പോഷകസമൃദ്ധം നാടൻഫലങ്ങൾ

ഡോ. പി.ആർ. ഗീതാലക്ഷ്മി

മനുഷ്യൻ ആധുനികയുഗത്തിന് അടിമപ്പെടുന്നതനുസരിച്ച്, വീട്ടുവളപ്പിലെ പോഷകക്കനികളെ മറന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്കുതകുന്ന പപ്പായ, പാഷൻഫ്രൂട്ട്, ഞാവൽപ്പഴം, പേരയ്ക്ക, സപ്പോട്ട, ശീമനെല്ലി, പൈനാപ്പിൾ തുടങ്ങിയവ, പണ്ടുകാലത്ത് മിക്കവാറും എല്ലാ വീട്ടുവളപ്പിലും കണ്ടിരുന്നവയാണ്. പ്രകൃതി കനിഞ്ഞു നൽകിയ ഈ പോഷക-ഔഷധക്കനിയെ സമൃദ്ധമായി വളർത്തുവാനോ, പരിപോഷിപ്പിക്കുവാനോ മലയാളി മറന്നുപോയതാകാം കേരളീയരുടെ രോഗാവസ്ഥക്ക് ഒരു കാരണം. ഇറക്കുമതി ചെയ്യുന്ന വിലകൂടിയ പഴങ്ങളിൽ ഔഷധങ്ങൾ ധാരാളമുണ്ടെന്ന തെറ്റിദ്ധാരണ പുതിയൊരു ഉപഭോഗസംസ്കാരത്തിന് തുടക്കംകുറിച്ചു. എന്നാലിന്ന് നമ്മുടെ നാടൻ പഴങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ പോഷകഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചുമൊക്കെ മലയാളിക്ക് അവബോധമുണ്ടായിരിക്കുന്നു.

സിൽ : 4856 വില : ₹ 100
ISBN 978-81-200-4856-0
9788120048560 00100

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം
സാംസ്കാരികവകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

പോഷകസമൃദ്ധം നാടൻഫലങ്ങൾ ഡോ. പി.ആർ. ഗീതാലക്ഷ്മി

പോഷകസമൃദ്ധം നാടൻഫലങ്ങൾ

ഡോ. പി.ആർ. ഗീതാലക്ഷ്മി

314

2109

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 2109 Call No.

This book should be returned on or before the date last given below.

Malayalam
POSHAKA SAMRUDHAM
NATAN PHALANGAL

By
Dr. P.R. Geethalekshmi

First Published: March 2020

Typeset at
Beyond Publishers, Law College Junction,
Kunnukuzhy, Thiruvananthapuram - 35

Printed at
Vijnanamudranam Press
Nalanda, Thiruvananthapuram - 695 003

Published by
The State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram - 695 003
✆ 0471-2316306, 2314768
www.keralabhashainstitute.org

© The State Institute of Languages, Kerala 2020

Copies : 1000

SIL/ 4856 ISBN 978-81-200-4856-0

Published by the State Institute of Languages, Kerala, Thiruvananthapuram, under the centrally sponsored scheme for production of text books and literature in regional languages, at the University level of the Government of India, Ministry of Human Resource Development, New Delhi.

Price : Rs. 100/- FT/2882

പോഷകസമൃദ്ധം നാടൻഫലങ്ങൾ

ഡോ. പി.ആർ. ഗീതാലക്ഷ്മി

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. പി.ആർ. ഗീതാലക്ഷ്മി

കേരള കാർഷിക സർവകലാശാലയുടെ കാർഷിക കോളെജ് വെള്ളായണിയിണിയിൽ ഹോർട്ടിക്കൾച്ചർ വിഭാഗത്തിൽ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസറായി അധ്യാപനം, ഗവേഷണം, വിജ്ഞാനവ്യാപനം എന്നീ മേഖലകളിൽ സേവനം അനുഷ്ഠിച്ചുവരുന്നു. ഹോർട്ടിക്കൾച്ചറിൽ ബിരുദവും ബിരുദാനന്തരബിരുദവും റെഡ്ബനാനയിലെ ഗവേഷണത്തിന് ഡോക്ടറേറ്റും പൂർത്തിയാക്കി. ആകാശവാണിയിലും ദൂരദർശനിലും കൃഷിപരിപാടികൾ അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിരവധി ഗവേഷണ ലേഖനങ്ങളും പുസ്തകങ്ങളും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. കാർഷിക പരിശീലനങ്ങൾക്കായി നെതർലാന്റ്, ജപ്പാൻ ഗവൺമെന്റുകളുടെ ഫെല്ലോഷിപ്പുകളും ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ജനറൽ എഡിറ്റർ	:	പ്രൊഫ. വി. കാർത്തികേയൻ നായർ
എഡിറ്റർ	:	ഡോ. ബി. സുഗീത
കവർ	:	ബിയോണ്ട് പബ്ലിഷേഴ്സ്
General Editor	:	Prof. V. Karthikeyan Nair
Editor	:	Dr. B. Sugeetha
Cover	:	Beyond Publishers

ആമുഖം

മനുഷ്യൻ ആധുനികയുഗത്തിന് അടിമപ്പെടുന്നതനുസരിച്ച്, വീട്ടുവളപ്പിലെ പോഷകക്കനികളെ മറന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്കുതകുന്ന പപ്പായ, പാഷൻഫ്രൂട്ട്, ഞാവൽപ്പഴം, പേരയ്ക്ക, സപ്പോട്ട, ശീമനെല്ലി, പൈനാപ്പിൾ തുടങ്ങിയവ, പണ്ടുകാലത്ത് മിക്കവാറും എല്ലാ വീട്ടുവളപ്പിലും കണ്ടിരുന്നവയാണ്. പ്രകൃതി കനിഞ്ഞുനൽകിയ ഈ പോഷക -ഔഷധക്കനിയെ സമൃദ്ധമായി വളർത്തുവാനോ, പരിപോഷിപ്പിക്കുവാനോ മലയാളി മറന്നുപോയതാകാം കേരളീയരുടെ രോഗാവസ്ഥക്ക് ഒരു കാരണം. ഇറക്കുമതിചെയ്യുന്ന വിലകൂടിയ പഴങ്ങളിൽ ഔഷധങ്ങൾ ധാരാളമുണ്ടെന്ന തെറ്റിദ്ധാരണ പുതിയൊരു ഉപഭോഗസംസ്കാരത്തിന് തുടക്കംകുറിച്ചു. എന്നാലിന്ന് നമ്മുടെ നാടൻപഴങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ പോഷകഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചുമൊക്കെ മലയാളിക്ക് അവബോധമുണ്ടായിരിക്കുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ, എല്ലാ മലയാളികൾക്കും ഏറെ പ്രയോജനപ്രദമായിരിക്കും ഈ പുസ്തകം എന്നു കരുതി സസന്തോഷം ഞങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം
ജനുവരി, 2020

പ്രൊഫ. വി. കാർത്തികേയൻ നായർ
ഡോ. ബി. സുഗീത

യുടെ ഒരു ഭാഗമാവുകയാണ്. ഇതിന് മലയാളികളെ വളരെയധികം സഹായിക്കുന്ന ഒരു ചെറുഗ്രന്ഥമത്രേ ഡോ.പി.ആർ.ഗീതാലക്ഷ്മി തയാറാക്കിയിരിക്കുന്ന പോഷകസമൃദ്ധമായ നാടൻ ഫലങ്ങൾ. നാടൻ പഴങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ പ്രചുരപ്രചാരമുള്ള മാവിനെയും പ്ലാവിനെയും വാഴയെയും ഒഴിച്ചുള്ള 15 ഇനം നാടൻപഴങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് പുസ്തക ത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ലളിതമായ ഭാഷയ്ക്കും, വായനക്കാരെ വളരെ ആകർഷിക്കുന്നരീതിയിലുള്ള പ്രതിപാദനരീതിയ്ക്കും പുറമേ ഒട്ടനവധി നൂതനവിവരങ്ങളും ഓരോ പഴങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അധ്യായങ്ങ ളിലും വിവരിക്കുന്നതിൽ ഗ്രന്ഥകർത്രി വളരെ വിജയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് പേരയിൽനിന്നുണ്ടാക്കാവുന്ന വിഭവങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ പേരത്തേൻ കൂടെ ഉൾപ്പെടുന്നു. പേര ഒരു വെറും പഴമല്ല, അവ ഔഷധ ഗുണങ്ങളും പോഷകസമ്പുഷ്ടവുമാണെന്നറിയുമ്പോൾ അടുത്ത തവണ പഴവിപണിയിലെത്തുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ വിവിധതരം പേരയിനങ്ങളുടെ മധ്യത്തേക്കു കടന്നുചെല്ലും. അതുപോലെ പലയിനം പഴമരങ്ങളും നമ്മുടെ പറമ്പുകളിൽ വളരെ അവഗണന അനുഭവിച്ചാണ് നിലനിൽക്കുന്നത്.

വീടിനുചുറ്റുമുള്ള ഭൂമി എത്ര പരിമിതമാണെങ്കിലും അവിടെ പഴമരങ്ങൾ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുകയും അവയെ പരിചരിക്കുകയും, അവ കായ്ക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന സമൃദ്ധമായ പഴശേഖരം സ്വന്തം ഉപോഗ ത്തിനുപുറമേ സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് സമ്മാനമായി നൽകിയാൽ അവ സൃഷ്ടിക്കുന്ന സൗഹൃദം അവാച്യസുന്ദരമായിരിക്കും.

വെള്ളായണി കാർഷികകോളെജിലെ ഹോർട്ടികൾച്ചർ വിഭാഗ ത്തിലെ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസറായ ഡോ. ഗീതാലക്ഷ്മിയുടെ നാടൻ പഴങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പുസ്തകം വളരെവേഗം ജനശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റ ത്തക്കവിധം വിജ്ഞേയമാണ്. വിഷലിപ്തമായ പഴങ്ങളോടും, പച്ചക്കറി കളോടും വിടപറയാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം അവ കഴിയുന്നത്ര സ്വന്തം പറമ്പിലോ, വിശ്വസ്തരായ സുഹൃത്തുക്കളുടെ പറമ്പിലോ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നത് വഴിയാണ്. അതിന് എല്ലാ പഴസ്നേഹികളെയും പ്രാപ്തരാക്കാൻ തക്കവിധം സമ്പുഷ്ടമാണ് പുസ്തകത്തിലെ വിവര ങ്ങൾ. കേരളത്തിലെ കാർഷികവിജ്ഞാന വ്യാപന മേഖലയിൽ ഒട്ടന വധി ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച കേരളഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് തന്നെയാണ് ഈ പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് എന്നകാര്യം വളരെ ശ്രദ്ധേയ മാണ്. കൂടുതൽ കൃഷിസംബന്ധമായ പുസ്തകങ്ങൾ ഗ്രന്ഥകർത്രിയിൽ നിന്ന് കൈരളിക്ക് ലഭിക്കുമെന്ന് ന്യായമായും പ്രതീക്ഷിക്കാം.

ശുഭാശംസകളോടെ,

പേൾഹിൽ,
ആറ്റിങ്ങൽ

ആർ. ഹേലി

ഉള്ളടക്കം

1.	ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്ക് പപ്പായ	1
2.	പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് - പ്രകൃതിയുടെ ദാഹശമനി	11
3.	നാടുമറന്ന ഞാവൽപഴം	19
4.	അപൂർവമാകുന്ന അമ്പഴം	26
5.	പോഷക ഔഷധക്കനിയായ പേരയ്ക്ക	31
6.	കേരളത്തിലെ മെക്സിക്കൻ പഴം - സപ്പോട്ട	38
7.	വീട്ടുവളപ്പിലെ ബിലിമ്പി	41
8.	നക്ഷത്രപഴം - കാരമ്പോള	46
9.	സ്റ്റാർഗൂസ്ബെറിയെന്ന ശീമനെല്ലി	51
10.	വാണിജ്യപ്രാധാന്യമുള്ള പൈനാപ്പിൾ	54
11.	ചാമ്പയും ശീമചാമ്പയും	64
12.	പോഷകസമൃദ്ധം ആത്തപഴം	68
13.	ലവിലവി - പ്രിയപ്പെട്ട മലേഷ്യൻ പഴം	73
14.	അലങ്കാരത്തിനും ചെറിപ്പഴത്തിനും കരോണ്ട	77
15.	ചക്കയുടെ പൂർവികൻ - ആഞ്ഞിലിച്ചക്ക	83

അനുബന്ധം

1.	പഴം പച്ചക്കറികളുടെ പ്രാഥമികസംസ്കരണം	85
2.	പഴം പച്ചക്കറി സംസ്കരണം - വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ	89
3.	ആകർഷകമായ പാക്കേജിങ്ങ്	94