



**ആരോഗ്യത്തിന്  
ഫെർമെന്റഡ്  
പാൽ ഉല്പന്നങ്ങൾ**

**പാ**ൽ പുളിപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ (Fermented Milk Products) മിക്കതും തന്നെ, ഇന്ന് വളരെയധികം പ്രാമുഖ്യം നേടിവരുന്നുണ്ട്. ഇവയിൽ അധികവും തണുപ്പിച്ചും കൂടിയാണ് കഴിക്കാൻ തയ്യാറാക്കുന്നത് എന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ വേനൽക്കാലത്ത് ആവശ്യകതയും കൂടിവരുന്നുണ്ട്. ചരിത്രം നോക്കിയാൽ 10000 BC മുതൽ തന്നെ ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലായി പുളിപ്പിച്ചെടുത്ത പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗത്തിലുണ്ടായിരുന്നതായി കാണാം.



ഫെർമെന്റേഷൻ എന്ന പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്ക് 'പ്രോബയോട്ടിക്' ഗുണങ്ങൾ ഏറെയുണ്ട്. ആവശ്യമായ അളവിൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനു ഉതകും വിധം, ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന ഗുണപ്രദമായ സൂക്ഷ്മാണുക്കളെയാണ് പ്രോബയോട്ടിക് എന്ന് പറയുന്നത്.

പോഷകത്തോടൊപ്പം ഗുണപ്രദമായ ലാക്ടിക് ആസിഡ് ബാക്ടീരിയ പോലുള്ളവ ദഹന വ്യവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരുന്ന എന്ന മെച്ചവുമാണ്. പാൽ കേടു കൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാനുള്ള മാർഗം എന്നതിനുപുറമേ വിറ്റാമിനുകളും ധാതുലവണങ്ങളും മറ്റ് പോഷകങ്ങളും അടങ്ങിയ രുചിയും ഗുണവും ഏറെയുള്ള മികച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥമായാണ് പുളിപ്പിച്ച പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നത്.



YOGURT  
NUTRITION

പാൽ പുളിപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന (Fermentation) നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സാധാരണമായിട്ടുള്ള പാൽ ഉൽപ്പന്നമാണ് തൈര് അഥവാ Dhahi. പാലിൽ ശരാശരി 87% വെള്ളവും ശേഷിക്കുന്നത് പ്രോട്ടീൻ, കൊഴുപ്പ്, ലാക്ടോസ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്ന ഖരപദാർഥങ്ങളുമാണ്. പാലിലെ പഞ്ചസാരയാണ് ലാക്ടോസ്. പാലിലേക്ക് അൽപ്പം തൈര് ചേർത്ത് പുളിക്കാനായി വയ്ക്കുമ്പോൾ തൈരിലെ ലാക്ടിക് ആസിഡ് ബാക്ടീരിയ പാലിലെ ലാക്ടോസിനെ ലാക്ടിക് ആസിഡ് ആയി വിഘടിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ലാക്ടിക് ആസിഡ് ആണ് തൈരിന് പുളിപ്പ് രുചി നൽകുന്നത്. അങ്ങനെ പാൽ തൈരായി മാറുന്നുവെന്ന് ഏറ്റവും ലളിതമായി പറയാം.

നല്ല കട്ടിയുള്ള (കൂടുതൽ ഖരപദാർഥങ്ങൾ)പാലാണ് കട്ട തൈര് ലഭിക്കുവാൻ ഏറ്റവും മികച്ചത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ എരുമപ്പാലിൽ തൈരുണ്ടാക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ കട്ടിയിൽ ലഭിക്കുന്നു. പശുവിൻ പാലിൽ കാണുന്ന ബീറ്റ കരോട്ടിന്റെ അഭാവം കൊണ്ടു എരുമപ്പാലിനും തൈരിനും കൂടുതൽ വെളുത്ത നിറം തന്നെയാണ്. കൂടാതെ തൈര് കടഞ്ഞെടുക്കുന്ന വെണ്ണയും വെളുത്തിരിക്കും. എരുമപ്പാലിൽ കൂടുതൽ കൊഴുപ്പും ഖരപദാർഥങ്ങളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ തന്നെ പോഷകഗുണവും, പുളിപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന ഇത്തരം ഉത്പന്നങ്ങളുടെ ഗുണവും കൂടും.



വീടുകളിൽ സാധാരണ ചെയ്യുന്നതുപോലെ നല്ല വൃത്തിയാ  
യി സൂക്ഷിച്ച അല്പം തൈര് തന്നെ 'സ്റ്റാർട്ടർ കൾച്ചർ' ആയി ഉപ  
യോഗിക്കാം. പാൽ തിളപ്പിച്ച് തണുപ്പിച്ച ശേഷം ചെറുചൂടിൽ  
(37°C to 42°C) തൈര് ചേർത്ത് കാലാവസ്ഥ അനുസരിച്ച് ആറ്  
മുതൽ പന്ത്രണ്ട് മണിക്കൂർ വരെ പാൽ പുളിച്ചു തൈരായി മാറുന്ന  
തിനായി സൂക്ഷിക്കാം. സാധാരണയായി 1% സ്റ്റാർട്ടർ കൾച്ചർ  
ആണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. അതായത്, 100 ml പാലിൽ 1ml  
തൈര് എന്ന അളവിൽ.



മികച്ച ഗുണനിലവാരത്തിലുള്ള പാൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് മികച്ച ഉൽപ്പന്നം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനു ആവശ്യമായ കാര്യമാണ്. പാലിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലും ഉണ്ടാകും. പഴകിയ പാലും പുളിപ്പ് ഉള്ള പാലും എടുത്തു തൈര് നിർമ്മിച്ചാൽ തൈരിന്റെ മികച്ച രുചിയും ഗുണങ്ങളും (Consistency and Texture) ലഭിക്കില്ല. തൈര് സാദം, പുളിശ്ശേരി, തൈരുവട തുടങ്ങി അനേകം ഭക്ഷണവസ്തുക്കളുടെ ചേരുവയാണ് തൈര്.





തൈര് കടഞ്ഞെടുത്ത് വെണ്ണ എടുക്കുന്നത് വീടുകളിലെ പതിവ് രീതിയാണ്. വ്യാവസായികമായി വെണ്ണ നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ പോലും Ripened cream butter, Unripened cream butter എന്നിങ്ങനെ രണ്ടു തരം വെണ്ണ ഉണ്ട്. ക്രീമിൽ culture ചേർത്തു പാകപ്പെടുത്തി (തൈര് ഉറയൊഴിച്ചു വയ്ക്കുന്ന പോലെ) കടഞ്ഞെടുത്താൽ നല്ല രുചിയും മണവും ഉള്ള വെണ്ണ ലഭിക്കും. ഡൈഅസൈറ്റൽ ആണ് വെണ്ണയുടെ തനതു flavour രഹസ്യം.



വെണ്ണയെടുത്തു കഴിഞ്ഞു ലഭിക്കുന്ന മോര്/ബട്ടർ മിൽക്ക് ആരോഗ്യകരമായ പാനീയം കൂടിയാണ്. 90%ലധികം വെള്ളമടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ബട്ടർ മിൽക്ക് പാചകാവശ്യങ്ങൾക്കും ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ക്രീമിൽ പുളിപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന 'കൾച്ചർ' ചേർത്തു തയ്യാറാക്കുന്ന സോർ ക്രീം (Sour Cream) മറ്റൊരു ഉല്പന്നമാണ്.



ഒരു കാലത്ത് വേനൽപ്പിരിൽ മാത്രമല്ല, എപ്പോഴും തന്നെ ചൂടിന് ആശ്വാസമായി നമ്മൾ ശീലിച്ചിരുന്ന പാനീയമായിരുന്നു സംഭാരം. കൂജയിലെ തണുത്ത വെള്ളത്തെക്കാൾ സംഭാരം ആശ്വാസമായി. തൈര് വെള്ളം ചേർത്തു ഉടച്ചെടുത്തു (ഒരു ലിറ്റർ തൈരിന് ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളം) ഇതിലേയ്ക്ക് പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചി, കറിവേപ്പില എന്നിവ അരച്ചെടുത്ത നീര് വേർതിരിച്ചു ചേർത്താണ് വ്യാവസായികമായി സംഭാരം തയ്യാറാക്കുന്നത്.



വീടുകളിൽ രുചിയുടെ താല്പര്യമനുസരിച്ച് നാരകത്തിന്റെ ഇല, ചതച്ച ചെറിയ ഉള്ളി, മല്ലിയില എന്നിവയെല്ലാം സംഭാരത്തിൽ ചേർത്തു കഴിക്കാറുണ്ട്. വേനലിൽ ലാഭകരമായ ഒരു സംരംഭമായി തുടങ്ങാവുന്ന ഒന്നാണ് ഇത്. അധികം മൂന്നാരുക്കങ്ങളും ചിലവും ഇല്ലാതെ മൂന്നോട്ടു പോകാം. രുചിയും ഗുണമേന്മയും തന്നെ പ്രധാനം, ഒപ്പം പുളിപ്പ് കൂടി പോകാതെ ശീതീകരിച്ച സൂക്ഷിക്കാനുള്ള സംവിധാനവും, സംഭാര നിർമ്മാണത്തിനാവശ്യമാണ്.



ലസ്സിയിലെ, സംഭാരത്തിന്റെ ഉത്തരേന്ത്യൻ പതിപ്പ് എന്നു വേണമെങ്കിൽ പറയാം. തൈരിൽ (Dahi) വിവിധ രുചിഭേദങ്ങൾ ഒരുക്കിയാണ്, ഉന്മേഷദായകമായ ലസ്സി നിർമ്മിച്ചെടുക്കുന്നത്. മാങ്ങയുടെ രുചിയുള്ള മാംഗോ ലസ്സി, പുതിന ചേർത്ത ലസ്സി, മസാല ലസ്സി, ഫ്ലോ വേർഡ് ലസ്സി തുടങ്ങി അനേകം രുചികളുടേ ലസ്സിയിലുണ്ട്. അധികം പുളിയില്ലാത്ത തൈരിൽ, മധുരം ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉൽപന്നമാണ് സ്വീറ്റ് ലെസ്സി. ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം ഒരു ഡെസേർട്ട് ആയും ഇതുപയോഗിക്കാം.



കേരളത്തിലും പ്രചാരം ലഭിച്ചു വരുന്ന, ഉത്തരേന്ത്യൻ ക്ഷീരോൽപ്പന്നമാണ് ശ്രീഖണ്റ്റ്. അധികം പുളിപ്പില്ലാത്ത കട്ട തൈര്, ഒരു തുണി ഉപയോഗിച്ച് പരമാവധി ജലാംശം കുറുത്ത് അരിച്ചെടുക്കുന്നു. ഇതിലേക്ക് മധുരവും ആവശ്യമായ പഴങ്ങളോ, ഘോവറോ ഒക്കെ ചേർത്ത് രുചികരമായ ശ്രീഖണ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുന്നു. മാങ്ങ, ഏലയ്ക്ക, കുങ്കുമപ്പൂവ്, ബദാം, തുടങ്ങിയ പരമ്പരാഗത രുചികൾക്കൊപ്പം, സ്ട്രോബെറി, ചോക്ലേറ്റ്, പിസ്താ തുടങ്ങിയ പുത്തൻ രുചികളും ശ്രീഖണ്ണിന്റേതായി വിപണിയിലുണ്ട്. മഹാരാഷ്ട്ര, ഗുജറാത്ത് തുടങ്ങിയ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ വളരെ പ്രിയമായ ശ്രീഖണ്റ്റ്, ഇന്ന് നമ്മുടെ നാട്ടിലും വ്യാപകമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.

ആരോഗ്യകരമായ, ഒരു ഭക്ഷണം എന്ന നിലയിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള ഒന്നാണ് യോഗർട്ട്. പുരാതനകാലം മുതൽ മനുഷ്യന്റെ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളിൽ യോഗർട്ടും ഉണ്ട്. ലാക്ടോസ് വിഘടിപ്പിക്കുന്ന പലതരം ഗുണകരമായ സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ, അടങ്ങിയതാണ് തൈര്. എന്നാൽ യോഗർട്ട് എന്നതിൽ ലാക്ടോ ബാസിലസ് ബൾഗാരിക്കസ്, സ്ട്രെപ്ടോകോക്കസ് തെർമോഫിലസ് എന്നീ ബാക്ടീരിയകൾ സാധാരണയായി 1:1 എന്ന അനുപാതത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതു യോഗർട്ടിനു പ്രത്യേക ഗുണവും രുചിയും ഉറപ്പാക്കുന്നു.



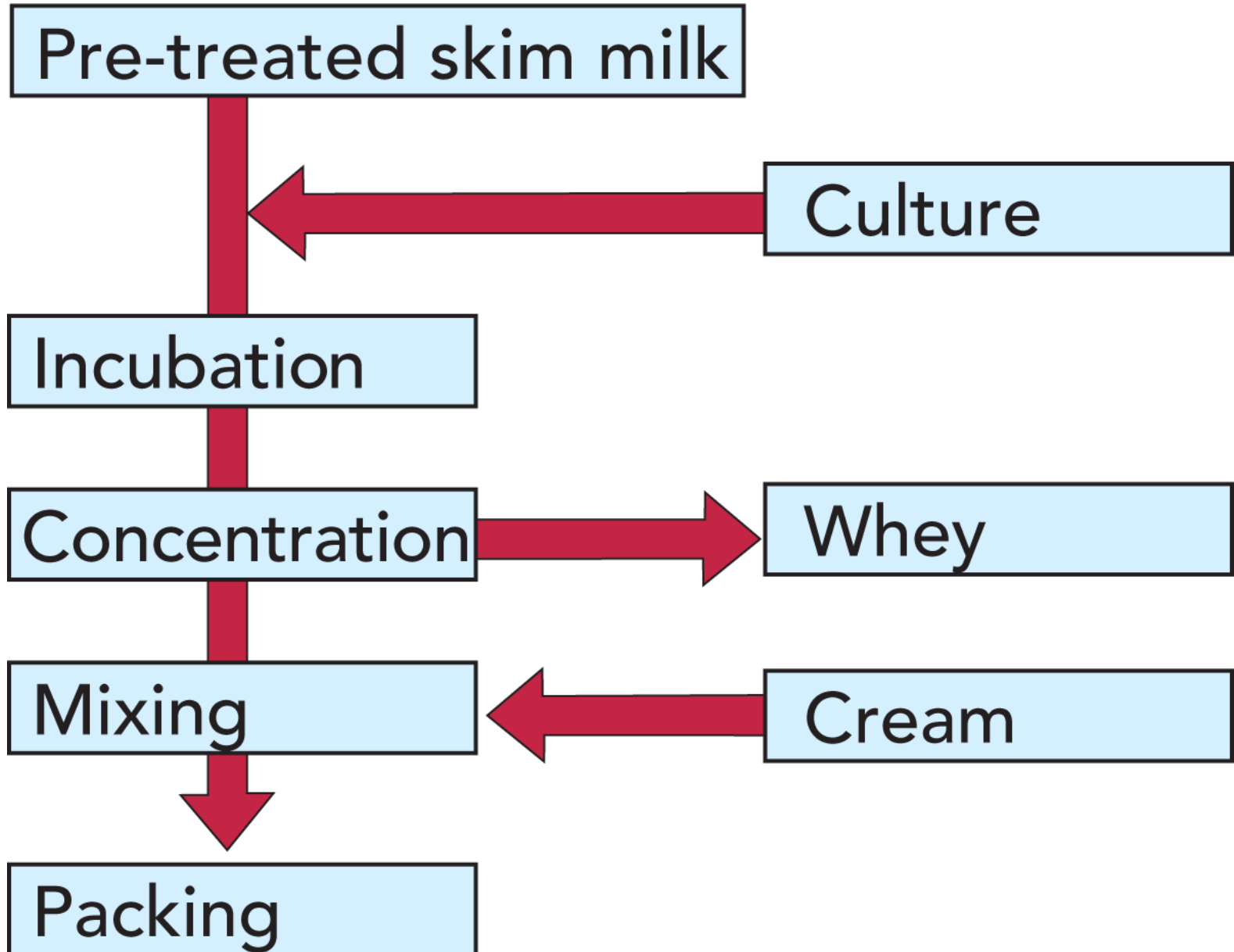
യോഗർട്ട് തയ്യാറാക്കുന്നതിനായി പൗഡർ രൂപത്തിലുള്ള 'ബാക്റ്റീരിയൽ കൾച്ചർ' വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. സാധാരണയായി 40°C മുതൽ 45°C വരെ ഉഷ്ണാവിലാണ് യോഗർട്ട് കൾച്ചർ പാലിൽ ചേർക്കുന്നത്. 6-8 മണിക്കൂർ വരെ അതേ ഉഷ്ണാവിലിൽ സൂക്ഷിച്ചു വെച്ചാണ് യോഗർട്ട് നിർമ്മിക്കുന്നത്.

പഴങ്ങളും

മറ്റും ചേർത്ത് പലതരം രുചികളിലും, രൂപത്തിലും, കട്ടിയിലും, മുദുവായും, ദ്രാവക രൂപത്തിലും (set, stirred, fluid, low fat, full fat, dietetics, natural, plain, flavoured etc.) ഒക്കെയായി പലതരത്തിലുള്ള യോഗർട്ട് ആകർഷകമായ പായ്ക്കറ്റുകളിൽ ഉപഭോക്താക്കളുടെ കയ്യിൽ എത്തുന്നു. ഗുണകരമായ സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ സാന്നിധ്യം കൊണ്ടു തന്നെ മനുഷ്യന് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണവസ്തുവായി യോഗർട്ട് അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞു.



# Concentrated yoghurt



ചീസ് അഥവാ പാൽക്കട്ടി നിർമ്മിക്കുന്നതിന്റെ ആദ്യപടി തന്നെ ഫെർമെന്റേഷൻ ആണ്. ബാക്ടീരിയ കൾച്ചർ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു പദാർത്ഥങ്ങൾ കൊണ്ട്, പാൽ പുളിപ്പിക്കുന്നു. റെനെറ്റ് പോലുള്ള എൻസൈമുകൾ ഉപയോഗിച്ച്, പുളിപ്പിച്ച പാൽ, പിരിച്ചെടുത്തു, 'കട്ടിയുള്ള' ഭാഗം വേർതിരിക്കുന്നു. വെള്ളമേറിയ പാലിന്റെ ഭാഗം ഊറ്റിക്കളഞ്ഞ്, നന്നായി അമർത്തിയെടുത്തും, ആവശ്യമായ മറ്റു പ്രക്രിയകൾ ചെയ്തും, പാകപ്പെടുത്തിയെടുക്കുന്ന ക്ഷീരോത്പന്നമാണ് ചീസ്. വിവിധ ദേശങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി, വിവിധ രീതിയിൽ നിർമ്മിച്ച വിവിധ ഇനങ്ങളിലുള്ള ചീസും ഉണ്ട്.



പുളിപ്പിച്ച പാലുൽപന്നങ്ങൾ പ്രിയപ്പെട്ട ഭക്ഷണ പാനീയം ആയി ഉപയോഗിക്കുന്ന ആളുകൾ ലോകത്തെമ്പാടുമുണ്ട്. സംഭാരം നമുക്ക് പ്രിയങ്കരമാകുമ്പോൾ മധ്യേഷ്യയിലും, റഷ്യയുടെ തെക്കൻ ഭാഗങ്ങളിലും, കിഴക്കൻ യൂറോപ്പിലും പ്രചാരത്തിലുള്ള പുളിപ്പിച്ച ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ക്ഷീരോത്പന്നമാണ് കുമിസ്. സാധാരണയായി കുതിരയുടെ പാലിൽ ബാക്ടീരിയൽ കൾച്ചറിന് ഒപ്പം യീസ്റ്റും ചേർത്തു പുളിപ്പിച്ചെടുത്താണ് കുമിസ് നിർമ്മിക്കുന്നത്. ഉന്മേഷദായകമായ ഒരു പാനീയം ആയിട്ടാണ് ആളുകൾ ഇതു ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയതിനാൽ തന്നെ 'മിൽക്ക് വൈൻ' എന്നും ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു.



കുമിസ് പോലെ തുർക്കികളിൽ നിന്നു ആരംഭിച്ചു എന്നു കരുതപ്പെടുന്ന, മറ്റൊരു പാനീയമാണ് കെഫിർ. 'കെഫിർ ഗ്രയിൻസ്' എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഖരപദാർഥങ്ങൾ കൂടി, ഈ പാനീയത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ബാക്ടീരിയയും യീസ്റ്റും ചേർന്നു പാൽ പുളിപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന, കെഫിറിലും ആൽക്കഹോൾ, അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കെഫിർ, കുമിസ് എല്ലാം തന്നെ, ആരോഗ്യത്തിനു കൂടി, പ്രത്യേകിച്ചു ദഹന വ്യവസ്ഥയ്ക്കു ഗുണപ്രദമായ പാനീയങ്ങൾ ആയിട്ടാണ് ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നത്. ഇവയിലുള്ള കാർബൺ ഡയോക്സൈഡിന്റെ സാന്നിധ്യം കൊണ്ടു, കാർബണേറ്റഡ് ബീവറേജ് പോലെ ഇവയെല്ലാം ഉപയോഗിക്കാം.



അസിഡോഫിലസ് മിൽക്ക് 'ലാക്ടോബാസിലസ് അസിഡോഫിലസ്' എന്ന ബാക്ടീരിയയുടെ സഹായത്തോടെ പുളിപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന, തെറാപ്യൂട്ടിക് ഗുണങ്ങൾ ഏറെയുള്ള ഉല്പന്നമാണ്. ബുൾഗേറിയൻ ബട്ടർ മിൽക്ക് സ്കോട്ടിഷ് ഉല്പന്നമായ ബ്ലാൻഡ് അറബ് നാടുകളിലെ ലെബൻ, സ്കാൻഡിനേവിയൻ റോപ്പി മിൽക്ക് അഥവാ Taette, ഐസ്‌ലാൻഡിലെ സ്കൂർ(Skyr), US ലെ Clabber, മെക്സിക്കോയിലെ Jocoque, ജപ്പാനിലെ Calpis തുടങ്ങി ഓരോ ദേശത്തെയും അടയാളപ്പെടുത്തുന്ന അനേകം, പുളിപ്പിച്ച പാലുൽപന്നങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്.



ആരോഗ്യകരമായ ദഹനവ്യവസ്ഥയ്ക്കും പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുവാനും എന്തിനു കാൻസർ ചെറുക്കുവാൻ പോലും ഉള്ള ഭക്ഷണസ്രോതസായി പുളിപ്പിച്ച പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. മരുന്നുകൾകൊണ്ട് വയറ്റിനുള്ളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്ഥതകൾ മാറ്റുവാൻ ലാക്ടോ ബാസിലസ് ബാക്ടീരിയയുടെ ടാബ്ലറ്റ് ചില രോഗികൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കഴിക്കാറുണ്ട്. അത്രയധികം ലാക്ടോ ബാസിലസ് ബാക്ടീരിയ ശരീരത്തിന് ഗുണപ്രദമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പുളിപ്പിച്ച പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നത് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ഭക്ഷണക്രമത്തിലെക്കുള്ള ചുവടുവയ്പ്പു കൂടിയാണ്.





ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷാ നിയമം(FSSAI) 2006 ഇന്ത്യയിൽ നടപ്പിലാക്കിയത് അതുവരെ ഭക്ഷ്യ മേഖലയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന നിയമങ്ങൾ എല്ലാം കോർത്തിണക്കിയും കൂടുതൽ ജാഗ്രത പുലർത്തിയുമാണ്. ഈ നിയമപ്രകാരം ഏതു ഭക്ഷണപദാർത്ഥം പാക്കറ്റിലാക്കി വിപണിയിൽ എത്തിക്കുമ്പോഴും ലേബലിൽ നിർബന്ധമായും കാണേണ്ട 'സംഗതികൾ' പറയുന്നുണ്ട്. ഓരോ ഗുണഭോക്താവും നിർബന്ധമായും ലേബൽ വായിച്ചു മാത്രമേ വാങ്ങാവൂ.



വാങ്ങുന്ന ഭക്ഷണപദാർഥത്തിന്റെ ചേരുവകൾ എല്ലാം തന്നെ പാസ്റ്ററിന് പുറത്തു രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടാകും. കൂടാതെ ഉൽപ്പന്നത്തിന്റെ പേര്, ബ്രാൻഡ് നെയിം, അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകങ്ങളുടെ വിവരം, അളവ്, വില, ഉപയോഗിക്കാവുന്ന കാലയളവ്, സൂക്ഷിക്കേണ്ട ഊഷ്മാവ്, നിർമ്മാതാവിന്റെ വിവരം, FSSAI ലൈസൻസ് നമ്പർ തുടങ്ങിയവയെല്ലാമുണ്ടാകും. ലേബൽ ഇല്ലാത്ത, പാക്ക് ചെയ്ത ഭക്ഷണ വസ്തുക്കൾ വാങ്ങാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.



ഇനിയാണ് പ്രധാന കാര്യം ഷെൽഫ് ലൈഫ് മാത്രം നോക്കി സാധനം വാങ്ങിയാൽ പണി പാളും. ഉപയോഗിക്കാവുന്ന കാലയളവിനൊപ്പം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒന്നാണ് ഭക്ഷണം സൂക്ഷിക്കേണ്ട ഊഷ്മാവ്. ഓരോ ഭക്ഷണ സാധനവും പ്രത്യേകിച്ചു പുളിപ്പിച്ചു പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കേണ്ട രീതിയിലാണോ ഒരു Retail ഷോപ്പിൽ നിന്നും കിട്ടുന്നത് എന്നതാണ് പ്രധാനമായ കാര്യം.



പാലും തൈരും എല്ലാം എത്ര നാൾ ഉപയോഗിക്കാം എന്നതിനൊപ്പം എത്ര ഊഷ്മാവിൽ സൂക്ഷിച്ചാലാണ് അത്രയും സമയം കേടുകൂടാതെ ഇരിക്കുക എന്നും പാക്കറ്റിൽ കൃത്യമായി എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. തണുത്ത അന്തരീക്ഷത്തിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട ഇത്തരം പെട്ടെന്ന് കേടാവുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ റോഡ് വക്കത്തും കടത്തിണ്ണയിലും വെച്ചിരുന്നാൽ അതു വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കണോ. പാക്കറ്റ് പാലിനും തൈരിനും നല്ല ഡിമാൻഡ് ഉള്ളതുകൊണ്ട് കടയിൽ എങ്ങനെ വെച്ചാലും ചിലവാകും എന്നുള്ള ധാരണ തിരുത്തേണ്ടത് കാശു മുടക്കി സാധനം വാങ്ങുന്നവർ തന്നെയാണ്.

പാൽ തൈരായി മാറുന്നതിനു, സാധാരണയായി 6-14 മണിക്കൂർ വരെ ഉഷ്ണാവ് അനുസരിച്ചു സമയം മതി. തുടർന്ന് തണുത്ത അന്തരീക്ഷത്തിൽ മാത്രമാണ് സൂക്ഷിക്കേണ്ടത്. അല്ലെങ്കിൽ ഫെർമെന്റേഷൻ (പാലിലെ ലാക്ടോസ്, ലാക്ടിക് ആസിഡ് ആകുന്നു) നടന്നു പുളിപ്പ് കൂടുകയും, വാതകങ്ങൾ ഉണ്ടായി, പാക്കറ്റ് വീർത്തു വരുകയും ചെയ്യും. ദീർഘ നേരം അന്തരീക്ഷഉഷ്ണാവിൽ ഇരുന്നിട്ടും പാലും, തൈരും കേടാവുന്നില്ലെങ്കിൽ, സംഗതി 'വ്യാജനാണ്/മായമുണ്ട്' എന്നും സംശയിക്കാം. സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷണവസ്തുക്കൾ, രുചികരമാകുന്നതിനൊപ്പം, സുരക്ഷിതം കൂടി ആവട്ടെ.



വിപണിയിലെ ഒട്ടുമിക്ക ശീതളപാനീയങ്ങളും കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് സമൃദ്ധമായതിനാൽ തന്നെ കരതലോടെ ഡയറ്റ് തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നവർ, അവയെല്ലാം ആകറ്റിനിർത്തും. ഇവിടെ യാണ് നമ്മുടെ തൈരും സംഭാരവും ഉൾപ്പെടെയുള്ള പുളിപ്പിച്ച പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ പ്രസക്തമാകുന്നത്. ഫെർമെന്റഡ് ഡെയറി പ്രൊഡക്ട്സ് മിക്കതും തന്നെ ഇന്ന് വിപണിയിൽ സുലഭമാണ്. ഇവയുടെ സ്ഥിരമായ ഉപയോഗം ആരോഗ്യത്തിനും സൗന്ദര്യത്തിനും നല്ലതാണ്.



വിപണി കൈയ്യടക്കിയ ശീതള പാനീയങ്ങൾ ധാരളമുണ്ടെങ്കിലും സുരക്ഷിതവും പോഷകസമൃദ്ധവുമായ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ ജാഗ്രതയോടെ വീക്ഷിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നമ്മുടെ 'എത്നിക ഫുഡ്' എല്ലാം തന്നെ മടങ്ങിവരികയാണ്.

