

കായമെഴുക്കു പുരട്ടിയും

കായത്തൊലി തോരനം

സാവിത്രി അന്തർജ്ജനം

വാഴയില്ലാത്ത വീട് കേരളത്തിൽ ഇല്ല കൃഷി എന്ന നിലയല്ലാതെ ഉറണുകഴിക്കാൻ ഒരിലയ്ക്കായെങ്കിലും ഒരു വാഴ നാം നടുവളർത്താറുണ്ട്. പിണ്ടി പോലെയെത്തന്നെ കായയും കേരളീയഭക്ഷണത്തിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒന്നാണ്. കായമെഴുക്കു പുരട്ടി ഏറെ സ്വാദുള്ള ഒരു വിഭവമാണ്. കായ വറുത്തത് ആരോഗ്യത്തിന് അത്ര നല്ലതല്ല എങ്കിലും കേരളത്തിൽ ഏറ്റവും നല്ല ഒരു പലഹാരവും മറുനാട്ടിലെ ജനപ്രിയ 'സ്നാക്ക'മാണ്. കായ വറുക്കുമ്പോൾ കായത്തൊണ്ട് കളയുകയല്ലേ പതിവ്? ഇത്രയും പോഷകസമ്പന്നമായ വിലക്കുറവുള്ള ഒരു വസ്തു വേറെ ഇല്ല.

കായമെഴുക്കു പുരട്ടി

കായമെഴുക്കു പുരട്ടി ഉണ്ടാക്കാൻ വളരെയെളുപ്പമാണ്. പടുകായ (പാളയംകോടൻ) അല്ലെങ്കിൽ നേന്ത്രക്കായ 4 എണ്ണം, ഉപ്പും കടുക് കറിവേപ്പിലയും ഒരു വലിയ സൂൺ ഉഴുനൂപും രണ്ടു മുളകും വേണം. രണ്ടു സൂൺ വെളിച്ചെണ്ണ വേണം. കായനാരു ചീന്തി ചെറുതായി അരിയുക. കഴുകിത്തുടച്ച ചീനച്ചട്ടി അടുപ്പത്ത് വെച്ച് പകുതി വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിക്കുക. ചുടാകുമ്പോൾ കടുക് ഉപ്പും വെണ്ണയും ഉഴുനൂപും രണ്ടായി മുറിച്ച മുളകും കറിവേപ്പിലയും ഇട്ട് ഇളക്കുക. കഴുകിവച്ച കായ അതിൽ ഇട്ട് ഉപ്പും ഇട്ട് സ്വല്പം വെള്ളം ഒഴിക്കുക. നറുക്കിയതിനുശേഷം പച്ചക്ക

റി കഴുകുന്നത് നല്ലതല്ല എന്ന് നമുക്കറിയാം. പക്ഷേ കായക്ക് കുറേ ഉള്ളതിനാൽ കഴുകുന്നതുതന്നെയാണ് നല്ലത് എന്നേനിക്കു തോന്നുന്നു.

അല്പസമയം - ഒരു 10 മിനിട്ട് - കഴിയുമ്പോൾ നല്ലപോലെ വറ്റിവലിയുമ്പോൾ ബാക്കി വെളിച്ചെണ്ണയും ഒഴിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക. നാം ഉണ്ടാക്കിയാൽ മാത്രം പോര. ഇപ്പോഴ

ഗ്രാമീണ പാചകം

ഒരു കട്ടികൾക്ക് ഇത് പേരു കേട്ടാലോ കണ്ടാലോ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു എന്നുവരില്ല. കടുത്ത നിറങ്ങളും മണങ്ങളും പുതിയ പേരുകളും പരസ്യവും ഒക്കെയാണല്ലോ അവരെ ആകർഷിക്കുന്നത്. അതിനാൽ നല്ല രുചിയോടെ ഉണ്ടാക്കി ഉറപ്പണം. ആദ്യമൊക്കെ നിർബ്ബന്ധിച്ചായാലും കൊടുക്കുക. പിന്നെ അവർക്കിഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കില്ല.

കായത്തൊണ്ട് തോരൻ

കായത്തൊണ്ട് (കായത്തൊലി) തോരൻ ഇതിലേറെ സ്വാദിഷ്ടമാണ്. നേന്ത്രക്കായയുടെ തൊണ്ടാണ് വേണ്ടത്. തൊണ്ടും പയറും കൂടി (വൻപയർ - വെള്ളപ്പയർ) വെച്ചാൽ നന്നായിരിക്കും. പയറു വേണ്ട എന്നുള്ളവർക്ക് തനിയെയും വെക്കാം. അഞ്ചുനേന്ത്രക്കായയുടെ തൊണ്ട്, 100 ഗ്രാം വെള്ളപ്പയർ, കറിവേപ്പില, മൂന്നോ നാലോ മുളക്, ഒരു വലിയ കപ്പിൽ വെളിച്ചെണ്ണ, കാൽസൂൺ മ

ഞ്ഞൾപ്പൊടി, കുറച്ചപ്പ. കാൽസൂൺ കടുക്, നാളികേരം (കാൽ മുറി) ചെരുകിയത് ഇവയാണ് ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ. പയറ്റ് കഴുകി കക്കറിലോ പാത്രത്തിലോ വേവിക്കുക. കായത്തൊണ്ട് കഴുകി നീളത്തിൽ കീറി കൂട്ടിപ്പിടിച്ച് ചെറുതായി അരിയുക.

ചീനച്ചട്ടി അടുപ്പത്തുവെച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് കടുക് ഉപ്പും വെണ്ണയും കറിവേപ്പിലയും മുളകും (പൊട്ടിച്ചി) അതിലിട്ട് ഉപ്പും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും വിതറുക. വെള്ളം ഒഴിച്ച് അടച്ച് വേവിക്കുക. നല്ലപോലെ വെള്ളം ഒഴിഞ്ഞാൽ നാളികേരം ചെരുകിയതും പയറും ഇട്ട് ഇളക്കി അടുപ്പത്തുവെച്ച് ഒന്നുകൂടി വലിയിക്കുക.

നാടൻരീതികളിലേയ്ക്ക് നാം തിരിയുന്നത് ഫേഷനവേഷിയല്ല. കൃത്രിമമായ ആഹാരരീതികളും കാലാവസ്ഥയ്ക്കും പാരമ്പര്യത്തിനും വിരുദ്ധമായ പരസ്യങ്ങളിലൂടെ കട്ടികളേയും വിട്ടുമാരെയും ആകർഷിക്കുന്ന 'ടിൻഡ്' ആഹാരങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാൻ കൂടിയാണ്.

വലിയ കമ്പനികൾക്ക് വലിയ ലാഭം നൽകിക്കൊണ്ട് തഴച്ചുവളരുന്ന കൃത്രിമപോഷകപ്പൊടികളും നൂഡിൽസുകളും ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതല്ല കനത്ത ചെലവുണ്ട് താനും.

കട്ടികളെ ഇത് 'പറഞ്ഞ' ബോധ്യപ്പെടുത്താനാവില്ല. പക്ഷേ, 'രുചിച്ച്' ബോധ്യപ്പെടുത്താനാവും.