



ആനി ഇഷൻ (കെമിസ്റ്റ്)
അനീറ്റ ജോയ് (ട്രെയ്നർ)
സിവിബി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജി,
വാഴക്കുളം, ആലുവ

നീരളപയോഗിച്ചുണ്ടാക്കാവുന്ന മധുര പദാർത്ഥങ്ങൾ

തേങ്ങിന്റെ വിരിയാത്ത പൂങ്കുലയിൽ നിന്ന് ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന പ്രകൃതിദത്ത ആരോഗ്യ പാനീയമാണ് നീര. പഞ്ചസാര, ധാതുക്കൾ, ലവണങ്ങൾ, ജീവകങ്ങൾ എന്നിവയുടെ കലവറയാണത്. ഗ്ലൈസിമിക് ഇൻഡക്സ് വളരെ താഴ്ന്ന നിലവാരത്തിൽ നിൽക്കുന്ന നീര പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ഉപയോഗിക്കാം.

നീരയെ മുഖ്യവർധനവിലൂടെ സിറപ്പ്, തേൻ, ശർക്കര തുടങ്ങി വിവിധ പദാർത്ഥങ്ങളാക്കി മാറ്റാം. ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ പരമ്പരാഗതവും പരമ്പരാകേതരവുമായ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിൽ പഞ്ചസാരയ്ക്കു പകരം മധുരത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യാം. നീരയിൽ നിന്നുള്ള മുഖ്യവർധിത ഉത്പ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കാവുന്ന ഏതാനും ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളും അവയുടെ പാചക കുറിപ്പുകളും -



ശർക്കര കേക്ക്

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ:- മാവ്/ മൈദ - 450 ഗ്രാം, വെണ്ണ/ സസ്യ എണ്ണ - 250 ഗ്രാം, ശർക്കര പൊടി/ സിറപ്പ് - 250 ഗ്രാം, ബേക്കിംഗ് പൗഡർ - 3 ടീസ്പൂൺ, മുട്ട - 6 എണ്ണം, വനില എസൻസ് - 1 ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം: മാവും ബേക്കിംഗ് പൗഡറും ചേർത്ത് കൂഴയ്ക്കുക. ഇതിലേക്ക് വെണ്ണ, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ ഉണ്ണി എന്നിവ കൂടി ചേർത്ത് നന്നായി കൂഴയ്ക്കുക. ഈ മിശ്രിതത്തിലേക്ക് ശർക്കര പൊടി അല്ലെങ്കിൽ സിറപ്പ് ചേർത്ത് വീണ്ടും കൂഴയ്ക്കുക. മുട്ടവെള്ള അടിച്ചു പതച്ചതും വനില എസൻസും കൂടി ഇതിലേക്ക് ചേർക്കുക. ഈ മിശ്രിതം കേക്ക് പാനിൽ ഒഴിച്ച് 180 ഡിഗ്രിയിൽ ചൂടാക്കി വച്ചിട്ടുള്ള അവനിൽ 25- 30 മിനിറ്റ് ബേക്ക് ചെയ്ത് എടുക്കുക.

നീര മിഠായി

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ:- നീര സിറപ്പ് - 100 ഗ്രാം, പാൽപൊടി - 75 ഗ്രാം, വെണ്ണ - 10 ഗ്രാം, കശുവണ്ടി പൊടിച്ചത് - 25 ഗ്രാം, വനില എസൻസ് - 1 ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം: നീര സിറപ്പ് നുൽ പാകത്തിലേത്തും വരെ സ്റ്റൗവിൽ വച്ച് ചൂടാക്കുക. ഇതിലേക്ക് പാൽപൊടിയും വെണ്ണയും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ഈ മിശ്രിതത്തിലേക്ക് കശുവണ്ടി പൊടിച്ചതും എസൻസും ചേർക്കുക. തീ കുറച്ച് മിശ്രിതം നല്ല കട്ടിയാകും വരെ നന്നായി ഇളക്കുക. സ്റ്റൗവിൽ നിന്നു വാങ്ങി ട്രേകളിലേക്ക് പകരുക. നന്നായി ഉറയ്ക്കുമ്പോൾ ഇഷ്ടമുള്ള ആകൃതിയിൽ മുറിച്ച് ബട്ടർ പേപ്പറിലും പുറമെ ഗ്ലാസ് പേപ്പറിലും പൊതിയുക.



ശർക്കര കുക്കീസ്

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ:- മൈദ - 200 ഗ്രാം, വെണ്ണ/ സസ്യ എണ്ണ - 130 ഗ്രാം, പൊടിച്ച ശർക്കര - 200 ഗ്രാം, ചുരണ്ടിയ നാളികേരം - 75 ഗ്രാം, ബേക്കിംഗ് പൗഡർ - 2 ടീസ്പൂൺ, വനില എസൻസ് - 1 ടീസ്പൂൺ, പൊട്ടാസിയം മെറ്റാബൈസൾഫേറ്റ് - 1/4 ടീസ്പൂൺ, ഉപ്പ് - അല്പം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം: ചിരകിയ നാളികേരം ഓവനിൽ അരമണിക്കൂർ ഉണക്കി മിക്സിയിൽ പൊടിച്ച് എടുക്കുക. (വിപണിയിൽ ലഭിക്കുന്ന ഡസിക്രേറ്റഡ് നാളികേര പൗഡറും ഉപയോഗിക്കാം) മൈദ, ബേക്കിംഗ് പൗഡർ, പൊട്ടാസിയം മെറ്റാ മെറ്റാബൈസൾഫേറ്റ്, ഉപ്പ് എന്നിവ ഒന്നിച്ച് നന്നായി ഇടഞ്ഞ് എടുക്കുക. ഒരു ബൗളിൽ വെണ്ണ ഉരുക്കുക. ഇതിലേക്ക് എസൻസ് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ഈ മിശ്രിതത്തിലേക്ക് നാളികേര പൊടി, ശർക്കര പൊടി എന്നിവ അടിച്ചു ചേർക്കുക. ഇത് ചുരുളാക്കി ഒരു സെന്റി മീറ്റർ കനത്തിൽ മുറിച്ച് എടുക്കുക. മുറിച്ച് ചുറ്റ കൂക്കീസ് നെയ്മയം പുരട്ടിയ ട്രേയിൽ വച്ച് 180 ഡിഗ്രിയിൽ ചൂടാക്കിയിരിക്കുന്ന അവനിൽ നേർത്ത ബ്രൗൺ നിറം ലഭിക്കുന്ന വരെ 15-20 മിനിറ്റ് ബേക്ക് ചെയ്യുക. തണുത്ത ശേഷം പായ്ക്ക് ചെയ്യാം.

നീര ഫ്രൂട്ട്ജാം

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ:- നീര തേൻ - 1 കിലോഗ്രാം, സിട്രിക് ആസിഡ് - 0.02 ശതമാനം, പെക്ടിൻ - 0.5 ശതമാനം, മിക്സഡ് ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് - 500 ഗ്രാം, ഇഞ്ചി സത്ത് - 0.1 ശതമാനം, ഫുഡ് കളർ - 15 മില്ലി

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം: നീര തേനിലേക്ക് സിട്രിക് ആസിഡ്, പെക്ടിൻ എന്നിവ ചേർത്ത് 80 സെന്റിഗ്രേഡിൽ ചൂടാക്കുക. ഇതിലേക്ക് പഴങ്ങളുടെ പൾപ്പ് ഒഴിച്ച് ജാം പരുവമാകുന്നതു വരെ ഇളക്കുക. ഇഞ്ചി സത്ത്, ഫുഡ് കളർ എന്നിവ ചേർത്ത് വീണ്ടും നന്നായി ഇളക്കി വാങ്ങി ചൂടോടെ വൃത്തിയുള്ള ഗ്ലാസ് ഭരണികളിൽ ഒഴിച്ച് തണുക്കാൻ അനുവദിക്കുക.



മലർ ലഡു

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ:- ശർക്കര പാനി - 1 കപ്പ്, മലർ - 4 കപ്പ്, ഏലക്കാ പൊടി - കാൽ ടീസ്പൂൺ, നാളികേരക്കൊത്ത് നെയ്യിൽ വറുത്തത് - 1 ടീസ്പൂൺ, എള്ള് - 1 ടീസ്പൂൺ, വറുത്ത പരിപ്പ് - 1 ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം: ഒരു കടായിയിൽ ശർക്കര സിറപ്പ് ഒഴിക്കുക. മലർ അളന്ന് വയ്ക്കുക. സിറപ്പ് ചൂടാക്കി നുൽ പാകമാകുമ്പോൾ അതിലേക്ക് വറുത്ത നാളികേരക്കൊത്തും ഏലക്കാ പൊടിയും എള്ളും പരിപ്പും ചേർത്ത് ഇളക്കുക. ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ മലർ ചേർക്കുക. ഇതെല്ലാം വളരെ വേഗത്തിൽ ചെയ്യണം. മലരും സിറപ്പും എല്ലാം ചേർത്ത് നന്നായി യോജിക്കുമ്പോൾ ഉരുളകളായി ഉരുട്ടി എടുക്കാം. കൈയിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കാതിരിക്കാൻ അല്പം അരിപ്പൊടി പുരട്ടിയാൽ മതി.

നാളികേര ശർക്കര ബർഫി

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ:- ചിരകിയ നാളികേരം പൊടിച്ചത് - 1 കപ്പ്, ശർക്കര പൊടിച്ചത് - അര കപ്പ്, ഏലക്കാ പൊടി - അര ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം: ഒരു നോൺസ്റ്റിക് പാൻ, സ്റ്റൗവിൽ വച്ച് ചൂടാക്കുക. തേങ്ങയും ശർക്കരയും ഇളക്കി ഇതിലേക്ക് ഇടുക. ശർക്കര ഉരുകി തേങ്ങയുമായി നന്നായി യോജിക്കുമ്പോൾ ഏലക്കാ പൊടി ചേർക്കുക. നന്നായി ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. മിശ്രിതം പാനിൽ നിന്ന് വിട്ടു പോരുന്ന പാകത്തിൽ സ്റ്റൗവിൽ നിന്നു മാറ്റി നെയ് പുരട്ടിയ പ്ലേറ്റിലേക്ക് പകരുക. തണുത്തു കഴിയുമ്പോൾ ഇഷ്ടമുള്ള ആകൃതിയിൽ മുറിച്ച് എടുക്കുകയും ചെയ്യാം. ■

