ക് വന്നു തുടങ്ങും.ഈ എണ്ണ വേർതിരിച്ചെടുക്കാവുന്നതാണ്.ഒരു അഞ്ച് മിനിറ്റ് കൂടി വേവിക്കുമ്പോഴേക്കും 80 ശതമാനം എണ്ണയും പുറത്തേക്ക് വരും.തീയിൽ നിന്നും ഇറക്കി ചൂടാറിയിട്ടിനു ശേഷം ഉരുളകളാക്കി ഉരുട്ടി എടുക്കുക.ഉളുന്തളി തയ്യാറായി.വായു കടക്കാത്ത പാത്രത്തിലാക്കി സൂക്ഷിക്കുക. പ്രായപൂർത്തിയായ പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രസവശേഷം സ്ത്രീകൾക്കും കൊടുക്കാവുന്നതാണ്. ഒരു വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് കാൽസ്യത്തിനുള്ള വളരെ നല്ല സ്രോതസ്സാണ്. തെക്കേ ഇന്ത്യയിൽ ഒരു പെൺകുട്ടി പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഈ പലഹാരം എല്ലാ മാസവും ആർത്തവസമയത്ത് നൽകാവുന്നതാണ്.

69. മാതളമണപ്പ (മാതളസിറപ്പ്)

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ
ശർക്കര, പനിനീർ, മാതളത്തിന്റെ നീർ, തേൻ
മേൽപറഞ്ഞതിൽ തേൻ ഒഴിച്ചുള്ളവ സമഅളവിൽ എടുത്ത് തിളപ്പിച്ച് ഒരു മിശ്രിതം തയ്യാറാക്കുക. ആദ്യത്തെ മൂന്ന് ചേരുവകൾ തിളപ്പിച്ച് ആറിയിട്ട് ശേഷം അതിലേക്ക് തേൻ ചേർക്കാവുന്നതാണ്. എല്ലാ തരത്തിലുള്ള രക്തക്കുറവിനും നല്ല ഒരു സിറപ്പാണിത്. പ്രസാവാനന്തരവും ഉപയോഗിക്കാം. 8 മുതൽ 15 മില്ലി വരെ ഇരട്ടി വെള്ളവും ചേർത്ത് രണ്ടോ മൂന്നോ തവണ ദിവസവും ഉപയോഗിക്കാം.

70. നന്നാറി മണപ്പ (നന്നാറി സിറപ്പ്)

നറുനീണ്ടി ഒരുഭാഗം, പഞ്ചസാര ഒരു ഭാഗം, വെള്ളം 48 ഇരട്ടി .
നറുനീണ്ടി വേർ നന്നായി കഴുകി ഡിസ്റ്റിൽഡ് വാട്ടറിൽ ഒരു രാത്രി കുതിർത്ത് വയ്ക്കുക. അടുത്ത ദിവസം അതിനെ തിളപ്പിച്ച് പകുതിയാക്കി വറ്റിക്കുക. നന്നായി അരിക്കുക. അരിച്ചെടുത്തതിൽ പഞ്ചസാര ചേർക്കുക. നന്നായി തിളപ്പിച്ച് സിറപ്പാക്കി എടുക്കുക. മൂത്രംപോകായ്ക, മൂത്രത്തിൽ നിന്നുള്ള ചൂടിച്ചിൽ, കണ്ണിനുണ്ടാകുന്ന നീറ്റൽ, അമിതദാഹം, ശരീരത്തിലെ അമിത ചൂട് ഇവയ്ക്ക് നല്ലതാണ്.

71. തൂറുമ്പി മണപ്പ (ഓറഞ്ച് സിറപ്പ്)

പുളിയുള്ള ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ്, പഞ്ചസാര ഇവ രണ്ടുംകൂടി തിളപ്പിച്ച് സിറപ്പാക്കുക. അമിതദാഹം, നെഞ്ചിരിച്ചിൽ, ദഹനക്കേട്, വിശപ്പില്ലായ്മ, ദാഹമില്ലായ്മ ഇവയ്ക്ക് നല്ലതാണ്. 10 മുതൽ 15 മില്ലി ഇരട്ടി വെള്ളം ചേർത്ത് ദിവസം രണ്ടോ മൂന്നോ തവണ കഴിക്കുക.

5.ശുദ്ധം പ്രകൃതിജീവനം

72. ഫ്രൂട്ട്സ് സലാഡ് വിത്ത് യോഗർട്ട്

ലഭ്യമായ പഴങ്ങൾ അരിഞ്ഞെടുക്കുക.അതിൽ

നാരങ്ങാനീരും ആട്ടിൻപാലിൽ നിന്നുള്ള യോഗർട്ടും,തേങ്ങായും ,കറുവാപ്പട്ടയും ചേർത്തെടുക്കുക. വൈറ്റമിനുകളുടെ കലവറയാണിത്.കാൽസ്യവും ആവശ്യത്തിന് പോഷണവും ലഭ്യമാകും.

73. വെജിറ്റബിൾ സൂപ്പ്

ചേരുവകൾ

വെണ്ടക്ക	2
തക്കാളി	5
ക്യാരറ്റ് ചീകിയത്	2
ക്യാബേജ്	50ഗ്രാം
കുമ്പളങ്ങ	100 ഗ്രാം
ബീറ്റ് റൂട്ട്	1
ബീൻസ്	4
വെളുത്തുള്ളി	ഒരു കഷണം
കുരുമുളക്, ജീരകപൊടി	1 ടീസ്പൂൺ
നാരങ്ങാനീർ	2 സ്പൂൺ
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
വെള്ളം	500 മില്ലിഗ്രാം

കഷണങ്ങളെല്ലാം കൂടി നന്നായി തിളപ്പിച്ചിട്ട് അരിച്ചെടുക്കുക.അതിലേക്ക് ഉപ്പും,കുരുമുളകും, ജീരകം പൊടിച്ചതും, നാരങ്ങാനീരും ചേർക്കുക. വിറ്റാമിനുകളുടേയും മിനറലുകളുടേയും കലവറയാണ്.മാത്രമല്ല വിശപ്പുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

74. കഞ്ഞിവെള്ളസൂപ്പ്

ചേരുവകൾ

കഞ്ഞിവെള്ളം	1 ഗ്ലാസ്
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
നാരങ്ങാനീർ	1 സ്പൂൺ
പച്ചമുളക്	പകുതി

കഞ്ഞിവെള്ളത്തിലേക്ക് ഉപ്പും അരിഞ്ഞ പച്ചമുളകും നാരങ്ങാനീരും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കിയെടുക്കുക. വളരെയധികം ഊർജ്ജദായകവും വിറ്റാമിനുകളും മിനറലുകളും ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന തുമായ സൂപ്പാണിത്. നിയോസിൻ, വൈറ്റമിൻ ഡി, കാൽസ്യം, നാരുകൾ, ഇരുമ്പ്, തയാമിൻ, റൈബോഫ്ലേവിൻ എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

75. ആന്റിഓക്സിഡന്റ് സാലഡ്

ചേരുവകൾ

ബ്രോക്കോളി	1 പർപ്പിൾ
ക്യാബേജ് ചെറുത്	1
ലെറ്റൂസ് ഇല	3-4
വെളുത്തുള്ളി അല്ലി	1
ഫ്ളാക്സ് സീഡ്	1 സ്പൂൺ

സൂര്യകാന്തിവിത്ത്	1 സ്പൂൺ
നാരങ്ങാനീര്	1 സ്പൂൺ
കുരുമുളക്, ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്

കുഷണങ്ങളെല്ലാം നന്നായി അരിയുക.ചെറുചുടുവെള്ളത്തിൽ ഇട്ട് എടുക്കുക.ഫ്ലാക്സ് സീഡ് ചെറുതായി ചുടാക്കി ഇതിലേക്ക് ഇടുക.വെളുത്തുള്ളി ചതച്ച് ചേർക്കുക.ഇതിലേക്ക് നാരങ്ങാനീരും, കുരുമുളകും, ഉപ്പും ചേർക്കുക. ആന്റിഓക്സിഡന്റ് സാലഡ് റെഡി.

76. കാരറ്റ് മല്ലിയില സൂപ്പ്

ഗുണങ്ങൾ

വിറ്റാമിൻ എ യുടെ നല്ലൊരു സ്രോതസ്.

ദഹനത്തിന് ഉത്തമമായ സൂപ്പ്.

ചേരുവകൾ

4 കപ്പ് സൂപ്പിന്	
ഫ്രഷ് കാരറ്റ് ഇടത്തരം	4 എണ്ണം
ഫ്രഷ് മല്ലിയില	100 ഗ്രാം
ചെറുതായി അരിഞ്ഞ വെളുത്തുള്ളി	1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
വെണ്ണ	1/2 ടീസ്പൂൺ
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
കുരുമുളക് പൊടി	1/2 ടീസ്പൂൺ
വെള്ളം	600 ml

തയ്യാറേക്കേണ്ട വിധം

ഒരു സോസ്പാനിൽ വെണ്ണ ചുടാകുമ്പോൾ വെളുത്തുള്ളി ഇട്ടു ചെറുതായി ഫ്രൈ ചെയ്തെടുത്തു മാറ്റി വയ്ക്കുക. സോസ്പാനിലേക്ക് ചീകിയ ക്യാരറ്റ്റ്റും മല്ലിയിലയും ചേർത്ത് 5 മിനിട്ട് വഴറ്റുക. ഇവ ഒരു മിക്സിയിൽ അരച്ച് എടുക്കുക. വെള്ളം 5 മിനിട്ട് തിളപ്പിച്ചതിലേക്ക്, ഉപ്പും അരച്ച പേസ്റ്റും ചേർത്ത് 3 മിനിറ്റ് ചെറുതീയിൽ വേവിക്കുക. വെളുത്തുള്ളിയും കുരുമുളക് പൊടിയും ചേർത്ത് വിളമ്പാം.

77. ഓട്സ് ഉപ്പുമാവ്

ചേരുവകൾ

വേവിച്ച ഓട്സ്	1 കപ്പ്
അരിഞ്ഞ പച്ചമുളക്	1
തക്കാളി	1
സവാള	1
ഇഞ്ചി അരിഞ്ഞത്	അര സ്പൂൺ
കറിവേപ്പില	ഒരു ഇതൾ
കടുക്	അര സ്പൂൺ
ജീരകപ്പൊടി	ഒരു നുള്ളി
കായം	കുറച്ച്
മല്ലിയില അരിഞ്ഞത്	കുറച്ച്
പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം	

കട്ടിയുള്ള പാനിൽ എണ്ണ ചുടാക്കുക.അതിൽ കടുക് ജീരകം ഇവ പൊട്ടിക്കുക.അതിലേക്ക് അരിഞ്ഞ സവാള,പച്ചമുളക്,കറിവേപ്പില ഇവ ചേർത്ത് നന്നായി വഴറ്റുക.ശേഷം അരിഞ്ഞ തക്കാളി ചേർത്ത് മൂന്ന് മിനിറ്റ് വേവിക്കുക.വേവിച്ച ഓട്സ് ഇതിലേക്ക് ചേർത്ത് ഒരു മിനിറ്റ് മാത്രം വേവിക്കുക.

78. മുളപ്പിച്ച സാലഡ്

ചേരുവകൾ

മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ	1 കപ്പ്
സവാള	1/2 അരിഞ്ഞത്
തക്കാളി	1 അരിഞ്ഞത്
പച്ചമുളക്	1 (കൊത്തി അരിഞ്ഞത്)
നാരങ്ങ	1/2
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
മല്ലിയില	ഒരു പിടി അരിഞ്ഞത്
പുതിനയില	അരിഞ്ഞത് 2-3 എണ്ണം

തയ്യാറാക്കേണ്ടവിധം

അരിഞ്ഞുവെച്ചിരിക്കുന്ന സവാള,തക്കാളി,പച്ചമുളക്,മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ,പുതിനയില,മല്ലിയില എന്നിവ യോജിപ്പിക്കുക.രണ്ട് മൂന്ന് തുള്ളി നാരങ്ങാനീര്,ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് ചേർത്ത് സലാഡിലേക്ക് ചേർക്കുക. എല്ലാം നന്നായി കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കുക.നല്ലൊരു ആരോഗ്യകരമായ സ്പനാക്സ് ആയി എല്ലാവർക്കും കഴിക്കാം.

പൊടിക്കൈ

മധുരം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്ക് പച്ചമുളകിന് പകരം ഒരു സ്പൂൺ തേൻ ചേർക്കാം.

79.പുതിനയില ചമ്മന്തി

ചേരുവകൾ 1

പുതിനയില അരിഞ്ഞത്	ഒരു പിടി
ജീരകം	1/2 സ്പൂൺ
വെളുത്തുള്ളി	2 അല്ലി
പച്ചമുളക്	3
നാരങ്ങാ നീര്	1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്

ചേരുവകൾ 2

യോഗർട്ട്/ തേങ്ങാ ചിരവിയത്

വരുത്ത കപ്പലണ്ടി

സവാള അരിഞ്ഞത് 1 കപ്പ്

തയ്യാറാക്കേണ്ട വിധം

യോഗർട്ട് ഒഴികെ ബാക്കി എല്ലാ ചേരുവകളും നന്നായി അരക്കുക.യോഗർട്ട് ആവശ്യത്തിന് പുളി നൽകുന്നതിനാൽ കുറച്ച് നാരങ്ങാനീര് ചേർത്താൽ മതിയാകും. യോഗർട്ട് ചേർത്ത് അധികം ദ്രവരൂപമായി പോവാതെ ചട്നി ഉപയോഗിക്കാം.

80.അവകാഡോ സാലഡ്

ചേരുവകൾ

അവകാഡോ അരിഞ്ഞത്	2
ചുവന്നുള്ളി അരിഞ്ഞത്	1/2
തക്കാളി അരിഞ്ഞത്	1
പച്ചമുളക് ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്	1

നാരങ്ങാ നീര്
ഉപ്പ്
കുരുമുളക് പൊടി
മല്ലിയീല അരിഞ്ഞത്

1/2
ആവശ്യത്തിന്
1/4 ടീസ്പൂൺ
ഒരു പിടി

തയ്യാറാക്കേണ്ട വിധം

അരിഞ്ഞ വെച്ചിരിക്കുന്ന ഉള്ളി, തക്കാളി, പച്ചമുളക് എന്നിവ കൂട്ടി യോജിപ്പിക്കുക. അതിലേക്ക് കുറച്ച് നാരങ്ങാനീരും ഉപ്പും ചേർത്ത് ഇളക്കുക. അരിഞ്ഞ വെച്ച അവകാഡോ കൂടി ചേർത്ത് സാലഡ് ഉപയോഗിക്കാം.

6. പത്തില

കർക്കിടകമാസത്തിൽ രോഗപ്രതിരോധാർത്ഥവും ആരോഗ്യസംരക്ഷണാർത്ഥവുമായി ആഹാരത്തിലും ജീവിതശൈലിയിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താറുണ്ട് മലയാളികൾ. കർക്കിടകക്കഞ്ഞിക്ക് ഒപ്പം ചേർത്ത് വയ്ക്കുന്ന ഒന്നാണ് പത്തിലക്കറികൾ.

തഴുതാമ, ചേമ്പില, മത്തനില, കുമ്പളത്തില, പയറില, ചീര, മുത്തിൾ, വേലിച്ചീര, മണിത്തക്കാളിയില ഇവയാണ് പത്തിലകൾ. പ്രദേശികഭേദം ഇതിനുണ്ട്. പത്തിലകൾ കൊണ്ടുള്ള വിവിധ രുചിക്കൂട്ടുകളാണ് ഇനി.

81. തോരൻ

ഇലകൾ അരിഞ്ഞത് അരകപ്പ്, ഉള്ളി കറിവേപ്പില, പച്ചമുളക്, തേങ്ങ തിരുമ്മിയത്, വെളിച്ചെണ്ണ വറവിന്, കടുക്, വറ്റൽമുളക്, ഉഴുന്ന്പരിപ്പ്, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, ഉപ്പ് കഴുകി വെള്ളം കുടഞ്ഞു കളഞ്ഞ ഇല ചെറുതായി അറിഞ്ഞുവയ്ക്കുക. വറവിനുള്ള ചുടായ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ഇട്ട് കടുക് പൊട്ടി വരുമ്പോൾ അരപ്പ് ചേർത്ത് പച്ചമണം പോകും വരെ ഇളക്കി, ഇലകൾ ചേർത്ത് ആവശ്യത്തിന് മഞ്ഞൾ പൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് വേവിക്കുക. തോരനിൽ പരിപ്പ് വേവിച്ച് ചേർക്കാം. പരിപ്പിന് പകരം മുട്ട വറുത്തു ചേർത്തും രുചികരമാക്കാം.

82. പരിപ്പിട്ട് എരിശ്ശേരി

ഇലകൾ അരിഞ്ഞത്
അരപ്പ്
കറിവേപ്പില പച്ചമുളക്
തേങ്ങ തിരുമ്മിയത്
വെളിച്ചെണ്ണ വറവിന്
കടുക്
കൊല്ലമുളക്
കറിവേപ്പില

മഞ്ഞൾപ്പൊടി ഉപ്പ് തുവരപരിപ്പ്/ചെറുപയർപരിപ്പ് കുതിർത്ത പരിപ്പ് നന്നായി വേവിച്ച് ഉടക്കുക. അരിഞ്ഞ ഇലകൾ ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മഞ്ഞളും ചേർത്ത് പരിപ്പിനൊപ്പം ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. പച്ചമണം പോയി വേവായാൽ അരപ്പ് ചേർത്ത് തിളക്കും വരെ ഇളക്കുക. വറവ് ചേർത്ത് വാങ്ങിവക്കുക. ഉള്ളിയും അരപ്പിൽ ചേർക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

83. മോര് കറി

ഇലകൾ അരിഞ്ഞത്,
അരപ്പ്

ഉള്ളി, കറിവേപ്പില, പച്ചമുളക് , ജീരകം, തേങ്ങ തിരുമ്മിയത്, വെളിച്ചെണ്ണ വറവിന്, കടുക്, കൊല്ലമു

ഉക്, ഉഴുന്ന് പരിപ്പ്, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, ഉപ്പ്

അരിഞ്ഞ ഇലകൾ ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മഞ്ഞളും ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക.പച്ചമണം പോയി വേവായാൽ അരപ്പ് ചേർത്ത് വേവിക്കുക.കടഞ്ഞ മോർ ഒഴിച്ച് പതയുന്ന നേരത്ത് വറവ് ചേർത്ത് വാങ്ങിവയ്ക്കുക. ജീരകത്തിന് പകരം കടുകു അരപ്പിൽ ചേർത്ത് ഉടച്ച തൈര് ചേർത്ത് പച്ചടിയും വെക്കാം. മോരുകറിക്ക് മണൽചീരയും,പച്ചടിക്ക് ചേനത്തണ്ടും ആണ് കൂടുതൽ രുചികരമായി കണ്ടിട്ടുള്ളത്.

84. സൂപ്പ്

ഇലകൾ അരിഞ്ഞത്

വെള്ളം	ആവശ്യത്തിന്
കറിവേപ്പില	2 തണ്ട്
പച്ചമുളക്	2 എണ്ണം
ഇഞ്ചി	1 കഷണം
വെളുത്തുള്ളി	1 അല്ലി
ജീരകം പൊടിച്ചത്	കാൽ സ്പൂൺ
കായം പൊടി	കാൽ സ്പൂൺ
വെളിച്ചെണ്ണ/വെണ്ണ/നെയ്യ്	ആവശ്യത്തിന്
മഞ്ഞൾപ്പൊടി ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
കുരുമുളക് പൊടി	അര സ്പൂൺ

മഞ്ഞളും,ഉപ്പും ചേർത്ത് കഴുകിയരിഞ്ഞ ഇലകൾ വേവിച്ചുടച്ചു വക്കുക.അല്പം വെളിച്ചെണ്ണ/നെയ്യിൽ മുപ്പിച്ച, പൊടിയായി അരിഞ്ഞ ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി, പച്ചമുളക് എന്നിവ ചേർക്കുക. ജീരകം കായം പൊടികൾ നെയ്യിൽ അല്ലെങ്കിൽ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ മുപ്പിച്ചു ചേർത്ത് വാങ്ങി വയ്ക്കുക. കുരുമുളക് പൊടി അവസാനം ചേർക്കുക. അല്പം വെണ്ണ ചേർത്ത് ചൂടോടെ ഉപയോഗിക്കാം.

85. തേങ്ങാപ്പാൽ കറി

ചെറുതായി അരിഞ്ഞെടുത്ത ഇലകൾ, കീറിയ പച്ചമുളക്, ഒടിച്ച വള്ളിപ്പയർ എന്നിവ രണ്ടാം പാലിൽ വേവിച്ച ശേഷം ഉപ്പ്, ഒന്നാം പാൽ എന്നിവ ചേർക്കുക. ഒരു തിള വരുമ്പോൾ കറിവേപ്പില,പച്ചവെളിച്ചെണ്ണ എന്നിവ ചേർത്ത് ഇറക്കി വക്കുക.

86. പത്തില ദോശ/ചപ്പാത്തി

അരിഞ്ഞെടുത്ത ഇലകൾ, സവാള, പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി കറിവേപ്പില, മല്ലിപ്പൊടി, മഞ്ഞൾപൊടി എന്നിവ വഴറ്റിയെടുത്ത് ദോശമാവിൽ ചേർത്തോ ചപ്പാത്തിമാവിൽ ചേർത്തോ ചൂട്ടെടുക്കുന്നത് കുട്ടികൾക്ക് രുചികരമായ ഒരു വിഭവമാകും.

87. കട്ടിലറ്റ്

ഇലകൾ അരിഞ്ഞത്	100 ഗ്രാം
കൂടപ്പൻ അരിഞ്ഞത്	100 ഗ്രാം
ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	100ഗ്രാം
പച്ചമുളക്	3 എണ്ണം
ഗരംമസാല	
മല്ലിപ്പൊടി	
കുരുമുളക് പൊടി	
മഞ്ഞൾപ്പൊടി	
ഉപ്പ്	
എണ്ണ	

ഇല, കൂടപ്പൻ, സവാള എന്നിവ വഴറ്റിയ ശേഷം ഉരുളക്കിഴങ്ങും മസാല പൊടികളും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി ചേർക്കുക. വെള്ളം വറ്റിച്ചെടുത്ത ശേഷം ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി പരത്തി റസ്ക് പൊടിയിൽ മുക്കിയെടുത്ത് ചൂടായ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വറുത്ത് കോരി എടുക്കുക.

88. ബജി

കടലമാവ് അൽപം കായംപൊടി അൽപം മല്ലിപ്പൊടി ജീരകപ്പൊടി എന്നിവയും മഞ്ഞൾപൊടിയും മുളകുപൊടിയും ചേർത്ത് കലക്കി മാവുണ്ടാക്കുക. ഉപ്പ് ചേർക്കുക. അരിഞ്ഞെടുത്ത ഇല മാവിൽ മുക്കി വെളിച്ചെണ്ണയിൽ പൊരിച്ചെടുക്കുക.

7.ആരോഗ്യമേകും തനത് രുചിക്കൂട്ടുകൾ

89. ചേനത്തണ്ട് തോരൻ

ചേനത്തണ്ട്, ചെറുപയർ,

അരപ്പ്

ഉള്ളി, കറിവേപ്പില, പച്ചമുളക്, തേങ്ങ, മഞ്ഞൾപ്പൊടി

വെളിച്ചെണ്ണ

വറവിന്

കടുക്, കൊല്ലമുളക്, ഉഴുന്ന്പരിപ്പ്

ചെറുപയർ വേവിച്ചുറ്റി വക്കുക. ബാക്കി വെള്ളത്തിൽ ചേനത്തണ്ടരിഞ്ഞത് വേവിക്കുക.വറവിട്ടു

കടുക് പൊട്ടി, ഉഴുന്ന് പരിപ്പ് മുത്തു വരുമ്പോൾ, അരപ്പ് ചേർത്ത് പച്ചമണം മാറുംവരെ വഴറുക.

ശേഷം പയറും ചേനത്തണ്ടും വേവിച്ചത് ചേർത്ത് യോജിപ്പിക്കുക.

90. നെല്ലിക്കാ ചമ്മന്തി

ചേരുവകൾ

നെല്ലിക്ക കുരുകളഞ്ഞത്	1 കപ്പ്
പച്ചമുളക് (കാന്താരി)	ആവശ്യത്തിന്
ചെറിയ ഉള്ളി	10 എണ്ണം
ഇഞ്ചി	1 കഷണം
കറിവേപ്പില	ഒരു തണ്ട്
ചെറുനാരങ്ങാനീര്	2 സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

എല്ലാ ചേരുവകളും ചേർത്ത് നന്നായി അരയ്ക്കുക കടുക്, വറ്റൽമുളക്, വേപ്പില എന്നിവ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വറുത്തിടുക.

91. ചക്ക പക്കാവട

ചേരുവകൾ

പച്ച ചക്കച്ചുള
അരിപ്പൊടി
കരിംജീരകം
എള്ള
മഞ്ഞൾപൊടി
മുളക്പൊടി
ഉപ്പ്
വെളിച്ചെണ്ണ
കറിവേപ്പില

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ചക്കച്ചുള മിക്സിയിൽ വെള്ളം ചേർക്കാതെ അരച്ചെടുക്കുക. മാവിന്റെ പരുവത്തിനനുസരിച്ച് അരിപ്പൊടി ചേർത്ത് കുഴക്കുക. മാവിലേക്ക് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ്, മഞ്ഞൾപൊടി, മുളക്പൊടി, എള്ള, കരിംജീരകം എന്നിവ ചേർത്ത് നല്ലവണ്ണം കുഴക്കുക. ശേഷം ചീനച്ചട്ടിയിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാ

ക്കുക. എണ്ണ ചൂടായി വരുമ്പോൾ മാവ് പക്കാവട അച്ചിൽ പ്രസ് ചെയ്ത് വെളിച്ചെണ്ണയിലേക്ക് നേരിട്ട് ഇടുക. പാകമായി വരുമ്പോൾ കറിവേപ്പില ഇട്ട് മുപ്പിച്ച് കോരിയെടുക്കുക.

92. രസകാളൻ

ചേരുവകൾ

ചേന, നേന്ത്രക്കായ, ചേമ്പ്, ഇളവൻ, വെള്ളരിക്ക

ഇവ ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി മുറിച്ചെടുക്കുക. തേങ്ങ ചിരകിയത് രണ്ടു മുറി, പച്ചമുളക് 10, ജീരകം 1 ടീസ്പൂൺ ഇവ നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക.

മഞ്ഞൾപ്പൊടി	ഒന്നര ടീസ്പൂൺ
മുളക്പൊടി	1 ടീസ്പൂൺ
കുരുമുളക് പൊടി	ആവശ്യത്തിന്
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
തൈര്	ഒന്നര ലിറ്റർ

വെളിച്ചെണ്ണ, കടുക്, കറിവേപ്പില, ഉലുവ, ജീരകം (വറുത്തിടുന്നതിന്)

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഒന്നാമത്തെ ചേരുവകൾ വെള്ളമൊഴിച്ച് പൊടികൾ ചേർത്ത് വേവിക്കുക. വെന്തുവരുമ്പോൾ ഉപ്പ് ചേർക്കുക. കഷണങ്ങൾ വെന്തതിനു ശേഷം തേങ്ങ അരച്ച മിശ്രിതം ചേർത്ത് നല്ലവണ്ണം തിളപ്പിക്കുക. ശേഷം തൈര് ചേർത്ത് നല്ലവണ്ണം ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. ഉപ്പ്, പുളി അയവ് ഇവ ക്രമീകരിക്കുക. കറി നല്ലവണ്ണം ചൂടായതിനു ശേഷം ഇറക്കിവയ്ക്കുക. കറി ഒരു കാരണവശാലും തിളയ്ക്കാൻ പാടില്ല. കറി തലേദിവസം ഉണ്ടാക്കി വയ്ക്കേണ്ടതാണ്. ഉപയോഗത്തിന് മുമ്പ് വറവ് ചേർക്കുക

93. നവധാന്യക്കുറുക്ക്

നവധാന്യം പൊടിച്ചെടുത്തത് (ചെറുപയർ, വൻപയർ, കടല, മുതിര, ഉലുവ, ഉഴുന്ന്, ഗോതമ്പ്, എള്ള, പച്ച പട്ടാണി) 100 ഗ്രാം, പാൽ 1 ലിറ്റർ, പഞ്ചസാര ആവശ്യത്തിന്, വെള്ളം 2 ലിറ്റർ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

പാൽ തിളപ്പിച്ച് മാറ്റിവയ്ക്കുക. പൊടി വെള്ളത്തിൽ കലർത്തിയതിന് ശേഷം ചെറുതീയിൽ തിളപ്പിക്കുക. തിളപ്പിക്കുമ്പോൾ ഇളക്കിക്കൊടുക്കണം. നല്ലവണ്ണം തിളച്ചതിനുശേഷം പാലും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് ഇളക്കുക. പാകമാകുമ്പോൾ ഇറക്കിവച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.

94. മാങ്ങപ്പൊരുക്കം

ചേരുവകൾ

മാങ്ങ തോലു ചെയ്തിയത്	1 എണ്ണം
തേങ്ങ ചിരകിയത്	1
പച്ചമുളക്	ആവശ്യത്തിന്
കടുക് ചതച്ചത്	1 ടീസ്പൂൺ
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
തൈര്	ആവശ്യത്തിന്

മാങ്ങ, തേങ്ങ, പച്ചമുളക്, വെള്ളം ചേർക്കാതെ അരച്ചെടുക്കുക. അതിലേക്ക് കടുക് ചതച്ചത്, ഉപ്പ്, തൈര് എന്നിവ ചേർത്ത് നല്ലവണ്ണം ഇളക്കുക. ശേഷം കടുക്, വറ്റൽമുളക്, കറിവേപ്പില എന്നിവ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വറുത്തിടുക.

95. ഗ്രീൻ സ്മുത്തി

ചേരുവകൾ

കെയ്ൽ ഇല അരിഞ്ഞത്	1 കപ്പ്
ഗ്രീൻ ആപ്പിൾ	1
ഏത്തപ്പഴം	1
വെള്ളരിക്ക അരിഞ്ഞത്	1 കപ്പ്

പാൽ തണുത്തത്
തേൻ

2 കപ്പ്
ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കേണ്ട വിധം

കഴുകിയെടുത്ത ആപ്പിൾ, കെയ്ൽ ഇല, വെള്ളരിക്ക എന്നിവ പച്ചയായി തന്നെ ഉപയോഗിക്കേണ്ടവയാണ്. അവ അരിഞ്ഞത് സ്മുത്തിയുടെ പാകത്തിൽ മിക്സിയിൽ അരച്ചെടുക്കാം. തേനും മറ്റു ചേരുവകളും ഇഷ്ടാനുസരണം ചേർക്കാം.

96. റാഗി അവൽ ഉപ്പുമാവ്

ചേരുവകൾ

റാഗി അവൽ	1 കപ്പ്
ചുവന്നുള്ളി	54എണ്ണം
ഇഞ്ചി	ചെറിയ കഷണം
പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞത്	1
കറിവേപ്പില	2 തണ്ട്
മഞ്ഞൾപ്പൊടി	2 നുള്ളി
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്

വെജിറ്റബിൾസ് (ഉരുളക്കിഴങ്ങ് പൂഴുങ്ങിയത്, ബീൻസ്, ക്യാരറ്റ്, ഗ്രീൻപീസ്)
ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങൾ (കപ്പലണ്ടി, അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, ആൽമണ്ട്സ്, ഉണക്ക മുന്തിരി)
മാതള അല്ലികൾ അലങ്കരിക്കാൻ

തയ്യാറാക്കേണ്ട വിധം

കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ റാഗി അവൽ വെള്ളം തോരാനായി മാറ്റിവയ്ക്കുക. ഒരു കാസ്റ്റ് അയൺപാൻ ചൂടാക്കി ശുദ്ധമായ വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിക്കുക. അതിലേക്ക് കടുക് ഇട്ട് പൊട്ടിച്ചെടുക്കുക. ശേഷം അരിഞ്ഞുവെച്ചിരിക്കുന്ന ചുവന്നുള്ളിയും ഇഞ്ചിയും പച്ചമുളകും കറിവേപ്പിലയും ചേർക്കുക. അരിഞ്ഞുവെച്ചിരിക്കുന്ന വെജിറ്റബിൾസ് ചെറുതായി വേവിച്ചു ചേർക്കുക. മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങളും ചേർത്ത് വഴറ്റുക. ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർക്കാം. ശേഷം റാഗി അവൽ ഇതിലേക്ക് ചേർത്ത് ചെറിയ ചൂടിൽ വേവിക്കുക. തീ കെടുത്തിയ ശേഷം മാതള അല്ലി ചേർത്ത് അലങ്കരിക്കാം. അവൽ രുപത്തിലുള്ള റാഗി പൂർണ്ണമായും പ്രകൃതി ദത്തവും യാതൊരു മായങ്ങളും ചേർക്കാത്ത വിഭവമാണ്. ആരോഗ്യപൂർണ്ണവും പ്രകൃതി ദത്തവും യാതൊരു മായങ്ങളും ചേർക്കാത്തതുമായ വിഭവമാണ്. ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ബ്രെക്ഫാസ്റ്റിന് റാഗി അവൽ ഉപ്പുമാവ് ശീലമാക്കാം. ഇത് പച്ചയ്ക്ക് പാലിനോടൊപ്പം സ്മുത്തി അല്ലെങ്കിൽ ശർക്കരയും തേങ്ങയും ചേർത്ത് കഴിക്കാം. ബ്രെക്ഫാസ്റ്റിലെ കോൺഫ്ളക്സ് ഒഴിവാക്കി റാഗി ശീലമാക്കാം. റാഗി നല്ലൊരു കാൽസ്യം കലവറയാണ്.

97. പച്ച പച്ചടി

ചേരുവകൾ

വെള്ളരിക്ക	1
മോർ അധികം പുളിയില്ലാത്തത്	200മില്ലിലിറ്റർ
തുള്ളസിയില	1
പുതിനയില	1
ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
മാതളനാരങ്ങ	1/2
പുളിയാറില (Oxalis corniculata or yellow sorrel)	4
തേങ്ങാ ചിരകിയത്	1/2
എണ്ണ, കടുക്, കറിവേപ്പില	താളിക്കാൻ

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

തേങ്ങ, മഞ്ഞൾ, ഉപ്പ്, പുതിനയില, തുളസിയില, പുളിയാറില എന്നിവ അരച്ചെടുക്കുക. ഒരു ബൗളി ലേക്ക് മാറ്റിയ ശേഷം വെള്ളരിക്ക അരിഞ്ഞത് വെള്ളം പിഴിഞ്ഞ് കളഞ്ഞിട്ട് അതിലേക്ക് ചേർക്കുക. ഒപ്പം മോരും മാതളവും ചേർക്കുക. പാൻ ചുടാക്കി കടുകും കറിവേപ്പിലയും മുപ്പിച്ചു പച്ചടി താളിക്കാം.

98. ചോളം ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ചപ്പാത്തി ചേരുവകൾ

ചോളം/ മില്ലറ്റ് പൊടി	2 കപ്പ്
ഉരുളക്കിഴങ്ങ് പുഴുങ്ങിപ്പൊടിച്ചത്	1 കപ്പ്
മല്ലിയില അരിഞ്ഞത്	5 ടേബിൾ സ്പൂൺ
സവാള അരിഞ്ഞത്	അര കപ്പ്
പച്ചമുളക് അരച്ചത്	2 എണ്ണം
നാരങ്ങാനീർ	1 ടീസ്പൂൺ
ഇഞ്ചി അരച്ചത്	1 ടീസ്പൂൺ
മാങ്ങാപ്പുള്ളി	അരടീസ്പൂൺ
ഉപ്പ്	പാകത്തിന്

ചേരുവകളെല്ലാം നന്നായി മിക്സ് ചെയ്ത് ചപ്പാത്തിപ്പരുവത്തിന് കൂഴക്കുക. ചപ്പാത്തിപോലെ പരത്തി ചുട്ടെടുക്കുക.

8. യൂനാനി രുചിഭേദങ്ങൾ

99. ഗുൽഖണ്ഡ്

റോസാപ്പുദങ്ങളുൾ പഞ്ചസാരപ്പാനിയിലൊ, തേനിലോ ഇട്ട് വെച്ച് ജാം പോലെ ആക്കി എടുക്കുന്നതാണ് ഗുൽഖണ്ഡ്. ഇത് ശോധന നൽകുന്നതിനും, ഹൃദയത്തേയും, കരളിനെയും ആരോഗ്യവത്താക്കുന്നതിനും ഫലപ്രദമാണ്. കൂടിയ അളവിൽ കഴിച്ചാൽ വയറിളകും. നല്ലൊരു ടോണിക്കും അന്താസിഡന്റുമാണ്. രക്തശുദ്ധി വരുത്തും. ദിവസം ഒന്നോ രണ്ടോ സ്പൂൺ ഗുൽഖണ്ഡ് കഴിക്കുന്നത് അസിഡിറ്റി ശമിപ്പിക്കും.

100. ഫലുഡ

പാൽ , ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങൾ, പഞ്ചസാര, ജലാറ്റിനസ് മിശ്രിതം ഇവ ചേർത്ത് നിർമ്മിക്കുന്ന പോഷകവും, വേഗത്തിൽ ദഹിക്കുന്നതും, വളരെ രുചിപ്രദവുമായ ഒരു വിഭവമാണ് ഫലുഡ.

ചേരുവകൾ

മാവ് 12ഗ്രാം

പനിനീർ 12 മി.ലി.

പാൽ 250 മി.ലി

പഞ്ചസാര 500ഗ്രാം

മാവ് പാലിൽ കലക്കി, ചുടാക്കി, കട്ടിയാകുമ്പോൾ വലിയ കണ്ണുള്ള അരിപ്പയിലൂടെ അരിച്ച് തണുത്ത വെള്ളത്തിലേക്ക് ഇടുക. ചെറിയ അരി പോലെ ചെറിയ ചെറിയ കഷണങ്ങളായി ലഭിക്കും. ഇത് പഞ്ചസാര പാനിയിലേക്ക് ഇടുക. ഇതിൽ മിൽക് ക്രീം, പനിനീർ ഇവ ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. വിളമ്പുമ്പോൾ ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങളും നട്ടുസും ഐസ് ക്രീമും ചേർത്ത് നൽകുക.



PUBLISHED AS PART OF
**INTERNATIONAL
AYUSH CONCLAVE
KERALA 2019**
KANAKAKKUNNU, THIRUVANANTHAPURAM

ORGANISED BY



GOVT. OF KERALA



DEPARTMENT OF AYUSH
GOVT. OF KERALA



NATIONAL AYUSH MISSION
KERALA

SUPPORTED BY



सर्वमेव नमो
MINISTRY OF
AYUSH

A GOVERNMENT OF KERALA INITIATIVE