

15

കേരളീയ പൈതൃക ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾ



Dr. N. Gopalakrishnan, Ph. D., D.Litt.
(Scientist & Director IISH)

Indian Institute of Scientific Heritage
Thiruvananthapuram 695 018

Heritage Publication Series 107

കേരളീയ പൈതൃക ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾ

Dr. N. Gopalakrishnan

M.Sc (Pharm), M.Sc (Chem), M.A. (Soc), Ph.D. (Chem); D.Lit
(Scientist & Director IISH)

Published by

Indian Institute of Scientific Heritage (IISH)

Registered Charitable Trust 328/99/IV

Ushus, Estate Road, Pappanamcode

Trivandrum - 695 018 (Ph. 2490149)

www.iish.org

Rs. 15/-

Printed at:

Sree Printers (DTP, Offset & Screenprinting)

Ind. Estate, Pappanamcode, TVM - 19, Ph. 2490135

DHANYATHMAN

IISH is spreading the messages of our motherland through our publications in the PDF format to all our well-wishers. Your support for the mission is welcome.

Details of the bank account

Beneficiary : IISH Trivandrum

Ac No : 57020795171

IFSC : SBIN0070030

Bank : SBI industrial estate, papanamcode
Trivandrum-19

In the service of the motherland and dharma

IISH Publication Team

ഇതും ഭാരതീയ പൈതൃകപഠനം തന്നെ

പതിനായിരം വർഷത്തെ പാരമ്പര്യമുള്ള ഈ രാഷ്ട്രത്തിൽ എല്ലാത്തരത്തിലും തലത്തിലുമുള്ള ജ്ഞാനവിജ്ഞാനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. അവയിൽ മിക്കവാറും എല്ലാം തന്നെ ഇന്നും ഗ്രാമങ്ങളിലും കുറെയൊക്കെ പട്ടണങ്ങളിലും നിലനിൽക്കുന്നു. ഈ ജ്ഞാനവിജ്ഞാനശാഖകളിൽ ആത്മീയവും, ഭൗതികവും, ശാസ്ത്രീയവും എല്ലാം ഉൾപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ട് ആഹാരവും വ്യവഹാരവും ഭാരതീയ പൈതൃകജ്ഞാനവിജ്ഞാനങ്ങളുടെ രണ്ടുപുറങ്ങളാണ്. അതിൽ ആഹാരമെന്നത് ശരീരകോശങ്ങളുടെ നിർമ്മാണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനഘടകങ്ങളാണ്. ആഹാരം സാത്വികം രാജസീകം താമസികം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു പ്രകാരത്തിലുണ്ടെന്ന് ഗീത വിവരിക്കുന്നു. സാത്വിക കർമ്മം ചെയ്യുന്നവർക്ക് സാത്വിക ആഹാരമാണ് അനുയോജ്യമായതെന്ന് ധർമ്മശാസ്ത്രവും വിവരിക്കുന്നു. ഭാരതീയ ജീവിതത്തിൽ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുണ്ടാക്കലും ദാനം ചെയ്യലും അന്നും ഇന്നും വളരെ പ്രധാനമാണ്. അതാതു ദേശത്തിലെ കാലാവസ്ഥക്കും ലഭ്യമായ വസ്തുക്കൾക്കും അനുയോജ്യമായവ ചേർത്താണ് ഭക്ഷണം ക്രമീകരിച്ചിരുന്നത്. ഈ നാട്ടിൽ ഭക്ഷണം ഔഷധമായും ഔഷധം ഭക്ഷണമായും ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ ശാസ്ത്രം വികസിക്കുന്നതോടും നമ്മുടെ പൈതൃക അറിവുകൾ അംഗീകാരം നേടിവരുകയാണ്. അതേപോലെ അറിഞ്ഞ് അറിയിക്കാനാളുണ്ടെങ്കിൽ ഭാരതീയ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളും അറിഞ്ഞ് ഉപയോഗിക്കാനാളുകളുണ്ടാകും. നിത്യവും വേണ്ടുന്ന വിഭവങ്ങളായതിനാൽ ഇവയിലോരോന്നും ഇടക്കിടക്കുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ സ്വന്തം വീട്ടിൽ പരീക്ഷിക്കുകയുമാകാം.

നാം എന്നും ശ്രദ്ധിക്കാനുള്ള സന്ദേശം; ഭാരതീയ പ്രജീവനാരും ആചാര്യന്മാരും വ്യക്തമായിത്തന്നെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു; ആചാര്യനിൽ നിന്നും, ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും കാൽഭാഗം അറിവു മാത്രമേ ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. കാൽഭാഗം വ്യക്തികൾ സ്വയം ഉണ്ടാക്കണം, മൂന്നാമത്തെ കാൽഭാഗം മറ്റുള്ളവരുമായി ചർച്ച ചെയ്തും, അവസാനത്തെ കാൽഭാഗം കാലക്രമത്തിലുമാണ് ഉണ്ടാകേ(ക്ക)ണ്ടത്. അതിനാൽ ഇവിടെ വിവരിക്കുന്ന വിഭവങ്ങൾ അതേപ്രകാരം തന്നെ തയ്യാറാക്കണമെന്നില്ല. ആവശ്യാനുസരണം മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തണം. അവനവന്റെ രുചിഭേദങ്ങൾക്കനുസൃതമായി ആവശ്യത്തിനുള്ള ഉപ്പ്, എരിവ്, മധുരം, സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ എന്നിവ ചേർക്കുകയോ ചേർക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യണം.

പലതരത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ ചേർത്ത് വ്യത്യസ്തപ്പെടുത്തി പരീക്ഷിക്കണം. പൂർവ്വികർ നല്ലവണ്ണം ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടാക്കിയതിനാൽ ഞാനതിലൊന്നും ഇനി ചെയ്യാനില്ല എന്ന ധാരണ മാറ്റണം. ഒരേ വിഭവങ്ങൾ പലതരത്തിലും പാകം ചെയ്തു നോക്കണം. മാറ്റങ്ങൾ ജീവിതത്തിന്റേയും ജീവിക്കാനുപയോഗിക്കുന്നതിന്റേയും ഭാഗമാക്കണം. പുതിയവയുണ്ടാകണമെങ്കിൽ പഴയവയിൽ മാറ്റം വരുത്തലാണ് എളുപ്പം. അതുകൊണ്ട് ഇവിടെ വിവരിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾ അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ അണുവിട വ്യത്യസ്തമില്ലാതെ പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ പകർത്തേണ്ടയാവശ്യമില്ല. യുക്തമായ മാറ്റങ്ങൾ യുക്തമായ വിഭവങ്ങളിൽ വരുത്തണം. ഭാഷാപ്രയോഗത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുവാനപേക്ഷ.

✦ ഇവിടെ വറുത്തെടുക്കുക എന്ന പദപ്രയോഗത്തിൽ ഏത്തക്കായ വറുത്ത് ഉപ്പേരി (ചിപ്സ്) ഉണ്ടാക്കുന്നതുപോലെ വറുത്തെടുക്കാനല്ല ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അൽപം എണ്ണയൊഴിച്ച് മെഴുകു പുരട്ടി (മെഴുകുവരട്ടി) ഉണ്ടാക്കുന്നതുപോലെയുള്ളതും സാമ്പാറിന്റെ കൂട്ട് (മസാല) വറുത്തെടുക്കുന്നതുപോലെയുമാണ് വേണ്ടത്.

✦ കടുകുവറുത്തിടുക എന്ന പ്രയോഗത്തിൽ കടുകു മുളക് ആവശ്യത്തിനെണ്ണയൊഴിച്ചു കടുകു പൊട്ടുന്നതുവരെ ചുടാക്കി കറിവേപ്പിലയുമിട്ട് ചെയ്യുന്ന സർവസാധാരണക്രിയയാണ്. ആവശ്യമെങ്കിൽ കടുകു വറുക്കുമ്പോൾ അതിൽ ഉഴുന്നു പരിപ്പും ചേർക്കാം. ചില കടുകു വറുക്കലിൽ കടലപ്പരിപ്പും ചേർക്കാം. പച്ചക്കറികൾ മഞ്ഞൾപ്പൊടിയിട്ട് വേവിക്കുന്നതിനുപകരം, എണ്ണയിൽ ചുടാക്കി കടുകു പൊട്ടിച്ച് കറിവേപ്പിലയിടുന്നതിനുമുമ്പ് അൽപം മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ഇവിടെ ചേർത്താൽ മഞ്ഞനിറം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും. വേവാ(കാ)ത്ത മഞ്ഞളിന്റെ ഗന്ധവും രുചിയുമുണ്ടാകുകയുമില്ല.

✦ സർവസാധാരണമായ വിഭവങ്ങൾ സാമ്പാർ, കാളൻ, ഓലൻ, അവിയൽ..... എന്നിവയെല്ലാം ഇന്നു പ്രചുര പ്രചാരത്തിലുള്ളതായതിനാൽ അവയൊന്നും ഇവിടെ വിവരിച്ചിട്ടില്ല.

✦ മധ്യകേരളത്തിലുപയോഗിക്കുന്ന പദപ്രയോഗങ്ങളാണ് പാകം ചെയ്യാനനുപയോഗിക്കുന്ന പ്രക്രിയകൾക്കും, പച്ചക്കറികൾക്കും, വിഭവങ്ങൾക്കും പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ളത്. അതു മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുമല്ലോ.

- ✚ ഒരു വിഭവത്തെ പലതാക്കി മാറ്റാൻ സാധിക്കുന്നതു കൊണ്ട് ഓരോ വിഭവത്തിനും നമ്പരിട്ടിട്ടുണ്ട്. ആ നമ്പരിലുള്ള വിഭവം എന്നു പറയുമ്പോൾ ആവർത്തനം ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും. ആ രീതിയാണ് രചനയിലുപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇവിടെയും സ്വന്തം പരിചയവും യുക്തിയും ഉപയോഗിച്ച് സ്വയം വിശകലനം ചെയ്തു മാത്രം പാകം ചെയ്യുക.
- ✚ ഈ പുസ്തകത്തിൽ എഴുതിയിരിക്കുന്ന വിഭവങ്ങൾ ഒന്നും ഞാൻ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തതല്ല. നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ നിരന്തരം പാകം ചെയ്ത അനുഭവത്തിലൂടെ കണ്ടുപിടിച്ചതും കണ്ടുപഠിച്ചതുമാണ്. അതുകൊണ്ട് ഈ പുസ്തകത്തിലുള്ള അറിവിന്റേയും വിവരണത്തിന്റേയും അവകാശികൾ നമ്മുടെ പൂർവ്വികരാണെന്ന് പ്രത്യേകം സ്മരിക്കുക.
- ✚ എല്ലാ പൈതൃക അറിവുകളും ഭാരതീയരുടെ പൈതൃകത്തിന്റെ ഭാഗമായതിനാൽ ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയന്റിഫിക് ഹെറിറ്റേജ് അതു നിങ്ങൾക്കായി സമർപ്പിക്കുന്നു. ഇതു നിങ്ങളുടേയും പൈതൃകമാണ്.
- ✚ ഇതു നിങ്ങൾക്കു സമർപ്പിക്കുമ്പോൾ ഒരേ ഒരു ലക്ഷ്യം മാത്രമേയുള്ളൂ. സർവസാധാരണമായി ലഭ്യമായ എല്ലാവിധ പച്ചക്കറികളും വിഭവങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാൻ പഠിക്കണം. വില കുറഞ്ഞ പച്ചക്കറികളിൽ പോഷകാംശവും രുചിയും കുറവാണെന്ന ധാരണ മാറണം. മത്സ്യ മാംസം എന്നിവ ജന്തുക്കളുടെ ശവശരീരമാണെന്നറിഞ്ഞ് തിരസ്കരിക്കണം. അതിനേക്കാൾ ചിലവു കുറഞ്ഞതും പോഷകസമൃദ്ധവും ഒരായിരം രുചിഭേദങ്ങളുള്ളതുമായ വിഭവങ്ങളിലൂടെയുണ്ടെന്നും ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായവയാണവയെന്നും അറിയണം. ലോകജനത സന്യാഹാരത്തിലേക്കു മാറുമ്പോൾ ഇതാ ഇവിടെ ആയിരക്കണക്കിന് വിഭവങ്ങളുണ്ടാക്കാനുള്ള അറിവും, സാധനവും ഉണ്ടെന്നും നാമറിഞ്ഞ് മറ്റുള്ളവരെ അറിയിക്കണം. ഇനിയുമുണ്ട് എഴുതാനെങ്കിലും ഇനി ഞാൻ വിഷയത്തിലേക്ക് കടക്കട്ടെ. ഇതെല്ലാം നിങ്ങളുടെ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കണം. പ്രത്യേകിച്ച് സ്ത്രീ ഹൃദയങ്ങളിലും വിരൽത്തുമ്പിലുമുണ്ടാകണം! വളരുന്ന തലമുറകൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുകയും വേണം! ഒരു ലിസ്റ്റുണ്ടാക്കി അടുക്കളയിൽ സൂക്ഷിച്ചാൽ ഓരോന്നായി ഓരോ ദിവസം പാകം ചെയ്യാം.

കേരളീയരുടെ അടുക്കളകളിൽ ഏറ്റവും ലളിതമായ വിഭവങ്ങൾ മുതൽ വളരെ സങ്കീർണ്ണങ്ങളായ വിഭവങ്ങൾ വരെയുണ്ടാക്കാനറിയാവുന്നവരിൽ നിന്നെടുത്ത ഏറ്റവും ലളിതമായ ഒരു വിഭവമാണ് ചമ്മന്തി. അനവധി തരത്തിലുള്ള ചമ്മന്തികളുണ്ടാക്കുമ്പോൾ തികച്ചും ഭിന്നമായ രുചിയുണ്ടാകുന്നു. ലളിതമായ രീതി, എളുപ്പമായ പാകം ചെയ്യൽ, എവിടേയുംമതുണ്ടാക്കാം. പ്രത്യേകിച്ച് ഇക്കാലത്ത് എല്ലാ വീടുകളിലും മിക്സിനുള്ളതിനാൽ ഊണിനും പ്രാതലിനും കഞ്ഞിക്കുമതുപയോഗിക്കാം.

1. ഏറ്റവും ലളിതമായ ചമ്മന്തി എന്നത് നാളികേരം ചിരവിയത്, അല്ലെങ്കിൽ ചിരട്ടയിൽ നിന്ന് കത്തിയുപയോഗിച്ച് വേർതിരിച്ചെടുത്ത കഷണങ്ങൾ മിക്സിയിൽ ഇട്ട് മുളകും ഉപ്പും ചേർത്ത് നല്ലവണ്ണം അരച്ചെടുത്താൽ നാളികേരത്തിന്റെ നാർ (ഫൈബർ) എണ്ണ (ഫാറ്റ്) അതിലെ പ്രോട്ടീൻ ഇവയെല്ലാം ചേരുന്നു. ഏതു തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളോടും ഇത് ചേർത്ത് കഴിക്കാവുന്നതുമാണ്.
2. ഒന്നാമത്തെ വിഭവത്തിൽ പച്ചമാങ്ങയോ കണ്ണിമാങ്ങയോ ചേർത്ത രച്ചാൽ മാങ്ങാചമ്മന്തിയായി.
3. മാങ്ങാ ഇഞ്ചി, ഇഞ്ചി ഇവ ചേർത്തരച്ചാൽ ഒന്നാം വിഭവം അതാതു പേരിലുള്ള ചമ്മന്തിയായി. ഇത് ദഹനത്തിന് അത്യുത്തമമാണ്. ഒരു ഔഷധം പോലെയുമാണെന്നോർക്കുമല്ലോ.
4. മൂന്നാം വിഭവത്തിൽ തൈരുകുചേർത്താൽ തൈരിലെ നന്മ നിറഞ്ഞ ബാക്ടീരിയ, പ്രോട്ടീൻ, ദഹനത്തിനാവശ്യമായ ലാക്റ്റിക്കാസിഡ് എന്നിവയും ലഭിക്കുന്നു.
5. ഒന്നാം വിഭവത്തിൽ ഉപ്പുമാങ്ങ ചേർത്തരച്ചാൽ തികച്ചും ഭിന്നമായ സാദുള്ള ഒരു വിഭവമായിത്തീരുന്നു.
6. ഒന്നാം വിഭവത്തിൽ അരച്ചെടുക്കുന്ന വേളയിൽ തൊലി കളഞ്ഞ് ചെറിയ മുന്ന് നാല് ഉള്ളി കൂടി ചേർത്താൽ ഉള്ളിച്ചമ്മന്തിയായി. ദഹനം വേഗത്തിലാക്കാൻ ഉള്ളി സഹായിക്കുന്നു.
7. വാഴപിണ്ടി (വാഴത്തട) ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് അതിലെ ലോലമായ നാരുകളഞ്ഞ് ഒന്നാം വിഭവവുമായി ചേർത്ത് അരച്ചാൽ പിണ്ടിച്ചമ്മന്തിയായി. ദഹനത്തിനും, കൂടൽ രോഗ ശമനത്തിനും, ഉത്തമമാണിത്.

8. അൽപം നെല്ലിക്ക കുരു കളഞ്ഞ് ഒന്നാം വിഭവവുമായി ചേർത്ത രച്ചാൽ നെല്ലിക്കാച്ചമ്മന്തി തയ്യാർ. വിറ്റാമിൻസി കൊണ്ട് സമ്പുഷ്ടമാണ് നെല്ലിക്കയെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.
9. അൽപം എണ്ണയൊഴിച്ച് വാട്ടിയെടുത്ത മല്ലിയില ചേർത്തരച്ചാൽ മല്ലിച്ചമ്മന്തിയായി. ഇവിടെ മല്ലിയിലയിലെ എസ്റ്റർഷ്യൽ ഓയിൽ ദഹനത്തിനു സഹായിക്കുന്ന ഔഷധം പോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
10. പുതിനയില പച്ചക്ക് 1-ാം വിഭവവും ചേർത്തരച്ചാൽ പുതിനയില ചമ്മന്തി. പുതിനയിലയും ദഹനരസസ്രോതസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
11. നാളികേരം നല്ലവണ്ണം അരഞ്ഞു കഴിയുമ്പോൾ ചുവന്ന മുളകിനു പകരം പച്ചമുളകു ചേർത്തരച്ചാൽ മറ്റൊരു രുചിയായിരിക്കും ലഭിക്കുക. അത് കടുകു വറുത്താൽ പ്രത്യേക രുചിയുമുണ്ടാകും.
12. ദഹനത്തിനുത്തമായ ഔഷധം പോലെ ഒന്നാം വിഭവത്തിൽ കറി വേപ്പില ചേർത്തരച്ചും ഉപയോഗിക്കാം. കറിവേപ്പില അധികമാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
13. നല്ലവണ്ണം പരീക്ഷിച്ചു നോക്കി അനുയോജ്യമെന്നു ബോധ്യം വന്ന മാവിന്റെ തളിരില (മാന്തളിർ) ചേർത്തരച്ചാൽ രുചികരമായ ഒന്നായിരിക്കും. എല്ലാ മാവിന്റേയും തളിർ അനുയോജ്യമല്ല. പരീക്ഷിച്ച് നിരീക്ഷിച്ചതിനു ശേഷമേ ഈ വിഭവം തയ്യാറാക്കാവൂ. മൂന്നോ നാലോ തളിരുപയോഗിക്കാം. കൂടലിലെ എല്ലാ രോഗങ്ങളും ശമിക്കാനിത് ഉത്തമമാണ്. മാന്തളിൽ എണ്ണ ചേർത്ത് ചെറുതായൊന്നു വാട്ടിയെടുത്ത് 1-ാം വിഭവത്തോടൊപ്പമെച്ച് ആദ്യം പരീച്ചാൽ പിന്നീട് നിരന്തരം ഉപയോഗിക്കാം. ചമ്മന്തിയായി ഉപയോഗിക്കാം.
14. ഒന്നാമത്തെ വിഭവം നല്ലവണ്ണം അരഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാൽ അരടീസ്പുൺ കടുകും ചേർത്ത് അരച്ചെടുക്കുക. ഇത് പ്രത്യേക സ്വാദുള്ള ഒരു വിഭവമാക്കാം. ചമ്മന്തിയേക്കാൾ കൂടുതൽ മുളകിട്ട് അരക്കുകയും ചെയ്താൽ ഇത് ഒരു ഉപ്പിലിട്ടതുപോലെ (പിക്കിൾസ്) ഉപയോഗിക്കാം.
15. ചെറുതായിട്ടരിഞ്ഞ തക്കാളിയുമായി ചേർത്ത് 14-ാം വിഭവം ഉപയോഗിക്കുകയുമാകാം.
16. ചെറുതായിട്ടരിഞ്ഞ വെള്ളരിക്ക ഉപ്പു ചേർത്ത് രണ്ടു മണിക്കൂർ വെച്ചതിനുശേഷം അതിലേക്ക് 14-ാം വിഭവവും ചേർത്തിളക്കുക.

17. കണ്ണിമാങ്ങ ചെറുതായി മുറിച്ച് തലേ ദിവസം ഉപ്പിട്ടു വെച്ച് അടുത്ത ദിവസം 14-ാം വിഭവം ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.
18. 14-ാം വിഭവം മുതൽക്കുള്ളതെല്ലാം ഉഴുന്നും പരിപ്പും ചേർത്ത് കടുകു വറുത്തിട്ട്, തിളക്കുന്നതു വരെ ചൂടാക്കിയും ഉപയോഗിക്കാം. മധ്യകേരളത്തിൽ പറയാറുള്ള ചട്ട്ണിയായിരിക്കും അത്.
19. പാവക്ക ചെറുതായിട്ടരിഞ്ഞ് വേവിച്ചോ കയ്പ് ഇഷ്ടമാണെങ്കിൽ വേവിക്കാതെയോ 14-ാം വിഭവവുമായി ചേർത്ത് മേൽ വിവരിച്ചതുപോലെ കടുകു വറുത്തിട്ട് ഉപയോഗിക്കാം.
20. വെണ്ടക്ക ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് അൽപം എണ്ണയും ചേർത്ത് മെഴുക്കു വരട്ടിയുണ്ടാക്കുന്നതുപോലെ വറുത്തടുത്തതിൽ വഴു വഴുപ്പ് സാവധാനത്തിൽ ചൂടാക്കി മാറ്റിയെടുത്തു വേണം 14-ാം വിഭവം ചേർക്കാൻ.
21. പാവക്കയും എണ്ണയിൽ വറുത്തടുത്ത് ((ബ്രൗൺ കളറാകുന്നതു വരെ) അതിൽ 14-ാം വിഭവം ചേർത്ത് കടുകു വറുത്തിട്ടുപയോഗിക്കാം.
22. പഴുത്ത മാങ്ങ, തൊലി കളഞ്ഞ് മുറിച്ചെടുത്ത്, അല്ലെങ്കിൽ മാനപ്പം തൊലി കളഞ്ഞ് പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് നല്ലവണ്ണം ഉപ്പും ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്തതിൽ 14-ാം വിഭവം ചേർത്തുപയോഗിക്കാം. ഈ വിഭവം തിളക്കുന്നതുവരെ ചൂടാക്കണം.
23. ബീറ്റ്റൂട്ട് ചെറുതായിരിഞ്ഞ് വേവിച്ച്, അല്ലെങ്കിൽ കഷണങ്ങളാക്കി മുറിച്ച് വേവിച്ചെടുത്ത് അരച്ചതിലേക്ക് 14-ാം വിഭവം ചേർത്തിളക്കി കടുകു വറുത്തിട്ട് തിളക്കുന്നതുവരെ ചൂടാക്കുക. ഇതിലേക്ക് തൈര് ഒഴിച്ചു ഉപയോഗിക്കുകയുമാകാം. അല്ലാതെയും ഉപയോഗിക്കാം.
24. ചുവന്ന ചീര നന്നായി മുറിച്ച്, തക്കാളിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് വേവിച്ചതിലേക്ക് 14-ാം വിഭവം ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് കടുകു വറുത്തിട്ടാൽ ചീരക്കറിയായി. തക്കാളിക്കു പകരം പുളിയാണ് സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കാറുള്ളത്.
25. നാടൻ ചേമ്പിന്റെ തണ്ട് തൊലി കളഞ്ഞ് ചെറുതായിട്ടരിഞ്ഞ് പുളിയും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് വേവിച്ച് അതിലേക്ക്

14-ാം വിഭവം ചേർത്തു ഉഴുന്നു പരിപ്പു ചേർത്ത് കടുകു വറുത്തിട്ട് ഉപയോഗിക്കാം. ചില ചേമ്പിന്റെ തണ്ടിന് ചൊരിച്ചിലുണ്ടാകും. വേവിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ചൊരിച്ചിലുണ്ടാകാത്ത തണ്ടുപയോഗിക്കണം.

26. പൈനാപ്പിൾ ചെറുതായി മുറിച്ച് ഉപ്പു ചേർത്ത് വേവിച്ച് 14-ാം വിഭവം ചേർത്ത് കടുകു വറുത്തുപയോഗിക്കാം. മേൽവിവരിച്ചതിൽ കടുകു വറുക്കുമ്പോൾ ഉഴുന്നു പരിപ്പു കൂടി ചേർക്കണം.
27. സവാള ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് അത് എണ്ണയിൽ ചൂടാക്കിയെടുത്ത് 14-ാം വിഭവം ചേർത്ത് കടുകു വറുത്തോ അല്ലാതെയോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
28. വെള്ളരിക്ക ചെറുതായി മുറിച്ച് മഞ്ഞൾപ്പൊടി, ഉപ്പ്, അൽപം പുളി ചേർത്ത് വേവിച്ച് അതിലേക്ക് 1-ാം വിഭവം ചേർത്തിളക്കി തിളക്കുന്നതുവരെ ചൂടാക്കി കടുകു വറുത്തിടുമ്പോൾ അൽപം ഉലുവയും ചേർത്ത് വറുത്തിടുക. ഉലുവ പ്രത്യേകം വറുത്തെടുത്ത് പൊടിച്ചു വെച്ച്, അതിൽ നിന്നൽപം ഇട്ടും ഈ വിഭവം തയ്യാറാക്കാം. പുളിയിട്ടു വേവിക്കുന്നതിനു പകരം അവസാനത്തിൽ തക്കാളിയിട്ടാലും ആവശ്യത്തിനു പുളിമസം ലഭിക്കുന്നു.
29. കുമ്പളങ്ങ മാത്രം വേവിച്ചെടുത്ത് 28-ാം വിഭവം തയ്യാറാക്കാം. നല്ലവണ്ണം വേവിച്ച ചേമ്പുവിത്ത്, വാഴക്ക, എന്നിവയുപയോഗിച്ചും 28-ാം വിഭവം മറ്റൊരു രീതിയിൽ തയ്യാറാക്കാം.
30. 28-ാം വിഭവത്തിൽ പുളിചേർക്കുന്നതിനു പകരം തിളക്കുന്നതിനു മുന്ദ് തൈരൂപയോഗിച്ച് ആവശ്യത്തിന് പുളിമസം വരുത്തുകയുമാകാം. വെണ്ടക്ക ചേർക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകം വെള്ളമൊഴിച്ചു ചൂടാക്കി വഴുവഴുപ്പുള്ളതു കളഞ്ഞാൽ നന്നായിരിക്കും.
31. മുകളിൽ വിവരിച്ചതിലേക്ക് തിളക്കുന്ന വേളയിൽ തക്കാളി മുറിച്ചിട്ടാൽ പ്രത്യേകരുചിയുള്ളതാക്കുകയും അതിലൂടെ പുളിയും തൈരും ഒഴിവാക്കണമെങ്കിൽ അതും ചെയ്യാം. തക്കാളി വേകുന്ന തൊഴിവാക്കുന്നതും നന്നായിരിക്കും, തക്കാളിയുടെ യഥാർത്ഥ രുചി നന്നായിരിക്കും.
32. സവാള നാലായി മുറിച്ച് അതിനെ ഇതളാക്കി മാറ്റി മേൽ വിവരിച്ചതിലേക്കെല്ലാം തിളച്ചതിനുശേഷം ഇട്ട് ഭാഗികമായി മാത്രം പാക

മാക്കിയ അവസ്ഥയിലുമുപയോഗിക്കാം. തക്കാളിയും സവാളയും മറ്റൊരു തരം രുചിയായിരിക്കും നൽകുക.

33. മേൽ വിവരിച്ചതിലെ എല്ലാ പച്ചക്കറികളും ഒഴിവാക്കി ഗോളാ കൃതിയിൽ ചെറിയ ഉഴുന്നു വടയുണ്ടാക്കി, അത് പുളിയോ, തക്കാളിയോ ഇട്ട് ഏതാനും സെക്കന്റ് വേവിച്ച് അതിലേക്ക് 18-ാം വിഭവം ചേർത്ത് പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള കറിയുണ്ടാക്കാം. ഇതിലേക്കും സവാളയോ, തക്കാളിയോ, തൈരോ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ ചേർക്കുകയുമാകാം. എല്ലാത്തിലും കടുകു വറുത്തിടലും ഉലുവാപ്പൊടിയിടലും വേണം.
34. നാളികേരവും, മുളകും, ജീരകവും ചേർത്ത് നല്ലവണ്ണം അരച്ചെടുത്ത കൂട്ട് പലതരത്തിലുള്ള കറികളുണ്ടാക്കാനും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ജീരകത്തിന്റെ ഔഷധമൂല്യം ഇതോടു ചേരുന്നു. ഭാഗികമായിട്ടുമാത്രം ലഭിക്കുന്നതാണ് അവിയലുണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള നാളികേര കൂട്ട്. എന്നാൽ ഇനിപ്പറയുന്ന വിഭവങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം അരച്ചെടുത്ത ഈ കൂട്ടാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. പടവലങ്ങൾ ചെറുതായതിന്ത് ഉപ്പു ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത് അതിലേക്ക് നാളികേരവും മുളകും ജീരകവും മേൽ വിവരിച്ചതു പോലെ ചേർത്തുമാത്രം ചേർത്ത് തിളക്കുന്നതുവരെ ചുടാക്കി (ഉലുവ ചേർക്കാതെ) ഉഴുന്നു പരിപ്പും കടുകും മുളകും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്ത് കടുകു വറുത്തിട്ടുപയോഗിക്കുക.
35. പടവലങ്ങൾക്കു പകരം പീച്ചിങ്ങയും 34 ൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നതു പോലെ പാകം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
36. ശീമച്ചക്ക (കടച്ചക്ക) യും ചെറുതായിട്ടിത്ത് (പുളിയിടാതെ) ഉപ്പും ചേർത്ത് വേവിച്ച് 34 ൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന മിശ്രിതം ചേർത്ത് തിളക്കുന്നതുവരെ ചുടാക്കിയുപയോഗിക്കാം.
37. ഉരുളക്കിഴങ്ങ് വേവിച്ച്, തൊലി കളഞ്ഞ് ചെറുതായി മുറിച്ച് അതിലേക്ക് നാളികേരവും പച്ചമുളകും ചേർത്തുമാത്രം ചേർത്ത് ഉപ്പും ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചെടുത്ത് കടുകും മുളകും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്ത് കടുകു വറുത്തിട്ടുപയോഗിക്കാം.
38. ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ചെറുതായിട്ടിത്ത് അൽപം എണ്ണയുപയോഗിച്ച് വറുത്തെടുത്തതിലേക്ക് 34-ാം വിഭവമിട്ട് കടുകു വറുത്തിട്ട്, 37-ാം വിഭവം പോലെ തയ്യാറാക്കാം.

39. ഉഴുന്നു പരിപ്പും മുളകും അൽപം കായവും ചേർത്ത്, പരിപ്പ് ഇളം ചൂവന്നനിറമാകുന്നതുവരെ, അൽപം എണ്ണയിൽ ചീനച്ചട്ടിയിലിട്ട് വറുക്കുക. നിറം മാറ്റം വന്നാൽ ചിരവിയെടുത്ത നാളികേരവും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്ത്, നാളികേരത്തിന്റെ സുഗന്ധം വരുന്നതുവരെ വറുത്തെടുക്കുക. ഇത് അനവധി തരത്തിലുള്ള പൈതൃക കറികൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉപ്പു ചേർത്ത് ചമ്മന്തിപോലെ ഇത് ഉപയോഗിക്കാം. അൽപം വെള്ളം ചേർത്ത് കടുക് വറുത്തിട്ടും ഉപയോഗിക്കാം. (20ഗ്രാം ഉഴുന്നുപരിപ്പ് + 10 + മുളക് + അരമുറി നാളികേരം)
40. അൽപം എണ്ണയിൽ മല്ലിയില വാടുന്നതു വരെ ചീനച്ചട്ടിയിലിട്ട് ചൂടാക്കുകയോ, മേൽ വിവരിച്ച നാളികേര കൂട്ട് നല്ല ചൂടായിരിക്കുമ്പോൾ ആവശ്യത്തിന് മല്ലിയിലയും ചേർത്ത് വറുത്തെടുത്ത് അരച്ചുപയോഗിച്ചാൽ പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള മല്ലിച്ചമ്മന്തിയായി.
41. ചെറിയ ഉള്ളതൊലി കളഞ്ഞ് അൽപം പുളിയും ചേർത്ത് 10 മിനിറ്റ് തിളപ്പിച്ച് 39-ാം വിഭവമിട്ട, ഉപ്പും ചേർത്ത് കടുക് വറുത്തിട്ട് ഉപയോഗിക്കാം.
42. ബീറ്റൂറുട്ടും ഉപ്പും അൽപം പുളിയും ചേർത്ത് വേവിച്ച് മിക്സിയിലിട്ട് അരച്ചെടുത്തോ അരക്കാതെയോ 39-ാം വിഭവം ചേർത്ത്, കടുക് വറുത്തിട്ടുപയോഗിക്കാം.
43. മത്തങ്ങാകഷണങ്ങൾ പുളിയും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും, ഉപ്പും കറിവേപ്പിലയും കായവും ചേർത്ത് വേവിച്ച്, 39-ാമത്തെ വിഭവം അരക്കുന്നതോടൊപ്പം ചേർത്ത് പോസ്റ്റു പോലെ അരച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കാം. ചമ്മന്തിപോലെ ഊണിനും പലഹാരത്തിനുമുപയോഗിക്കാം.
44. മത്തങ്ങക്കു പകരം മത്തങ്ങയുടെ പൂവ് (ആൺപൂവ്) വൃത്തിയായി കഴുകി, 43-ാം വിഭവത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ തയ്യാറാക്കാം.
45. മത്തങ്ങ മുറിക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന ഉള്ളിലുള്ള കാമ്പിലെ കുരു കളഞ്ഞ്, മത്തങ്ങയും അതിന്റെ പൂവും പാകപ്പെടുത്തിയെടുത്തതുപോലെ ഇതും ചമ്മന്തി പരുവത്തിലാക്കിയതും സ്വാദു വ്യത്യസ്തമായില്ലാതെ തയ്യാറാക്കാം.
46. വാഴക്കുമ്പി (വാഴപ്പൂവ്) ചെറുതായി മുറിച്ച്, ഉപ്പ്, പുളി, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, ചേർത്ത് വേവിച്ചത്, 39-ാം വിഭവം അരക്കുന്ന കൂട്ടത്തിൽ വെള്ള

മൊഴിക്കാതെ അരച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കുന്നത് സ്വാദിഷ്ടമായ വിഭവവുമാണ് ആരോഗ്യദായകവുമാണ്, ഔഷധം പോലെ ആമാശയത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

47. 39-ാമത്തെ വിഭവം അരക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നല്ലവണ്ണം ചുടാക്കുമ്പോൾ ചുവന്ന നിറമുള്ള ഒറ്റച്ചെത്തിയും ചേർത്ത് ചുടാക്കി അരച്ചെടുത്താൽ ഔഷധ ഗുണമുള്ള വിഭവമായിരിക്കും (കുലച്ചെത്തിയോ, മഞ്ഞച്ചെത്തിയോ മറ്റൊരു വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന ചെത്തിയോ ഉപയോഗിക്കാറില്ല)
48. മത്തങ്ങ, മത്തങ്ങപുവ്, വാഴപ്പുവ് ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്ഥാനത്ത് ചേനയുടെ ഇളം തണ്ട് ചെറുതായരിഞ്ഞ് നല്ലവണ്ണം വേവിച്ചെടുത്ത് അതും 39-ാം നമ്പർ വിഭവത്തോടൊപ്പം അരച്ചെടുക്കാവുന്നതാണ്.
49. ചേന, ചേമ്പ്, തുടങ്ങിയ വിഭവങ്ങളും നല്ല രീതിയിൽ വേവിച്ചെടുത്ത് 41-ാം വിഭവത്തിൽ (ചെറിയ ഉള്ളിയുടെ സ്ഥാനത്ത്) ഉപയോഗിച്ച പാകം ചെയ്തു നോക്കുക.
50. 39-ാം നമ്പർ വിഭവം തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ ഉഴുന്നു പരിപ്പിന്റെ നിറം മാറ്റം ആരംഭിക്കുമ്പോൾ ഒരു പിടി എള്ള (കറുത്തതാണുപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ കറുപ്പുനിറം കൂടിയിരിക്കും വെളുത്തതാണെങ്കിൽ കറുപ്പുനിറം കുറഞ്ഞിരിക്കും. കറുത്ത എള്ളിനാണ് ഔഷധ ഗുണം വളരെ കൂടുതലുള്ളത്) കൂട്ടിച്ചേർത്ത് വറുത്തതിലേക്ക് നാളികേരമിട്ട് വിവരിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ തയ്യാറാക്കുക. ഇതാണ് എള്ളു കറിക്കുള്ള കൂട്ട്.
51. ചേന ചെറുതായിട്ടരിഞ്ഞ് പുളിയും ഉപ്പും ആവശ്യമെങ്കിൽ അല്പം പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് വേവിച്ചതിലേക്ക് 50-ാമത്തെ വിഭവം ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചെടുക്കുക. ഇങ്ങിനെ തയ്യാറാക്കിയതിലേക്ക് കടുകു വറുത്തിടുക. മധുരം ആവശ്യമെങ്കിൽ മാത്രം പഞ്ചസാര ചേർക്കുക. ഉഴുന്നു പരിപ്പും ചേർത്തു വേണം കടുകു വറുത്തിടുവാൻ.
52. ബീറ്റ് റൂട്ട് ചെറുതായി മുറിച്ച് ചേനക്കു പകരം ഉപയോഗിച്ചും ബീറ്റ് റൂട്ടിന്റെ എള്ളു കറിയുണ്ടാക്കാം. നല്ലതുപോലെ ചുമന്ന നിറത്തിലുള്ള കറിയായിരിക്കുമിത്. ഇതിന് പഞ്ചസാര പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കാം.

53. പഴുത്ത മാങ്ങ, തൊലി കളഞ്ഞ് മുറിച്ച് വേവിച്ചതോ മാനപ്പം തൊലി കളഞ്ഞ് പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് വേവിച്ചതോ 39-ാം നമ്പർ വിഭവം ചേർത്ത് മാനപ്പം എള്ളു കറി തയ്യാറാക്കാം. കടുകു വറുത്തിടുമ്പോൾ ഉഴുന്നു പരിപ്പും ചേർക്കേണ്ടതാണ്.
54. മറ്റു പച്ചക്കറികളുപയോഗിച്ച് ഈ കറികൾ പാകം ചെയ്തൽ ആവർത്തിക്കാം. കാരറ്റ്, ചേമ്പ്, പയറ്റ്..... എന്നിവ എല്ലാം ഉത്തമമാണ്. പാവക്കയും കപ്പങ്ങയും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
55. ചെറുപയർ നല്ലവണ്ണം വേവിച്ച്, അതിൽ പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചി, കറിവേപ്പില, ഉപ്പ്, മഞ്ഞൾപൊടി ആവശ്യമെങ്കിൽ മല്ലിയിലയും തക്കാളിയും അരിഞ്ഞതും ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത് കടുകു വറുത്തിട്ടാൽ പരിപ്പു കറിയായി. പരിപ്പ് വേകാൻ താമസമുണ്ടെന്നു തോന്നുന്ന പക്ഷം ഭാഗികമായി വേവിച്ച പരിപ്പ് ചൂടാറ്റി മിക്സിയിലിട്ടമച്ചെടുക്കാം.
56. ഉരുളക്കിഴങ്ങ് വേവിച്ചതും ചേർത്ത് 55-ാം വിഭവം ചേർത്ത് രുചി വ്യത്യാസമുള്ള വിഭവം തയ്യാറാക്കാം. ചെറു പയറിന്റെ അളവു കുറഞ്ഞുപോയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഉരുളക്കിഴങ്ങുൾപ്പെടെ ഒരു ഭാഗം മിക്സിയിലിട്ട് അമച്ച് കൂടെ ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. കടുകുവറുക്കൽ ആവശ്യം വേണ്ടതാണ്.
57. ജപ്പാൻ ചീര അരിഞ്ഞെടുത്ത് അതും ചേർത്ത് 55-ാം വിഭവം പോഷക സമൃദ്ധമാക്കാം. മരത്തക്കാളിയുടെ ഇല, മുരിങ്ങയില, തഴുതാമ, സാമ്പാർചീര, വെളുത്ത ചീര എന്നിവയെല്ലാം പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം പരിപ്പുകറികളാക്കാം. ഇവയിലെല്ലാത്തിലും കടുകു വറുത്തിടൽ അത്യാവശ്യമാണ്.
58. മേൽ വിവരിച്ച കറികളിലേക്ക് അൽപം സാമ്പാർ പൊടി ചേർത്താൽ അതിന്റെ രുചി ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്ക് നന്നായിട്ടനുഭവപ്പെടും. മറ്റൊന്നും ചേർക്കേണ്ടതില്ല.
59. വളരെ എളുപ്പത്തിലുണ്ടാക്കാവുന്നതും ഏതു തരത്തിലുള്ള വിഭവങ്ങളോടും ചേർത്തു കഴിക്കാവുന്നതുമായ കറിയാണ് ഉള്ളിക്കറി. കടുകു, ഉഴുന്നു പരിപ്പ്, മുളക് ചേർത്ത് വറുത്ത് കറിവേപ്പിലയും, തക്കാളിയും മുളകു പൊടിയും അവസാനം ഉപ്പും ചേർത്ത് നല്ലവണ്ണം വഴറ്റിയെടുത്താൽ ഉള്ളിക്കറിയായി.

60. ആവശ്യത്തിന് കഞ്ഞിവെള്ളം 59-ാം വിഭവവുമായി ചേർത്ത് കാബേജ് ഭാഗികമായി വേവിച്ചെടുത്താൽ ചപ്പാത്തി, പുരി, ദോശ എന്നിവക്കുത്തമമായിരിക്കും.
62. കത്തിരിക്ക വലുതായി മുറിച്ച് ഉപ്പുവെള്ളത്തിൽ ഭാഗികമായി വേവിച്ച് 59-ാം വിഭവവുമായി ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചെടുക്കുക അതിലേക്ക് 59-ാം വിഭവവുമിട്ട് തിളപ്പിച്ചെടുക്കുക.
63. ശീമച്ചക്കയും ഉപ്പു ചേർത്ത വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് 59-ാം നമ്പർ വിഭവത്തിലിട്ട് നല്ലവണ്ണം പാകം ചെയ്തെടുത്താലും സ്വാദുള്ള വിഭവം ലഭ്യമാകും.
64. കോളിഫ്ളവർ ഉപ്പു ചേർത്ത വെള്ളത്തിലിട്ടു നല്ലവണ്ണം മൂന്നു മിനിറ്റ് ചൂടാക്കി 59-ാം വിഭവമായി ചേർത്തും ഉപയോഗിക്കാം. ഇതേ പ്രകാരം കോവക്കയും, മറ്റും പരീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.
65. ബീറ്റ് റൂട്ട് ഉപ്പ് ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത് ഭാഗികമായി മിക്സിയിലിട്ട് അരച്ചെടുത്തതും 59-ാം വിഭവവും ചേർത്ത് പാകം ചെയ്യാം. കൂടെ ഒന്നു രണ്ടു കഷണം ഉരുളക്കിഴങ്ങും ചേർക്കാം.
66. സാധാരണയായി ഉണ്ടാക്കുന്ന സാമ്പാറിനും രസത്തിനും 59-ാം വിഭവം ചേർത്താലും അത്യാകർഷകമായ രുചിയുണ്ടാക്കാം.
67. കത്തിരിക്കയും, ഉപ്പ്, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, പച്ചമുളക് (മധുരം ഇഷ്ടമുള്ളവർക്ക് അൽപം പഞ്ചസാര) ചേർത്ത് നല്ലവണ്ണം വേവിച്ചെടുത്ത്, ചൂടാറിയതിനുശേഷം തക്കാളിയുടേയും കത്തിരിക്കയുടേയും തൊലി പിഴിഞ്ഞ് കളഞ്ഞ് 59-ാം വിധം നല്ല ചൂടുള്ളപ്പോൾ ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചെടുക്കുക.
68. അൽപം മല്ലിപൊടി 59-ാം വിഭവത്തിലേക്കിട്ട് നല്ലവണ്ണം വഴറ്റിയെടുത്ത് 60 മുതൽ 67 വരെ കറികൾ ആവർത്തിക്കാം. ഇതിന് മറ്റൊരു വിധത്തിലുള്ള രുചിയായിരിക്കും ഉണ്ടാക്കുക. വൈവിധ്യമാർന്ന രുചിക്കായി എല്ലാ കറികളിലും ചില മാറ്റങ്ങളും വരുത്തി നോക്കുക.
69. തുവരപ്പരിപ്പ് നല്ലവണ്ണം മുളകു പൊടിയും ചേർത്ത് വേവിച്ച്, ഉപ്പും ചേർക്കുക. ഇതിലേക്ക് മത്തങ്ങ, ചേമ്പ്, ബീറ്റ് റൂട്ട്, കാച്ചിൽ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ഏതെല്ലാം പച്ചക്കറിയായാണോ ലഭ്യമാകുന്നത് അതുമിട്ട് കായവും കറിവേപ്പിലയും മല്ലിയും ചേർത്ത് പാകം വരുത്തി

ഉഴുന്നു പരിപ്പ് ചേർത്ത് കടുകു വറുത്തിടുക. കായം കൂടുതലായി ചേർക്കേണ്ടതാണ്.

70. 69-ാം വിഭവത്തിന് 59-ാം വിഭവം ചേർത്ത് രുചി സമൃദ്ധമാക്കാം. മത്തങ്ങ, ഉമുളക്കിഴങ്ങ്, ബീറ്റ് റൂട്ട് എന്നിവ ഭാഗികമായി മിക്സിയിലർച്ച് 69-ാം വിഭവത്തെ കൂടുതൽ കട്ടിയുള്ളതാക്കാം.
71. സാധാരണയായി നാമുപയോഗിക്കുന്ന പച്ചക്കറികൾ മസാലകളൊന്നും ചേർക്കാതെ മിനിറ്റുകൾ കൊണ്ടു തയ്യാറാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു രീതി നിലവിലിരുന്നു. പാവക്ക നീളത്തിലരിഞ്ഞ് ഉപ്പും പച്ചമുളകും ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത് ആവശ്യത്തിന് കറിവേപ്പിലയും വെളിച്ചെണ്ണയും ചേർക്കുക. കുറച്ചു മാത്രം വെള്ളം നിലക്കെ തന്നെ ഇറക്കിവെച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.
72. വെണ്ടക്കയും ഇപ്രകാരം ഞെട്ടു മാത്രം കളഞ്ഞ്, ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കാതെ ഉപ്പ്, പച്ചമുളക്, കറിവേപ്പില ചേർത്ത് വേവിച്ച് വെളിച്ചെണ്ണയും ചേർത്തു തയ്യാറാക്കാം.
73. കുമ്പളങ്ങ കനം കുറച്ചു മുറിച്ച് മേൽ വിവരിച്ചതുപോലെ തയ്യാറാക്കാം. ഇപ്രകാരം തന്നെ ചേമ്പു വിത്തും, കാച്ചിലും, പ്രത്യേകം പ്രത്യേകമായും വിവിധ പച്ചക്കറികളുപയോഗിച്ച് ഈ കറി തയ്യാറാക്കാം.
74. സവാള അർച്ച്, പച്ചമുളകും ഉപ്പും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്ത് ഒന്നു കൂടി അർച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്തിളക്കി ഈ ലഘുവിഭവം തയ്യാറാക്കാം.
75. അൽപം പൂളി, വെള്ളത്തിൽ പിഴിഞ്ഞ്, ഉപ്പ്, മഞ്ഞൾപൊടി, പച്ചമുളക്, കറിവേപ്പില, ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് അതിൽ പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് ചെറിയ ഉള്ളി തൊലികളഞ്ഞു വേവിച്ച്, കടുകു വറുത്തുപയോഗിക്കാം. മധുരമാവശ്യമില്ലാത്തവർക്ക് പഞ്ചസാരയൊഴിവാക്കാം.
76. ചക്ക ചുള മുറിച്ച് വേവിച്ച് കായം കൂടി ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുക്കുന്നതും ചിലവു കുറഞ്ഞ വിഭവമായിരിക്കും.
77. അൽപം പൂളി, വെള്ളത്തിൽ കലക്കി മഞ്ഞൾപൊടിയും ഉപ്പും അൽപം ശർക്കരയും (മധുരമാവശ്യമില്ലാത്തവർക്കിതൊഴിവാക്കാം) ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുത്ത്, ചുടാറിയ ചോറു ചേർത്ത് കടുകു വറുത്താൽ അതു ചിത്രാനമായി.

78. കടുകു വറുത്ത് അതിൽ അൽപം മഞ്ഞൾപൊടിയും തക്കാളി അരിഞ്ഞതും ചേർത്ത് വഴറ്റിയെടുത്ത് ചോറും ചേർത്തിളക്കിയുപയോഗിക്കാം. പുളിരസത്തിനായ ചെറു നാരങ്ങ പിഴിഞ്ഞ് ചേർക്കുക. കടുകു വറുക്കുമ്പോൾ ഈ വിഭവങ്ങളിലെല്ലാം കടുകു, മുളക് മുറിച്ചത്, ഉഴുന്നു പരിപ്പ്, കടലപ്പരിപ്പ് ചേർക്കണം.
79. കടുകു വറുത്ത് അതിൽ ചോറും ചേർത്ത് നല്ലവണ്ണം യോജിപ്പിച്ച് അതിലേക്ക് തൈരുമൊഴിച്ച് വീണ്ടും ഇളക്കിയെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. ആവശ്യത്തിന് ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക്, കുമ്പുമുളക്, കറിവേപ്പില, മല്ലിയില, പുതിനയില ചേർക്കാം.
80. മുകളിൽ വിവരിച്ച തൈരിന് പകരം സാമ്പാർ തയ്യാറാക്കിയതോ ആവശ്യത്തിന് സാമ്പാർ പൊടിയോ രസപ്പൊടിയോ ചേർത്താൽ അതാതു പേരിലറിയപ്പെടുന്ന ഭക്ഷ്യവിഭവമായി.
81. ഗോതമ്പു / ഉണക്കലരി കഞ്ഞി തയ്യാറാകുമ്പോൾ ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും നാളികേരം ചിരവിയതും ചേർത്താൽ ഉത്തമ അത്താഴ ഭക്ഷണമാക്കാം.
82. റവയും, ഗോതമ്പും ഇപ്രകാരം മിനിറ്റുകൾ കൊണ്ട് വേവിച്ച് അതിലേക്ക് നാളികേരം ചിരവിയതും ചേർത്ത് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പോ മധുരമാണാവശ്യമെങ്കിൽ പഞ്ചസാരയോ ചേർത്തുപയോഗിക്കാം.
83. കടുകു, മുളക്, ഉഴുന്നുപരിപ്പ്, കടലപ്പരിപ്പ് അൽപം എണ്ണയും ചേർത്ത് വറുത്തെടുത്ത് അതിൽ സവാള അരിഞ്ഞിട്ട്, നല്ലവണ്ണം പാകമാകുമ്പോൾ മഞ്ഞൾപൊടിയും ചേർത്ത് ഇളക്കിയെടുത്ത് അതിലേക്ക് തക്കാളിയരിഞ്ഞിട്ട് പാകമാകുമ്പോൾ അതിലേക്ക് ഉപ്പു ചേർത്ത തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ഒഴിച്ച് ഇളക്കുക. അതിൽ ആവശ്യത്തിന് വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്ത് തിളക്കുന്ന വെള്ളത്തിലേക്ക് വറുക്കാത്ത റവ സാവധാനത്തിൽ ഇട്ട് ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. കുമ്പു പാകമാകുമ്പോൾ തീയണച്ച് തക്കാളി ഉപ്പുമാവാക്കിയുപയോഗിക്കാം (ട്രമാറ്റോ ബാത്ത്)
84. സാധാരണയായി ഉണ്ടാക്കാവുന്ന ഉപ്പിലിട്ടത് വിവരിക്കാം. മുളക്, ഉപ്പും ചേർത്ത് നല്ലവണ്ണം അരച്ചെടുക്കുക. അതിൽ ചെറുതായി മുറിച്ച മാങ്ങയും കടുകും ചേർത്ത് ഭാഗീകമായി അരച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ ചേർക്കുക. മുളകിന്റെ അളവ് കുടിയിരിക്കണം.

85. മുളക് വറുത്തെടുത്ത് പൊടിച്ചുവെക്കുക. തിളപ്പിച്ച ഉപ്പുവെള്ളത്തിൽ മാങ്ങ മുറിച്ച് 30 സെക്കന്റ് തിളപ്പിച്ച്, മുളകുവറുത്ത് പൊടിച്ചതും, അൽപം ഉലുവ വറുത്തുപൊടിച്ചതും കായ്പൊടിയും ചേർക്കുക. സാവധാനത്തിൽ ഇളക്കുക. അടുത്ത ദിവസം മുതൽക്കുപയോഗിക്കാം. ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കണം.
86. ചെറുനാരങ്ങ മുറിക്കാതെ നല്ലെണ്ണയിലിട്ട് ചൂടാക്കി തണുത്തതിനു ശേഷം മുറിച്ച് മുളകു പൊടിയും ചേർത്ത് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് നല്ലെണ്ണയിൽ വഴറ്റിയെടുത്ത് വെച്ച് ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം ഉപയോഗിക്കാം.
87. ചെറുനാരങ്ങക്കുപകരം നെല്ലിക്കയും മേൽ വിവരിച്ചതുപോലെ ചെയ്ത് നെല്ലിക്കാ ഉപ്പിലിട്ടത് തയ്യാറാക്കാം.
88. നെല്ലിക്കക്കുപകരം തക്കാളിയും ഇപ്രകാരം ഉപ്പിലിട്ടതാക്കിയുപയോഗിക്കാം. 86,87,88 വിഭവങ്ങളിൽ നല്ലെണ്ണയുടെ അളവ് കൂടുതലായി വേണ്ടതാണ്. തക്കാളി വിഭവം കൂടുതൽ ദിവസത്തേക്ക് വെക്കരുത്.
89. കപ്പലണ്ടി (നിലക്കടല) കൊണ്ടും സ്വാദിഷ്ടമായ കറികൾ ഉണ്ടാക്കാം. ഉഴുന്നു പരിപ്പ് മുളകും ചേർത്ത് ചീനച്ചട്ടിയിൽ അൽപം എണ്ണയൊഴിച്ച് വറുക്കുക. അവസാനത്തിൽ നിലക്കടലയും ചേർത്ത് വറുക്കുക (വറുത്തെടുത്ത നിലക്കടലയുണ്ടെങ്കിൽ വീണ്ടും വറുക്കേണ്ടതില്ല) ഇത് നല്ലവണ്ണം അരച്ചെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. ഉപ്പ്, പുളി, വെള്ളം എന്നിവയുമായി വേവിച്ചതിലേക്ക് കത്തിരിക്ക കഷണം ചേർത്ത് കപ്പലണ്ടി ചേർത്തമച്ച മിശ്രിതവും ചേർത്തിളക്കി തിളപ്പിച്ച് കടുകു വറുത്തുപയോഗിക്കാം.
90. മേൽ വിവരിച്ചതിലേക്ക് കത്തിരിക്കക്കുപകരം തക്കാളി മാത്രം വേവിക്കാതെ ചേർത്തും ഉപയോഗിക്കാം. ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പു ചേർക്കാനും കടുകു വറുത്തിടാനും മറക്കരുതെന്നു മാത്രം.
91. കത്തിരിക്കയുടെ സ്ഥാനത്ത് ഉരുളക്കിഴങ്ങ് വേവിച്ച് കഷണമാക്കി ചേർത്ത് പാകം ചെയ്തും ഉപയോഗിക്കാം. ചേനയും പ്രത്യേകമായി വേവിച്ച് കപ്പലണ്ടിക്കറിയുണ്ടാക്കാം.
92. മേൽ വിവരിച്ചതിൽ തക്കാളിയുടെ കൂടെ കോളിഫ്ളവർ ചേർത്ത് സമൃദ്ധമായ വിഭവമാക്കി മാറ്റാം. പല തരത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികൾ ചേർത്ത് കപ്പലണ്ടിക്കറിയുണ്ടാക്കുമ്പോൾ ആവശ്യമുള്ള പക്ഷം

കപ്പലണ്ടി കൂട്ടുവറുത്തെടുക്കുന്ന കൂട്ടത്തിൽ ചിരവിയ നാളികേരവും ചേർത്ത് വറുത്തെടുക്കാം. ആവശ്യത്തിന് മല്ലിയിലയോ പൊതിനയിലയോ ചേർക്കുകയുമാകാം.

93. എളുപ്പത്തിലുണ്ടാക്കാവുന്ന പായസങ്ങൾ വിവരിക്കട്ടെ. ചെറുപയർ തൊലി കളയാത്തത് നല്ലവണ്ണം വേവിച്ച് അതിലേക്ക് ആവശ്യത്തിന് ശർക്കരയുമിട്ട് വീണ്ടും ശർക്കര പാകം വരുന്നതുവരെ വേവിച്ച് തേങ്ങാ പാലോ, പശുവിൻ പാലോ ചേർത്താൽ ചെറുപയർ പായസമായി. എല്ലാവിധ പായസത്തിനും ശർക്കര പ്രത്യേകമായി വെള്ളവും ചേർത്ത് ഉരുക്കി പാകപ്പെടുത്തി അതുപയോഗിച്ചാൽ സമയം ലാഭിക്കാം.
94. ആവശ്യത്തിന് ചെറുപയർ പരിപ്പും മേൽ വിവരിച്ചതുപോലെ വേവിച്ച് ശർക്കരയുമായി ചേർത്ത് വീണ്ടും പാകപ്പെടുത്തി തേങ്ങാ പാലോ പശുവിൻ പാലോ ഉപയോഗിച്ച് ചെറുപയർ പരിപ്പ് പായസമാക്കാം. എല്ലാ പായസങ്ങൾക്കും കശുവണ്ടി, ഏലക്കാ എന്നിവയിട്ടു സമൃദ്ധമാക്കാം.
95. ഉണക്കലരി, കടലപരിപ്പ്, ഗോതമ്പ് എന്നിവകൊണ്ടും മേൽ വിവരിച്ചതുപോലെ എളുപ്പത്തിൽ പായസമുണ്ടാക്കാം.
96. ശർക്കര വെള്ളം ചേർത്തുരുക്കി പാകമാകുമ്പോൾ പഴുപ്പായസത്തിന് മസകദളി (ഞാലിപുവൻ) പഴം അരിഞ്ഞിട്ട് പഴുപ്പായസമാക്കാം. ചക്കചുള്ള ചെറുതായി മുറിച്ചിട്ടാൽ ചക്കപായസമായി. മത്തങ്ങ ചെറുതായി മുറിച്ചിട്ട് പാകപ്പെടുത്തിയാൽ മത്തങ്ങ പായസമായി. ശീമചക്ക (കടച്ചക്ക) മുറിച്ചിട്ട് പാകപ്പെടുത്തിയാൽ കടച്ചക്ക പായസമായി.
97. പഴം, ചക്ക തുടങ്ങിയവയുടെ സ്ഥാനത്ത് ദോശ ഒരു ഇഞ്ച് സ്കന്റിൽ മുറിച്ചു ചേർത്ത് മുകളിൽ വിവരിച്ചതുപോലെ പാകപ്പെടുത്തിയാൽ ദോശപായസമായി. ദോശപ്പായത്തിന് ദോശ അവസാനമായി ചേർത്താൽ മതിയാകും. ശർക്കരയുപയോഗിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന എല്ലാവിധ പായസങ്ങൾക്കും, നാളികേരം നെയ്യിൽ വറുത്തിടുകയും ആവശ്യത്തിന് ഏലക്കായ പൊടിച്ചിടുകയും ചെയ്ത് രുചി വർദ്ധിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
98. തോമനായി പുർവീകർ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന അനവധി ലളിതമായ വിഭവങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. ഇന്നു നാം കാബേജ്, ബീറ്റ് റൂട്ട്, ബീൻസ്,

പയർ, എന്നിവയിലൊതുങ്ങി കൂടുമ്പോൾ അനവധി വിലക്കുറഞ്ഞ പോഷകസമൃദ്ധമായ വിഭവങ്ങൾ എളുപ്പത്തിലുണ്ടാക്കിയുപയോഗിച്ചിരുന്നു. കുമ്പളങ്ങ തോട് ചെറുതായി മൂറിച്ച് ഉപ്പ്, മഞ്ഞൾപ്പൊടി, കറി വേപ്പില, പച്ചമുളക് ചേർത്ത് വേവിക്കുക. അതിലേക്ക് നാളികേരവും, ഒന്നോ രണ്ടോ ചുവന്ന മുളകും, അൽപം ജീരകവും ചേർത്തു മിതമായി അരച്ച് ചേർത്ത് കടുക് വറുത്തുപയോഗിക്കുക.

99. കപ്പങ്ങ, (പപ്പായ) മേൽ വിവരിച്ചതു പോലെ തന്നെ ചെറുതായ തിണ്ണ കപ്പങ്ങ തോരനുണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്. കാബേജ് തോരന്റെ അതേ രുചിയായിരിക്കും ഇതിനുണ്ടാകുക.
100. പടവലങ്ങ, പാവക്ക, പയർ, ചേന, വാഴക്കായ, വായപിണ്ടി, വാഴക്കൂമ്പ് (വാഴപുവ്), പയറിന്റെ കുമ്മനില, പലവിധത്തിലുമുള്ള ഇലക്കറികൾ, ചീര എന്നിവയെല്ലാം മേൽ വിവരിച്ചതുപോലെ തോരനുണ്ടാക്കാനുപയോഗിക്കാം.
101. ചക്കച്ചുള്ള എടുത്തു മാറ്റി, അതിലെ ചക്കമുള്ളും കളഞ്ഞ് ബാക്കി വരുന്ന ചക്കത്തോട് ചെറുതായിട്ടിണ്ണ മേൽ വിവരിച്ചതു പോലെ പാകപ്പെടുത്തിയെടുത്താൽ ചക്കത്തോട് തോരൻ ആയി.
102. ദോശ, ഇഡലി, പൂട്ട്, ഉപ്പുമാവ്, എന്നിവ ബാക്കി വന്നതുണ്ടെങ്കിൽ അത് നല്ലവണ്ണം പൊടിച്ച്, കുറച്ച് വെളിച്ചെണ്ണയും ചേർത്ത് ചീനച്ചട്ടിയിൽ സാവധാനം ചൂടാക്കി വറുത്തതുപോലെയാക്കിയെടുക്കുക. അൽപം മുളകുപൊടിയും കായവും ചേർത്തും രുചി കൂട്ടാം.
103. രണ്ടു മൂന്നു ദിവസം വെള്ളത്തിലിട്ടു മുളപ്പിച്ചെടുത്ത കടല, പയർ, ഉഴുന്ന്, മുതിര, ചെറുപയർ, വൻപയർ എന്നിവയും വേവിച്ച് കടുക് വറുത്തിട്ട് ഉപയോഗിക്കാം.
104. വഴുതിനങ്ങ ചുട്ടെടുത്ത് നല്ലവണ്ണം കൈകൊണ്ട് ചതച്ച് ഉപ്പും പച്ചമുളകും വെളിച്ചെണ്ണയും ചേർത്താൽ നല്ലൊരു വിഭവമാകും.
105. ചക്കത്തോട് അൽപം പുളിയും ഉപ്പും വെളിച്ചെണ്ണയും കറിവേപ്പിലയും കായവും ചേർത്ത് വേവിച്ചാൽ ഇഷ്ടപ്പെടാൻ സാധ്യതയുള്ള വിഭവമാക്കി മാറ്റാം.
106. കത്തിരിക്ക ചെറുതായി അരിഞ്ഞ് ഉപ്പ്, മുളകുപൊടി കറിവേപ്പില ചേർത്ത് എണ്ണയിൽ വഴറ്റിയെടുത്താൽ രുചികരമായ വിഭവമായിരിക്കും.

107. ചേമ്പ്, കാച്ചിൽ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ചേന, പയറ്റ്, ബീൻസ്, കപ്പങ്ങ, മരിച്ചീനി തുടങ്ങിയ എല്ലാ പച്ചക്കറികളും ഉപ്പും മുളകുപൊടിയും ചേർത്ത് വേവിച്ച് എണ്ണയും ചേർത്ത് മെഴുക്കു പുരട്ടിയുണ്ടാക്കാവുന്ന അറിവ് സർവ്വത്ര പ്രചാരത്തിലുള്ളതാണ്. ശീമച്ചക്കയും, ചക്കത്തോടും, വാഴക്കാതൊണ്ടും, ഇടിച്ചക്കയും, കോവക്കയും മെഴുക്കുവരട്ടി (മെഴുക്കു പുരട്ടി) യാക്കിയുപയോഗിക്കാം.

108. ബുദ്ധിക്കും, യുക്തിക്കും, ലഭ്യതക്കും, സ്വാദിനും അനുയോജ്യമാം വിധത്തിലുള്ള അനവധി പച്ചക്കറികൾ നമ്മുടെ അമ്മുമ്മമാരുടെ മസ്തിഷ്കത്തിലുണ്ട്. അവയിലോരോന്നും എഴുതിയെടുത്ത് പൈതൃക വിഭവങ്ങളുടെ ഒരു പ്രത്യേക ഖജനാവകട്ടെ നമ്മുടെ അടുക്കള. വളരുന്ന തലമുറക്ക് ലോകാംഗീകാരം നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പൈതൃക വിഭവങ്ങൾ സ്വീകാര്യമാകുന്ന വിധത്തിൽ പരിശീലിപ്പിച്ചാൽ അവരും ഇതെല്ലാം സ്വീകരിക്കും.

ഒന്നു കൂടിയെഴുതട്ടെ-അന്നം കളയരുത്, നശിപ്പിക്കരുത്

109. നമ്മുടെ അടുക്കളയിൽ ബാക്കി വരുന്ന കൊഴുക്കട്ട, ഇഡലി, ദോശ, പൂട്ട്, ഇടിയപ്പം, തുടങ്ങിയ വിഭവങ്ങളും ബാക്കി വന്ന ചോറും നല്ലവണ്ണം വീണ്ടും ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കാൻ ശീലിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ കടലപരിപ്പ്, ഉഴുന്നുപരിപ്പ്, കപ്പലണ്ടി, കടുക്, മുളക്, കറിവേപ്പില ചേർത്ത് കടുകു വറുക്കുമ്പോൾ മഞ്ഞൾപ്പൊടി കൂടി അതോടൊപ്പം ചേർത്ത്, കടുക് പൊട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ മേൽ വിവരിച്ച പലഹാരങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം കൈകൊണ്ട് പൊടിച്ച് കുറേ സമയം എണ്ണയും ചേർത്തിളക്കി പ്രത്യേക വിഭവമാക്കി മാറ്റി ഉപയോഗിക്കാം.

മേൽവിവരിച്ചതുപോലെ കടുകു വറുക്കുന്ന കുട്ടത്തിൽ സവാള അരിഞ്ഞിട്ട് ഇളം ചുവന്ന നിറമായതിനുശേഷം കൈകൊണ്ടു പൊടിച്ച പലഹാരം/ചോറ് എന്നിവയിട്ടിളക്കിയും ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗ ശൂന്യമാക്കാതെ ഉപയോഗ്യമാക്കാം.

ഇവയെല്ലാം നല്ലവണ്ണം എണ്ണയൊഴിച്ച് ചൂടാക്കി വറുത്തെടുത്ത് മെഴുക്കുപുരട്ടി പോലെയുമാക്കിയുപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

110. തലേദിവസത്തെ സാമ്പാർ, മസം ഇവ ഫ്രിഡ്ജിൽ കേടുവരാതെ സൂക്ഷിച്ചതാണെങ്കിൽ 59-ാം വിഭവം പാകമാക്കി അതിലേക്ക് (ചീത്തയാകാത്ത) തലേ ദിവസത്തെ സാമ്പാർ, മസം ഇവ

ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചെടുത്താൽ പുതിയ രുചിയോടെ പഴയ കുറികൾ ഉപയോഗിക്കാം.

111. തലേ ദിവസത്തെ അവിയൽ കേടു വന്നിട്ടില്ലെങ്കിൽ 88-ാമത്തെ വിഭവം നല്ലതുപോലെ പാകപ്പെടുത്തിയതിനുശേഷം അതിൽ അവിയലിട്ടിളക്കി തീയലാക്കി മാറ്റിയുപയോഗിക്കാം.

നൂറുങ്ങൾ

- ✦ ഭക്ഷണത്തെ പോഷക സമൃദ്ധമാക്കാനും ഭക്ഷണം തന്നെ ഔഷധമാക്കി മാറ്റുവാനും ചില സൂചനകൾ നൽകട്ടെ. അതേ പ്രകാരം നിത്യവും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യ പദാർത്ഥങ്ങളിൽ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി അവയെ രുചിഭേദത്തോടെയുള്ള വിഭവങ്ങളാക്കിത്തീർക്കാനും ഈ നൂറുങ്ങൾ സഹായിക്കും.
- ✦ സാധാരണയായി ദോശയുണ്ടാക്കുന്ന ദോശ മാവിലേക്ക് അൽപം മഞ്ഞൾപൊടി ചേർത്താൽ നിറവും മണവും രുചിയും ഔഷധ ഗുണവുമുള്ള ദോശയാക്കാം.
- ✦ ദോശമാവിലേക്ക് കറിവേപ്പില, പച്ചമുളക്, കുരുമുളക്, ഇഞ്ചി എന്നിവ ചേർത്തും ഔഷധഗുണമുള്ളതാക്കാം.
- ✦ ദോശമാവിലെ ഉഴുന്നിന്റെ അളവ് അൽപം കുടി, അതിനെ ചീനച്ചട്ടിയിൽ, നല്ലെണ്ണ ചൂടാക്കിയതിനുശേഷം കൂടുതൽ മാവൊഴിച്ച് റൊട്ടി ആക്കി മാറ്റാം. വളരെ സാവധാനത്തിൽ ചൂടാക്കണം, ആവശ്യത്തിന് നല്ലെണ്ണയും ചേർക്കണം! നല്ല വിഭവമായിരിക്കും.
- ✦ ദോശമാവിലേക്ക് ഇഞ്ചി, കറിവേപ്പില, പച്ചമുളക് മുറിച്ചതിട്ട് ആ മാവ്, ആവശ്യത്തിനെണ്ണയുള്ള അപ്പക്കാരയിലൊഴിച്ച്, മംഗലാപുരം ഊത്തപ്പമാക്കാം.
- ✦ ദോശമാവിലേക്ക് തക്കാളി, ഉള്ളി, എന്നിവയരിഞ്ഞിട്ട്, കറിവേപ്പില, ഇഞ്ചി എന്നിവ ചേർത്ത് തക്കാളി ദോശയുണ്ടാക്കാം.
- ✦ റവ ഉപ്പുമാവിലേക്ക് കാബേജ് തുടങ്ങിയവ ചേർത്ത് പോഷകസമൃദ്ധമാക്കാം.
- ✦ ഏതെല്ലാം വിഭവത്തിന് ചെറുനാരങ്ങ പിഴിഞ്ഞൊഴിക്കാൻ സാധിച്ചാലും അതിൽ വിറ്റാമിൻ സി സമൃദ്ധമാക്കാം.

- ✚ കടുകുവറുത്ത് അതിൽ അൽപം മഞ്ഞൾ പൊടിയും (മധുരമിഷ്ടമുള്ളവർക്ക് അൽപം പഞ്ചസാര) ചേർത്ത് അതിലേക്ക് പുട്ടു പൊടിച്ചത്/ഇടിയപ്പം പൊടിച്ചത് ഇട്ട് ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിൽ ചെറുനാരങ്ങ നീര് ഒഴിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.
- ✚ കുറിവെക്കാൻ നാളികേരത്തിന്റെ കുറവുണ്ടെങ്കിൽ ഉള്ള നാളികേരം അരച്ചെടുക്കുമ്പോൾ കുറച്ച് പച്ചരിയും ചേർത്ത് അരച്ചെടുത്തുപയോഗിക്കുക.
- ✚ ഇസ്സലിമാവിന് ഉഴുന്നു കുറവുണ്ടെങ്കിൽ ചെറുതായിട്ടമിഞ്ഞ വെണ്ടക്ക ചേർത്ത് അരച്ചെടുത്ത മാവുപയോഗിക്കുക.
- ✚ ഇസ്സലിക്ക് കൂടെ ചേർക്കാനുള്ള ചമ്മന്തി അഥവാ ചട്ടിണി കുറവുണ്ടെങ്കിൽ, ഉള്ള ചട്ടിണിയിൽ കുറച്ച് ഇസ്സലി തന്നെ, കൈകൊണ്ടു അലിയിപ്പിച്ചു ചേർക്കുക. അൽപം ഉപ്പും കൂടിയ കട്ടെ:
- ✚ സാമ്പാറിന് പരിപ്പു കുറവുണ്ടെന്ന തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, സാമ്പാറിലെ തന്നെ വേവിച്ച കഷണങ്ങൾ മിക്സിയിലിട്ടുമാച്ച് ചേർക്കുക.
- ✚ ബാക്കി വരുന്ന പുട്ട് വെള്ളത്തിലിട്ട് വേവിച്ച് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പു ചേർത്താൽ പുട്ടുകഞ്ഞിയാക്കാം.
- ✚ എരിവു കൂടുതലാണെങ്കിൽ കുറച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്ത് ഏതു വിഭാഗത്തിന്റേയും എരിവു കുറക്കാം.
- ✚ ഉപ്പു കൂടുതലാണെങ്കിൽ വിഭവത്തിലെ ഏതെങ്കിലും പച്ചക്കറി ഉപ്പു ചേർക്കാതെ വേവിച്ചിടുക.
- ✚ പുളി കൂടുതലാണെങ്കിൽ വളരെക്കുറച്ച് ബേക്കിങ് സോഡയിട്ട് ഇളക്കുക (ഒരു മഞ്ചാടിക്കുരുവിന്റെയത്രയും റൊട്ടിക്കാതെ)
- ✚ രസത്തിന് പപ്പടം ചൂട്ടത് ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി പൊടിച്ചിടാം.
- ✚ പപ്പാത്തി ഭാഗികമായി ദോശക്കല്ലിൽ ചൂടാക്കിയതിനുശേഷം തീജ്വാലയിൽ നേരിട്ട് ചൂട്ടെടുത്താൽ റൊട്ടിയായി.
- ✚ മെർദ്ദമാവും, ഗോതമ്പുമാവും, റവയും അരിമാവു പോലെ ദോശയുണ്ടാക്കാം.

ഔഷധികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ

- ✚ കുരുമുളക്, ഇഞ്ചി, കറിവേപ്പില, മല്ലിയില, മഞ്ഞൾ, മാങ്ങാഇഞ്ചി, മല്ലി, ജീരകം, ഉലുവ എന്നിവ കഴിയുന്നത്രയും വിഭവങ്ങളിൽ ചേർക്കുക.
 - ✚ ചുവന്നമുളക്, ഗ്രാമ്പൂ എന്നിവ കുറക്കുക, നെഞ്ചെരിച്ചിലുണ്ടാക്കുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ മിതമായി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
 - ✚ നെല്ലിക്ക, തക്കാളി, ഇലക്കറികൾ കഴയുന്നത്രയും വിഭവങ്ങളിൽ ചേർക്കുക. ഉള്ളി, സവാള, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവയും ശരീരത്തിനു നല്ലതാണ്.
 - ✚ എല്ലാ പച്ചക്കറികളും നല്ലവണ്ണം കഴുകി ഉപയോഗിക്കുക, വെണ്ടക്ക, പാവക്ക, പടവലങ്ങ, പീച്ചിങ്ങ, പയറ്റ്, പച്ചമുളക്, തക്കാളി, കാബേജ്, കാരറ്റ്, റാഡിഷ്, കോളിഫ്ളവർ തുടങ്ങി തൊലികളയാതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതെല്ലാം പല പ്രാവശ്യം വെള്ളത്തിൽ കഴുകുക. സാധിക്കുമെങ്കിൽ അൽപം കഞ്ഞിവെള്ളത്തിൽ കഴുകി അതിൽ പറ്റിപിടിച്ചിരിക്കുന്ന കീടനാശിനി, നീക്കം ചെയ്യുക. ചുടുവെള്ളത്തിൽ കഴുകുന്നതും നല്ലതാണ്.
 - ✚ തൊലി കളഞ്ഞുപയോഗിക്കാവുന്ന മത്തങ്ങ, കുമ്പളങ്ങ, ചേമ്പ്, ചേന, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ബീറ്റ്റൂട്ട്, കാരറ്റ് എന്നിവയുടെയെല്ലാം തൊലികളെയുമ്പോൾ തന്നെ അവയിൽ പറ്റിപിടിച്ചിരിക്കുന്ന കീടനാശിനി കളയാവുന്നതാണ്.
 - ✚ ആപ്പിൾ, മുന്തിരി തുടങ്ങി തൊലി കളയാതെ ഭക്ഷിക്കുന്നവയെല്ലാം നല്ലതുപോലെ ചുടുവെള്ളത്തിൽ കഴുകിയതിനുശേഷം മാത്രം ഭക്ഷിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിൽ ഫലവർഗങ്ങളുടെ അളവുകൂട്ടാൻ ഏറെ കീടനാശിനിയുള്ള ആപ്പിളിനും മുന്തിരിക്കും പകരം വാഴപ്പഴം, ഓറഞ്ച് തണ്ണീർ മത്തൻ, പപ്പായ, ചക്ക, പൈനാപ്പിൾ, മാമ്പഴം എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. അവയുടെ തൊലി കളയുമ്പോൾ തന്നെ കീടനാശിനി ഉണ്ടെങ്കിൽ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.
- ✚ പരിപ്പുകളെല്ലാം നല്ലവണ്ണം കഴുകിയതിനുശേഷമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.
 - ✚ കിഡ്നിസ്റ്റോണിന്റെ സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ ചേന, ചേമ്പ്, തക്കാളി എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറക്കുക. മുതിരയുടെ ഉപയോഗം കൂട്ടുക.

ചില സന്ദേശങ്ങൾ

- ✚ പോളി അൺസാച്ചുറേഡ് ഫാറ്റി ആസിഡുകളുള്ള നല്ലെണ്ണ സൂര്യ കാന്തിയെണ്ണ, സോയബിൻ എണ്ണ എന്നിവ മറ്റെണ്ണകളേക്കാൾ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുക.
- ✚ വെണ്ണ ഉരുക്കി നെയ്യാക്കുമ്പോൾ, അതിലെ പോഷക സമൃദ്ധമായ ഫോസ്ഫോലിപ്പിഡ് കരിച്ച് കീടനാക്കി കളയാതെ, വെണ്ണ നെയ്യാക്കുക. അതായത് വെണ്ണ സാവധാനത്തിൽ ചൂടാക്കി കീടൻ ഉണ്ടാകാതെ/നിറം മാറാതെ തന്നെ നെയ്യാക്കി ഉപയോഗിക്കുക.
- ✚ നെയ്യിന് ദുസ്വാദുണ്ടെങ്കിൽ സാവധാനത്തിൽ ചൂടാക്കി കുറച്ച് കറിവേപ്പിലയുമിട്ട് കറിവേപ്പില വറുക്കുന്നതുവരെ കുറേനേരം കൂടി ചൂടാക്കി ശുദ്ധീകരിക്കാം. ചൂടാക്കിയ നെയ്യിലേക്ക് അൽപം തൈര്/മോര് ഒഴിച്ച് നെയ്യ് വീണ്ടും ചൂടാക്കി ശുദ്ധീകരിക്കാം. ഗന്ധം പോകുന്നതുവരെ സാവധാനത്തിൽ ചൂടാക്കണം.
- ✚ കഞ്ഞിവെള്ളം കഴിവതും ഭക്ഷണമായോ, പാനീയമായോ ഉപയോഗിക്കുക, ഉപ്പ്, ചെറുനാരങ്ങ നീര്, രസം, തൈര്, കറി എന്നിവയും ചേർത്തും സ്വാദു വർദ്ധിപ്പിച്ച് കഞ്ഞിവെള്ളം കുടിക്കാവുന്നതാണ്.
- ✚ കിണറ്റിലെ വെള്ളം നല്ലതാണെങ്കിൽ അതു തന്നെ തിളപ്പിക്കാതെ കുടിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് പ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ✚ പ്രഭാതത്തിൽ രണ്ടുമണിക്കൂർ ദൈർഘ്യത്തിൽ ഏകദേശം 4 മുതൽ 6 വരെ ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് രക്തത്തിലെ അപ്രവൃത്തികളില്ലാതാക്കാൻ ഉത്തമമാണ്.
- ✚ മാസത്തിൽ രണ്ടു പ്രാവശ്യം ഏകാദശി വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുകയോ, ഈ ദിവസങ്ങളിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ കാര്യമായ മാറ്റം വരുത്തുകയോ വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ഉത്തമമാണ്.
- ✚ മാസത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം ത്രിഫലാചുർണമോ, ത്രിഫലാദി ചുർണമോ വെള്ളത്തിൽ അലിയിപ്പിച്ചു രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് കഴിച്ചാൽ കൂടൽ വൃത്തിയാക്കാൻ സഹായകരമായിരിക്കും.

- ✚ മഴയും തണുപ്പും കൂടുതലുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ അതിനനുസരിച്ചുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
 - ✚ മാംസ-മത്സ്യാഹാരം പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക.
 - ✚ മദ്യം, വെറ്റില, മുറുക്ക്, പാൻപരാഗ് ഇവയെല്ലാം ശരീരത്തിന് താങ്ങാൻ സാധിക്കാത്ത വിഷമാണെന്നറിയണം.
 - ✚ പുകവലി ആമാശയത്തേയും ശ്വാസകോശത്തേയും തകർക്കുന്നു.
 - ✚ സാധിക്കുന്ന വേളകളിലെല്ലാം രാത്രി ഭക്ഷണം കഞ്ഞിയും ചെറുപയറും അൽപം നാളികേരം ചിരവിയിട്ട് വേവിച്ചതുമാക്കുക.
 - ✚ വറുക്കാനുപയോഗിച്ച എണ്ണ ദീർഘകാലം സൂക്ഷിച്ചുവെച്ച് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
 - ✚ ഭക്ഷ്യഎണ്ണകൾ ചെമ്പു പാത്രത്തിൽ സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുക.
 - ✚ ഉപ്പിന്റേയും പഞ്ചസാരയുടെയും ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുക.
 - ✚ കഴിയുന്നത്രയും ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകൾ ഒഴിവാക്കുക. രോഗമുണ്ടെന്ന ധാരണയില്ലാതാക്കുക. ചെറിയ രോഗങ്ങളും, ക്ഷീണവുമെല്ലാം ശരീരത്തിനെ കൂടുതൽ ശക്തമാക്കാൻ പ്രകൃതി തരുന്ന അനുഗ്രഹമാണെന്നറിയുക.
 - ✚ അമിതമായ രുചി തരുന്ന അജിനമോട്ടോ, മസാലകൾ തുടങ്ങിയവ ഭക്ഷണത്തിൽ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക.
 - ✚ വൃത്തിയില്ലാത്ത ഹോട്ടലിലെ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക. റോഡ് സൈഡിലെ തട്ടുകടയിൽ നിന്നുള്ള ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക. പല പ്രാവശ്യം ഉപയോഗിച്ച എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുത്തതെല്ലാം ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുക.
- നമ്മുടെ അടുക്കളകൾ അന്നം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെ അന്നം നശിപ്പിക്കുന്ന ശ്മശാനമാകാതിരിക്കട്ടെ. ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളും, ജലവും, ഇന്ധനവും ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആവശ്യത്തിനു മാത്രമായി പരിമിതപ്പെടുത്താം.
- ഈ ലഘുപുസ്തകം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ഒരു ചെറിയ മാർഗ നിർദ്ദേശം കൂടി നൽകട്ടെ. ഇത് വായിച്ചു തീരുന്ന

ദിവസം മുതൽ നമ്മുടെ കൂടെ ഇന്നു ജീവിക്കുന്ന മുത്തശ്ശിമാരിൽ നിന്ന് അവർ പൈതൃക ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുണ്ടാക്കിയിരുന്നതിനെക്കുറിച്ച് എഴുതിയെടുത്തു നിങ്ങൾ പഠിക്കണം. ആവശ്യമായ ഭേദഗതികൾ വരുത്തി നിങ്ങൾ അത് അടുക്കളയിൽ പരീക്ഷിച്ച് സാദിഷ്ഠ വിഭവങ്ങളുണ്ടാക്കണം.

നൂറു കണക്കിന് ഇലക്കറികൾ, പൂഷ്പങ്ങൾ, തണ്ടുകൾ, വേരുകൾ, കായകൾ, കായയുടെ തോടുകൾ, കുരുക്കൾ, വിത്തുകൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം അവർ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. അതുപയോഗിക്കേണ്ട രീതി അവർക്കറിയാമായിരുന്നു. വെണ്ടക്കയുപയോഗിച്ച് 600 ൽ പരം കുറികൾ തമിഴ്നാട്ടിൽ മാത്രം ഉണ്ടാക്കുന്നതായി ഒരു അമേരിക്കൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഹോം സയൻസ് ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിലെ അമേരിക്കൻ വിദ്യാർത്ഥികൾ അന്വേഷിച്ചറിഞ്ഞ് അവരുടെ അണ്ടർ ഗ്രാജുവേഷൻ തീസിസിന്റെ ഭാഗമായിട്ടെഴുതിച്ചേർത്തിട്ടുണ്ട് എന്നറിഞ്ഞു.

ആധുനിക കുറികളുടെ വേലിയേറ്റത്തിൽ അവയുടെ ദുഷ്യഫലങ്ങളും പൈതൃക കുറികളുടെ മഹത്വവും മറക്കാതിരിക്കാൻ ഒരു വഴി മാത്രമേയുള്ളൂ. പൈതൃക വിഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുക, പഠിപ്പിക്കുക, പഠിച്ചത് പ്രയോഗിക്കുക.

നമ്മുടെ പൂർവ പിതാമഹന്മാർക്കായി ഈ ലഘുപുസ്തകം സമർപ്പിക്കുന്നു.

*