

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് - ഒരു ഔഷധ കനി

കടുത്ത വേനലിൽ വെന്തുരുക്കുന്ന ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും കളിർമ പകരാൻ പഴവർഗങ്ങൾ കള്ളത്ര കഴിവ് മറ്റൊന്നിനുമില്ല. അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു ശീതള കനിയാണ് പാഷൻ ഫ്രൂട്ട്. നാവിനെ ത്രസിപ്പിക്കുന്ന മധുരവും ശരീരത്തിനാകെ കളിർമ പകരുന്ന തണുപ്പും ഇത്രമാത്രം ഉള്ളിലൊതുക്കിയ ഒരു പഴം മറ്റൊന്നില്ല എന്നു തന്നെ പറയാം.

യാതൊരു വൈഷമ്യവുമില്ലാതെ എവിടെയും അനായാസം പടർന്നു കയറുന്ന ഈ വള്ളിച്ചെടിയിൽ സീസൺ ആയിക്കഴിഞ്ഞാൽ നിറയെ കായ്കൾ പിടിക്കും. വിവിധ വർണ്ണങ്ങളിലുള്ള ഇതിന്റെ പൂക്കൾ ആരെയും ആകർഷിക്കും. പാഷൻ ഫ്രൂട്ടിന് നല്ല രുചിയും മണവും ഔഷധ ഗുണവുമുണ്ട്. പാഷൻ ഫ്രൂട്ടിൽ ധാരാളം പൊട്ടാസ്യവും, ജീവകം സി യും, നിയോസിനും, നാടകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ജൂസിന് വേദന ശമിപ്പിക്കാനും, വിരകളെ അകറ്റാനും, ഹൃദയനാഡീ രോഗങ്ങളെയും കാൻസറിനെയും ശമിപ്പിക്കാനും കഴിവുണ്ട്. ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന 'പാസ്സിഫ്ലോറിൻ' എന്ന രാസപദാർത്ഥമാണ് വേദന നിവാരണത്തിനും ശാരീരിക ഉന്മേഷത്തിനും കാരണമാകുന്നത്. പാഷൻ ഫ്രൂട്ടിന്റെ ഉണങ്ങിയ പൂക്കൾ തിളപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന വെള്ളം വേദന സംഹാരിയായി പല രാജ്യങ്ങളിലും ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

ലോകത്തിൽ 600-ൽ പരം പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് സ്പീഷീസുകൾ ഉണ്ടെങ്കിലും പ്രധാനമായും 3 ഇനങ്ങളാണ് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കൃഷി ചെയ്തു വരുന്നത്. ചുവപ്പ്, മഞ്ഞ, അകാശ വെള്ളരി എന്ന് വിളിക്കുന്ന 'ഭീമൻ' എന്നിവയാണവ. നല്ല ശുദ്ധിയായ പഴങ്ങൾ 10 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ 3 ആഴ്ച വരെ ഗുണമേന്മ നഷ്ടപ്പെടാതെ പോളിത്തീൻ ബാഗുകളിൽ സൂക്ഷിക്കാം. പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പഞ്ചസാര ചേർത്ത് കഴിക്കുകയോ, സ്വാദിഷ്ടമായ പാനീയങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യാം. കൂടാതെ ജൂസ് സംസ്കരിച്ചെടുത്ത് വിപണനം നടത്തുകയോ, ശീതളപാനീയങ്ങൾ, ഐസ് ക്രീം, ബേക്കറി സാധനങ്ങൾ, സാലഡുകൾ, സർബത്തുകൾ, ജാം, ജെല്ലി, സിറപ്പ്, സ്കാഷ്, പഞ്ച്, ക്യാൻഡി, വൈൻ മുതലായവ ഉണ്ടാക്കുകയോ ചെയ്യാം.



സ്വാദേറും പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് വിഭവങ്ങൾ

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ജൂസ്

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 500 ഗ്രാം
- പഞ്ചസാര : 250 ഗ്രാം
- വെള്ളം : 250 മി.ലി.
- പൊടിച്ച ഐസ്: 1/2 കപ്പ്



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് തുരന്ന് ഉള്ളിലുള്ള മാംസള ഭാഗം പുറത്തെടുക്കുക. ഇത് പഞ്ചസാരയും വെള്ളവും ചേർത്ത് മിക്സിയിൽ നന്നായി അടിച്ചെടുക്കുക. ഈ മിശ്രിതം ഗ്ലാസിലേക്ക് അരിച്ചെടുത്ത് പൊടിച്ച ഐസ് തുവി ഉപയോഗിക്കാം.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് കോൺസന്റ്രേറ്റ്

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് : 250 ഗ്രാം
- പഞ്ചസാര : 250 ഗ്രാം
- സിട്രിക് ആസിഡ് : 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- സോഡിയം ബെൻസോയേറ്റ് : 1/2 ടേബിൾ സ്പൂൺ



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് കോൺസന്റ്രേറ്റ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് മിക്സിയിൽ നന്നായി അടിച്ചെടുക്കുക. അരിച്ചെടുത്തതിനു ശേഷം പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. പഞ്ചസാര അലിഞ്ഞു തീരുമ്പോൾ സിട്രിക് ആസിഡും സോഡിയം ബെൻസോയേറ്റും ചേർത്ത് വാങ്ങുക. തണുത്തതിനു ശേഷം കുപ്പിയിലാക്കി ഉപയോഗിക്കാം.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് സ്കാഷ്

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് : 1 കപ്പ്
- പഞ്ചസാര : 2 കപ്പ്
- വെള്ളം : 1 കപ്പ്
- സിട്രിക് ആസിഡ് : 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- പൊട്ടാസിയം മെറ്റാബൈസൾഫേറ്റ് : 1/2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- മഞ്ഞ കളർ : 1/4 ടേബിൾ സ്പൂൺ



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് സ്കാഷ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് മിക്സിയിൽ നന്നായി അടിച്ചെടുക്കുക. അരിച്ചെടുത്തതിനു ശേഷം, ചുവടു കട്ടിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ പഞ്ചസാരയും വെള്ളവും ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. ഒട്ടുന്ന പരുവത്തിൽ തീ കുറച്ച് സിട്രിക് ആസിഡു ചേർത്ത് വാങ്ങുക. തണുത്തതിനു ശേഷം പൊട്ടാസിയം മെറ്റാബൈസൾഫേറ്റ് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. കുപ്പിയിലാക്കി സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് -ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ്

ചേരുവകൾ

- ഓറഞ്ച് : 5 എണ്ണം
- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 2 എണ്ണം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഓറഞ്ചും പാഷൻ ഫ്രൂട്ടും മിക്സിയിൽ വേറെ വേറെ അടിച്ചു ജ്യൂസ് എടുക്കുക. അരിച്ചെടുത്തതിനു ശേഷം ആവശ്യത്തിനു പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് തണുപ്പിച്ച് കഴിയ്ക്കാം.



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് -ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ്

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട്-മിന്റ് ജ്യൂസ്

ചേരുവകൾ

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 2 എണ്ണം
- പുതിനയില : 5-6 എണ്ണം
- നാരങ്ങ നീര് : 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- പഞ്ചസാര : 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- വെള്ളം : ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ചേരുവകളെല്ലാം ഒന്നിച്ചാക്കി മിക്സിയിൽ അടിച്ചു ജ്യൂസ് എടുക്കുക. അരിച്ചെടുത്തതിനു ശേഷം തണുപ്പിച്ച് കഴിയ്ക്കാം.



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് - മിന്റ് ജ്യൂസ്

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട്- തണ്ണിമത്തൻ ജ്യൂസ്

ചേരുവകൾ

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 3/4 കപ്പ്
- തണ്ണിമത്തൻ : 2 കപ്പ്
- പഞ്ചസാര : ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ചേരുവകളെല്ലാം ഒന്നിച്ചാക്കി മിക്സിയിൽ അടിച്ചു ജ്യൂസ് എടുക്കുക. ആവശ്യത്തിനു പഞ്ചസാര ചേർത്ത് തണുപ്പിച്ച് കഴിയ്ക്കാം.



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് - തണ്ണിമത്തൻ ജ്യൂസ്

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് മിക്സഡ് ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ്

ചേരുവകൾ:

- കണ്ടൻസ്ഡ് മിൽക് : 1 കപ്പ്
- ക്രീം : 1 കപ്പ്
- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് : 1 1/2 കപ്പ്
- ആപ്പിൾ : 2 കപ്പ്
- നാരങ്ങ : 2 എണ്ണം
- കശുവണ്ടി : 10 എണ്ണം
- വാനില എസ്സൻസ് : 1/2 ടീസ്പൂൺ



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് മിക്സഡ് ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ചേരുവകളെല്ലാം ഒന്നിച്ചാക്കി മിക്സിയിൽ അടിച്ചെടുത്ത് തണുപ്പിച്ച് കഴിക്കാം.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൈനാപ്പിൾ സോഡ

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് : 1 കപ്പ്
- പൈനാപ്പിൾ ജ്യൂസ് : 1 1/4 കപ്പ്
- നാരങ്ങ നീര് : 1/4 കപ്പ്
- പഞ്ചസാര : 1 1/4 കപ്പ്
- തണുപ്പിച്ച സോഡ : 1 ലിറ്റർ



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൈനാപ്പിൾ സോഡ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഒരു പാനിൽ പൈനാപ്പിൾ ജ്യൂസും നാരങ്ങ നീരും പഞ്ചസാരയും ഒന്നിച്ചാക്കി ചെറുതീയിൽ ചൂടാക്കുക. പഞ്ചസാര അലിഞ്ഞതിനു ശേഷം തീ കുട്ടിവെച്ച് തിളപ്പിക്കുക. തിളച്ചതിനു ശേഷം ജ്യൂസ് അൽപം കട്ടിയാകുന്നത് വരെ ചെറു തീയിൽ 15 മിനിറ്റ് നേരം വെക്കുക. തീയിൽ നിന്നും വാങ്ങി പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പിലേക്ക് അരിച്ചൊഴിക്കുക. ഒരു ഗ്ലാസിലേക്ക് പകർന്ന് തണുപ്പിച്ച സോഡയൊഴിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ഫോം

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 2 എണ്ണം
- പഞ്ചസാര : 1 കപ്പ്
- വെള്ളം : 1/2 കപ്പ്
- മുട്ട : 2 എണ്ണം
- കോൺ ഫ്ളോർ : 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ഫോം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ചുവടു കട്ടിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളവും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. ഇതിലേക്ക് കോൺ ഫ്ളോർ അലിയിച്ചു ചേർക്കുക. ഒരു ബൗളിൽ പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പും മുട്ടയും

ചേർത്ത് നന്നായി ബീറ്റ് ചെയ്ത് പതപ്പിക്കുക. തിളച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പഞ്ചസാരവെള്ളം പാഷൻ ഫ്രൂട്ട്-മുട്ട പതപ്പിച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്നതിനു മുകളിൽ ഒഴിച്ച് വീണ്ടും നന്നായി പതപ്പിക്കണം. മുദുവായതിനു ശേഷം തണുപ്പിച്ച് കഴിക്കാം.

മാങ്ങ-പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ലസ്സി

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 2 എണ്ണം
- മാങ്ങ : 2 എണ്ണം
- തേൻ : 6 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- തൈര് : 2 കപ്പ്
- പുതിനയില : 3-4 എണ്ണം അലങ്കരിക്കാൻ



മാങ്ങ-പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ലസ്സി

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് ഞെരടി കുരു കളഞ്ഞ് ജ്യൂസ് എടുക്കുക. പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ്, മാങ്ങ, തേൻ, തൈര് എന്നിവ മിക്സിയിൽ നന്നായി അടിച്ചെടുക്കുക. ഇത് ഒരു ഗ്ലാസിലേക്ക് പകർത്തി ആവശ്യമെങ്കിൽ വീണ്ടും തേൻ ചേർത്ത് തണുപ്പിച്ച് കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് വൈൻ

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് : 1 കിലോ
- പഞ്ചസാര : 2 കിലോ
- വെള്ളം : 3 ലിറ്റർ
- യീസ്റ്റ് : 1 ടീസ്പൂൺ
- മുട്ടയുടെ വെള്ള : ഒരെണ്ണം



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് വൈൻ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളം ചൂടാക്കുക. ഇതിലേക്ക് അരിഞ്ഞ പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് തൊലി ചേർത്ത് ഇളക്കുക. ഇത് അരിച്ചെടുത്ത് ജ്യൂസ് മാറ്റി വെക്കുക. ഇങ്ങനെ മാറ്റി വെച്ച ജ്യൂസിലേക്ക് പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പും പഞ്ചസാരയും വെള്ളവും യീസ്റ്റും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കണം. ഒരു മുട്ടയുടെ വെള്ളം നന്നായി അടിച്ചെടുത്ത് ഈ മിശ്രിതത്തിലേക്ക് ചേർക്കുക. ശേഷം വായു കടക്കാത്ത മൺകലത്തിലാക്കി 41 ദിവസം സൂക്ഷിക്കുക. എല്ലാ ദിവസവും മരത്തവി ഉപയോഗിച്ച് ഇളക്കിക്കൊടുക്കണം. 41 ദിവസത്തിനു ശേഷം ഒരു തുണിയിലൂടെ പിഴിയാതെ അരിച്ചെടുക്കുക. ഇങ്ങനെ അരിച്ചെടുത്ത വൈൻ 6 മണിക്കൂർ ഭരണിയിൽ തുണി മുടിക്കെട്ടി സൂക്ഷിച്ച് വെച്ചതിനു ശേഷം ഒരിക്കൽ കൂടി അരിച്ചെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് തൈര്

ചേരുവകൾ:

- വെണ്ണ : 125 ഗ്രാം
- പഞ്ചസാര : 150 ഗ്രാം
- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് : 180 മി.ലി.
- മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ : 4 എണ്ണം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് തൈര്

ചേരുവകളെല്ലാം യോജിപ്പിച്ച് ചെറു തീയിൽ 10-15 മിനിറ്റ് വേവിക്കുക. തണുത്തതിനു ശേഷം കപ്പിയിലാക്കി ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് അച്ചാർ

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് : 250 ഗ്രാം
- പഞ്ചസാര : 100 ഗ്രാം
- വിനാഗിരി : 100 മി.ലി.
- വെളിച്ചെണ്ണ : 3 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- കടുക് : 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- മുളക് പൊടി : 1/2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- മഞ്ഞൾ പൊടി : 1/4 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- പച്ചമുളക് : 50 ഗ്രാം
- ചെറിയ ഉള്ളി : 25 ഗ്രാം
- വെളുത്തുള്ളി : 50 ഗ്രാം
- കറിവേപ്പില : ആവശ്യത്തിന് (താളിക്കാൻ)
- കുരുമുളക് പൊടി : 1/4 ടേബിൾ സ്പൂൺ



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് അച്ചാർ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ചീനചട്ടിയിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി കടുക്, ഉള്ളി, വെളുത്തുള്ളി, പച്ചമുളക്, മുളക് പൊടി, മഞ്ഞൾ പൊടി, കുരുമുളക് പൊടി, കറിവേപ്പില എന്നിവ താളിക്കുക. ഇതിലേക്ക് പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ചേർത്ത് ഇളക്കുക. തീ കുറച്ച്, പഞ്ചസാരയും വിനാഗിരിയും ചേർത്ത് ജാം പരുവമാകുന്നത് വരെ വേവിക്കുക. തണുത്തതിനു ശേഷം കപ്പിയിലാക്കി ഉപയോഗിക്കാം.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ഹൽവ

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 1 1/2 കപ്പ്
- പഞ്ചസാര : 1/4 കപ്പ്
- പാൽ : 1/2 കപ്പ്



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ഹൽവ



- ഏലയ്ക്ക പൊടിച്ചത് : 1/2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- വെള്ളം : 1/2 ഗ്ലാസ്സ്
- നെയ്യ് : 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- പാൽപേട പൊടിച്ചത് : 1/2 കപ്പ്
- ബദാം : 2-3 എണ്ണം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ചുവടു കട്ടിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് തിളപ്പിക്കുക. അൽപാൽമായി പഞ്ചസാരയും നെയ്യും ചേർത്തിളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. അതിനു ശേഷം പാലും പാൽപേടയും ചേർത്തിളക്കുക. വറ്റിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ തീ കുറച്ച് 10 മിനിറ്റ് വേവിയ്ക്കുക. തീയിൽ നിന്നും വാങ്ങി ഏലയ്ക്ക പൊടി ചേർത്ത് മുകളിൽ ബദാം വെച്ച് അലങ്കരിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ജാം

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 250 ഗ്രാം
- പഞ്ചസാര : 250 ഗ്രാം
- സിട്രിക് ആസിഡ് : 1/2 ടീസ്പൂൺ
- വെള്ളം : 2 1/2 കപ്പ്
- പെക്റ്റിൻ പൗഡർ : 1/2 ടീസ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് വെള്ളം ചേർത്ത് ചെറുതീയിൽ വേവിക്കുക. തുടരെ ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. തിള വരുമ്പോൾ പഞ്ചസാര ചേർക്കുക. ഇതിലേക്ക് പെക്റ്റിൻ പൗഡർ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. അതിനു ശേഷം സിട്രിക് ആസിഡ് ചേർത്ത് 30 മിനിറ്റ് ജാം പരുവമാകുന്നത് വരെ വേവിക്കുക. ജാം പരുവമായതിനു ശേഷം തീ കുറയ്ക്കുക. ഒരു ജാറിലേക്ക് പകർത്തി തണുത്തതിനു ശേഷം ഉപയോഗിക്കാം.



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ജാം

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പായസം

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 250 ഗ്രാം
- ശർക്കര : 200 ഗ്രാം
- നെയ്യ് : 2 ടീസ്പൂൺ
- ചൗവ്വരി : 50 ഗ്രാം
- വെള്ളം : 1/2 കപ്പ്
- തേങ്ങാപ്പാൽ : 500 മി.ലി.
- കശുവണ്ടി : 15 ഗ്രാം
- മുന്തിരി : 15 ഗ്രാം
- സേമിയ : 50 ഗ്രാം
- പഞ്ചസാര : 50 ഗ്രാം



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പായസം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

കശുവണ്ടിയും മുന്തിരിയും നെയ്യിൽ വറുത്ത് മാറ്റി വെക്കുക. ചുവടു കട്ടിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിൽ പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് അൽപം വെള്ളം ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. വെന്തു വരുമ്പോൾ നെയ് ചേർത്ത് വഴറ്റുക. ഇതിലേക്ക് ശർക്കര ചുരണ്ടിയത് ചേർത്ത് ഇരുണ്ട നിറമാവും വരെ ഇളക്കുക. അതിനു ശേഷം മൂന്നാം പാൽ ചേർത്ത് കുറുകുന്നത് വരെ ചെറിയ തീയിൽ വേവിക്കണം. അൽപം ഏലയ്ക്കോ പൊടിച്ചത് ചേർക്കുക. പിന്നെ രണ്ടാം പാൽ, ഒന്നാം പാൽ എന്ന ക്രമത്തിൽ ചേർക്കുക. ഒന്നാം പാൽ തിളച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ കഴുകിവാരിയ ചൗവ്വരി ചേർത്ത് വേവിക്കുക. വെന്ത് കഴിയുമ്പോൾ വറുത്തു വെച്ചിരിക്കുന്ന കശുവണ്ടിയും മുന്തിരിയും ചേർത്ത് വാങ്ങുക. തണുത്തതിനു ശേഷം ഉപയോഗിക്കാം.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് കേക്ക്:

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 2 എണ്ണം
- മുട്ട : 2 എണ്ണം
- വെണ്ണ : 100 ഗ്രാം
- കടലമാവ് : 100 ഗ്രാം
- ബേക്കിംഗ് പൗഡർ : 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- വാനില എസ്സൻസ് : 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ഉപ്പ് : ഒരു നുള്ളി
- ചെറി : 7-8 എണ്ണം



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് കേക്ക്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ചെറു തീയിൽ വെണ്ണ, പഞ്ചസാര എന്നിവ ഉരുക്കിയതിനു ശേഷം, അതിലേക്ക് മുട്ട ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. ഇതിലേക്ക് അരിച്ചെടുത്ത കടലമാവ്, ബേക്കിംഗ് പൗഡർ, വാനില എസ്സൻസ്, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർക്കുക. അതിനു ശേഷം പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് ചേർക്കണം. ഈ കൂട്ട് നെയ് പുരട്ടിവെച്ച ഒരു ബേക്കിംഗ് ട്രേയിലേക്ക് പകർത്തി മുകളിൽ ചെറി വെച്ചലങ്കരിക്കുക. ചൂടായിക്കിടക്കുന്ന ഓവനിൽ 180 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ എകദേശം 45 മിനിറ്റോളം ബേക്ക് ചെയ്തെടുക്കുക. തണുത്തതിനു ശേഷം മുറിച്ചുപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പുഡ്ഡിംഗ്

ചേരുവകൾ:

- ബിസ്കറ്റ് പൊടിച്ചത് : 1/2 കപ്പ്
- വെണ്ണ : 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 10 എണ്ണം
- ക്രീം : 1 കപ്പ്
- കണ്ടൻസ്ഡ് മിൽക് : 1/2 കപ്പ്
- പൊടിച്ച പഞ്ചസാര : 3 ടേബിൾ സ്പൂൺ

അലങ്കരിക്കാൻ

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 2 എണ്ണം
- പഞ്ചസാര : 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പുഡ്ഡിംഗ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഒരു ബൗളിൽ വെണ്ണ, ബിസ്കറ്റ് പൊടിച്ചത് എന്നിവ നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക ഈ കുട്ട് തണുക്കാനായി ഫ്രിഡ്ജിലേക്ക് വെക്കുക. പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് മിക്സിയിൽ അടിച്ചു ജ്യൂസ് അരിച്ചെടുക്കുക. മറ്റൊരു ബൗളിൽ ക്രീം, കണ്ടൻസ്ഡ് മിൽക്, പൊടിച്ച പഞ്ചസാര, പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് എന്നിവ നന്നായി യോജിപ്പിക്കണം. തയ്യാറാക്കിയ ഈ മിശ്രിതം തണുപ്പിച്ച ബിസ്കറ്റ് വെണ്ണ കുട്ടിനു മുകളിൽ ഒഴിച്ചു ഏകദേശം ഒരു മണിക്കൂറോളം ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ച് തണുപ്പിച്ചു കഴിക്കുക. പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് പഞ്ചസാര ചേർത്ത് പുഡ്ഡിങ്ങിനു മുകളിലായി ഒഴിച്ചു അലങ്കരിക്കാവുന്നതാണ്.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് കക്കീസ്

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് : 1/4 കപ്പ്
- ബേക്കിംഗ് പൗഡർ : 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
- ഗോതമ്പു പൊടി : 2 1/2 കപ്പ്
- പഞ്ചസാര : 3/4 കപ്പ്
- വെണ്ണ : 1/2 കപ്പ്
- മുട്ട : 2 എണ്ണം
- ഉപ്പ് : ആവശ്യത്തിന്



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് കക്കീസ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് മിക്സിയിൽ അടിച്ചു ജ്യൂസ് അരിച്ചെടുക്കുക. ഒരു പാത്രത്തിൽ പഞ്ചസാര വിതറി മാറ്റി വെക്കുക. ഒരു ബൗളിൽ വെണ്ണയും പഞ്ചസാരയും നന്നായി ബീറ്റ് ചെയ്യുക. ഇതിലേക്ക് മുട്ട ചേർത്ത് പതപ്പിച്ചെടുക്കണം. ശേഷം പാഷൻ ഫ്രൂട്ടും ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. ഇതിലേക്ക് അൽപാൽപമായി ഗോതമ്പു പൊടി ചേർത്ത് വീണ്ടും ബീറ്റ് ചെയ്യുക. തയ്യാറാക്കിയ മാവിൽ നിന്നും കുറെശ്ശേ എടുത്ത് പഞ്ചസാരയിൽ ഉരുട്ടി വെക്കുക. തയ്യാറാക്കിയ കക്കീസ്, ബേക്കിംഗ് ട്രേയിലേക്ക് മാറ്റി ഓവനിൽ 175 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ 12-15 മിനിറ്റ് സുവർണ നിറമാവും വരെ ബേക്ക് ചെയ്തെടുക്കുക.

ആപ്പിൾ-പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ക്രംബിൾ

ചേരുവകൾ:

- ആപ്പിൾ : 4 എണ്ണം
- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് : 250 ഗ്രാം
- പഞ്ചസാര : 1/2 ടീസ്പൂൺ
- ആരൊറൂട്ട് ബിസ്കറ്റ് : 3-4 എണ്ണം



ആപ്പിൾ -പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ക്രംബിൾ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ആപ്പിൾ നീളത്തിൽ മുറിച്ചു വെക്കുക. ആപ്പിൾ കഷ്ണങ്ങൾ നെയ് തടവിയ ബേക്കിംഗ് ട്രേയിൽ നിരത്തി മുകളിലായി പഞ്ചസാര തുവുക. അതിനു മുകളിലായി പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് ഒഴിയ്ക്കുക.

ബേക്കിംഗ് ട്രേ അലുമിനിയം ഫോയിൽ കൊണ്ട് പൊതിഞ്ഞ് ഓവനിൽ 180 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ 30 മിനിറ്റ് ബേക്ക് ചെയ്യുക. അതിനു ശേഷം ആപ്പിൾ പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് കൂട്ടിനു മുകളിലായി പൊടിച്ച ബിസ്കറ്റ് നിരത്തി വീണ്ടും 7-8 മിനിറ്റ് ബേക്ക് ചെയ്തെടുക്കുക. ഇത് വാനില ഐസ്ക്രീമിനൊപ്പം കഴിക്കാൻ നന്നായിരിക്കും.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് സൂപ്പ്

ചേരുവകൾ:

- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് : 1/4 കപ്പ്
- പാൽ : 1 കപ്പ്
- വാനില എസ്സൻസ് : 1/2 ടീസ്പൂൺ
- പഞ്ചസാര : 1/2 കപ്പ്
- വെണ്ണ : 4 ടീസ്പൂൺ
- ഗോതമ്പു പൊടി : 4 ടീസ്പൂൺ
- മുട്ട : 3 എണ്ണം
- പഞ്ചസാര പൊടിച്ചത് : 2 ടീസ്പൂൺ (അലങ്കരിക്കാൻ)



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് സൂപ്പ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഓവൻ 180 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ ചൂടാക്കിയിടുക. ചെറുതീയിൽ പാൽ, വാനില എസ്സൻസും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. തിളച്ചതിനു ശേഷം തീയിൽ നിന്നും വാങ്ങി തണുക്കാൻ വെള്ളം. ഒരു തവയിൽ വെണ്ണ ഉരക്കി അതിലേക്ക് ഗോതമ്പുമാവു ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കണം. അതിലേക്ക് പാൽ ചേർത്തിളക്കി ചെറുതീയിൽ പാൽ-മാവ് കൂട്ട് തിളപ്പിക്കുക. തുടരെ ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. തിളച്ചതിനു ശേഷം തീയിൽ നിന്നും വാങ്ങി തണുക്കാൻ വെള്ളം. ഈ മിശ്രിതത്തിലേക്ക് മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ ചേർത്ത് നന്നായി പതപ്പിക്കുക. അതിനു ശേഷം പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് ചേർക്കണം. നെയ്യ് തടവിയ ബേക്കിംഗ് ട്രേയിൽ തയ്യാറാക്കിയ കുട്ടൊഴിച്ചു മുകളിലായി മുട്ടയുടെ വെള്ള പതപ്പിച്ചതും ചേർത്ത് 20 മിനിറ്റോളം ഓവനിൽ ബേക്ക് ചെയ്തെടുക്കുക. മുകളിൽ പൊടിച്ച പഞ്ചസാര തുവി കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

കോക്കനട്ട്-പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൂഡ്ഡിംഗ്

ചേരുവകൾ:

- ഗോതമ്പു മാവ് : 1 കപ്പ്
- പഞ്ചസാര : 1/2 കപ്പ്
- തേങ്ങ വറുത്തത് : 1/2 കപ്പ്
- മുട്ട : 3 എണ്ണം
- വെണ്ണ : 1/4 കപ്പ്

അലങ്കരിക്കാൻ:

- പഞ്ചസാര : 1/2 കപ്പ്
- കോൺ ഫ്ലോർ : 3 ടീസ്പൂൺ
- തേങ്ങാപാൽ : 1/2 കപ്പ്
- നാരങ്ങ നീര് : 2 ടീസ്പൂൺ
- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 3 എണ്ണം



കോക്കനട്ട്-പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൂഡ്ഡിംഗ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഓവൻ 180 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ ചൂടാക്കിയിടുക. ഒരു ബൗളിൽ ഗോതമ്പുമാവ് വറുത്ത തേങ്ങയും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ഇതിലേക്ക് മുട്ട, വെണ്ണ എന്നിവ ചേർത്ത് യോജിപ്പിക്കണം. തയ്യാറാക്കിയ ഈ കൂട്ട് ബേക്കിംഗ് ട്രേയിലൊഴിച്ച് മുകൾഭാഗം നിറപ്പാക്കുക. മറ്റൊരു ബൗളിൽ പഞ്ചസാരയും കോൺ ഫ്ലോറും യോജിപ്പിച്ച് പുഡ്ഡിങ്ങിനു മുകളിൽ തുവുക. തേങ്ങാപാൽ, നാരങ്ങ നീരു ചേർത്ത് ചെറു തീയിൽ തിളപ്പിച്ചതിലേക്ക് പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് ചേർത്ത് പുഡ്ഡിങ്ങിനു മുകളിലൊഴിക്കുക. തയ്യാറാക്കിയ പുഡ്ഡിംഗ് കൂട്ട് 50 മിനിറ്റോളം ബേക്ക് ചെയ്തെടുക്കുക. മുകളിൽ പൊടിച്ച പഞ്ചസാര തുവി കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് കസ്റ്റാർഡ്

ചേരുവകൾ:

- ആരോറൂട്ട് ബിസ്കറ്റ് : 200 ഗ്രാം
- കസ്റ്റാർഡ് പൗഡർ : 1/3 കപ്പ്
- പാൽ : 2 കപ്പ്
- പഞ്ചസാര : 1/4 കപ്പ്
- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : ഒരെണ്ണം



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് കസ്റ്റാർഡ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഒരു ട്രേ ബട്ടർ പേപ്പർ കൊണ്ട് ലൈൻ ചെയ്യുക. ഇതിൽ 12 ബിസ്കറ്റ് നിരത്തി വെക്കുക. ഒരു പാനിൽ കസ്റ്റാർഡ് പൗഡർ കാൽ കപ്പ് പാലുമായി നന്നായി ഇളക്കി യോജിപ്പിക്കുക. ബാക്കി പാൽ കുടി ചേർക്കുക. ഇതിലേക്ക് പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് 5 മിനിറ്റ് തിളപ്പിക്കുക. തീയിൽ നിന്നും വാങ്ങി അൽപം തണുക്കാനായി മാറ്റി വെക്കുക. ഈ മിശ്രിതം ചെറുചൂടോടെ ബിസ്കറ്റ് നിരത്തിയതിനു മുകളിലായി ഒഴിക്കുക. ഈ കുട്ടിനു മുകളിലും 12 ബിസ്കറ്റ് നിരത്തുക. ഒരു മണിക്കൂർ ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ച് സെറ്റാവാൻ അനുവദിക്കുക. സെറ്റായതിനു ശേഷം മുകളിലായി പാഷൻ ഫ്രൂട്ട്, പഞ്ചസാര ചേർത്ത് അലങ്കരിച്ച് വിളമ്പാം.

സിട്രസ്-പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പുഡ്ഡിംഗ്

ചേരുവകൾ:

- വെണ്ണ : 50 ഗ്രാം
- പഞ്ചസാര : 3/4 കപ്പ്
- മുട്ട : 2 എണ്ണം
- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് : 2 എണ്ണം
- നാരങ്ങ നീർ : 1/4 കപ്പ്
- നാരങ്ങാതൊലി ചുരണ്ടിയത് : 1 ടീസ്പൂൺ
- പാൽ : 1 കപ്പ്
- ഗോതമ്പു പൊടി : 1/4 കപ്പ്
- പൊടിച്ച പഞ്ചസാര : 1/4 കപ്പ് (അലങ്കരിക്കാൻ)



സിട്രസ്-പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പുഡ്ഡിംഗ്



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഒരു ബൗളിൽ വെണ്ണയും പഞ്ചസാരയും നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. ഇതിലേക്ക് മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ ചേർത്ത് ബീറ്റ് ചെയ്യുക. അതിനു ശേഷം നാരങ്ങാ തൊലി ചുരണ്ടിയത്, നാരങ്ങ നീര്, പാഷൻ ഫ്രൂട്ട്, പാൽ, ഗോതമ്പു മാവ് എന്നിവ ചേർത്ത് ഇളക്കി യോജിപ്പിക്കുക. ഇതിലേക്ക് മുട്ടയുടെ വെള്ള പതപ്പിച്ചു ചേർത്തതിനു ശേഷം ബേക്കിംഗ് പാനിലൊഴിച്ച് 45 മിനിറ്റ് നേരം 180 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ ബേക്ക് ചെയ്തെടുക്കുക. മുകളിൽ പൊടിച്ച പഞ്ചസാര തൂവി അലങ്കരിക്കുക.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ചീസ് കേക്ക്

ചേരുവകൾ:

- പൊടിച്ച ബിസ്കറ്റ് : 50 ഗ്രാം
- വെണ്ണ : 50 ഗ്രാം
- പട്ട പൊടിച്ചത് : 1/4 ടീസ്പൂൺ
- ചീസ് : 100 ഗ്രാം
- പഞ്ചസാര : 4 ടീസ്പൂൺ
- പാൽ : 2 ടീസ്പൂൺ
- വാനില എസ്സൻസ് : 1/2 ടീസ്പൂൺ
- പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് : 50 ഗ്രാം
- ജെലാറ്റിൻ പൗഡർ : 1/4 ടീസ്പൂൺ



പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ചീസ് കേക്ക്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഒരു ബൗളിൽ ബിസ്കറ്റ് പൊടിച്ചതും വെണ്ണയും പട്ട പൊടിച്ചതും നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. ഈ കൂട്ട് രണ്ടായി പകുത്ത് ഒരു ഭാഗം പുഡ്ഡിംഗ് ഡിഷിലേക്ക് മാറ്റി ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ച് തണുപ്പിക്കുക. മറ്റൊരു ബൗളിൽ ചീസ്, പഞ്ചസാര, പാൽ, വാനില എസ്സൻസ് എന്നിവ നന്നായി മൂടുവാകുന്നത് വരെ ബീറ്റ് ചെയ്യുക. ഇതിൽ പകുതി നേരത്തെ തണുപ്പിക്കൻ വെച്ച ബിസ്കറ്റ് മിശ്രിതത്തിനു മുകളിലായി നിരത്തുക. ഇതിനു മുകളിൽ ബാക്കിയുള്ള ബിസ്കറ്റ് മിശ്രിതവും അതിനു മുകളിൽ ബാക്കിയുള്ള ചീസ് മിശ്രിതവും ഇടവിട്ട് നിരത്തുക. പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പ് പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ഇളക്കുക. ഇതിലേക്ക് ജെലാറ്റിൻ അൽപം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ അലിയിച്ചു ചേർക്കുക. ഇത് നേരത്തെ തയ്യാറാക്കി വെച്ചിരിക്കുന്ന ബിസ്കറ്റ് ചീസ് കേക്കിനു മുകളിലായി ഒഴിക്കുക. ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ച് സെറ്റാവാൻ അനുവദിക്കുക. തണുത്തതിനു ശേഷം കഴിക്കാം.

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് കൊണ്ട് തയ്യാറാക്കാവുന്ന ഏതാനും ചില വിഭവങ്ങൾ മാത്രമാണ് മേൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. സ്വയം തൊഴിൽ എന്ന ആശയത്തിനുള്ള ഒരു മുതൽക്കൂട്ടായിരിക്കും മേൽ പറഞ്ഞ വിഭവങ്ങൾ. വീട്ടമ്മമാർക്ക് ഒഴിവു സമയങ്ങളിൽ വീട്ടിലിരുന്ന് തന്നെ ഈ വിഭവങ്ങൾ തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്. ഇവയുടെ ചേരുവകളിൽ ചെറുതോ വലുതോ ആയ അനുയോജ്യ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി അനേകം വിഭവങ്ങൾ തയ്യാറാക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് പോലെയുള്ള നൂതനവിളകൾ ആദായത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും അഭികാമ്യമാണ്. മാത്രമല്ല, ഗ്രാമപ്രദേശത്തുള്ള തൊഴിൽ രഹിതർക്ക് തൊഴിൽദായകവും, വ്യവസായ വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായകവുമാണ്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സ്ഥാപനത്തിന്റെ വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുകയോ സ്ഥാപനവുമായി ബന്ധപ്പെടുകയോ ചെയ്യുക.