

பாரம்பரிய உணவுக் கலாசாரம்

தொகுப்பு :

கவிஞர் ரஜிதா அரிச்சந்திரன்
கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

வெளியீடு :

பிரதேச செயலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

நூல்விபரம்

- நூல் : பாரம்பரிய உணவுக் கலாசாரம்
- பக்கங்கள் : 31
- ஆசிரியர் : கவிஞர் ரஜிதா அரிச்சந்திரன்
மின்னஞ்சல் : arirajitha19@gmail.com
- பதிப்புரிமை : வெளியீட்டாளருக்கு
- வெளியீடு : பிரதேச செயலகம்
யாழ்ப்பாணம்
2022
- அனுசரணை : கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களம்
பத்தரமுல்ல
- பதிப்பு : மெகா பதிப்பகம், யாழ்ப்பாணம்.
தொ.பே : 021 221 7939



பிரதேச செயலகம் - யாழ்ப்பாணம் ஜாஃபீயை லேகை கார்ட்டை - யாழ்ப்பாணம் Divisional Secretariat - Jaffna



பிரதேச செயலாளர் ஜாஃபீயை லேகை Divisional Secretary	☎ 021 221 6135 ✉ dsjaffnadevelop@gmail.com	உதவி பிரதேச செயலாளர் மலைய ஜாஃபீயை லேகை Asst. Divisional Secretary	☎ 021 221 7386 ✉ adsdjaffna@gmail.com	உதவி திட்டமிடல் பணிப்பாளர் மலைய லேகை - அட்டிபுடி Asst. Director of Planning	☎ 021 222 7536 ✉ adplanjaffna2016@gmail.com
கணக்காளர் சமையலகம் Accountant	☎ 021 222 5425 ✉ acctjaffna@gmail.com	நிர்வாக உதவியாளர் மலைய கிளையி Administrative Officer	☎ 021 222 2209 ✉ dsjaffna2016@gmail.com	கிராம உதவியாளர் (நிர்வாகம்) மலைய கிளையி (மலைய) Grama Niladhari (Administration)	☎ 021 221 7840
முன்னணி முனைப்பாளர் (தலைவரகம்) மலையி மலைய-மலைய (தலைவரகம்) Samurdhi Manager (Head Quarter)	☎ 021 222 4520 ✉ samurdhi.jaffna@gmail.com	கலாநாயகர் கலாநாயகர் Addl. District Registrar	☎ 021 221 4103 ✉ adrjaffna@gmail.com	செயலக மலைய General	☎ 021 221 7387 ✉ 021 222 1035

பாரம்பரிய உணவுகள்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்



யாழ்ப்பாணப் பிரதேச செயலகத்தால் வெளியிடப்படும் பாரம்பரிய உணவுக் கலாசாரம் எனும் இந் நூலிற்கு வாழ்த்துச்செய்தி வழங்குவதில் எனக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. கடந்தமாதம் எமது பிரதேச செயலகத்தால் கிராமிய விளையாட்டுக்கள் எனும் நூலினை வெற்றிகரமாக வெளியிட்டிருந்தோம். அதன் தொடர்ச்சியாக இம்முறை பாரம்பரிய உணவுக் கலாசாரம் எனும் நூலினை வெளியிடவுள்ளோம். அருகிவரும் எம்மவர்களின் பண்பாட்டுப் பாரம்பரியத்தினைப் பேணிப்பாதுகாக்கும் முகமாக இவ் வேலைத்திட்டத்தினை நாம் முன்னெடுத்து வருகின்றோம்.

உணவு என்பது ஓர் உயிரினத்துக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்துக் கிடைப்பதற்காக உண்ணப்படும் எந்தவொரு பொருளையும் குறிக்கும். உணவு என்பது மனிதனது அடிப்படை உரிமைகளுள் ஒன்றாகும். ஒவ்வோர் இனமும் தமக்கெனத் தனித்துவமான உணவுக் கலாசாரத்தினைக் கொண்டிருக்கின்றன. தமிழர் பண்பாட்டில் பாரம்பரியமாக உள்ள அனைத்துமே சிறப்பு வாய்ந்ததுதான். விளையாட்டு, உணவு, உடை, வழிபாடு, விழாக்கள் என அனைத்துமே பாரம்பரியமாகப் பாதுகாக்கப்பட்டு நம் முன்னோர்கள் நமக்கு விட்டுச் சென்றுள்ளனர். அப்படி விட்டுச்சென்ற பாரம்பரிய முறைகள் இப்பொழுது பாதி அழிந்து விட்டது. தமிழர் பண்பாட்டில் உணவுப் பாரம்பரியமானது நீண்ட நெடு வரலாற்றினைக் கொண்டது. இன்று நாம் உண்ணும் உணவுகள் எமது பாவனைக்கு வருவதற்கு பல நூற்றாண்டுகளைக் கடந்து வந்துள்ளன. நம் முன்னோர்கள் எமக்காக விட்டுச்சென்ற பாரம்பரிய

உணவுகளுள் சில இன்று வழக்கில் உள்ளன. பல வழக்கொழிந்து போயுள்ளன.

நமது முன்னோர்கள் நோயில்லாமல் நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்ததற்கு அவர்கள் பேணி வந்த உணவுப்பாரம்பரியமே அடிப்படை ஆதாரமாகும். நம்மவர்கள் உணவினையே மருந்தாக உட்கொண்டு வந்தனர். புராதன காலம் தொடக்கம் உணவிற்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் கொடுத்து அதற்கெனத் தனித்துவமான பாரம்பரியத்தினைச் சிறப்பாகப் பேணிவந்தனர். ஆனால் இன்றைய சூழலில் நவீன உணவுக்கலாசாரப் பாரம்பரியத்தினைச் சிறப்பாகப் பேணி வந்தனர். ஆனால் இன்றைய சூழலில் நவீன உணவுக்கலாசாரப் பாரம்பரியத்தினுள் சிக்குண்டு குறிப்பாக துரித உணவுக் கலாச்சாரத்தினுள் சிக்குண்டு நமது முன்னோர்கள் பேணி வந்த பாரம்பரிய உணவுகளைக் கைவிட்டு மருந்தினை உணவாக உட்கொள்ளும் நோயாளித் தலைமுறையாக உருவெடுத்து வருகின்றோம். இன்றைய சமுதாயக் கட்டமைப்பில் சிறுவர் தொடக்கம் இளந்தலைமுறையினர் வரை பல்வேறு நோய்கள் பரவிக்கிடக்கின்றன. இதற்கான அடிப்படைக் காரணம் நாம் இன்று பின்பற்றும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பாரம்பரியமாகும்.

நமது முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்து வந்த உணவுக் கலாசாரமானது உடலாரோக்கியத்துடன் தொடர்புபட்டிருந்தது. உடல் உழைப்புடன் இணைந்த வகையிலான அவர்களுடைய உணவுப்பாரம்பரியமானது ஆரோக்கியமான சமுதாயக்கட்டமைப்பிற்கு ஆதாரமாக இருந்தது. ஆனால் இன்றைய எமது சமுதாயம் கடைப்பிடித்து வரும் உணவுப்பாரம்பரியமானது ஆரோக்கியமற்ற சமுதாயத்தினையே கட்டமைத்து வருகின்றது.

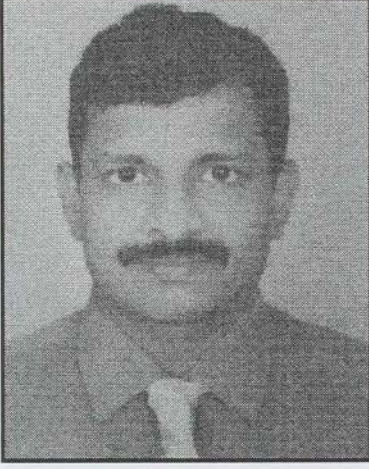
மறக்கப்பட்டு வருகின்ற எமது உணவுக் கலாசாரத்தினைப் பேணிப் பாதுகாத்து அவற்றினை மீட்டெடுத்து ஆரோக்கியமான தலைமுறையை உருவாக்க வேண்டியது எமது முக்கியமான பொறுப்பாகும். அந்த வகையில் இந்நூலின் வருகையானது காலத்தின் தேவை கருதி வெளியிடப்படுகின்றது. இந்நூலின் வெளி வருகைக்கு அனுசரணை நல்கிய கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்திற்கும் இந்நூலைத் தொகுத்து வழங்கிய எமது பிரதேச செயலக கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தருக்கும் எனது நன்றிகளையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். இவ்வாறான முயற்சிகள் மேலும் தொடர வாழ்த்துக்கள்.

எஸ். சுதர்சன்

பிரதேச செயலாளர்

பிரதேச செயலகம் யாழ்ப்பாணம்.

வாழ்த்துச்செய்தி



கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தின் வருடாந்த பன்னிரண்டு மாத விளக்கு வேலைத் திட்டத்திற்கு அமைவாக ஆனி மாதவேலைத் திட்டமாக உணவு ஊக்குவிப்பு மற்றும் பிரதேச உணவுப் கலாசாரத்தை மக்கள் மயப்படுத்தல் வேலைத்திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக பிரதேச பாரம்பரிய உணவுக் கலாசாரத்தை ஆவணப் படுத்தும் நோக்காக யாழ்ப்பாண பிரதேச செயலக கலாசாரப் பிரிவினால் நூல்வடிவில்

வெளிவருவது மிகுந்த மகிழ்ச்சியளிக்கின்றது.

எவ்வாறாயினும், தற்போதைய சமூக-பொருளாதார பிரச்சனைகள் காரணமாக, அமைச்சினால் தார்மிக விவசாயத்தினால் சிறந்த கலாசாரம் என்ற கருப்பொருளின் கீழ் உணவுப் பயிர் அறுவடை மற்றும் பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கங்களை பிரதேச மக்களிடம் அறிமுகப்படுத்துவதற்கு இந்நூல் பெரிதும் துணைபுரியும்.

இன்றைய உணவுப் பழக்க வழக்கம் காரணமாக சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை தொற்றா நோய்களின் அதிகரிப்பு வீதம் உயர்ந்துள்ளது. இவ்வாறான தவறான உணவு பழக்கத்தால் பலவீனமான உடல் சக்தியை கொண்ட ஒரு மக்கள் கூட்டத்தினர் உருவாகிக் கொண்டிருக்கும் நிலையில் அவர்களுக்கு நோயை தாங்கும் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிக குறைவாகவே உள்ளது. எனவே ஆரோக்கியமான மக்களை உருவாக்குவது காலத்தின் தேவையாகும் அதற்கு வழிகாட்டியாக இந்நூல் விளங்கும்.

இதன் காரணமாக எமது பாரம்பரிய உணவுபழக்கவழக்கத்தை மீண்டும் மக்கள் மயப்படுத்த வேண்டியுள்ளது. இன்றைய காலத்தில் மக்கள் மத்தியில் அருகிப் போய்யுள்ள புராதன காலத்து உணவுப் பட்டியலை மீள் அறிமுகம் செய்ய வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு செய்யா விட்டால் மிக குறுகிய காலத்திலேயே மருத்துவ அறிவுடன் கூடிய உணவு பற்றிய அறிவு எம்மிடம் அற்றுப் போய்விடும். மருத்துவக்குணம் கொண்ட நோய் எதிர்ப்பு உள்ள உணவு வகைகளை

பயன்படுத்துவதன் மூலம் இன்றைய மக்கள் ஏதிர்நோக்கும் பல்வேறு நோய்நிலமைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளமுடியும்.

யாழ்ப்பாண பிரதேசத்தில் முன்னர் பாவனையில் இருந்த பாரம்பரிய உணவு வகைகளை, கிராமத்திற்கு உரித்தான சிறப்பான உணவுகளையும் ஒன்றுதிரட்டி பிரதேச மக்களுக்கு அதனை அறிமுகம் செய்யும் முயற்சியாக இந்நூல் வெளிவருவது அனைவருக்கும் பயன்மிக்கது.

சமூக அக்கறையுடன் இதனை தொகுத்த பிரதேச கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் அவர்களுக்கும், இதற்கு வழிகாட்டிய பிரதேச செயலாளர், உதவிப் பிரதேச செயலாளர் அவர்களுக்கும் எனது நன்றிகளை தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

இ. கிருஸ்ணகுமார்,
மாவட்ட கலாசார உத்தியோகத்தர்,
மாவட்ட செயலகம்,
யாழ்ப்பாணம்.

முன்னுரை



ஆரோக்கியமான மனிதனை சமூகத்திற்கு வழங்குவதற்கு இன்றியமையாதது உணவாகும். நல்ல உணவை உண்கின்ற போது தான் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் அந்தவகையில் தற்காலத்தில் கிடைக்கின்ற உணவுகள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்புடையதா என்பது கேள்விக்குறியாகின்றது. எமது முன்னோர் உண்ட உணவுகளில் இருந்த சத்தும் ஆரோக்கியமும் இன்றைய உணவுகளில் கிடைப்பதில்லை. எம் முன்னோர் அம்மியில் அரைத்தும் ஆட்டுக்கல்லில் குற்றியும் உண்ட எம் பூர்வீக உணவுகள் அவர்களை நூறு வயது வரை ஆரோக்கியமாகவும் எவ்வித நோய்களும் அணுகாமலும் பாதுகாத்து அவர்கள் பலசாலிகளாகவும் கண்பார்வை குன்றாதவர்களாகவும் வாழ வைத்தது. இன்றோ உலகமயமாதலினால் பாதிக்கப்பட்டு மக்கள் அனைவரும் அவசரமாக தொழிற்பட்டு துரிதகதியில் உருவாகும் உணவுகளை உண்டே வாழ்கின்றனர். அவர்கள் உண்கின்ற உணவுகளைப் போலவே அவர்களும் ஆரோக்கியம் குன்றி தொற்றா நோய்களான உடற்பருமன், கொழுப்பு, இரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இன்று உணவுக்கலாசாரம் தலைகீழாக மாறிப்போய் இருக்கின்றதனால் எம் சந்ததியினர் ஆரோக்கிய மற்றவர்களாக உருவாகி வருகின்றனர் இந்த நிலையில் தறி கெட்டுப் போய் இருக்கும் எம் சமூகத்திற்கு ஆரோக்கிய உணவு பற்றிய விழிப்புணர்வினை உருவாக்கு முகமாக எமது பிரதேச செயலகப் பிரிவில் புழக்கத்தில் இருந்து அருகி வந்து கொண்டிருக்கின்ற உணவுகளை தொகுத்து அவற்றில் இருக்கின்ற போசனை அவை எவ்விதம் உடலை உறுதி செய்கின்றது என்பது பற்றியதுமான தொகுப்பாகவே இது அமைகின்றது.

இந்நூலினை உருவாக்கம் செய்வதற்காக அனுசரணை நல்கிய கலாசார அலுவல்கள் திணைக்கள பணிப்பாளர், ஆலோசனையும் வழிகாட்டலும் நல்கிய பிரதேசசெயலாளர், உதவிப் பிரதேச செயலாளர், மாவட்ட கலாசார உத்தியோகத்தர், அணிந்துரை நல்கிய வைத்தியகலாநிதி திருமதி விவியன் சத்தியசீலன் அவர்களுக்கும் அழகுற அச்சிட்டுத் தந்த மெகா பிறிண்டேர்ஸ் நிறுவனத்தினருக்கும் நன்றியினைத் தெரிவிப்பதில் பெருமகிழ்வடைகின்றேன்.

கவிஞர் ரஜிதா அரிச்சந்திரன்

கலாசார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்

அணிந்துரை



தமிழர் வாழ்வியலோடு பின்னிப்பிணைந்து பாரம்பரிய உணவுப் பழக்க வழக்கம். இவ்வாறான பாரம்பரிய உணவுமுறைகள் எம்மை சுக நலத்துடன் வாழ வழிசமைத்துள்ளது. எம் அனைவருக்கும் உணவு அடிப்படை தேவையாகும். எமது உடம்பு உணவினால் ஆக்கப்பட்டது எனக் கூறுதல் மிகைப்படுத்தலாக அமைய மாட்டாது. எனவே எமது உடம்பை பேணி காத்தல் ஒரு பாரிய சவாலாகும். உணவுப் பழக்கவழக்கம் சமூகப்பிண்ணனி கொண்டதாக அமைவதை காணலாம். எந்த நாட்டிலும் சமூகத்தின் தேவைகளுக்கமைய அடிப்படையான வளங்கள் உள்ளன. ஆனால் எமது நாட்டில் அண்மைக்காலமாக மேலைநாட்டு கலாசாரங்கள் அவை தொடர்பான விளம்பரங்கள் உயர்வடைந்த தன்மையை அவதானிக்கலாம். இதனால் குழந்தைகள் உட்பட மூத்தோர் வரை சுவையூட்டிய உணவுகளை பாவனைக்கு அடிமையாகி விட்டோம். இக் காலகட்டத்தில் உணவு கலாசாரம் என்ற நூல் பல அரிய ஆரோக்கியமான உணவு முறைகளைக் கொண்டது. வெளி வருவது மிகவும் வரவேற்கத்தக்க அம்சமாகும். மக்கள் மத்தியில் நல்லதோர் விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்தக் கூடியதாக அமைந்து விடுகிறது. உணவு முறைகளில் முக்கியமான பலனைத் தரும் உணவுகள் தானிய வகை உணவுகள், எள்ளு சேர்ந்த உணவுகள் போன்றவை தொற்றா நோய்களைத் தடுப்பதிலும் நார்த்தன்மையான உணவுகள் உடலில் புற்று நோய் போன்ற பாரிய நோய்கள் வராமல் தடுப்பதிலும் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. பழஞ்சோற்று நீரானது சிறந்த நீராகாரமாகும். அத்துடன் எமது உடலில் எதிர்ப்புக்களையும் அதிகரிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. தானிய உணவோடு பயறு வகைகளை குறித்த விகிதசாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்வோமெனில் மாமிசப் புரதம் போன்று நிறை உணவாக்கலாம். கூழ், கஞ்சி போன்ற உணவுகள் இலகுவாக சமிபாடு அடையக் கூடியதும் மலத்தை இலகுவாக வெளியேற்ற கூடிய உணவுகளாகவும் உள்ளன. இக் கலாசார உணவு முறைகளில் குறிப்பிடப்பட்ட அசைவ உணவான சுறாக்கறி தாய்ப்பால் சுரப்பதைக் கூட்டக் கூடிய பாரம்பரிய உணவாகும்.

உயர் போசணை கொண்ட பாரம்பரிய உணவுகளை எளிமையாகவும் மலிவாகவும் ஆக்கலாம். போசணை மிக்க நிறை உணவுகள் எமது பகுதியில் காலத்திற்கு காலம் மலிவாக இலகுவாகப் பெற முடியும். இவற்றில்

பலவகையான போசணைக் கூறுகள் அடங்கும். பலவகை உணவுகளைச் சேர்ப்பதால் சுவை மேம்பாடு மட்டுமல்ல மலிவான நிறை உணவைப்பெறுவது சாத்தியமாகும். தீயதும் கலாசார முரண்பாடானதுமான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைத் தவிர்த்து இவ்வாறான கலாசார உணவுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல் அத்தியாவசியமானதாகும். இக்காலகட்டத்திற்கு தேவையான ஆரோக்கியமான ஆக்கங்களைக் கொண்டதாக இந்நூல் அமைகின்றது. நோய் தவிர்ப்பதற்கும் தீர்ப்பதற்கும் இதோ உணவு ஒரு மருந்து எடுப்பது எம் பொறுப்பு.

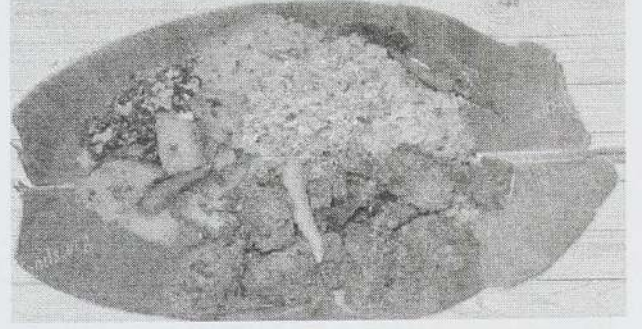
வைத்திய கலாநிதி திருமதி. விவியன் சத்தியசீலன்
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
சித்த மருத்துவத்துறை
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்
கைதடி.

உள்ளடக்கம்

- 1.நெல்லரிசிச் சோறு
- 2.பொங்கல்
- 3.இடியப்பம்
- 4.புட்டு
- 5.அப்பம்
- 6.தோசை
- 7.இட்டலி
- 8.வடை
- 9.முறுக்கு
- 10.பால்ரொட்டி
- 11.சீனி அரியதரம்
- 12.பயித்தம் பணியாரம்
- 13.கொழுக்கட்டை/மோதகம்
- 14.பால்க்கஞ்சி
- 15.களி
- 16.பனங்காய்ப் பணியாரம்
- 17.கூழ்
- 18.புளிக்கஞ்சி
- 19.மீன்குழம்பு
- 20.இறைச்சிக்கறி
- 21.திருக்கைக்கறி
- 22.சுறாக்கறி
- 23.சொதி
- 24.சம்பல்
- 25.சத்துமா
- 26.தானியவகை உணவுகள்
27. பொரிஉருண்டை
- 28.எள்ளுருண்டை
- 29.கச்சான் அலுவா
- 30.லட்டு
- 31.பனாட்டு
- 32.பழஞ்சோறு

1. நெல்லரிசிச் சோறு

இலங்கைத்திருநாட்டில் வாழும் மக்களின் தேசிய உணவாக நெல்லரிசிச் சோறு திகழ்கின்றது. எம் முன்னோர் மூன்று வேளையும் நெல் அரிசி சோற்றினையே உண்டு வந்தனர். உடலை வருத்தி வேலை செய்பவர்களுக்கு இது மிகப் பிரதானமானது. தமிழர் களுடைய கொண்டாட்ட நிகழ்வுகளிலும் இதுபெரும் பங்கை வகிக்கின்றது. சோற்றுடன் மரக்கறிகள், கீரை வகை, மீன், இறைச்சி, தயிர் மற்றும் வடகம் போன்றவற்றினையும் இணைத்தே உண்கின்றனர்.



கலாசார மதிப்பு

தமிழரின் வாழ்வியலோடு இது பின்னிப் பிணைந்துள்ளது. திருவிழாக்களில் அன்னதானமாகவும் திருமண நிகழ்வுகளிலும் இதர அனைத்து நிகழ்வுகளிலும் சோறே முதன்மையாக பரிமாறப்படுகின்றது.

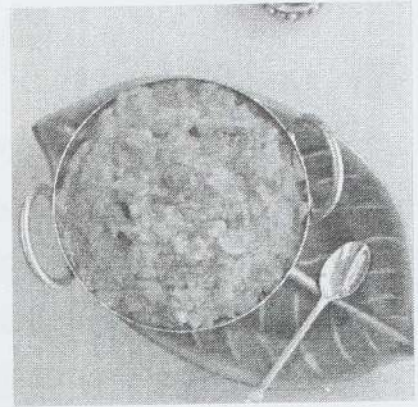
பயன்கள்

சிவப்பு அரிசியில் இருக்கும் கல்சியம் எலும்புத் தேய்மானத்தினை தடுக்கும். இரும்புச் சத்து சிவப்பு அணுக்களை கூட்டி இரத்த சோகையில் இருந்து காப்பாற்றும், விற்றமின் “பி” நரம்பு மண்டலத்தினை பாதுகாக்கும். காபோஹைதரட் உடல் இயக்கத்திற்கு தேவையான ஆற்றலை வழங்குகிறது. போலட் திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கும் செல்களுக்கும் தேவையானது அத்துடன் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும், சருமத்தினைப் பொலிவாக்கும்.

2. பொங்கல்

தீட்டல் பச்சை அரிசி, பயறு, வேர்க்கடலை, கயூ, முந்திரிகை வத்தல், சக்கரை, ஏலக்காய் மற்றும் பசுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால் போன்றவற்றினை சேர்த்து அவிப்பதையே பொங்கல் என்பார்கள். அந்தவகையில் முதலில் நீரினை கொதிக்க வைத்து கொதித்ததும்

தேவையான அளவு தீட்டல் பச்சை அரிசியினை இட்டு அவிந்து வருகின்றபோது பாலினையும் சக்கரையும் இட்டு பாலில் அவிந்ததும் முந்திரிகை வத்தல், கயு ஏலக்காய் போன்றவற்றினையும் சேர்த்து பொங்கலை பொங்குவார்கள்.



கலாசார மதிப்பு

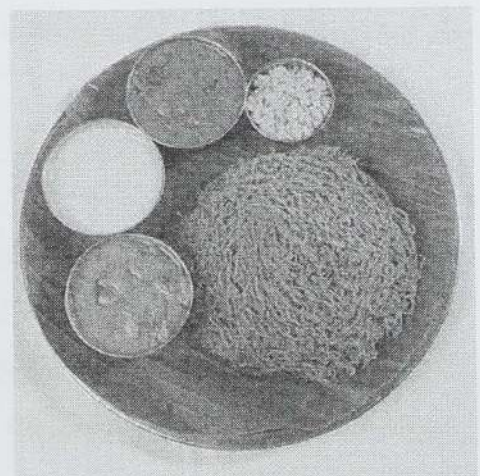
இந்துக்களின் ஆலய வழிபாட்டின்போதும் விசேட தினங்களிலும் நேர்த்திகளின் போதும் பொங்கல் பொங்கி படைப்பார்கள். இதில் உடலுக்கு தேவையான பல்வேறு சத்துக்களும் அடங்குவதால் பண்டிகைகளில் பண்டைய காலத்தில் இருந்தே பரிமாறி வந்தனர்.

பயன்கள்

அரிசியில் கல்சியம், இரும்புச்சத்து, மற்றும் விற்றமின் பி போன்றனவும் பயற்றில் உள்ள புரதம், கொழுப்பு, பொட்டாசியம், விற்றமின் சி, பி6 கல்சியம், மக்னீசியம், கர்ப்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மார், குழந்தைகளுக்கு உகந்தது. அத்துடன் காலரா, மலேரியா, டைபாய்ட், போன்ற நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும். அத்துடன் வேர்க்கடலையில் உள்ள போலிக் அசிட் குழந்தை வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது, முந்திரிகை வற்றலில் இரும்புச்சத்து இரத்த அணு உற்பத்திக்கு இன்றியமையாதது.

3. இடியப்பம்

சிவப்பு அரிசியினை நனைத்து உரலில் குற்றி மாவாக்கி வறுத்து எடுத்து அதனுடன் அவித்த கோதுமை மாவினையும் சுடு நீரையும் சேர்த்து குழைத்து இடியப்ப உரலினுள் இட்டு இடியப்ப தட்டின் மீது அழகாக பிழிந்து பாணையில் வைத்து அவித்து எடுப்பார்கள். இதனை சொதியுடனோ சம்பலுடனோ சேர்த்து பரிமாறலாம்.



கலாசார மதிப்பு

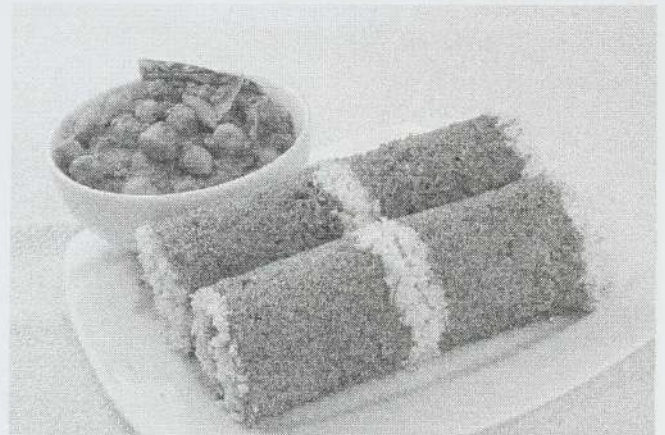
அனேகமான தமிழர்களுக்கு இரவு உணவாகவும் காய்ச்சலின் போதான உணவாகவும் செரிமானத்திற்கு உகந்த உணவாக காணப்படுவதால் சிறுவர்கள், முதியோர்க்கு ஏற்ற உணவாக அமைந்து ஆரோக்கியத்தினை வழங்குகின்றது.

பயன்கள்

சிவப்பு அரிசியில் உள்ள கல்சியம், இரும்புச்சத்து மற்றும் காபோகைதரட், போலட் போன்ற சத்துக்களும் கோதுமையில் உள்ள மக்னீசியம், புரதம், கெபாழுப்பு, பொஸ்பரஸ் போலிக் அசிட் காபர், துத்த நாகம் ஆகியனவும் உடலுக்கு கிடைக்கும்.

4. புட்டு

சிவப்பு அரிசியினை நனைத்து உரலில் குற்றி மாவாக்கி வறுத்து எடுத்து அதனுடன் அவித்த கோதுமை மாவினையும் சுடு நீரையும் சேர்த்து குழைத்து சுளகில் இட்டு புட்டுப் பேணியால் கொத்தி தேங்காய்பூவும் கலந்து நீத்துப் பெட்டியிலோ குழலிலோ இட்டு அவிப்பார்கள். இதனை சொதியுடனோ சம்பலுடனோ மாம்பழம் பலாப்பழம், அல்லது வாழைப்பழத்தினுடனோ சேர்த்து உண்பார்கள்.



கலாசார மதிப்பு

அனேகமான யாழ்ப்பாணத் தமிழர்களுக்கு காலை, இரவு உணவாக அமைகின்றது.

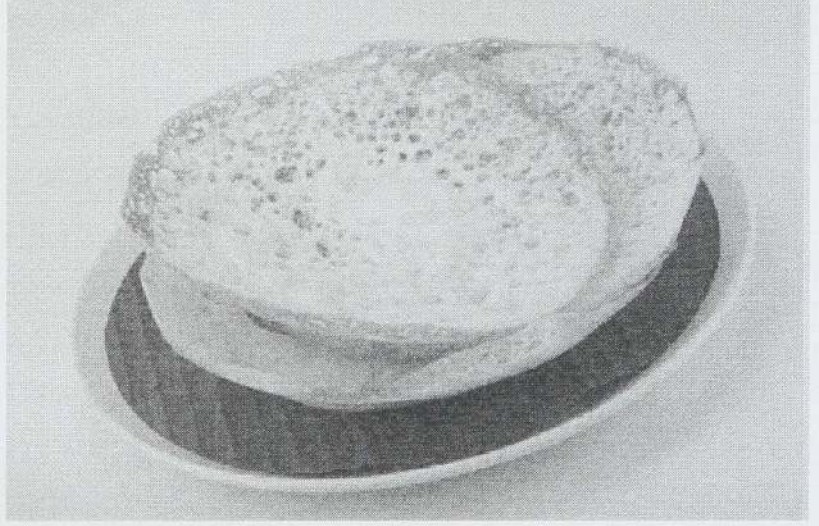
பயன்கள்

சிவப்பு அரிசியில் உள்ள கல்சியம், இரும்புச்சத்து மற்றும் காபோகைதரட், போலட் போன்ற சத்துக்களும் கோதுமையில் உள்ள

மக்னீசியம், புரதம், கொழுப்பு, பொஸ்பரஸ் போலிக் அசிட் காபர், துத்த நாகம் ஆகியனவும் உடலுக்கு கிடைக்கும். தேங்காய்ப்பாலில் தாய்ப்பாலுக்கு நிகரான சத்துக்கள் இருக்கின்றது.

5. அப்பம்

அரிசி யினை நனைய வைத்து இடித்து குறுணலாக்கி தேங்காய்ப்பாலுடன் குழைத்து புளிக்க வைத்த கரைசலுக்குள் உப்பு அளவாக இட்டு குழைத்த பின்னர் எண்ணை பூசிய அப்பச் சட்டியினுள் அளவாக இட்டு அதற்கு மேல் சீனி



அல்லது சர்க்கரை சேர்த்த தேங்காய்ப்பாலை விட்டு அப்பமாக பரிமாறுவர். சிலர் தேங்காய்ப்பாலுக்கு பதிலாக முட்டை விட்டு சமைப்பதும் உண்டு.

கலாசார மதிப்பு

யாழ்ப்பாணத் தமிழர்களது பாரம்பரிய உணவாக காணப்படுகின்றது. குழந்தை பெற்ற தாய்மாருக்கு அப்பத்தினுள் பனங்கட்டியை இட்டு வழங்குவார்கள்.

பயன்கள்

தேங்காயில் உள்ள மாங்கனீசு, பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், தாமிரம், இரும்பு, துத்தநாகம், ஆகிய சத்துக்கள் உடலினை ஆரோக்கியமாக வாழ வைக்கும். அத்துடன் லாரிக் அசிட், காப்ரிக் அசிட், வைரஸ், பற்றீரியா ஆகிய கிருமிகளை அழிக்கும் திறன் கொண்டது. அத்துடன் விற்றமின் சி முதுமையை தடுக்கும், ஆண்மையினை பெருக்கும், தைரொயிட் சுரப்பிகளைத் தூண்டும்.

6. தோசை

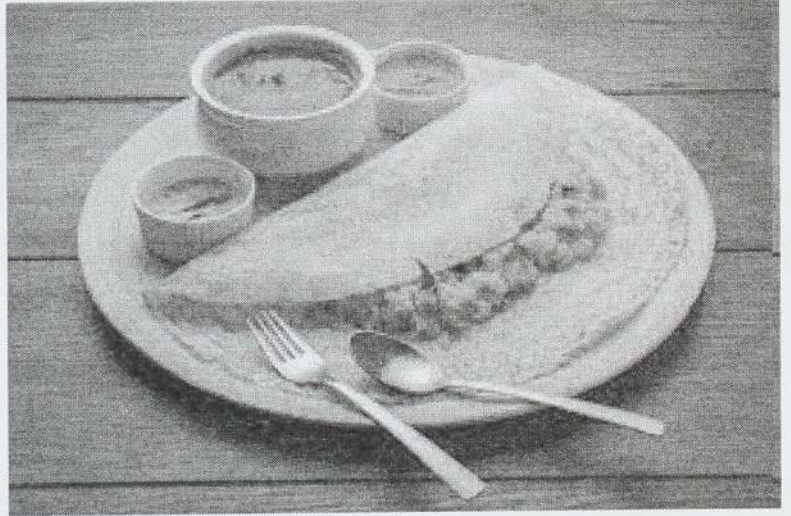
தோசை உழுந்து, ராகி, அல்லது ரவா போன்றவற்றில் செய்யலாம். யாழ்ப்பாணத்தினை பொறுத்தவரையில் உழுத்தம் தோசையினையே பெரும்பாலும் சமைப்பார்கள். உழுந்தினை ஊற வைத்து அரைத்து அதனுடன் ரவை, மஞ்சள், நச்சீரகம் ஆகியவற்றுடன் புளிப்பதற்காக சிறிதளவு கள்ளினையும் கலந்து குழைத்து வைத்து நன்றாக புளித்த பின்னர் தேசைக்கல்லில் நல்லெண்ணை பூசி அதன்மீது ஊற்றி வேகவிட்டு சம்பல், அல்லது சாம்பார் உடன் பரிமாறுவார்கள்.

கலாசார மதிப்பு

யாழ்ப்பாணத் தமிழர்களது பாரம்பரிய உணவாக காணப்படுகின்றது..

பயன்கள்

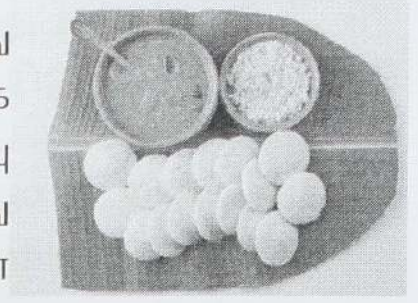
புளித்த உணவுகள் இயல்பாகவே சத்துக்களை அதிகமாக கொடுக்கும் அதிலும் உழுந்து புரதம், கொழுப்பு, காபோ ஹைதரட், விட்டமின் “பி”, நார்ச்சத்து, இரும்பு, போலிக் அமிலம், கல்சியம் மற்றும் மெக்னீசியம் ஆகிய சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன.



இதனைச் சாப்பிடுவதனுடாக மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவற்றினைத் தடுக்கும். இதயத்தினைப் பாதுகாக்கும் இரும்புச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் சிவப்பு அணுக்களின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கும் சுறுசுறுப்பை வழங்கும். எலும்பு, நரம்பு மண்டலம், மூளை ஆகியவற்றினை பலப்படுத்தும். வளர்சிதை மாற்றத்தினை தடுக்கவும், குழக்கோசினை கட்டுப்படுத்தவும் சிறுநீரக கற்கள், பித்தப்பை, கீல்வாதம் போன்றவற்றையும் தடுத்து ஆரோக்கியமாக வாழவைக்கும்.

7. இட்டல்

உழுந்தினை நனைய வைத்து அரைத்து அதனுடன் ரவையினைக் கலந்து புளிக்க வைத்து நன்றாக புளித்ததும் தேவையான அளவு உப்பினை கலந்து இட்டலிச்சட்டியில் அவித்து சம்பல் அல்லது சாம்பாருடன் சேர்த்து உண்பார்கள்



கலாசார மதிப்பு

யாழ்ப்பாணத் தமிழர்களது பாரம்பரிய உணவாக காணப்படுகிறது. விசேட தினங்களில் காலை உணவாக பரிமாறுவதும் உண்டு.

பயன்கள்

இதில் கலக்கப்படும் ரவையில் கொழுப்பு, புரதம், இரும்புச் சத்துக்கள் கணப்படுவதால் இரத்த அழுத்தத்தினை கட்டுப்படுத்தும். உடல் எடையினைக் குறைக்க விரும்புவவர்களுக்கு ஆற்றல்மிகுந்தது மந்தம், மாரடைப்பு, இரத்தச்சோகை போன்றவற்றினைக் கட்டுப்படுத்தும். எலும்பினையும் நரம்பு மண்டலத்தினையும் வலுவாக்கும்.

8. வடை

வடை கடலை வடை, உழுத்தம் வடை, கீரை வடை என பல விதமாக ஆக்கப்படும் பொருளின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தப்படும். உருவத்தி னடிப்படையில் மெதுவடை, தட்டை வடை என அழைக்கப்



படும். உழுந்தையோ கடலைப் பருப்பினையோ ஊற வைத்து அரைத்து அதனுடன் வெங்காயம், மிளகாய், கருவேப்பிலை பெருஞ்சீரகம் மற்றும் தேவையான அளவு உப்புச் சேர்த்து குழைத்து வடையாக தட்டி தேங்காய் எண்ணையில் பொரித்து எடுத்து சம்பலுடன் பரிமாறுவார்கள்.

கலாசார மதிப்பு

யாழ்ப்பாணத் தமிழர்களது பாரம்பரிய உணவாக காணப்படுகிறது. விசேட தினங்களில் சோற்றுடன் பரிமாறுவதுடன் வைரவர்க்கு மாலையாகவும் போடுவதும் உண்டு.

பயன்கள்

கடலைப்பருப்பில் விற்றமின் “பி”, இரும்பு, ரிபோ.பிளேவிக் ஆகிய சத்துக்கள் உண்டு குழந்தைகள் கற்பிணிகள் பாலூட்டும் தாய்மார்க்கு அதிக சத்தினை வழங்க கூடியது. பெருஞ்சீரகம் கொழுப்பினை கட்டுப்படுத்தும், வெங்காயம் இரும்புச்சத்தினை கூட்டும், இவ்வாறாக அனேக சத்துக்கள் பொருந்திய அற்புத உணவாக திகழ்கின்றது.

9. முறுக்கு

இனிப்பு முறுக்கு, கார முறுக்கு ஆகிய இருவகை முறுக்குகள் பாரம்பரியமாக செய்து வருகின்றனர்.

இனிப்பு முறுக்கு

உழுத்தம் மா, அரிசிமா, மிளகுத்தூள், சீனி ஆகியவற்றை சரியான அளவில் கலந்து குழைத்து முறுக்கு உரலில் இட்டு வட்ட வடிவாக பிழிந்து எண்ணையில் பொரித்து பரிமாறுவார்கள்.

காரமுறுக்கு

உழுத்தம் மா, அரிசிமா, மிளகுத்தூள், ஆகியவற்றை சரியான அளவில் கலந்து குழைத்து முறுக்கு உரலில் இட்டு வட்டவடிவாக பிழிந்து எண்ணையில் இட்டு பொரித்து உண்பார்கள்.



கலாசார மதிப்பு

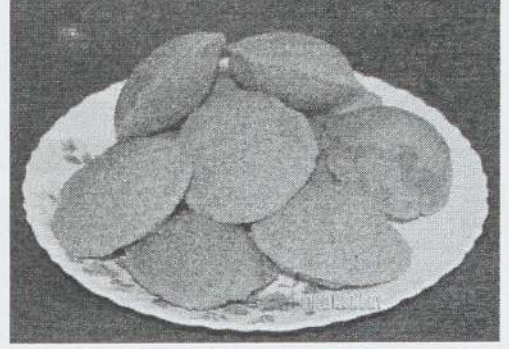
தமிழர்களுடைய பண்டிகைகளில் முக்கிய இடம் பிடிக்கும் உணவாக அமைகின்றது. பூப்புனித நீராட்டு விழாக்களில் சடங்குகளைச் செய்வதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பயன்கள்

உழுந்து, அரிசிமா என்பன மிகுந்த சத்துக்கள் நிறைந்தன அத்துடன் மிளகினை சேர்க்கும் போது உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தருவதுடன் மலச்சிக்கலையும் நீக்கும்.

10. பால்ரொட்டி

அரிசியை இடித்து அதனுடன் தேங்காய்ப்பாலை சூடாக்கி காய்ச்சி குழைத்து சிறிய உருண்டைகளாக பிடித்து வட்டமாகத் தட்டி எண்ணையில் பொரித்தால் நன்றாக பொங்கி வரும்..



கலாசார மதிப்பு

தமிழர்களுடைய பண்டிகைகளில் முக்கிய இடம் பிடிக்கும் உணவாக அமைகின்றது. பூப்புனித நீராட்டு விழா, புதுமனை புகும்போதும் சடங்குகளைச் செய்வதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பயன்

அரிசி மற்றும் தேங்காய்ப்பாலில் உள்ள சத்துக்கள் நிறைவாக கிடைக்கும் நல்ல சுவையானது. மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.

11. சீனி அரியதரம்

அரிசியினை இடித்து சிறு குறுணலாக்கி அதனுடன் சீனியைக் கலந்து குழைத்து ஊற வைத்து எண்ணெயுள் போட்டால் பொங்கி வரும்.

கலாசார மதிப்பு

தமிழர்களுடைய பண்டிகை களில் முக்கிய இடம்பிடிக்கும் உணவாக அமைகின்றது. பூப்புனித நீராட்டு விழா, புதுமனை புகும் போதும் சடங்குகளைச் செய்வதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

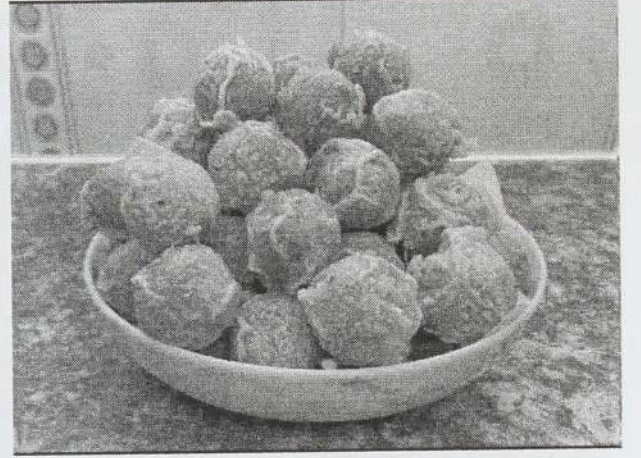


பயன்

அரிசி மற்றும் தேங்காய்ப்பாலில் உள்ள சத்துக்கள் நிறைவாக கிடைக்கும் நல்ல சுவையானது. மலச்சிக்கலைப்போக்கும்.

12. பயித்தம் பணியாரம்

பயற்றினை வறுத்து அதனுடன் நச்சீரகம், மிளகு இணைத்து நன்றாக உரலில் இடித்து அதனுடன் சர்க்கரை, தேங்காய்ப்பூ, ஏலக்காய்த் தூளும் கலந்து சிறிய உருண்டைகளாகப் பிடித்து கோதுமை மாவை மஞ்சளுடன் கரைத்த நீரில் தோய்த்து கொதித்த தேங்காய் எண்ணையில் போட்டு பொரித்து எடுத்துப் பரிமாறலாம்.



கலாசார மதிப்பு

தமிழர்களுடைய பண்டிகைகளில் முக்கிய இடம் பிடிக்கும் உணவாக அமைகின்றது. பூப்புனித நீராட்டு விழா, புதுமனை புகும் போதும் சடங்குகளைச் செய்வதற்கு பயன் படுத்தப்படுகிறது.

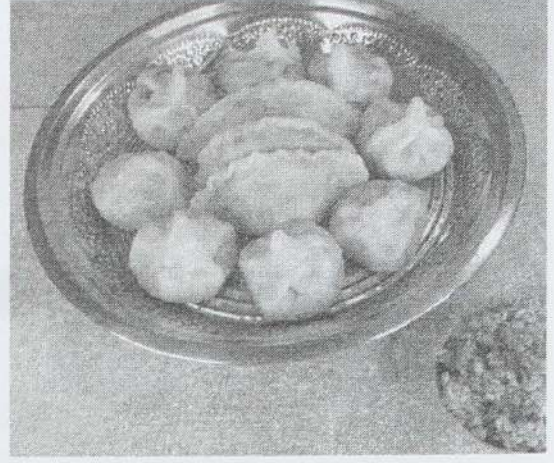
பயன்

பயற்றில் கொழுப்பு, பொட்டாசியம், புரதம், விற்றமின் (பி6), கல்சியம், மக்னீசியம் ஆகிய சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. கர்ப்பிணிகள், குழந்தைகளுக்கு நல்ல சத்தினை வழங்கும். பெரியம்மை, கொலாரா, மலேரியா, டைபாயிட் போன்ற நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும்.

13. கொழுக்கட்டை / மோதகம்

பயற்றினை வறுத்து இரண்டாக உடைத்துப் புடைத்து நீரில் நனைத்து தேங்காய்ப்பூ, சீனி, ஏலக்காய்த் தூளைச் சேர்த்துக் குழைத்து வைத்து விட்டு அரிசி மாவினை சுடுநீரில் குழைத்து அதில் வட்ட

வடிவிலோ நீள வடிவிலோ பிடித்து அதனுள் குழைத்த பயற்றினை (உள்ளுடையான்) வைத்து மூடி அவித்து எடுத்து பரிமாறுவர்.



கலாசார மதிப்பு

தமிழர்களுடைய பண்டிகைகளில் முக்கிய இடம் பிடிக்கும் உணவாக விளங்குகிறது. பல்லுக் கொழுக்கட்டை கொட்டும் சடங்கின் போதும் பிள்ளையாருக்கான நேர்த்தியினை நிறைவேற்றும் போதும் இது முதனிலை பெறுகின்றது.

பயன்

பயற்றில் கொழுப்பு, பொட்டாசியம், புரதம், விற்றமின் "பி6", கல்சியம், மக்னீசியம் ஆகிய சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. கர்ப்பிணிகள், குழந்தைகளுக்கு நல்ல சத்தினை வழங்கும். மலச்சிக்கலை கட்டுப்படுத்தும்.

14. பால்க்கஞ்சி

நெல்லைக் குற்றி தீட்டி எடுத்து அந்த அரிசியினை கழுவி கொதிக்க வைத்த நீரினுள் தேவையான அளவு போட்டு தேங்காய்ப் பாலும் விட்டு கஞ்சியாக பரிமாறுவர். இது விவசாயிகளின் விருப்பத்திற்குரிய காலை உணவாக இருக்கின்றது. இதனுள் முருங்கை, முசுட்டை, போன்ற இலைகளையும் சேர்த்தும் ஆக்கலாம்.



கலாசார மதிப்பு

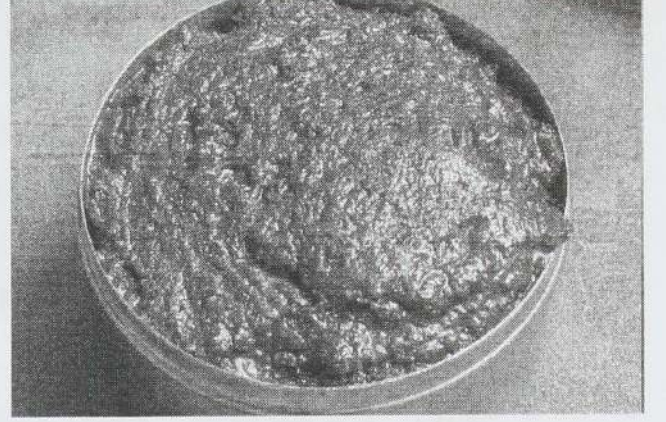
தமிழர்களுடைய பண்டிகைகளில் முக்கிய இடம் பிடிக்கும் உணவாக விளங்குகிறது. வயல் அறுவடைக் காலத்தில் அதிகமாக பச்சை நெல்லினை குற்றி சமைப்பார்கள்.

பயன்

பச்சை அரிசி சுவையும் சத்துக்களையும் மிகுதியாக கொண்டிருக்கும் அதனுடன் தேங்காய்ப்பால்ச் சத்தும் இணைகின்ற போது உடலுக்கு குளிர்ச்சியை தருவதுடன் மலச்சிக்கலையும் போக்குகின்றது.

15. களி

அரிசிமா, உழுத்தம்மா இரண்டிலும் களியினை ஆக்கு வார்கள். தேங்காய்ப்பாலை கொதிக்க வைத்து உழுத்தம் மாவையோ அரிசி மாவையோ இட்டு சீனியையும் சேர்த்து களியாக்குவார்கள்



கலாசார மதிப்பு

தமிழர்கள் பூப்புனித நீராட்டு விழாவில் சடங்கிற்காக பயன்படுத்துவர்.

பயன்

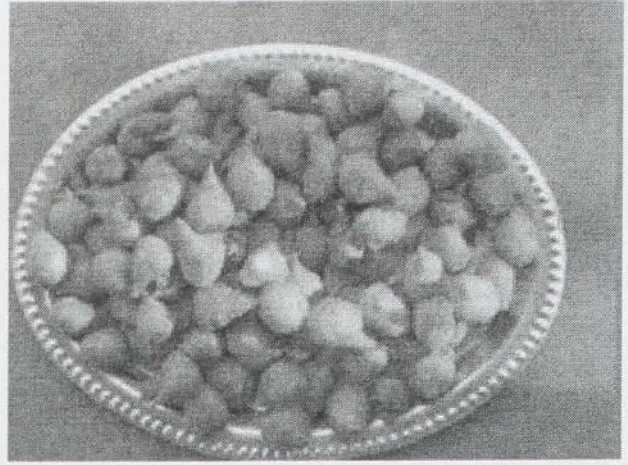
சமைந்த பெண் பிள்ளைகளிற்கு இடுப்பினை உறுதி செய்யும் என்பதற்காக வழங்குவர். சிறந்த மலமிளக்கியாகவும் தொழிற்படும்.

16. பனங்காய்ப் பணியாரம்

பனம் பழத்தினை எடுத்து சாறு பிழந்து வடிகட்டி அதனுடன் சீனியும் கோதுமை மாவும் இட்டு கரைசலாக்கி அதனை கொதிக்க வைத்த தேங்காய் எண்ணையில் பொரித்து பரிமாறலாம்.

கலாசார மதிப்பு

தமிழர்களுடைய வாழ்வில் இன்றியமையாத உணவாக விளங்குகின்றது. பங்குனி மாத மளவில் பனம் பழம் விழும் காலம் அப்போது அதிகமாக உண்பார்கள். தமிழர் பாரம்பரியத்தில் பனம் பழத்திற்கு பிரதான பங்கு உண்டு.

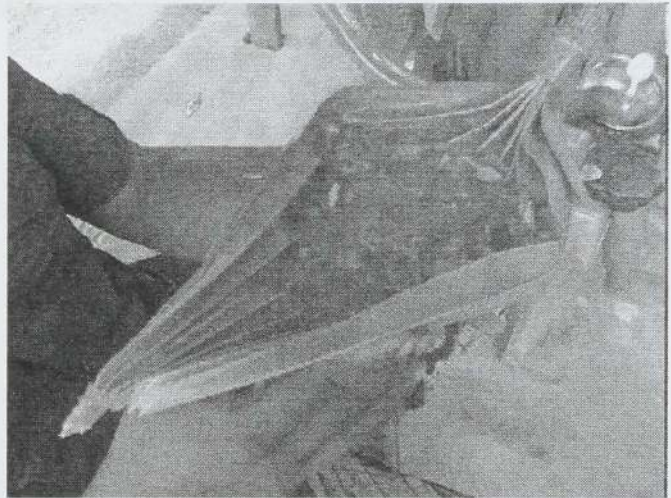


பயன்

பனம் பழம் சூட்டைத் தணிக்கும் மலச்சிக்கலைப் போக்கும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு.

17. கூழ்

கூழ், மரக்கறிக் கூழ், மச்சக் கூழ் என இரு வகையாக ஆக்குவர். மரக்கறிக் கூழ் ஆக்குவதற்கு ஒடியல் மாவுடன் தண்ணீர் கலந்து வைத்து வடித்து எடுத்து. உள்ளியையும் செத்தல் மிளகாயினையும் சேர்த்து இடித்து வைத்துக் கொண்டு கடாயில் நீர் ஊற்றி கொதிக்க வைத்து அதனுள்



புழுங்கல் அரிசி, பலா விதை, பயித்தங்காய், வாழைக்காய், பூசணிக்காய், மஞ்சள், உப்பு இவற்றை கொதிக்கவைத்து அதனுடன் புளித் தண்ணீர், அரைத்து எடுத்த உள்ளி மிளகாய் போன்றவற்றையும் அதனுள் இட்டு ஒடியல் கரைசலையும் கலந்து நன்றாக அவிய வைத்து இறக்கி உண்ணலாம். இவற்றுடன் நண்டு, இறால், மீன் போன்றவற்றினை சேர்த்தால் மச்சக்கூழ் ஆக்கலாம்.

கலாசார மதிப்பு

தமிழர் வாழ்வியலில் உறவினர்கள் கூடி இருந்து கூழ் ஆக்கி அருந்திக் களிப்பது வழமை.

பயன்

காய்கறி, மற்றும் ஓடியல் ஆகியன இணையும் போது அதிகமான ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன.

18. புளிக்கஞ்சி

தண்ணீர், குத்தரிசி, புளி, உப்பு, இறால் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து அவிய வைத்து வெங்காயம், உள்ளி, மல்லி மிளகு செத்தல் மிளகாய், சேர்த்து அரைத்து அதனுள் சேர்த்து , வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், முருங்கை இலை, பலாவிதை, மரவள்ளி சேர்த்துப் பரிமாறலாம்.

கலாசார மதிப்பு

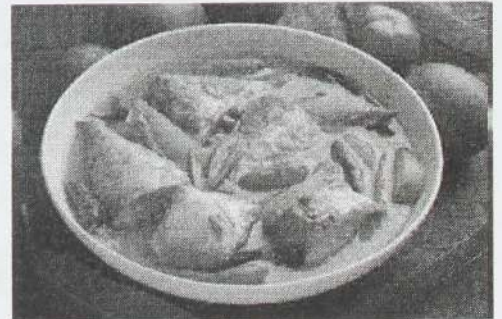
தமிழர் பண்பாட்டில் புளிக்கஞ்சியானது இன்றியமையாததாக விளங்குகின்றது.

பயன்

காய்ச்சல், தடிமன் காலத்தில் இதனை சமைத்து உண்ணும் போது நோய் மாறிவிடும் என்பதற்காக இதனை சமைத்து உண்பார்கள்

19. மீன்குழம்பு

மீனினை வெட்டி எடுத்து புளியுடன், மிளகாய்த்தூள், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், ஆகியவற்றினைச் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து நன்றாக கொதித் ததும் அதனுடன் தேங்காய்ப்பாலினை சேர்த்து நன்றாக கொதித்ததும் இறக்கி பரிமாறுவர்.



கலாசார மதிப்பு

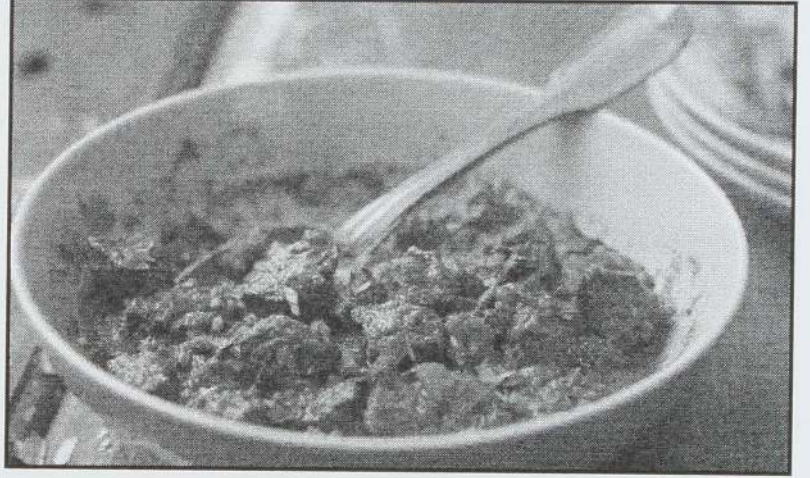
தமிழர்களின் பாரம்பரியமான உணவாக காணப்படுகின்றது. சோற்றுடன் இணைத்து பரிமாறலாம்.

பயன்

மீனில் புரதச்சத்து அதிகமாக காணப்படுகின்றது. அத்துடன் தூளில் சேர்க்கப்படும் பெருஞ்சீரகம் சமிபாட்டினைத் தூண்டும் நச்சீரகம் மற்றும் வெந்தயம் குளிர்மையினைத் தரும். மஞ்சள் பக்ரீரியாக்களைத் தடுக்கும்.

20. இறைச்சிக் கறி

ஆடு, மாடு மற்றும் கோழி ஆகியன இறைச்சி வகைக்குள் அடங்குகின்றது. இறைச்சியினைத் துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்து வெங்காயம், மிளகாய், கறிவேப்பிலை, இரம்பை ஆகியவற்றுடன் இணைத்து எண்ணையில் வதக்கி அதனுள் தேங்



காய்ப்பால் (கப்பிப்பால்), மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து அவியவைத்து நன்றாக அவிந்ததும் பெருஞ்சீரகத்தூள், இறைச்சிக் கூடு ஆகியவற்றினை சேர்த்து இறக்கிப் பரிமாறுவார்கள்.

கலாசார மதிப்பு

தமிழர்கள் சங்ககாலம் தொட்டு இறைச்சியினை உண்டு வருகின்றனர். மரணச் சடங்கின்போது எட்டாம் நாள் படைப்பதற் காகவும் பயன்படுத்துவர்.

பயன்

இறைச்சியில் புரதம், கொழுப்பு, ஈமோகுளோபின் ஆகிய சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியத்தினைக் கொடுக்கும்.

21. திருக்கைக்கறி / ஆக்கின கறி

திருக்கையினைத் துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்து வெங்காயம், மிளகாய், கறிவேப்பிலை, இரம்பை ஆகியவற்றுடன் இணைத்து எண்ணையில் வதக்கி அதனுள் தேங்காய்ப்பால் (கப்பிப்பால்), மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து அவிய வைத்து பரிமாறலாம். குருநகரில் கத்தரிக்காய் திருக்கை என்பவற்றினை தேங்காய்ப்பால் புளி மிளகாய்த்தூள் உப்பு இட்டு அவித்து திருக்கை நெய்யில் வெங்காயத்துடன் சேர்த்து வதக்கி ஆக்கின கறியாகப் பரிமாறுவார்கள்.

கலாசார மதிப்பு

குருநகரில் வாழும் கிறிஸ்தவர்கள் மரணச்சடங்கின் போது ஆக்கின கறியை பரிமாறுவார்கள்.

பயன்

திருக்கையினை புரதம், கொழுப்பு, ஈமோகுளோபின் ஆகிய சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியத்தினைக் கொடுக்கும். இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும்.

22. சுறாக்கறி

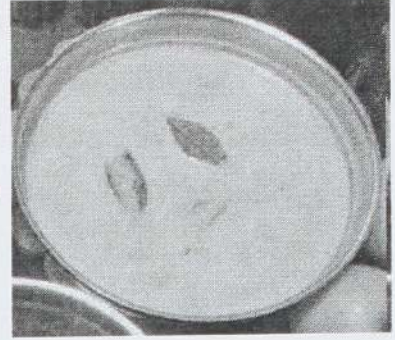
சுறாவை துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்து வெங்காயம், மிளகாய், கறிவேப்பிலை, இரம்பை ஆகியவற்றுடன் இணைத்து எண்ணையில் வதக்கி அதனுள் தேங்காய்ப்பால் (கப்பிப்பால்), மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து அவியவைத்து நன்றாக அவிந்ததும் பரிமாறுவார்கள்.

பயன்

சுறாவில் புரதம், கொழுப்பு, ஈமோகுளோபின் ஆகிய சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியத்தினைக் கொடுக்கும். இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும். பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு பால் சுரப்பதை அதிகரிப்பதற்காக வழங்குவார்கள்.

23. சொதி

சொதியில் பல வகையுண்டு தேங்காய்ப்பால் சொதி, வெந்தயச்சொதி, மாங்காய்ச்சொதி, மீன் சொதி, இவை எல்லாம் தேங்காய்ப்பாலுடன் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உப்பு இணைத்தே ஆக்குவார்கள்.



கலாசார மதிப்பு

இடியப்பமும் சொதியும் பண்டைக்காலம் தொட்டே காய்ச்சலுக்காக சாப்பிட்டு வந்தோம். மதியத்தில் சோற்றுடன் சொதியும் துணைக்கறியாக சமைப்பதும் தமிழர் பாரம்பரியம்.

பயன்

குடற்புண் உள்ளவர்கள் புண்ணாறுவதற்காக இதனைச் சாப்பிடுவார்கள்.

24. சம்பல்

சம்பலில் தேங்காய்ப்பூவுடன் மிளகாய், வெங்காயம் , உப்பு, புளி போன்றவற்றினை சேர்த்து அரைத்து சம்பலாக்குவார்கள். இதனுடன் தூதுவளை/இஞ்சி/புதினா/கறிவேப்பிலை/வல்லாரை வைத்தும் அரைப்பார்கள்.

கலாசார மதிப்பு

தொன்று தொட்டு தமிழர்பாரம்பரியத்தில் சம்பல் பிரதான இடம் பெற்றுள்ளது

பயன்

தேங்காயை அவிக்காது சாப்பிடும் போது அதில் உள்ள சத்துக்கள் முழுமையாக கிடைக்கும். அத்துடன் வல்லாரை ஞாபக சக்தியைக் கூட்டும் பிள்ளைகளுக்கு கொடுப்பது நல்லது. தூதுவளை சளியை வெட்டும், புதினா பசியைத்தூண்டும் இவற்றை சாப்பிடுவதனுடாக ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

25. சத்துமா

காலை உணவாக இதனைப் பரிமாறி வந்தனர். இதில் ராகி, சுக்கு, ஓமம், சோளம், பிஸ்தா, ஜாதிக்காய், கம்பு, பொட்டுக்கடலை, திணை, பார்லி, நிலக்கடலை, அவல், முந்திரி, பாதாம், உழுந்து, பயறு, போன்றவற்றினை இணைத்து கழுவி காய வைத்து மாவாக அரைத்து வைத்திருப்பார்கள். காலை உணவின்போது சீனி, தேங்காய்ப்பூ இணைத்து குழைத்து பரிமாறுவார்.

கலாசார மதிப்பு

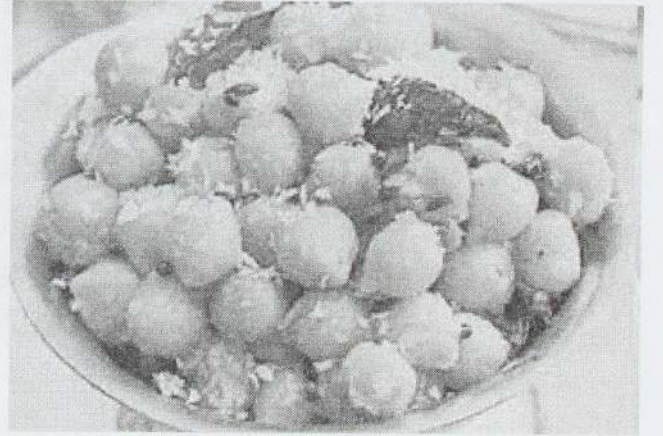
பண்டைத்தமிழரின் உணவுக் கலாசாரத்தில் இது முக்கிய இடம் பெறுகின்றது குறிப்பிடத்தக்கது.

பயன்

அதிக ஊட்டச்சத்து கொண்ட அனைத்து தானியங்களும் சேர்க்கப்பட்டதால் குழந்தைகள், பாலூட்டும் தாய்மார், கர்ப்பிணிகளுக்கு உகந்த உணவாக திகழ்கின்றது.

26. தானியவகை உணவுகள்

கௌப்பி, பயறு, கடலை போன்ற தானியங்களைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து நன்றாக ஊறியதும். அவித்து வெங்காயம், செத்தல் மிளகாய், பெருஞ்சீரகம், கறிவேப்பிலை இணைத்து தாழித்து அதனுடன் அவித்த தானியங்களைக் கொட்டி வதக்கி பரிமாறலாம்.



கலாசார மதிப்பு

தொன்றுதொட்டு ஆலய வழிபாட்டில் கடலை படைக்கும் வழக்கம் காணப்படுகிறது. அத்துடன் காலை உணவாகவும் எடுக்கப்பட்டு வருகின்றது.

பயன்

தானியங்களில் புரதம் அதிகளவில் காணப்படுகின்றது அத்துடன் உடலினை அழகாக்கும்.

27. பொரி உருண்டை

வெல்லத்தினை நறுக்கி பாகு காய்ச்சி எடுத்து வறுத்த கடலை, தேங்காய், ஏலக்காய் ஆகியவற்றை சேர்த்து கிளறி உருண்டையாக பிடித்து பரிமாறலாம்.

கலாசார மதிப்பு

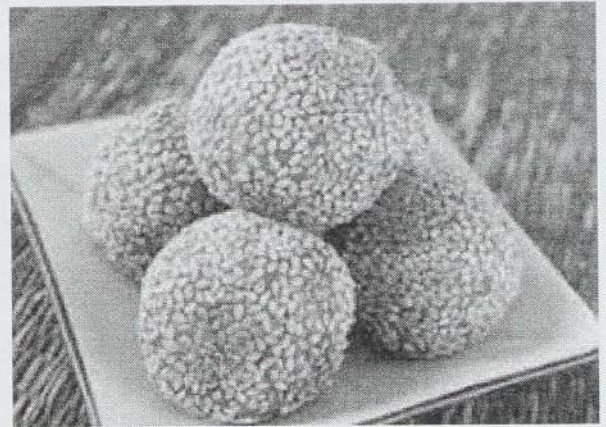
கார்த்திகை தீப நாளில் பொரியினை இறைவனுக்கு படைப்பார்கள். சிறந்த நொறுக்குத்தீனியாகவும் பயன்படுகின்றது.

பயன்

இரும்பு, கால்சியம், ஜிங், மற்றும் நார்ச் சத்துக்களை கொண்ட வேர்க்கடலை கேன்சர் செல்கள் உருவாவதை தடுக்கும் ஜீரண கோளாறைத் தடுக்கும், இதயத்தினை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும்.

28. எள்ளுருண்டை

எள்ளினை கழுவி காய வைத்து சீனிப்பாணியினை கரைத்து அதனுடன் எள்ளினையும் கலந்து கிளறி கொட்டி உருண்டையாக பிடித்து பரிமாறலாம்.



கலாசார மதிப்பு

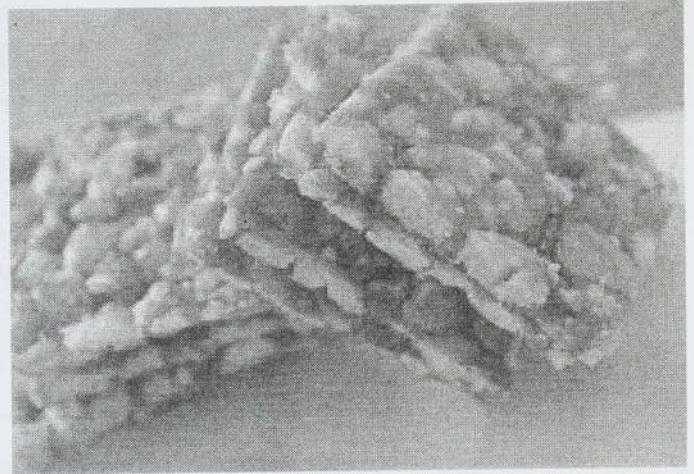
பண்டைக்காலம் தொட்டு எள்ளினை தமிழர் தம் உணவாக பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

பயன்

துத்த நாகச் சத்தும் இரும்புச்சத்தும் அதிகமாக உள்ளதால் எலும்பினைப் பலமடைய செய்யும் ஆரோக்கியத்தினை தந்து உடல் சோர்வை குறைத்து பலம்பெற வைக்கும். மக்னீசியம் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும் சொறி, சிரங்கு, காது வலி மற்றும் மூலநோயை குணப்படுத்தும்.

29. கச்சான் அலுவா

கச்சான் பருப்பினை சீனிப்பாணியினுள் கலந்து கிளறி ஆறியதும் சதுரமாக வெட்டி எடுத்து பரிமாறலாம்.



கலாசார மதிப்பு

தமிழர்களின் பாரம்பரியத்தில் சிறப்பிடம் பெற்ற நொறுக்குத் தீனியாக இது திகழ்கின்றது.

பயன்

கச்சானில் இரும்பு, கல்சியம், ஜிங்க், ஆகிய சத்துக்கள் உள்ளன. கான்சர் செல்லை தடுக்கும். இதிலிருக்கும் நார்ச்சத்து ஜீரண கோளாறைத் தடுக்கும். இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும்.

30. லட்டு

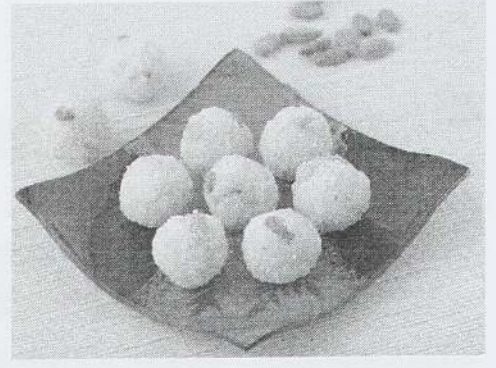
ரவையினை வறுத்து ரின்பால், சீனி, கயூ, முந்திரிகை வத்தல் ஆகியவற்றுடன் இணைத்து குழைத்து உருட்டி பரிமாறலாம்.

கலாசார மதிப்பு

தமிழர்களின் பாரம்பரியத்தில் சரஸ்வதி பூஜை காலங்களில் பூஜைக்கு படைப்பதற்கு பயன்படுத்துவார்கள்.

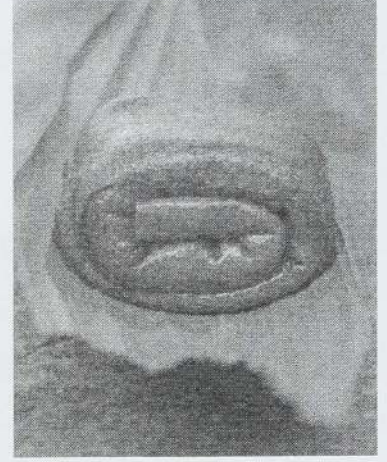
பயன்

கொழுப்பு, புரோட்டின், இரும்புச்சத்து, ஆகிய சத்துக்கள் நிறைந்து. இரத்த அழுத்தத்தினை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் தரும் மந்த நிலையை இல்லாமல் செய்யும், மாரடைப்பு, இரத்தச்சோகை, போன்றவற்றினைத் தடுக்கும், எலும்பு மண்டலத்தினை வலுவாக்கும், உடல் எடையினை குறைக்க விரும்புவோர்க்கு சிறந்த உணவு.



31. பனாட்டு

பனம் பழத்தினை பிழிந்து பாயில் ஊற்றி காயவைத்து பனாட்டாக்கி பனம் பழ காலம் இல்லாத வேளைகளிலும் பரிமாறலாம்.



கலாசார மதிப்பு

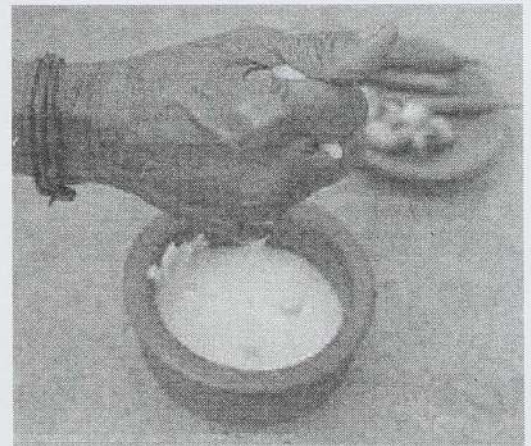
பண்டைத் தமிழர் இதனை பாரம்பரிய உணவாக பயன்படுத்தி வருகின்றனர். இதன் அருமை கருதி இன்று பல நாடுகளிலும் இதற்கு கேள்வியுண்டு.

பயன்

இதில் நார்ச்சத்து அதிகம் உண்டு உடலினை உறுதி செய்யும் மலச்சிக்கலை இல்லாமல் செய்யும்.

32. பழஞ்சோறு

முதல்நாள் மிஞ்சிய சோற் றில் நீருற்றி வைத்து அடுத்தநாள் காலையில் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், உப்பும் அளவாக கலந்து குடிப்பார்கள். அல்லது பழைய கறியுடன் குழைத்தோ அல்லது சம்பலுடன் குழைத்தோ பரிமாறலாம்.



கலாசார மதிப்பு

பண்டைத் தமிழனின் வாழ்வாதரத்துடன் பின்னிப்பிணைந்த அரியதொரு உணவு. இதனைப் பெரும்பாலும் விவசாய குடும்பத்திலுள்ளோர் உண்டு வந்தனர்.

பயன்

இதில் உள்ள சத்துக்கள் குளிர்மையினை தரும், ஆண்மையினை அதிகரிக்கச் செய்யும், தலைமுடியினை வளரச்செய்யும். இது தொடர்பாக ஆராய்ச்சியினைச் செய்த அமெரிக்க விஞ்ஞானிகளின் கூற்றுப்படி அதிக ஊட்டச் சத்துக் கொண்டது. இதன் பயன்கருதி வெளிநாடுகளிலிலும் இதனைச் சாப்பிடுகிறார்கள்.

இவ்வாறான பாரம்பரிய உணவுகளை உண்டு வாழ்ந்த எம் முன்னோர் ஆரோக்கியமான வாழ்வினை வாழ்ந்து வந்தனர். ஆனால் இன்றோ அந்நிய உணவு கலாசாரத்திற்கு அடிமையாகி ஆரோக்கியத்தினை இழந்து நோயுடன் சந்ததியினையும் உருவாக்க முடியாதவர்களாக மாறி வருகின்றனர். இந்நிலையினைத் தவிர்ப்ப தற்காக சமூகத்தில் விழிப்புணர்வினை தூண்டுவதற்காகவே இந் நூலை தங்களுக்கு வழங்குகின்றோம் வாசிப்பதுடன் நின்றுவிடாது இவற்றை மறுபடியும் வாழ்வில் பழக்கப்படுத்தி நோய்நொடி அற்ற சமூகத்தினை உருவாக்க எல்லோரும் இணைந்து முயற்சிப்போம்.



அனுசரணை

கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களம்.