



അനീറ്റ ജോയി

പുസ്തക രചനാജ്ഞി
നാളികേര വികസനബോർഡ്
ഇൻസ്പെക്ടർ ഓഫ് പബ്ലിഷിംഗ് (സി.ഐ.ടി)
ആലുവ

നീരയെ മുഖ്യവർധനവിലൂടെ സിറപ്പ്, തേൻ, ശർക്കര തുടങ്ങി വിവിധ പദാർഥങ്ങളാക്കി മാറ്റാം. ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ പരമ്പരാഗതവും പരമ്പരാകേതരവുമായ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളിൽ പഞ്ചസാരയ്ക്കു പകരം മധുരത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യാം

നീരകൊണ്ട് 10 മധുരവിഭവങ്ങൾ

Health Recipes



തെങ്ങിന്റെ വിരിയാത്ത പൂങ്കുലയിൽനിന്ന് ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന പ്രകൃതിദത്ത ആരോഗ്യപാനീയമാണ് നീര. പഞ്ചസാര, ധാതുക്കൾ ലവണങ്ങൾ, ജീവകങ്ങൾ എന്നിവയുടെ കലവറയാണിത്. സൈമിക് ഇൻഡക്സ് വളരെ താഴ്ന്ന നിലവാരത്തിൽ നില്ക്കുന്ന നീര പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ഉപയോഗിക്കാം. നീരയെ മുല്യവർധനവിലൂടെ സിറപ്പ്, തേൻ, ശർക്കര തുടങ്ങി വിവിധ പദാർഥങ്ങളാക്കി മാറ്റാം. ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ പരമ്പരാഗതവും പരമ്പരാഭേദതരവുമായ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളിൽ പഞ്ചസാരയ്ക്കു പകരം മധുരത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യാം. നീരയിൽനിന്നും ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ശർക്കരകൊണ്ടുള്ള 10 തരം മധുരപലഹാരങ്ങൾ.

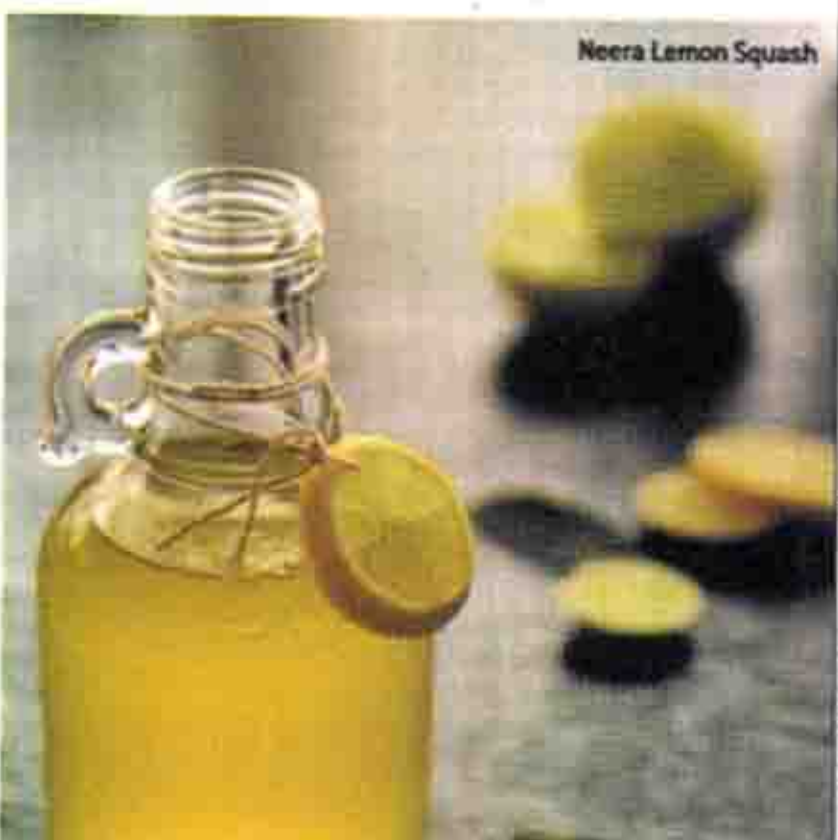
1. Neera Spicy Jaggery Toffee

- 1. നീര ശർക്കര പാനി - 1 ലിറ്റർ
- 2. ചുക്കുപൊടി - 2 ഗ്രാം
- 3. പെരുഞ്ചീരകപ്പൊടി - 4 ഗ്രാം
- 4. കുരുമുളക് പൊടി - 2 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- 1. അടിവശം വൃത്താകൃതിലുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ നീര ശർക്കരപാനി തിളപ്പിക്കുക
- 2. വെള്ളം വറ്റുന്നതുവരെ ഇടവിട്ട് നന്നായി ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക
- 3. പാനി ഉറച്ച് കട്ടയായി തുടങ്ങുമ്പോൾ ചുക്കുപൊടി, പെരുഞ്ചീരകം, കുരുമുളക്പൊടി എന്നിവ ചേർത്തിളക്കുക
- 4. അടിയിൽ കരിഞ്ഞുപിടിക്കാതിരിക്കാൻ തി ക്രമി കരിക്കണം. ജാലശം വറ്റി ഉരുളയാക്കാൻ പരുവ മാകും

- വരെ ഇളക്കണം.
- 5. നന്നായി ഉറച്ചു തുടങ്ങിയാൽ ഇളക്കുന്നത് നിർത്തുക. ശേഷം ശർക്കരക്കൂട്ട് മിഠായുടെ ആകൃതിയിലുള്ള അച്ചുകളിൽ നിറയ്ക്കുക.
- 6. അച്ചിൽ പഞ്ചസാര ലായനിയോ, വെള്ളമോ പുരട്ടിയതിനു ശേഷം ഉറുകിയ ശർക്കരക്കൂട്ട് നിറച്ചാൽ മിഠായി വിടിവിച്ചെടുക്കാൻ എളുപ്പമായിരിക്കും.
- 7. സ്പൈസി ജാഗറി ഉറയ്ക്കുന്നതിനായി അൽപ



Neera Lemon Squash



സമയം കാത്തിരിക്കുക. ഉറച്ചശേഷം അച്ചിൽനിന്നും പുറത്തെടുത്ത് വർണക്കടലാസിൽ മിഠായിയായി പൊതിഞ്ഞെടുക്കാം.

2. Neera Lemon Squash

- 1. നീരാ ഹണി - 1 ലിറ്റർ
- 2. ചെറുനാരങ്ങ - 10 - 12 എണ്ണം
- 3. ഇഞ്ചി - 50 ഗ്രാം
- 4. സിട്രിക് ആസിഡ് (ആവശ്യമെങ്കിൽ) - 1- 1.5 ശതമാനം)

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- 1. ഇടത്തരം തീയിൽ നീരാ ഹണി ചൂടാക്കി മൂന്നിലൊന്നായി വറ്റിക്കുക.
- 2. ഇതിലേക്ക് പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നാരങ്ങാ നീരും ഇഞ്ചി നീരും ചേർക്കുക.
- 3. ഈ മിശ്രിതത്തിലേക്ക് ആവശ്യമെങ്കിൽ സിട്രിക് ആസിഡ് ചേർക്കുക.
- 4. മിശ്രിതം തിളയ്ക്കുന്നവരെ ചൂടാക്കുക.
- 5. തിളച്ച മിശ്രിതം അരിച്ചെടുത്ത് തണുപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.

3. Neera Jaggery Halwa

- 1. നീരാ ശർക്കര പാനി - 500 ഗ്രാം
- 2. നെയ്യ് - 100 ഗ്രാം
- 3. തവിട് വേർതിരിക്കാത്ത ഗോതമ്പു പൊടിയോ ആട്ടയോ - 105 ഗ്രാം
- 4. ഏലയ്ക്കാ പൊടി - 1 ടീസ്പൂൺ
- 5. കശുവണ്ടി അല്ലെങ്കിൽ ബദാം - അലങ്കരിക്കാൻ ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- 1. അടി പരന്ന പാത്രത്തിൽ ഇടത്തരം തീയിൽ നെയ്യ് ഉരുക്കിയെടുക്കുക.
- 2. തയ്യാറാക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന ധാന്യ മാവിലേക്ക് നെയ്യ് ഒഴിച്ച് ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നതുവരെ വറക്കുക.
- 3. നല്ല ബ്രൗൺ നിറമായാൽ നീരാ ശർക്കര പാനി ഇതിലേക്ക് ഒഴിക്കാം.
- 4. മിശ്രിതം കുഴമ്പു പരുവമാകും വരെ നന്നായി ഇളക്കിക്കൊടുക്കുക.
- 5. ഇളക്കു നിർത്തി ഒരു മിനിട്ട് വേകാൻ വയ്ക്കുക.
- 6. ഇതിലേക്ക് ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.

Coconut Neera Jaggery Pudding



ക്കിവാങ്ങാം.
7. തയ്യാറായ ഹൽവയ്ക്കു മുകളിൽ കശുവണ്ടിപ്പരിപ്പോ, ബദാം പരിപ്പോ ഉപയോഗിച്ച് അലങ്കരിച്ച് ചൂടോടെ വിളമ്പാം.

4. Coconut Neera Jaggery Pudding

- 1. തേങ്ങാ ചുരണ്ടിയത് - 1 കപ്പ്
- 2. കോൺഫ്ളോർ - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- 3. വനില എസൻസ് - അര ടീസ്പൂൺ
- 4. നീര ശർക്കര - 3 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- 5. പശുവിൻ പാൽ - 1 കപ്പ്
- 6. മുട്ട - 2 എണ്ണം
- 7. ജാതിയുടെ ഉൾക്കാമ്പ് ചുരണ്ടിയത് - അര ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- 1. ചുരണ്ടിയെടുത്ത തേങ്ങാ പാലിൽ ഒരു മണിക്കൂർ കുതിർക്കുക.
- 2. ശേഷം ഒരു സോസ്പാനിൽ അടുപ്പിൽവെച്ച് കോൺഫ്ളോറും അൽപം പാലും ചേർത്തിളക്കുക.
- 3. കൂട്ട് കലർന്ന് മുറുകി കഴിഞ്ഞാൽ അടുപ്പിൽനിന്നും വാങ്ങി മുട്ടയും നീരാ ശർക്കരയും ചേർക്കുക.
- 4. വനില എസൻസും ജാതിക്ക പൊടിച്ചതും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.
- 5. ഇളക്കിയെടുത്ത മിശ്രിതം എണ്ണമയമുള്ള പാത്രത്തിലേക്ക് പകർത്തുക.
- 6. മുട്ടവെള്ള പൂർട്ടി ചെറുതായി വേവിക്കുക.
- 7. വേവിച്ചെടുത്ത പുഡിംഗ് 2-3 മണിക്കൂർ ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ച് തണുപ്പിക്കുക. പിന്നീട് ഇഷ്ടമുള്ള ആകൃതിയിൽ മുറിച്ചെടുക്കാം.

5. Coconut Jaggery Drops

- 1. മൈദ - 60 ഗ്രാം
- 2. നീര ശർക്കര - 100 ഗ്രാം
- 3. മുട്ട - ഒരേണ്ണം
- 4. ഡാൽഡ് - 60 ഗ്രാം
- 5. വനില എസൻസ് - 1/8 ടീസ്പൂൺ
- 6. ഉപ്പ് - ഒരു നുള്ളി
- 7. തേങ്ങാപ്പീര - 40 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- 1. മുട്ട നന്നായി അടിച്ചു പതപ്പിക്കുക.
- 2. മൈദ 2-3 തവണ നന്നായി അരിച്ചെടുക്കുക.
- 3. ഡാൽഡ് ഉടച്ചെടുക്കുക.

- 4. നീരാ ശർക്കര പൊടിയാക്കുക.
- 5. ഉടച്ചെടുത്ത ഡാൽഡ്യിൽ ശർക്കരപ്പൊടി ചേർത്ത് കൂഴക്കുക.
- 6. ഇതിലേക്ക് മൈദ, തേങ്ങാപ്പീര, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കറുവും ചേർത്ത് കൈകൊണ്ട് നന്നായി ഇളക്കുക.
- 7. ഇതിലേക്ക് ഉപ്പും വനില എസൻസും ചേർത്തിളക്കണം.
- 8. ബട്ടർ പേപ്പർ ഉപയോഗിച്ച് കുമ്പിൾ ഉണ്ടാക്കി മിശ്രിതം അതിൽ ഒഴിക്കുക.
- 9. ബട്ടർ പേപ്പർ കുമ്പിളിലൂടെ മിശ്രിതം ബേക്കിംഗ് ട്രേയിലേക്ക് കഷണങ്ങളിലാലി വീഴ്ത്തുക.
- 10. 150 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് ചൂടിൽ 15 - 20 മിനിട്ടു നേരം ബേക്ക് ചെയ്യുക.
- 11. അവ്നയിൽനിന്നും പുറത്തെടുത്ത് ചൂടാറിയിട്ടു ശേഷം വായു കടക്കാത്ത പാത്രത്തിൽ അടച്ചു സൂക്ഷിക്കാം.

6. Neera Jamun

- 1. പാൽപ്പൊടി - 1 കപ്പ്
- 2. മൈദ - അര കപ്പ്
- 3. പഞ്ചസാര - 2 കപ്പ്
- 4. ഏലക്കാപ്പൊടി - 1 ടീ സ്പൂൺ
- 5. ബേക്കിംഗ് സോഡ് - അര ടീസ്പൂൺ
- 6. നീര തേൻ - 500 മില്ലി ലിറ്റർ
- 7. നെയ്യ് - 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- 8. പാൽ - അര കപ്പ്
- 9. എണ്ണ അല്ലെങ്കിൽ നെയ്യ് - വറുക്കാൻ ആവശ്യത്തിന്

Neera Jamun



തയാറാക്കുന്ന വിധം

1. പാൽപ്പൊടി, മൈദ, ബേക്കിംഗ് സോഡ എന്നിവ ഒരു ബൗളിലെടുത്ത് നന്നായി കുട്ടിക്കലർത്തുക.
2. ഇതിലേക്ക് നെയ്കുടി ചേർത്ത് വീണ്ടും ഇളക്കുക.
3. ഇതിലേക്ക് പാൽ അൽപാൽപമായി ചേർത്തിളക്കുക.
4. മിശ്രിതം കുഴമ്പു പരുവമാകുമ്പോൾ അൽപനേരം അനക്കാതെ വയ്ക്കുക.
5. മിശ്രിതം ഉപയോഗിച്ച് ചെറു ഉരുളകൾ ഉരുട്ടുക. ഉരുളകളിൽ വിള്ളലുകൾ പാടില്ല.
6. ഉരുളകൾ എണ്ണയിലോ, നെയ്യിലോ തവിട്ടു നിറമാകുംവരെ വറുക്കുക.
7. എണ്ണയിൽ കോരിയെടുത്ത ഉരുളകൾ നീര ഹണിയിൽ മുക്കി തണുപ്പിക്കുക.
8. വലിയൊരു പാത്രത്തിൽ നീര ഹണിയെടുത്ത് മൂന്നിലൊന്നായി വറ്റിക്കുക.
9. ഇതിലേക്ക് നേരത്തേ തയാറാക്കിവെച്ചിരിക്കുന്ന ഉരുളകൾ നിറത്തുക. ഉരുളകളിൽ തേൻ നിറയാനായി ഒരു മണിക്കൂർ കാക്കുക. ശേഷം ഉപയോഗിക്കുക.

7. Neera Ladoo

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| 1. തേങ്ങാ ചുരണ്ടിയത് / തേങ്ങാപ്പീര | - 1 കപ്പ് |
| 2. റവ | - 1 കപ്പ് |
| 3. നീരാ ശർക്കര | - ഒന്നര കപ്പ് |
| 4. ഏയ്ക്ക | - 3 എണ്ണം |
| 5. ഉപ്പ് | - ഒരു നൂളള് |
| 6. കശുവണ്ടിപ്പരിപ്പ് | - 15 ഗ്രാം |
| 7. കിസ്മിസ് | - 10 ഗ്രാം |
| 8. നെയ് | - കാൽ കപ്പ് |

തയാറാക്കുന്ന വിധം

1. ചെറുതീയിൽ റവ വറക്കുക. വറഞ്ഞെടുത്ത റവ തണുക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
2. ശർക്കര പൊടിച്ചതും ഏയ്ക്കയും ചേർത്ത് ഇളക്കുക.

Neera Ladoo



Neera Tender Coconut Jam



1. ഇതിലേക്ക് തേങ്ങാ ചിരകിയതും റവയും ചേർക്കുക.
2. വറുത്തെടുത്ത കശുവണ്ടിപ്പരിപ്പും കിസ്മിസും അൽപം ഉപ്പും ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക.
3. ഇതിലേക്ക് നെയ് ഒഴിച്ച് നന്നായി ഇളക്കുക.
4. ചെറുതീയിൽ മിശ്രിതം ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക.
5. നന്നായി യോജിച്ചു കഴിഞ്ഞ് വാങ്ങി ചെറു ചുടുവെള്ളത്തിൽ കുഴച്ച് ലഡുവിന്റെ വലുപ്പത്തിലുള്ള ഉരുളകളാക്കുക.

8. Neera Coconut Balls

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1. തേങ്ങാ ചുരണ്ടിയത് | - 100 ഗ്രാം |
| 2. നീരാ ഹണി | - 200 ഗ്രാം |
| 3. ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി | - കാൽ ടീസ്പൂൺ |
| 4. കണ്ടൻസ്ഡ് മിൽക്ക് | - 1 ടീസ്പൂൺ |
| 5. വെള്ളം | - അര കപ്പ് |
| 6. ചെറിപ്പഴം | - അലങ്കാരത്തിന് ആവശ്യത്തിന് |

തയാറാക്കുന്ന വിധം

1. തേങ്ങാ ചുരണ്ടിയതും കണ്ടൻസ്ഡ് മിൽക്കും നീരാ ഹണിയുമായി ചേർത്ത് ഒരു കൂക്കിംഗ് ബൗളിൽ നന്നായി കുട്ടി യോജിപ്പിക്കുക.
2. മിശ്രിതത്തിലേക്ക് ഏല്ക്കാപ്പൊടി തുവുക.
3. കുഴച്ചെടുത്ത മിശ്രിതം ഉരുളകളാക്കുക. മുകളിൽ ചെറിപ്പഴം വച്ച് അലങ്കരിക്കുക.

9. Neera Tender Coconut Jam

- | | |
|---|----------------|
| 1. കരിക്കു തേങ്ങയുടെ കാമ്പ് പൾപ്പ് രൂപത്തിലാക്കിയത് | - 1 കിലോ ഗ്രാം |
| 2. നീരാ ഹണി | - 2 കിലോ ഗ്രാം |
| 3. സിട്രിക് ആസിഡ് | - 5 ഗ്രാം |
| 4. പെക്ടിൻ | - 10 ഗ്രാം |



- 5. എസൻസ് (ഇഷ്ടമുള്ള രുചി തെരഞ്ഞെടുക്കാം) - അര ടീസ്പൂൺ
- 6. സോഡിയം ബെൻസോണേറ്റ് - 34 ഗ്രാം
- 8. ഫുഡ് കളർ - ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

1. കട്ടികൂടിയ പാത്രത്തിൽ തേങ്ങാ കാമ്പും നിരാ ഹണിയും കുട്ടിക്കലർത്തി ചെറുതീയിൽ വേവിക്കുക. കുറുകി കൃത്യ പരുവമാകും വരെ ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം.
2. ഇളക്കുന്നതിനിടെ മിശ്രിതത്തിൽ പെക്ടിൻ ചേർക്കുക.
3. ശേഷം ചെറുതുളളി മിശ്രിതം പച്ചവെള്ളത്തിൽ ഇറ്റിക്കുക. വെള്ളത്തിൽ കലരാത്ത പാകമാകുമ്പോൾ വാങ്ങുക.
4. ഫുഡ് കളറും എസൻസും സോഡിയം ബെൻസോനേറ്റും ചേർത്ത് മിശ്രിതം വീണ്ടും നന്നായി ഇളക്കുക.

5. ജാം പരുവമാകുമ്പോൾ വൃത്തിയുള്ള പാത്രത്തിലേക്ക് പകർത്തി അടച്ചു സൂക്ഷിച്ചുവെച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.

10. Neera Peanut Balls

- 1. തോടോടു കൂടിയ നിലക്കടല - 4 കപ്പ്
- 2. തേങ്ങാ ചുരണ്ടിയത് - 50 ഗ്രാം
- 3. നിരാ ശർക്കര പാനി - 1 കപ്പ്
- 4. ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി - കാൽ ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

1. നിലക്കടല പാനിലോ, കടായിലോ വറക്കുക.
2. വലിയൊരു തവയിൽ ശർക്കര പാനി തിളപ്പിക്കുക.
3. തിളച്ച ശർക്കര പാനിയിലേക്ക് വറുത്ത നിലക്കടല, തേങ്ങാപ്പീര, ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി എന്നിവ ചേർക്കുക.
4. കൂട്ടുകൾ നന്നായി ചേർത്തിളക്കി കയ്യിൽ അരിപ്പൊടി പുരട്ടി ചെറു ഉരുളകളായി ഉരുട്ടിയെടുക്കുക. ■

Neera Coconut Balls

