

അച്ചാർ
ജാം
സ്ക്വാഷ്
ഉമ്മി അബ്ദുള്ള





MALAYALAM LANGUAGE
 Acchar, Jam, Squash
 COOKERY
 by Umami Abdulla
 Rights Reserved
 First Published November 2001
 3rd impression May 2013

PUBLISHERS
 DC Life
 an imprint of D C Books
 D C Books, Kottayam 686 001
 Kerala State, India
 www.dcbooks.com
 e-mail: customercare@dcbooks.com
 Online Bookstore: <http://onlinestore.dcbooks.com>

DISTRIBUTORS
 D C Books-Current Books
 Export Sales D C Press (P) Ltd., Kottayam, Kerala

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
 Umami Abdulla
 Acchar, Jam, Squash/Umami Abdulla.
 112p., 21cm.
 ISBN 81-264-0379-9
 1. Cookery. I. Title.
 641.5-dc22

No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form or by any means, without prior written permission of the publisher.

ISBN 81-264-0379-9
 Printed in India
 at D C Press (P) Ltd., Kottayam 686 012
 D C BOOKS: THE FIRST INDIAN BOOK PUBLISHING HOUSE TO GET ISO CERTIFICATION
 ₹. 80.00
 77/13-14-SL.No. 12701-dcb 2440-(3)2000-2520-04-13-Sir. 18.1-p ht-r pm-d sc

അച്ചാർ, ജാം, സ്ക്വാഷ് ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പൊതുവായ സംഗതികൾ..... 9

അച്ചാർ

മാങ്ങാ അച്ചാർ-1.....13

മാങ്ങാ അച്ചാർ-2 14

മാങ്ങാ അച്ചാർ-315

ആവയ്ക്ക 16

ആന്ധ്ര മാങ്ങാ അച്ചാർ (മഗൈ) 17

ബംഗാളി മാങ്ങാ അച്ചാർ 18

ഗുജറാത്തി സ്വീറ്റ് മാംഗോ പിക്ലിൾ 19

ഗുജറാത്തി മാങ്ങാ അച്ചാർ.....20

പഞ്ചാബി മാങ്ങാ അച്ചാർ21

മാങ്ങ ചിരവിയ അച്ചാർ (Sindhi Pickle)..... 22

മാങ്ങാ അച്ചാർ (അധികം ചാറുള്ളത്)..... 23

മാങ്ങാ കടുകു അച്ചാർ 24

കൊത്തിയറിഞ്ഞ മാങ്ങ ആവയ്ക്ക25

മാങ്ങാ അച്ചാർ..... 26

മാങ്ങ കൊത്തിയറിഞ്ഞ അച്ചാർ 27

മാങ്ങാ അച്ചാർ..... 28

കണ്ണിമാങ്ങാ അച്ചാർ 29

ഉപ്പുമാങ്ങ	30
കറമുസ അച്ചാർ	31
ചെറുനാരങ്ങ അച്ചാർ	32
നിറച്ച ചെറുനാരങ്ങ അച്ചാർ	33
ചെറുനാരങ്ങ തക്കാളി അച്ചാർ	34
ചെറുനാരങ്ങ അച്ചാർ	35
ചെറുനാരങ്ങ അച്ചാർ (അധികം ചാറുള്ളത്)	36
ചെറുനാരങ്ങ അച്ചാർ	37
മുളകില്ലാത്ത ചെറുനാരങ്ങ അച്ചാർ	38
ചെറുനാരങ്ങ മധുരഅച്ചാർ	39
ഉണക്ക നാരങ്ങ അച്ചാർ	40
ഇഴത്തപ്പം അച്ചാർ	41
ഇഴത്തപ്പം ചെറുനാരങ്ങ അച്ചാർ	42
പാവയ്ക്ക അച്ചാർ	43
നെല്ലിക്ക അച്ചാർ	44
എരുവില്ലാത്ത പച്ചക്കറി അച്ചാർ	45
എണ്ണ ചേർത്ത മിക്സഡ് വെജിറ്റബിൾ അച്ചാർ	46
വെളുത്തുള്ളി അച്ചാർ	48
വെള്ളുള്ളി അച്ചാർ (Garlic in Vinegar)	49
വഴുതനങ്ങ അച്ചാർ	50
പച്ചമുളക് അച്ചാർ-1	51
പച്ചമുളക് അച്ചാർ-2	52
എരുവ് കുറഞ്ഞ ഇഴത്തപ്പം അച്ചാർ	53
വടുകപ്പുളി നാരങ്ങ അച്ചാർ	54
മീൻ അച്ചാർ	55

ചെമ്മീൻ അച്ചാർ	57
കല്ലുക്കായ അച്ചാർ	59
കീമ അച്ചാർ (കൊത്തിയ ഇറച്ചി അച്ചാർ (Mixed Meat Pickle)...	61
മധുരമുള്ള മാങ്ങാ ചടനി (Sweet Mango Chutney)	63
പൈനാപ്പിൾ ചടനി	64
സ്വീറ്റ് ആന്റ് സവർ ഇഞ്ചി ചടനി	65
തക്കാളി ചടനി	66
ഇഞ്ചിപ്പുളി	67

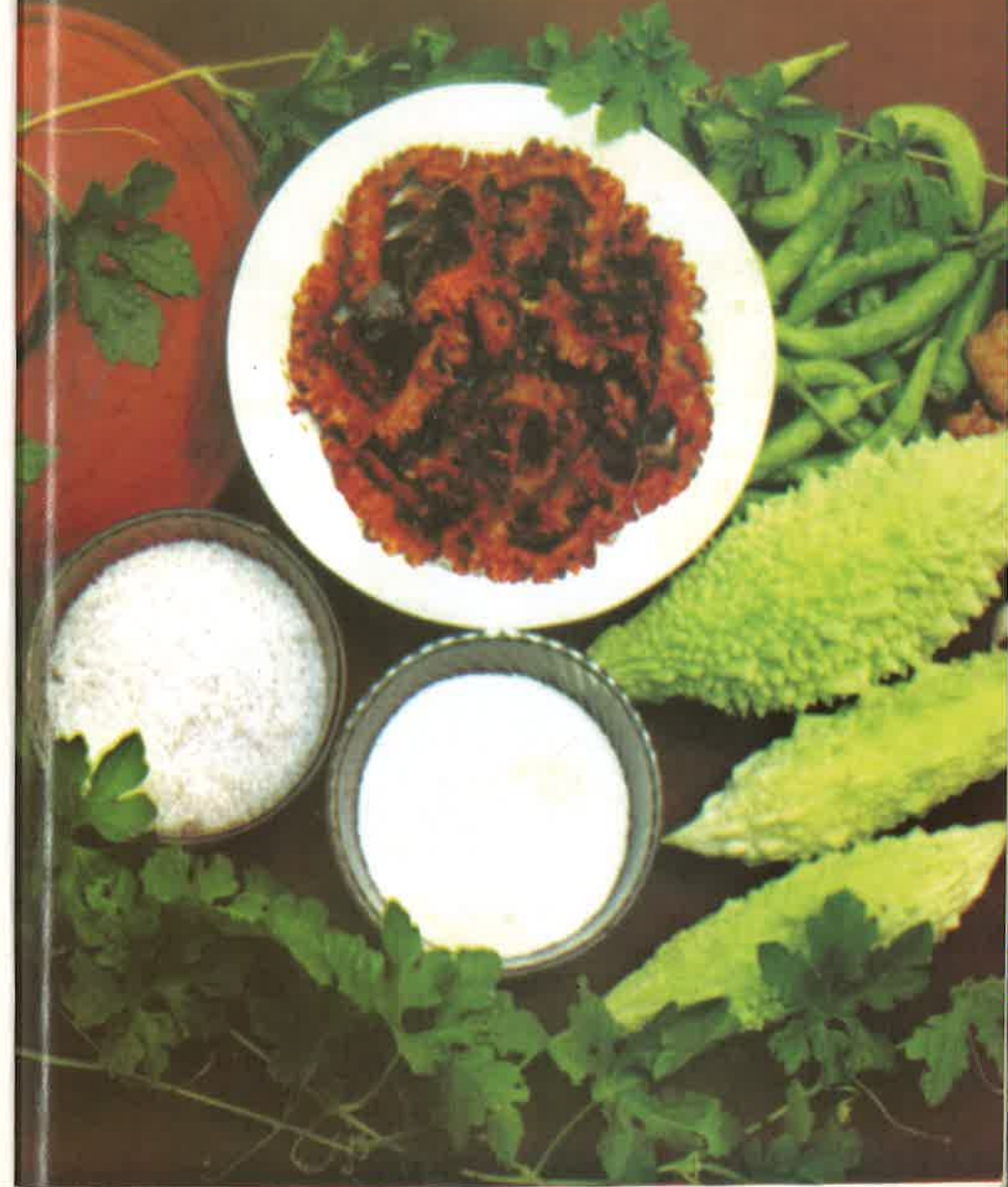
ജാം

ജാം ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ	71
കൈതച്ചക്ക ജാം	73
മാങ്ങാ ജാം	74
മിക്സഡ് ഫ്രൂട്ട് ജാം (Mixed Fruit Jam)	75
ഓറഞ്ച് ജാം (Orange Jam)	76
പഴം ജാം	77
തക്കാളി ജാം	78

ജെല്ലി

ജെല്ലി, സ്ക്വാഷ് ഇവ ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ	81
ആപ്പിൾ ജെല്ലി (Apple Jelly)	83
മുന്തിരിങ്ങ ജെല്ലി	84
പേരയ്ക്കാ ജെല്ലി	85
ഓറഞ്ച് മാർമലെയിഡ് (Orange Marmalade)	86

സ്ക്വാഷ്	
മുന്തിരിങ്ങ സ്ക്വാഷ് (Grape Squash)	91
ഓറഞ്ച് സ്ക്വാഷ് (Orange Squash).....	92
ചെറുനാരങ്ങ സ്ക്വാഷ് (Lime Squash).....	93
മാങ്ങ സ്ക്വാഷ് (Mango Squash)	94
പൈനാപ്പിൾ സ്ക്വാഷ് (Pineapple Squash).....	95
ലൈം ബാർലി സ്ക്വാഷ് (Lime - Barley Squash).....	96
ഇഞ്ചിയും ചെറുനാരങ്ങയും ചേർത്ത സ്ക്വാഷ് (Ginger - Lime Squash).....	97
മിക്സഡ് ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് കോക്ടെയിൽ (Mixed Fruit Juice Cocktail).....	98
റോസ് സിറപ്പ് (Rose Syrup).....	99
നന്നാറി സിറപ്പ് (Sarsaparilla Syrup)	100
Glossary	101



നന്നാറി സിറപ്പ് (Sarsaparilla Syrup)

കൊഴുപ്പ് അടയ്ക്കൽ
(Lipid Lowering)

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ:

1. നന്നാറിവേര് - 100 ഗ്രാം
2. വെള്ളം - 3 ലിറ്റർ
3. പഞ്ചസാര - 4 കിലോ
4. സിട്രിക് ആസിഡ് - 2 ടീസ്പൂൺ നിറച്ച് അല്ലെങ്കിൽ 2 ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീര്

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം:

നന്നാറിവേര് ചെറുതായി കൊത്തി നുറുക്കി കഴുകിയെടുക്കണം. 3 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ നന്നാറി ഇട്ട് 10-12 മണിക്കൂർ വയ്ക്കുക. അതിനുശേഷം അടുപ്പത്തുവെച്ച് തിളപ്പിക്കുക. തിളച്ചശേഷം പാത്രംമുടി ഒരു മണിക്കൂർ നേരം തിളപ്പിക്കണം. ഇറക്കി രണ്ടോ മൂന്നോ മണിക്കൂർ അങ്ങനെ വയ്ക്കുക. പിന്നീട് ഒരു നേരിയ തുണിയിൽ അരിച്ചെടുക്കുക. ഈ വെള്ളം ഏകദേശം രണ്ടു ലിറ്റർ ഉണ്ടാകും. ഇതിൽ അളവ് പഞ്ചസാര ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. പഞ്ചസാര മുഴുവനും അലിഞ്ഞശേഷം ഇറക്കി അരിച്ചെടുത്ത് 2 ടീസ്പൂൺ സിട്രിക് ആസിഡ് ചേർത്ത് വീണ്ടും അടുപ്പത്തുവെച്ച് തിളപ്പിക്കുക. സിറപ്പ് തിളച്ചു കുറുകി കട്ടിയാകുമ്പോൾ (റോസ്സിറപ്പിന്റെ പാകം) ഇറക്കുക. ചൂടാറിയ ശേഷം കുപ്പികളിൽ ഒഴിച്ച് മൂടി വയ്ക്കുക.

കുറിപ്പ്:

1. നന്നാറി സർപ്പത്ത് അല്പം ചെറുനാരങ്ങനീരും ചേർത്ത് കഴിക്കാറുണ്ട്. അങ്ങനെ വേണമെങ്കിൽ ഇതേ സർപ്പത്തിൽതന്നെ സിറപ്പ് അടുപ്പിൽനിന്ന് ഇറക്കിയശേഷം 200 മില്ലി ചെറുനാരങ്ങനീര് ഒഴിച്ച് കുപ്പികളിൽ ഒഴിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ കഴിക്കുമ്പോൾ അല്പം ചെറുനാരങ്ങ നീര് ചേർത്ത് കഴിക്കാം.
2. നന്നാറി സർപ്പത്ത് ശരിയായ പാകത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയാൽ ഒരുവർഷംവരെ കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാം.
3. ഇതിൽ പ്രിസർവേറ്റീവ് വേണ്ട എന്നതാണ് പ്രത്യേകത.



English	Malayalam	Hindi
Asafoetida	Kayam	Heeng
Aniseed	Perumjeerakam	Saunf
Bitter Gourd	Kayippakka / Pavakka	Karela
Brinjal	Vazhuthininga	Baingan
Black Cuminseed	Karinjeerakam	Kala jeera
Carrot	Mullanki / Carrot	Gajjar
Cabbage	Muttakose	Bund Gobhi
Chilli (red)	Chuvanna Mulaku	Lal Mirch
Chilli (Green)	Pacha Mulaku	Hari Mirch
Corianderseed	Kothambalari / Kothamalli	Hara Dhany/beej
Cinnamon	Karuvapatta	Dalcheeni
Curry leaves	Kariveppila	
Cloves	Karambu	Laaungng
Cardamom	Elathari	Elayachee
Cuminseed	Nalla Jeerakam	Jeera
Coriander leaves	Malliela	Hara Dhania
Dried ginger	Chukku	
Drumstick	Muringakkai	Sahajan kee Fali
Fenugreek	Uluva	Medhee
Garlic	Veluthulli	Lahasun
Ginger	Inchi	Adrak
Gooseberry	Nellikka	Amla
Gingelly oil	Ellenna / Nallenna	Til oil
Jackfruit	Chakka	Kathal
Lime	Cherunaranga	Neembu
Mace	Jathipathri	Javtri
Mustard	Kaduku	Sarsom / Rai
Mango (raw)	Manga	Kacha Am
Nutmeg	Jathikka	Jaiphal
Onion	Ulli	Pyaz
Orange	Madhuranaranga	Naranhi / Santhara

Onion seed
Oil
Papaya
Peas
Pepper
Poppy seed
Potato
Pineapple
Salt
Sesame seed
Sesame oil
Tamarind
Turmeric
Thymol seed
Teernip
Vinegar
Yam (Elephant Foot)

Enna
Karamoosa
Pattani
Kurumulaku
Vella khas khas
Urulaki changu
Kaithachakka
Uppu
Ellu
Ellenna / Nallenna
Puli
Manjal
Omam
Vella Mullanki
Vinagiri
Chena

Kalovenji
Thel
Papita
Muttar
Kali mirch
Khas khas
Aalu
Anannas
Namak
Thil
Thil oil/Gengili oil
Imli
Haldi
Ajwayan
Shalgam or Mooli
Sarka
Sooran



അച്ചാർ ജാം സ്ക്വാഷ് ഉമ്മി അബ്ദുള്ള




സ്വാദുരുന്ന വിവിധയിനം അച്ചാറുകളും ജാമും സ്ക്വാഷും തയ്യാറാക്കാനുള്ള ഉളിതമായ പാചകവിധികളാണ് ഈ പുസ്തകത്തിൽ. സ്വാദിഷ്ഠമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കും പാചക വിദഗ്ദ്ധരാകാനാഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കും ഒരനുഗ്രഹമായിരിക്കും ഇത്.

ചെറുനാരങ്ങ, മാങ്ങ, നെല്ലിക്ക് അച്ചാറുകൾ, മുളകില്ലാത്ത ചെറുനാരങ്ങ, ചെറുനാരങ്ങ തക്കാളി, ഉപ്പുമാങ്ങ, കൊത്തിയരിഞ്ഞ മാങ്ങ ആവയ്ക്ക, പഞ്ചാബി മാങ്ങാ അച്ചാർ, മാങ്ങ ചിരവിയ അച്ചാർ, ഗുജറാത്തി മാങ്ങ അച്ചാർ, ഈത്തപ്പഴം, എരുവു കുറഞ്ഞ ഈത്തപ്പഴം, ഈത്തപ്പഴം ചെറുനാരങ്ങ, കറമുസ, എരുവില്ലാത്ത പച്ചക്കറി, എണ്ണചേർത്ത മിക്സഡ് വെജിറ്റബിൾ, വെളുത്തുള്ളി, വഴുതനങ്ങ, പച്ചമുളക്, പാവയ്ക്ക, കീമ, കല്ലുമ്മക്കായ, മീൻ, വടുകപ്പുളി നാരങ്ങ, ഉണക്ക നാരങ്ങ, ഇഞ്ചിപ്പുളി... തുടങ്ങിയ അച്ചാറുകൾ.

മിക്സഡ് ഫ്രൂട്ട് ജാം, ഓറഞ്ച്, തക്കാളി, ആപ്പിൾജല്ലി, മുന്തിരിങ്ങ ജെല്ലി, പേരയ്ക്ക ജെല്ലി, ഓറഞ്ച് മാർമലൈഡ്, തക്കാളി ചട്നി, മധുരമുള്ള മാങ്ങ ചട്നി, പൈനാപ്പിൾ ചട്നി, സ്പ്രിറ്റ് ആൻഡ് സവർ ഇഞ്ചി ചട്നി.

മാങ്ങ സ്ക്വാഷ്, പൈനാപ്പിൾ സ്ക്വാഷ്, മുന്തിരിങ്ങ സ്ക്വാഷ്, ഓറഞ്ച് സ്ക്വാഷ്, മിക്സഡ് ഫ്രൂട്ട് കോക്ടെയ്ൽ, റോസ് സിറപ്പ്, നന്നാറി സിറപ്പ്, ഇഞ്ചിയും ചെറുനാരങ്ങയും ചേർത്ത സ്ക്വാഷ്...

കവർ ഡിസൈൻ: അംബിഷ് കുമാർ

 <p>ദേശീയ സി ബുക്സ് മുദ്രണം www.dcbooks.com</p> <p>പാചകം</p>	<p>ISBN 81-264-0379-1</p>  <p>9 788126 403790</p> <p>E-book available</p>	 <p>₹ 80</p>
---	--	---