

⇒ ഉപ്പ് നാല് തരമുണ്ട്. ഇതിൽ ബ്ലാക്ക് സാൾട്ട് ഒഴിവാക്കുക ⇒

വേനൽ തുടങ്ങിയപ്പോൾ തന്നെ കേരളത്തിൽ താപനില കുതിച്ചുയരുകയാണ്. വെയിൽച്ചൂടിൽ വെന്തുരു കുമ്പോൾ ദാഹമകറ്റാൻ അനാരോഗ്യകരമായ കോളകൾ ഒഴിവാക്കി നാടൻ പാനീയങ്ങളെ ആശ്രയിക്കാം. ആരോഗ്യവും സംരക്ഷിക്കാം. കേരളത്തിന്റെ തനതായ വിഭവങ്ങളെ ആശ്രയിച്ച് തയ്യാറാക്കാവുന്ന അത്തരം ചില പാനീയങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാം.

**1. തേൻ പാനീയം**

ചേരുവകൾ: ഓറഞ്ച് മധുരമുള്ളത് - 2 എണ്ണം, ശുദ്ധമായ കാട്ടുതേൻ - 1 ടി സ്പൂൺ. പാകം: ഓറഞ്ച് പിഴിഞ്ഞതിൽ തേൻ ചേർത്തിളക്കി മൺപാത്രത്തിൽ ശേഖരിച്ച വെള്ളം ഒഴിച്ച് കുടിക്കാം. ഏകദേശം 2 എണ്ണത്തിന് ഈ അളവ് മതിയാകും. കാട്ടുതേനിന് ഔഷധഗുണം കൂടും. രക്തവർദ്ധനക്ക് ഉത്തമം. ഹിമോഗ്ലോബിൻ വർദ്ധിക്കും. സ്വാദ് കൂട്ടാൻ 1/2 ചെറുനാരങ്ങാനീര് ചേർക്കാം.

# കോളകൾ ഒഴിവാക്കാം നാടൻ പാനീയങ്ങൾ ആസ്വദിക്കാം

വെയിൽച്ചൂടിൽ വെന്തുരുകുമ്പോൾ ദാഹമകറ്റാൻ കേരളത്തിന്റെ തനതുവിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള നാടൻ പാനീയങ്ങൾ ശീലമാക്കാം.

■ എം.ടി. ഉഷ

**2. നാളികേര സംഭാരം**

ചേരുവകൾ: നാളികേരം 1/2 മുറി, ഇഞ്ചിവേപ്പില, പച്ചമുളക്, ഉപ്പ്. പാകം: നാളികേരം ചിരകിയെടുത്ത് വെള്ളം ചേർത്ത് പിഴിഞ്ഞ് എടുക്കുക. അതിലേക്ക് ഇഞ്ചി, വേപ്പില, പച്ചമുളക് എന്നിവ അരച്ചത് ചേർക്കുക. പുളിക്ക് മാങ്ങ അരച്ചതോ, ചെറുനാരങ്ങ നീരോ ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. ഉപ്പിന് പാറ ഉപ്പോ, ഇന്ത്യപ്പോ പാകത്തിന് ചേർക്കാം. ചോറിനോടൊപ്പം ചേർക്കാൻ ഉള്ളി ചേർത്താൽ മതിയാകും കൊളസ്ട്രോൾ ശല്യം ഇല്ല. 4 ഗ്ലാസ്സ് പാനീയം ഉണ്ടാകും.

**3. മാങ്ങ സംഭാരം**

ചേരുവകൾ: മാങ്ങ, സംഭാരക്കൂട്ട്, ശുദ്ധജലം, ഉപ്പ്. പുളിയുള്ള മാങ്ങയെടുത്ത് തൊലിയും ഉള്ളിലെ വിത്തും മാറ്റുക, കാമ്പ് ചെറുകഷ്ണങ്ങളാക്കി നൂറുക്കിയെടുക്കുക. ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക്, കറിവേപ്പില എന്നിവയും ചേർത്ത് അരച്ചെടുക്കുക. ഇനി ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ചേർത്ത് അരിച്ചെടുത്ത ശേഷം ഉപ്പ് ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. കിണർ വെള്ളം ആയാൽ നന്ന്. ഉപ്പ് നാല് തരമുണ്ട്. ഇതിൽ ബ്ലാക്ക് സാൾട്ട് ഒഴിവാക്കുക. ഉപ്പുപറയുടെ ഉപ്പ് ഉത്തമം. അല്ലെങ്കിൽ ഇന്ത്യപ്പ് ചേർക്കുക. ഉപ്പുകളത്തിലെ ഉപ്പും ഒഴിവാക്കുക. പ്രഷർ രോഗം ഒഴിവാക്കാം. മാങ്ങ സംഭാരം കഴിച്ചാൽ 2 മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക് ദാഹമുണ്ടാകില്ല. ഒരു മാങ്ങ മതിയാകും.

**4. നെല്ലിക്ക സംഭാരം**

ചേരുവകൾ: നീളമുള്ള നെല്ലിക്ക 2 എണ്ണം, സംഭാരക്കൂട്ട് മാങ്ങയിഞ്ചി, ഉപ്പ്. പാകം: നെല്ലിക്ക കുരു ഒഴിവാക്കി കഷ്ണങ്ങളാക്കി, നേരത്തെ പറഞ്ഞ സംഭാരം

നാടൻ പാനീയങ്ങൾ തയ്യാറാക്കാൻ പരിശീലനം നൽകുന്നു. ബന്ധങ്ങൾക്ക്: എം.ടി. ഉഷ, ശ്രീൻപോം, പൊന്നൂക്കര പി.ഒ, തൃശൂർ. ഫോൺ: 8714516886

ക്കൂട്ടം (ഇഞ്ചി, വേപ്പില, പച്ചമുളക്) അരച്ചു ചേർക്കുക. മുക്കാൽ ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളമൊഴിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക. പുളിരസം കൂടുതലാണെങ്കിൽ ഉപ്പ് (റോക്ക് സാൾട്ട്, ഇന്ത്യപ്പ) ചേർക്കാവുന്നതാണ്. സ്ട്രോ ഒഴിവാക്കി സാവകാശം കുടിക്കുക. ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥികളെ തഴുകി സംഭാരം ഒഴുക്കുന്ന നിറവ് ആസ്വദിക്കുക. ഏകദേശം ഒരു ഗ്ലാസ് പാനീയത്തിനാണ് ഈ കുട്ട്. മുളകിന് ഒരു കാനാരി മതിയാകും. വേപ്പില ഒരു കതിരും ഇഞ്ചി ഒരിഞ്ചും.

**5. മോർ സംഭാരം**

വേനൽക്കാലത്ത് തൈർ കഴിക്കുന്നവരുണ്ട്. ആയുർവേദം വിരുദ്ധാഹാരത്തിലാണ് തൈർ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത് എന്നതിനാൽ അതത്ര നന്നല്ല. വെള്ളം ചേർത്ത് നേർപ്പിച്ചത് അനുവദനീയമാണ്. നേർപ്പിച്ച് ഔഷധീകരിച്ച സംഭാരത്തിന് പാക്കറ്റ് തൈർ ഒഴിവാക്കുക. നാട്ടിൻപുറത്തെ പശുവിന്റെ-പുല്ലി മേഞ്ഞു നടക്കുന്നതിന്റെ-പാൽ ഉത്തമം.

ചേരുവകൾ: നല്ല മോർ, മാങ്ങയിഞ്ചി. മല്ലിയില, നാരകയില. പാകം: മോർ എടുത്ത് നല്ല പോലെ ഇളക്കി അതിൽ സംഭാരക്കൂട്ടം (ഇഞ്ചി ഒഴിവാക്കി മാങ്ങയിഞ്ചി ചേർത്തത്) അൽപം മല്ലിയില ചതച്ചതും ചേർക്കുക. കറിനാരകത്തിന്റെ ഇല ഒരേണ്ണം കീറിയിടുകയും ആവാം. ശേഷം പാകത്തിന് വെള്ളം ചേർത്ത് നേർപ്പിച്ച് ഇളക്കി, ഉപ്പും ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. വിഷമില്ലാത്ത കറിവേപ്പില കൂടുതൽ അരച്ചുചേർത്ത് മറ്റൊരു സ്വാദിലും ആസ്വദിക്കാം.

**6. ലെമൺ ജ്യൂസ്**

ചേരുവകൾ: പഴുത്ത ചെറുനാരങ്ങ, പുതിന, ഉപ്പ്. പാകം: നാരങ്ങമുറിച്ച് പിഴിഞ്ഞ് നീരടുത്തതിലേക്ക് പുതിനയുടെ നീർ ചേർക്കുക. തണുത്ത വെള്ളമൊഴിച്ച് ഉപ്പിട്ട് ഇളക്കി ആസ്വദിച്ച് കുടിക്കാം. ഉപ്പിടാതെ കുടിച്ചാൽ ദാഹം പെട്ടെന്ന് ശമിക്കും. വേനൽക്കാലത്ത് പുളിരസമാണ് നല്ലത്. പുളിയോടൊപ്പം മധുരം ചേർക്കുന്നത് നന്നല്ല. മധുരം നിർബന്ധമാണെങ്കിൽ പഞ്ചസാര ഒഴിവാക്കി മറ്റു മധുരങ്ങൾ-തേൻ, കൽക്കണ്ടം, ഇരട്ടിമധുരം, ശർക്കര-ഏതെങ്കിലും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

**7. പഴം ജ്യൂസ്**

ഇനിയൽപ്പം മധുരം നുണയാം. ചേരുവകൾ: പഴുത്ത റോബസ്റ്റ് പഴം, ബീറ്റ്റൂട്ട്, 1/2 ഗ്ലാസ്സ് മൺപാത്രത്തിലെ വെള്ളം. പാകം: പഴം തൊലികളുണ്ട് കഷ്ണമാക്കിയതും, ബീറ്റ്റൂട്ട് (ചെറിയത്) തൊലികളുണ്ട് പകുതിയെടുത്ത് കഷ്ണമാക്കിയതും മിക്സിയിലിട്ട് 1/2 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം ചേർത്ത് നല്ലപോലെ അടിച്ചെടുക്കുക. ഈ ജ്യൂസ് അരിക്കാതെ ഗ്ലാസ്സിൽ പകർത്തി ആസ്വദിച്ച് കഴിക്കാം. ഇത് അൽപം അളവ് കൂട്ടിയെടുത്ത് ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണ

മായും കഴിക്കാം. കൃത്രിമ നിറങ്ങളില്ലാത്ത, പ്രകൃതിദത്തമായ മധുരമുള്ള ഈ ജ്യൂസ് കുട്ടികൾക്ക് വളരെ നല്ലതാണ്. വിളർച്ച, ക്ഷീണം ഇവ ഒടിയൊളിക്കും. കട്ടിയായി എടുത്താൽ ഐസ്ക്രീം പോലെയും കഴിക്കാം. ഐസ്ക്രീമിന്റെ ദോഷമോ ആസക്തിയോ ഇല്ല.

**8. കുമ്പളങ്ങ ജ്യൂസ്**

ചേരുവകൾ: ഇളവൻ, തേൻ, ഏലക്കപൊടി. ഇളവനെടുത്ത് തൊലിയും കുരുവും കളഞ്ഞ് കഷ്ണങ്ങളാക്കി അരിഞ്ഞെടുക്കുക. അതിലേക്ക് പച്ചവെള്ളം ഒഴിച്ച് അരിച്ച് ചോറ് മാറ്റി കുടിക്കാം. തേനുംകൂടി ചേർക്കുകയാണെങ്കിൽ മറ്റൊരു സ്വാദിഷ്ടപാനീയമായി. അൽപ്പം ഏലക്കപൊടിയും ചേർക്കാം. കൽക്കണ്ടം ചേർത്തു തയ്യാറാക്കിയാൽ മറ്റൊരു സ്വാദുണ്ടാകും. കോൽപ്പുളി, ചുവന്നമുളക്, വറവ് പലഹാരങ്ങൾ ഇവ കഴിക്കുന്നവരിൽ അസിഡിറ്റി കൂടുതലാകാറുണ്ട്. അതിന് പ്രതിവിധിയാണ് കുമ്പളങ്ങ പാനീയം. മുത്രച്ചുട്ട്, മുത്രത്തിൽ പഴുപ്പ്, മുത്രത്തിൽ കല്ല് ഇത്യാദി വില്ലന്മാരുടെ കയ്യിൽ പെടാതിരിക്കാൻ ആശ്രയിക്കാവുന്ന നല്ല സുഹൃത്താണ് ഈ കുഷ്മാണഡ പാനീയം.

**9. നൊങ്ക്**

വിഷം തീണ്ടത്തതായി അവശേഷിക്കുന്ന ഒരു ഫലമാണ് പനം നൊങ്ക്. പനയുടെ ഉയരത്തിൽനിന്ന് നൊങ്ക് ശേഖരിക്കാൻ അപൂർവ്വം ജീവികൾക്കേ കഴിയൂ. അതിനാൽ മനുഷ്യരുടെ ആഹാരമായി പ്രകൃതി നീക്കിവെച്ച നൊങ്ക് നമുക്ക് ആസ്വദിക്കാം. ചേരുവകൾ: ഇളം നൊങ്ക്, കൽക്കണ്ടം, ശുദ്ധജലം. പാകം: നൊങ്കുപൊളിച്ച്, കഴവെടുത്ത്, അകത്തുസൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന അമൃത് പോളമാറ്റി കഷ്ണങ്ങളാക്കി ചവച്ചുരച്ച് തിന്നാവുന്നതാണ്. അതുപോലെ രെങ്കിൽ അൽപ്പം വെള്ളം ചേർത്ത് അരച്ചെടുത്ത് ക്രീമായി കഴിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ കുറച്ചുകൂടി വെള്ളം ചേർത്ത് നല്ലപോലെ അടിച്ചെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. സ്വാഭാവിക മധുരം കുറവെങ്കിൽ പാകത്തിന് കൽക്കണ്ടം പൊടി ചേർക്കാം. ഇളംനൊങ്കാണ് പാനീയത്തിന് നല്ലത്. തേൻ ചേർത്താൽ മറ്റൊരു രുചിയിലും ആസ്വദിക്കാം.

**10. വെള്ളരി പാനീയം**

ചേരുവകൾ: പഴുത്ത വെള്ളരി, കൽക്കണ്ടം, ഇഞ്ചി. പാകം: വെള്ളരി തൊലികളുണ്ട് കഷ്ണങ്ങളാക്കി അരച്ചെടുക്കുക. ശേഷം വെള്ളം ചേർത്ത് അരിച്ചെടുക്കുക. മധുരം വേണമെങ്കിൽ ശർക്കര നീരോ, കൽക്കണ്ടമോ, തേനോ ചേർത്ത് കഴിക്കാം. വിയർപ്പിന് ദുർഗന്ധമുള്ളവർ ഈ പാനീയം ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. മധുരത്തോടൊപ്പമോ അല്ലാതെയോ, ഇഞ്ചി ചേർക്കാവുന്നതാണ്. അൾസർ ഉള്ളവർ ഇഞ്ചി ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ■