



ഒരു സമ്പൂർണ്ണ സ്നാക്ക് ആണെന്നു പറയാം. കാരണം ഇതിൽ ചക്കയുടെ ചുളയും കുരുവും മടലും ചകിണിയുമൊക്കെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ചക്ക അച്ചാറും, ചക്കപ്പപ്പടവും തുടങ്ങി ധാരാളം നാടൻ വിഭവങ്ങളും പച്ചചക്കയിൽ നിന്നും തയ്യാറാക്കാം.

ചക്ക പഴുത്ത് കഴിഞ്ഞാൽ ഇതിൽ നിന്നും സ്കാഷ്, ജാം, വരട്ടി, ഹൽവ, തിര, ജ്യൂസ്, പ്രിസർവ് തുടങ്ങിയ കൊതിയുറും വിഭവങ്ങൾ തയ്യാറാക്കാം. ഇവയിൽ പലതും വാണിജ്യ സാധ്യതയുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങളുമാണ്. ചക്കയുടെ പൾപ്പ് സംസ്കരിച്ച് സൂക്ഷിക്കാനായാൽ ഏതാണ്ട് അൻപതോളം ചക്ക ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വർഷം മുഴുവൻ വിപണിയിൽ എത്തിക്കാനാകും. ചക്കപ്പഴം ഉണക്കിയതും, മധുരം ക്രമീകരിച്ച് പാനിയിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതുമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, തനതായ ചക്കരുചി ലോകത്തിന്റെ ഏതു കോണിലും എത്തിക്കുന്നതിന് പര്യാപ്തമാണ്.

മേൽപ്പറഞ്ഞവയൊക്കെ ചക്കയിലെ ഏതാനും സംസ്കരണ സാധ്യതകൾ മാത്രം. ഏകദേശം 10 കി.ഗ്രാം തൂക്കമുള്ള ഒരു ചക്കയിൽ നിന്ന് 750 രൂപയോളം വരുമാനം നേടിത്തരുന്നതിന് സഹായകമാവുന്ന സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ പത്തനംതിട്ട ജില്ല കൃഷി വിജ്ഞാനകേന്ദ്രം ജനങ്ങൾക്കായി നൽകിവരുന്നു.



എന്റെ പ്രതിജ്ഞ

- ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയുടെ കാവലാളായ പ്ലാവ് ഒരേണ്ണമെങ്കിലും വീട്ടിൽ നട്ടു വളർത്തും.
- വീട്ടുവളപ്പിലെ ഒരു ചക്ക പോലും പാഴാക്കില്ല.
- ചക്ക കൃഷയോ വരിക്കയോ ആകട്ടെ, അത് പാഴാക്കുകയില്ല. സംസ്കരിച്ച് വിവിധ ഉൽപ്പന്നങ്ങളാക്കി മാറ്റും.
- ചക്കയുടെ സീസണിൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ എങ്കിലും ജൈവ പച്ചക്കറിയായി ചക്ക ഉപയോഗിക്കും.
- ചക്കയുടെ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ലാത്ത ഭാഗങ്ങൾ ബയോഗ്യാസായും മണ്ണെറ കമ്പോസ്റ്റായും മാറ്റും.

പ്ലാവ് നമ്മുടെ രണ്ടാം കല്പവൃക്ഷമാണ്. അതിന് അർഹിക്കുന്ന ഗൗരവം നാം നൽകുന്നില്ലെന്ന് മാത്രം. ചക്കയുടെ കടുത്ത മണവും രുചിയും ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവർക്കായി ചക്കപ്പഴത്തിനൊപ്പം 4:1 അനുപാതത്തിൽ കൈതച്ചക്കയും കൂടി ചേർത്ത് ഉല്പന്നങ്ങൾ തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്. ഇതുപോലെ തന്നെ നാരങ്ങാ-ഇഞ്ചി നീരും ചക്കയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ മറ്റൊരു ബ്ലേൻഡിംഗാണ്. ഇപ്രകാരം രുചി വൈവിധ്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക വഴി ചക്ക ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ഉപഭോക്താക്കളെ നേടിയെടുക്കുന്നതിന് സാധിക്കും. തൻമൂലം വൻതോതിൽ ചക്ക പാഴായി പോകുന്നതും ഒഴിവാകുവാൻ സാധിക്കും.

തയ്യാറാക്കിയത് :
ഷാനാ ഹർഷൻ
 (സബ്ജക്ട് മാറ്റർ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്-ഹോം സയൻസ്)
ജിതേഷ് പി. (പ്രൊജക്ട് ഫെലോ.)
 ഡിസൈൻ & ലേ ഔട്ട് :
ബിനു ജോൺ (പ്രോഗ്രാം അസിസ്റ്റന്റ്-കമ്പ്യൂട്ടർ)

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് :
പ്രോഗ്രാം കോർഡിനേറ്റർ
കാർഡ് - കൃഷി വിജ്ഞാന കേന്ദ്രം
 കോളഭാഗം പി.ഒ., തടിയൂർ, തിരുവല്ല,
 പത്തനംതിട്ട ജില്ല 689 545
 ഫോൺ : 0469 2662094, 2661821
 e-mail : cardkvk@yahoo.com,
 Website : www.kvcard.org

ചക്ക മാഹാത്മ്യം



എന്നുടെ തോളത്ത് പത്തു മക്കൾ
 എന്നുടെ കൈതുങ്ങി പത്തുമക്കൾ
 എന്നുടെ ഒക്കത്ത് പത്തു മക്കൾ
 എന്നുടെ മടിയേറി പത്തു മക്കൾ
 എന്നുടെ പേരൊന്നു ചൊല്ലിടാമോ?
 - പ്ലാവ്

കാർഡ്-കൃഷി വിജ്ഞാന കേന്ദ്രം
 (ഫാറം സയൻസ് സെന്റർ, ഐ.സി.എ.ആർ. മാനന്തലം സർക്കാർ)
 പത്തനംതിട്ട ജില്ല - 689 545
 ഫോൺ : 0469-2662094, 2661821

J.J. Graphic, Plankamon, Tel:0469-2775662

എല്ലാവർഷവും ഫെബ്രുവരി മുതൽ മെയ് വരെ മലയാളിക്ക് ചക്കക്കാലം! ലോകത്തെ ഏറ്റവും വലിയ ഫലത്തെ വരവേൽക്കാൻ നാം തയ്യാറാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന് പോക്ഷകവും ആരോഗ്യവും പ്രസരിപ്പും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഈ ദേവ ഫലത്തെ പശ്ചിമഘട്ടത്തിന്റെ സന്തതിയായാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. നമ്മുടെ തൊടിയിൽ പല വലിപ്പത്തിലും രുചിയിലും ഉള്ള ചക്കകൾ ലഭിക്കുന്നു. പൂർണ്ണമായും ജൈവ മാർഗ്ഗത്തിൽ ലഭ്യമാകുന്ന ചക്കയെ സാധാരണയായി കൂഴ, വരിക്ക എന്നിങ്ങനെ തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഉൽപ്പാദനത്തിൽ ഏറെമുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്ന ചക്ക, പ്രത്യേകിച്ചും കൂഴ ഇനം ഉപഭോഗത്തിന്റെ കാര്യം വരുമ്പോൾ വളരെ പിന്നിലാണ്. ഏകദേശം 281 മിലിൺ ചക്കയാണ് (ഫാംഗൈഡ്, 2013) ഒരു സീസണിൽ കേരളത്തിന് ലഭിക്കുന്നത്. ഇതിൽ 2.1 ശതമാനത്തോളം മാത്രമാണ് മലയാളി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ചിലത് വൃക്ഷത്തിൽ നിന്നു തന്നെ നശിക്കുന്നു. മറ്റു ചിലവ വിളവെടുപ്പിലും തുടർന്നുള്ള കൈകാര്യം ചെയ്യലിലും നഷ്ടപ്പെടുന്നു. മറ്റു ചിലത് ഇടനിലക്കാർക്ക് നൽകി ഒഴിവാക്കുന്നു. അപ്രകാരം അമൂല്യമായ ഈ ഫലത്തെ നഷ്ടപ്പെടുത്തിയിട്ട്, രാസവസ്തുക്കൾ നിറഞ്ഞതും താരതമ്യേന പോഷക-ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ കുറഞ്ഞതുമായ മറ്റു പച്ചക്കറികളെയും ഫലങ്ങളെയും അന്യായ വിലയ്ക്ക് ഇരു കൈയ്യും നീട്ടി നാം സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചക്കയുടെ പോഷകമൂല്യം :

എഴുപതുകളിലെ ക്ഷാമകാലത്ത് കേരളത്തെ പട്ടിണിയിൽ നിന്നും രക്ഷിച്ച കനികളിൽ ഒന്നാണ് ചക്കപ്പഴം. ഉയർന്ന മൂല്യം കൽപ്പിക്കപ്പെടുന്ന അവാക്കാഡോ, ഒലീവ് തുടങ്ങിയ ഫലങ്ങൾക്കൊപ്പമാണ് പോഷക ഗുണത്തിൽ ചക്കയുടെ സ്ഥാനം. മൂലപ്പാലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന 99% പോഷകങ്ങളും ചക്കയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വൈറ്റമിൻ എ, ബി, സി,



പൊട്ടാസ്യം, കാത്സ്യം, അയേൺ തുടങ്ങിയ ധാതു ലവണങ്ങളും ചക്കയിൽ സമൃദ്ധമായി പ്രകൃതി നിറച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്നു. ഉയർന്ന അളവിലുള്ള അന്നജം, ധാന്യഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം ചക്കയെ ഗണിക്കുന്നതിന് കാരണമായിരിക്കുന്നു. തീരെ കുറഞ്ഞ അളവിലുള്ള കൊഴുപ്പും ഉയർന്ന അളവിലുള്ള നാരുകളും ഹൃദ്രോഗികൾക്കും പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ഒരുപോലെ ചക്കയെ സ്വീകാര്യമാക്കുന്നു. കൂടാതെ ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ പുറം തള്ളുന്നതിനും നാരുകൾ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

ചക്കയുടെ പോഷക മൂല്യം
(ക്ഷേപയോഗ്യമായ 100 ഗ്രാമിൽ)

പോഷകം	ഇടിച്ചടി	ചക്കപഴം	ചക്കക്കുമ്പു
അന്നജം (ഗ്രാം)	9.4	18.9	25.8
മാംസ്യം (ഗ്രാം)	2.6	1.9	6.6
കൊഴുപ്പ് (ഗ്രാം)	0.3	0.1	0.4
നാര് (ഗ്രാം)	4.4	1.1	1.3
ജലാംശം (%)	84.0	77.2	64.5
കാത്സ്യം (മി.ഗ്രാം)	50.1	20.0	21.0
ഫോസ്ഫ്രസ് (മി.ഗ്രാം)	97.0	30.0	28.0
അയേൺ (മി.ഗ്രാം)	1.5	500.1	0.8
പൊട്ടാസ്യം (മി.ഗ്രാം)	206.0	350.0	246.0
വൈറ്റമിൻ എ (മി.ഗ്രാം)	0.0	540.0	17.0
വൈറ്റമിൻ സി (മി.ഗ്രാം)	11.0	7.0	11.0

ആധാരം : ന്യൂട്രീറ്റീവ് വാല്യൂ ഓഫ് ഇൻഡ്യൻ ഫുഡ്സ്

ചക്കയുടെ ഉപയോഗം

ചക്കയെ ഒരു ഫലമായി കാണുന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ പച്ചക്കറിയായും കണക്കാക്കുന്നത് നമ്മുടെ തീൻ മേശയ്ക്കും കീശയ്ക്കും ഒരുപോലെ ഗുണകരമാണ്. കളപൊട്ടി ഏകദേശം 45 ദിവസം മുതൽ ഇടിച്ചക്കയായി ഇതിനെ ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങാം. ചെറിയ കക്ഷണങ്ങളാക്കി വേവിച്ച് ചതച്ചെടുത്ത് രുചിയുറും കടലേറ്റും തോരനുകളും മറ്റും തയ്യാറാക്കാം. ചതയ്ക്കാതെ തന്നെ മറ്റ് പച്ചക്കറികളുമായി ചേർത്ത് വെജിറ്റബിൾ സ്റ്റൂ, മസാലക്കൂട്ട് ചേർത്ത “വെജ്മീറ്റ്” കറി തുടങ്ങിയവയൊക്കെ തന്നെ ഇടിച്ചക്കയുടെ പ്രാധാന്യം വിളിച്ചോതുന്ന വിഭവങ്ങളാണ്.

അല്പം കൂടി മുപ്പെത്തി കഴിയുമ്പോൾ പൊട്ട് ചക്ക കൊത്തിയരിഞ്ഞ് 7 മുതൽ 10 മിനിറ്റ് നേരം തിളച്ച വെള്ളത്തിലും തണുത്ത വെള്ളത്തിലും മുക്കി ഉണക്കിവെയ്ക്കുക. ഇവ ചക്കയില്ലാത്ത കാലത്ത് കുതിർത്തെടുത്ത് വിവിധ വിഭവങ്ങളാക്കി മാറ്റാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ചക്കസൂപ്പ്,



ചക്ക കൂട്ടുകറി മുതലായവ തയ്യാറാക്കാം. ചക്കക്കുരുവും ഇതേ രീതിയിൽ ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. ഉണക്കിയെടുത്ത ചക്കയും ചക്കക്കുരുവും പൊടിച്ചെടുത്ത് വിവിധ ധാന്യപ്പൊടികളോടൊപ്പം ചേർക്കുമ്പോൾ പോക്ഷക സമൃദ്ധവും രുചികരവുമായ ചപ്പാത്തി, റൊട്ടി, ബിസ്കറ്റ്, കേക്ക്, സ്നാക്സ്, കോഫ്തബോൾ തുടങ്ങിയ അനവധി വിഭവങ്ങൾ തീൻമേശയിലെത്തുന്നു.

വിളഞ്ഞ ചക്ക വാട്ടിയെടുത്ത് ഫ്രീസ് ചെയ്ത് (-15°C - -40°C) സൂക്ഷിച്ചാൽ മാസങ്ങളോളം കേടാകാതിരിക്കും. “റെഡിടുകുക്ക്” ആയി ചക്കയെ നമുക്ക് ലഭ്യമാക്കുന്ന മറ്റൊരു രീതിയാണ് മിനിമൽ സംസ്കരണം. മിനിമൽ സംസ്കരണം വഴി ഇടിച്ചക്ക, പൊട്ടുചക്ക, ചക്കക്കുരു, വിളഞ്ഞ ചക്ക, ചക്കപ്പഴം തുടങ്ങിയവ വിവിധ പായ്ക്കിംഗുകളിൽ ശീതീകരിച്ച് (0-5°C താപനിലയിൽ) വയ്ക്കുമ്പോൾ ഒരാഴ്ചയോളം ഇത് കേടുകൂടാതെ ഇരിക്കുന്നു. ചക്കയുടെ വലിപ്പം, വിളവെടുക്കുന്നതിലെ പ്രയാസം, കറ, മുളള്, വേസ്റ്റ് നിർമ്മാജ്ജനം തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളിൽ കുരുങ്ങി ചക്ക വേണെന്ന് വെയ്ക്കുന്നവർക്കുള്ള മറുപടിയാണ് “റെഡി-ടു-കുക്ക്” ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ.

ഉപ്പേരിക്ക് അനുയോജ്യമായ പ്ലാവ് ഇനങ്ങളിലെ ചക്ക ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കുന്ന “ചക്ക മിക്ചർ”

