



# നാമ്പൂറും ചക്കവീരവങ്ങൾ



ഒരു കാലത്ത് മലയാളിയുടെ പട്ടിണി മാറ്റിയിരുന്ന പോഷകമൂല്യമുള്ള ഭക്ഷണമായിരുന്നു ചക്ക. ഇടയ്ക്ക് എപ്പോഴോ നാം എല്ലാം കളഞ്ഞ് അതിവേഗ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ അഭയം തേടി,

ആരോഗ്യഭക്ഷണം പുഴുവെടുത്തു നശിച്ചുപോയിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ഒരു തിരിച്ചറിവിൽ നാം വീണ്ടും നമ്മുടെ സംസ്ഥാന ഫലത്തെ ആരോഗ്യഭക്ഷണമാക്കുന്നു.



പുതിയ തലമുറയിലെ കുട്ടികൾക്കിഷ്ടപ്പെടുന്ന രീതിയിൽ ബർഗർ, പാസ്റ്റ, പിസ്റ്റ അങ്ങനെ നിരവധി ഉത്പന്നങ്ങൾ ചക്കയിൽ നിന്നും തയ്യാറാക്കാം. ആഹാരമായും ഔഷധമായും, വാദ്യോപകരണ നിർമ്മാണത്തിലും, വ്യാവസായിക ആവശ്യങ്ങൾക്കും എല്ലാം നമുക്ക് പ്ലാവിനേയും ചക്കയേയും പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.



പ്ലാവില (തോരൻ), മുളു് (ദാഹശമനി), ചകിണി (വിവിധതരം കറികൾ, മിക്സചർ), മടല്, ചുള എന്നിവയെല്ലാം നമുക്ക് ഉപയോഗിക്കാം. പഴുത്താൽ സ്വീകാര്യത കുറഞ്ഞ കൂഴച്ചക്ക ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കാം, ചക്കക്കുരുവും ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കാം. ചക്കക്കുരുവിൽ നിന്നും നിരവധി മൂല്യവർദ്ധിത ഉത്പന്നങ്ങൾ തയ്യാറാക്കാം. നമ്മുടെ സംസ്ഥാനഫലമായ ചക്ക പാഴാക്കാതെ അതാതു കാലങ്ങളിൽ സംസ്കരിച്ച് സൂക്ഷിക്കണം. അതിലൂടെ ഒരു പുതിയ ഭക്ഷ്യസംസ്കാരത്തിനായി നമുക്കു കൈകോർക്കാം.



# ചക്കകൂഞ്ഞു ബർഗർ

## ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

- കൂഞ്ഞ് വേവിച്ചുടച്ചത് - 1 Cup
- സവോള (ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്) - 1/2 Cup
- ഗരംമസാല പൊടി - 1/2 tsp
- മഞ്ഞൾ പൊടി - 1/4 tsp
- ഇഞ്ചിവെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ് - 1/2 tsp
- കുരുമുളക് പൊടി - 1/2 tsp
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്
- എണ്ണ - വറുക്കാനാവശ്യമായത്
- തക്കാളിമുറിച്ചത് - } ആവശ്യത്തിന്
- ചീസ് - }
- ബർഗർബൺസ് - }
- മയോണൈസ് - }
- റൊട്ടിപ്പൊടി - 1 Cup
- കാബേജ് - 1 Cup



***Jackfruit Burger***

# തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഒരു പാനിൽ ചുടാകബോൾ 2 tsp എണ്ണ ഒഴിച്ചു അതിലേക്ക് ചെറുതായി അരിഞ്ഞ സവോള ഒരു നുള്ളു ഉപ്പും ചേർത്തു വഴറ്റുക. ഇഞ്ചി വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ് ചേർത്ത് വഴറ്റുക. അതിലേക്കു ഗരംമസാല, ഉപ്പ്, മഞ്ഞൾപൊടി, കുരുമുള



ക്പൊ ടി എല്ലാം കുടി ഇട്ട് ഇളക്കുക. അതിലേക്കു വേവിച്ചുടച്ച കൂണും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി യോജിപ്പിക്കുക. തണുത്ത ശേഷം വൃത്താകൃതിയിൽ പാറ്റി തയ്യാറാക്കുക. ഒരു പാനിൽ പാറ്റി വറുക്കുവാൻ ആവശ്യമുള്ള എണ്ണ ഒഴിക്കുക. എണ്ണ ചുടാകബോൾ ഓരോന്നായി റൊട്ടി പൊടിയിൽ മുക്കി വറുത്തു കോരുക. ബൺ നടുവേ മുറിച്ച് അതിലേക്ക് കാബേജ്, മയോണിസ്, കുരുമുളക്പൊടി ഇവ യോജിപ്പിച്ചുവയ്ക്കുക. ഒരുകപ്പും ചീസ്, വറുത്ത പാറ്റി, തക്കാളി എന്നിവ അടുത്ത കപ്പും ബണ്ണിനു ഇടക്ക് വെച്ച് സെറ്റുചെയ്യുക.

# ചക്കകുരു പോക്ളേറ്റ്

## ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

ചക്കകുരു

- 10 എണ്ണം

പാൽപ്പൊടി

- 4

കൊക്കോപൗഡർ

- 2 ടീസ്പൂൺ

ബട്ടർ

- 8 ടീസ്പൂൺ





# തയ്യാറാക്കുന്നവിധം

ചക്കക്കുരു ചുവന്നതൊലിയോടുകൂടി നറുക്കി ചെറുതീയിൽ വറുത്തെടുക്കുക. പഞ്ചസാരയും പാൽപ്പൊടിയും കോക്കോപൗഡറും ചേർത്ത് പൊടിക്കുക.

ബട്ടർ ഉരുക്കിയെടുക്കുക. അതിലേക്ക് പൊടി കുറേശ്ശേ ചേർത്ത് യോജിപ്പിച്ച് chocolate mould ൽ ഒഴിച്ച് ഒരു മണിക്കൂർ ഫ്രീസറിൽ വയ്ക്കുക. ഒരു മണിക്കൂറിനുശേഷം എടുക്കാം.



# പ്ലാവില തോരൻ

കിളിർന്നു പ്ലാവില  
തേങ്ങ ചിരകിയത്  
വെളുത്തുള്ളി  
മഞ്ഞൾപ്പൊടി  
ചെറുപയർ പരിപ്പ് വേവിച്ചത്  
കടുക്, വറ്റൽമുളക്, അരി  
പച്ചമുളക് / കാന്താരി

- 20 എണ്ണം
- 1/2 കപ്പ്
- 2 അല്ലി
- ആവശ്യത്തിന്
- ആവശ്യമെങ്കിൽ
- കടുക് വറുക്കാൻ
- ആവശ്യത്തിന്
- ആവശ്യത്തിന്



## തയ്യാറാക്കുന്നവിധം

ചുവടു കട്ടിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ 1 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ ഒഴിച്ച് കടുക്, മുളക്, അരി ഇവ വറുക്കുക. അതിനുശേഷം തേങ്ങയും വെളുത്തുള്ളിയും മുളകും ഒന്ന് ചതച്ചെടുക്കുക. അത് കടുകിലേക്ക് ചേർത്ത് ഇളക്കുക (പയർ വേവിച്ചത് ചേർക്കുന്നവെങ്കിൽ). അതിലേക്ക് പ്ലാവില ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്, ഉപ്പ്, 2 ടീസ്പൂൺ വെള്ളം ഇവ ചേർത്ത് അടച്ചുവെച്ച് വേവിക്കുക.



# ചക്ക പപ്പടം

പച്ച ചക്കച്ചുളകൾ	- 500 ഗ്രാം
ചക്കക്കുരുപൊടി	- 100 ഗ്രാം
ചൗവ്വരി	- 25 ഗ്രാം
മുളകുപൊടി (കുരുമുളക് ചതച്ചത്)	- 15 ഗ്രാം
കായപ്പൊടി	- 5 ഗ്രാം
ഉപ്പ്	- ആവശ്യത്തിന്



# തയ്യാറാക്കുന്നവിധം

ചക്കച്ചുളകൾ വേവിച്ചെടുത്തതിനുശേഷം ചൗവ്വരി വെള്ളത്തിലുതിർത്ത് തീയിൽവെച്ച് കുറുകിയെടുക്കുക. ചുളകൾ മിക്സിയിൽ അടിച്ചെടുക്കുക.

ചക്കക്കുരു പൊടി, ചൗവ്വരി വേവിച്ചത്, കായപ്പൊടി, മുളകു പൊടി, ചക്ക അരച്ചത്, എല്ലാം കൂടി കൂട്ടിയോജിപ്പിച്ചെടുക്കുക. നന്നായി അരിച്ചെടുത്ത ഈ മിശ്രിതം ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി എണ്ണ പുരട്ടിയ ഇലയിൽ വച്ച് പരത്തി വെയിലത്തു വെച്ച് ഉണക്കിയെടുക്കണം. ഇത് സാധാരണ പപ്പടം പോലെ എണ്ണയിൽ വറുത്തുകോരി ഉപയോഗിക്കാം.

