

താളുകറിയും ഉണ്ണിപ്പിണ്ടി തോരണം

സാവിത്രി അന്തർജ്ജനം

ആരോഗ്യത്തിനും നല്ലത്, നാവിനും ഇഷ്ടം, ചെലവും കുറവ് - ഇങ്ങനെയുള്ളവയാണ് ഇന്ന് കേരളീയരുടെ അടുക്കളയിൽ ഒരുങ്ങേണ്ടത്. ടിന്നിലടച്ചുവരുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ, പോഷകപ്പൊടികൾ എന്നിവയുടെ ദോഷവശങ്ങൾ നാം പറയാറുണ്ട്. പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ കാര്യത്തിലെന്നപോലെ ഇവയിലും കേരളീയന് പഠിച്ചിൽ മാത്രമേയുള്ളൂ. സ്വന്തംവീട്ടിൽ നമ്മുടെ ഭക്ഷണരീതി, അടുക്കളയിലെ ചിട്ടകൾ, ഫ്രിഡ്ജ് ഭക്ഷണം, വെള്ളം എല്ലാം മാറ്റമില്ലാതെ തുടരും.....

ചേമ്പുതണ്ട് കിട്ടാൻ വിഷമമില്ല (താളിൻതണ്ട്) ഒരു പരിചരണവും കൂടാതെ മുറ്റത്തോ ടെറസ്സിലോ ചേമ്പു വളർത്താനാവും. നാരുള്ള ഭക്ഷണമായതിനാൽ ആരോഗ്യത്തിന് ഏറെ നല്ലതാണ്.

ചേമ്പിൻതണ്ടുകൊണ്ടുള്ള വിഭവങ്ങൾ

പരിപ്പ് നൂറു ഗ്രാം, രണ്ട് ചേമ്പിൻതണ്ട്, മുളകുപൊടി ഒരു ടീസ്പൂൺ (മുളക് സ്വന്തം രുചി പോലെ ആവശ്യത്തിനുപയോഗിച്ചാൽ മതി), മഞ്ഞൾപ്പൊടി കാൽ ടീസ്പൂൺ, കാൽമുറി നാളികേരം, പച്ചമുളക് രണ്ടെണ്ണം, നെല്ലിക്കവലിപ്പത്തിൽ പുളി, കടുക്, കറിവേപ്പില, രണ്ടു മുളക്, ഉപ്പ്, ഒരു

ഗ്രാമീണപാചകം

സ്പൂൺ വെളിച്ചെണ്ണ എന്നിവയും വേണം.

താളു പുറംതൊലി നാരു കളഞ്ഞ് ചെറുതായി അരിയണം. പരിപ്പ് നന്നായി കഴുകി ഒരു പാത്രത്തിലിട്ട് വെള്ളമൊഴിച്ച് മഞ്ഞൾപ്പൊടിയിട്ട് സ്വല്പം വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് അടുപ്പത്ത് വെയ്ക്കുക. ഒരുവിധം വേവുമ്പോൾ അരിഞ്ഞ താളു അതിലിട്ട് മുളകുപൊടി, ഉപ്പ് എല്ലാം ചേർത്ത് തീ താളി അടച്ച് വേവിക്കുക. വെള്ളകഴിയുമ്പോൾ പുളി പിഴിഞ്ഞ് അതിൽ ഒഴിച്ച് നല്ല പോലെ വേവിക്കുക.

നാളികേരം ചിരകി പച്ചമുളകും ചേർത്ത് നല്ലപോലെ അരയ്ക്കുക. ചീനച്ചട്ടി അടുപ്പത്ത് വെച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് മുളക്, ഒരു കതിർ കറിവേപ്പില, കടുക് എല്ലാം ഇട്ട് താളിച്ച് വെണ്ണവെച്ചിരിക്കുന്ന കൂട്ടാൻ അതിൽ ഒഴിക്കുക. വാണി നാളികേരം അച്ചുതും ബാക്കികറിവേപ്പിലയും ഇട്ട് ഇളക്കുക. ബാക്കി വെളിച്ചെണ്ണയും ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുക.

ചേമ്പിൻതണ്ടുപോലെ നാരുള്ളതും ആരോഗ്യകരവുമാണ് പിണ്ടികൊണ്ടുള്ള കറികളും. പിണ്ടി കൊണ്ട് സാധാരണ വീടുകളിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഒരു സാധാരണ ഇനമാണ് പിണ്ടിത്തോരൻ. പാളയൻകോരൻ

വാഴയുടെ പിണ്ടി ഒരു വലിയ കഷ്ണം, കാൽ സ്പൂൺ മഞ്ഞൾപ്പൊടി, രണ്ടു മുളക്, കടുക്, കറിവേപ്പില, കാൽ സ്പൂൺ ഉഴുന്നപരിപ്പ്, ഒരു വലിയ സ്പൂൺ വെളിച്ചെണ്ണ, ഉപ്പ്, നാളികേരം കാൽമുറി എന്നിവയാണ് ആവശ്യം.

പിണ്ടികഴുകി കനം കുറച്ച് വട്ടത്തിൽ വെട്ടി നാരു ചുറ്റിയെടുക്കുക. വട്ടംവെട്ടിയ പിണ്ടി നെടുകേയും കുറുകേയും അരിഞ്ഞ് ചെറുതാക്കുക.

ചീനച്ചട്ടി അടുപ്പത്തുവെച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ അതിൽ ഒഴിച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ കടുകിട്ട് പൊട്ടിയാൽ ഉഴുന്നപരിപ്പ്, കറിവേപ്പില, മുളകു പൊട്ടിച്ചത് എല്ലാം ഇട്ട് കരിയാതെ ഇളക്കുക. ഉപ്പും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും അതിലിട്ട് ഇളക്കുക. തീ കുറച്ച് കരിയാതെ ഇളക്കണം.

നല്ലപോലെ വെള്ളം വലിയുമ്പോൾ നാളികേരം ചിരകി അതിൽ ഇടുക. ഇളക്കിവാങ്ങി ഉപയോഗിക്കാം. ചെലവു കുറവും രുചിയും ഗുണവും അല്പം കൂടുതലുമാണ്.

പിണ്ടികൊണ്ട് മെഴുക്കുപെരട്ടി (തോരൻ, പെരട്ടിയുപ്പേരി) മാത്രമല്ല മോതകൂട്ടാനും വെണ്ണം. ഒരു ചെറിയ കഷ്ണം പിണ്ടി, ആറു ചേമ്പുവിത്ത് (വലുതാണെങ്കിൽ ഒന്നു മതി), നല്ല മോര് അല്ലെങ്കിൽ കലക്കിയ തൈര് ഒരു ലിറ്റർ, മഞ്ഞൾപ്പൊടി കാൽ സ്പൂൺ, മുളകുപൊടി ഒരു സ്പൂൺ, കറിവേപ്പിലക്കതിർ നാലെണ്ണം, പച്ചമുളക് നാലെണ്ണം, ഒരു നുള്ളു ജീരകം, അരമുറി നാളികേരം, ഒരു നുള്ളു കടുകും ഉലുവയും, ഒരു സ്പൂൺ വെളിച്ചെണ്ണ എന്നിവ വേണം.

പിണ്ടി നന്നായി കഴുകി നാരു ചീന്തി വട്ടംവെട്ടി ചെറുതാക്കി അരിയുക. നാര് വിരൽകൊണ്ട് ചുറ്റിയെടുത്ത് കളയണം. ചേമ്പ് ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി കഴുകി പാത്രത്തിലിട്ട് ഉപ്പ്, മുളകുപൊടി, മഞ്ഞൾപ്പൊടി വിതറി വെള്ളം കുറച്ചൊഴിച്ച് അടുപ്പത്തുവെച്ച് അടച്ചുവേവിക്കുക. പച്ചമുളക്, നാളികേരം, ജീരകം എന്നിവ വെണ്ണം കുറച്ച് നല്ലപോലെ അരയ്ക്കുക. വെന്ത കഷ്ണത്തിൽ മോര് ഒഴിച്ച് പത വരുമ്പോൾ വാങ്ങിവെക്കുക. ചീനച്ചട്ടി വെച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ കടുകും ഉലുവയും ഇട്ട് പൊട്ടിയാൽ കറിവേപ്പിലക്കതിരിലെ ഇല ഊരി അതിലിട്ട് ഇളക്കിവെച്ചിരിക്കുന്ന കൂട്ടാനിൽ ഒഴിക്കുക. ബാക്കി കറിവേപ്പിലയും അച്ച നാളികേരവും ചേർത്ത് ഇളക്കി ഉപയോഗിക്കുക.

ഇതുപോലെ ഇനിയുമുണ്ട് ഇനങ്ങൾ. ഇന്നത്തെ കേരളത്തിൽ ഇത് പ്രചരിപ്പിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.