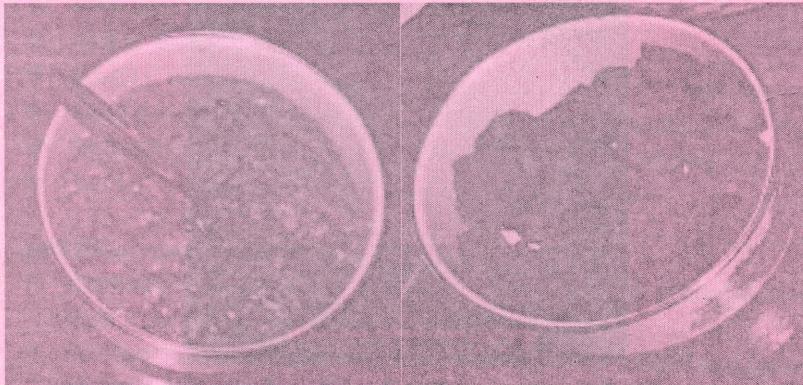


காளானிலிருந்து சுதையிகு  
உணவுப் பண்டங்கள்  
தயாரித்தல்



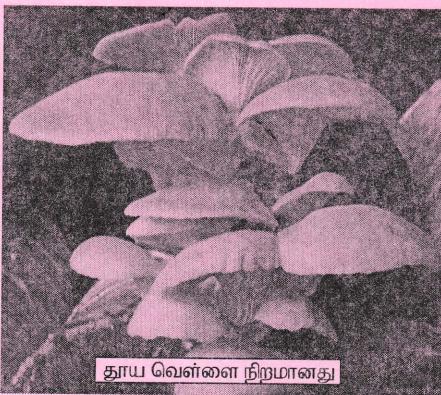
வெளியீடு:

மிரதி விவசாயம் பணியாளர் (விரி) அலுவலகம்,  
யாழ்ப்பாணம்.

## காளான் உணவு வகைகள்

காளான் உற்பத்தியை மேற்கொள்வதன் மூலம் கூடிய வருமானம் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும். தற்போது காளான்களை உற்பத்தி செய்வதில் பலர் ஈடுபட்டுவருகின்றனர். அத்துடன் காளான்களை உணவாக உட்கொள்வதில் மக்களிடையே ஆர்வம் அதிகரித்து வருகின்றது. போசணைப் பொருட்கள் நிறைந் த காளான்களிலிருந்து பலவிதமான உணவுப் பண்டங்களை தயாரிக்கமுடியும்.

## சமைப்பதற்கேற்ற காளான் பருவம்



## போசணைச் சத்துக்கள்

100 கிராம் காளானில்

அடங்கியுள்ள போசணைப் பெறுமானம்

1. நீர்	- 91.0 கிராம்
2. சக்தி	- 13 கிலோ கலோரி
3. புதம்	- 2.5 கிராம்
4. கொழுப்பு	- 0.3 கிராம்
5. கல்சியம்	- 20 மி.கிராம்
6. இரும்பு	- 1 மி.கிராம்
7. தயமின்	- 120 மைக்கிரோ கிராம்
8. ரைபோபிளோவின்	- 500 மைக்கிரோ கிராம்
9. நயாசின்	- 5.8 மி.கிராம்
10. விந்றமின் c	- 3.0 மி.கிராம்

## சுவைமிகு காளான் உணவுப் பண்டங்கள்

### காளான் கறி

#### தேவையான பொருட்கள்:-

● காளான்	-	500 கிராம்
● பெரிய வெங்காயம்	-	2
● உள்ளி	-	4 பல்லு
● இஞ்சி	-	1" துண்டு
● மாஜீரன் / தேங்காய் எண்ணெய்	-	3 மே.கரண்டி
● முந்திரிகைப்பருப்பு	-	25
● மிளகாய்த்தூள்	-	2 மே.கரண்டி
● வெட்டிய தக்காளிப்பழம்	-	2
● முதற் தேங்காய்ப்பால்	-	½ கப்
● ரம்பை, கறிவேப்பிலை	-	1 இலை / நெட்டி
● வெந்தயம்	-	1 தே.கரண்டி
● மஞ்சள் தூள்	-	¼ தே.கரண்டி
● உப்பு	-	5 கிராம்

#### தயாரிக்கும் முறை :-

- ❖ காளானை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும்
- ❖ வெங்காயம், உள்ளி, தக்காளி, இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, ரம்பை என்பவற்றை வெட்டி வைத்துக்கொள்ளவும்
- ❖ பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய்விட்டு காளான், தக்காளி தவிர்ந்த ஏனைய வெட்டிய பொருட்களை அதற்குள் போட்டு தாளிக்கவும்
- ❖ அவை பொன்னிறமாக வதங்கியபின் காளான், தக்காளி என்பவற்றைச் சேர்த்து அவற்றுடன் மஞ்சள், மிளகாய்த்தூள், உப்பு யாவையும் சேர்த்து 5 நிமிடம் எண்ணெயில் வதக்கவும்
- ❖ இறுதியில் தேங்காய் முதற்பாலை கலந்து 10 -15 நிமிடங்கள் மெல்லிய நெருப்பில் அவியவிடவும் பின் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.
- ❖ 4-6 பேர்களுக்கு பரிமாறலாம்.

**குறிப்பு :** காளானுடன் அகத்திப்படி, உருளைக்கிழங்கு, பலாவிதை என்பவற்றையும் சேர்த்து சமைக்கலாம்.

## காளான் வறை

### தேவையான பொருட்கள் :-

❖ காளான்	-	100 கிராம்
❖ மெல்லிய தேங்காய்த்துருவல்	-	1 கோப்பை
❖ வெட்டியபச்சை மிளகாய்	-	3
❖ வெட்டிய சின்ன வெங்காயம்	-	3 மேசைக்கரண்டி
❖ நீர்	-	1 டம்லர்
❖ ரம்பை, கறிவேப்பிலை	-	1 இலை / நெட்டி
❖ மாசி அல்லது நெத்தலிக்கருவாடு	-	10 கிராம்
❖ மஞ்சள் தூள்	-	¼ தே.கரண்டி
❖ உப்பு	-	5 கிராம்
❖ எண்ணெய்	-	சிறிதளவு

### தயாரிக்கும் முறை :-

- \* வெட்டிய வெங்காயம், ப.மிளகாயை சிறிது எண்ணெயில் தாளித்து எடுக்கவும்
- \* காளானை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும்
- \* தேங்காய்த் துருவல் தவிர்ந்த ஏனைய பொருட்களை தாளித்தில் இட்டு மெல்லிய நெருப்பில் அவிக்கவும்.
- \* அவற்றை 2-3 நிமிடம் நீர்வற்றும் வரை விடவும்
- \* மஞ்சள் தூள், உப்பு கலந்த தேங்காய்த்துருவலைக் கலந்து 5 நிமிடம் வறுக்கவும்.
- \* நீர் வற்றும் அளவுக்கு வறுத்தல் வேண்டும்.
- \* 3-5 பேர்களுக்கு பரிமாறலாம்.

## காளான் சம்பல்

### தேவையான பொருட்கள்:-

+ காளான்	- 500 கிராம்
+ தக்காளிப்பழம்	- 2
+ பெரிய வெங்காயம்	- 2
+ முதல் தேங்காய்ப்பால்	- 2 மே.க
+ அரைத்த கடுகு	- 2 தே.க
+ மிளகு தூள்	- 1 தே.க
+ தேசிச்சாறு	- 1 மே.க
+ உப்பு	- 5 கிராம்

### தயாரிக்கும் முறை :-

- \* காளான்களை நன்கு கழுவி 5 நிமிட நேரம் நீராவியில் அவித்துக்கொள்ளவும்.
- \* 1அங்குல அளவான துண்டாக அதனை வெட்டிக்கொள்ளவும்.
- \* ஏனைய பொருட்களான தக்காளி, பெரிய வெங்காயம், அரைத்தகடுகு, மிளகுத்தூள், உப்பு முதல் தேங்காய்ப்பால் என்பவற்றுடன் தேசிச்சாற்றையும் சேர்த்து சம்பல் தயாரித்துக் கொள்ளல்.
- \* இது 6-8 பேர்களுக்கு போதுமானது.

**குறிப்பு :** நீராவியில் அவித்த காளானை வெட்டி கெக்கரிக்காய், தக்காளி என்பவற்றுடன் சேர்த்து சம்பல் செய்யலாம்.

## காளான் கலந்த மரக்கறி ரொட்டி

### தேவையான பொருட்கள்:

* காளான்	- 250 கிராம்
* லீக்ஸ்	- 100 கிராம்
* தக்காளிப்பழம்	- 100 கிராம்
* கோவா	- 100 கிராம்
* உருளைக்கிழங்கு	- 100 கிராம்
* கோதுமை மா	- 250 கிராம்
* அப்பச்சோடா	- $\frac{1}{2}$ தே.க
* தே.எண்ணெய் / மாஜீன்	- 2 மே.க
* மிளகாய்த்தூள்	- 1 மே.க
* உப்பு	- 3 கிராம்

### தயாரிக்கும் முறை :-

- \* கோதுமை மாவிற்கு உப்பு, அப்பச்சோடா,நீர் என்பவற்றை கலந்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.
- \* அதற்கு மாஜிரின் அல்லது தே.எண்ணெய் சேர்த்து மீண்டும் பிசைந்து உருண்டைகளாக பிடித்து இரு மணிநேரம் வைக்கவும்.
- \* காளானை நன்கு கழுவி நீராவியில் அவித்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ளவும்.
- \* கிழங்கு, தக்காளி தவிர்ந்த ஏனைய பொருட்களையும் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி காளானாடன் கலந்துகொள்ளவும்.
- \* அக்கலவையை சிறிதளவு எண்ணெயில் வதக்கிக் கொள்ளவும்.
- \* இறுதியில் அவித்த கிழங்கு, தக்காளி என்பவற்றை சேர்த்தல் வேண்டும்.
- \* உருண்டையாக தயாரித்த மாவை எண்ணெய் பூசிய தட்டின்மேல் வைத்து வட்டமாக அழுத்தி அதன் மத்தியில் காளான் சேர்ந்த மரக்கறி கலவையை வைத்து விரும்பிய வடிவத்தில் மிடித்து எடுத்தல்.
- \* குடான தோசைக்கல்லின் மேல் வேக வைத்து எடுத்தல்.
- \* சுவையான காளான் மரக்கறி ரொட்டி தயாரானதும் பரிமாறலாம்.

### காளான் கட்டல்

#### தேவையான பொருட்கள்:-

★ காளான்	- 300 கிராம்
★ சின்ன வெங்காயம்	- 8
★ பச்சை மிளகாய்	- 4
★ உருளைக்கிழங்கு	- 2
★ மாசித்தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
★ மிளகுதூள்	- 1 தே.க
★ உப்பு	- 5 கிராம்
★ தே.எண்ணெய்	- $\frac{1}{2}$ லீற்றர்
★ காய்ந்த பாண்தூள்	- 1 கப்
★ கோதுமை மா	- 50 கிராம்

### தயாரிக்கும் முறை:-

- ★ காளானை கழுவி நீராவியில் அவித்துக்கொள்ளவும்.
- ★ அவித்த காளானை சிறுதுண்டுகளாக வெட்டி உப்பு, மிளகு தூள் என்பவற்றை சேர்த்து எண்ணையில் வதக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ இக்கலவைக்கு பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மாசித்தூள், அவித்து பிசைந்த கிழங்கு ஆகியவற்றுடன் சிறிதளவு தேசிப்புளியும் சேர்த்து கொள்ளல் வேண்டும்.
- ★ இக் கலவையை உருண்டையாக பிடித்து செறிந்த கோதுமை மா கரைசலில் தோய்த்து பாண்தூளில் பிரட்டி குடான எண்ணையில் பொரித்தெடுத்துக்கொள்ளல்.
- ★ 12- 15 கட்லட் தயாரிக்கலாம்.

### காளான் சான்ட்விச்

#### தேவையான பொருட்கள்:-

★ காளான்	- 500 கிராம்
★ கோதுமை மா	- 100 கிராம்
★ மாஜிரின்/ பட்டர்	- 100 கிராம்
★ சலட் இலை	- 100கிராம்
★ தக்காளி	- 250கிராம்
★ பெரிய வெங்காயம்	- 200கிராம்
★ கடுகு தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
★ மிளகு தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
★ மஞ்சள் தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
★ உப்பு	- 5 கிராம்
★ பாண்	- 1 இறாத்தல்

#### தயாரிக்கும் முறை:-

- ★ கோதுமை மாவினுள் உப்பு, நீர் என்பவற்றை சேர்த்து தடித்த கரைசல் தயாரித்துக்கொள்ளல்.
- ★ துப்பரவு செய்து வெட்டிய காளான் துண்டுகளை கோதுமை மா கரைசலில் தோய்த்து பொன்னிறமாக பொரித்தல்.
- ★ கடுகு, மிளகு தூள், உப்பு என்பவற்றை மாஜிரினுடன் கலந்து மெல்லிய பாண் துண்டிற்கு இக்கலவையைப் பூசுதல்.
- ★ பாண் துண்டு இரண்டிற்கிடையில் சலாது இலை, தக்காளிப்பழ துண்டுகள், வெங்காயத்துண்டுகள் பொரித்த காளான் என்பவற்றை வைத்து பரிமாறுதல்.

## காளான் சூப்

### தேவையான பொருட்கள் :-

★ காளான்	- 150 கிராம்
★ தக்காளிப்பழம்	- 2
★ பருப்பு	- $\frac{1}{2}$ டம்லர்
★ பெரிய வெங்காயம்	- 1
★ நீர்	- 4 டம்லர்
★ உப்பு	- 2 கிராம்
★ மிளகுதூள்	- 2 தேக்கரண்டி

### தயாரிக்கும் முறை :-

- ❖ பருப்பு, தக்காளி, வெங்காயம் என்பவற்றை நீர் விட்டு நன்கு கொதிக்க வைக்கவும்
- ❖ உப்பு, மிளகுதூள் என்பவற்றை அவற்றுள் சேர்த்து கலக்கவும்
- ❖ தக்காளித்தோல், வெங்காயத்துண்டுகள் ஆகியவற்றை அகற்றவும்
- ❖ மெல்லிதாக வெட்டிய காளான் துண்டுகளை அதனுடன் சேர்த்துக்கொள்ளவும் அதனை 7 நிமிடம் குடாக்கவும்
- ❖ காளான் சூப்பினை குட்டுதன் பரிமாறவும்.

## காளான் ஓம்லட்

### தேவையான பொருட்கள் :-

* காளான்	- 100 கிராம்
* தக்காளி	- 2
* முட்டை	- 2
* வெட்டிய பச்சை மிளகாய்	- 2
* வெட்டிய வெங்காயம்	- 1 மே.க
* மிளகுதூள்	- ஒரு தே.க.
* மாஜான்	- ஒரு மே.க.
* கறிவேப்பிலை	- ஒரு நெட்டி
* உப்பு	- 2 கிராம்

### தயாரிக்கும் முறை :-

- \* காளானை நன்கு கழுவி சிறியதுண்டாக வெட்டிக்கொள்ளல்.
- \* நன்றாக முட்டையை அடித்து அதற்குள் உப்பு, மிளகுதாள் என்பவற்றினைச் சேர்த்து கலக்கி எடுக்கவும்.
- \* அதனை காளான் மற்றைய பொருட்கள், என்பவற்றுடன் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
- \* தாச்சியில் மாஜீனை இட்டு குடாக்கி பின் சாதாரண ஓம்லட் தயாரிப்பது போல் தயாரிக்கவும்

### காளான் பாற்சொதி

#### தேவையான பொருட்கள் :-

★ காளான்	- 100 கிராம்
★ தேங்காய்ப்பால்	- 4 டம்ஸள்
★ வெங்காயம்	- 2 மே.க
★ பச்சைமிளகாய்	- 2
★ மஞ்சள்	- $\frac{1}{4}$ தே.க
★ கறுவா	- 1 துண்டு
★ தேசிப்புளி	- பாதி
★ உப்பு	- 3 கிராம்
★ கறிவேப்பிலை	- 1 நெட்டி
★ ரம்பை	- 1 நெட்டி

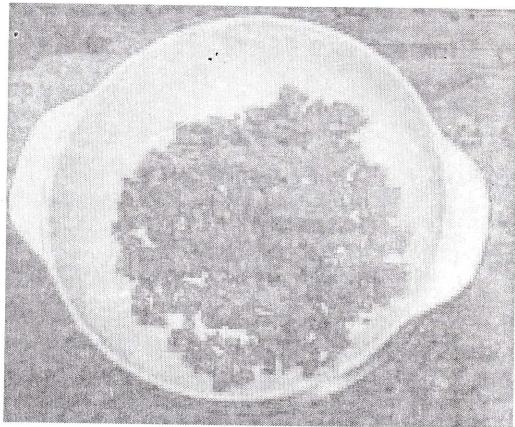
#### தயாரிக்கும் முறை :-

- + காளான்களை நன்கு கழுவி சிறுதுண்டுகளாக வெட்டவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தேங்காய்ப்பாலுடன் மிகுதிப் பொருட்களையும் கலக்கி எடுக்கவும்.
- + பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து காளான் அவியும் வரை காய்ச்சவும். (அகப்பையால் துளாவக்கூடாது)
- + அவிந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி அதனுள் கொரக்கா அல்லது தேசிப்புளி சேர்த்துக்கொள்ளவும்.
- + பரிமாறவும்.

## காளான் பொரியல்

தேவையான பொருட்கள்:-

- |                      |              |
|----------------------|--------------|
| ★ காளான்             | - 250 கிராம் |
| ★ மிளகாய்த்தூள்      | - 2 மே.க     |
| ★ மாஜீன்/ தே.என்னெய் | - 3 மே.க     |
| ★ ரம்பை, கறிவேப்பிலை | - 1 நெட்டி   |
| ★ உப்பு              | - 3 கிராம்   |



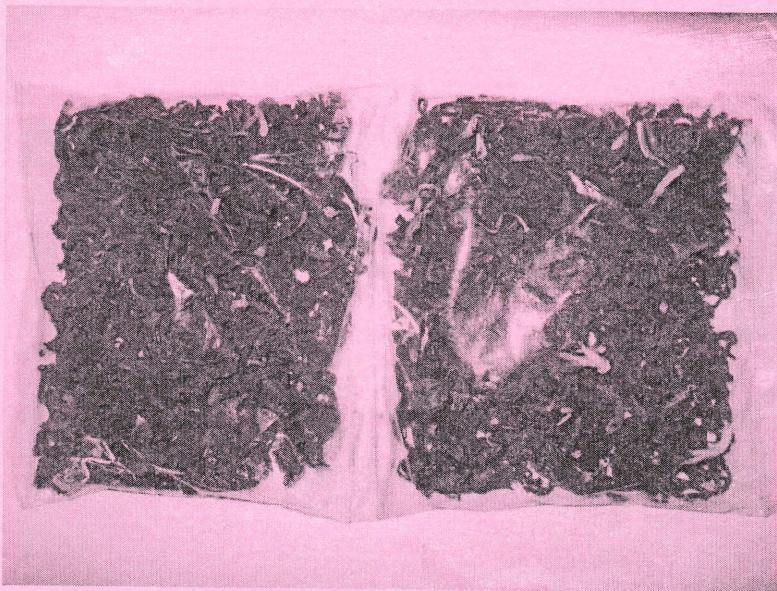
தயாரிக்கும் முறை :-

- \* காளானை துப்பரவாக்கி கழுவி, பிழிந்து மேலதிக நீரை அகற்றவும்.
- \* அதனை சிறுதுண்டுகளாக வெட்டவும்
- \* ஏனைய பொருட்களுடன் சேர்த்து கலக்கவும்
- \* இவற்றினை குடான என்னெய்யில் இட்டு பொன்னிறமாகும் வரை பொரிக்கவும்
- \* வடித்தெடுக்கவும்.
- \* 4-5 பேர்களுக்கு பரிமாறலாம்.

குறிப்பு:

மிளகாய்த்தூளிற்கு பதிலாக மிளகுதூள் பாவிக்கலாம்.  
விரும்பின் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து கறி சமைக்கலாம்.

## காளான் வற்றல்



தேவையான பொருள் :-

- ★ காளான்கள்

செய்கைமுறை :-

- ★ காளானைத் துப்பரவு செய்து சிறுதுண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளல்.
- ★ அதனை 3 நிமிடம் நீராவியில் அவித்தல் வேண்டும். அதனை வெயிலில் உலர்த்தல் வேண்டும்.
- ★ உலர்த்திய பின் வற்றலானதும் அதனை நன்கு காய்ந்த பொலி புறப்பலீன் பக்கற்றுகளில் அடைத்து பாதுகாத்து பயன்படுத்தலாம்.



நீ அனுசரணை :  
ஙக்கிய நாடுகள் அபிவிருந்து சிட்டம்