



നെല്ല്യാക്ക വിഭവങ്ങൾ

നെല്ല്യാക്ക സീസണത്തിക്കഴിഞ്ഞു. നെല്ല്യാക്കയുടെ പോഷകഗുണങ്ങളും ഔഷധമൂല്യവും അറിയാത്തവർ ഇല്ലെന്നുതന്നെ പറയാം. ദിവസേന ഒന്നു രണ്ടു നെല്ല്യാക്കയെങ്കിലും ആഹരിക്കുന്നത് വളരെ ഉത്തമമാണ്. സീസൺ കഴിയുന്നതു വരെ പച്ചനെല്ല്യാക്ക വെറുതെ കടിച്ചു മുറിച്ചുതിന്നും പച്ചനെല്ല്യാക്ക വിഭവങ്ങളായും കഴിക്കാം. അടുത്ത സീസൺ വരും വരേക്കുള്ളത് ഉപ്പിലിട്ടും ഉണക്കിയും അരിഷ്ടമാക്കിയും സൂക്ഷിക്കാം. വെയിലത്ത് നല്ലപോലെ ഉണക്കിയ നെല്ല്യാക്ക ഒരാൾക്കു രണ്ടോ മൂന്നോ എന്ന കണക്കിൽ തലേന്ന് വെള്ളത്തിലിട്ട് രാവിലെ നെല്ല്യാക്കനീരിൽ മധുരത്തിന് തേനോ ശർക്കരയോ ചേർത്ത് ദിവസേന കഴിക്കുന്നത് ജ്വരരോഗങ്ങളെ മാറ്റുന്നതിനും ശരീരപുഷ്ടിക്കും നല്ലതാണ്. കുട്ടികൾക്ക് ഇത് ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും.

നെല്ല്യാക്ക അരിഷ്ടം

ചേരുവകൾ

നെല്ല്യാക്ക, ചക്കര, എലയ്ക്ക, ഗ്രാമ്പൂ, കറുവപ്പട്ട, ജീരകം, ചുക്ക് (ഒരു കിലോ നെല്ല്യാക്കയ്ക്ക് മൂക്കാൽ കിലോ ചക്കരയെന്നാണ് കണക്ക്).

നെല്ല്യാക്ക കഴുകിത്തുടച്ച് വൃത്തിയുള്ളയിടത്ത് നിരത്തിവച്ച് ജലാംശം വറ്റുമ്പോൾ ഭരണിയിൽ ഒരടുകൾ ചക്കരയിട്ട് (4 - 5 ഇഞ്ച് ഉയരം) അതിനുമതെ ഒരടുകൾ നെല്ല്യാക്കയിടുക. ഈവിധത്തിൽ നെല്ല്യാക്കയും ചക്കരയും നിറച്ച് മുകളിൽ എലയ്ക്ക, കറുവപ്പട്ട, ജീരകം, ചുക്ക് ഇവ ഒന്ന് ചതച്ച് (ഒരു കിലോ നെല്ല്യാക്കയ്ക്ക് ഓരോന്നും 10 ഗ്രാം വരയാവാം) ഇടുക. ഭരണി കാറ്റുകടക്കാതെ അടച്ച് ഭദ്രമായി മുടിക്കെട്ടിവയ്ക്കുക. 41-00 ദിവസം തുറന്ന് നെല്ല്യാക്ക എടുത്ത മാറ്റി നീർ ഉറ്റി കൃഷ്ണിയിലാക്കി സൂക്ഷിക്കാം. ദിവസേന ഒരൺസുവീതം കഴിക്കുന്നത് ഉത്തമം.

നെല്ല്യാക്ക പച്ചടി

ചേരുവകൾ

- നെല്ല്യാക്ക - 10 എണ്ണം
- പച്ചമുളക് - 4 എണ്ണം
- കറിവേപ്പില - മല്ലിയില - ആവശ്യത്തിന്
- ഒട്ടും പുളിയില്ലാത്ത തൈർ - ഒരു കപ്പ്
- തേങ്ങ ചിരകിയത് - അര കപ്പ്
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്

നെല്ല്യാക്ക, തേങ്ങയും പച്ചമുളകും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്തതയ്ക്കുക. ഇതിൽ തൈരും ഉപ്പും മല്ലിയില ചെറുതായി അരിഞ്ഞതും ചേർത്തിളക്കി ഉപയോഗിക്കാം. ചോറിനും ചപ്പാത്തിക്കും നല്ലതാണ്. കടുകും കറിവേപ്പിലയും വറുത്തിട്ടും ഉപയോഗിക്കാം.