



ആരോഗ്യ സാമ്പാർ

**ഇ. നാരായണൻ -
തിള പ്രകൃതി ചികിത്സാ കേന്ദ്രം,
ഐസാലം**

മലയാളികളുടെ നിത്യ ഭക്ഷണത്തിൽ സാമ്പാർ ഒരു പ്രധാന വിഭവമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ സാമ്പാറിൽ ചേർക്കുന്ന കായത്തിൽ കരൾ രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന ഘടകങ്ങളുണ്ട്, പുളിയിൽ ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനികരമായ ടാർടാറിക് ആസിഡും. ഇതു രണ്ടും ഒഴിവാക്കിയ സാമ്പാരാണ് ആരോഗ്യകരം.

ചേരുവകൾ

വെണ്ടയ്ക്ക നീളത്തിൽ നൂറുക്കിയത് - 1 കപ്പ്
ജീരകം, മല്ലി, ഉലുവ, പച്ചമുളക്,

നാളികേരം - ഇവ ചേർത്ത് ഒന്നിച്ചുരച്ചത് - 1 കപ്പ്, പുളിയുള്ള തക്കാളി - 4 എണ്ണം.

വെണ്ടയ്ക്ക ചീനച്ചട്ടിയിൽ വഴറ്റി തക്കാളി ചേർത്ത് മണ്ടൾപ്പൊടിയിട്ട് വേവാനിടുക. വെന്തുവരുമ്പോൾ അരപ്പുചേർത്ത് ഒന്നു തിളച്ചാൽ ഇറക്കി ഉപ്പും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. പുളി പോരേങ്കിൽ ചെറു നാരങ്ങ പിഴിഞ്ഞാഴിച്ചാൽ മതി. കടുകും ഉലുവയും വരുത്തിടുകയുമാവാം.

പഴം സർബത്ത്

വിവിധതരം വാഴപ്പഴങ്ങൾ, മറ്റു പഴങ്ങൾ, മുന്തിരി എന്നിവ നൂറുക്കിയിട്ട് തിൽ നന്നാറി (നറുനീണ്ടി) ചതച്ചിട്ട് വെള്ളം ഒഴിച്ച് പാകത്തിന് മധുരവും ചെറുനാരങ്ങാനീരും ചേർത്താൽ അതീവ സാദിഷ്കവും ആരോഗ്യത്തിനുത്തമവുമായ വേനൽക്കാല ദാഹശമിനിയായി.