

4. കടുക്ക അച്ചാർ

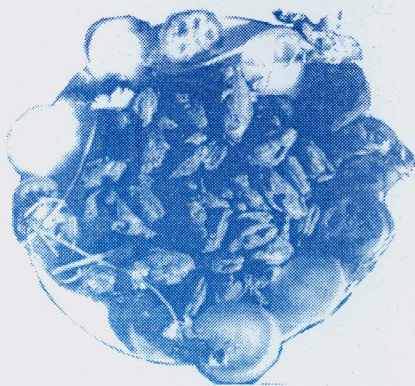
ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ

കടുക്ക ഇറച്ചി
(ചെറിയ സൈസ് അല്ലെങ്കിൽ ചെറുതായി മുറിച്ചത്)

വെളുത്തുള്ളി	:	100	''
മുളകുപൊടി	:	50	''
മഞ്ഞൾപൊടി	:	5	''
കടുക് പൊടിച്ചത്	:	25	''
കറിവേപ്പില	:	10	''
ഉപ്പ്	:	100	''
എള്ളെണ്ണ	:	300	മി.ലി.
വിനാഗിരി (1.5%)	:	600	''

തയ്യാർ ചെയ്യുന്ന വിധം :

കടുക്കയിറച്ചി ബ്രൗൺ നിറമാവുന്നതു വരെ എള്ളെണ്ണയിൽ വറുത്ത് മാറ്റിവെയ്ക്കുക. വെളുത്തുള്ളി, ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക്, വേപ്പില മുതലായവ വറുത്ത് മാറ്റി വയ്ക്കുക. മുളകുപൊടി, മഞ്ഞൾപൊടി, കടുക് പൊടിച്ചത് മുതലായവയും വറുത്തെടുത്ത് എല്ലാം നന്നായി കൂട്ടി യോജിപ്പിക്കുക. തണുത്തതിനു ശേഷം പാകത്തിന് ഉപ്പും വിനാഗിയും ചേർത്തിളക്കി രണ്ട് ദിവസം വയ്ക്കുക. കഴുകി ഉണക്കിയ ഗ്ലാസ് കുപ്പികളിൽ വായു ഇല്ലാത്ത വിധത്തിൽ നിറയ്ക്കുക. മുകൾപരപ്പിൽ കുറച്ച് എണ്ണ ഒഴിച്ച് വായു കടക്കാത്ത വിധത്തിൽ അടച്ച് സൂക്ഷിക്കുക.



5. കടുക്കയിറച്ചി മസാല ചേർത്ത് പൊരിച്ചത്

ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ

കടുക്കയിറച്ചി പൊരിച്ചത്	:	1000	ഗ്രാം
മുളകുപൊടി	:	30	''
മഞ്ഞൾപൊടി	:	2	''
കുരുമുളകുപൊടി	:	2	''
മല്ലിപ്പൊടി	:	7.5	''
ഉപ്പ്	:	20	''
കാത്സ്യം പ്രോപ്പിയോണേറ്റ്	:	3	''
സോർബിക് ആസിഡ്	:	2	''

കടുക്കയിറച്ചി ബ്രൗൺ നിറമാവുന്നതുവരെ എണ്ണയിൽ പൊരിച്ചെടുക്കുക. മസാലപൊടികൾ ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ വളരെ കുറച്ച് എണ്ണ ഒഴിച്ച് കുറഞ്ഞ തീയിൽ ചൂടാക്കിയെടുത്ത് ഉപ്പും ചേർത്ത് കടുക്കയിറച്ചിയുമായി കൂട്ടി യോജിപ്പിക്കുക. ഇതിന്റെ കൂടെ കാത്സ്യം പ്രോപ്പിയോണേറ്റും സോർബിക് ആസിഡും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ചൂടാറിയ ശേഷം പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിലാക്കി സീൽ ചെയ്ത് സൂക്ഷിച്ചാൽ ഇതു മൂന്നു മാസക്കാലം കേടുകൂടാതെയിരിക്കും. ഈ ഉൽപന്നം വായു ഇല്ലാതെ പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കിയ പായ്ക്കറ്റുകളിൽ (RM Polyester laminated with 118 m LD - HD co-extruded product) 9 മാസക്കാലം കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാം.

കടുക്ക ഇറച്ചി ഉപയോഗിച്ച് ചിലവുകുറഞ്ഞ രീതിയിൽ ധാരാളം ഉൽപന്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്. ഇതിന് വലിയ സാങ്കേതിക വിദ്യയോ, ഉപകരണങ്ങളോ ആവശ്യമില്ല എന്നതു കൊണ്ട് വീട്ടമ്മമാർക്കും സ്വയം തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നവർക്കും ഇവയുടെ നിർമ്മാണം നടത്താവുന്നതാണ്. ഇത്തരം ഉൽപന്നങ്ങൾ മാർക്കറ്റിൽ എപ്പോഴും ചിലവാകും എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് ഇത് ലാഭകരമായി നടത്തിക്കൊണ്ടുപോകാം.

കടുക്കയിറച്ചിയിൽ നിന്നും മറ്റു മത്സ്യങ്ങളിൽ നിന്നും വിവിധ ഉൽപന്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലന പരിപാടി CIFTയിൽ സ്ഥിരമായി നടത്തപ്പെടുന്നുണ്ട്.

Zynudheen A. A. & George Joseph. K.
Calicut Research Centre of CIFT
West Hill, Beach Road, Calicut - 5

കടുക്ക (കല്ലുമക്കായ്) ഇറച്ചിയിൽ നിന്നും വിശിഷ്ട ഉൽപന്നങ്ങൾ



കേന്ദ്ര മത്സ്യ സാങ്കേതിക ഗവേഷണ സ്ഥാപനം കോഴിക്കോട് ഉപകേന്ദ്രം



കടുക്ക (കല്ലുമകായ്) കടലിൽ പറവയിൽ പുറപ്പിടിച്ച് വളരുന്ന ഒരു ജീവിയാണ്. മത്സ്യതൊഴിലാളികൾ വെള്ളത്തിനടിയിൽ മുങ്ങിച്ചെന്ന് ഇവയെ കല്ലിൽ നിന്നും പറിച്ചെടുക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന കടുക്കയുടെ ഭൂരിഭാഗവും ഇപ്രകാരം കടലിൽ നിന്നും ശേഖരിക്കപ്പെടുന്നവയാണ്. എന്നാൽ കഴിഞ്ഞ ഏതാനും വർഷങ്ങളായി കേരളത്തിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് മലബാർ ഭാഗത്ത് ഇത് വ്യാപകമായി കൃഷി ചെയ്തു വരുന്നുണ്ട്. ഇപ്രകാരം കൃഷി ചെയ്തു ഉണ്ടാക്കുന്ന കടുക്ക കേരളത്തിൽ ആകെ ലഭിക്കുന്ന കടുക്കയുടെ 8% വരും. യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളിലും ചൈന, ഫിലിപ്പീൻസ്, ഇന്തോനേഷ്യ മുതലായ രാജ്യങ്ങളിലും കടുക്ക കൃഷി ചെയ്തു വരുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ കേന്ദ്ര സമുദ്ര മത്സ്യ ഗവേഷണ കേന്ദ്രം (CMFRI) ഈ രംഗത്ത് ധാരാളം പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തുകയും കടുക്ക കൃഷിയിൽ കർഷകർക്ക് പരിശീലനം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി കേരളത്തിന്റെ കായലുകളിൽ കഴിഞ്ഞ ഏതാനും വർഷങ്ങളായി കടുക്ക കൃഷി വ്യാപകമായിട്ടുണ്ട്.

പോഷക സമൃദ്ധമായ ഒരു ഭക്ഷണ പദാർത്ഥമാണ് കടുക്കയിറച്ചി. ഇതിൽ 11-14% മാംസ്യവും, 3-5% ഗ്ലൈക്കോജനും, 1-2% ധാതുലവണങ്ങളും, 2.6% കൊഴുപ്പും അടങ്ങിയിരിക്കും. എന്നാൽ വെള്ളം അരിച്ചെടുത്ത് അതിൽ നിന്നും ഭക്ഷണം ശേഖരിക്കുന്ന ഒരു ജീവിയായതു കൊണ്ട്, അവ വളരുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് പല തരത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങളും സൂക്ഷ്മാണുക്കളും മറ്റു ലോഹ ഘടകങ്ങളും അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇവ നീക്കം ചെയ്യാൻ കടുക്ക ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. Depuration അഥവാ പട്ടിണിക്കിടൽ (Starvation) ഇതിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. 24 മണിക്കൂർ നേരം കടുക്ക ശുദ്ധിയുള്ള ഒഴുകുന്ന കടൽ വെള്ളത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക. തൻമൂലം അവയുടെ ആന്തരിക അവയവങ്ങളിലുള്ള രോഗകാരികളായ സൂക്ഷ്മാണുക്കളും മറ്റും പുറത്ത് പോവുന്നു. 24 മണിക്കൂറിനു ശേഷം ഇവയെ വീണ്ടും രണ്ടു മണിക്കൂർ നേരം 5ppm ക്ലോറിൻ ചേർന്ന വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയിടുക. ഇതു മൂലം അവയുടെ ശരീരത്തിൽ മൺതരിയോ മറ്റോ ശേഷിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവയും

പുറംതള്ളപ്പെടുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ശുദ്ധീകരിച്ച കടുക്കയിൽ നിന്നും ഇറച്ചി വേർതിരിച്ച് എടുക്കാവുന്നതാണ്. ഇറച്ചി വേർതിരിച്ച് എടുക്കുന്നതിന് രണ്ട് മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. 1) ജീവനുള്ള കടുക്കയെ മുർച്ചയുള്ള കത്തി ഉപയോഗിച്ച് തുറന്ന് ഇറച്ചിയെടുക്കുക 2) കടുക്ക വേവിച്ച് / ആവി കൊള്ളിച്ച് തോടിൽ നിന്നും ഇറച്ചി വേർപെടുത്തുക.

കടുക്ക ഇറച്ചികൊണ്ട് പണ്ടു മുതൽക്കേ രുചികരമായ ധാരാളം വിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. ഓരോ സ്ഥലത്തിന്റെ രുചിഭേദമനുസരിച്ച്, കടുക്ക പൊരിച്ചത്, കടുക്ക കറി തുടങ്ങി മറ്റു പലതരം ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും കടുക്ക ഉപയോഗിക്കുന്നു. കടുക്ക ഉപയോഗിച്ച് അനേകം ദിവസങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ചു വെയ്ക്കാവുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാമെന്ന് കേന്ദ്ര മത്സ്യ സാങ്കേതിക ഗവേഷണ സ്ഥാപനത്തിൽ (Central Institute of Fisheries Technology - CIFT) നടന്ന പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. താഴെ പറയുന്നവയാണ് ഇതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവ.

1) ഉണക്കിയ കടുക്ക ഇറച്ചി

കടുക്ക പുഴുങ്ങി ഇറച്ചി വേർതിരിച്ചെടുക്കുക. ഇവയെ വെയിലിൽ വച്ച് ജലാംശം 10 ശതമാനത്തിൽ താഴെ ആവുന്നതുവരെ നന്നായി ഉണക്കിയെടുക്കുക. ഇപ്രകാരം ഉണക്കിയെടുക്കുന്നതിന് സാധാരണ ഗതിയിൽ 2-3 ദിവസം വെയിലത്തു വെയ്ക്കേണ്ടി വരും. ഇത് പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിൽ നന്നായി സീൽ ചെയ്തു വച്ചാൽ 4-5 മാസത്തോളം കേടു കൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാം. ആവശ്യം വരുമ്പോൾ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് മറ്റു ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

2) കടുക്ക ഇറച്ചി ഉപ്പിലിട്ടത്

വേർപെടുത്തിയ കടുക്ക ഇറച്ചി വൃത്തിയാക്കി, കഴുകിയെടുക്കുക. ഇത് 3 % ഉപ്പ് ചേർത്ത വെള്ളത്തിൽ 5 മിനിറ്റു നേരം വേവിക്കുക. ഇപ്രകാരം വേവിച്ച ഇറച്ചി കുപ്പിയിലാക്കി 3 % വിനാഗിരിയും 3% ഉപ്പും ചേർന്ന ലായനിയിൽ സൂക്ഷിക്കുക. വിനാഗിരിയുടെ ഗാഢത 2.5% കുറയാൻ പാടില്ല. വിനാഗിരിക്ക് പകരം സിട്രിക് അമ്ലമോ ടാർടാറിക്ക് അമ്ലമോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. 1 കിലോഗ്രാം ഇറച്ചിക്ക്

1.5 ലിറ്റർ ദ്രാവകം മതിയാവും വൃത്തിയുള്ള കുപ്പികളിൽ നന്നായി അടച്ചു സൂക്ഷിച്ചാൽ 3 മാസം ഇത് കേടു കൂടാതെയിരിക്കും. ഗുണമേന്മ വർദ്ധിപ്പിക്കാനായി ഇതിൽ സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളും ചേർക്കാവുന്നതാണ്.

3) ചമ്മന്തിപൊടി

ഉണക്കിയെടുത്ത കടുക്കയിറച്ചിയും മറ്റുള്ള ഘടകങ്ങളും ചേർത്ത് പൊടിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുന്നു. ഇതിൽ ആവശ്യാനുസരണം എണ്ണ ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ

ഉണക്കിയ കടുക്ക ഇറച്ചി	:	500 ഗ്രാം
ഉഴുന്നു പരിപ്പ്	:	500 ഗ്രാം
ചുവന്ന മുളക്	:	75 ഗ്രാം
മല്ലി	:	50 ഗ്രാം
കായം	:	5 ഗ്രാം
ഉപ്പ്	:	പാകത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

കടുക്ക ഇറച്ചി ഒരു ചീനച്ചെട്ടിയിൽ എണ്ണ ചേർക്കാതെ ബ്രൗൺ നിറമാവുന്നതു വരെ വറുക്കുക. മറ്റു വസ്തുക്കളും ഇതു പോലെ വേറെ വേറെ വറുത്തെടുക്കുക. എല്ലാം ചേർത്ത് പൊടി ചെടുത്ത് പാകത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് ഒന്നുകൂടി യോജിപ്പിച്ചെടുക്കുക. തണുത്തതിനു ശേഷം ഉണങ്ങിയ കുപ്പിയിലോ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിലോ സൂക്ഷിക്കുക. അല്പം ചുടാക്കിയ വെളിച്ചെണ്ണയുമായി ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

