

വയോപോഷണം

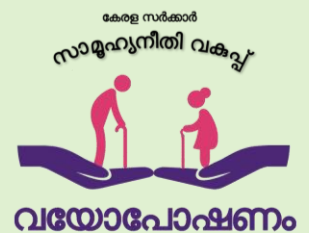
കേരള സർക്കാർ
സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പ്



ആമുഖം

മുതിർന്ന പൗരന്മാരുടെ ആരോഗ്യ പോഷണത്തിന് ഉപകരിക്കുന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നതിന്റെ ആദ്യപടിയായി സായംപ്രഭ ഹോമുകളിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തിട്ടുള്ള വയോജനങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷ്യ കിറ്റ് നൽകുന്നതിനു സർക്കാർ തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നു. കോവിഡ് മഹാമാരിയുടെ സാഹചര്യത്തിൽ പൊതുവിതരണ സംവിധാനത്തിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയാണ് ഈ കിറ്റ് തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്. വയോജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പോഷണത്തിന് ഉപകരിക്കുന്ന നിലയിൽ ആവശ്യമായ കലോറിയും, പ്രോട്ടീനും, നാരുകളും അടങ്ങിയ വിവിധ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളാണ് ഈ കിറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ ധാരാളം വിറ്റാമിനും, ധാതുക്കളും പോഷകങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. 2 മാസത്തേയ്ക്കുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളാണ് ഈ കിറ്റിൽ ഉള്ളത്. സാധാരണ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന് പുറമേ അധികമായി കഴിക്കേണ്ട ഭക്ഷണമായാണ് ഈ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. പോഷകങ്ങൾ പ്രായഭേദമെന്യേ എല്ലാവർക്കും ആവശ്യമുള്ളതാണ്, പ്രത്യേകിച്ചു വയോജനങ്ങൾക്ക്. അത് ശരീരഭാര നിയന്ത്രണത്തിനും, ഉന്മേഷത്തിനും ഉപകരിക്കുന്നു. പോഷക കുറവ് മൂലം സംഭവിക്കാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതോടൊപ്പം ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനും ഇത് ഉപകരിക്കും. ഈ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ വയോജനങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്ന് കുടുംബാംഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

വയോജനങ്ങൾക്കുള്ള പോഷകാഹാര കിറ്റ്



കേരളീയരുടെ നിത്യ ഭക്ഷണ രീതിയൽ കാണാത്ത ചില വിഭവങ്ങൾ ആണ് ഈ കിറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ഇവ മുതിർന്ന പൗരന്മാരുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് ഏറ്റവും ഗുണകരമായവയാണ്. ഈ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നു.

1. നെയ്യ്:-

ശുദ്ധമായ നെയ്യിൽ ആന്റി ഓക്സിഡൻ്റ് ഉണ്ട്. ഒരു ഭക്ഷണത്തിന്റേയും കൂടെ ചേർക്കാതെ നെയ്യ് തന്നെ കഴിച്ചാൽ പൂർണ്ണമായ ഗുണം ലഭിക്കും. പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിനു അരമണിക്കൂർ മുൻപ് ആഴ്ചയിൽ 2-3 പ്രാവശ്യം 1.5 മി.ലി. മുതൽ 3 മി.ലി വരെ കഴിക്കാം.

2. റാഗി:-

മറ്റ് ധാന്യങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാവുന്ന പശുപ്പ് ഇല്ലാത്തതും എന്നാൽ അമിനോ ആസിഡ്, നാരുകൾ, അന്നജം എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതും ആയതിനാൽ അരി / ഗോതമ്പ് ഭക്ഷണത്തിനു പകരം ഇത് ഉപയോഗിച്ചാൽ പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ തുടങ്ങിയ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും.

3. ഉഴുന്ന് :-

സംസ്കരിച്ച ഉഴുന്നിൽ ഉള്ള രാസപദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും വിമുക്തി നേടാൻ അസംസ്കൃത കറുത്ത ഉഴുന്ന് (തൊലി കളയാത്തത്) ഉപയോഗിക്കുക. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഉഴുന്നിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ പ്രോട്ടീൻ, പൊട്ടാസ്യം, കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ് തുടങ്ങി അനേകം പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

4. മുതിര:-

മുതിര പ്രോട്ടീൻ സമൃദ്ധമാണ്. കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ് മുതലായ അത്യന്താപേക്ഷിതമായ പോഷകങ്ങൾ ധാരാളമായി ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ആരോഗ്യം

മെച്ചപ്പെടുത്താൻ നിർണ്ണായക പങ്കു വഹിക്കുന്നു

5. ഓട്സ് :-

ഓട്സ് ധാരാളം പോഷക ഗുണമുള്ളവയാണ്. അവയ്ക്ക് കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാനും നല്ല കൊളസ്ട്രോളിനെ കേടുപാടുകളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കാനും കഴിയുന്നു. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ ഓട്സ് വളരെ അധികം സഹായിക്കുന്നു.

6. അവൽ :-

വിറ്റാമിൻ ബി, വിറ്റാമിൻ-സി, നാരുകൾ എന്നിവ അവലിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. സജീവമായ ഒരു ജീവിതശൈലി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ ആരോഗ്യകരമായ പ്രഭാതഭക്ഷണം പ്രധാനമാണ് അതിനാൽ അവൽ ഉപയോഗിച്ച് വിവിധയിനം പ്രഭാതഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്.

7. പൊടി അരി :-

പൊടി അരിയിൽ നിന്നും, ഇരുമ്പ്, വിറ്റാമിൻ ബി, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവ ലഭിക്കും. ഇത് ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം നൽകുകയും വിശപ്പുകറുകയും ചെയ്യുന്നു.



കിറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളാണ് ചുവടെ ചേർക്കുന്നത്

പോഷക കിറ്റ് ഇനങ്ങൾ

കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങിയവ	
റോസ്റ്റഡ് റാഗി പൊടി	1 കി.ഗ്രാം
മട്ട നറുക്കരി (പൊടിയരി)	2 കി.ഗ്രാം
ഓട്സ്	1 കി.ഗ്രാം
മട്ട അവൽ	400 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ഇനങ്ങൾ	
പാൽ പൊടി	800 ഗ്രാം
ഉഴുന്ന്	500 ഗ്രാം
മുതിര	500 ഗ്രാം
സോയാബീൻ	400 ഗ്രാം
വറുത്ത നിലക്കടല	400 ഗ്രാം
ബദാം	100 ഗ്രാം
എള്ള	200 ഗ്രാം
ശർക്കര	400 ഗ്രാം
നെയ്യ്	200 മില്ലി
വെളിച്ചെണ്ണ	500 മില്ലി



കിറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഉണ്ടാക്കാവുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പാചക രീതികൾ

1. റാഗി മാൾട്ട് കുറുക്ക്

ചേരുവകൾ

- 2/3 ടീസ്പൂൺ റാഗി പൊടി
- 1/4 കപ്പ് വെള്ളം
- ഒരു ടീ സ്പൂൺ ശർക്കര
- 1/4 കപ്പ് പാൽ
- 1/4 ഏലക്ക പൊടി



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- ഒന്നാമതായി ഒരു ചെറിയ കപ്പിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ ടീ സ്പൂൺ റാഗി പൊടി എടുക്കുക
- 1/4 കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ യോജിപ്പിച്ച് കുറുകെ രൂപത്തിലാക്കുക.
- ഒരു പാത്രത്തിൽ 1/2 കപ്പ് വെള്ളം തിളപ്പിക്കുക. തിളച്ച വെള്ളത്തിലേക്ക് മിക്സ് ചെയ്തിരിക്കുന്ന റാഗിമാവ് കൂട്ട് ഒഴിക്കുക. ഇളം ചൂടിൽ തുടർച്ചയായി ഇളക്കുക.
- 5 മിനിറ്റിനു ശേഷം മിശ്രിതം കട്ടിയാകുകയും പിന്നീട് 9 മിനിറ്റിനു ശേഷം ഇത് തിളങ്ങുന്നതായും കാണാം.
- തുടർന്ന് ഒരു ടി സ്പൂൺ ശർക്കര ചേർക്കുക. (പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് കരുപ്പെട്ടി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.)
- ശർക്കര/കരുപ്പെട്ടി അലിയുന്നത് വരെ നല്ല രീതിയിൽ ഇളക്കുക.
- 1/2 കപ്പ് പാൽ ചേർക്കുക. കുറഞ്ഞ തീയിൽ ഇളക്കുക.
- കൂടാതെ ഒരു നുള്ള ഏലയ്ക്ക പൊടിയും ചേർത്ത് ഇളക്കുക.
- ഈ കുറുകെ ചൂടോടെ രാവിലെയോ വൈകുന്നേരമോ ഉപയോഗിക്കാം.



2. ഉഴുന്ന് (തൊലി കളയാത്തത്) കൊണ്ട് തയ്യാറാക്കാവുന്ന വിഭവം

ചേരുവകൾ

- കറുത്ത ഉഴുന്ന് കപ്പ് 2/1
- രണ്ട് ടി സ്പൂൺ വെളിച്ചെണ്ണ
- ഒരു ടി സ്പൂൺ കടുക്
- ഉഴുന്ന് പരിപ്പ്
- ഒരു ചുവന്ന മുളക്
- ഒരു നുള്ള കായം
- ഒരു കഷണം ഇഞ്ചി
- പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞത്
- കറിവേപ്പില
- ചിരകിയ തേങ്ങാ മൂന്ന് ടി സ്പൂൺ
- മല്ലി ഇല



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- കറുത്ത ഉഴുന്ന് നന്നായി കഴുകിയതിനു ശേഷം 8 മണിക്കൂർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കുക. പാകത്തിന് ഉപ്പും വളരെ കുറച്ചു മാത്രം വെള്ളവും ഒഴിച്ചു പ്രഷർ കൂക്കറിൽ 2 വിസിൽ വരുന്നത് വരെ പാകം ചെയ്യുക.
- ചൂടായ എണ്ണയിൽ കടുക് പൊട്ടിച്ചതിനു ശേഷം ഉഴുന്ന് പരിപ്പ് ചേർത്ത് കൊടുക്കുക. ഉഴുന്ന് പരിപ്പ് സ്വർണ്ണ നിറത്തിലേക്ക് മാറിക്കഴിയുമ്പോൾ ചുവന്ന മുളക്, ഇഞ്ചി, പച്ച മുളക്, കറിവേപ്പില എന്നിവ (നന്നായി അരിഞ്ഞത്) ചേർത്ത് കൊടുക്കുക. കുറച്ചു കായം കൂടി ചേർക്കാം.
- 2-3 മിനിറ്റിനു ശേഷം, തയ്യാറാക്കി വെച്ചിരിക്കുന്ന കറുത്ത ഉഴുന്ന് ചേർക്കുക. പാകത്തിന് ഉപ്പും ചേർക്കുക.
- 2-3 മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞു തേങ്ങാ ചിരങ്ങി ഇട്ടതിനു ശേഷം നന്നായി ഇളക്കുക. അടുപ്പിൽ നിന്നും വാങ്ങി വെച്ചിട്ട് മല്ലിയില കൊണ്ടു അലങ്കരിച്ചു ചൂടാറുന്നതിനു മുമ്പ് കഴിക്കുക.

3. മുതിര കൊണ്ട് തയ്യാറാക്കാവുന്ന രസം

ചേരുവകൾ

- ഒരു തക്കാളി
- പുളി (നെല്ലിക്കയുടെ വലിപ്പത്തിൽ)
- 1/2 ടീ സ്പൂൺ മഞ്ഞൾ പൊടി
- ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്
- കായം ഒരു നുള്ളി
- മല്ലി ഇല
- ഒരു ടി സ്പൂൺ നെയ്യ്
- കടുക് (1/4 ടീ സ്പൂൺ)
- ഒരു ചുവന്ന മുളക്
- മുതിര -2 ടീ സ്പൂൺ

പൊടിക്കേണ്ടത്

- കുരുമുളക് (2 ടീ സ്പൂൺ)
- ജീരകം 1 ടീ സ്പൂൺ
- 4-5 ചുവന്ന മുളക്
- മല്ലി 1 ടീ സ്പൂൺ
- കറിവേപ്പില

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- ഒരു ചട്ടിയിൽ 2 ടീ സ്പൂൺ മുതിര, ഒരു ടീ സ്പൂൺ മല്ലി, 2 ടീ സ്പൂൺ കുരുമുളക്, 1 ടീ സ്പൂൺ ജീരകം, 4-5 ചുവന്ന മുളക്.
- മേൽ പറഞ്ഞ സാധനങ്ങൾ ഇളം തീയിൽ ചൂടാക്കി കറിവേപ്പില ചേർത്ത് ഉടൻ തീ അണയ്ക്കുക.
- ചൂടാറിയതിനു ശേഷം നന്നായി പൊടിക്കുക (ഇതാണ് മുതിര രസപ്പൊടി).
- വാളൻ പുളി ചൂടു വെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കുക. 3 കപ്പ് പുളിവെള്ളം പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക. ഇത് ഒരു പാനിൽ ഒഴിക്കുക.
- 1/2 ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ഒരുനുള്ളി കായവും ചേർക്കുക.
- ഒരു തക്കാളിയുടെ പകുതി ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി ചേർക്കുക
- ഇടത്തരം തീയിൽ 7 മിനിറ്റ് തിളപ്പിക്കുക.
- ഒരു പാത്രത്തിൽ ഒരു കപ്പ് വെള്ളം എടുക്കുക
- ഇതിലേക്ക് 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ മുതിര രസം പൊടിയും പകുതി തക്കാളി അരിഞ്ഞതും ചേർക്കുക (തക്കാളി ആവശ്യമെങ്കിൽ)
- ചെറുതായി അരിഞ്ഞ മല്ലി ഇലയും ചേർക്കുക
- എല്ലാം കൂടി നന്നായി ഇളക്കി എടുക്കുക. ഒരു പാനിലേക്ക് പകർത്തുക
- കടുക് നെയ്യിൽ വറുത്തിടുക.

4. മുതിര ചമ്മന്തിപ്പൊടി

ചേരുവകൾ

- മുതിര 1 കപ്പ്
- തേങ്ങ ചിരവിയത് 1/4 കപ്പ്
- വറ്റൽ മുളക് 8-10 എണ്ണം
- ഉപ്പ് 1 ടീ സ്പൂൺ
- വാളൻപുളി 1/2 ടീ സ്പൂൺ
- ശർക്കര പൊടിച്ചത് 1/2 കപ്പ് / 1 കപ്പ്
- കറിവേപ്പില (കറച്ച്)
- വെളിച്ചെണ്ണ 2 ടീ സ്പൂൺ



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- ചട്ടി ചൂടാക്കി അതിൽ മുതിര ഇടുക.
- മുതിര നന്നായി വറ്റുത്തുവരും വരെ തുടർച്ചയായി ഇളക്കുക (നല്ല മണം വരും വരെ വറുക്കുക) ഒരു പാത്രത്തിലേക്ക് മാറ്റുക.
- ശേഷം ചട്ടിയിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കുക.
- ഇതിൽ മുളക്, കറിവേപ്പില എന്നിവ ഇടുക. നന്നായി മൊരിയും വരെ വറുക്കുക. ഇതിലേക്ക് തേങ്ങ ഇട്ട് വറുക്കുക.
- വറ്റുത്തു വച്ചിരിക്കുന്ന ചേരുവകൾ തണുത്ത ശേഷം, പുളി, ശർക്കര, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് പൊടിച്ചെടുക്കുക (നല്ല പോലെ പൊടിയരുത് തരിതരുപ്പായിരിക്കണം)
- നല്ല രുചിയും ഗുണവുമുള്ള മുതിര ചമ്മന്തിപ്പൊടി തയ്യാറായി.

5. ഓട്സ് ഉപ്പുമാവ്

ആരോഗ്യകരവും രുചികരവുമായതും വളരെകുറഞ്ഞ സമയത്തിലും എളുപ്പത്തിലും പാചകംചെയ്യാൻ പറ്റുന്നതുമായ ഒരു വിഭവമാണ് ഓട്സ് ഉപ്പുമാവ്. എതുതരത്തിൽപ്പെട്ട ഓട്സും ഇതിനായിട്ട് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- ആഴമില്ലാത്ത വറചട്ടിയിൽ 1/2 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ ചൂടാക്കുക. 1 കപ്പ് പാചക ഓട്സ് (100 ഗ്രാം) ചേർക്കുക.
- ഓട്സ് മൊരിയുന്നതുവരെ (crispy) കുറഞ്ഞ തീയിൽ ഇളക്കി വഴറ്റുക. ഓട്സ് അടിയിൽ പിടിക്കാതിരിക്കാൻ തുടർച്ചയായി ഇളക്കുക (ഏകദേശം 3 മുതൽ 4 മിനിറ്റ് വരെ).
- ഓട്സ് ഒരു പ്ലേറ്റിലോ ട്രേയിലോ മാറ്റി വയ്ക്കുക.
- അതേ ചട്ടിയിൽ 1 മുതൽ 1.5 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ ചൂടാക്കുക. 1 ടീസ്പൂൺ കടുക് ചേർക്കുക. കടുക് പൊടുന്നതുവരെ ഇളക്കി വഴറ്റുക.
- അതിനുശേഷം 1 ടീസ്പൂൺ ജീരകം, 1 ടീസ്പൂൺ ചെറിയ പരിപ്പ് (ചാന ദാൽ)/നിലക്കടലയോ ചേർക്കുക
- ചെറുതായി അരിഞ്ഞ ഉള്ളി 1/4 കപ്പ് ചേർക്കുക
- ഉള്ളി ഇളക്കി വഴറ്റുക.
- അടുത്തതായി 1/2 ടീസ്പൂൺ ഇഞ്ചി, നന്നായി അരിഞ്ഞത്, 1 അല്ലെങ്കിൽ 2 പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞത്, കുറിവേപ്പില എന്നിവ ചേർക്കുക. ഇളക്കി അര മിനിറ്റ് വഴറ്റുക.
- അതിനുശേഷം 1/4 കപ്പ് ചെറുതായി അരിഞ്ഞ കാരറ്റ്, 1/4 കപ്പ് ചെറുതായി അരിഞ്ഞ ബീൻസ്, 1/4 കപ്പ് ഗ്രീൻ പീസ് എന്നിവ ചേർക്കാം.
- 2 മിനിറ്റ് ഇളക്കി വഴറ്റുക.
- തുടർന്ന് 1.25 കപ്പ് വെള്ളം ചേർക്കുക.
- ചട്ടി നല്ലവണ്ണം മൂടിവെക്കുക.
- ഒരു ഇടത്തരം തീയിൽ പച്ചക്കറികൾ പാകമാകുന്നതുവരെ ഈ മിശ്രിതം വേവിക്കുക. (ഏകദേശം 8 മുതൽ 9 മിനിറ്റ് വരെ)
- അതിനുശേഷം വറുത്ത ഓട്സ് ചേർക്കുകയും ഇളക്കുകയും ചെയ്യുക .
- ആവശ്യാനുസരണം ഉപ്പ് ചേർത്ത് വീണ്ടും നന്നായി ഇളക്കുക.
- ചട്ടി മൂടിവയ്ക്കുക, കുറഞ്ഞ തീയിൽ, 7 മുതൽ 8 മിനിറ്റ് വരെ പാചകം ചെയ്യുക
- മിശ്രിതം വളരെ വരണ്ടതായി തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് കുറച്ച് വെള്ളം വീണ്ടും ചേർത്ത് ഇളക്കി എടുക്കാം.

രുചികരമായ ഓട്സ് ഉപ്പുമാവ് തയ്യാർ.....

6. അവൽ ലഡു

അവൽ, ശർക്കര, ഏലക്ക പൊടി, നിലക്കടല എന്നിവയിൽ നിന്ന് തയ്യാറാക്കിയ ആരോഗ്യകരമായ രുചികരമായ ലഡു ആണ് റെഡ് അവൽ ലഡു. ഈ ലഡു അരമണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തയ്യാറാക്കാം, കാരണം ഇത് കുറഞ്ഞ ചേരുവകൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ഇതിലുള്ള ഏലക്കാ ലഡുവിന് നല്ല രുചി നൽകുന്നു.

അവൽ ലഡു ചേരുവകൾ

- ചുവന്ന അവൽ - 2 കപ്പ്
- പൊടിച്ച ശർക്കര - 1/2 കപ്പ്
- നെയ്യ് - 1/4 കപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യാനുസരണം
- ഏലക്ക പൊടി - 1/4 ടീസ്പൂൺ
- നിലക്കടല - ആവശ്യത്തിന്



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- ചട്ടിയിൽ 2 ടേബിൾസ്പൂൺ നെയ്യ് ചൂടാക്കുക. അവലിനെ കുറഞ്ഞ തീയിൽ വറുക്കുക (മോരിയുന്നത് വരെ). പിന്നീട് അത് തണുക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
- വറുത്ത ചുവന്ന അവൽ പൊടിച്ചെടുക്കുക.. പൊടിച്ച ശർക്കരയും ഏലയ്ക്കാപ്പൊടിയും ചേർക്കുക. നന്നായി കൂട്ടിക്കലർത്തുക.
- അതേ ചട്ടിയിൽ ബാക്കിയുള്ള നെയ്യ് ചേർക്കുക. നിലക്കടല ചേർത്ത് ഇളം തവിട്ട് നിറം വരെ (ഹൈ ആക്ടം വരെ) ഇളക്കുക. തീ ഓഫ് ചെയ്യുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ നെയ്യ് ചേർത്ത് ചെറിയ ചൂടിൽ ലഡു ആകൃതിയിൽ ഉരുട്ടുക.

രുചികരവും ആരോഗ്യകരവുമായ ലഡുകൾ തയ്യാറാണ്. വായുസഞ്ചാരമില്ലാത്ത ഒരു പാത്രത്തിനുള്ളിൽ സൂക്ഷിക്കുക, സ്വന്തഭവനങ്ങളിൽ നിർമ്മിച്ച ലഡുകൾ ആസ്വദിക്കുക.

7. പൊടി അരി കഞ്ഞി

ചേരുവകൾ

- പൊടി അരി - 1 കപ്പ്
- വെള്ളം - 5 കപ്പ്
- തേങ്ങ - 1/2 കപ്പ്
- ഒരനുള്ള ഉപ്പ്
- ഒരപിടി കറിവേപ്പില
- വെളിച്ചെണ്ണ അല്ലെങ്കിൽ നെയ്യ് - 1 ടീ സ്പൂൺ
- സവാള അല്ലെങ്കിൽ ഉള്ളി - 1 കപ്പ് നന്നായി മൃപ്പിക്കുക

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- അരി കുറഞ്ഞത് 2 മുതൽ 3 തവണ വരെ കഴുകുക.
- ഒരു കുക്കറിൽ അരിയും വെള്ളവും ചേർത്ത് 4 വിസിൽ വരുന്നത് വരെ വേവിക്കുക (ആവശ്യമെങ്കിൽ കൂടുതൽ വെള്ളം ചേർക്കുക).
- ഇതിലേയ്ക്ക് തേങ്ങയും ഉപ്പും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.
- ചട്ടിയിൽ നെയ്യ് ചൂടാക്കുക. ഉള്ളി, കറിവേപ്പില എന്നിവ ചേർത്ത് നിറംമാറുംവരെ വറുത്തെടുക്കുക.
- ഇവ കഞ്ഞിയിൽ ഒഴിക്കുക. മുതിര ചമ്മന്തി കൂട്ടി പൊടി അരി കഞ്ഞി ത്വചിയോടെ കഴിക്കുക.





“വെള്ളം ശരീരത്തെ
ജലാംശമുള്ളതാക്കുന്നു. വേണ്ടത്ര
അളവിൽ ശരീരത്തിന് വെള്ളം
ലഭിക്കുന്നതിനു 1/2 കപ്പ് ഒരോ
മണിക്കൂറിലും കുടിക്കുക.”



**Directorate of Social Justice, Vikas Bhavan,
5th Floor, PMG, Thiruvananthapuram**
web- sjd.kerala.gov.in email-swdkerala@gmail.com

[facebook.com/sjd.suneethi](https://www.facebook.com/sjd.suneethi)

sjd.kerala.gov.in