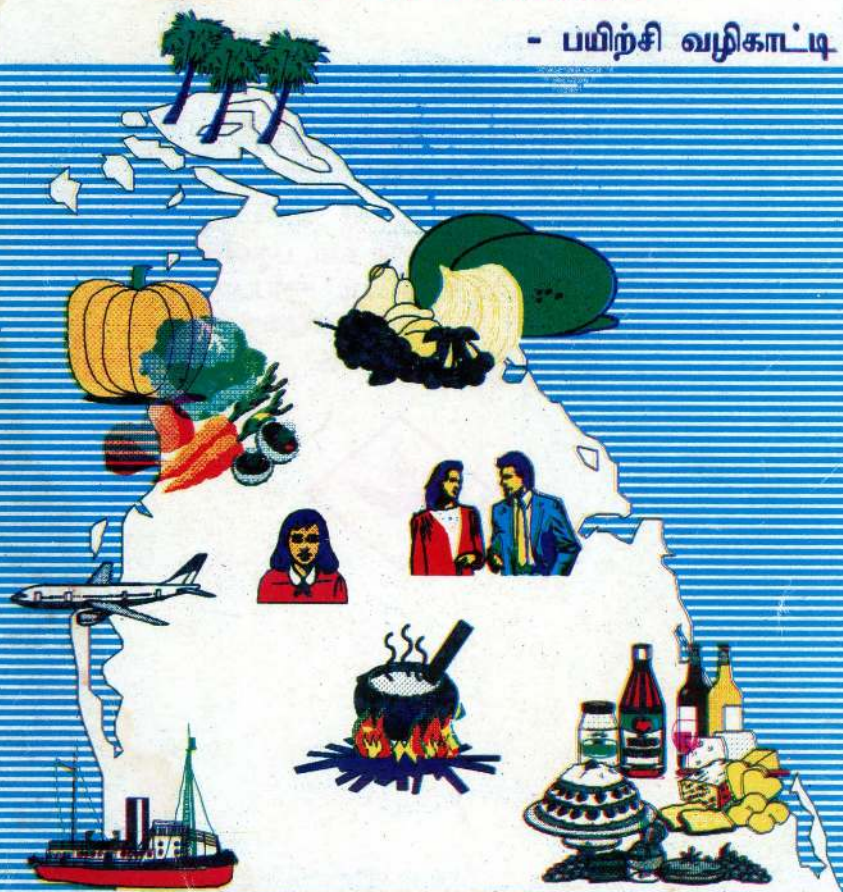


விவசாய விளை பொருட்களை
பதனிட்பு பேணுதலும்
சந்தைப்படுத்தலும்

இலவச
வெளியீடு

- பயிற்சி வழிகாட்டி



ACTION CONTRE LA FAIM
(ACTION AGAINST HUNGER)

பட்டினிக்கெதிரான ந்ருவனம்

ACF வெளியீடு எண் - 05

அர்ப்பணம்

விவசாய விளைபொருட்கள் பதனிடும்
மகளிருக்கான பயிற்சித் திட்டம் சிறப்புற அமைய
தோளோடு தோள் சேர்ந்து உழைக்கும் அன்பு
உள்ளங்களுக்கு



ஒரு நிமிடம்

எமது பயிற்சி நெறியில் பயிலும் பயிலுனர்களே! இக்கையேடு உங்களது 5 நாட்கள் பயிற்சிக்கு ஒரு வழிகாட்டி மட்டுமே. உங்கள் அறிவிற்கு தொடர்ந்து நல்ல நூல்களை பயிலுங்கள்

வெளியீட்டுக் குழு

பட்டினிக்கெதிரான நிறுவனம்
யாழ்ப்பாணம்.

&

வீவசாய திணைக்கள - வீரீவாக்கம்
மாவட்ட வீவசாய பயிற்சி நிலையம்
வீவசாய திணைக்களம்
திருநெல்வேலி



பதிப்புரிமை © ACF

முதலாம் பதிப்பு - ஆவணி 1999
2000 பிரதிகள்



உள்ளக்கம்

ஆக்கியோர்

திரு. ப. தருமலிங்கம்
திருமதி ஜெயநாயகி பத்மநாதன்
திரு. இரா. சர்வானந்தா

சென்னை, இந்தியா

சென்னை, இந்தியா

2

சென்னை, இந்தியா

சென்னை, இந்தியா

சென்னை, இந்தியா

சென்னை, இந்தியா

சென்னை, இந்தியா

சென்னை, இந்தியா

சென்னை, இந்தியா

வீட்டுப் பொருளாதாரத்தை மேம்படுத்துவோம் கையேடு

1. வீட்டுத் தோட்டம் என்றால் என்ன?

1. வீட்டைச் சுற்றியுள்ள நிலத்தைப் பயன்படுத்தல்.
2. அன்றாட அவசிய தேவைகளை மிகக் குறைந்த செலவில் பூர்த்தி செய்தல்.
3. தமது தேவைக்கு ஏற்ப வெவ்வேறு பயிர்களைப் பயிரிடுதல்.
4. மட்டுப்படுத்தப்பட்ட மூலவளத்திலிருந்து கூடிய ஆதாயத்தினைப் பெறுதல்.

வீட்டுத் தோட்டத்தின் நோக்கம்

- * வீட்டைச் சுற்றியுள்ள இடவசதியை முழுமையாக உபயோகித்தல்.
- * சமச்சீர் உணவு குடும்பத்திற்கு கிடைக்கச் செய்தல்.
- * உடன் நோயற்ற மரக்கறி, பழவகைகள் தொடர்ந்து கிடைக்கச் செய்தல்.
- * வாழ்க்கைச் செலவைக் குறைத்தல்.
- * கூடுதலான ஆதாயம் பெறுதல்.
- * வீட்டைச் சுற்றி சுத்தமாகவும், வடிவாகவும் வைத்திருத்தல்.
- * மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியையும், திருப்தியையும் கொடுத்தல்.

வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல்

வீட்டுத்தோட்டம் அமைக்கும்பொழுது வீட்டைச் சுற்றியுள்ள இடவசதியிலிருந்து கூடுதலான பலன் பெறுவதற்கு கீழ்வரும் அம்சங்களை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

1. இடவசதி.
2. சூரியஒளி கிடைக்கும் அளவு.
3. நீர் வசதிகள்.

வீட்டைச் சுற்றியுள்ள இட வசதியைப் பொறுத்து வீட்டுத் தோட்டம் நிறைவு போசணை தரக்கூடிய மூன்று முக்கிய உணவுப் பிரிவினைச் சேர்ந்த பயிர்களை நடுவதனைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

1. சக்தி கொடுக்கும் உணவு வகைகள்
(உ-ம்) கிழங்குப் பயிர்கள்
2. பாதுகாப்பு உணவு
(உ-ம்) பழவகை, மரக்கறி, இலை மரக்கறிகள்
3. புரத உணவு வகைகள்
(உ-ம்) பயறு, சிறுபயறு, பயிற்றை, சோயா அவரை, சிறகவரை.

இவற்றை விட வீட்டுத்தோட்டத்தில் உகந்த இடத்தில் கோழி, மாடு, தாரா வளர்ப்பதால் விலங்குப் புரதத்தையும் வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

வீட்டைச் சுற்றியுள்ள சிறிது நிழல்தரும் மரங்களின் கீழ் மஞ்சள், இஞ்சியும், ஓரங்களில் பலா, ஈரப்பலா, அகத்தி ஆகியவையும் பயிரிடலாம். வேலிகளில் கொடி வகைகளைப் பயிரிடலாம்.

இரசாயன பிரயோகமற்ற மரக்கறி, பழங்களை உற்பத்தி செய்து நுகர்வோம்
“நிலைபேறான விவசாயமே வீட்டிற்கும், நாட்டிற்கும் நந்துணை”

சுத்தியாயம்-02

உள்ளூர் உற்பத்தியில் உணவுப் போசணையும் சுகாதாரமும்

எமது மாவட்டத்தைப் பொறுத்தவரையில் பல உணவுப் பொருட்கள் பயிரிடப்படுவதோடு உற்பத்தியும் செய்யப்படுகிறது. அவற்றில் எத்தனையோ போசாக்கு நிறைந்தவை. உதாரணமாக தானிய வகை, கிழங்கு வகை, பருப்பு வகை, பழவகை, காய்கறி வகை, கீரை வகை ஆகியன உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. இவற்றை நாம் நுகர்வதன் மூலம் பல போசணைச் சத்துக்களைப் பெறக்கூடியதாகவுள்ளது.

எமது மாவட்டத்தைப் பொறுத்த வரையில் போசணை பற்றிய அறிவு குறைவாகவே காணப்படுகிறது. அத்துடன் பொருளாதார நிலை, பாரம்பரியமுறை, சமயக் கொள்கைகள், மூடநம்பிக்கைகள் ஆகியவற்றினாலே மக்கள் முற்றான போசணையைப் பெற முடிவதில்லை.

போசணைக் குறைவு ஏற்படக் காரணம் :-

1. பொருளாதார நிலை - வறுமை
2. போசணை பற்றிய கல்வியறிவின்மை
3. உணவுகளின் விலை
4. புதிய மரக்கறி வகை, பழங்கள் சேர்க்கப்படாமை
5. பழக்க வழக்கமும் மூடநம்பிக்கையும்
6. உணவைப் பிழையான முறையில் சமைத்தல்
7. காலநிலை வேறுபாடு

8. தேவைக்கு ஏற்ப உணவு உற்பத்தி இல்லாமை
9. போர்ச் சூழல்

இவற்றை நாம் நிவர்த்தி செய்யக் கூடிய வழிகள் :-

1. மக்களுக்குப் போசணை பற்றிய அறிவை அளித்தல்
2. சகாய விலைக்கு உணவு விநியோகம்
3. உள்ளூர் உற்பத்தியை பெருக்குதல்
4. அன்றாட உணவில் போசாக்குள்ள உணவுப் பொருட்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
5. சத்துள்ள உணவை உண்ணப் பழகிக் கொள்ளுதல்
6. உணவுத் தயாரிப்பில் சுகாதார முறைகளைக் கையாளுதல்
7. மிதமிஞ்சிய காலத்தில் உற்பத்தியைப் பேணிப் பாதுகாத்தல்

போசாக்குள்ள உணவைத் தேர்ந்தெடுத்தல் :-

உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது நமது உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் யாவும் உணவில் இருக்கக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். ஒருவருக்கு வயது, பால், நிறை, தொழில், காலநிலை வேறுபாடு என்பவற்றையும் பொறுத்து ஏற்ற அளவுகளில் எல்லா ஊட்டச்சத்துக்களும் உடைய நிறை உணவு தேவை. இந்த நிறையுணவில் அடங்கியுள்ள ஊட்டச் சத்துக்கள் பின்வருமாறு: -

புரதம்
காபோவைதரேற்று
கொழுப்பு
விறற்றமின்கள் - உயிர்ச்சத்துக்கள்
கனிப்பொருட்கள்
நீர் என்பவையாகும்.

போசணை குறைந்த உணவின் விளைவுகள் :-

உணவில் தேவையான அளவு போசணைப் பொருட்கள் இல்லாவிடின், அவ்வவ்வணவுகளின் தொழிற்பாடுகள் குறைவுபடுகின்றன. இதனால் தான் குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இவ்விதம் குறைபாடுகளினால் பெரும்பாலும் பாதிப்பறுவோர் வளரும் குழந்தைகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் ஆவர்.

**போசணைச் சத்துக்களும் அவை அடங்கியுள்ள
உணவுகளும் குறைபாடுகளும்**

போசணைச் சத்துக்கள்	அடங்கியுள்ள உணவுகள்	குறைபாடுகள்
புரதம்	பருப்புவகை, அவரை வகை, வெள்ளைப்பூடு, இறைச்சிவகை, மீன், முட்டை, பால், தயிர்.	வளர்ச்சி தடைப்படல், மரஸ் மரஸ் - மெலிந்த எலும்பும் தோலுமான வளர்ச்சி. குவாசியோகோர் - உடல்வளர்ச்சி குன்றி தொழ்தொழப்பாக வீங்கிக் காணப்படும்
காபோவைதரேற்று	தானியவகை, கிழங்கு வகை, வெள்ளைப்பூடு, வாழைப்பழம், அன்னாசி, பலாக்காய், பலாக்கொட்டை, வெல்லம், தேன்	சோம்பல், எதையும் செய்வதற்கு மனம் ஒருமைப்படாமை. விளையாட்டு. கல்வி என்பவற்றில் வெறுப்பு.
கொழுப்பு	பன்றியிறைச்சி, வெண்ணெய், பாற்கட்டி, மற்றைய இறைச்சி வகை, தேங்காய், எண்ணெய் வகைகள்	இவற்றின் குறைபாடுகள் மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன.
விற்றமின்கள்		
விற்றமின் A	பால், பாற்கட்டி, முட்டை, பசளி, கரட், மஞ்சள் வற்றாளை, பப்பாசி, மாம்பழம், வாழைப்பழம்	மாலைக்கண், உலர்கண், வரட்சியானதும், கரடுமுரடானதுமான தோல்.
விற்றமின் B	அவரையினம், பாற்பொருட்கள், மரக்கறி வகை, இலைக்கறி வகை, முட்டை, ஈரல், நிலக்கடலை, அரிசித் தவிடு, கோழிஇறைச்சி	பெரிபெரிநோய், வீக்க நோய், கண்ணோய், வாய் நோய், நரம்புத் தளர்ச்சி, இரத்தச் சோகை.
விற்றமின் C	நெல்லி, முருங்கைக்காய், இலை, கிச்சிலி இனப் பழங்கள், கொய்யா, பப்பாசி, தக்காளி, கோவா, இலை மரக்கறி.	சொறி, கரப்பான், பல், முரசுகளிலிருந்து குருதி வெளியேறுதல், புண் ஏற்பட்டால் ஆறாது.
விற்றமின் D	பால், முட்டை மஞ்சட் கரு, மிண்ணெண்னெய், ஈரல், தக்காளி.	என்புருக்கி நோய், கோழி நெஞ்சு, ஓஸ்ரியோ மலேசியா, பல்லின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படல்
விற்றமின் E	இலைக்கறி வகை, கோவா, பூக்கோவா, அவரையினம்.	மலட்டுத் தன்மை, கருச்சிதைவு.
விற்றமின் K	இலைமரக்கறி, கோவா, பூக்கோவா, ஈரல்.	குருதிவெளியேறுதல், குருதி உறைய நேரம் எடுத்தல்.

கனிப்பொருட்கள்

கல்சியம் பொஸ்பரஸ் அயடின் பொட்டாசியம்	தானியங்கள், காய்கறி, பழம், இலைக்கறிவகை, பால், முட்டை, மீன், ஈரல்.	எலும்பு நோய்கள், செமியாக் குணம், குருதிச் சோகை, தொற்று நோய்க்கு எளிதில் ஆளாதல், பல், எலும்பு, நரம்புத்தொகுதி பாதிக்கப் படல், கண்டமாலை, குருதிச் சுற்றோட்டம் மந்தநிலை, நரம்பு நோய்.
---	--	---

**அட்டவணை
 பேரகரங்குப் பெறுமானங்கள் (கிராமில்)**

	புரதம்	மாப் பொருள்	கொழுப்பு	இரும்பு	சக்தி கலோரி (கி.கிராமில்)
<u>பழங்கள்</u>					
வாழைப்பழம்	1.2	4.6	0.2	0.6	116
போச்சம்பழம்	2.4	75.3	0.4	7.3	317
ப்பாசி	0.6	7.2	0.2	0.5	32
முந்திரிகை	0.5	16.5	0.3	0.5	71
கொய்யா	0.9	11.2	0.3	1.4	51
விளம்பழம்	7.9	18.1	3.7	10.0	135
<u>மரக்கறிவகை</u>					
பூசனி	1.4	4.6	0.2	0.6	33
கத்தரி	1.4	4.0	0.3	0.9	24
முருங்கைக்காய்	2.5	3.7	0.1	5.3	26
வெண்டி	1.9	6.4	0.2	1.5	35
பலாக்காய்	2.6	9.4	0.3	1.7	51
விதையுடன் பாலாவிதை	4.3	32.6	0.4	1.2	151
<u>இலை வகை</u>					
பொன்னாங்கானி	5.0	11.6	0.7	16.7	73
அகத்தி	8.4	11.8	1.4	3.9	93
கோவா	4.7	7.1	0.5	1.8	27
கீரை	2.8	7.4	0.4	38.5	44
முருங்கை இலை	6.7	12.5	1.7	7.0	92
வல்லாரை	2.1	6.0	0.5	68.8	37
லீகல்	2.0	0.0	11.0	1.0	52
பசளி	2.0	2.9	0.7	10.9	26
வெற்றிலை	3.1	6.1	0.8	7.0	44

இவ்வகையான குறைபாடுகளையும், நோய்த் தொற்றுக்களையும் தவிர்ந்து நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு, நமது அன்றாட உணவு போசாக்கு நிறைந்த நிறையுணவாக அமைதல் வேண்டும்.

இவ்விதம் நாம் தெரிவு செய்யும் உணவுகள் சுத்தமான சூழ்நிலையிலேயே தயாரிக்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில், அசுத்தமான சூழ்நிலையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை ஒருவரும் விரும்புவ தில்லை. பார்வைக்கும் அருவருப்பாக இருக்கும்.

பற்றீரியாக்கள், பங்கசுக்கள்-அதாவது தொற்றுநோய்க் கிருமி கள் கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை. இவற்றிலிருந்தே நோய்கள் உண் டாகின்றது. இவ்வகையின் தாக்கத்தினாலும் உணவுப் பண்டங்கள் பெரி தும் பாதிக்கப்பட்டு தீங்கு விளைவிக்கப்படுகிறது.

ஆகவே, நாம் உணவு தயாரிக்கும்போது சுத்தத்தைப் பேணு வது மிக மிக அவசியம். மற்றும் இலையான், கரப்பான், எலி ஆகிய வற்றிலிருந்தும் உணவைப் பாதுகாக்க வேண்டும். இவை பல நோய்க ளின் காவிகளாகவும் தொழிற்படுகின்றன.

கீழ்க்காணும் சுகாதார முறைகளைக் கையாண்டால் உணவு பற்றீரியா தொற்று இல்லாததாக அமையும்.

1. உணவு கைபடாது இருத்தல் வேண்டும்.
 2. உணவு எலி, கரப்பான், இலையான் போன்ற நோய் காவும் பிராணிகளிடமிருந்து (அவை தீண்டாதவாறு) காப்பாற்றப்படல் வேண்டும்.
 3. சுத்தமான பாத்திரத்தில் தயாரித்து, சுத்தமான இடத்தில் மூடி வைத்தல் வேண்டும்.
 4. பழுதுபடாத உணவு வகைகளைச் சமைத்தல் வேண்டும்.
 5. சமைத்த உணவை உடன் உண்ணுதல் வேண்டும், அல்லது குளிர் நிலையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
 6. உணவு தயாரிப்பவர் சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும்.
 7. சமயலறை சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும்.
 8. குப்பை வாளி மூடப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.
 9. சமைக்கும்போது உணவுகட்கு ஏற்றமுறையில் சமைக்க வேண்டும்.
- உ-ம் : மரவள்ளி, இலைக்கறி வகை

சித்தியாயம்-03

உள்ளூர் உற்பத்தியில் உணவுப் பாதுகாப்பு

உணவைப் பேணுவதன் அவசியம்

உணவு மிகவும் இன்றியமையாதது. உணவின்றி உயிர்வாழ முடியாது. ஆகவே, ஒவ்வொருவரும் உணவைக் கெடாது பாதுகாக்க வேண்டும். உணவு இயல்பாகவும், பிற காரணங்களாலும் கெடுகின்றது. இவை சில பதார்த்தங்களைப் பொறுத்தவரை விரைவாக நடைபெறு கின்றது. வேறுசில பதார்த்தங்களைப் பொறுத்தவரை தாமதமாகவே நடைபெறுகின்றது. ஆகவே, நாம் ஒவ்வொரு பொருளையும் அதன்

போசணைப் பொருள் குறைந்துவிடாமலும், கெட்டுப் போகாமலும் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பொருளாதார ரீதியில் உணவுப் பாதுகாப்பின் நோக்கம்

1. உள்ளூர் உற்பத்தி உணவுப் பொருட்களைப் பிரபல்யப்படுத்துதல்.
2. உணவு வீணாவதைத் தடுத்தல்.
3. உணவுப் பொருட்கள் காலபோகத்திற்குரியவை - ஆகையினால் பருவகாலத்தில் சேமித்து வைத்து, பருவகாலம் முடிந்த பின்னர், உற்பத்தி குறைந்த நேரத்தில், பாதுகாத்து வைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை உபயோகித்தல்.
4. நமது தேவைக்கு ஏற்றவாறும், விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறும் வெவ்வேறு வகையான உணவுகளைச் செய்யக் கூடியதாக இருத்தல்.
5. மட்டுப்படுத்தப்பட்ட மூலதனத்திலிருந்து கூடிய ஆதாயத்தைப் பெறக் கூடியதாக இருத்தல்.
6. உணவைப் பழுதடையாமல் வைத்திருத்தல்.
7. சுத்தமான, நஞ்சில்லாத, உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத வகையில் நாமே உணவைத் தயாரித்துக் கொள்ளல்.
8. ஓய்வு நேரத்தை மிகவும் பயனுள்ளதாகப் பயன்படுத்தல்.
9. குடும்ப செலவினங்களைக் குறைத்து, குடும்ப பொருளாதாரத்தை மேம்படுத்துதல்.
10. ஒரு தொழில் ரீதியாகத் தொழிற்பட வாய்ப்பு உண்டாதல்.

சித்தியாயம் - 04

உணவைப் பாதுகாக்கும் முறைகள்

உணவு அதன் இயற்கை நிலையிலிருந்து கெடாமல் நீண்ட காலம் இருக்கமாட்டாது என்பதை நாம் அறிவோம். பாலைத் தயிராகவும், பாற் கட்டியாகவும் மாற்றிச் சில நாட்களுக்கே வைத்திருக்கலாம். மீனைக் கருவாடாகவும், இறைச்சியை வாட்டியும் சில தினங்கள் பாவிக்கலாம். தற்போது வீடுகளில் உப்பு, இஞ்சி, உள்ளி, மிளகு, காடி, வினாகிரி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி சூரிய வெப்பத்திலும், அடுப்பின் வெப்பத்தையும் பயன்படுத்தி உணவை உலர வைத்துப் பாதுகாத்துக் கொள்கிறார்கள். பெரும்பாலும் பின்வரும் வழிகளில் ஒன்றோ, பலவோ பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

1. வெப்பத்தால் கிருமியை அழித்தல்:- வெப்ப முறையைக் கையாண்டு இறைச்சி, மீன், கட்டிப்பால், சமைக்கப்பட்ட உணவு முதலியன பேணப்படுகின்றன. சமைக்கப்பட்ட உணவுகள் விசேட கொள்கலங்களில் வைத்துக் காற்றுப் புகாதவாறு மூடிப் பின்பு வெப்ப நிராவியில் அவித்தும், வறுத்தும், பொரித்தும், வதக்கியும், சுட்டும் பாவித்தல்.

2. உறைவித்தல்:- இது குளிர் காற்றால் உறைவிப்பது, குளிர்ந்த உப்பு நீரால் உறைவிப்பது என இரண்டு வகை. கூடுதலாக இறைச்சி இம் முறையில் பாதுகாக்கப்படுகிறது. இதற்கென விசேட பெட்டிகள் உண்டு.
3. குளிர்நீர்:- உணவின் தன்மை கெடாமலும் பசுமை மாறாமலும் நீண்ட காலம் பாதுகாக்க குளிர்நீரும் முறை சிறந்தது. பச்சைக் காய்கறி, பழங்கள், இறைச்சி, வெண்ணெய், பாற்பண்டம் இவ்விதம் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. தற்போது உறைவிப்புச் சாதனங்களும் (Freezers), குளிர்சாதனப் பெட்டிகளும் உணவைப் பாதுகாப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
4. வற்றல் போடுதல்:- மிளகாய், மரக்கறி, முந்திரிவற்றல், வடகம், பப்படம் இம்முறையில் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. வற்றலாக்குவதற்கு சூரிய வெப்பமும், செயற்கை முறையில் கிடைக்கும் வெப்பமும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
5. உப்பிடுதல்:- உப்பிடுவதால் நுண்ணுயிர்களின் பெருக்கம் தடைப்படுகின்றது. உ-ம்: ஊறுகாய் போடுதல்.
6. புகையிடுதல்:- இதில் இறைச்சி, பனாட்டு பாதுகாக்கப்படுகிறது.
7. பாதுகாப்புப் பொருட்கள் சேர்த்தல்:- வினாகிரி போன்ற பாதுகாப்புப் பொருட்கள் சேர்த்து பாதுகாக்கப்படுகின்றன. உ-ம்: பழவகை, மரக்கறி வகை

மேற்குறிப்பிட்ட பாதுகாப்பு முறைகளில் சுத்தமாகவும், குறைந்த செலவிலும், நுகர்வுத்திறனைக் கூட்டக்கூடியதுமான வகையில் சில உணவு பதனிடல் முறைகளாவன :

ஜாம், ஜெலி, சட்னி, மார்மலேட், ஸோஸ், பழப்பானங்கள், இனிப்பு வகைகள், வற்றல், வடகம், அச்சாறு என்பன தயாரித்தல்.

1. வாழைப்பழ ஜாம் :

தேவையான பொருட்கள் :

வாழைப்பழம் - 1 கிலோ, சீனி- $\frac{3}{4}$ கிலோகிராம், நீர்- 2 குவளை, கலர் விரும்பியவாறு, வனிலா - சிறிதளவு

செயல்முறை :

பழத்தைச் சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டுதல், சீனி செய்யும் நீரையும் சேர்த்துக் காய்ச்சுதல், பாகுபதம் வந்ததும் மசித்த பழத்தைப் போட்டுக் காய்ச்சுதல். பதம் வந்ததும் நிறம் வனிலா விட்டு இறக்கி ஆறவிட்டு, கிருமியழிக்கப்பட்ட போத்தலில் அடைத்து சீல் பண்ணுதல்.

2. பப்பாசிப்பழம் பாணம் :

தேவையான பொருட்கள் :

சீனி-450 கிராம், பப்பாசிப்பழம்-500 கிராம், நீர்-400 மி.லீ, தேசிக் காய்ச்சாறு 2 தே.கரண்டி அல்லது சித்திரிக்கமில்லம்-¼ தே.கரண்டி.

செய்முறை :

பழங்களைக் கழுவி, சுத்தமாக்கி சரி பாதியாக வெட்டுதல். விதைகளை நீக்கிவிட்டு பழத்தின் தசையை கரண்டியால் எடுத்தல். எடுத்த பழத்தை மஸ்லின் துணியிலோ அல்லது தூய இரும்பு வடியினாலோ பிழிந்து கரைசலை எடுத்தல். எடுக்கப்பட்ட கரைசலை நீர், சீனியும் இட்டுக் காய்ச்சுதல். இத்துடன் சிற்றிக் அமிலத்தையும் சேர்த்து கொதிக்க விடுதல்.

3. அச்சாறு :

தேவையான பொருட்கள் :

வெட்டியமரக்கறி - 2 சுண்டு, வினாகிரி -1 போத்தல், இஞ்சி-20 கிராம், பூடு - 20 கிராம் (7-8 பல்லு), செத்தல் மிளகாய்-30 கிராம், கடுகு- 20கிராம், உப்பு, சீனி, தேவைக்கு ஏற்றவாறு.

(மரக்கறிவகை - மிளகாய், வெங்காயம், பப்பாசிக்காய், கரட், போஞ்சி, பூக்கோவா)

செய்முறை :

மேற்கூறிய மரக்கறிகளை சிறு துண்டுகளாக வெட்டுதல். மிளகாய், இஞ்சி, பூடு, கடுகு, என்பவற்றிற்கு வினாகிரி விட்டு, காய்ந்த அம்மியில் அரைத்தெடுத்தல். வெட்டிய மரக்கறிகளை நீராவி அல்லது வினாகிரியில் அவித்தெடுத்தல். அரைத்த கூடு, மரக்கறி, மீதி வினாகிரி, உப்பு, சீனி எல்லாவற்றையும் ஒரு வாயகன்ற போத்தலில் இட்டு நன்கு குலுக்கி காற்றுப்புக்காத வண்ணம் அடைத்து வைத்தல். 1 கிழமையின் பின்னர் பாவித்தல் வேண்டும்.

குறிப்பு :- இப் பயிற்சி நெறியில் பின்வரும் தயாரிப்பு முறைகள் முன்னுரிமைப்படுத்தப்படுகிறது.

1. மரவள்ளி கேக், குரக்கன் பிஸ்கட்.
2. வெங்காய சட்னி.
3. வடகம், வற்றல்கள்.
4. மரக்கறி அல்வா.
5. தக்காளி, மிளகாய் சோஸ்.

மற்றும் அனைத்து ஜாம் வகைகள், மற்றும் அவ் அவ் பிரதேச பயிலுனர்களின் வேண்டுகோளுக்குரிய தயாரிப்பு முறைகள்.

தரம்பேணலம் சந்தைப்படுத்தலம்

அ. தரம் பேணல்

விவசாய விளைபொருட்கள் பதனிடலில் தரம் பேணல் இன்றியமையாதது. தரத்திற்கு நாம் கொடுக்கும் முன்னுரிமையே தொடர்ந்து எமது நடவடிக்கைகள் வெற்றி பெறவும், நுகர்வோரை எமது பக்கம் திருப்பவும் உதவும்.

உற்பத்தியின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் தரம் பேணல் அவசியம்

1. நன்கு முற்றிய நல்ல நிலையிலுள்ள பழங்கள்.
2. தனிநபர் மற்றும் தயாரிப்பு கொள்கலன்களின் சுகாதாரம்.
3. உரிய கருவிகளை பயன்படுத்தல்.
4. சுத்தமான தரமான தயாரிப்பு பொருட்கள், பாதுகாப்பு பொருட்கள் பயன்படுத்தல், உரிய செயல்முறையை பின்பற்றல்.
5. தொற்று நீக்கப்பட்ட கொள்கலன்களில் அடைத்தல்.
6. காலத்திற்கு காலம் தயாரிப்பு, பொருளின் தரம், தயாரிப்பு முறை ஆய்வு செய்யப்படல் அவசியம்.

“தரமே சந்தையில் நிலைத்து நிற்க ஆதாரம்”

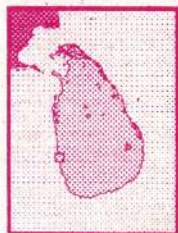
ஆ. சந்தைப்படுத்தல்

உங்களது தரமான பொருட்களை சந்தைப்படுத்த நேரடியாக நீங்கள் முயற்சியுங்கள். அல்லது, ஒரு அமைப்பின் ஊடாகவோ அல்லது பிரதேச கூட்டுறவு சங்கங்கள் ஊடாகவோ அல்லது விவசாய விளை - பொருட்கள், சந்தைப்படுத்தல் சமாசத்தின் ஊடாகவோ முயலலாம். அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களும் தங்களால் முடிந்த உதவியை தங்களுக்கு வழங்கும்.

சந்தையில் வெற்றிபெறத் தரமான பொருளை தரமாக பொதியிடல் வேண்டும். பொதியிடல் பொருளின் தரத்தை எவ்வகையிலும் குறையவிடாததாகவும், குறைவான செலவில் கவர்ச்சி கரமானதாகவும் பக்க விளைவற்ற, அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறையிலும் அமைதல் வேண்டும். தென்பகுதி பொருட்களுடன் போட்டியிடுவதாயின் நல்ல தரமான லேபிள்களுடன் (LABELS) மிக அவசியம். முகவர்களும், வியாபாரிகளும் உள்ளூர் பொருட்களை சந்தைப்படுத்தலை ஒரு இலட்சியப் பணியாக மேற்கொண்டால் மட்டுமே விவசாயி பொருளாதார சமீட்சமடைய முடியும்.

பட்டினிக்கு எதிரான நிறுவனம் ACTION AGAINST HUNGER

இந் நிறுவனம் அரச சார்பற்ற, மத சார்பற்ற, இலாப நோக்கற்ற ஒரு சர்வதேச தொண்டர் நிறுவனமாகும். எமது நிறுவனம் நிவாரண புனர்வாழ்வுத் திட்டங்களை அமுலாக்கி வருகின்றது.



இலங்கையில் தற்போது திரிகோணமலை, அனுராதபுரம், மட்டக்களப்பு, யாழ்ப்பாண மாவட்டங்களில் திட்டங்கள் அமுலாக்கப்பட்டு வருகின்றது. நிறுவன தலைமையகம் கொழும்பிலுள்ளது.

மேலதிக தொடர்புகட்கு : திட்ட முகாமையாளர்
ACF

மின் அஞ்சல் : 281, கண்டி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்

Email - acf @ Sri lanka net. Tel - 2465



நன்றிகள்

இத்திட்டம் பல வகைகளிலும் சிறப்புற எம்மோடு பணிபுரியும் விவசாயத் திணைக்களம் (வ.கி.மா) மாவட்ட செயலகத்தினருக்கும், பிரதேச செயலகங்களுக்கும், விவசாயத் திணைக்களத்தினருக்கும் (யாழ்), கமநல சேவை திணைக்களத்தினருக்கும், ஏனைய அரச சார்பற்ற நிறுவனத்தினருக்கும், விவசாயப் பெருமக்கள், நலன் விரும்பிகள் ஆகியோருக்கும் எமது பணிவான நன்றிகள்.

- ACF குழுவின் -

© First Edition - 2000 Copies 1999 July

வடிவமைப்பு : இ. சாவானந்தா
அச்சுப் பதிவு : கத்தோலிக்க அச்சகம்
யாழ்ப்பாணம்.