

ചക്കകൊണ്ടുള്ള വിഭവങ്ങൾ

സാവിത്രി അനർജ്ജനം.

ഇത് ചക്കയുടേയും മാങ്ങയുടേയും കാലം. പണ്ടുകാലത്ത് കേരളത്തിൽ മുഖ്യാഹാരം ചക്കയും മാങ്ങയും തന്നെയായിരുന്നു. ചക്കപ്പഴക്ക്, ചക്കക്കുട്ടാൻ, മാങ്ങയും ചക്കക്കുട്ടാൻ..... അങ്ങിനെ മൂന്നനേരവും ചക്കയും മാങ്ങയും തന്നെ. ഇന്നാസ്ഥിതി മാറി. ചക്കവെട്ടാനും മുറിക്കാനും ഒരുക്കാനും വേണ്ട സമയവും ക്ഷമയും ആവശ്യവും പലർക്കുമില്ല. എന്നാലും ചക്കകൊണ്ടുള്ള രണ്ടു വിഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് പറയാം.

ചക്കമൊളോഷ്യം

ചക്ക ഒരു കഷണം, കറിവേപ്പില രണ്ടുതണ്ട്, മുളകുപൊടി കാൽസൂൺ, മഞ്ഞൾപ്പൊടി ഒരുനുള്ള, വെളിച്ചെണ്ണ ഒരുസൂൺ, ഉപ്പ് ഇവയാണ് വേണ്ട സാധനങ്ങൾ.

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം:

ചക്ക ചുളി പറിച്ച് കരുവും പോളയും നീക്കി ചെറുതായി അരിയുക. കഴുകി ഒരു പരന്ന പാത്രത്തിലിട്ട് ഉപ്പ്, മുളക്പൊടി, മഞ്ഞൾപൊടി ഇവയിട്ട് വെള്ളം(രണ്ടുകപ്പ് പാകത്തിന്) ഒഴിച്ച് അടുപ്പത്ത് വെച്ച് അടച്ചുവെക്കുക. വെള്ളം കഴിയുമ്പോൾ വാങ്ങി കറിവേപ്പില ഇട്ട്

വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിക്കുക. ചുടാടെ ഉപയോഗിക്കാം. കുട്ടികൾക്കും വലിയവർക്കും ഒരേപോലെ ഇത് ഇഷ്ടപ്പെടും.

ചക്കപെടം

വേണ്ടസാധനങ്ങൾ:

മുത്തചക്കയുടെ ചുള അഞ്ചെണ്ണം. മുളകുപൊടി അരസൂൺ. മഞ്ഞൾപൊടി കാൽസൂൺ. എള്ള് കാൽസൂൺ. ജീരകം കാൽസൂൺ.

നാടൻ പാചകം

ഉപ്പ്, വെളിച്ചെണ്ണ ഒരുസൂൺ. കായപ്പൊടി ഒരു നുള്ള. പ്ളാശിലയോ പ്ളാശിലയോ പ്ളാസ്റ്റിക് കടലാസോ വേണം.

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം:

ചക്ക ചുള പറിച്ച് കഴുകി വെക്കുക. ഇഡ്ഡലിപ്പാത്രം എടുത്ത് അടിയിൽ വെള്ളം ഒഴിച്ച് തട്ടം വെച്ച് അടുപ്പത്ത് വെക്കുക. ഇഡ്ഡലി തട്ട് അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളത്തിൽ തൊടാതെ വെക്കാവുന്ന എന്തെങ്കിലും സംവിധാനം ഉണ്ടായാൽ മതി. ചക്കച്ചുള അതിലിടുക. മഞ്ഞൾപ്പൊടി, മുളകുപൊടി, ഉപ്പ് എന്നിവ യുമിട്ട് അടയ്ക്കുക. നല്ലപോലെ ആവിവന്ന് വേവുമ്പോൾ വാങ്ങി അരയ്ക്കുക. മിക്സിയോ അമ്മിയിലോ ആട്ടുകല്ലിലോ അരയ്ക്കാം. കായവും

എള്ള് കൂട്ടിക്കഴയ്ക്കുക. ഇലയോ കടലാസോ ഏതായാലും വെളിച്ചെണ്ണ അതിൽ തടവി അരച്ച ചക്ക ചെറുനാരങ്ങ വലുപ്പത്തിൽ അതിൽ വെച്ച് വേറൊരു ഇലകൊണ്ട് അമർത്തുക. എന്നിട്ടെടുത്ത് നല്ല വെയിലിൽ വെച്ച് ഉണക്കുക. നല്ല വെയിലത്തുവെച്ചാൽ രണ്ടു ദിവസം കൊണ്ട് എടുക്കാം. നല്ല പോലെ ഉണക്കി ടിന്നിൽ സൂക്ഷിച്ചാൽ നല്ല ഒരു പലഹാരമായി. ആവശ്യത്തിനെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. വെളിച്ചെണ്ണ അടുപ്പത്ത് വെച്ച് മൂക്കുമ്പോൾ അതിലിട്ടു വറുത്തെടുക്കാം. വിരുന്നുകാർ പെട്ടെന്നെത്തുമ്പോൾ, കുട്ടികൾ വിശക്കുന്നു എന്ന പരാതിയുമായി ഓടിയെത്തുമ്പോഴെല്ലാം ഈ പലഹാരം ഉപയോഗിക്കാം.

ചക്ക ധാരാളമുണ്ടാകുന്ന കാലത്ത് എല്ലാം ഒരുമിച്ച് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയില്ലല്ലോ. അപ്പോൾ ഒന്നും ഇല്ലാതെ വരുന്ന കർക്കിടക മാസത്തിലും മറ്റും ഉപയോഗിക്കാനാണ് ചക്കപപ്പടവും ചക്കക്കൊണ്ടാട്ടവും ഉണ്ടാക്കാറ്. ഏതൊരു ജനതയുടെയും ഭക്ഷണശീലം പോലൊത്തൊന്ന പ്രധാനമാണ് ഭക്ഷണസൂക്ഷിപ്പ്(preservation) രീതികളും. സംസ്കാരത്തിന്റെ അടയാളങ്ങൾ അതിൽ പതിഞ്ഞു കിടപ്പുണ്ട്.