

കരിക്ക് ദോശ കരുത്തുണ്ടാക്കും

ജെ. വേലായുധൻ നായർ

കരിക്കിന്റെ കാമ്പുകൊണ്ട് നല്ല രുചിയുള്ള ദോശയുണ്ടാക്കാം.

കോളയ്ക്കുപകരം കരിക്ക് എന്ന ആശയം കേരളത്തിൽ കോളിളക്കം സൃഷ്ടിച്ചുകഴിഞ്ഞു.

എന്നാൽ കരിക്കിൻവെള്ളം കടിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അതിനകത്തുള്ള ഇളംകാമ്പ് കഴിക്കാൻ എല്ലാവർക്കും കഴിഞ്ഞെന്നുവരില്ല. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ അതിനെ പാഴാക്കിക്കളയാതെ നല്ല ദോശയുണ്ടാക്കി കഴിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

കരിക്ക് പോഷകങ്ങളുടെ കലവറയാണ്. നൈട്രജൻ, ഫോസ്ഫറസ്, സൾഫർ, ഇരുമ്പ്, പൊട്ടാസ്യം, കാൽസ്യം തുടങ്ങിയ മൂലകങ്ങളും വിറ്റാമിനുകളും കരിക്കിലുണ്ട്.

കരിക്ക്ദോശ ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം:- ഒരു കിലോഗ്രാം പച്ചരിക്ക് (റേഷനരിയോ ചമ്പാച്ചരിയോ ആകാം) കറഞ്ഞത് രണ്ടു കരിക്കിന്റെ കാമ്പ് വേണ്ടിവരും. കരിക്കിന്റെ ഇളംകാമ്പ് ചിരട്ടയിൽ നിന്നും ഇളക്കിയെടുക്കണം. കരിക്കിൻവെള്ളത്തിലോ അല്ലെങ്കിൽ പച്ചവെള്ളത്തിലോ പച്ചരി കുതിർക്കാൻ വെയ്ക്കണം. കുതിർന്ന പച്ചരിയോടൊപ്പം കരിക്കിൻകാ

മ്പു കൂടി ചേർത്ത് ദോശയ്ക്കുള്ള പരുവത്തിൽ മാവ് അരച്ചെടുക്കണം. അരച്ചെടുത്ത് മാവ് അധികസമയം വെച്ചിരിക്കാതെ ദോശയുണ്ടാക്കാനെടുക്കണം. മാവ് പുളിച്ചാൽ അരുചിയുണ്ടാക്കും. ദോശക്കല്ലിൽ എണ്ണപ്പുരട്ടി മാവൊഴിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അടപ്പ് പാത്രംകൊണ്ട് മൂടണം. ദോശ ചടുക്കംകൊണ്ട് മറിച്ചിടേണ്ടതില്ല. വെള്ളം കഴിഞ്ഞ ദോശ ചൂടോടെ കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഈ ദോശ കഴിക്കാൻ കുറികളൊന്നും വേണമെന്നില്ല. പച്ചത്തേങ്ങ ചിരണ്ടിയെടുത്തതിൽ പച്ചമുളകും ചുവന്നുള്ളിയും ഉപ്പും ചേർത്തരച്ച് പച്ചച്ചമ്മന്തിയാണ് ദോശയോടൊപ്പം കഴിക്കാൻ പറ്റിയത്. എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ളവർക്കും പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് കരിക്കദോശ പ്രിയമുള്ളതായി കാണുന്നു. ഉഴുന്നിന് വിലകൂടിയ സാഹചര്യത്തിൽ കരിക്കിൻദോശയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. നമ്മുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ കരിക്കദോശ ഒരു ശീലമാക്കി മാറ്റണം. കരിക്കിന്റെ ഉപദോശ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് അതുപകരിക്കും. ഒപ്പം ശരീരത്തിന് കരുത്തും ലഭിക്കും.