



1254



மங்கையர் கரங்கள் படைத்திடும் புதுமை மிகு அரிசி உணவுகள்

அரிசியிலிருந்து உணவுப் பொருட்கள்



மகளிர் விவசாய விரிவாக்க வேலைத் திட்டம்
விவசாயத் திணைக்களத்தின் பிரசாரம்

அனுசரணை: உலக உணவு வேலைத்திட்டம், அறவடைக்குப் பின்னரான தொழில் நுட்ப நிகழ்ச்சித் திட்டம்

மங்கையர் கரங்கள் படைத்திடும் புதுமை மிகு அரிசி உணவுகள்

அரிசி சார்ந்த உணவு வகைகள்

தகவல் தொகுப்பு

தினீஷா பிரியன்திக்கா கொடிதுவக்கு (நிகழ்ச்சித் திட்ட உதவியாளர் (விவசாயம்)
யு.எச்.எம். சுபத்திகா (விவசாய போதுனாசிரியர்)

ஆக்கம்

ஐயந்தா இலங்கோன், உதவி விவசாய பணிப்பாளர்
மகளிர் விவசாய விரிவாக்கம், விரிவாக்கம், பயிற்சி நிலையம்

தமிழாக்கம்

ஜெ. முஹம்மது ராஜு, விவசாயத் திணைக்களம்
பேராதனை

அட்டைப் படமும் கணனி வடிவமைப்பும்

N.A. வசந்தா குமாரி வீரசிங்க - கட்புல செவிப்புல நிலையம்
அந்தோணிதாஸ் தேவமலர் - விவசாய பயிற்சி நிலையம்

படங்கள்

மதுசங்க ஹேவாரச்சி - கட்புல செவிப்புல நிலையம்

விவசாயத் திணைக்கள பிரசுரம் - 2012

அனுசரணை: உலக உணவு நிறுவனம், அறுவடைக்குப் பின்னரான தொழில்நுட்ப
நிகழ்ச்சித் திட்டம்

விவசாய பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி

விவசாய அமைச்சரின் கொள்கைகளுக்கமைய விவசாயத் திணைக்களத்தினால் செயற்படுத்தப்படும் விவசாய அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சித் திட்டங்களின் வெற்றிகளின் காரணமாக தற்போது அரிசியில் தன்னிறைவு அடையும் நிலைமைக்கு வந்துள்ளோம். அதே போல கால்நிலை மாற்றங்களின் சவால்களை எதிர் கொண்டு இந்நிலைமையை மேலும் முன்னெடுத்து அரிசி ஏற்றுமதி வலயங்களை அபிவிருத்தி செய்து அரிசி ஏற்றுமதி செய்வதற்கான வாயிலை எட்டியுள்ளோம்.

அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் அரிசி, அரிசி மா பாவனையை அதிகரிப்பதற்காக முக்கியமான செயல்முறைகளை கொண்ட இவ்வாறானதொரு புத்தகத்தை வெளியிடுவதென்பது காலத்தின் தேவையாகும். இதன் மூலம் எம்மால் மறக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் உணவுகள் தொடர்பாகவும், புதிய செய்முறைகள் தொடர்பாகவும் மக்கள் அறிவூட்டப்படுவார்கள் என்பது எனது நம்பிக்கையாகும்.

எதிர்காலத்தில் உருவாகக் கூடிய உணவுத் தட்டுப்பாட்டை எதிர் கொள்வதற்கு மஹிந்த சிந்தனையின் கீழ் திவிநெகும் விவசாய வேலைத்திட்டத்தை இலங்கையின் சகல குடும்ப அலகை நோக்கியும் கொண்டு செல்ல நடவடிக்கை மேற்கொண்டிருக்கும் இவ் வேளையில் அரிசி அறுவடைக்கு பின்னான தொழில் நுட்பத்தினூடாக தொழில் முயற்சியாளர்களை உருவாக்குவதற்காக செய்முறைகளை உள்ளடக்கிய பிரசுரத்தை இவ்வாறு வெளியிடுவது தொடர்பாக விவசாய விரிவாக்க பயிற்சி நிலையத்தின் மகளிர் விவசாய விரிவாக்கப் பகுதி அலுவலர்களின் இந்த முயற்சி பாராட்டுக்குரியது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவிக்கின்றேன்.

K.G. சிறியாபால

விவசாயப் பணிப்பாளர் நாயகம்

பணிப்பாளர் (விரிவாக்கப் பயிற்சி நிறுவனத்தின்) செய்தி

விவசாய உற்பத்தியையும், உற்பத்தித் திறனையும் அதிகரிப்பதினூடாக விவசாயப் பெருமக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதே விவசாயத் திணைக்களத்தின் தொழில்நுட்ப பங்களிப்பின் கீழ் செயற்படுத்தப்படும் அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சித் திட்டங்களின் அடிப்படை நோக்கமாகும்.

விவசாய குடும்பங்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் போன்றே போசணை மட்டத்தையும் உயர்த்துவதற்காக மகளிரின் பங்களிப்பு அத்தியவசியமாகும். அவ்வெதிர்ப் பார்ப்பை சிரமேற் கொண்டு செல்வதற்காக மகளிரை உறுதி மிக்கவர்களாக்குவதை நோக்காகக் கொண்டு விவசாயத் திணைக்களத்தின் “மகளிர் விவசாய விரிவாக்க அலகு” ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

அவ்வலகின் மூலம் இதுவரை பல்வேறு துறைகளினூடாக பெண்களை உறுதிமிக்கவர்களாக்குவதற்கு தேசிய மட்டத்தில் பல பங்களிப்புகளை செய்துள்ளதோடு அரிசி அறுவடைக்குப் பின்னரான தொழில்நுட்பமும், அரிசி சார்ந்த உணவு வகைகளும் கொண்ட இந்த பிரசுரமானது அந்நடவடிக்கைகளுக்கு மிகவும் முக்கியமான இன்னுமொரு பங்களிப்பு என அடையாளப்படுத்தலாம்.

மிக விரைவாக மாற்றமடைந்து வரும் சமூக போக்குகளினுள்ளே இலங்கையின் உணவு தொடர்பான நுகர்வுப் போக்கும் வேறுபட்டுள்ளது என்பதை நாம் அறிவோம். ஆதி காலங்களில் நாம் உட்கொண்ட போசணை மிக்க உள்ளூர் உணவுப் பயிர்கள் சார்ந்த உணவு வகைகள் தயாரிப்பு முறைகள் என்பன எம்மிடமிருந்து விலகிச் சென்று கொண்டிருக்கின்றன. இந்த வேறுப்பாட்டுடன் சுகாதார பெறுமதியற்ற பல உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் சமூகத்தில் காணப்படுவதன் காரணமாக உணவுகளினால் ஏற்படும் தொற்றாத நோய்கள் என அடையாளங் காணப்பட்டுள்ள பல்வேறு நோய்கள் உண்ணும் உணவுகளிலிருந்து ஏற்படக் கூடிய அபாயம் இப்போது உருவாகியுள்ளது.

இதன் காரணமாக போசணைமிக்க உணவுகளை வீட்டிலேயே தயாரித்துக் கொள்வதற்காக தற்காலத்தில் மக்களை ஊக்குவிப்பதும், அறிவூட்டல் செய்வதும் காலத்தின் தேவையாக இருப்பதோடு குடும்பத்தினரின் நுகர்வையும், இல்லத்தலைவிகளின் தொழில்முயற்சிக்கும் வழிகாட்டுவதற்கான உணவு வகைகளைக் கொண்ட இப் பிரசுரமானது அந்த நோக்கத்தை நிறைவேற்றும் என நான் நம்புகிறேன். இதற்கான பங்களிப்பினை மேற்கொண்ட மகளிர் விவசாய விரிவாக்கப் பகுதி அலுவலர்களுக்கும், அச்சிடுவதற்கு அனுசரணையாளர்களான உலக உணவு நிறுவனத்திற்கும் எனது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

W.G.M.G. தயாவங்க

பணிப்பாளர் (விரிவாக்கப் பயிற்சி நிலையம்)

2012 டிசம்பர்

முன்னரை

உலக உணவு நிறுவனத்தின் கீழ் வட மாகாணத்தின் யாழ்ப்பாணம், கிளிநொச்சி, மன்னார், முல்லைத்தீவு, வவுனியா ஆகிய மாவட்டங்களில் செயல்படுத்திய அறுவடைக்கு பின்னரான தொழில் நுட்ப நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கீழ் பயனாளிகளை பயிற்றுவிக்கும் போது அவர்களின் பாவனைக்காக பயன்படுத்தக் கூடியவாறு சிங்களம், தமிழ் ஆகிய மொழிகளில் பிரசுரமான பொதுவான வழிகாட்டி கைநூல் ஒன்று இல்லாதது ஒரு முக்கியமான குறைபாடென இனங்காணப்பட்டது. அதற்கமைய தயாரிக்கப்பட்ட அரிசி சார்ந்த உணவு வகைகள் அடங்கிய துண்டுப் பிரசுரங்கள் மேன் மேலும் தகவல்கள் அடங்கிய அரிசியின் அறுவடைக்குப் பின்னரான தொழில்நுட்பங்களைக் கொண்ட பிரசுரமாக அச்சுப் பதிக்க மேற்கொண்ட முயற்சியின் ஒரு பெறுபேறாகும் இது என்பதை இப்புத்தகத்தின் மூலம் அடையாளப்படுத்தலாம்.

அரிசியின் அறுவடைக்குப் பின்னரான தொழில்நுட்பங்கள் சம்பந்தமான பல்வேறு ஆராய்ச்சிகளையும் செய்து காட்டல்களையும் மேற்கொண்டு அவற்றை பிரசுரித்து இருந்தாலும் இவை தேவையான ஒருவருக்கு ஒரே புத்தகத்திலிருந்து இவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான சிரமங்கள் காணப்படுகின்றன. இப்பிரசுரத்தின் நோக்கம் அவ்வாறான தகவல்கள் அனைத்தையும் ஒன்று திரட்டி ஒரே நூலாக ஆக்கித் தருவதற்கான முயற்சியேயாகும். இங்கு அடங்கி இருக்கும் தகவல்கள் அனுராதபுரத்திலுள்ள அறுவடைக்கு பின்னரான தொழில்நுட்ப நிறுவனம், பத்தலகொட நெல் ஆராய்ச்சி அபிவிருத்தி நிறுவனம், கன்னொறுவையிலுள்ள உணவு ஆராய்ச்சி அலகு என்பவற்றுடன் விவசாய விரிவாக்க பகுதியால் மேற்கொண்ட செய்து காட்டல்களுக்காக வழங்கப்பட்ட தொழில்நுட்ப தகவல்களின் ஒன்று திரட்டாகும் என கருத முடியும்.

தற்போது இலங்கை மக்களின் வாழ்க்கைப் போக்கானது மிகவும் அவசரமானதும் உள்ளூர் போசணை மிகு உணவுகளுக்கு பதிலாக கோதுமை மாவும் அது சார்ந்த உணவுகளும் உட்கொள்ள பழகி இருப்பதுமாகும். சந்தையை ஆக்கிரமித்துள்ள உடனடி உணவுகள் காரணமாக எமது சம்பிரதாயபூர்வமான பாரம்பரிய உணவு வகைகள் இலங்கையரிடமிருந்து மிக விரைவாக விலகிச் சென்று கொண்டிருப்பதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதேபோன்று அவ்வாறான பாரம்பரிய உணவுகளைத் தயாரிக்கும் விசேடமாக பெண்களிடம் காணப்பட்ட அறிவுகளும் அனுபவங்களும் எம்மிடமிருந்து நீங்கி வருகின்றன. நாம் அரிசியிலிருந்து தன்னிறைவு அடைவதற்கு நெருங்கி வரும் இவ்வேளையில் அரிசி சார்ந்த உள்ளூர் பாரம்பரிய உணவு வகைகளையும் புதிய செய்து காட்டல்களையும் ஒன்றிணைத்து மக்களின் பாவனைக்காக அவர்களிடம் வழங்கப்படுவது காலத்தின் தேவையாகும் என்பது எமது நம்பிக்கையாகும்.

மிக அவசர யுகத்தில் வாழ்ந்துக் கொண்டிருக்கும் மக்களுக்கு தற்போது முன்னைய காலங்களைப் போன்று உணவு தயாரிப்பதற்காக கூடுதலான கால நேரங்களை செலவிடுவது இயலாத காரியமாகும். ஆனால் மிகவும் கிராக்கி ஏற்பட்டுவரும் சுவையும், தரமும் மிக்க இவ்வாறான உணவுகளை விற்பனை செய்வதற்கான வேலைத் திட்டங்களை நகரப் பகுதிகள் போன்று கிராமப் பகுதிகளிலும் வருமானத்தை ஈட்டித் தரும் ஒரு வழிமுறையாக்கிக் கொள்ள முடியும். அதற்காக பயன்படுத்தப்பட கூடிய குடும்ப நுகர்வுக்கும், தொழில்முயற்சியை நோக்கி கொண்டு செல்வதற்கும் அரிசி சார்ந்த உணவு வகைகள் பல ஒன்று சேர்க்கப்பட்டு எளிய நடையில் இப் பிரசுரத்தில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

மகளிர் விவசாய விரிவாக்க அலகு
விரிவாக்கப் பயிற்சி நிலையம்
விவசாயத் திணைக்களம்
பேராதனை
தொலைபேசி இல 081-2384713
2012 நவம்பர்

உள்ளடக்கம்

01.	அரிசியின் போசணை -----	01
02.	அரிசியின் ஆயுர்வேத முக்கியத்துவம் -----	04
03.	கிராம மட்டத்தில் தரமான அரிசி உற்பத்தி செய்தல் -----	06
04.	அரிசி மா தயாரித்தல் -----	08
05.	பாரம்பரிய சம்பிரதாய உணவுகள்	
	i. பாற்சோறு -----	13
	ii. இம்புல் (பிடி) பாற்சோறு -----	14
	iii. சீனிப்பலகாரம் (அதிரச) -----	16
	iv. கொண்டை பலகாரம் -----	17
	v. ஆஸ்மி -----	18
	vi. கொக்கிஸ் -----	20
	vii. அல்வா -----	22
	viii. அக்கலா -----	24
	ix. வெளிதலப்ப -----	25
	x. பொத்துலாலு -----	26
	xi. உடனடி வண்டுஅப்பம் (புஸ்னாம்பு) -----	28
	xii. பால் ரொட்டி (கீரொட்டி) -----	29
	xiii. அப்பம் -----	31
	xiv. பிட்டு -----	32
	xv. சமச்சீர் ரொட்டி -----	34
	xvi. போசணைமிக்க இலைக்கஞ்சி -----	35
06.	அரிசி சார்ந்த புதிய உணவு வகைகள்	
	i. பழங்கள் சேர்க்கப்பட்ட அரிசி புடிங் -----	39
	ii. அரிசி மா முறுக்கு -----	40
	iii. அரிசி மா பிஸ்கட் -----	41
	iv. அரிசி மா கேக் -----	42
	v. அரிசி மா பேன்கேக் -----	43
	vi. பிரவுனீஸ் -----	44
	vii. அவல் -----	45
	viii. அரிசி மா கலந்த குரக்கன் ரொட்டி -----	46
	ix. வேர் முளைத்த அரிசிலிருந்து சமைத்த உணவு -----	48
	x. ரைஸ் கிறீம் -----	49
07.	அரிசி சார்ந்த பேக்கரி தயாரிப்புகள்	
	i. பாண் -----	53
	ii. பட்டர் பனிஸ் -----	54
	iii. வியானா ரோல்ஸ்/கொக்கோ பனிஸ் -----	55
08.	பொது அளவீடு -----	56

அரிசியின் போசணை

மாப்பொருள் உணவாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ள அரிசி எமது பிரதான உணவான படியால் அது எமது போசணையில் பிரதான சக்தி தரும் உணவாக கருதலாம். இதற்கு மேலதிகமாக புரதம், உயிர்சத்து, கனியுப்புக்களையும் வழங்குகிறது. ஏனைய பிரதான தானியங்களுடன் ஒப்பிடும் போது அரிசியில் காணப்படும் புரதத்தின் குணவியல்புகள் உயர்வானது. இதற்கு முக்கிய காரணமாக அமைவது இந்த புரதத்தில் அடங்கியுள்ள அமினோ அமிலங்கள் எமது உடலுக்குத் தேவையான விகிதத்தில் அடங்கி இருப்பதாகும். பொதுவாக இலங்கையர் ஒருவர் தனது அன்றாட கலோரி தேவையில் 45% ஐயும், புரத தேவையில் 40% ஐயும் அரிசியின் மூலம் நிறைவு செய்து கொள்ளலாம். அரிசியானது இரும்பு, கல்சியம் குறைவான உணவாகவிருப்பதாலும் அதிலுள்ள குறைந்த பொசுபரசு அளவானது உணவிலுள்ள கல்சியம், இரும்பு என்பவற்றை நன்கு அகத்துறிஞ்ச உதவுவதால் இக்குறைபாடு நிவர்த்தி செய்யப்படும் அரிசி மிக நல்ல உயிர்சத்து பீ.ஐக் கொண்டதொரு உணவாகும். அதேபோல் தவிட்டரிசி மிக நல்ல மங்களிசு கொண்ட உணவாகவும் கருதப்படுகிறது.

அரிசியின் போசணையும், குணவியல்புகளும் அரிசி வர்க்கத்தையும் அதைப் பதப்படுத்தி கொள்ளும் முறையையும் பொறுத்து அமையும் அரிசி பதப்படுத்தும் தன்மைக்கேற்ப எமது நாட்டின் அரிசி இரண்டு பிரதான வகைப்படும்.

- அவித்த அரிசி (புழுங்கலரிசி) (நாட்டரிசி) என பொதுவாக அழைக்கப்படும்.
- பச்சை அரிசி தீட்டிய அரிசி (தவிடற்ற), தீட்டாத அரிசி (தவிடு கொண்ட) சிவப்புப் பச்சை, வெள்ளைப் பச்சை என மேலும் பிரிக்கலாம்.

நெல்லின் தோலை மாத்திரம் அகற்றுவதன் மூலம் தவிட்டரிசியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். தவிடு அரிசியை சுற்றி காணப்படும். புரதம், நார், கொழுப்பு, உயிர்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள் என்பன அதிகமாக காணப்படுவது தவிட்டிலாகும். எனவே தவிடு கொண்ட அரிசியின் போசணையானது தீட்டிய அரிசியின் போசணையை விட உயர்வாகும். தவிடு கொண்ட தீட்டாத அரிசியை சோறாக சாப்பிடும் போது சொரசொரப்பானத் தன்மை காணப்படுவதால் அதை சாப்பிட பலர் விரும்புவதில்லை எனவே தவிடு அகற்றிய அரிசியை சோறாக சாப்பிடவே பலர் விரும்புகின்றனர். இதனால் மாப்பொருள்-மாத்திரமே எமக்கு போசணையாக கிடைப்பதோடு உணவின் குணவியல்புகள் குறைகிறது.

அரிசியை புழுங்க வைக்கும் போது அரிசி விதையைச் சுற்றிக் காணப்படும் போசணைப் பொருட்கள் அதிகளவு அரிசிக்குள்ளே உறிஞ்சப்படுகிறது. எனவே அவித்த அரிசியை உணவாகக் கொள்வதன் மூலம் உணவின் தர குணவியல்பை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

அரிசியின் போசணைப் பெறுமானம்.

	கபில (சிவப்பு) அரிசி தீட்டாகது	பச்சை அரிசி தீட்டாகது	புழுங்கல் அரிசி
சக்தி	360 கலோரி	360 கலோரி	360 கலோரி
புரதம்	7.5 கிராம்	6.7 கிராம்	7.5 கிராம்
லிபிட்	1.8 கிராம்	1.7 கிராம்	1.1 கிராம்
கல்சியம்	15 மில். கிராம்	10 மில். கிராம்	14 மில். கிராம்
இரும்பு	1.4 மில். கிராம்	0.9 மில். கிராம்	1.0 மில். கிராம்
விற்றமின் A	10 மைக்ரோ கிராம்	-	-
விற்றமின் B1	0.33 மைக்ரோ கிராம்	0.08 மைக்ரோ கிராம்	0.22 மைக்ரோ கிராம்
விற்றமின் B2	0.05 மைக்ரோ கிராம்	0.03 மைக்ரோ கிராம்	0.04 மைக்ரோ கிராம்
நியெசின்	4.6	1.6	3.8

மூலம் :- உங்கள் குழந்தையும் உங்கள் குடும்பமும் கிரந்தம் (1998)

முளைக்க வைத்த அரிசி

தவிடு அகற்றப்படாத அரிசியை உணவாகக் கொள்ளும் போது விருப்பை அதிகரித்துக் கொள்வதற்காகவும் போசணையை மேலும் அதிகரித்து கொள்வதற்காகவும் புதிய தொழில்நுட்பம் ஒன்று அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அரிசி முளைக்கும் போது இடம்பெறும் இரசாயன செயற்பாடுகளின் காரணமாக தவிட்டரிசியில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகளை விட அதிகமாக போசணை தன்மைகள் உருவாகும். அதன் சமீபாட்டுத் தன்மைகள் அதிகரிக்கும். முளைக்க வைத்த அரிசியில் கலோரிப் பெறுமானம் ஒப்பீட்டளவில் குறைவானதோடு இரத்தக் குளுக்கோசு கட்டுப்படுத்தலுக்கும், மலச் சிக்கல் நிலைமைகளை குறைப்பதற்கும், உணவுக் கால்வாய் வழி சார்ந்த புற்றுநோய் நிலைமைகளை குறைப்பதற்கும், இருதய நோய் ஏற்படும் அபாயங்களை குறைப்பதற்கும், நரம்பு மண்டலங்களின் செயல்பாட்டு மூலக்கூறான கெபா (GABA) என அழைக்கப்படும் கெபா அமைனோ பியூட்டிரிக் அமிலத்தின் உயர்ந்தளவு முளைத்த அரிசியில் காணப்படுகிறது. இதன் காரணமாக பைட்டிக் அமிலத்தில் காணப்படும் மந்தப்படுத்தும் தன்மையைக் குறைத்து உடலுக்கு நன்மையளிக்கும் போசணைகள் வினைத்திறனான உறிஞ்சலுக்கு உதவும். முளைக்க வைத்த அரிசியை பதப்படுத்தும் முறை பற்றி பின்னர் விபரிக்கப்படும்.

ஒவ்வாமை உருவாகாததனால் அரிசி குழந்தை உணவு தயாரிப்பதிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அஜீரணம் போன்ற வயிற்றுநோய்கள், சிறு வயிற்றோட்டம், மலச்சிக்கல் என்பவற்றை குணமாக்கவும் அரிசியை பயன்படுத்துகின்றார்கள். அரிசித் தவிடு மூலம் குடல் புற்றுநோய் போன்ற நோய்களும், இருதய நோய்களும், உடல் நிறை அதிகரித்து காணப்படல், இன்சலினுக்கு எதிர்ப்புத் தன்மை உருவாகாமை என்பனவும் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

அவலில் (Rice Flaks) காணப்படும் போசணை

அரிசி மணிகளை புழுங்கவைத்து ஓரளவு இடித்து தயார் செய்து அவற்றை அரிசி சார்ந்த ஒரு விசேட உணவாக சேமித்து வைத்து கொள்வது தொன்று தொட்டு இடம் பெற்று வரும் ஒரு நிகழ்வாகும்.

அரிசி பதப்படுத்தலின் போது ஒரு குறிப்பிட்ட வீதத்தில் தவிடு அகற்றப்பட்ட (பொதுவாக 60% வரை) போதிலும் அவல் தயாரிக்கையில் 100% மும் தவிடு உள்வாங்கப்படுகிறது. எனவே தவிட்டரிசியில் உள்ள போசணை இயல்புகள் அவலிலும் அதே அடிப்படையில் காணப்படுகிறது. அந்த போசணை உள்ளடக்கங்கள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.

புரதம்	- 9.48%
கொழுப்பு	- 2.42%
நார்	- 1.02%
கனியுப்புக்கள்	- 1.42%
மாப்பொருள்	- 85.66%

மேலும் கல்சியம், இரும்பு போன்ற கனியுப்புக்களும் நியெசின் தயமின், போலிக் அமிலம் போன்ற E வகை விற்றமின்களும் அவலில் காணப்படுகின்றன.

அவல் தயாரிக்கும் முறை பற்றியும், அவலிலிருந்து சுவையான உணவு தயாரிக்கும் முறை பற்றியும் இங்கு பின்னர் விபரிக்கப்படும்.

உணவில் கிளைசிமிக் சுட்டிப் பெறுமானம் ஏன் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது?

நாம் உட்கொள்ளும் உணவானது எந்தளவு விரைவாக சீனியாக மாறுகிறது என்பது கிளைசிமிக் பெறுமானத்தின் மூலம் காட்டப்படுகிறது. குளுக்கோசு அளவை உயர்த்தும் உணவாக பாண் அல்லது குளுக்கோசு என்பவற்றில் செரிமானத்தின் போது இடம் பெறும் குளுக்கோசு அதிகரிப்புடன் ஒப்பிடுவதே இச்சுட்டிப் பெறுமானத்தின் மூலம் இடம் பெறுகிறது. சில உணவு வகைகளை உட்கொண்ட உடனே குருதியில் குளுக்கோசுவின் அளவு அதிகரிக்கின்றது. இவ்வுணவுகள் உயர் கிளைசிமிக் பெறுமானம் உடையவை என கருதப்படுகிறது. இவ்வுணவின் மூலம் அதிகரிக்கும் குருதி குளுக்கோசுவை சேமித்து வைப்பதற்காக இன்சலின் சுரப்பும் அதிகரிக்கிறது. இது உடலின் நிறை அதிகரித்தல், இன்சலினுக்கான எதிர்ப்புத்தன்மை என்பன இறுதியில் நீரிழிவு நிலைமை வரை கொண்டு செல்லும். குறைந்த கிளைசிமிக் பெறுமானமுள்ள உணவினால் குருதி குளுக்கோசுவின் அளவு மெதுவாக உயர்வதும் இன்சலின் சுரத்தல் குறைவுற்று நீண்ட நேரம் நடைபெறுவதனால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இது மிகச் சிறந்தது. குளுக்கோசு குருதியுடன் சேர்வது நீண்ட நேரமாகவும் மெதுவாகவும் இடம் பெறுவதால் பாரமான வேலைகளை செய்வோருக்கு குறைந்த கிளைசிமிக் பெறுமானம் கொண்ட உணவு மிக உகந்தது.

அரிசியில் கிளைசிமிக் பெறுமானம் நடுத்தர அளவில் காணப்படுகிறது. இதனால் அரிசியும் அரிசி சார்ந்த உணவும் கோதுமை மாவாலான உணவுகளை விட மிகச் சிறந்தது. அத்துடன் விஷேடமாக நீரிழிவு நோயாளிகள், பருத்த உடம்பைக் கொண்டவர்கள், பாரமான வேலைகளில் ஈடுபடுவோருக்கு மிகச் சிறந்ததாகும்.

உணவு வகை

வெள்ளைப் பாண், டோனட், கிழங்கு
தவிட்டரிசிச்சோறு, பச்சை அரிசி சோறு
அவித்த அரிசிச் சோறு, பால், சோயா கடலை

கிளைசிமீப் பெறுமானம்

70 க்கு கூடுதலானது (உயர்வு)
55 - 70 (நடுத்தரம்)
55க்கு குறைவு (குறைவானது)

கிளைசிமீக் பெறுமானம் நடுத்தரத்துக்கும் குறைந்த அளவுக்கும் இடைப்பட்ட உணவுகளை மத்திமமான அளவில் உட்கொள்ளலும் கிளைசிமீக் பெறுமானம் கூடிய உணவு குறைந்த அளவில் உட்கொள்ளலும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு காரணமாக அமையும்.

அரிசியில் ஆயுர்வேத மருத்துவ முக்கியத்துவம்

விவசாயத் திணைக்களத்தால் சிபாரிசு செய்யப்பட்டு தற்போது பயிர்ச் செய்கை செய்யப்படும் பிரபல்யமாக பயன்படுத்தப்படும் BG,AT,BW போன்ற நெல் வர்க்கங்களுக்கு மேலதிகமாக உள்ளூர்/பாரம்பரிய நெல் வர்க்கங்கள் பல விவசாயிகளிடையே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பட்டபொளல், மருந்துஹீனட்டி, சஹலை, தெவரித்திரி, திக்வீ, கொடஹீனட்டி,கோனபரு, ஹேரத்பண்டா, ஹொன்டரவால், கஹட்டவீ,களுபால்வீ, களுஹீனட்டி, கட்டமஞ்சள், கோட்டையார், மடதவாளு, மசுரன், பச்சபெருமாள், ரன்சுவந்தல், ரத்தெல், ரத்துஹீனட்டி, சுதுஹீனட்டி, சூதுருசம்பா,சூலை,சுவந்த சம்பா,வன்னிதஹலை, போன்ற இவ்வாறான உள்ளூர் பாரம்பரிய நெல் வர்க்கங்கள் சிலவாகும். மேற்குறிப்பிட்ட நெல் வர்க்கங்களிடையே சுவந்தெல், மசுரன், திக்வீ, கோனபரு என்பவற்றை ஏனையவற்றுடன் ஒப்பிடுகையில் இந்த வர்க்கங்கள் மாப்பொருளை எரிக்கச் செய்யும் வேகம் குறைந்த (Low starch hundrolyslisb rate) வர்க்கங்கள் என இனங்காணப்பட்டுள்ளது. எனவே இவ்வர்க்கங்கள் உணவுக் கால்வாயினுள் மெதுவாக “செரிமானம்” அடைவதால் நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது.

இவற்றில் பல்வேறு போசணைக் குணங்கள் காணப்படுவதாகவும், அதனால் பல்வேறு உள்ளூர் உணவு வகைகளாகவும் ஆயுர்வேத மூலிகை வகைகளாகவும் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு அரிசியினால் தயாரிக்கப்படும் கஞ்சி வகைகளிலும் பல்வேறு சுகாதார பெறுமதிகள் ஆயுர் வேத மருத்துவத்தின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது.

அரிசியினால் தயாரிக்கப்படும் நீர்த் தன்மையை கூடுதலாகக் கொண்ட கஞ்சியானது பசி, தாகம், உடம்பில் காணப்படும் களைப்பு, பலவீனம் என்பவற்றை நீக்கி உடம்பிற்கு சக்தியைக் கொடுக்கும். நோய் காணப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் உணவுக்கான விருப்பத்தை உருவாக்கவும் இது உதவும். கஞ்சி அருந்தும் போது உணவுக் கால்வாயில் செரிமானமாவதும், மலம் ஒழுங்காக வெளியேறுவதும் இடம் பெறுகிறது.

எமது முன்னோர்கள் பல்வேறு கஞ்சி வகைகளை உணவாக அருந்தினார்கள். இவற்றிலுள்ள ஆயுர்வேத முக்கியத்துவம் பற்றி கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

● **அரிசியினால் தயாரிக்கப்பட்ட நீர்த் தன்மைக் கொண்ட கஞ்சி**

பசி, தாகத்தைப் போக்கி உடம்புக்கு ஏற்படும் அசதியைப் போக்கி உடம்புக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும்.

உணவு செரிமானக் கட்டமைப்பில் ஏற்படும் எரிவை குணமாக்கும்.

காய்ச்சல் உள்ள நோயாளிகளுக்கு இதை கொடுப்பதால் காய்ச்சலைக் குறைத்து வியர்வையை உண்டாக்கும்.

நோயுற்ற சந்தர்ப்பங்களில் உணவில் விருப்பை ஏற்படுத்தும் வயிற்று பொருமல், மலச்சிக்கல் என்பவற்றை தடுக்கும்.

- **அரிசியினால் தயாரிக்கப்பட்ட நீர்த் தன்மைக் குறைந்த (நீர் வற்றிய) கஞ்சி**

உடலை செழுமையாக்கும்.
தாதுக்களை விருத்தியாக்கும்.
மலத்தை ஒன்றாக கட்டிப்படுத்தும்.
இருதயத்தை உறுதிப்படுத்தும்.

- **சாற்றை வடித்தெடுத்த கஞ்சித் தண்ணீர்**

பசியைத் தூண்டும்.
காற்றோட்டத்தைச் சீராக்கும்.
வியர்வையை உற்பத்தியாக்கும்.

பசியுடனிருந்தவருக்கும், சில நோய்களுக்கு மருத்துவ பானமாகவும் இந்த கஞ்சித் தண்ணீரை வழங்கலாம்.

- **பொரி அரிசி கஞ்சித் தண்ணீர்**

தாகம் குறையும்.
தாதுக்களை விருத்தியாக்கும்.
பசியை உண்டாக்கும்.
எரிவை இல்லாமலாக்கும்.
தலைச் சுற்றலை குறைக்கும்.

மூலம்: ஆரிய பச குமாரசிங்க பண்டிதரின் நூல்
ஆயுர் வேத திணைக்களம் 1991

கிராம மட்டத்தில் தரமான அரிசியை உற்பத்தி செய்தல்

புராதன காலந் தொட்டே கிராம மக்கள் நெல்லை அவித்து குற்றி அரிசியைத் தயாரித்துக் கொள்வது வழக்கமாகும். இதற்குக் காரணம் அவித்தெடுத்த அரிசியின் விளைச்சலை அதிகரிப்பதும், அரிசியின் இறுக்கம் காரணமாக குற்றும் போது அகற்றப்பட வேண்டியவைகள் குறைவதும் சேமித்து வைக்கக்கூடிய தன்மை அதிகரிப்பதுமாகும்.

முறையாக நெல்லை அவித்தெடுக்காவிடில் போசணைப் பதார்த்தங்கள் பாதிப்பும் சரியான முறையில் நெல்லை அவித்தெடுக்கும் போது ஒரே நேரத்தில் ஊறவைப்பதும் அவிப்பதும் இடம் பெறுவதில்லை. அவை இரண்டு கட்டங்களாக இடம் பெற வேண்டும். நெல்லை ஊறவைப்பதும், நீராவி மூலம் அவித்தெடுக்கும் காலமும், நெல் வர்க்கம், அவிக்கும் முறை என்பவற்றிக்கமைய வேறுபடும்.

அநுராதபுரத்திலுள்ள அறுவடைக்கு பின்னரான தொழில்நுட்ப நிறுவனத்தினால் சிறு அளவில் நெல் அவித்தலும், அரிசி பதனிடலும் தொடர்பான முறையொன்று அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் கிராம மட்டத்தில் அரிசி உற்பத்தி செய்து சந்தைக்கு அனுப்புவதற்கு இயலுமாகவிருக்கிறது. இது வீட்டிலுள்ள பெண்களுக்கு ஒரு சிறு சுய தொழிலாகும். இன்னும் சந்தையில் நெல்லை விற்பனை செய்வதற்கு பதிலாக நல்ல தரமான அரிசியை உற்பத்தி செய்து விற்பனை செய்வதனால் நெல்லிற்கான பெறுமதி அதிகரிக்கும். இதன் மூலம் மேலதிக வருமானத்தினைப் பெற்று கொள்ளலாம்.

நெல் அவிப்பதற்கான நெல்லைத் தெரிவு செய்தல்

- அவிப்பதற்காக பயன்படுத்தும் நெல் நன்கு உலர்ந்து இருப்பதோடு சுத்தமானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
- வேறு நெல் வர்க்கங்கள் கலந்து இருத்தல் கூடாது.
- நெல் நிறம் மாறி வெளிறி இருத்தல் கூடாது.

நெல்லை சுத்தப்படுத்தல் : இதற்காக சல்லடையை பயன்படுத்தி அரிக்க முடியும்.

நீண்ட நெல்லிற்கு :- சல்லடை இல 5, இல 6 (ஒரு அங்குலத்துக்குள் இருக்கும் துளைகளின் எண்ணிக்கை) என்பவற்றை பயன்படுத்தலாம்.

சிறிய நெல்லிற்கு:- சல்லடை இல 6, 10 என்பவற்றை பயன்படுத்தலாம்.

நெல்லை ஊறவைத்தல்

நெல்லை அவிப்பதற்கு முதலில் நெல்லை நன்கு கழுவவும். பின்னர் குளிர் நீரில் ஊற விடப்படல் வேண்டும். ஊற வைக்கும் போது நீரின் மேல் மிதக்கும் பதர்கள், முதிர்வடையாத மணிகள் என்பவற்றை அகற்றுவதால் கறுப்பு நெல் மணிகளின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஊற விடும் கால அளவு :- சிறிய நெல் 24 – 36 மணித்தியாலங்கள்

:- நீண்ட நெல் 48 மணித்தியாலங்கள்

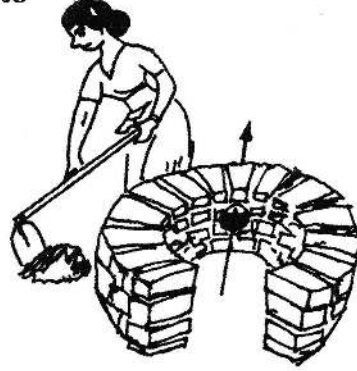
12 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு முறை நீரை அகற்றி புதிதாக நீரைச் சேர்த்து ஊற வைப்பதனால் அரிசியில் ஏற்படும் துர் மணத்தை இல்லாமல் செய்யலாம்.

நெல் அவித்தலுக்கான உபகரணத்தையும், அடுப்பையும் தயார் செய்தல்:-

இதற்காக அரைவாசி அளவு கொண்ட பீப்பாய் (பெரல்) ஒன்றை எடுத்து அடிப்பகுதியிலிருந்து 4 அங்குல உயரத்தில் கம்பி வலை ஒன்றை வைப்பதற்காக ஆதாரமொன்றை இணைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். இதற்காக இலக்கம் 10ஐக் கொண்ட கம்பி வலை ஒன்று பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும். (இதற்காகவே தயாரிக்கப்பட்ட உபகரணத்தை கொள்வனவு செய்துக் கொள்வதற்காக அநுராதபுரம் அறுவடைக்குப் பின்னரான தொழில்நுட்ப நிறுவனத்தில் விசாரிக்கவும்)



அடுப்பை தயார்செய்தல்



எரிபொருள் (விறகு) செலவைக் குறைத்துக் கொள்வதற்காகவும் சரியான முறையில் வெப்பத்தை பெற்றுக் கொடுப்பதற்காகவும் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு செங்கல்லை பயன்படுத்தி ஒரு அடுப்பினை அமைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். உமியையும் எரிபொருளாக பயன்படுத்தலாம். அடுப்பின் சுற்றளவை பீப்பாயின் விட்டத்திற்கமைய அமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

அடுப்பினை அமைத்துக் கொள்வதற்கான களிமண் கலவை

களிமண் 2 பங்கு, சாணம் 1 பங்கு, மணல் 2 பங்கு, உமிச்சாம்பல் 1 பங்கு

நெல் அவித்தல்

பீப்பாயானது அடுப்பின் மேல் வைக்கப்பட்டு 1½ - 2½ அங்குலம் அளவான உயரம் வரையில் நீர் நிரப்பப்பட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். நீர் கொதித்து நீராவி வரும் போது கொள்கலனினுள் ஊறவிடப்பட்ட நெல்லினை இட்டு அவிக்க வேண்டும். மேற் புறமாக உள்ள நெல் மணிகளில் மெல்லிய பிளவு ஏற்படும் வரையில் அவிக்க வேண்டும். நீராவி வீண் விரயமாவதைத் தடுப்பதற்காக அவிக்கப்படுகின்ற நெல்லானது ஈரச் சாக்கினால் நன்கு மூடப்படல் வேண்டும்.

அவித்த நெல்லை பதமாக்கல்

அவிக்கப்பட்ட நெல்லானது அடுப்பிலிருந்து இறக்கப்பட்டவுடனேயே குளிர்விப்பதற்காக உலரவிடப்படும். முற்றத்தில் அல்லது பாயில் பரவவிடப்பட வேண்டும். (கல், மணல் என்பன கலந்து விடாமல்) ஒரு போதும் அவித்த பின்னர் நெல்லினை குவித்து வைக்க வேண்டாம். அரிசி மணியானது பல்லினால் கடிக்கின்ற போது இறப்பர் போன்ற நிலைக்கு வரும் வரையும் புரட்டியவாறு உலர விட வேண்டும். அதன் பின்னர் நெல்லினைக் குவித்து சாக்கினால் அல்லது பாயினால் மூடி இரண்டு மணித்தியாலங்கள் வரையும் வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு பதப்படுத்தியதன் பின்னர் மீண்டும் வெயிலில் உலர விட வேண்டும். கடும் வெயிலில் உலர்த்துவதை தவிர்த்து கொள்ளல் நல்லது.

அரிசி மா தயாரித்தல்

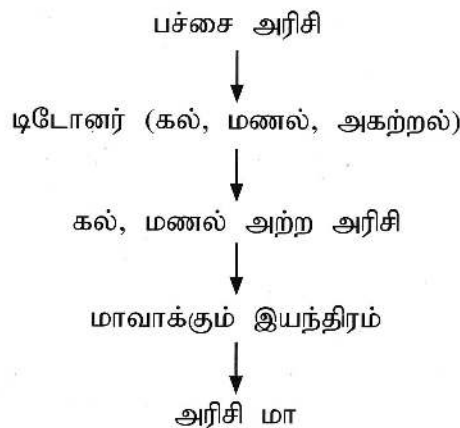
அரிசி மா

அரிசி சார்ந்த உணவு உற்பத்தியின் போது அரிசி மாவின் தர இயல்புகள் சம்பந்தமாக கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும். அரிசி மாவின் தர இயல்புகள் உற்பத்திகளின் இயல்புகளுடனும், சுவை, நிறம் என்பவற்றுடனும் நேரடியாக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் உயர் தர இயல்புகளுடனான உற்பத்திகளுக்காக முறையாக அரிசி மாவைத் தயாரித்துக் கொள்வது முக்கியமாகும்.

மா தயாரிப்பதற்கான அரிசியைத் தெரிவு செய்தல்

- இலங்கையில் உற்பத்தி செய்யப்படும் எந்தவொரு நெல் வர்க்கத்தையும் பயன்படுத்தலாம்.
- வேறு மணமற்றதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- பூச்சிகள் அவற்றின் முட்டைகள் இல்லாமல் இருத்தல் வேண்டும்.
- பங்கசுக்கள், பங்கசு தாக்கங்கள் இல்லாமல் இருத்தல் வேண்டும்.
- கல், மணல் எலிகளின் கழிவுப் பொருட்கள் அற்றதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- 60% தவிடு நீக்கிய சிவப்பு அல்லது வெள்ளை அரிசியை பயன்படுத்தலாம்.
- அரிசியின் ஈரப்பதன் 14% க்கும் குறைவாக இருத்தல் வேண்டும்.
- அரிசியின் நெல் கலந்திருத்தல் கூடாது.

அரிசி மா உற்பத்தியின் செயற்பாடுகள்



அரிசி மா தயாரிக்கும் முறைகள்

உலர் முறை

- ஈரப்பதன் 24% க்கும் குறைவாக இருக்கையில் அரிசி மா தயாரித்தல் வேண்டும்.
- இயந்திரத்திற்குள் 85°C க்கும் அதிகமான வெப்பநிலைக்கு மா உட்படும் இந்த மா இடியப்பம், பிட்டு தயாரிப்பதற்கு உகந்தது.
- மூன்று மாதங்களுக்கு களஞ்சியப்படுத்தி வைக்கலாம்.
- மென்மையான மாவைப் பெற்று கொள்வதற்கு இயந்திரத்தினூடாக பலமுறை மாவை அனுப்ப வேண்டும்.
- வெப்பம் காரணமாக மா ஜெலட்டிகரணமாவதால் அப்பம் தயாரிப்பதற்கு சிறந்தல்ல.

ஈரமுறை

- அரிசியை சில மணித்தியாலங்கள் ஊறவைத்து மாவாக்கப்படும்.
- மிக மென்மையான மாவைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- இயந்திரத்துக்குள் சூடாக்காததால் ஜெலட்டிகரணம் நடைபெறாது.
- ஈரப்பதன் கட்டுப்படுத்தப்படாத படியால் நீண்ட காலம் சேமித்து வைக்க முடியாது.

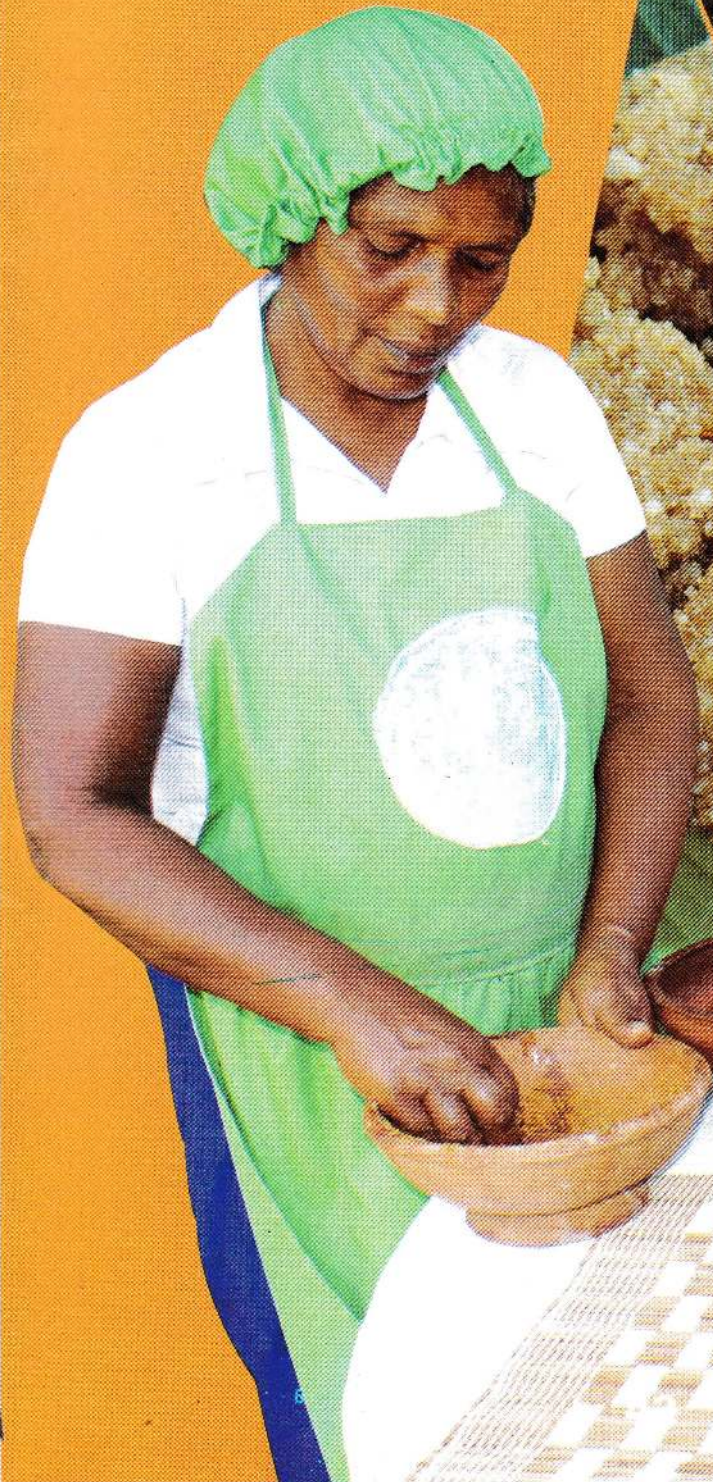
அரிசி சார்ந்த தயாரிப்புகளுக்கு பிரபல்யமான நெல் வர்க்கங்கள்

தற்போது பிரபல்யமான 08 அரிசி வர்க்கங்களிடையே அரிசி சார்ந்த தயாரிப்புகளுக்காக மிகவும் உகந்த வர்க்கங்கள் காணப்படுகின்றன.

- அரிசி நூடில்ஸ் தயாரிப்பதற்காக Bg 352, Bg 300, Bg 94-1, Bg 403
- பாண் தயாரிப்பதற்காக 30% - 50% வீதம் வரையில் அரிசி மா சேர்த்து கொள்வது சிறந்தது ஆகவே அதற்கு மிக பொருத்தமான வர்க்கங்கள் Bg 352, Bg300, Bg 94-1, AT 405 என்பன உகந்தது
- அரிசி மா மாத்திரம் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் விசேட உணவுகளுக்காக Bg 300, Bg 352 என்பன உகந்தது

Source (ITI/DOA 2011)

பாரம்பரிய சம்பிரதாய
உணவுகள்



பாற்சோறு

தேவையானப் பொருட்கள்

- வெள்ளை/சிவப்பு அரிசி - 02 கோப்பை
- நீர் - 04 - 04 ½ கோப்பை
- தேங்காய் பால் - 1½ - 2 கோப்பை
- உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை

- அரிசியை நன்கு கழுவி எடுத்து அதை சமைப்பதற்கான பாத்திரத்திற்குள் இட்டு நீரை சேர்த்து அதற்குள் உப்பையும் சேர்த்து பாத்திரத்தை மூடி எரியும் அடுப்பில் வேக விடவும்.
- தேங்காய் பாலுடன் சிறிதளவு உப்பைச் சேர்த்து அரிசி புழுங்கிக் கொண்டு வரும் போது அதனுடன் தேங்காய்ப் பாலைச் சேர்த்து நன்கு கலந்து விடுவதோடு அடுப்பில் நெருப்பைக் குறைக்கவும்
- தேங்காய்ப் பால் அரிசியால் உறிஞ்சப்பட்டு மிருதுவான பின்னர் அடுப்பை அணைத்து உப்பின் அளவை பரீட்சிக்கவும்.
- மேலும் 05 நிமிடங்கள் அடுப்பில் வைத்திருந்து பின்னர் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.
- துண்டுகளாக வெட்டுவதற்கு வசதியாக அக்கலவையை சுடச்சுட தட்டையான பாத்திரமொன்றில் பரவி அகப்பை ஒன்றினால் மட்டப்படுத்தி செவ்வக வடிவாகவோ அல்லவா வடிவாகவோ வெட்டி 5- 10 நிமிடங்கள் ஆறவிட்டு துண்டுகளை வேறாக்கவும்.
- இதை உப்பு, மிளகாயுடன் சேர்த்து உணவாகக் கொள்ளலாம்.
- ஓர் இரவு ஊறவைத்து
- கோப்பை பாசிப்பயற்றை அரிசியுடன் சேர்த்து வேக வைப்பதனால் பாற்சோறு மேலும் சுவையாகவும் போசாக்கு மிக்கதாகவும் அமையும்.

உப்பு மிளகாய் செய்முறை

தேவையான பொருட்கள்

- | | |
|---------------|-------------|
| உப்பு | - 50 கிராம் |
| துண்டுமிளகாய் | - 20 கிராம் |
| மாசி | - 10 கிராம் |

உப்பு, எலுமிச்சை தேவையான அளவு

செய்முறை

- துண்டுமிளகாய், உப்பு, மாசித்துண்டுகள் என்பனவற்றை சிறிய உரலொன்றில் இட்டு நன்கு இடித்துக் கொள்ளவும் அல்லது அம்மியிலிட்டு, அரைத்தெடுக்கவும்.
- பின்னர் அதனுடன் உப்பையும் சேர்த்து இடிக்கவும். இக்கலவையை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு எலுமிச்சைச் சாற்றை தேவையான அளவு சேர்க்கவும்.

இம்புல் (பிடி) பாற்சோறு

தேவையானப் பொருட்கள்

- வெள்ளை/பச்சை அரிசி - 02 கோப்பை
- நீர் - 04 - 4 ½ கோப்பை
- தேங்காய்ப் பால் - 1 ½ - 2 கோப்பை
- உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

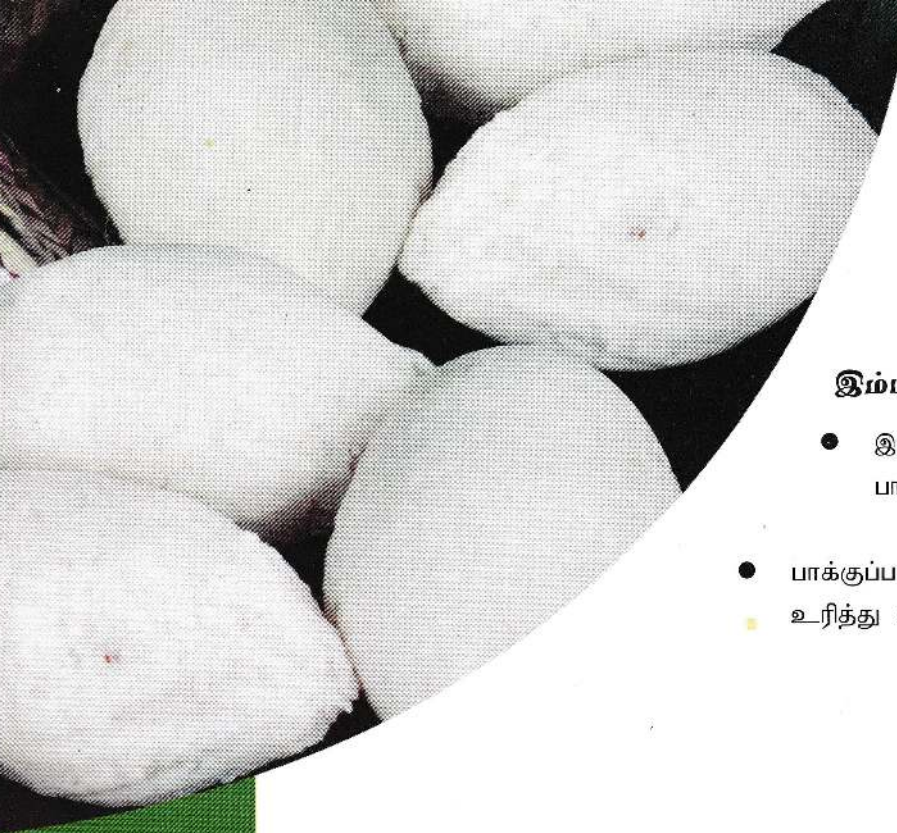
- அரிசியை கழுவி எடுத்து அதை வேக வைக்கும் பாத்திரத்தினுள் இட்டு நீர் சேர்த்து அதற்கு உப்பையிட்டு பாத்திரத்தை மூடி ஓரளவு நெருப்பில் வேக வைக்கவும்.
- தேங்காய் பாலுக்கு சிறிதளவு உப்பைச் சேர்த்து அரிசி அவிந்துக் கொண்டு வரும் போது அதை அரிசியுடன் சேர்த்து நன்கு கலந்து நெருப்பைக் குறைக்கவும்.
- சோறானது தேங்காய் பாலை உறிஞ்சி எடுத்து மிருதுவான பின் நெருப்பை அணைத்து உப்பின் அளவை பரீட்சிக்கவும்.
- பின்னர் 05 நிமிடங்கள் வரை அடுப்பில் வைத்திருந்து இறக்கவும்.

இம்புல் (பிடி) பாற்சோற்றிற்கான பானித் தேங்காய் தயார் செய்தல். தேவையானப் பொருட்கள்

- பானி - ¼ போத்தல்
சீனி - 1 ¼ கோப்பை
தேங்காய் - ½ (பாதி)
உப்பும், ஏலக்காயும் தேவையான அளவு

செய்முறை

- சீனிக்கு நீர் சிறிதளவு சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க வைக்கவும்.
- சீனி கரைந்து உருகும் போது துருவிய தேங்காய், உப்பு, ஏலக்காய் என்பனவற்றையும் சேர்த்து பானித் தேங்காயை தயார் செய்து கொள்ளவும்.
- அதே போல் நீரிடாமல் சீனி, தென்னம் பானி என்பவற்றுடன் ஏனைய பொருட்களையும் சேர்த்து ஒன்றாகக் கலந்து தனல் நெருப்பில் சூடாக்குவதன் மூலமும் பானித் தேங்காயை தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.
- பானியை சேர்த்துக் கொள்வதாயின் அதனை சூடாக்கவும்.



- பானிக் கொதிக்கும் போது தேங்காய், உப்பு மற்றும் ஏலக்காய் என்பவற்றை சேர்த்து பானித் தேங்காயை தயார் செய்து கொள்ளவும்.

இம்புல் (பிடி) பாற்சோறு தயார் செய்தல்

- இதன் செய்முறைக்காக உலர வைத்த பாக்குப்பட்டைப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- பாக்குப்பட்டையை எடுக்கும் போது அதன் மேற்றோலை உரித்து விட்டு உலர வைத்து இதைப் பயன்படுத்தவும்.

- பிடி பாற்சோறு செய்கையின் போது உலர வைத்த பாக்குப்பட்டையை நீரில் இட்டு ஊறவைக்கவும்
- பாக்குப்பட்டையின் மத்தியில் பாற்சோறு சிறிதளவு இட்டு வட்டமாக மெல்லியதாக்கவும்
- அந்த பாற்சோற்றின் மத்தியில் தென்னம்பானி இட்டு மெல்லியதாக்கி பாற்சோற்றினாலேயே முடி விடவும்.
- அதன் பின் பாக்குப்பட்டையை ரோல்பண்ணி நீண்ட காய் போன்ற வடிவமாக இருக்குமாறு மெல்லியதாக இருபக்கமும் சுருட்டவும். (பாக்குப் பட்டைக்குப் பதிலாக வாட்டி எடுக்கப்பட்ட வாழை இலையையும் பயன்படுத்தலாம்.)



பாற்சோற்றை மெல்லியதாக்கி பானித்தேங்காய் இடல்



இரண்டு பக்கத்தாலும் ரோல் பண்ணுதல்



தயாரிக்கப்பட்ட பிடி பாற்சோறு

சீனிப் பலகாரம் (அதிரச)

தேவையானப் பொருட்கள்
(40-50 பணியாரங்கள் தயாரிக்க)

- அரிசி மா - 10 கோப்பை
- சீனி - 6 ½ கோப்பை
- தேங்காய் எண்ணெய் - 1 போத்தல்
- நீர் - 2 கோப்பை
- ஏலக்காய், நச்சீரகம் உப்பு சிறிதளவு



01



உள்ளங்கையில் வைத்து மாவை மெல்லியதாக்கல்

02



சூடான தாச்சியில் இடல்

03



பணியாரம் பொரித்த பின்னர்

செய்முறை

- சீனிக்கு 2 கோப்பை நீரை ஊற்றி பானி செய்து கொள்ளவும்.
- சீனியை பானியாக்கிய பின் அதற்கு தூளாக்கிய ஏலக்காய், நச்சீரகம், உப்பு சிறிதளவு என்பனவற்றை சேர்க்கவும்
- அதன் பின் பானிக்கரைசல் அடுப்பிலிருக்கையிலேயே அரிசி மா சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- அரிசி மாவையும், சீனி கரைசலையும் கரண்டி ஒன்றால் பிசையவும்.
- பின்னர் மாக் கரைசலை அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.
- எண்ணெய் தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கவும்.
- மாக்கரைசலிலிருந்து சிறிதளவை உள்ளங்கையில் எடுத்து எண்ணெய் சிறிதளவு தோய்ந்து நன்கு மெல்லியதாக்கி மிகவும் சூடான எண்ணெய் தாச்சியினுள் இடவும்
- சீனிப்பலகாரம் (பணியாரம்) பொன்னிறமானவுடன் எண்ணெய்யிலிருந்து இறக்கியெடுத்து எண்ணெய் வடிவதற்காக வடியொன்றில் இடவும்.

கொண்டைப் பலகாரம்

தேவையானப் பொருட்கள் (50-60 கொண்டை பலகாரம் தயாரிக்க)

- அரிசி மா - 10 கோப்பை
- பானி - ½ போத்தல்
- சீனி - 1 ¾ கோப்பை
- சீனி மாத்திரம் பாவிப்பதாயின் சீனி - 05 கோப்பை
- நீர்
- தேங்காய் எண்ணெய் - 01 கோப்பை
- சீனி மாத்திரம் பாவிப்பதாயின் தேங்காய் பால் - 01 கோப்பை
- உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை

- 12 மணித்தியாலம் வரை ஊற வைத்த மாவை மூன்று முறை வரை அரித்தெடுக்கவும்
- பானிக்கு சீனியைச் சேர்த்து அதற்கு நீர் 1/2 கோப்பை வரை, சேர்த்து பானிக் கலவையை தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- தயாரிக்கப்பட்ட பானிக் கலவையை சிறிது சிறிதாக மாவுடன் சேர்த்து மாக் கலவையைத் தயாரித்துக் கொள்ளவும். (அப்பத்துக்கான பதத்தைவிட கட்டியாக கலவைத் தயாரிக்கப்பட்டவுடன் மா சேர்ப்பதை நிறுத்தவும் இப்போது இக்கலவையை 4-5 மணித்தியாலங்கள் வைத்திருக்கவும்)
- அதன் பின்னர் நன்கு கொதிக்கும் எண்ணெய்க்கு மாக்கலவையின் ஒரு அகப்பையை ஊற்றவும்.
- இப்போது நுரைக் குமிழிகளுடன் கொண்டைப் பலகார அடி அமையும் போது அது மேலே வருகையில் மாக்கலவை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து ஈக்கிளின் உதவியுடன் பலகாரத்தின் மத்தியில் அதன் கொண்டையை தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- ஈக்கிளை சுழற்றுவதோடு கொதித்த எண்ணெயை கரண்டியால் இடைக்கிடையே கொண்டையின் மேல் விசிறவும்.
- பலகாரம் பொன்னிறமாக வந்தவுடன் இறக்கி எடுத்து எண்ணெய் வடிய விடவும்.



01 மாக்கலவையை எண்ணெயில் ஊற்றுதல்



02 கொண்டையை தயாரித்தல்

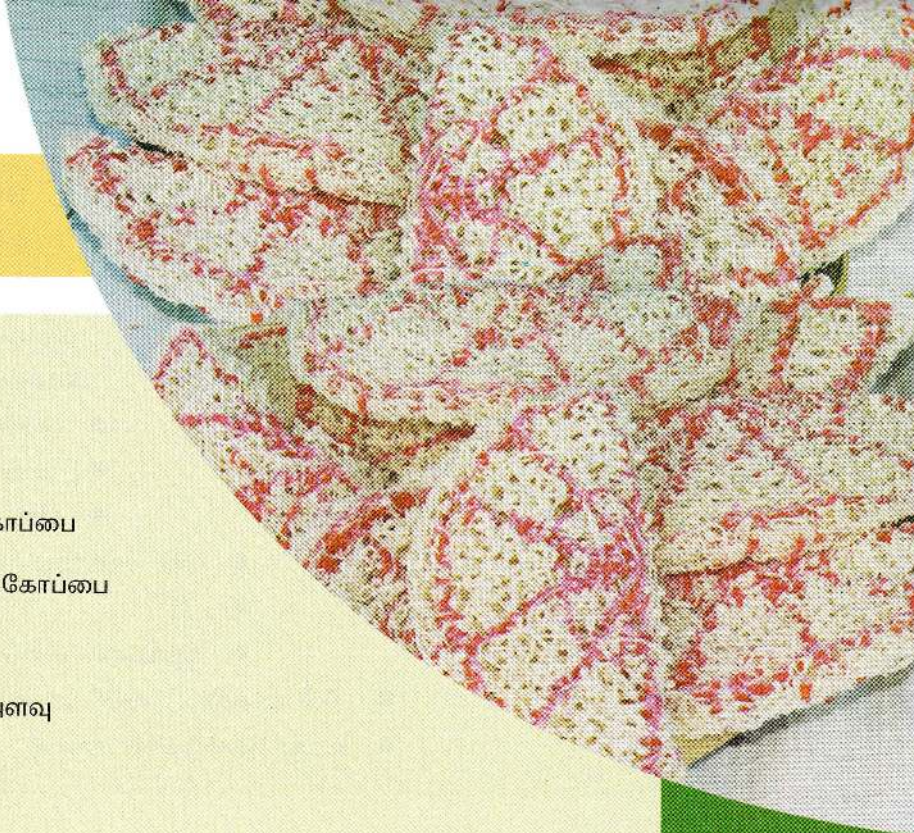


03 பலகாரம் பொரிந்ததன் பின்னர்

ஆஸ்மி

தேவையானப் பொருட்கள் (10 ஆஸ்மிகளுக்கு)

- அரிசி மா - 02 ¼ கோப்பை
- தேங்காய்ப் பால் (கட்டிப் பால்) - 1 கோப்பை
- தேங்காய்ப் பால் (தண்ணிப் பால்) - 1 கோப்பை
- உப்பு - ½ மேசைக் கரண்டி
- தேங்காய் எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- பாணி தயாரித்துக் கொள்வதற்கு
- சீனி - 1 ½ கோப்பை
- நீர் - 01 கோப்பை
- எசன்ஸும், கலரினும் விருப்பத்துக்கமைய



01



தேவையான பொருட்கள்

செய்முறை

- அரிசி மாவை நன்கு அரித்தெடுக்கவும்.
- காட்டுக்கறுவா இலையை தண்ணிப்பாலில் தடவி சாற்றை வேறாக்கி வடித்தெடுக்கவும் (இதற்காக காட்டு கறுவா இலைகளுக்கு தேங்காய் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து அதற்கு நீர் சிறிதளவு சேர்த்து நானு செய்துகொள்ளலாம்)
- அரிசி மா, கட்டிப்பால் காட்டுக்கறுவாவின் சாறு என்பவற்றை சேர்த்தெடுத்து அப்பக் கரைசலை போன்று தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- அதன் பின் தாச்சியை அடுப்பில் வைத்து தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி சூடாக்கி விடவும்.
- பின்னர் ஆஸ்மி அகப்பை (சிறிய துளைக் கொண்ட குழியான தேங்காய் சிரட்டை அகப்பையை) எடுத்து அதற்கு மாக்கலவையை இட்டு வட்டமான வடிவில் எண்ணெய் தாச்சியில் ஓரளவு பொரியும் போது எண்ணெய் அகப்பையின் உதவியுடன் அரை வட்டமாகுமாறு ஒரு விளிம்பின் மீது மற்ற விளிம்பை வைத்து இரண்டாக மடிக்கவும். ஓரங்கள் இரண்டும் ஒன்றாகும் பக்கம் எண்ணெய் அகப்பையினால் அமர்த்தி இறுக்கமாக்கவும்.

02



காட்டுக் கறுவா இலையை தேங்காயுடன் சேர்த்து நொறுக்குதல்

03



துணியொன்றினால் நானவை வடித்தல்



04 தயாரிக்கப்பட்ட நானு

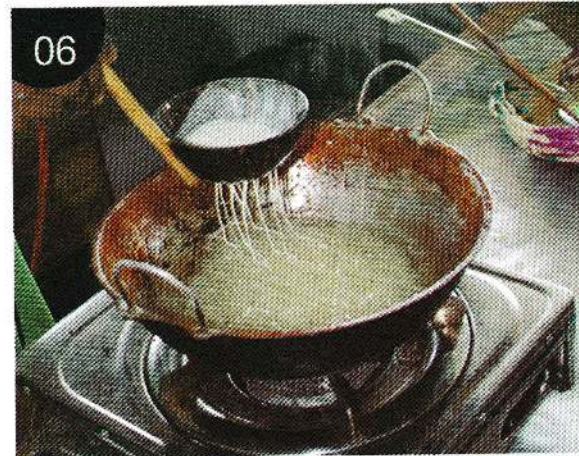


05 நானுவையும், மாவையும் கலத்தல்

- ஒரு பக்கம் பொரிந்தவுடன் அடுத்த பக்கத்துக்கு புரட்டவும். இது பொரிந்தவுடன் எண்ணெயிலிருந்து எடுத்து ஒரு காகிதத்தின் மீது போட்டு வைக்கவும், காற்று படாதவாறு பொதி செய்வதனால் 2-3 வாரங்கள் சேமித்து வைக்கலாம்.

இரண்டாவது பொரித்தல்

- ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களில் எண்ணெயில் பொரித்து சீனிக்கரைசலை சேர்க்கவும் இதனால் ஆஸ்மி நல்ல வெள்ளை நிறம் கொண்டதாக மாறும்



06 கலவையை எண்ணெயில் ஊற்றல்

பானிச் சேர்த்தல்

- சீனியையும், நீரையும் ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு கொதிக்க வைக்கவும், சுவையூட்டியையும், நிறமூட்டியையும் சேர்த்து பானி இறுகுவதற்கு முன்னர் ஆஸ்மியின் மீது சுடச்சுட அலங்காரமாக ஊற்றவும்.



07 ஓளவு பொரிந்தவுடன் இரண்டாக மடித்தல்



08 இரண்டாம் முறை பொரித்தல்



09 பானி இடல்

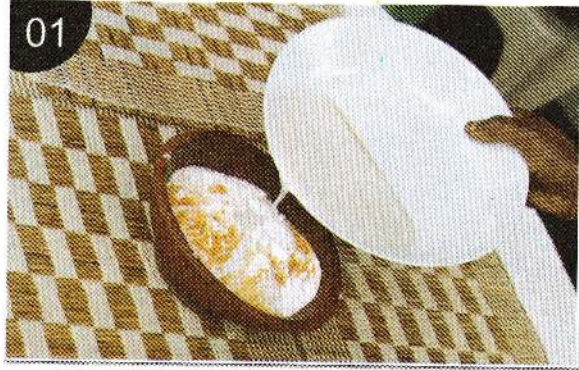
கொக்கிஸ்

தேவையானப் பொருட்கள்
(25-30 கொக்கிஸ் தயாரிக்க)

- அரிசி மா - 01 கோப்பை
- தேங்காய்ப் பால் - 02 கோப்பை
- முட்டை - 01
- மஞ்சள் தூள் - ¼ தேக்கரண்டி
- பொரிப்பதற்கான எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு



01



மாக்கலவையைத் தயாரித்தல்

செய்முறை

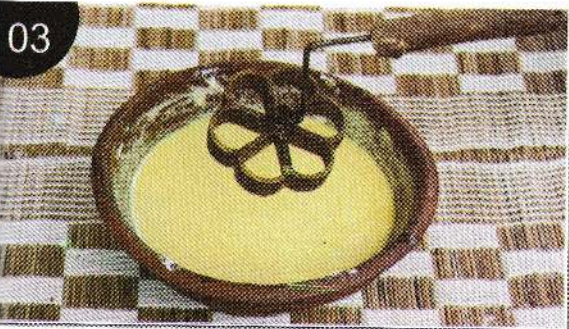
- அரிசி மா, மஞ்சள், உப்புத்தூள் என்பவற்றை நன்கு கலக்கவும்
- அதன் பின் முட்டையை தேங்காய் பாலுடன் சேர்த்த பின்னர் மேற்சொன்ன மாக்கலவையுடன் சேர்த்து மாக் (batter) கரைசலை தயாரித்துக் கொள்ளவும். இது ஓரளவு கட்டிக்கூழாக இருத்தல் வேண்டும். (மாக்கலவைக்கு கறிவேப்பிலை, வெள்ளைப்பூடு என்பவற்றை சிறுதுண்டுகளாக்கி சேர்த்துகொள்வதால் மிகவும் சுவையும் போசணையும் கொண்டதாக மாற்றலாம்.)
- தாச்சியை அடுப்பின் மீது வைத்து ஓரளவு நெருப்பில் எண்ணெய் சூடாக விடவும். எண்ணெய் கொதித்து நுரை வரும் போது கொக்கிஸ் அச்சை 01 நிமிடம் வரை எண்ணெய்யில் சூடாக விடவும்
- சூடாகிய கொக்கிஸ் அச்சின் ¾ பங்கு மாக் கரைசலில் அமிழ்த்தி வைக்கப்படல் வேண்டும்.
- இந்த மா தோய்க்கப்பட்ட அச்சை கொதிக்கும் எண்ணெய்யில் ஒரு நிமிடம் வைத்து பொரிப்பதற்கு விட்டு அச்சை உயர்த்தி அதை மெதுவாக குலுக்கி கொக்கிஸ் அச்சியிலிருந்து கழற்றவும்.

02



அச்சை சூடாக்கல்

03



சூடாகிய அச்சை மாக்கலவையில் அமிழ்த்த முன்னர்



இதனை ஈக்கிள் அல்லது சிறிய தடியொன்றின் உதவியினால் செய்யலாம்.

- அச்சியிலிருந்து கழற்றப்பட்ட கொக்கிஸ் பொன்னிறமாக மாறும் வரை எண்ணெய்யில் பொரியவிட்டு எண்ணெய்யிலிருந்து அகற்றி எண்ணெய் வடிய விடவும்.
- அதன் பின்னர் காற்று படாமல் பாத்திரமொன்றில் பொதி செய்யவும்.

(25 கொக்கிஸ் வரை தயாரித்துக் கொள்ளலாம்)



மாக்கலவையில் அமிழ்த்திய அச்சு



எண்ணெயில் பொரித்தல்



எண்ணெயில் பொரியும் விதம்

அல்வா

தேவையானப் பொருட்கள் (20-25 அல்வா துண்டுகள் தயாரிக்க)

- அரிசி மா - 10 கோப்பை
- சீனி - 05 கோப்பை
- பானி - ½ போத்தல்
- ஏலக்காய் தேவையான அளவு
- மரமுந்திரிகை துண்டுகள் (வறுத்த) - 100 கிராம்
- பலகை/பாத்திரம் (கலவையை மெல்லியதாக்க)



செய்முறை

- 12 மணித்தியாலங்கள் வரை ஊற வைத்த அரிசியை மாவாக்கவும்.
- அரிசி மா பொன்னிறமாகும் வரை, வறுத்து எடுக்கவும்.
- சீனியையும், நீரையும் கலந்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க விடவும்.
- இப்போது ஓரளவு ஓட்டும் தன்மை வந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். (கூடுதலாக ஓட்டும் நிலைக்கு பானி வருமானால் அல்வா கடினமாகும்)
- கலவையின் வெப்பநிலை நகச்சூட்டளவுக்கு இருக்குமாறு ஆறவிடவும்.

01



மாவையும் பானியையும் கலத்தல்

02



வெட்டியெடுக்க உகந்த நேரம்



- வறுத்த மாவின் அரை வாசியை பாத்திரத்திற்குள் இட்டு அதற்குள் பானிக் கலவையை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
- இவ்வாறு பானியையும், மாவையும் இடைக்கிடையே சேர்த்து கலக்கவும். இதன்போது வறுத்த மரமுந்திரிகை, அல்லது எள்ளு, சேர்க்கலாம்.
- பலகையில் துண்டுகளாக வெட்டக்கூடிய பதத்துக்கு கலவை இறுகியவுடன் பலகையின் மேல் வறுத்த மாக்கலவையில் சிறிதளவை பரப்பி அதன் மீது அல்வா கலவையை தேவையான தண்டின் மெல்லியதாக்கி தேவையான அளவில் வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- அச்சு ஒன்றின் உதவியுடனும் அல்வா தயாரிக்க முடியும்.



அச்சினில் அல்வா கலவையை இடல்

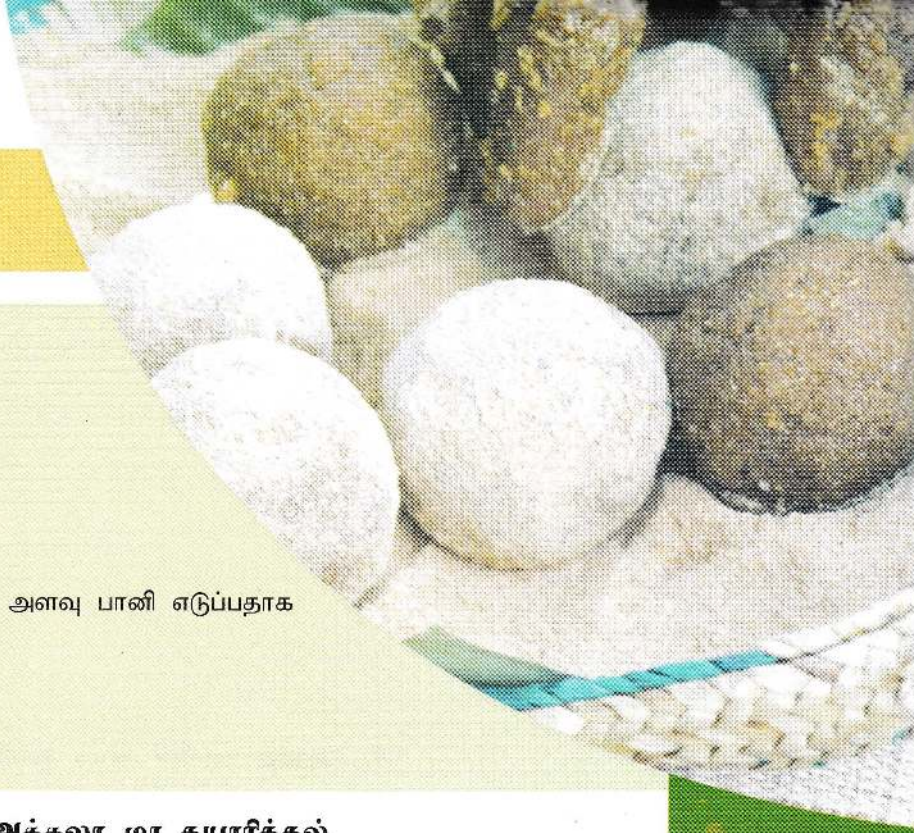


அச்சினால் அல்வா வெட்டல்

அக்கலா

தேவையானப் பொருட்கள்
(25 ~ 30 அக்கலா தயாரிக்க)

- அரிசி மா - 10 கோப்பை
- சீனி - 05 கோப்பை
- தேங்காய் - 01
- மிளகு, ஏலக்காய், உப்பு தேவையான அளவு பானி எடுப்பதாக இருந்தால்
- பானி - ½ போத்தல்
- சீனி - ½ கோப்பை



பான் தேங்காயுடன் மாவை கலத்தல்



கலவையை நன்கு பிசைதல்



அக்கல உருண்டை செய்தல்

அக்கலா மா தயாரித்தல்

- அரிசியை கழுவி அரித்தெடுத்து நீரகற்றி பின்னர் பொன்னிறமாகும் வரை பொரித்தெடுக்கவும் (அரிசி ½ வாசி பொரியும் போது மிளகும், ஏலக்காயும் அதற்கு சேர்த்து பொரிக்கவும்)
- அதன் பின்னர் பிளண்டர் அல்லது உரலொன்றின் மூலம் தூளாக்கவும்.

செய்முறை

- 100 கிராம் சீனியை எடுத்து கருக்கிக் கொள்ளவும்
- அதன் பின்னர் சிறிதளவு நீர் இட்டு மீதமுள்ள சீனியை இடவும். (பானியை பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் பானியை சேர்க்கவும்)
- பானி ஓர் அளவு கட்டியாகும் போது (கையில் ஓட்டும் நிலைக்கு வர விடக் கூடாது)
- துருவிய தேங்காயை அதனுடாக சேர்த்து தேங்காய் நன்கு வேகும் வரை கரண்டியால் கிளறி விட்டுக் கொண்டு அடுப்பில் வைக்கவும் (சேமித்து வைப்பதற்கு தேவைப்படின் தேங்காயை வறுத்தெடுக்கவும்)
- கலவையானது நன்றாக ஆறிய பின் சிறிது சிறிதாக அரிசி மாவைச் சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.
- உருண்டை செய்வதற்கான அளவுக்கு வந்தபின் அரிசி மா சேர்ப்பதை நிறுத்தி உருண்டை செய்து கொள்ளவும்
- அதன் பின் அக்கலா உருண்டைகளை அக்கலா மாவில் புரட்டி எடுக்கவும்.

(30 அக்கலா வரை செய்து கொள்ளலாம்)

வெளிதலப்ப

தேவையானப் பொருட்கள்

- அரிசி - 10 கோப்பை
- சீனி - 3 1/4 கோப்பை
- தேங்காய் - 1/2 (பாதி)
- ஏலக்காய், உப்பு தேவையான அளவு
- நீர் - 1/2 கோப்பை

செய்முறை

- 12 மணித்தியாலம் வரை ஊற வைத்த அரிசியை மாவாக்கிக் கொள்ளவும்.
- மாவுக்கு நீர் சிறிதளவு விசிறுவதன் மூலம் மா பூத்தது போல் இருக்கும் (கனி மண் பாத்திரத்தில் மிகவும் இலேசாகும்)
- வண்டு போன்ற அமைப்பின் உதவியுடன் பூத்த மாவை அவித்தெடுக்கவும்.
- தயாரிக்கப்பட்ட பிட்டு உடைத்து வேறாக்கப்பட்டு அதற்கு ஏலக்காய் தூள் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.
- அதன் பின்னர் சீனியை கருக்கி எடுக்க வேண்டும்.
- மீதியாகவுள்ள சீனி நீர் தேங்காய் என்பவற்றை அதற்கு சேர்த்தல் வேண்டும்.
- நன்கு கையில் ஓட்டும் பதமாகும் வரை குடேற்றவும்
- அடுத்ததாக தயாரிக்கப்பட்ட பானித் தேங்காய் கலவைக்கு பிட்டு சேர்க்கப்பட்டு நன்கு கலந்து விடப்படல் வேண்டும்.
- துண்டுகளாக வெட்டப்பட கூடிய பதத்துக்கு வந்தபின் அடுப்பிலிருந்து இறக்குவும்.
- அதன் பின்னர் பலகையொன்றின் மீது இட்டு தேவையான அளவு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

(வெளித்தலப்ப 25 துண்டுகள் தயாரிக்கலாம்)



பானித் தேங்காயும் மாவும



வெட்டுவதற்கு மெல்லியதாக்கல்



வெட்டி எடுத்தல்

பொத்து லாலு

தேவையானப் பொருட்கள்

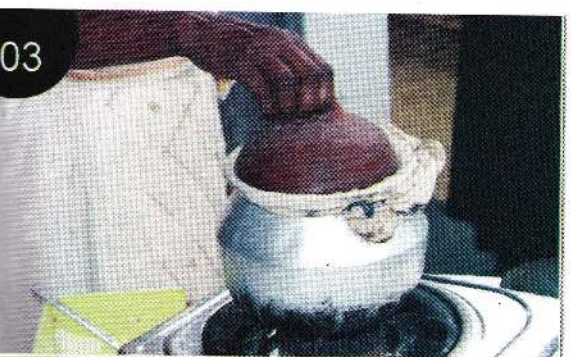
- அரிசி மா
- தேங்காய்ப் பால்
- சீனி
- உப்பு சிறிதளவு
- முள்முறுக்கு இலை, (பலா இலை, பூவரசு என்பனவும் சிறந்தது)



மாக்கலவையை இலையின் மீது பரப்பிவிடல்



ஆவியில் அவிப்பதற்கு முன்னர்



ஆவியில் அவித்தல்

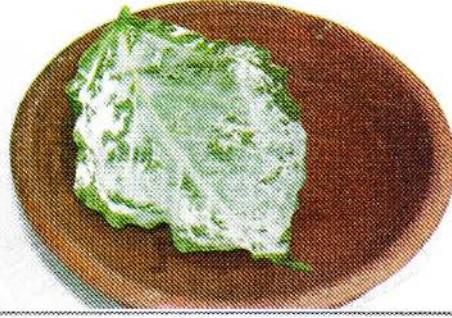
செய்முறை

- பச்சை அரிசியை ஊறவைத்து இடித்துதெடுத்து முன்று முறை வரை அரித்தெடுக்கவும்.
- பச்சை அரிசி மாவுக்கு உப்பு சிறிதளவும், தேங்காய் பாலும் சேர்த்தெடுத்து திரவக் கரைசலொன்றைத் தயாரிக்கவும்
- அதன் பின் முள்முறுக்கு இலைகளின் மேற்பகுதியை மாக்கரைசலில் தோய்த்தெடுத்து ஆவியில் அவித்து சிறிது நேரம் வெய்யிலில் வைக்கவும்.
- அதன் பின் முள்முறுக்கு இலையை அகற்றி லாலு (மாக்கரைசலை) வெய்யிலில் உலர விடவும்.
- உலர வைத்த லாலுவை காற்று படாதவாறு பொதி செய்து கொள்ளவும். (3 - 4 வாரங்கள் கெடாமல் வைத்திருக்கலாம்)
- உணவாக பயன்படுத்தும் போது எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.



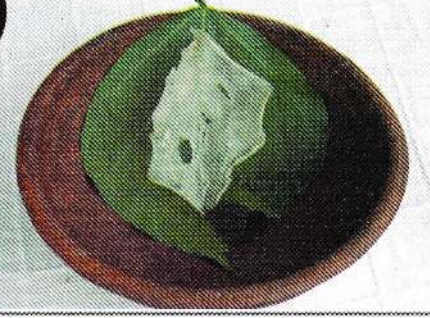
- கொதிக்க வைத்த சீனி (பானிபோன்று) லாலுவின் மேல் ஊற்றியெடுத்து உணவாகக் கொள்ளலாம்.
- சீனிக் கரைசலுக்கு உங்களுக்கு விருப்பமான சுவையைப் பொறுத்து நிறங்களை பயன்படுத்தவும்

04



ஆவியில் அவித்த பின்னர்

05



வெயிலில் உலர்த்த பின்னர்

06



இலையிலிருந்து கழற்றியெடுத்த பொத்துலாலு

07



எண்ணெயில் பொரித்தல்

08



பொரித்த பொத்துலாலு

09



பொத்துலாலுவுக்கு பானி இடல்

உடனடி வண்டு அப்பம் (புஸ்னாம்பு)

தேவையானப் பொருட்கள்

(8 - 10 வண்டு அப்பம் தயாரிக்க)

- பச்சை அரிசி மா - 150 கிராம்
- துருவி எடுத்த கருப்பட்டி - 100 கிராம் (தேவையான இனிப்புச்
- சுவைக்கு ஏற்றாற் போல் இதன் அளவைக் கூட்டி குறைக்கலாம்)
- வெட்டிய ஈஸ்ட் - 01 தேக்கரண்டி
- தேங்காய் - (கட்டிப் பால் 3/4 கோப்பை)
- உப்பு தேவையான அளவு



இட்லி அச்சு



கலவையை அச்சில் ஊற்றல்



வண்டுஅப்பம் அவித்ததன் பின்னர்

செய்முறை

- அரிசி மா, ஈஸ்ட், தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து ஒரு கலவையை செய்து கொள்ளவும்.
- அக்கலவையை 25 நிமிடங்கள் வரை ஈரமான துணி ஒன்றினால் மூடி வைக்கவும்
- அதன் பின்னர் அதற்கு துருவியெடுத்த கருப்பட்டியையும் உப்பையும் சரியான அளவில் சேர்க்கவும்
- பானையொன்றின் வாய்ப்பகுதியை துணியொன்றினால் சாதாரண முறையில் கட்டி அதில் கலவையை தேவையான அளவு ஊற்றியெடுத்து ஆவியில் அவித்து வண்டு அப்பம் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அழுக்க அடுப்பை அல்லது இட்லி சட்டியை பயன்படுத்தினால் வண்டு அப்பம் தயாரிப்பதற்கான நேரத்தை மேலும் குறைத்துக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும்.
- கூடச் கூட உணவாக உண்ணும் போது மிகச் சுவையாக இருக்கும்.

பால் ரொட்டி (கீரொட்டி)

தேவையானப் பொருட்கள் (20-25 பால் ரொட்டி தயாரிக்க)

- பச்சை அரிசி
- தேங்காய் பால்
- உப்புத் தூள்
- எண்ணெய் சிறிதளவு (ஓட்டில் தேய்ப்பதற்காக)

செய்முறை

- பச்சை அரிசியை ஊற வைத்து மா தயாரித்து சிறு துண்டுகள் இல்லாமல் செய்வதற்கு மூன்று முறை வரை அரிக்கவும்.
- ஒரு காய்ந்த தேங்காயிலிருந்து தேவையான அளவிற்கு பால் தயாரித்துக் கொள்ளவும்.
- அரித்தெடுத்த மாவிற்கு உப்பு, தேங்காய்ப் பால் இட்டு அப்பக் கலவையைப் போல் ஓரளவு ஐதான கலவையைத் தயாரிக்கவும்.
- பொங்குவதற்காக 5 – 6 மணித்தியாலங்கள் வரை வைக்கவும்.
- அதற்கு பிறகு மாக் கலவையில் சிறிதளவு ஊற்றவும்.
- இந்தக் கலவையை மூடியொன்றினால் மூடி (ஓடு) சட்டியைச் சுற்றி சிறிதளவு நீர் சேர்க்கவும் (சட்டி மூடியில் நீர்த் தேங்கி இருத்தல் வேண்டும்)
- சிறிது நேரத்தின் பின் மீண்டும் ரொட்டி ஓட்டிற்கும், மூடிக்கும் சிறிதளவு நீர் தெளிக்கவும்.
- அதன் பின்னர் பால் ரொட்டியை வெளியிலெடுத்து கட்டிப் பாலை கலவைக்குள் இடவும். சிறிது நேரத்தில் வெளியே எடுக்கவும்.



01 கலவையை ஓட்டில் ஊற்றல்



02 சூடாக முன்னர்



03 மூடியால் மூடி ரொட்டியை சுடல்



- அதன் பின்னர் தேங்காய் பால் பானி என்பவற்றுடன் உண்ண முடியும்.

தேங்காய் பால் பானி தயார் செய்தல்

தேவையான பொருட்கள்

- சீனி/பானி - 01 கோப்பை
- பொன்னிறமாக பொரித்தெடுத்த சிறிதளவு அரிசி
- தேங்காய் சிறிதளவு
- தேங்காய்ப் பால் - 01 கோப்பை

ஏலக்காய், கறுவா, மிளகு, வெள்ளைப்பூடு என்பன வறுத்தெடுத்த அரிசி, தேங்காய், மிளகு தேவையான அளவு வெள்ளைப்பூடு என்பனவற்றை நன்கு அரைத்தெடுக்கவும். பின்னர் தேங்காய்ப்பால் பானி என்பவற்றைக் கலந்து அடுப்பில் வைத்து அரைத்தெடுத்த கலவையையும், தூளாக்கிய கறுவா, ஏலம் என்பவற்றை இதனுடன் சேர்த்து நன்கு சூடாக்கிக் கொள்ளவும்.

அப்பம்

தேவையானப் பொருட்கள் (30-35 அப்பம் தயாரிக்க)

- அரிசி - 01கிலோ கிராம்
- சீனி - 50 கிராம்
- தேங்காய் - 01½ காய்
- உப்பு தேவையான அளவு
- தேங்காய் தண்ணீர் அல்லது நீர் - 01 கோப்பை

செய்முறை

- முதல் நாள் இரவு மா, தேங்காய் தண்ணீர் என்பவற்றுக்கு சீனி சேர்த்து நன்கு பிசைந்து மாக்கலவை தயாரித்து கொள்ளவும் (நீர் பயன்படுத்தினால் ஈஸ்ட்டை சேர்க்க வேண்டும்)
 - அடுத்த நாள் மாக்கலவைக்கு தேங்காய் பால் சிறிது சிறிதாக சேர்த்து அப்பத்துக்கான மாக்கலவையை தயாரித்துக் கொள்ளவும் (தாச்சிக்குள் சிறிதளவு இட்டு சுழற்றி அப்பம் தயாரிக்கக்கூடிய பதம்)
 - அடுத்ததாக சூடேற்றிய தாச்சிக்குள் சிறிதளவு எண்ணெயை பூசி அப்பக்கலவை ஒரு அகப்பையளவு எடுத்து ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து தாச்சியை மூடி விடவும்
 - அப்பத்தின் ஓரங்கள் பொன்னிறமாக மாறியவுடன் தாச்சியிலிருந்து அப்பத்தைக் கழற்றி எடுக்கவும்.
- (35 அப்பங்கள் வரைத் தயாரிக்கலாம்)



01 சூடாகிய தாச்சியில் எண்ணெய் பூசுதல்



02 மாக்கலவையை இட்டு சுழற்றுதல்



03 மூடியால் மூடி அப்பம் சுடல்



04 சுட்டெடுத்த அப்பம்

பிட்டு

தேவையானப் பொருட்கள் (10 ச.மீ அளவுள்ள 10 துண்டுகள் பிட்டுத் தயாரிக்க)

- அரிசி மா - 10 கோப்பை
- ஒரு காய் துருவிய தேங்காய்
- நீர் சிறிதளவு
- உப்பு தேவையான அளவு



01

மாலை பொரிபோல் தயார் செய்தல்

செய்முறை

- அரிசி மாவையும் துருவியெடுத்த தேங்காய்வையும் நன்கு கலந்து விடவும்.
- நீர் சிறிதளவு எடுத்து அதற்கு உப்புக் கொஞ்சம் சேர்த்து உப்புக் கரைசலை தயாரித்து இக் கரைசலின் சிறிதளவை மாக் கலவைக்கு தெளிப்பதனால் மா பூத்து வரும்.
- ஒரு பாணையில் தண்ணீர் இட்டு கொதிக்க வைக்கவும்.
- நீர் கொதித்த பின் பிட்டு பம்புக்குள் மாக்கலவையை இட்டு பம்புவின் வாயை மூடி பாணையின் மேல் வைத்து அவிப விட வேண்டும்.
- பிட்டு பம்பின் மேல் இருக்கும் மூடியின் துளையினூடாக ஆவி வெளியெறும் போது பிட்டு அவிந்துள்ளது என கருதலாம்.
- பின்னர் இதை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி குடாக இருக்கையிலேயே தேவையான அளவில் வெட்டி கொள்ளலாம் (10 ச.மீ அளவுள்ள 10 துண்டுகள் தயாரிக்கலாம்)



02

பொரிபோல் செய்த மாலை பம்புக்குள் நிரப்பல்



03

அவித்தல்



பேசணைமிகு பிட்டு

- பிட்டு அவிப்பதற்கான கலவையுடன் மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட கீரை, கரட், லீக்ஸ் போன்ற மரக்கறிகளை கலந்து விடுவதன் மூலம் சுவையானதும், பேசணைமிக்கதுமான பிட்டு தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.
- பூப்போன்று தயாரிக்கப்பட்ட மாவை மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட கீரை, லீக்ஸ் போன்ற மரக்கறிகளை மாற்றி மாற்றி பிட்டு பம்புக்குள் நிரப்பி அவித்துக் கொள்வதால் சிறிய பிள்ளைகளின் சுவைகளுக்கு ஏற்றாற் போல் பிட்டை தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.



அவித்தெடுத்த பிட்டை வெளியிலெடுத்தல்



துண்டுகளாக வெட்டல்

சமச்சீர் ரொட்டி



தேவையானப் பொருட்கள் (ஒரு ரொட்டிக்கானது)

- அரிசி மா - 1/2 கோப்பை
- கோதுமை மா - 02 மேசைக் கரண்டி
- சோயா மா - 01 மேசைக் கரண்டி
- தேங்காய்த் துருவல் - 1/4 கோப்பை
- மெல்லியதாக வெட்டி எடுத்த கீரை வகைகள் 1/4 கோப்பை
- உப்பு சிறிதளவு
- மெல்லியதாக வெட்டி எடுத்த வெங்காயம் சிவப்பு/பச்சை மிளகாய்

01



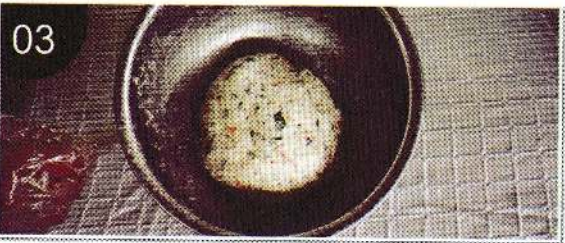
மாக்கலவை

02



மெல்லியதாக வெட்டியெடுத்த கீரை

03



பிசைந்த மா

04



ரொட்டி சுடும் போது

செய்முறை

- மா வகைகளை ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும்.
- கீரை வகைகளை மெல்லியதாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். விரும்பினால் கரட், லீக்ஸ், போஞ்சி, போன்ற மரக்கறி வகைகளை மெல்லியதாக வெட்டி கலந்து கொள்ளலாம்.
- கீரை, மாக்கலவைக்கு தேங்காய், உப்புத்தூள் என்பவற்றை சேர்த்து ஓரளவு சூடான நீர் விட்டு பிசைந்து கொள்ளவும்.
- வெங்காயம், மிளகாய்த் துண்டுகள் என்பவற்றை சேர்க்கவும்.
- பின்னர் ஒரு ஒன்றினால் மெல்லியதாக ரொட்டியைசுட்டுக் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

போசனைமிக்க இலைக்கஞ்சி

தேவையானப் பொருட்கள்

- பச்சை அரிசி - 400 கிராம்
- கீரைகள் - 250 கிராம்
- தேங்காய் - 01
- சவ்வரிசி - 50 கிராம்
- சின்ன வெங்காயம் - 10 குமிழ்கள்
- சோயா மா - 02 மேசைக்கரண்டி
- பச்சை இஞ்சி - 10 துண்டுகள்
- நீர் வெள்ளைப்பூடு - 05 பற்கள்
- கறிவேப்பிலை, உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை

- அரிசியை 02 மணித்தியாலங்கள் ஊறவைத்து உரல் அல்லது பிளண்டரின் உதவியினால் மென்மையான துண்டுகளாக்கவும்.
- அரிசி மா, துண்டுகளாக்கப்பட்ட சின்னவெங்காயம், பச்சை இஞ்சி, கறிவேப்பிலை தேவையான அளவு சேர்த்து சிறிதளவு வேக வைக்கவும்
- சவ்வரிசியையும், உப்பையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- தேங்காயை பிழிந்து கட்டிப்பாலையும், தண்ணீர் (இரண்டாவது) பாலையும் வெவ்வேறாக எடுத்துக் கொள்ளவும்
- தேங்காய் பூவுடன் கீரைகளை சேர்த்து இடித்து கொதி நீர் சிறிதளவு சேர்த்து சாறு பிழிந்தெடுக்கவும்.
- கஞ்சிக் கலவைக்கு தண்ணீர் பாலைச் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கட்டிப்பாலையும் சேர்த்து தொடர்ந்து கிளறி விட்டுக் கொண்டே நன்கு கொதிக்க வைக்கவும். அதற்கிடையில் கீரை சாற்றை சேர்த்து 05 நிமிடங்கள் வரை அடுப்பில் வைத்திருந்து விட்டு பின் எடுத்து நன்கு கிளறி விடவும்.
- ஓரளவு ஆறிய பின்னர் குடிப்பதற்கு எடுக்கவும் கருப்பட்டியுடன் சேர்த்து குடிப்பதனால் சுவை மேலும் அதிகமாகும்.



01

கீரை



02

சிவப்புப் பச்சை அரிசி

அரிசி சார்ந்த புதிய
உணவு வகைகள்



பழங்கள் சேர்க்கப்பட்ட அரிசி புடிந்



தேவையானப் பொருட்கள் (16 யோகட் கோப்பை அளவுக்கு)

- சமைத்தெடுத்த பச்சை அரிசி சோறு - 400 கிராம்
- சீனி - 200 கிராம்
- பழக்கூழ் - 200 கிராம் (அன்னாசி, விளம்பழம், பப்பாசி, மாம்பழம், சொக்கலட் பவுடர், என்பன பயன்படுத்தலாம்)
- உப்பு சிறிதளவு

செய்முறை

- அரிசியையும், நீரையும் பிளண்டரின் உதவியுடன் அல்லது பொருத்தமான உபகரணமொன்றின் உதவியுடன் மென்மையாக அரைத்தெடுத்து வடித்துக் கொள்ளவும்.
- அதை 800 சதம பாகையில் நன்கு கிளறிவிட்டுக் கொண்டு சூடாக்கவும்.
(கொதிக்கும் வரை சூடாக்கவும்) சீனி சேர்க்கவும்.
- பழக் கூழை பாத்திரமொன்றிக்குள் இட்டு நன்கு கொதிக்கும் வெப்ப நிலையில் 05 நிமிடங்கள் சூடாக்கவும்.
- மேற் சொன்ன கலவையுடன் சேர்த்து மீண்டும் சூடாக்கவும். கட்டியாகும் போது சூடாக்குவதை நிறுத்தி அகற்றி பாத்திரங்களுக்குள் ஊற்றவும் (இதற்காக யோகட் கோப்பை பயன்படுத்தலாம்) 16 யோகட் கோப்பைகளுக்கு மேற்சொன்ன அளவு போதுமானது குளிருட்டியில் 4-6 மணித்தியாலங்கள் வைக்கவும்.
- பழக் கூழின் அளவு பழங்களின் வர்க்கங்களுக்கேற்ப வேறுபடும்
- குளிருட்டியில் வைப்பதன் மூலம் ஒரு வாரம் வரை வைத்துக் கொள்ளலாம்



01 பழக்கூழ்



02 யோகட் கோப்பையில் இட்ட புடிந்

மூலம்:- உணவு ஆராய்ச்சி பிரிவு - கன்னொறுவை

அரிசி மா முறுக்கு

தேவையானப் பொருட்கள்

- அவித்த அரிசி மா (பச்சை அரிசி) - 01 கோப்பை
 - அவித்த கோதுமை மா - 01 கோப்பை
(அரிசி மா, கோதுமை மா, என்பதை 1:1 என்ற விகிதத்தில்)
 - வெள்ளைப்பூடு - 02 பற்கள்
 - சின்ன வெங்காயம் - 03 - 04 குமிழ்கள்
 - சீரகம்
 - கறிவேப்பிலை
 - மிளகாய் தூள்
 - உப்புத் தூள்
 - மஞ்சள் தூள்
- } தேவையான அளவு

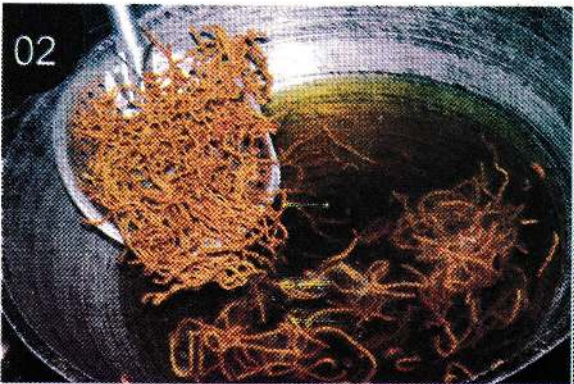


செய்முறை

- கறிவேப்பிலை, வெள்ளைப் பூடு, சின்ன வெங்காயம் என்பனவற்றை அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- நச்சீரகத்தை அரைத்து மேற்குறித்த கலவையுடன் சேர்க்கவும்



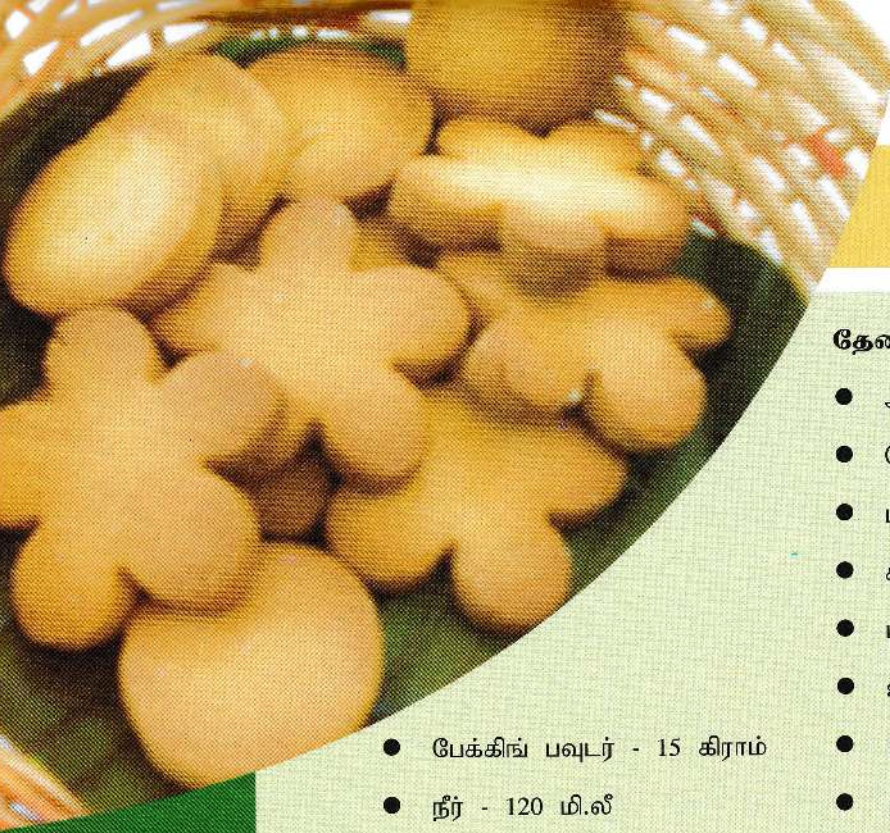
முறுக்கு உரலிலிருந்து எண்ணெய்க்குள் பிழிதல்



பொரிந்த பின்னர் முறுக்கு

- அரிசி மாவையும், கோதுமை மாவையும் நன்கு கலந்து எடுக்கவும்.
- அரைத்தெடுத்த வெங்காயம், மற்றும் நச்சீரகம் கலவையை மாக் கலவையுடன் சேர்க்கவும்.
- மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்புத் தூள் என்பனவற்றை தேவையான அளவுக்கு இக்கலவையுடன் சேர்த்து இடியப்ப பதமாகும் வரை வெந்நீரினால் பிசைந்தெடுக்கவும்.
- முறுக்கு தயாரிக்கும் உரலின் உதவியுடன் எண்ணெய்க்குள் பிழிந்து முறுக்கைத் பொரியவிட்டு பொன்னிறமானவுடன் எண்ணெய்யை வடியவிடவும்.
- பொரித்தெடுத்த முறுக்கு ஆறிய பின்னர் பொலிபுரொப்பலீன் உறைகளில் இட்டு பொதி செய்து கொள்ளவும் (02 மாத காலத்துக்கு பழுதாகாமல் வைத்திருக்கலாம்).

அரிசி மா பிஸ்கட்



தேவையான பொருட்கள்

- அரிசி மா - 375 கிராம்
- கோதுமை மா - 125 கிராம்
- மாஜரின் - 100 கிராம்
- சீனி - 170 கிராம்
- பால்மா - 10 கிராம்
- உப்பு - 02 கிராம்
- பிஸ்கட் அமோனியா - 10 கிராம்
- பட்டர் சுவையூட்டி, மஞ்சள் நிறமூட்டி என்பன
- பேக்கிங் பவுடர் - 15 கிராம்
- நீர் - 120 மி.லீ

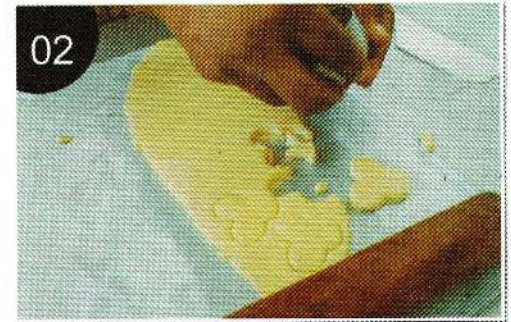
செய்முறை

- மாஜரின், சீனி என்பவற்றை கிறீம் செய்யவும்.
- மா, பேக்கிங் பவுடர், பால்மா என்பவற்றை நன்கு கலந்து மேற் குறித்த கலவையுடன் சேர்க்கவும்.
- டோ மிக்சர் உபகரணம் மூலம் நன்கு கலவையாக்கலாம்.
- உப்பையும், பிஸ்கட் அமோனியா என்பவற்றை நீரில் கரைத்து கலவையுடன் சேர்க்கவும்.
- உருண்டையை ஈரமான துணியொன்றினால் 30 நிமிடங்கள் வைக்கவும்
- 0.5 ச.மீ வரை தடிப்புக் கொண்ட மெல்லியதாக தட்டியெடுத்து பிஸ்கட் அச்சொன்றினால் வெட்டிக் கொள்ளவும்.
- மாஜரின் தோய்த்த ஓடொன்றில் வைத்து 150° சென்றிகிரேட்டில் 20 நிமிடங்கள் சுட்டெடுக்கவும்.

மூலம்:- உணவு ஆராய்ச்சி பிரிவு கன்னொறுவை



01 அரிசி மா



02 பிஸ்கட் அச்சினால் வெட்டுதல்



03 அடுப்பில் வேகும் பிஸ்கட்

அரிசி மா கேக்

தேவையானப் பொருட்கள் (ஒரு கிலோ கிராம் கேக் தயாரிப்பதற்கு)

- பச்சை அரிசி மா - 250 கிராம்
- மாஜரின் - 250 கிராம்
- சீனி - 250 கிராம்
- முட்டை - 04
- பேக்கிங் பவுடர் - 02 தேக்கரண்டி
- வெனிலா - 1/2 தேக்கரண்டி
- எலுமிச்சை சாறு சிறிதளவு
- பால் மா - 15 கிராம்
- துருவிய எலுமிச்சை தோல் சிறிதளவு



பதார்த்தங்களை கலத்தல்



கேக் கலவையை தட்டில் இட முன்னர்



சுட்டெடுத்த கேக்

செய்முறை

- முட்டையை நன்கு அடித்தெடுக்கவும்
- அதற்கு மாஜரின், சீனி என்பவற்றை சேர்த்து மீண்டும் அடித்துக் கொள்ளவும். அரிசி மாவுக்கு பேக்கிங் பவுடர் இட்டு மும்முறை அரித்தெடுக்கவும்.
- அதன் பின்னர் மாஜரின் சீனி கலவைக்கு அடித்தெடுத்த முட்டையுடன், வெனிலா, பால்மா, எலுமிச்சை சாறு, துருவிய எலுமிச்சை தோல் என்பவற்றை சேர்த்து மாக் கலவையையும் நன்கு கலந்த விடவும்.
- கலவையை தட்டொன்றில் இட்டு 180° சென்டிகிரேட்டில் 25 நிமிடங்கள் சுட்டெடுக்கவும்

மூலம் :- உணவு ஆராய்ச்சிப் பிரிவு - கன்னொறுவை

அரிசி மா பேன்கேக்

தேவையானப் பொருட்கள்

- அரிசி மா - 1/2 கோப்பை
- முட்டை - 01
- தேங்காய்ப் பால் - 1 கோப்பை
- சோள மா - 1 தேக்கரண்டி

பானித் தேங்காய்க்காக

- துருவிய தேங்காய் - 200 கிராம்
- சீனி - 200 கிராம்
- நீர்

செய்முறை

- அரிசி மா, தேங்காய்ப்பால், முட்டை, சோள மா என்பவற்றை கலந்து ஓரளவு கட்டியான கலவை ஒன்றை தயார் செய்து கொள்வம்.
- சூடாக்கப்பட்ட ஒரு தாச்சிக்குள் இக் கலவையை தேவையான அளவுக்கு ஊற்றி பேன் கேக் செய்து கொள்ளவம். அதற்கு நடுவில் பானித் தேங்காயை இட்டு சுருட்டி (ரோல்) செய்துக் கொள்ளவம்.

பானித் தேங்காய் செய்முறை

- சீனிக்கு சிறிதளவு நீரிட்டு அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கவம்.
- சீனி கொதித்து வரும் போது துருவிய தேங்காய், உப்பு, ஏலம் என்பவற்றை சேர்த்து பானித் தேங்காயை தயாரித்துக் கொள்ளவம்.
- அதேபோல் நீரின்றி சீனி, தேங்காய், பானி என்பவற்றுடன் ஏனைய பொருட்களையும் கலந்து ஓரளவு சூடாக்கி பானித் தேங்காய் தயாரிக்கலாம்.
- சீனி சிறிதளவை முதலில் கருக்கி எடுத்து அதன்பின் பானித் தேங்காய் சேர்த்தால் இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும்.

பிரவுனீஸ்

தேவையானப் பொருட்கள்

- அரிசி மா - 1/2 கோப்பை
- மாஜரின் - 01 கோப்பை
- சீனி - 02 கோப்பை
- முட்டை - 06
- வெனிலா - 02 தேக்கரண்டி
- குக்கின் சொக்கலேட் - 80 கிராம்
- பேக்கின் பவுடர் - 1/4 தேக்கரண்டி
- உப்பு - 1/2 தேக்கரண்டி

செய்முறை

- சீனி, குக்கின் சொக்கலேட், மாஜரின், வெனிலா என்பவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு அதை நன்கு கொதிக்கும் நீரைக் கொண்ட வேறொரு பாத்திரத்திற்குள் வைத்து சூடாக்கவும்.
- அரிசி மா, பேக்கின் பவுடர், உப்பு என்பவற்றை நன்கு கலக்கவும்.
- முட்டையை நன்கு அடித்தெடுக்கவும்.
- சொக்கலேட் கலவை, மாக் கலவை என்பவற்றை முட்டைகளுடன் சேர்த்து கலந்து விடவும்
- மாஜரின் பூசப்பட்ட ஒரு தட்டில் இட்டு 225 சதம பாகையில் 45 நிமிடங்கள் பேக் பண்ணி எடுக்கவும்.

மூலம் :- உணவு ஆராய்ச்சிப் பிரிவு - கன்னொறுவை

அவல்

அரிசியினால் தயாரிக்கப்பட்ட அவல் மிகவும் போசணைமிக்க உணவாகும். இது காலை உணவாக பசுப்பாலுடன், தேங்காய்பாலுடன் கலந்து உணவாகக் கொள்ளலாம். இதை வெவ்வேறு விதமாக தயாரித்துக் கொள்ளலாம். அவல் தயாரிக்கும் படிமுறைகள் கீழே காணப்படுகின்றது.

- நெல்லை சுத்தப்படுத்தல்.
- நெல்லை 24 மணித்தியாலங்கள் நீரில் ஊறவைத்தல்.
- ஊறவைத்த நெல்லை 05 நிமிடங்கள் வரை ஆவியில் அவித்தல்.
- ஓட்டில் ஓரளவு பொரிக்கும் வரை வறுத்தல் வேண்டும்.
- அவல் தயாரிக்கும் இயந்திரத்துக்குள் இடல் அல்லது உரலில் இட்டு இடித்தல்
- உமியை அகற்றி உலர்த்தல்

அவல் வற்றல்

தேவையானப் பொருட்கள்

- அவல் - 100 கிராம்
- வெள்ளைப்பூடு - 02 பற்கள்
- சிறிதளவு சின்னவெங்காயம்
- உப்பு - 01 தேக்கரண்டி
- இஞ்சி
- பச்சை மிளகாய் - 03 காய்கள்
- கறிவேப்பிலை/ரம்ப
- கரட் கிழங்கு - 01
- லீக்ஸ் இலை சிறிதளவு
- மரமுந்திரிகை - 50 கிராம்

செய்முறை :-

- வெள்ளைப்பூடு, சின்ன வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் கறிவேப்பிலை, ரம்ப என்பவற்றை மெல்லியதாக வெட்டிக்கொள்ளவும்.
- லீக்ஸ், கரட் என்பவற்றை மெல்லியதாக வெட்டிக்கொள்ளவும்.
- அவலை கொதிநீரில் 03 நிமிடங்கள் வரை ஊற வைக்கவும்.
- முதலில் சிறிதளவு எண்ணெய்யை அடுப்பில் வைத்து வெட்டியெடுத்த வெள்ளைப்பூடு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை ரம்ப என்பவற்றை தாளித்துக்கொள்ளவும் அதற்கு வெட்டிய மரக்கறிகளையும் சேர்த்து ஓரளவு நெருப்பில் தாளித்து எடுக்கவும். அதன் பின்னர், தேவையான அளவுக்கு உப்பைச் சேர்த்து அவித்து வடித்தெடுத்த அவலை அதனுடன் சேர்த்து 03 நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்க முதல் மரமுந்திரிகையை சேர்ப்பதன் மூலம் மிகவும் சுவையானதாக மாறும்

அவல், உலர்ந்த பழங்கள், உலர் விதை வகைகளை கலந்து பாலுடன் கலந்து காலை உணவாக தயாரித்து உண்ணலாம்.

மூலம் :- அறுவடைக்கு பின்னரான தொழில் நுட்ப நிறுவனம் - அனுராதபுரம்

அரிசி மா கலந்த குரக்கன் ரொட்டி



தேவையானப் பொருட்கள் (20 ரொட்டிகளுக்கானது)

- குரக்கன் மா - 400
- கிராம் அரிசி மா - 900
- கிராம் தேங்காய் தேங்காய் (பாலும்) - 01 காய்
- நீரும், உப்பும் தேவையான அளவு



01 தேவையான பொருட்கள்

செய்முறை

- குரக்கன் மாவையும், அரிசி மாவையும் நன்கு கலந்து கட்டிப்பால் எடுக்கப்பட்ட தேங்காயையும் சேர்த்து நீர் சேர்த்து ரொட்டி பதத்துக்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.
- பின்னர் இப்பிசைந்த மாவிற்கு தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து அப்பக்கலவையை விட ஓரளவு கட்டியாக கலவையை தயாரிக்கவும்.
- பின்னர் களிமண் ஓட்டை சூடேற்றி அப்பம் சுடுவது போல் கலவையை ஓட்டின் மீது ஊற்றி முடியால் மூடி 05 நிமிடங்கள் வரை சுட்டெடுக்கவும்.
- இந்த ரொட்டியை கொச்சி சம்பலுடன் உணவாகக் கொள்ளலாம்.



02 பதமாக தயாரித்த மாக்கலவை



03 சூடாகிய ஓட்டில் ஊற்றல்



கொச்சி சம்பல் தயாரிக்கும் முறை

தேவையானப் பொருட்கள்

கொச்சி மிளகாய் - சில காய்கள்

தேங்காய் - 01 காய்

சின்னவெங்காயம் -50 கிராம்

உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை

- கொச்சி அல்லது மிளகாயை வெங்காயம், தேங்காய் என்பவற்றுடன் நன்கு அரைக்கவும். பிளெண்டர் அல்லது அம்மிக்கல்லை பயன்படுத்தலாம்
- பின்னர் இதற்கு தேவையான அளவுக்கு உப்பு, எலுமிச்சை என்பவற்றை சேர்த்து ரொட்டியுடன் உணவாகக் கொள்ளலாம்



மூடியால் மூடி தயாரித்தல்



சுட்டெடுத்த ரொட்டி

வேர் முளைத்த அரிசியிலிருந்து சமைத்த உணவு



செய்முறை

- இதற்காக தவிட்டுப் பச்சை அரிசி பாவிக்கப்படுகிறது.
- அரிசியைக் குற்றும் போது அரிசியின் உயிர்ப்பான பகுதிக்கு பாதிப்பேற்படாதவாறு நெல்லில் தோல் மாத்திரம் பொறி முறையில் அகற்றி அரிசியைத் தயாரித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட அரிசியை 12 மணித்தியாலங்கள் வரை ஊற வைத்து அதன் பின்னர் ஒரு துணியின் (பொட்டனியாக) கட்டி வைப்பதால் விரைவில் முளைக்கும்.



நீரில் ஊறவைக்க பொட்டனியை
தயாரித்தல்

- முளைத்தவுக்குள்ளான அரிசியில் வேர் முளைக்க ஆரம்பித்ததன் பின்னர் (0.5 மி.லி மீற்றர் வரை) சமைப்பதற்கு எடுக்கலாம். பொதுவாக அரிசியை சமைப்பதற்கு எடுக்கும் நீரை விட சிறிதளவு நீரை கூடுதலாக வைப்பதன் மூலம் இந்த சோற்றை சமைத்துக் கொள்ளலாம்.



வேர் விட்ட அரிசி

ரைஸ் கிறீம்

ரைஸ்கிறீம் தயாரிக்கும் போது பால் பயன்படுத்தப்படுவதோடு அதற்கு பதிலாக இங்கு அரிசி பால் பயன்படுத்தப்படும்

தேவையான பொருட்கள்

- அரிசி பால் - 01 லீற்றர்
- பட்டர் - 20 கிராம்
- சீனி - 250 கிராம்
- குளுக்கோசு சிரப் - 20 கிராம்
- லெசீனின் - 0.5 கிராம்
- பால் சுவையூட்டி - 02 கிராம்

இக்கலவைக்கு நீங்கள் விரும்பும் அனுமதிக்கப்பட்ட சுவையூட்டியோ அல்லது சொகலேட் பவுடரையோ கலப்பதன் மூலம் வெவ்வேறு சுவைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அரிசி பால் தயாரித்தல்

- 80 கிராம் அரிசியை நீரில் 03 மணித்தியாலங்கள் ஊற வைக்கவும்.
- பின்னர் ஊற வைத்த இந்த அரிசியை நன்கு கொதித்து ஆறிய நீருடன் கலந்து நன்கு அரைத் தெடுக்கவும்.
- பின்னர் அதை நன்கு வடித்தெடுத்து 01 லீற்றராகும் வரை நீர் சேர்த்து அரிசி பாலை தயாரித்துக் கொள்ளவும்.

ரைஸ் கிறீம் தயாரிக்கும் செய்முறை

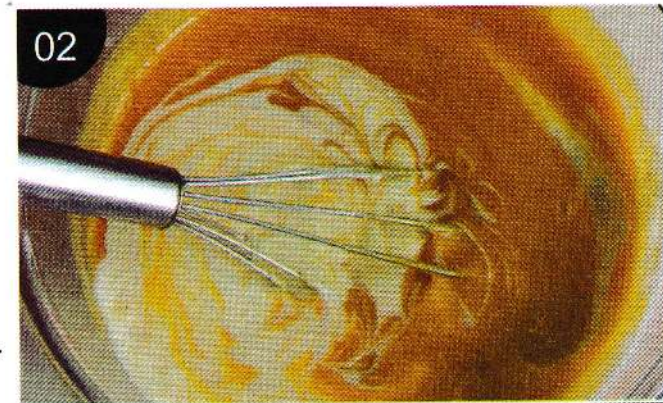
- அரிசி மாவையும் சீனியையும் நன்கு கலந்து அதற்கு குளுக்கோசு சிரப், பட்டர், லெசீனின், கலந்து கொள்ளவும்
- இக்கலவை கட்டியாகும் வரை கலந்து சூடாக்கவும்.
- இக்கலவையை அறை வெப்ப நிலைக்கு குளிர் வைத்து ரைஸ்கிறீம் மெஷினில் போடவும்.

வர்த்தக ரீதியாக இதை தயாரிப்பதாக இருந்தால் அது தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அநுராதபுரத்திலுள்ள அறுவடைக்கு பிந்திய தொழில்நுட்ப நிறுவனத்தில் பெற்று கொள்ளலாம்.

மூலம்:- அறுவடைக்கு பிந்திய தொழில்நுட்ப நிறுவனம் அநுராதபுரம்



அரிசிப்பால் கட்டியாகும் வரை கொதிக்க வைத்தல்



ரைஸ் கிறீம் கலவையைத் தயாரித்தல்

அரிசி சார்ந்த பேக்கரி தயாரிப்புகள்

கோதுமை மாவில் அடங்கியுள்ள குளுட்டனின் புரதம் நீருடன் சேர்ந்தவுடன் குளுட்டனான மாறும். இது மிருதுவாக மாறி உருண்டைக்குள் காற்றை தேக்கி வைப்பதனால் அவை நன்கு பொங்கி வரும். அதனால் கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட பேக்கரி தயாரிப்புகள் மிருதுவாக இருக்கும். அரிசியில் இந்த புரதங்கள் அடங்கி இல்லாதபடியால் அரிசி மா மாத்திரம் பயன்படுத்தி இவ்வாறான உற்பத்திகளைத் தயாரிக்கும் போது அத்தயாரிப்புக்கள் பொங்குவதும், மிருதுவான தன்மையும் குறைவாகும். எனவே பேக்கரி தயாரிப்புக்களுக்காக 20% - 50% வரை மாத்திரம் அரிசி மாவை சேர்த்துக் கொள்வது உகந்தது.



பாண்

தேவையானப் பொருட்கள்

- கோதுமை மா - 08 கிலோகிராம்
- அரிசி மா - 02 கிலோகிராம்
- சீனி - 100 கிராம்
- ஈஸ்ட் - 100 கிராம்
- நீர் - 06 லீற்றர்
- ஹைக்கோ - 400 கிராம்
- உப்பு - 12 கிராம்
- தேங்காய்யெண்ணெய்

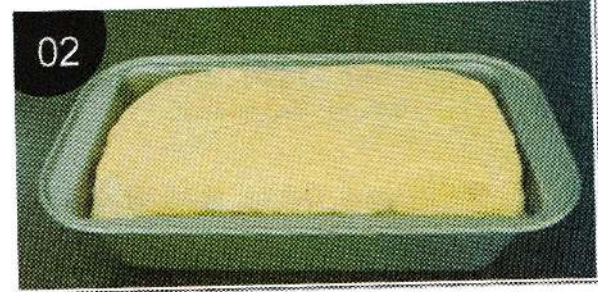
செய்முறை

- தேவையானப் பொருட்களை அளந்துக் கொள்ளவும்.
- ஈஸ்ட்டை நீரில் கரைத்துக் கொள்ளவும்.
- சீனியையும், உப்பையும் நீரில் கரைத்துக் கொள்ளவும்.
- கோதுமை மாவின் மத்தியில் குழியொன்றை தயாரித்து அவற்றை சேர்த்துக் கலந்துக் கொள்ளவும்.
- ஹைக்கோவை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- தேவையான அளவு நீரைச் சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.
- அரிசிமாவையும், மீதமுள்ள நீரையும் சிறிது சிறிதாக கலந்து கொள்ளவும். (இதற்காக டோ மிக்சர் இயந்திரமொன்றை பயன்படுத்தலாம்) 15 நிமிடங்கள் வரை இதன் மூலம் கரைத்துக் கொள்ளவும்.
- இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட மா உருண்டையை ஒரு மணித்தியாலம் வரை பொங்குவதற்கு விடவும். பாண் அச்சுகளில் தேங்காய் எண்ணெய்யை தொய்த்து விடவும்.
- 500 கிராம் பகுதிகளாக பிரித்த பாண் வடிவாக தயாரித்து அச்சுகளுக்குளிட்டு ஈரப்பதன் கொண்ட சூடான இடமொன்றில் 1 மணித்தியாலங்கள் வரை பொங்குவதற்கு விடவும்.
- 220 சென்டிகிரேட் வெப்பநிலையில் 35 - 40 நிமிடங்கள் சுட்டெடுக்கவும்.
- அதிலிருந்து வெளியாலெடுத்து பாணைக் கழற்றி எடுத்து ஆறவிட்டுக் கொள்ளவும்.

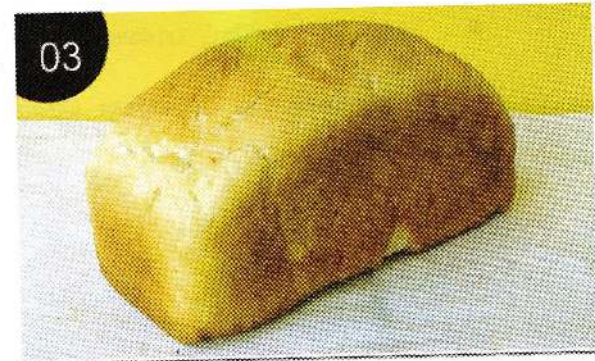
மூலம்: உணவு ஆராய்ச்சி பிரிவு - கன்னொறுவை



01 மாவை தயாரித்தல்



02 பாண் தட்டில் இட்டு பொங்க விடல்



03 சுட்டெடுத்த பாண்

பட்டர் பனிஸ்

தேவையான பொருட்கள்

- கோதுமை மா - 100 கிராம்
- அரிசி மா - 100 கிராம்
- முட்டை - 01
- பட்டர்/மாஜரின் - 25 கிராம்
- ஈஸ்ட் - 10 கிராம்
- பால்மா - 01 தேக்கரண்டி
- சீனி - 01 தேக்கரண்டி
- உப்பு - 01 தேக்கரண்டி

செய்முறை

- அரிசிமாவையும் கோதுமை மாவையும் அரித்தெடுத்தல்.
- அதற்கு அடித்தெடுத்த முட்டை, உப்பு, சீனி என்பன சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.
- சிறிதளவு ஈஸ்ட்டை நீரில் கரைத்து அதனையும் கலவையும் சேர்க்கவும்.
- அதன் பின்னர் கையில் ஒட்டாத பதத்துக்கு நீர் சேர்த்து ஒரு உருண்டை செய்து கொள்ளவும்.
- அதன் பின்னர் இந்த உருண்டை 20 நிமிடங்கள் வரை பொங்கி வருவதற்காக வைக்கவும் (ஈரமான துணியொன்றினால் மூடிவைக்கவும்.)
- அதன் பின்னர் அந்த உருண்டையை சிறிய 08 உருண்டைகள் வரை செய்து அவற்றையும் 5 - 15 நிமிடங்கள் வரை பொங்குவதற்கு விடவும்.
- 200 சென்றிகிரேட் பாகையில் 15 நிமிடங்கள் சுட்டெடுக்கவும்.

மூலம்: அறுவடைக்கு பின்னரான தொழில்நுட்ப நிறுவனம் - அனூராதபுரம்

வியனா ரோல்ஸ்/ கொக்கோ பனிஸ்

தேவையான பொருட்கள்

- கோதுமை மா - 2.4 கிலோகிராம்
- அரிசி மா - 600 கிராம்
- ஈஸ்ட் - 30 கிராம்
- சீனி - 500 கிராம்
- கொழுப்பு (B ஹைவி மாஜரின்) - 300 கிராம்
- உப்பு - 30 கிராம்
- விட்டமின் C - 03 குளிசை
- நீர் - 1600 மி.லீ

செய்முறை

- கலந்தெடுப்பது அரிசி மா பாண் தயாரிப்பது போன்றாகும்.
- தோற்றத்தை மாத்திரம் தேவையானவாறு தயாரித்தல் வேண்டும்.

மூலம் :- உணவு ஆராய்ச்சிப் பிரிவு - கன்னொறுவை

வொது அளவீடு

உணவுகள் தயாரிக்கும் போது அளவீடுகள் சரியாக இருப்பதற்கு எளிதாக கீழே குறிப்பிடப்படும் உபகரணங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

கனதியான வொருட்களுக்காக

அரிசி - 1 (தேநீர்) கோப்பை - 200 கிராம்

மா - 1 (தேநீர்) கோப்பை - 100 கிராம்

சீனி - 1 (தேநீர்) கோப்பை - 150 கிராம்

சோறு - 1 (தேநீர்) கோப்பை - 125 கிராம்

தீரவங்களுக்காக

01 (தேநீர்) கோப்பை - 200 மி.லீ

01 தேக்கரண்டி - 05 மி.லீ

01 மேசைக்கரண்டி - 10 மி.லீ

1/2 போத்தல் - 375 மி.லீ

நன்றி

இப் பிரசுரத்தை தொகுப்பதற்கு தொழில் நுட்ப தகவல்களை வழங்கிய கீழே குறிப்பிடப்படும் நிறுவனங்களின் பணிக்குழுவினருக்கு எமது மனமார்ந்த நன்றிகள் உரிதாகட்டும்.

பொறுப்பதிகாரி/ஆராய்ச்சி அலுவலர்
உணவு ஆராய்ச்சி அலகு
கன்னொறுவை
தொலை பேசி இல : 081-2388246

பொறுப்பதிகாரி/ஆராய்ச்சி அலுவலர்
நெல் ஆராய்ச்சி நிலையம்
அம்பலன் தொட்டை
தொலை பேசி இல : 047-2223228

பணிப்பாளர்
அறுவடைக்குப் பின்னரான தொழில்நுட்ப நிறுவனம்
ஐயந்தி மாவத்தை
அனுராதபுரம்
தொலை பேசி இல : 025,2222344, 2225765, 2225766

இப்பிரசுரத்தை தயாரிக்கும் போது தகவல்களை வழங்கிய மகளிர் விவசாய விரிவாக்க பிரிவில் கடமையாற்றிய சகல அலுவலர்களுக்கும் கன்னொறுவை விவசாய தொழில்நுட்ப பூங்காவின் “ஹெல்பொஜ்ன்” விற்பனைக் கூடத்தின் தொழில் முயற்சியாளர்களுக்கும், இப்பிரசுரத்தை தமிழாக்கம் செய்த விவசாய திணைக்கள தகவல் தொழில்நுட்ப நிலைய ஜெ. முஹம்மது ராஜ் அவர்களுக்கும் எமது நன்றிகள்.



விவசாயப் பிரகரப் பிரிவின் அச்சகம், 2013/02 J.227/2012 B1000 (T)
விவசாயத் திணைக்களம் - பேராதனை