



லக்கமி B.A., Dip in Hindu Culture இலண்டன்

சு



**யாழ்ப்பாணத்துச்
சுமையல்**

640
லக்சு
SLIPR

சுவ அசுவ உணவு வகைகள்



யாழ்ப்பாணத்துச் சமையல்

(சைவ அசைவ உணவுவகைகள்)

திருமதி லக்ஷ்மி

B.A. Dip.in.Hindu Culture

இலண்டன்

மணிமேகலைப் பிரசுரம்

தபால் பெட்டி எண் : 1447,

7, (பழைய எண் : 4)

தணிகாசலம் சாலை,

தியாகராய நகர்,

சென்னை - 600 017.

தொலைபேசி : 4342926.

தொலை நகல் : 044 - 4346082.

மின் அஞ்சல் : e-mail : manimegalai@eth.net



நூல் விபரம்

நூல் தலைப்பு	☞ யாழ்ப்பாணத்துச் சமையல்
ஆசிரியர்	☞ திருமதி லக்ஷ்மி
மொழி	☞ தமிழ்
பதிப்பு ஆண்டு	☞ 2000
பதிப்பு விபரம்	☞ முதல் பதிப்பு
உரிமை	☞ ஆசிரியருக்கு
தாளின் தன்மை	☞ 11.2 கி.கி
நூலின் அளவு	☞ கிரௌன் சைஸ் (12½x18½ செ.மீ.)
அச்ச எழுத்து அளவு	☞ 10 புள்ளி
மொத்த பக்கங்கள்	☞ 88
நூலின் விலை	☞ ரூ. 17.00
அட்டைப்பட ஓவியம்	☞ திரு. சாய்
லேசர் வடிவமைப்பு	☞ லேசர் சிஸ்டம்ஸ், சென்னை-17.
அச்சிட்டோர்	☞ எம்.கே.என்டர்பிரைஸஸ் சென்னை -5
நூல் கட்டுமானம்	☞ தையல்
வெளியிட்டோர்	☞ மணிமேகலைப் பிரசுரம், சென்னை-17

உள்ளடக்கம்

1. பருப்புக்கறி	45
2. பருப்புக்கடையல்	46
3. பருப்புக் கீரைக் கடையல்	46
4. பயற்றம் முளைக்கறி	47
5. முருங்கைக் காய்க் குழம்பு	48
6. முருங்கைக் காய்க் கறி	49
7. பிஞ்சு முருங்கைக் காய்க் கடையல்	49
8. முருங்கையிலை வறை	50
9. சுண்டல்	50
10. கத்தரிக்காய் வதக்கல் கறி	51
11. கத்தரிக்காய்ப் பொரித்த கறி	51
12. வாழைக்காய் பொரித்த கறி	52
13. வாழைப்பூ வறை	52
14. பாகற்காய் வதக்கல் கறி	52
15. பருப்பு பாகற்காய்க் கறி	53
16. சுரைக்காய் அல்லது நீற்றுப் பூசணிக்காய்க்கறி	53
17. பத்தியக்கறி I	53
18. பத்தியக்கறி II	54
19. கத்தரி+முருங்கைக் காய்க் குழம்பு	54
20. வத்தல் (வற்றற்) குழம்பு	54
21. மிளகுக் குழம்பு	55
22. இஞ்சிக் குழம்பு	55
23. காரக் குழம்பு	56
24. மோர்க்குழம்பு	56

25. மிளகு இரசம்	57
26. பருப்பு இரசம்	57
27. சீரக இரசம்	57
28. முடக்குற்றான் இரசம்	58
29. வெந்தய இரசம்	58
30. அடுப்பேறா இரசம்	58
31. இஞ்சிப் பச்சடி	59
32. மாங்காய்ப் பச்சடி	59
33. பாகற்காய்ப் பச்சடி	59
34. கொத்தமல்லிக் கீரைப்பச்சடி	60
35. வல்லாரை அரையல்	60
36. கறிவேப்பிலைப்பொடி	60
37. உருளைக்கிழங்குப் பொரியல்	61
38. கத்தரிக்காய் மசியல்	61
39. உருளைக்கிழங்குத் துவட்டல்	61
40. ஒடியற்கூழ்	63
41. புளிக்கஞ்சி, இலைக்கஞ்சி	63
42. பழஞ்சோறு	64
43. கட்டுச்சாதம்	64
44. மீன் குழம்பு	65
45. மீன் வறுவல்	65
46. மீன் கறி	66
47. இறால் கறி	66
48. கோழிக்குழம்பு	66
49. கோழிப்பிரட்டல்	67

50. ஆட்டிறைச்சிக்குழம்பு	67
51. நெய்க்கீரை	68
52. பயற்றங்காய்ப்பிட்டு	68
53. சுறாவறை	69
54. கீரைமசியல்	69
55. தெளிவு	69
56. உப்புக்கஞ்சி	70
57. ரவைக்கஞ்சி	70
58. சாம்பார்	70
59. முருங்கைக்காய் வடை	71
60. ஒடியற்பிட்டு	71
61. பாவற்காய்ப் பிரட்டல்	72
62. மீன் புளித்தீயல்	72
63. முருங்கைக்காய்த் துவட்டல்	74
64. வெண்டைக்காய் உப்பவியல்	74
65. பொன்னாங்கண்ணி வதக்கல்	75
66. பாகற்காய்ச் சம்பல்	75
67. வெண்டைக் காய்ப் புளிப்பச்சடி	75
68. பாகற்காய்ப் புளிக்குழம்பு	75
69. பொன்னாங்கண்ணிக்கொடி ரசம்	76
70. பொரி ரசம்	76
71. கொதி ரசம்	77
72. செரியாமைக்குக் கசாயம்	77
73. மேற்படி மற்றொருவிதம்	77
74. செரியாமைக்கு அரையல்	78

75. கறிவேப்பிலைப் பொடி	78
76. கறிவேப்பிலை அரையல்	78
77. கஞ்சி	78
78. நீராகாரம்	79
79. நீராகாரம் மற்றொருவிதம்	79
80. எள்ளுருண்டை	80
81. உளுத்தங்கள்	80
82. பிள்ளைப் பெற்ற பெண்களுக்கான சரக்குத் தூள்	81
83. மூலிகைக் குடிநீர்	81
84. நாரிக்குத் தண்ணி ஊற்றல்	82
85. அவரைக்காய்க்கறி	83
86. பூக்கோவாக் (காலிபிளவர்) கறி	84
87. எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்	85
88. நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்	85
89. இஞ்சி ஊறுகாய்	86
90. பாவற்காய் ஊறுகாய்	86
91. நெல்லிக்காய், தேன் ஊறுகாய்	86
92. உள்ளி ரசம்	87
93. வெந்தய ரசம்	87
94. தக்காளிரசம்	87
95. எலுமிச்சம் பழ ரசம்	88
96. கற்கண்டு மோதகம்	88



முன்னுரை

விஞ்ஞானத்தில், பொருளாதாரத்தில் உள்ள சில கோட்பாடுகள், அவற்றைக் கண்டுபிடித்தவர்களின் பெயரால் வழங்கி வருவதைப்போல, சமையற்கலையிலும் சில கோட்பாடுகள் அவற்றைக் கண்டுபிடித்தவர்களின் பெயரால் வழங்கி வருகின்றன.

நளபாகம், வீம்பாகம் எனவும், ஆயகலைகள் அறுபத்து நான்குள் சமையற் கலையும் ஒன்றெனவும் கூறப்பட்டுள்ளன.

நளபாகம் என்பது அடுப்பேருச் சமையலாகும். நெருப்பைப் பயன்படுத்தாமற் சமைப்பது. விதவிதமான பச்சடி, அரையல், துவையல் வகைகள்.

தண்ணீரில்லாமல், வெங்காயச் சாம்பார் வைக்கலாமென்று அதனைச் சுவையாக விளக்குவார், வாரியார் சுவாமிகள். அதெப்படி? சாம்பாரில் 75 வீதம் தண்ணீர் தானே 5 கிலோ தக்காளியைப் பிழிந்து சாறெடுத்து... விளங்கிவிட்டது. பச்சையாக வேகவைக்காமற் சாப்பிடத் தொடங்கிய காலத்திலிருந்து Western, Intercondinental, Italian, Chinese, Indian என எத்தனையோ பாகங்கள். சமையற்பாகங்கள் பெருகப் பெருக மனிதனுக்கு நோய்களும் பெருகத் தொடங்கிவிட்டன.

சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் முதலியன பரவ ஏதுவாகிவிட்டன.

இலங்கையில் வாழ்ந்த நம் மூதாதையர் நோய் நொடி இல்லாமல் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். இதற்கான

காரணங்களுள் ஒன்று அவர்கள் மேற்கொண்ட உணவுப் பழக்கமாகும்.

யாழ்ப்பாணத்தில் நெல் வயல்கள் மிகக்குறைவான படியால், அரிசி அவர்களின் முக்கிய உணவாக இருந்ததில்லை. இன்று, ஒரு கோதுமைத் தானியமும் விளைய, விளைவிக்கமுடியாத முழு இலங்கையின் முக்கிய உணவு கோதுமையாக மாறிவிட்டது; மாற்றப்பட்டுவிட்டது.

ஒவ்வொரு ஊருக்கும் பொருத்தமான தறு, கரணங்களைப் படைத்த இறைவன் அவற்றுக்குப் பொருத்தமான போகங்களுள் ஒன்றாகப் பொருத்தமான உணவினையும் அவனது சூழலில் படைத்திருக்கிறான். ஊர் அரிசி, ஊர்த் தேங்காய், ஊர்க் கத்தரிக்காய், ஊர் எலுமிச்சங்காய் என விரும்பி உண்பதும், மற்றவற்றைப் புறக்கணிப்பதும் வழக்கமாயிருந்தது. இதற்கு என்ன காரணம்? தான் வாழும் ஊரில் விளைந்த பொருள்கள் எந்தப் பஞ்சபூதத்தின் விளைவோ, அந்தப் பஞ்சப்பூதத்தின்விளைவே இந்த உடம்புமாகும்.

இதனால் இரண்டிற்கும் இசைவாக்கம் உண்டு, இவை விரைந்து உடலோடு கலந்துவிடும். செரிபாடு (Assimilation) இலகுவாகும், செரியாமை ஏற்படாது.

நோயற்ற வாழ்வுக்குச் செரிபாடு முக்கியமாகும்.

**“அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து”**

என்னும் அரிய குறளில், முன்னுண்டது அற்ற படியையறிந்து மிகப்பசித்து, ஏனெனில் உண்டது அற்றாலும் அதன் பயனாகிய இரதம் அறாதாகலின் அதுவும் அறவேண்டும். அதுவும் அற்றபின், வாதம், பித்தம், ஐயம் (கபம்) ஆகியவற்றைத் தூண்டிவிடக்கூடியனவற்றையும், காலை, மதியம், மாலை ஆகிய பொழுதுகளில் உண்ணத்தகாத வற்றையும், தேனும் பாலும் தம்மளவில் உயர்வானவையே ஆனாலும் இவை தம்முள் அளவொத்தால் நஞ்சாதலால் அத்தகைய உணவுவகைகளையும் தவிர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும் எனப் பரிமேலழகர் அரிய விளக்கம் கூறுவார்.

செரியாமையே நோயின் மூலகாரணம் அதற்கு, மாறுபாடான உணவே காரணம்.

சென்ற நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் யாழ்ப்பாணத்தில் தினை, குரக்கன், மரவள்ளி, ஊரில் கிடைக்கும் காய்கறிகள், பழங்கள், மீன், ஆடு, கோழி இவற்றின் இறைச்சி முதலியனவே உணவாக இருந்தன. தேநீர், கோப்பி முதலியவை மிக மிக அரிதாகவே உபயோகிக்கப்பட்டன.

ஆண்டில் சில நாட்களே, இறைச்சி உண்டனர். மீன்வகைகளில் கொழுப்பற்ற சிறு மீன்களும் சுறாவும் கொள்ளப்பட்டன. இரத்தமற்ற நண்டு, கணவாய், இறால் போன்றவை அரிதாகவே கொள்ளப்பட்டன.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, தோட்ட வேலை, வயல்வேலை முடிந்தபின் தாலை 10 மணியளவில் பழையதும் மாலையில் வேலையெல்லாம் முடிந்தபின் சோறும் கறியுமாக இரண்டு வேளையே உணவு உட்கொள்ளப்பட்டது.

ஒருவேளை உண்பவன் யோகி, இருவேளை உண்பவன் போகி, (இல்லறத்தான்) மூன்று வேளை உண்பவன் ரோகி, (நோயாளியாவான்) அதற்குமேல் உண்பவன் துரோகி, நாம் யார்?

ரோகமும் துரோகமும் நம் வாழ்க்கையாகிவிட்டன.

எண்பத்தி நான்கு நூறாயிரமாம் யோனிபேதம், படைத்து அளித்து அவற்றின் உயிருக்குயிராய் நின்றான் என்பது சம்பந்தர் தேவாரம்

உயிர்களைப்படைத்து அவை வாழ்வதற்கேற்ற சூழலை அளித்தவன் இறைவன். பகுத்தறிவுள்ள மனிதன், சூழ்நிலைகளைப் பகுத்தறிந்து பயன்படுத்தவல்லவன். அவற்றைச் சரியாகப் பயன்படுத்தாததாலே பல துன்பங்களை அடைகிறான்.

சூழ்நிலையில் உயிர்வாழ்வதற்கேற்ற உணவு மாத்திரமல்ல, நோயுற்றால் அதற்கேற்ற மூலிகைகளும் இயற்கை மருந்தாக படைக்கப்பட்டுள்ளன. யாழ்ப்பாணத்துச் சமையலில் உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு!

இயற்கை உணவையும் இயற்கை மருத்துவத்தையும் கைவிட்டதினால் நாம் வருந்துகின்றோம்.

தேங்காய் சத்துள்ள உணவு, ஒரு நாளைக்கு ஓர் இளந்தேங்காய் உண்டால் ஒருவனது உணவுத்தேவை நிறைவு பெறும். வேறு உணவு தேவையில்லை. முற்றிய தேங்காய் நோய்தரும்.

யாழ்ப்பாணத்து முன்னோர், தேங்காயை அரைத்தே கறியில் சேர்த்தனர். யாழ்ப்பாணத்து வீடுகளில் சென்ற நூற்றாண்டில் 50 வரை அதிகமான வீடுகளில், காலையில் தேங்காய்க் கூட்டு, மிளகாய்க்கூட்டு, கொத்தமல்லிக்கூட்டு, மஞ்சள் கூட்டு இப்படிப் பல கூட்டு வகைகளை அரைத்து அன்றைய கறிகளுக்குப் பயன்படுத்துவார்கள். உடல் நலன் குன்றியிருந்தால் தேங்காய்ச் சொட்டுகளைச் சுட்டு அரைப்பார்கள். இதனால் தேங்காயின் கொழுப்புச் சத்து முறிக்கப்படுகிறது.

தேங்காய்ப்பால் பிழிந்து சமைக்கத் தொடங்கியபின் யாழ்ப்பாணத்தவரின் உடல் நலன் கெடத் தொடங்கிவிட்டது என்பது சித்தவைத்திய முனிவர் சுதுமலை அண்ணாமலைப் பெரியாரின் கருத்தாகும்.

உடல் உழைப்புள்ள மக்கள் உண்ட உணவை, உடலுழைப்புக் குறைவான புத்தி சீவிகள் பழக்கத்தினால் உண்ணும்போது பல பிரச்சனைகளை எதிர் நோக்குகிறார்கள்.

நமது உடல் நலம் பேண மருத்துகளை நம்புவதை விடுத்து வள்ளுவர் கூறியது போல,

“மருந்தென யாக்கைக்கு வேண்டாவாம்”

உடலுக்கு மருந்து வேண்டாம். மருந்து தேவையற்றது. எப்போது?

அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்”

இந்த உணவு விதிகளைக் கடைப்பிடித்து ஒழுக்க வேண்டும். சூடான சுவாத்தியத்தில் பிறந்து குளிரான சுவாத்தியத்தில் வாழ நிர்ப்பந்தமாக்கப்பட்ட நாம்

தேவைக்கு மிஞ்சிய சத்து உணவுகளை உண்பதினாலும், உடலுழைப்பின்மையாலும் வியர்வை முதலிய கழிவுகள் வெளியேறாமையாலும் உடல் நலத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டு வருகின்றோம்.

நமது ஈரல், பைங்கீரியா எனப்படும் கணையம், சிறுநீர்ச்சுரப்பி முதலியன நமது உணவுப்பழக்கத்தால் சீர் கெட்டுப் போகின்றன. தேங்காய்ப்பால், பசுப்பால், எண்ணெய் முதலியவற்றைத் தவிர்ப்பது கட்டாயத் தேவையாகும்.

இந்த சிந்தனைகளும் எனது கணவர் தூண்டுதலுமே இந்தச் சிறிய நூலை எழுதத் தூண்டின.

அனுபவத்தில், நினைவில் நின்றவற்றைத் தொகுத்துள்ளேன்.

இதனால் சமையற்பாகங்களில் ஓர் ஒழுங்கைக் கடைப்பிடிக்க முடியாமற் போயிற்று.

மேலும் சமையல் என்பது ஒரு கலை, ஒரு பக்குவம், அதிலே பல தொழில்கள் நடைபெறுகின்றன. அவித்தல், வேகுதல், கொதித்தல், வற்றுதல், அரைத்தல், இடித்தல், துவைத்தல், பொடித்தல், வறுத்தல், பொரித்தல், வதக்கல், சுடுதல், பிரட்டல், துவட்டல், தாளித்தல், இப்படி எத்தனையோ.

சமையலைப் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆனால் சமையற் பக்குவத்தை அனுபவத்தினால்தான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சமயத்தில் அனுபூதி போல் சமையலில் அனுபவம். வாசித்தும் பூசித்தும் காணாதது போல சமையலையும் படித்துக்காண முடியாது. அதனால்,

சமையற் பொருட்களின் அளவையும் பக்குவத்தையும் நமது தாய்மார், உப்பு, புளி, உறைப்பு முதலியவற்றைத் துல்லியமாகக் கறியிற் சேர்க்க அறிந்திருந்தனர்.

ஓரே இடித்து வைத்ததூள், அதே தேங்காய், எல்லாம் ஒன்றுதான். என் தாய் வைக்கும் குழம்பும் நான் வைக்கும் குழம்பும், என் மகள் வைக்கும் குழம்பும் ஏன் ஓரே மாதிரி இருப்பதில்லை?

முதலில் சமையலில் ஈடுபாடு வேண்டும். என் தாய்க்கு இருந்த ஈடுபாடு எனக்கில்லை. எனக்கிருப்பது என் மகளுக்கில்லை.

காய்கறிகளை, இன்ன கறிக்கு இன்ன அளவில் இன்ன மாதிரி நறுக்க வேண்டும் என்பதும் ஒரு பக்குவம்தான்.

கத்தரிக்காயைக் குழம்புக்கு ஒரு மாதிரியும் வெள்ளைக்கறிக்கு ஒரு மாதிரியும் தீயலுக்கு ஒரு மாதிரியும் கூட்டுக்கறிக்கு ஒரு மாதிரியும், வதக்கல் கறிக்கு வேறொரு மாதிரியும், பொரியலுக்கு ஒரு மாதிரியும் ஏன் வெட்ட வேண்டும்? கடுகு, கறிவேப்பிலை, மிளகு, சீரகம் முதலியவற்றை இன்ன அளவில் இன்ன கறிக்குச் சேர்க்க வேண்டும். எப்போது சேர்க்க வேண்டுமென்பதும் ஒருபக்குவம்தான்.

இந்தப் பக்குவத்தைப் பெண்பிள்ளைகள் தாய்மாரிடம் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

தாய் இருந்த இரையில் கறிவகைகளைக் கூட்டிக் கொடுப்பார்கள். கூட்டிக்கொடுப்பது ஒரு பக்குவம். அவற்றை மகள் அடுப்பிலேற்றிப் பக்குவமாகச் சமைத்து இறக்குவதும் ஒரு கலை, ஒரு பக்குவம்.

எனது சுவைப்பினும் நீ கைதொட்டது
வானோர் அமுதம் புரையுமால் எமக்கே

என்பது தொல்காப்பியத்துக் கற்பியற் சூத்திரம்

அட்டில் தொழில் வன்மை எனப் பரிமேலழகர் கூறும் சமையற்கலை வன்மையுள்ள ஒரு தலையின் முதல் நாட்சமையலைச் சுவைத்த தலைவன், நீ கைதொட்டது எனத் தலைவியின் கைப்பக்குவத்தைப் புகழ்ந்தான்.

‘முனிதயர் பிசைந்த காந்தள், மென்விரல்’ எனத் தொடங்கும் குறுந்தொகைப்பாடல் எல்லோருக்கும் தெரியும்.

குவளை உண் கண்ணில் சும்புகை கவர்ந்த போதும், உடுத்திருந்த கழுவுறு கலிங்கம் கழாது முனிதயர்பிசைந்த காந்தள் மென்வரலால் செருசிக் கொண்டு தீம்புளிப்பாகரைத் (மோர்க்குழும்பை) துழாவிச் சமைத்தாள். ஏன்? பக்குவம் கெட்டுவிடக்கூடாதே என்பதற்காக. சமையல் என்பது பக்குவம்தான். அது சொல்லித் தெரிவதில்லையே! சேர்க்க வேண்டிய காய்கறிகளின் அளவு, அவற்றுடன் கலக்க வேண்டிய உப்பு, புளி, காரம் முதலியவற்றின் அளவு, விட வேண்டிய நீரின் அளவு, வேக விடவேண்டிய பக்குவம் எல்லாமே அனுபவம்தான்.

ஆதலால் இந்த நூலில் இவற்றையெல்லாம் நான் சொல்லவில்லை. நிறைவாக, நான் நன்றி சொல்லக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

யாழ்ப்பாணத்திலும் கொழும்பிலும் பல்வேறு கல்லூரிகளில் ஆசிரியையாகக் கடமை புரிந்தாலும், நான் ஒரு மனைவி, தாய். சுற்றம் தழுவும் வாழ்க்கை வாழ்பவள்.

கண்ணுக்கும் காதுக்கும் சுவைதந்து மனத்தைக் குளிர்வித்து ஆன்மாவை வளர்க்கும் நடனக்கலை, இசைக்கலை போல, நாவுக்குச் சுவைதந்து வயிற்றைக் குளிர்வித்து ஆன்மாவை வளர்க்கும் சமையலும் ஒரு கலை என்று என் கணவர் சொல்வார்.

அவர் தந்த ஊக்கமே இந்த நூல் வரக் காரணம். எல்லாப் பெருமையும் அல்லாவுக்கு என்பது போல எல்லாப் பெருமையும் அவருக்கே.

அணிந்துரை என அவர் வழங்கிய ஆய்வுரைக்கும் நன்றி. சில கறிவகைகளை வழங்கிய திருமதி சிவச்சந்திரன் அவர்களுக்கும் திருமதி கருணானந்தராஜா திருமதி கனகரத்னம் அவர்களுக்கும் நன்றியுடையேன்.

நிறைவாக இந்நூலை அழகாகப் பதிப்பித்து உங்கள் கைகளில் மலர விட்ட மணிமேகலைப் பிரசுரத்தார்க்கும் நன்றி சொல்லி அமைகின்றேன்.

திருமதி லக்ஷ்மி
8, ROSE COURT
BLUE BELLWAY
ILFORD
ESSEL /G/ 2LN
U.K.



ஆய்வுரை

திருமதி லக்ஷ்மி அவர்கள் தாமெழுதிய யாழ்ப்பாணத்துச் சமையல் என்னும் நூலுக்கு ஓர் அணிந்துரை தருமாறு என்னைப் பணித்தார்கள். ஆம் பணித்தார்கள். மூன்றுவேளையும் ஏறக்குறையக் கடந்த 50 ஆண்டுகளாக எனக்குச் சமைத்துப் போடும் ஒரு வேலைக்காரிக்கு நான் இதையும் செய்யாவிட்டால், நான் என்ன மனுஷன்?

மனைவி வாசுகி மறைந்தபோது, அடிசிற்கு இனியாளே” என வாசுகியின் சாப்பாட்டை நினைத்துத்தான் வள்ளுவரும் கதறினார். காதலனின் இதய பீடத்தில் வீற்றிருக்க விரும்பும் காதலியே, அந்தப்பீடத்தை அவனின் வயிற்றுடாகச் சென்றடை, என்றுதான் ஓர் அறிஞன் கூறினான்.

எந்த வீட்டில் சமையல் அறையும், படுக்கை அறையும் ஒழுங்காக இருக்கிறதோ, அந்த வீட்டில் குடும்பம் சிறப்பாக நடைபெறுகின்றது என்று அர்த்தம்.

ஆம். இப்பொழுது எத்தகைய நவீன சமையலறைகள்! எத்தனை, எத்தனை சமையற் சாதனங்கள்! பெரிய குளிர்சாதனப் பெட்டி, காஸ் அடுப்பு, மின்சார அடுப்பு, மைக்ரோவேவ் அடுப்பு, அரிய, வெட்ட, இடிக்க, அரைக்க கலக்க, கரைக்க எல்லாம் கருவிகள். இன்னும் என்னென்னவோ வசதிகள்!

அப்படித்தான் படுக்கையறையும் ஒரு பொத்தனை அழுத்தினால், பஞ்சமெத்தை ஆளைத்தூக்கித் தூக்கிப் போடுகிறது. காலை உயர்த்த வேண்டுமா, தலையை நிமிர்த்த வேண்டுமா? ஒருபொத்தனை அழுத்த வேண்டியதுதான். தாய், குழந்தையை மடியில் இட்டுத் தாலாட்டுவது போலப் படுக்கை அசைந்து அசைந்து தாலாட்டுகிறது.

இன்னும் எத்தனை எத்தனை வசதிகள்! ஆனால், சமையலறைக்குப் போனால் சாப்பாடில்லை. படுக்கைக்குப் போனால் தூக்கமில்லை.

இந்த ஊரே ஒரு குளிர்சாதனப் பெட்டிதானே! இதற்குள்ளே ஒரு குளிர் சாதனப் பெட்டி. ஒரு நாளைக்குச் சமைத்தால் ஒரு மாதத்துக்குச் சமைக்க வேண்டாமாம். சூடாக்கிச் சூடாக்கிச் சாப்பிடலாமாம். உறைபனிப் பெட்டியில் மாமிசத்தை மாதக்கணக்காக வைத்துவிட்டு வெட்டி வெட்டிச் சமைக்கலாமாம். எவ்வளவு வசதி பாருங்கோ.

இந்த ஊரில் மனிதருக்கு எல்லாம் பழசுதான் பிடிக்கும். ஏனென்றால் இங்கே அதிகமாகப் புதிசு கிடைக்கிறது அருமை. இங்கே எல்லாரும் அப்படித்தான். இங்கே ஒருவரும் அதெல்லாம் பார்க்கிறதில்லை.

ஆம் இங்கே விழுமியங்கள் கூட விறைத்துப் போய்விட்டன. துய்ப்போம் எனிலோ தப்புந பல ஆதலாலும் பாத்தூண் மருவியவனைப் பசி

யென்னும் தீப்பிணி தீண்டல் அரிதாகலானும் ஐம்புலத்தாறு ஒம்புதல் கடமையாதலாலும்.

இல்லறத்துத் தமிழன் சமைத்து உணவைச் சேமித்து வைப்பதில்லை

இல்லாள் அகத்திருக்க இல்லாதது ஒன்றில்லை. கணவன் வளர்ந்த குழந்தைகளை பள்ளிக்கு அழைத்துச் செல்ல மனைவி கைக்குழந்தையைக் காப்பகத்திற் சேர்த்து மாஸையில் கையுணவோடு வந்து வாசற் கதவைத் திறக்கிறாள். இல்லறம் நடக்கிறது.

சமையலறை ஒழுங்காக இருந்தால்தான் படுக்கையறை ஒழுங்காக இருக்கும் பெருகிவரும் விவாகரத்துக்கள் எதனைக் காட்டுகின்றன? காரணம் என்ன? படுக்கையறை சரியில்லை. ஏன் நவீனபடுக்கையறையாச்சே, சமையலறை சரியில்லாதினால் படுக்கையறை சரியில்லை. புரிகிறதுதானே.

என் தந்தை வீட்டில் வெள்ளி விதைத்துப் பொன்னே விளையினும் என் கணவன் இல்லில், குப்பைக் கீரை, உப்பின்றி வெந்ததை உண்டு வாழ்வது நன்றே தோழி, என் கணவன் வாழ்வே.

ஒன்றன் கூறாடை உடுப்பவரேயாயினும் ஒன்றினார் வாழ்க்கையே வாழ்க்கை”

இத்தகைய ஒன்றிய இல்லறம் எங்கே போயிற்று?

எனவே சமையற் கலை என்பது இல்லறத்தின் மையம்.

இன்று அதனை இழிவாகக் கருதும் நிலை தோன்றிவிட்டது. இதற்குக் காரணம் ஆண்களே. சாதம் படைக்கவும். தெய்வச்சாதி படைக்கவும். பெண்களால் முடியும் என்னும் உண்மையை மறுத்து, சாதம் படைக்க, அடுப்பூதவே அவர் தகுதியானவர்கள் என்று கருதி மாதர் தம்மை இழிவு செய்த ஆண்களின் மடமையினாலேயே, பெண்கள் சமையலை இழிவாகக் கருதும் நிலை தோன்றியது.

சமையலைத் தவமாகச் செய்த தாயார் உளர். அடுப்பை மெழுகி, உலை ஏற்றித் தீ மூட்டித் தீக்கடவுளை வணங்கி, சோறு சமைத்தார்கள். சின்ன மொட்டைக் கறுப்பன் நெல்லின் கைக்குத்தல் அரிசியை அவிய விட்டோ, கஞ்சி வடித்தோ சமைப்பார்கள். அவித்த சோற்றில் சத்து (விற்றமின் பி) வெளியேறுவதில்லை. கஞ்சி வடித்தால் அது இராச வள்ளிக்கிழங்கு நிறத்தில் கம கம என வாசம் வீசும். அதனைக் குடிப்பார்கள்.

வெந்த சோற்றை உடனே அடுப்பை விட்டு இறக்கமாட்டார்கள். நெருப்பை அவித்துத் தணலில் சோறு புழுங்க விட்டு வைப்பார்கள். சோறு புழுங்கி உள் வெந்து பதமானபின் இறக்குவார்கள். இது மண்பாணையில் அடுப்பில் சமைக்கும் சமையல்.

சட்டி பாணைகளை ஒன்றுக்கு மேல் வைத்திருக்க மாட்டார்கள். தைப் பொங்கலுக்கு முன்பே

உடைத்துவிடுவார்கள். பொங்கலிலிருந்து புதுச்சட்டிபாணை. இதற்கு விஞ்ஞான விளக்கம் உண்டு.

அடுப்பு எரிப்பதற்கு இன்ன விற்றுகதான் ஏற்றது என்னும் விதியுண்டு. கள்ளி, புளி போன்றவை விலக்கு. விற்றுகின் தீக்கு ஏற்ப உணவின் சுவையும், சத்தும் மாறிவிடும்.

கள்ளி, புளி, பனை, தென்னை விற்றுகள், உணவின் சுவையை மாற்றுவதோடு, அவற்றால் சமைக்கப்பட்ட உணவை உண்டவர்க்கு மூல நோய், இரத்தக் கடுப்புப் போன்ற நோய்களை உண்டாக்கும்.

இவையெல்லாம் சித்த வைத்திய நூல்களிற் கூறப்பட்டுள்ளன. ஆனால் படிப்பறிவற்ற நம் தாயார், இவற்றை முன்னோர் முறைபற்றி அனுபவத்தினால் செய்கின்றனர்.

அடுப்பு எரிவதே ஓர் அழகான காட்சி, தெவிட்டாத அழகு; சுவாலை வீசி, கொழுந்துவிட்டுப் பல நிறங்காட்டிச் சுழன்று சுழன்று எரிவதைத் தாய்மார் பார்த்து அக்கினி வழிபாட்டால் தெய்வநிலை பெறுவர்.

எரிந்த தணலில் கத்தரிக்காயைச் சுட்டுச் ஆக்கிக் கொள்வர். தேங்காய்ச் சொட்டைச் சுட்டுப் பத்தியக் கறிக்கு எடுத்துக் கொள்வர்.

இத்தகைய அடுப்பின் பயனையும் அது எரியும் அழகையும் இன்றைய காஸ் அடுப்பில், மின்சார அடுப்புகளில் பெற முடியுமா?

புது மண் சட்டியில் காய்ச்சிய பசுப்பாலின் சுவையோ சுவை. உலோகப் பாத்திரங்களில், கறி கொதித்து வேகதற்குமுன்னரே, பாத்திரம் கொதித்துவிடுகிறது. மண் சட்டி போலப் படிப்படியாகச் சூடேறிப் பக்குவமாகச் சமையல் செய்ய முடியாது.

குழம்பு, வெள்ளைக்கறி, தீயல், வதக்கல், வற்றல் பிரட்டல், துவட்டல் போன்ற பக்குவங்களுக்குப் பொருத்தமான சட்டிகள் இருக்கின்றன.

குழம்பு கூட்டும் போது சேர்க்கும் நீரை, துவட்டல் கறிக்குச் சேர்த்தால், கறி துவண்டு வருமா? இவற்றின் நீரில் அளவு எவ்வளவு என்பதை எழுதித் தெரிவிக்க முடியாது. அனுபவத்தால்தான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உண்ணும்போது மாத்திரம் தேவையான நெய்யை எடுத்து உருக்கி உண்ண வேண்டுமே தவிர, முழுவதையும் அடிக்கடி உருக்கக்கூடாது. சரிசமமாக நெய்யும் தேனும் கலந்து உண்டால் அது நஞ்சாகும். என்பது பரிமேலழகர் சொல்லும் குறிப்பு. நீர் கருக்கி, நெய் உருக்கி, மோர் பெருக்கி உண்பவரது பேர் உரைக்கிற போமாம் பிணி.

நெய்யை உருக்காது உண்ணக்கூடாது. கொதித்து ஆறிய நீரை குடிக்க வேண்டும். மோரை அதிகமாக குடிக்க வேண்டும். சின்னச்சீரகம்

சேர்த்துக் காய்ச்சிய நீர் மாரி காலத்திற்கும் வெந்தயம் சேர்த்துக் காய்ச்சிய நீர் கோடைகாலத்திற்கும் ஏற்றது. சீரகம் வெப்பம் தந்து சளியை வெட்டும். வெந்தயம் குளிர்ச்சி தந்து உள் வறட்சியைப் போக்கும். இந்த தமிழ்ச்சாதிக்குச் சரியாக உண்ணத் தெரியாது. திருக்கோயில் வழிபாடு செய்யத் தெரியாது என்பதை அனுபவத்திற்கண்டு நெஞ்சு பொறுக்காத நாவலர் பெருமாள், திருக்கோவில் வழிபாட்டு முறைகளையும் உணவு விதிகளையும் வினாவிடைகளாக எழுதி வைத்துள்ளார்.

ஒருமுறை வாயினுள் இட்ட கவளத்தை 18 முறை மெல்ல வேண்டுமென்பார். இன்றைய அவசர யுகத்தில் நாம் என்ன செய்கிறோம்?

உண்ணும்போது மனநிலை, உடல்நிலை எப்படி இருக்க வேண்டுமென்றும் முதலில் எதை உண்ண வேண்டுமென்றும் படிப்படியாக எவ்வெவற்றை உண்டு நிறைவாக ரசம், மோர் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றும் கூறுவார். இவற்றிற்கு விஞ்ஞான விளக்கங்கள் உண்டு.

நாம் பெரும்பாலும் இனிப்பு, உறைப்பு, புளிப்பு மூன்றையுமே விரும்பி அளவுக்கு அதிகமாக உண்போம். கசப்பும் ஒரு சுவை, அறுசுவையுள் ஒன்று என்பதை மறந்துவிடுகிறோம்.

இந்த மூன்றும் நமக்குத் தேவையான அளவு உணவைவிட அதிகமாக உண்ண நம்மைத் தூண்டுகின்றன.

அதிக இனிப்பு, நீரழிவு, இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய்க்கும், அதிக உறைப்பும், புளிப்பும், மூல நோய், இரத்த கடுப்பு குடற்புண் போன்றவற்றிற்கும் காரணமாகின்றன.

எனவே இவற்றைக் குறைப்பதோடு, பாவற்காய், வல்லாரை போன்ற கசப்பு உணவுகளையும் மூன்று வேளை உணவிலும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இது உணவுச் சமநிலையைக் கொண்டுவரும்.

வளி முதலாகிய மூன்றும் மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் என்கிறார் வள்ளுவர். உடலிலுள்ள வாத, பித்த, சிலேற்பங்கள் இருக்க வேண்டிய அளவி லிருந்து மிகினும் குறையினும் நோயுண்டாகும். இதுதான் நோய்க்குக் காரணம் என்பது சித்தவைத்திய முடிவு. எனவே இம்மூன்றும் தேவை. ஆனால் மிகவும் கூடாது குறையவும் கூடாது.

வாதமென்பது உடலின் குளிர்ச்சித் தன்மை, பித்தமென்பது உடலின் வெப்பத்தன்மை, சிலேற்பம் என்பது உடலில் உலவும் காற்றின் தன்மை. (பத்துவகைக் காற்றுக்கள்)

இவை தம் அளவில் மாற்றமடைவதற்குக் காரணம் பல. அவற்றுள் முக்கியமானது நாமுண்ணும் உணவு. தயிர், வெண்டி, தக்காளி, பழவகைகள், ஆட்டிறைச்சி, முளைக்கீரை போன்றவற்றை அடிக்கடி அதிகம் உண்டால்

உடலில் குளிர்ச்சி கூடும். அது தொடர்பான சளி பிடித்தல் முதலிய இதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களும், இடுப்புப் பிடிப்பு, கைகால் உளைவு போன்ற வாத நோய்களும் வரக்கூடும். அகத்தியிலை, கோழியிறைச்சி, பெரியமீன் வகைகள், முருங்கைக்காய், முருங்கையிலை போன்றவற்றை அடிக்கடி அதிகம் உண்டால் உடலில் வெப்பம் கூடும். அது தொடர்பான உள்வறட்சி, குடற்புண், மூலநோய் முதலியன வரக்கூடும்.

கிழங்குவகைகள், பருப்பு வகைகள் எல்லாமே வாய்வுப் பதார்த்தங்கள் என்று சொல்லப்படும். இவை உடம்பிலே காற்றை (வாய்வு-Gas) மிகச் செய்யும். இதனாலேயே பருப்புக்கறிக்கு மிளகு, சீரகம், உள்ளி சேர்க்கப்படுகின்றன.

இவைதவிர, நண்டு, இறால் கணவாய் போன்ற இரத்தமில்லா மச்சங்கள் வாய்வை மிகுவிப்பதோடு, இவை எல்லாமே சீனியின் அளவையும் கொழுப்பின் அளவையும் கூட்டி வாய்வை மிகுவித்துச் செரியாமையை உண்டாக்கி மலச்சிக்கலிருந்து 'எல்லாவித நோய்களையும் உண்டாக்குகின்றன.

உணவின் ஏற்ற இறக்கத்தினால், இரத்தத்தின் சமச்சீர்குலைந்து ஏற்ற இறக்கம் தோன்றுகிறது.

இரத்தத்தில் சீனி கூடினாலும் நோய்; குறைந்தாலும் நோய்; கொழுப்புக் கூடினாலும்

நோய்; குறைந்தாலும் நோய்வரும். எனவே மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும். மண் பரவு கிழங்குகளிற் கருணையன்றிப் புசியோம். கருணைக்கிழங்கில் உண்மையான கருணை. சக்களத்திக் கருணை என மற்றொன்று உண்டு. சட்டிக்கருணை சக்களத்தியாகும் பொன்னாங்கண்ணி என்பது, இதனை உண்டால், உள் உடல் பொன் ஆம் காண். நீ, இதைக் காண்பாயாக என்பது பொருள். இதிலும் சக்களத்தியுண்டு. கடைகளில் விற்பது சக்களத்தியே பொதுவாகக் காய்கறிகளிற் பிஞ்சுகளே உடல் நலத்திற்கு ஏற்றவை. மலிவு, பொலிவு பார்ப்பது தவறு.

உண்ணுதற்குரிய கோழி, கேராத பேடு, கூவாத சாவல் ஏனையவை மலிவாகவும் பொலிவாகவும் இருக்கலாம். உணவுக்கு ஏற்றவையல்ல.

காலையுணவு சத்துக் கூடி அளவு குறைந்தும் மதிய உணவு இரண்டும் சம அளவாகவும் இரவு உணவு இரண்டும் அளவிற் குறைந்தும் இருக்க வேண்டும்.

காலையில் மச்சம், மாமிசத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இரவில் தயிர், இஞ்சி, கீரை, பாகற்காய் உண்ணக்கூடாது.

எண்ணெய் தேய்த்துத் தோயும் போது, தயிர் முதலிய குளிர் உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அன்று பகலுறக்கம் தவிர்க்க வேண்டும். மதிய உணவாக எல்லாவற்றையும் கொள்ளலாம்.

திருமுருகாற்றுப் படை “நண்பகல் பலவுடன் கழிந்தவுண்டியர்” என முருகன் அடியாரை வருணிக்கின்றது. நண்பகலுக்கு உரைவிளக்கம் தந்த நச்சினார்க்கினியர், எவ்வித உணவும் ஏற்றற் குரிய நல்ல பகற் பொழுது எனக் கூறினார். பகல் என்பது காலையையும் மாலையும் பகுக்கும் நேரமாகிய மதியமாகும்.

எண்ணெய் முழுக்குச் செய்தோர் பகலுறக்கத்தோடு உடலுறவையும் தவிர்க்க வேண்டும். இரவு உணவுண்டு 5 மணித்தியாலங்களுக்குப் பின்பே உடலுறவு கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக வாழ்க்கை விதிகள், உணவு ஒழுங்குகள் எல்லோருக்கும் தெரியும். தெரிந்தும் பின்பற்றுவதில்லை. விதியை மீறியவர்களுக்குத் தண்டனை கிடைத்தே தீரும்.

உடலின் உள் உறுப்புகள், பொருந்தா உணவினால் செயல் குன்றுகின்றன. நாளடைவில் செயலிழக்கின்றன.

வாத, பித்த சிலேற்பங்களை மிகுவிக்கும் அதிக இனிப்பு, அதிக கொழுப்பு, அதிக உறைப்பு, அதிக உப்பு முதலிய உணவுகளைச் செரிக்கப் பண்ணுவதற்காக கணையங்களாகிய பைங்கிரியா, ஈரல், பித்தப்பை முதலியன நீரைச் சுரந்து களைத்துச் செயலிழக்கின்றன.

நோய் கண்ட நிலையில் ஆங்கில வைத்தியம் செயற்கை முறைகளால் தற்காலிக தீர்வைக் காண்கின்றது. இரத்தத்தில் தேங்கி நோய் செய்யும் இனிப்பு, கொழுப்பு, உப்பு முதலியவற்றை வெளியேற்றமுடியாமல் இதயம் திணறுகின்றது. அவற்றை வெளியேற்றிச் சமன்படுத்த மருந்து உட்கொள்ளப்படுகிறது. மருந்து தற்காலத் தீர்வோடு பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துகிறது.

நோய் கூடக்கூட மருந்தின் அளவையும் கூட்டவே வைத்தியர் வழிகாட்டுகின்றார்.

“நோய் நாடி, நோயின் முதல் நாடி அது தீர்க்கும் வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்”

என வள்ளுவர் காட்டும் சித்த வைத்தியத்தை யாரும் பின்பற்றுவதில்லை.

நோயை ஆராய்ந்து அதற்கு மூல காரணம் எது என ஆராய்ந்து அந்த மூலகாரணத்தைத் தீர்க்கும் வழி எது என ஆராய்ந்து வாய்ப்பச் செயற்பட்டால் நோய்தீரும். இதை விடுத்து நோய்க்கு வைத்தியம் செய்தால், மூலக்கூறு மற்றொரு வகையால் வந்து நோய் செய்யும்.

குளிரை மிகுவிக்கும் உணவாலும் வேறு காரணங்களாலும் உடலில் குளிர் மிகுந்த போது, மூக்கிலிருந்து நுரையீரல் வரை செல்லும் பாதையில் மூச்சுக் காற்றோடு செல்லும் ஒவ்வாமைப் பொருட்கள் இதயத்தையோ, நுரையீரலையோ அடையாதபடி தடுக்க

இயற்கையமைத்த சளி போன்ற திரவம் நுரைத்து, தும்மல், இருமல் தோன்றி, படிந்து ஒவ்வாமைகளைச் சளியோடு வெளியேற்ற முயல்கிறது.

நோயாளி, தும்மி, இருமி, சீறி மூச்சுத் திணறும்போது உடலில் வெப்பம் கூடுகிறது. தலையிடியும் காய்ச்சலும் தோன்றுகின்றன. இந்த நோயைத் துவக்கத்தில் சளியை வெட்டியெடுக்கும் மருந்தை விடுத்துக் காய்ச்சிவிடும் மருந்துகளைக் கொடுத்தால் நோயடங்கி, நுரையீரல், இதயம் எல்லாம் பரவி விடுகிறது. நோயாளி, மூச்சுவிடத்திணறும் நிலை ஏற்படுகிறது.

ஆரம்பத்தில் பீனிசமாக இருந்த நோய், விரைவாக முற்றி விடுகிறது. இதற்கும் நோய் முதல் நாடி வைத்தியம் செய்யாமல் தற்காலிக வைத்தியம் செய்தால், குளிர் கண்டபோதெல்லாம். உதாரணமாகக் குளிர்பானம் தக்காளி, நண்டு, இறால் முதலியவற்றை அருந்திய போது கூடத் தொய்வு தொடங்கிவிடும். இது தொடர்ந்தால் அவ்வப்போது வந்த தொய்வு, ஆண்டு முழுவதும் இரவு பகல் வருத்தும் ஈனையாக மாறிவிடும். தொய்வின் மூலக்கூறை அறிந்து வைத்தியம் செய்யாவிட்டால், அந்த நீர், காலில் எக்சிமா எனும் கிரந்தியாக மாறிச் சொறியச் சொறிய நீர் சுரந்து வேதனை தரும். இல்லையேல், கண்ணில் படலமான அந்த நீர் படிந்து கட்டிராக் எனும் நோயாகத் துன்பம் தரும்.

சித்த வைத்தியத்தியத்தில் பத்தியம் என்பதும் ஒருமருந்துதான். பத்தியம் இல்லையேல் மருந்தால் பயனில்லை. இச்சா பத்தியம் என்பது உடல் இச்சைகளை அடக்குவதுதான்.

பொரியல், தோசை முதலியவற்றைச் சாப்பிட்டால் தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது. வெந்நீர் குடிக்க வேண்டுமென்பதும் பத்தியம்தான்.

பத்தியக்கறி, உப்புக் கஞ்சித் தெளிவு, கொத்தமல்லித் துவையல் முதலியனவெல்லாம் பத்திய உணவுகள்.

தேங்காயில்லாமலும் ஒரு சமையலா?

நன்றாக முற்றின ஊர்த்தேங்காயில் கட்டிப்பால் பிழிந்து, கப்பிப் பாலில் கொழுத்த ஆட்டிறைச்சியைச் சரக்குகளோடு வேகவிட்டு, கட்டிப்பாலையும் சேர்த்து எண்ணெய் பிறக்க வேகவிட்டுத் துவட்டி எடுத்தால் என்ன சுவையாகயிருக்கும். பத்து வீட்டுக்கு மணக்கும். உண்ட கை பத்து நாளைக்கு மணக்கும். ஆட்டிறைச்சியிலும் கொழுப்பு, தேங்காய்ப்பாலும் கொழுப்பு எவ்வளவு கொழுப்பு, உடலுழைப்பு இல்லாத ஒருவன் இதனை அடுத்தடுத்து அதிகமாக உண்டால் அதனைச் செரிக்கப்பண்ண ஈரல் எவ்வளவு உழைக்க வேண்டும். எத்தனை நாளைக்குத்தான் ஈரல் உழைப்பது? அது களைத்துப் போய்விடுகிறது. செரிக்காத கொழுப்பு, உடலில் சேர்ந்து உடல் பெருக்கிறது. இரத்தத்தில்

சேர்ந்து இரத்த ஓட்டத்தைத் தடை செய்கிறது. இரத்த ஓட்டத் தடையை நீக்க, இதயம் வேகமாக வேலை செய்கிறது. அதுவும் களைத்துப் போகிறது.

மனிதனுக்கு மூன்று நேரமும் இறைச்சி இல்லாமல் சோறு இறங்காதே! காலையிலும் மதியத்திலும் புலால் சேர்ந்த பிஸ்சா, பேகர்களை யுண்டான். இரவு வீட்டுக்கு வந்தவுடன், உறைபனியில் கிடக்கும் ஆட்டிறைச்சியை அரிந்து, மிளகாய்த்தூளும் தேங்காய்ப்பாலும் சேர்த்து அவித்துச் சோற்றோடு ஒரு பிடி பிடிக்கிறான். மரக்கறி எதுவும் இல்லை. மரக்கறி என்றால் அதுவும் உருளைக்கிழங்கும் பருப்பும்தான்.

இத்தகைய உணவு, 30 வயதுக்கு முந்தியே ஒருவனை இருதய நோயாளியாக்குகிறது.

முப்பதாம் ஆண்டளவில் மூன்றற்று ஒரு பொருளைத் தப்பாமற் சார வேண்டிய இளைஞன், இருதய நோயாளியாகிறான்.

குழம்பில் தேங்காய், வெள்ளைக்கறியில் தேங்காய், தீயலில் தேங்காய், வற்றல், வதக்கல், பிரட்டல், துவட்டல், அரையல், துவையல், வறுவல் எல்லாவற்றிலுமே தேங்காய்தான்! சொதியா, பால்ச் சொதி.

நாக்கைத் தீட்டிக் கொண்டு தேவைக்கு அதிகமாக உண்டு உழைப்பின்றி வைத்தியரைத் தேடுகிறான் தமிழன்.

நெஞ்சு பொறுக்குதில்லையே இந்த நிலை கெட்ட மாந்தரை (தமிழரை) நினைந்துவிட்டால் என்ற ஆதங்கத்தால் இந்த நூலை எழுதுமாறு நான் தூண்டினேன்.

ஊதுற சங்கை ஊதுவோம். விடியிற நேரம் விடியட்டும் என நான் ஊதின சங்குகள் பல.

புற ஆளுமையும் உள் ஆளுமையுமுள்ள, புற நாகரிகமும் உள் நாகரிகமுள்ள (External and Internal Personality and External and Internal Culture) பண்டைத் தமிழனை எண்ணிப் பார்க்கிறேன். இன்றையத் தமிழனோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறேன்.

நெஞ்சு பொறுக்குதில்லையே!

நெருப்புச் சினந்தவிர்ந்தன்ன நினைந்தயங்கு

கொழுங்குறை (சாம்பல் பூத்த தணல் போன்ற கொழுப்போடு கூடிய கொழுத்த இறைச்சித் துண்டுகள்) கொண்டு சோறு வேறென்னர் ஊண்துவை அடிசில் எனப்படும் புரியாணியை புலவை 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே உண்டவன் தமிழன்.

ஏலம், கருவா வணிகம் செய்யவந்த இல்லாமியர், தமிழினிடமிருந்து இந்த உணவின் செய்முறையைப் பெற்று தமது போற் காட்ட மொகல் ரெஸ்ஸூறன்டகளில், புலவ் (புலால் புலவு என்பன இறைச்சியை உணர்த்தும் தூய தமிழ்ச் சொற்கள்) பிரியாணி முதலியவற்றை வாங்கி நாம் உண்ணுகின்றோம்.

உடலுழைப்புள்ளவர் உண்ணவேண்டிய உணவை, இல்லாதவர் பழக்கத்தால் உண்டு, நோயாளியாகின்றனர். மேலும் 40 வயதுவரை உள்ள உணவுப் பழக்கத்தை 40 வயதிற்குப் பின்பும் பழக்கத்தால் தொடர்வதும் நோய்க்குக் காரணமாகும்.

குழந்தைகள், சிறுவர், இளைஞர், நடுத்தர வயதினர், முதியோர் அடங்கிய ஒரு குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவருக்கும் பொருத்தமான உணவு அளிக்கப்படவேண்டும்.

பெரும்பாலும் எல்லோருக்கும் ஒரேவித உணவே அளிக்கப்படுகிறது. பொருந்தாத இவ்வித உணவும் உடல் நலக் குறைவுக்கு ஒரு காரணமாகும்.

உணவுப் பொருட்களைச் சமைப்பதற்கு முன்பே, அப்பொருட்களுள் இனிப்பு, உறைப்பு, உப்பு, புளிப்பு முதலியன மாச்சத்து, புரதச் சத்து, உலோகச்சத்துக்களோடு விரவிக்கிடக்கின்றன. அவை உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதில்லை. ஆனால் நாம் மேலும் சுவையூட்டுவதற்காக, உறைப்பு, உப்பு முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்கிறோம்.

கருப்பஞ்சாற்றிலுள்ள இனிப்பு, தீமையற்றது. அதனை வெள்ளைச்சீனியாக்கி உண்ணும் போது உடலுக்கு நஞ்சாகிறது. தவிட்டோடு உண்ணும்போது, அரிசியிலுள்ள மாச்சத்து உடல்

நலுத்துக்கேற்றது. தவிடு நீக்கிய அரிசி, நோய்க்குக் காரணமாகிறது.

உப்பை வறுத்தும், தேங்காயைச் சுட்டும் புளிக்குப் பதிலாகக் கொறுக்காப் புளி சேர்த்தும் (சிங்களச் சகோதரரிடம் இது பரவலாக உண்டு) மோரைத் தாளித்து முறித்தும் உண்பதையாழ்ப்பாணத்துச் சமையலில் காணலாம்.

தேங்காயில்லாமல் சமையலா? வாயிலே வைக்க முடியுமா? என்று கேட்பவர்களுக்கு இந்தச் சமையல் நூல் ஒரு சவாலாகத் திருமதி லக்ஷ்மி எழுதியுள்ளார்.

பத்துப் பன்னிரண்டு தென்னைமரம் கேட்ட பாரதியார்போல், வளவெல்லாம் தென்னைமரம் காய்த்துக் குலுங்கும் ஈழத்தில் தேங்காய் வாழ்வோடு இரண்டறக்கலந்துவிட்டது.

தேங்காயால், இதய நோய் வருமென்பது, தாமுற்பத்தி செய்யும் எண்ணெய் வகைகளுக்குச் சந்தை வாய்ப்பைப் பெறுவதற்காகச் சில நாடுகள் செய்யும் பொய்ப்பிரச்சாரம் என்பது இலங்கை வாழ் பிரபல விஞ்ஞானி ஒருவரது கருத்தாகும்.

உடலுழைப்புக்குறைந்த நம்மவர் எதிலும் மிதமாக இருப்பது நல்லது. தேங்காயை முற்றாக விட முடியாவிட்டாலும் மிதமாக உட்கொள்ள முயலவேண்டும்.

இந்த நூலின் ஆசிரியை, இந்த வயதிலும், நீரழிவு, இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் இன்றி

இருப்பதற்குக் காரணம் அவரது உணவுப் பழக்கமேயாகும்.

உணவு ஒழுங்கினால் நோயற்ற வாழ்வு வாழும் ஒருவர் எழுதிய நூலுக்கு உணவு ஒழுக்கின்மையால் நோயற்ற வாழ்வு வாழும் நான் அணிந்துரை வழங்கப் பொருத்தமானவன் எனக் கருதுகின்றேன்.

நூலாசிரியர் அனுபவ சமையற்குறிப்பெழுத, நானும் அனுபவ அணிந்துரை எழுதியுள்ளேன்.

ஈழத்தில் ஆட்சி செய்த வன்னியர் குலம், சூழ்ச்சியினால், ஆட்சியை இழந்தபின்னும் சித்த வைத்தியத்திலும் விவசாயத்திலும் சிறந்து விளங்கியது.

தமிழினத்தைப் பொருத்தவரை, சித்த வைத்தியம், விவசாயம், சமையல், சமயம் எல்லாமே அனுபவத்தின் விளைவாகும். இந்தியாவில் செட்டிநாட்டுச் சமையல், நாடார் சமையல், உடுப்பிச் சமையல், ஐயங்கார் சமையல் என்பன போல் ஈழத்திலும் கிழக்கு மாகாணச் சமையல், வடக்குமாகாணச் சமையல் என்றும் வடக்குமாகாணமாகிய யாழ்ப்பாணத்தில், பண்டாரங்களும் சைவங்களும் சமையற்கலையிற் தேர்ந்தவர்கள்.

மேலும் தீவுப்பகுதி, வடமராட்சி முதலிய பகுதிகளில் சமையற்கலை சிறந்தோங்கி வளர்ந்திருக்கிறது. தீவுப் பகுதியினர், இன்றும்

யாழ்ப்பாணத்திலும் கொழும்பிலும் மிகச் சிறந்த உணவு விடுதிகளை நடத்தி வருகின்றனர்.

பலர் வெந்ததைத் தின்று விதி வந்த போது சாவோமென நினைத்த போதும் உண்டார் மேனியைக் கண்டால் தெரியுமென்பதற்கேற்பச் சிலர் சுவையுணவுப் பிரியராக வாழ்கின்றனர். அவர்களாலேதான் சமையற்கலை வளர்ச்சி யடைந்து வந்துள்ளது.

'ஐந்தும் மூன்றும் சரியாயிருந்தால் அறியாப் பெண்ணும் கறி சமைப்பாள்' என்று சொல்வார்கள். பல வீடுகளில் ஐந்தறைப் பெட்டியுண்டு.

இரவு உணவுக்குப் பின் அக்கம் பக்கங்களிலுள்ள பெண்கள் ஒரு வீட்டு முற்றத்தில், நிலாவெளியிற் கூடியிருந்து சமையற் பக்குவங்களைப் பற்றி வாயில் நீரூறக் கதைப்பார்கள். அந்தக் காலத்து லேடீஸ் கிளப் இவைகளே.

ஒருமுறை நெடுந்தீவிற் சொற்பொழி வாற்றிவிட்டு, நள்ளிரவில் மோட்டார் படகில் புங்குடு தீவுக்கு வந்து, கரையில் நான் சென்ற காரில் திரும்பிவரும்போது, யாழ்நகருக்கு அண்மையிலுள்ள பண்ணைப் பாலத்தைக் கடக்க அக்கரையில் காத்து நிற்க வேண்டியிருந்தது. நேரம் விடிகாலை 5 மணியிருக்கும். பண்ணைக் கூடலில் வலைவீசிய சில மீனவர், எமக்காகக் கடற்கரை மணலைத் தோண்டி, நீளவாக்கில்

வெட்டிச் சுத்தம் செய்த மீனின் உட்புறத்தில் உப்பு, மசாலைத் தூள் தடவி, இலையினால் சுற்றி தோண்டிய கிடங்கில் இட்டு மணலால் மூடி, மேலே சிறு விறகில் தீமூட்டி எரித்தனர். சிறிது நேரம் ஆறவிட்டு, மணலைத் தோண்டி, பக்குவமாக வெந்த மீனை அந்தக் கங்கைக்கரை வேடன், அந்த இராமனுக்கு அளித்தது போல் எமக்களித்து உபசரித்தனர்.

அந்த விடிகாலைக் குளிக்காற்றில் இப்படியும் ஓர் அமுத உணவா சுடச்சுட, காரசாரமாக, என்னே அன்பு! இந்த ஏழை மக்களிடம்.

ஐந்து நட்சத்திர ஒட்டல்களில் இன்று இவ்வித உணவு என்ன விலை விற்கிறது. அந்தச் சுவைக்கு இது ஈடாகுமா? இன்ன காலத்தில் இன்னின்ன காய்கறிகள் சுவையானவை, உடல் நலத்திற்கேற்றவை என யாழ் வேளாளரும் வேளாண்மை செய்வோர்) இன்னின்ன காலத்தில் இன்னின்ன மீன் வகைகள் சுவையானவை என யாழ் மீனவர்களும் எடுத்துச் சொல்வர். மேலும் தாய்மார்களுக்குப் பால் பெருக்கும் மீன்கள், கிரந்தி தரும் மீன்கள் இவை இவை எனக் கூறுவதோடு, கருவுற்றிருக்கும்போது இன்ன இன்ன காய்கறிகள், மீன்வகைகள் உண்ண வேண்டும் உண்ணக்கூடாதெனவும் கூறுவர்.

வடகடற் சுறாவும், புன்னாலை இறாலும் ஓராவும், நகவாந்துறைக் கொய்மீனும் முல்லைத்தீவு ஊசிக்கணவாயும், மட்டக்களப்பு மட்டை இறாலும்,

நாகர் கோயில் நெத்திலியும் என ஊர்ப் பெயரால் மீனும் சமையலும் புகழ் பெற்றுள்ளன.

வடமராட்சியிலுள்ள வர்கள், கணித வல்லுநர்களாய்ப் புத்தி சீவிகளாய்ப் பெரும்பதவி வகிப்பதற்குக் காரணம் அவர்கள் உண்ணும் மீன் உணவு, அதிலும் நெத்திலிமீன் என்று சிலர் சொல்வது வழக்கம்.

சுண்ணாம்புச் சத்தும் உலோகச் சத்தும், புரதமும் நிறைந்த நெத்திலி மீன் உணவு மூளை வளத்தைப் பெருக்குவதில் ஆச்சரியமில்லை.

தென்னிந்தியத் திருக்கோவில்கள், பிரசாதம் எனப்படும் சமையற் கலையை வளர்ப்பதில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன.

திருப்பதி லட்டு, சிதம்பரம் சர்க்கரைச் சாதம், திருவரங்கத்துப் புளிச்சாதம், பழநிப்பஞ்சாமிர்தம் முதலியன உலகப் பிரசித்தம்.

அமெரிக்க அரசாங்கத்தின் உதவித் தொகை பெற்ற சில வெள்ளை மாணவியர், தென்னிந்தியத் திருக்கோயிற் பிரசாதங்களைக் கற்றுத்தேறிச் சென்றுள்ளனர்.

இங்ஙனமே ஈழத்துத் திருக்கோவில்களும் இறைவனுக்குச் சுவையான பிரசாதங்களைப் படைத்துவருகின்றன.

முருகன் கோவில்கள், சிறப்பாகக் கதிர்காமக் கந்தன் கோவிலில் மாவிளக்கு என்னும் தேனும் செந்தினையும் சேர்த்துச் சுட்ட அப்பம்,

பிள்ளையார் கோவில்களில் கற்கண்டு, குங்குமப் பூ, ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்த்துச் செய்யும் மோதகம், வயிரவர் கோவில்களில் உரலில் இடித்துச் சுடப்படும் வடை மாலையும் நினைவிற் கொள்ளத் தக்கன.

சித்திரை மாதத்தில் எல்லாக் கோவில்களிலும் வார்க்கப்படும் சித்திரைக் கஞ்சியும் மிக்க சுவையான உணவாகும். இது எல்லாவித காய்கறிகளும் அரிசியும் சேர்த்துச் செய்யப்படும் நீர்த்த உணவாகும்.

கருப்பநீர்க் கஞ்சியும், இலுப்பைப்பூ உருண்டையும் சிறுவர் விரும்பியுண்ணும் உணவாகும்.

இராசவள்ளிக் கிழங்கையும் மறந்துவிடமுடியாது. பனாட்டு, யாழ்ப்பாணத்தார் உணவில் முக்கிய இடம் பெற்று வந்துள்ளது. பாணிப்பனாட்டும், பனாட்டும், மலேசியா, சிங்கப்பூர் முதலிய நாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டன.

யாழ்ப்பாணத்துச் சமையலின் சுவைக்கு அங்குள்ள கிணற்று நீர், முக்கிய காரணமெனச் சொல்லப்படுவதில் உண்மை இருக்கிறது. பழம்பழத்தைச் சுட்டுப் புளிக் காடியுடன் சாப்பிடுவதும் பழஞ்சோற்றைப் பனாட்டுடன் சாப்பிடுவதும் வழக்கமாயிருந்திருக்கிறது.

கருவாட்டைச் சுட்டு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், எலுமிச்சம்புளி சேர்த்துச் செய்யும் சம்பல் தொடு உணவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டது.

புலோலி, பருத்தித் துறைப்பகுதிகளில் பிஸ்கட் போலவே செய்யப்படும் தட்டை வடையும், ஐந்துதொடு கறியோடு சுடப்படும் தோசையும், பாலப்பம், சர்க்கரை அப்பம், முட்டை அப்பம் முதலியனவும் சுவையான உணவுகளாகும்.

புலோலியில் வடிக்கப்படும் ஊற்றுப் பெட்டி எண்ணெயென்படும் நல்லெண்ணெய் பருவமடைந்த பெண்களுக்கு ஏற்ற உணவாகும். இவையேயன்றி, வடமராட்சியில், ஆலங்காய்ப்பிட்டு, உளுத்தங்களி, பொரிவிளாங்காய், எள்ளுமா, சில்லுக்களி என்பனவும் சிறந்த உணவுகளே.

நாங்கள் சிறுவர்களாயிருந்தபோது, மாலை நேரத்தில் நாங்களுண்ட சிற்றுண்டிகள், உளுத்தங்களி, பொரிவிளாங்காய், எள்ளுமா, எள்ளுருண்டை, சில்லுக்களி, இலுப்பப்பூ இடித்த உருண்டை, பனங்கிழங்கு, உன்னி, மிளகு சேர்த்து இடித்த உருண்டை, ஆலங்காய்ப்பிட்டு, பாசிப்பயறு அவித்துத்துவைத்த உருண்டை, புழுக்கொடியல் மாவுருண்டை, பனங்குருத்து, தென்னங்குருத்து, சுட்ட அவித்த பனங்கிழங்கு, சுட்ட, அவித்த மரவள்ளிக் கிழங்கு பயற்றம் பணியாரம், களி அரியதரம், பால் உறட்டி, வடை, முறுக்கு, சீடை, சிப்பி, இராச வள்ளிக் கிழங்கு, சிறு கிழங்கு, நுங்கு

பனாட்டு இப்படி எத்தனையோ, எத்தனையோ பணியாரங்கள்.

நுங்குகளைச் சீவித் தோண்டித் தோண்டிக் குடித்து ஆள்காட்டி விரல் வீங்கிச் சிவந்துவிடும்; சீக்காய்களைக் கூடக்கடித்து விழுங்கிவிடுவோம்.

மாம்பழங்காலத்தில் கறுத்தக் கொழும்பானும் அம்பலவியும் சாப்பிட்டுச் சாப்பிட்டு, சிறுவர்கள், இளைஞர்களின் கன்னங்கள் சிவந்து பொலிவுடன் விளங்கும்.

எத்தனை மாம்பழங்கள் சாப்பிட்டாலும் ஒரு மாங்கொட்டை சூப்பாது பத்தியம் தீராது. ஒரு மாம்பித்துச் சாப்பிட்டால், போதும் மாம்பழத்தால் ஒரு தீங்கும் வராது.

பெரிய கூழன் பலாப்பழத்தை 2,3 இளைஞர்கள் ஒரு மூச்சில் பிடித்துவிடுவார்கள். இதற்கும் ஒருபலாக் கொட்டை சாப்பிட்டால் போதும்.

இங்ஙனம் விதம் விதமான சமையல்களையும் பணியாரங்களையும் படைத்து உண்ட கைகள், இன்று பாணுக்காக ஏங்குகின்றன. கோடை வெயிலைப் பயன்படுத்தி எத்தனைவித ஊறுகாய்கள் வடகங்கள், மோர் மினகாய்கள் செய்து பானையிற் போட்டு மூடிக் கட்டி மாரிகாலத்துக்காக வைத்திருப்பார்கள். இலந்தைப் பழத்தில் கூட வடகம் செய்வார்கள்.

அந்த யாழ்ப்பாணத்தையும் அந்தச் சமையலையும் இந்த நூல் என்னை எண்ணவைக்கின்றது.

வீரத்தின் விளைநிலமாக விளங்கும் ஈழம், தமிழ் கூறும் நல்லுலகிற்குத் தலைமை தாங்கும் நாள் வெகுதூரத்திலில்லை அந்நாளில் ஈழம் உலகிற்கு வழங்கிய - வழங்கப்போகும் கலைகளில் சமையற்கலையும் ஒன்றாக இருக்கும்.

யாழ்ப்பாண உணவகங்கள் (Jaffna Restaurants) மாக்கொனால்ட்டு மாதிரி உலகைக் களிப்பூட்டும். சென்றதினி மீளாது, மாற்றமும் தவிர்க்க முடியாதது திருமதி லக்ஷ்மி தன் பங்களிப்பைச் செய்துள்ளார். விடுபட்டவை நூற்றுக் கணக்கானவை. தேங்காயை நீக்கிவிட்டதால் நீங்கிவிட்ட சமையற்பாகங்கள் பற்பல. அடுத்து வரும் பதிப்புகளில் விடுபட்டவை நிரப்பப்படும் என நம்புவோம்.

நிறைவாக, உணவுக் கட்டுப்பாடே நோயற்ற வாழ்வுக்கு வழி என்பது வள்ளுவர் வழி.

நோய்களும் மருந்துகளும் அவற்றிற்கேற்ற உணவுகளும் பெருகிவிட்டன. ஆனால் நோய் குறையவில்லை, மாறாகப் பெருகுகின்றன.

தாய்ப்பாலின் மகத்துவத்தைக் குறை கூறிய வைத்திய உலகு இன்று பாராட்டுகிறது. தாய்ப்பால் நோயணுகா உடல் நலம் தருவதோடு, மகனார்க்கும் ஆடவர்க்குமுரிய (மடம், அச்சம், ஆண்மை ஓர்ப்பு முதலிய) குண நலன்களைத் தருவதுமாகும். சிறப்பாக வீரம் சேர்ப்பது தாய் முலைப்பாலடா என்றான் பாரதி.

இன்று வைத்தியர்கள் பெரும்பாலும் வியாபாரிகளாகி விட்டார்கள். ஒரு காலத்தில் தொண்டாகச் செய்யப்பட்ட வைத்தியம் வியாபாரமாக மாத்திரமல்ல, கள்ள வணிகமாக மாறிவிட்டது.

மருந்தும் கொடுத்து, குடிநீரும் போட்டுக் கொடுத்து, நேரமாகிவிட்டதால் உணவும் கொடுத்துத் தங்க இடமும் கொடுத்துக் காலையில் பஸ்க்குச் சில்லரையும் கொடுத்த சித்தவைத்தியனான என் தந்தையை நினைக்கின்றேன்.

“எந்த நேரமும் பசிக்கு உணவு கொடுக்கத் தயாராயிரு எந்த நேரமும் நோய்க்கு மருந்து கொடுக்கத் தயாராயிரு” எந்த நேரமும் வறிய சிறுவரின் கல்விக்கு உதவத் தயாராயிரு என்று என் தாய்க்கு அறிவுறுத்திய என் தந்தையை நினைக்கிறேன்.

அவருக்கே இவ்வுரையை அர்ப்பணித்துத் தொடரும் நினைவுகளால் அலையும் மனதை அடக்கி அமைகின்றேன்.

பொறுமையைச் சோதித்துவிட்டேன்

பொறுத்தருள்க.

வித்துவான் க.ந.வேலன்

இலண்டன்.



அறிவுரை

இன்று 113வயதிலும் நோயணுகாது வாழ்ந்துவரும் யாழ்ப்பாணத்து முதியவர் கூறுவதைக் கேளுங்கள்;

யாழ்ப்பாணம் வடமராட்சியில் செம்பியன் பற்றுக் கிராமத்தில் வாழ்ந்துவரும் இம்முதியவர் பெயர் கணபதிப்பிள்ளை. சிறந்த பார்வையுடனும் உறுதியான பற்களுடனும் திடகாத்திரமான தேகத்துடனும் தன் வேலையில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறார். அவரது நோயணுகா வாழ்வைப் பற்றிக் கேட்ட போது, “பெற்றோர் முதல் எனது சீமாட்டி (மணவி) வரை எனக்குத் தந்த உணவு தான் என்னை இவ்வளவு காலமும் உயிர்வாழவைத்துள்ளது. ஓடியல் (பனங்கிழங்கு) பிட்டு, குரக்கன் (கேழ்வரகு) பிட்டு, குரக்கன்கள், உழுத்தங்களி, பயத்தம்மா உருண்டை, மரவள்ளிப்பிட்டு, சாமிச்சோறு, எள்ளுருண்டை, வரகரிசிக் கஞ்சி, சோறு எனச் செயற்கைக் கலப்பில்லாத இயற்கை உணவுகளே நோய் அணுகாமல் காத்தவை.

இன்னும் மருந்து தெளிக்காத காய்கறிகளும் அன்றைக்குக் கிடைத்தன, நான் ஒரு கடல் தொழிலாளியாக இருந்ததால் நல்ல சுறாமீன் பிட்டு, தேறல், நெத்தலி, காய்கறிக்கூட்டுகள் போட்டுக் காய்ச்சிய கூழ், புளிக்கஞ்சி, ஆட்டுப்பால் (காய்ச்சாமல் குடிப்பேன்) போன்றவை நான் இந்த 113 வயதிலும் இரும்பன் போன்று இருப்பதற்குக் காரணம்.

எனது உடலுக்குச் சுகவீனம் வந்தது மிகவும் குறைவு. காரணம் நான் முதல் கூறியது மாதிரி உணவும் உழைப்பும் சிறந்ததாக இருந்தமையே. எனக்குமட்டுமல்ல, எங்கள் குடும்பத்தவருக்கும் இயற்கை நாட்டு வைத்தியங்களிலேயே அதிக நம்பிக்கை. சிறுநோய்களான தடிமல் (சளிபிடித்தல்) காய்ச்சல், போன்றவை ஏற்பட்டால் ஓடியல்கூழ், அதாவது மிளகாய் சரக்கு இடித்த கூட்டுப் போட்டுக் காய்ச்சிய கூழ், அம்மி அரையல், சிறுசிறு மீன்கள், பலாக்கொட்டை, பயற்றங்காய், மீன், கருவாடு, போன்றவையும் முல்லை இலை, முசுட்டை இலை போன்றவற்றுடன் உள்ளி அதிகம் போட்டுக் காய்ச்சிச் சுடச் சுடப் பச்சைப் பனை ஓலையில் பிளா செய்து கோலிக்குடிப்போம். அப்போது கண்ணாலும் மூக்காலும் நீர்வடியும்; அதோடு தடிமலும் காய்ச்சலும் பறந்துவிடும்.

மற்றும் நாரி உளைவு (இடுப்புப்பிடிப்பு) போன்றவை ஏற்பட்டால் நன்னாரி வேர் போன்றவற்றை அவித்துத் தேன் சேர்த்துக் குடிப்போம்!

இவரது மனைவி இறக்கும் போது வயது 95. பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளோடு வாழ்ந்து வரும் இவர், தான் பிறந்த தேதி 15-3-1887 என்பதை ஆவணங்களோடு காட்டினார்.

வாழ்க அவர்.



யாழ்ப்பாணத்துச் சமையல்

பருப்புக் கறி வகைகள்

பருப்பு, புரதச் சத்துள்ள உணவு, மரக்கறி உணவு கொள்பவர்களின் புரதத் தேவையைப் பருப்பு வகையே பூர்த்தி செய்கிறது. பருப்பில், கொழுப்புச் சத்தும் அதிகம் இருப்பதினால் செரியாமை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இதனாலேயே யாழ்ப்பாணத்துச் சமையலில் பருப்புக்கறிகளுக்கு உள்ளி சேர்க்கப்படுகின்றது.

பருப்பு என்பது பாசிப் பயறையே குறித்தது. பசுமையான பச்சை நிறமுடைய பயறு என்பது இதன் பொருள் இப்போது துவரம்பருப்பு, மைதூர்ப்பருப்பு என்பனவும் உபயோகப்படுகின்றன.

பாசிப்பருப்புக் கறி

பாசிப்பயறு வறுத்துக் குற்றித் தோல் நீக்கியதாயிருந்தால் கறி மிகுந்த வாசமுடைய தாயிருக்கும். அரை இறாத்தல் பாசிப்பயற்றை அவிக்க வேண்டும். சிறிய மஞ்சள் துண்டு, நான்கு செத்தல் மிளகாய், அரைக் கரண்டி சின்னச் சீரகம், ஒரு உள்ளிப்பல்லு இவற்றை அரைத்துப் பயற்றுடன் சேர்க்கவும். உப்புச் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் மீண்டும் அடுப்பிலேற்றி விடவும். கருவேப்பிலை, பிஞ்சு மிளகாய், வெங்காயம் தாளித்துக் கறியுடன் சேர்க்கவும் தாளிதத்துக்கு நெய் வாசமுட்டும்.

பருப்புக் கடையல்

அரை இறாத்தல் பருப்பைக் கழுவியபின் அவிக்கவும். துவரம்பருப்பு, மைசூர்ப்பருப்பு இவற்றை உபயோகிக்கலாம். பருப்பு வெந்தபின் போதிய உப்பு, ஒரு மிளகாய்ச் செத்தல், சிறிது மஞ்சள் பொடி, ஒரு உள்ளிப்பல் இவற்றைப் போட்டு மத்தினால் கடையவும். பருப்புக் கடையல் தயார்.

பருப்பு + கீரைக் கடையல்

முளைக்கீரை, வெந்தயக் கீரை முதலிய மசியக் கூடிய கீரைவகைகள் உகந்தவை. விதைத்து 40 ஆம் நாள் பறித்தவையே முளைக்கீரைகளாகும். முற்றிய கீரைகள் வாத நோயையுண்டாக்கும்.

பருப்பு அரைத் திட்டத்தில் வெந்தபின், கழுவி நறுக்கிய கீரையைப் போட்டு வேகவிடவும். உள்ளிப்பல், சீரகம் இரண்டையும் அரைத்துச் சேர்க்கவும். உப்புப் போட்டுக் கடைந்தபின் விரும்பினால் தாளிக்கலாம்.

பயற்றம் முளைக்கறி

முளைக்கட்டிய பயறு சத்துக்கூடியது. இலகுவில் செரிக்கக்கூடியது. கடைகளிற் கிடைக்கும். நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஒரு சிறங்கையளவு, இரண்டையும் எண்ணெயில் வதக்கவும். வதக்கியபின் பயற்றம் முளையைக் கொட்டி, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடியை நீரிற் கரைத்துச் சேர்த்து வேக விடவும். இறக்கியபின் எலுமிச்சம் புளி சேர்க்கவும்.

முருங்கைக் காய்

யாழ்ப்பாணத்துச் சமையலில் முருங்கைக்காய் முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. இந்த மரத்தின் இலை, பூ, காய், பட்டை, பிசின் எல்லாமே உணவாகப் பயன்படுகின்றன.

காமத்தை மிகுவிப்பதினால் இதனையும் வெங்காயத்தையும் பிரமச்சாரிகளும், விரதமிருப்போரும் தவிர்ப்பது வழக்கம். இலை, பூ, காய் முதலியவற்றை, மீன், கருவாடு, நண்டு, இறால் என்பவற்றோடு கலந்து சமைப்பது வழக்கம். ஆட்டிறைச்சிக் கறி, கொதித்து வரும் போது சிறிது முருங்கைப்பட்டையையும் சேர்த்து வேகவிட்டால் கொழுப்பின் பாதிப்புக் குறைக்கப்படுகிறது.

நண்டுக் கறியோடு முருங்கை இலை, பூ முதலியவற்றைச் சேர்ப்பதும் இதற்காகவே.

கொதித்து ஆறிய நீரில், முருங்கைப் பிசினைப் போட்டு, இரவெல்லாம் ஊறியபின், பகலில் அந்த நீரைக் குடித்துவரின், எலும்புருக்கினோய், கணைச் சூடு முதலியவை நீங்கும். முருங்கைப் பூவை வறை செய்வதோடு,

பாலில் இட்டுக் காய்ச்சிக் குடித்துவர, ஆண்மை பெருகுவதோடு, தாய்மார்க்கு தாய்ப்பாலும் பெருகும்.

முருங்கையிலையில் பழுப்பு இலையை நீக்கிவிடவும், இல்லையேல் வயிற்றுப் போக்கு உண்டாகும்.

முருங்கைக் காயின் இளம்பிஞ்சை அரைத்துக் கறி சமைப்பதோடு வடகமும் செய்யலாம்.

முருங்கைக் காயை நீளவாக்கில் பிளந்து, அதன் உள்ளீடை வழித்தெடுத்து வறை செய்யலாம். வடகமும் செய்யலாம். இதற்கெல்லாம் எங்கே நேரமிருக்கிறதென்கீரீர்களா? யாழ்ப்பாணத்தவர் வாழ்க்கையில் பனையும் முருங்கையும் கற்பகத்தருக்கள்.

தினமும் சமைத்தாலும் அலுக்காத கறி, முருங்கைக்காய்கறி.

முருங்கைக் காய்களை நறுக்கி வெளிநரம்புகளை நீக்குவதோடு கொதிக்க வைத்து நீரை வெளியே கொட்டிவிடுவது நல்லது. சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகம் இருப்பதினால் தினமும் சாப்பிடும்போது, சிறுநீர்ப்பையில் கல் தோன்றக் கூடும். நீரோடு சுண்ணாம்பும் போனபின் காய்களைச் சமைக்கலாம்.

முருங்கைக்காய்க் குழம்பு

முற்றாத முருங்கைக் காய்களை நறுக்கி நரம்பு நீக்கிச் சுத்தம் செய்தபின், சிறிது எண்ணெய் விட்டுப் பொரிக்கவும். வதங்கிவரும்போது உள்ளி, வெங்காயம், வெந்தயம் கறிவேப்பிலை இவற்றையும் சேர்த்து வதக்கவும்.

போதிய உப்பு, மிளகாய்த்தூளைப் போதிய நீரிற் கரைத்து ஊற்றிக் கொதிக்கவிடவும். ஒரு தக்காளிப் பழத்தை வெட்டிப் போடுவதோடு, பெருஞ்சீரகத் தூளைப் போட்டு இறக்கவும்.

முருங்கைக்காய்க் கறி

சுத்தம் செய்த முருங்கைக்காய்களை அவித்து நீரை ஊற்றிவிட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். கடுகைத் தாளித்துக் கொண்டு அதில் வெங்காயம், வெந்தயம், கறிவேப்பிலை போட்டு வதக்கவும். போதிய உப்பும் சிறிதளவு மிளகாய்ப் பொடியையும் கரைத்து அவித்த காய்களோடு சேர்த்துக் கொட்டவும். தக்காளிப்பழமும் பெருஞ்சீரகத் தூளும் சேர்த்து இறக்கவும். முருங்கைக் காயோடு, கத்தரிக்காய் அல்லது வாழைக்காய் அல்லது உருளைக் கிழங்கு சேர்த்தும் கறி சமைக்கலாம்.

பிஞ்சு முருங்கைக்காய்க் கடையல்

முறியக் கூடிய பிஞ்சு முருங்கைக்காய், கத்தரிப்பிஞ்சு இரண்டையும் சம அளவுல் நறுக்கி வைத்துக்கொள்க. போதிய துவரம் பருப்பை வேகவிட்டு நீரோடு காய்களோடு சேர்த்து வேகவிடவும். வெங்காயம், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், போதிய உப்பு, கறிவேப்பிலையையும் சேர்த்து நன்கு வேகவிடவும். நீர் வற்றியபின் இறக்கிச் சிறிது நெய்விட்டுக் கடைந்து கொள்ளவும்.

வறை

வறுத்துச் சமைக்கும் இலைக்கறிகளெல்லாம் வறை என வழங்கப்படும். முருங்கை இலை, கோவா, இலைக்கோவா, பூக்கோவா (காலிபிளவர்) பொன்னாங்கண்ணி போன்றவை ஏற்றவை. முளைக்கீரை, அரைக்கீரை போன்றவை கடைவதற்குப் பொருத்தமானவை.

முருங்கையிலை வறை

வேண்டிய இலைகளை, சண்டியிலையில் அல்லது இலைக் கோவாவால் சுற்றிக் கொண்டோ மிக மெல்லிதாக அரியவேண்டும். இந்த விதி எல்லாக் கீரைகளுக்கும் பொருத்தமானது. தாச்சட்டியில் (தாழ்ச்சட்டி) சிறிது எண்ணெய்விட்டு (முடிந்தால், வெண்ணெய், (பட்டர் அல்லது நெய் சேர்க்கலாம்) கடுகு வெடித்தவுடன், போதிய சின்ன வெங்காயம் (பெரிய வெங்காயமும் போடலாம்) பச்சை மிளகாய் அல்லது செத்தல் மிளகாய் காரத்துக்கு ஏற்றபடி நறுக்கிப் போட்டு வதங்கிவரும் போது, அரிந்த கீரையை அள்ளிப் போட்டு போதிய உப்புச் சேர்த்து மூடி வேகவிடவும். கீரையிலுள்ள நீர் போதுமானது. வெந்தபின் சீரகத்தூள் தூவி வறுத்து எடுக்கவும்.

இப்படியே இலைகளில் மாத்திரமன்றி, புடலங்காய் போன்ற காய்களிலும் வறை செய்யலாம்.

சுண்டல்

காய்கறிகளை அளவான நீரில் அவித்துச் சுண்டலிடுவது சுண்டலாகும். கடலை, பருப்பு வகைகளையும் இவ்விதம் சுண்டல் செய்யலாம்.

கோவா, பூக்கோவா, நீற்றுப் பூசணிக்காய், வாழைக்காய் முதலியவற்றைக் கணக்கான நீர்விட்டு அவித்தபின், உப்புச் சேர்த்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, செத்தல் மிளகாய் கிள்ளிப் போட்டுத் தாளித்து, அதனுள் அவித்த காய்களைப் போட்டுப் புரட்டி எடுக்கவும். துவரம்பருப்பு முதலியவற்றை அவித்தபின் சுண்டல் செய்யலாம். பிசைந்து, தாளித்து வறை செய்யலாம்.

கத்தரிக்காய் வதக்கல் கறி

முதலில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, உளுத்தம்பருப்பு, வெங்காயம், செத்தல் மிளகாய் ஆகியவற்றை எண்ணெயில் தாளிக்க வேண்டும். போதிய அளவு கத்தரிப்பிஞ்சை நீளவாக்கில் வெட்டி அவற்றுடன் சிறிது மிளகு, சீரகம், அளவான உப்பு ஆகியவற்றை வறுத்துப் பொடி செய்து சேர்த்துத் தாளித்ததில் கொட்டி எண்ணெயில் வேகவிட்டு இறக்கவும்.

கத்தரிக்காய் பொரித்தகறி

கத்தரிப் பிஞ்சுகளைத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். எண்ணெயில் வதக்கி எடுக்கவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை, மிளகாய் இவற்றைத் தாளித்து அதில் பழப்புளியை இறுகலாகக் கரைத்து ஊற்றிக் கொதித்தபின் வதக்கிய கத்தரிக்காய், அளவான உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சிறிது நீர் இவற்றைச் சேர்த்து நீர் சுண்டியவுடன் இறக்கிவிடவும்.

வாழைக்காய்ப் பொரித்தகறி

காயின் தோலைச் சீவியபின் பிளந்து வெட்டி, வெங்காயம், பிஞ்சு மிளகாய், கறிவேப்பிலை, உப்பு, மிளகாய்த் தூளுடன் சேர்த்துப் புரட்டி எண்ணெயில் மெதுவாகப் பொரித்துக் கொள்ளவும். சிறிது எண்ணெய்விட்டுத் தாளிதம் செய்து அதில் இவற்றைக் கொட்டி நீர்விட்டு மூடி வேகவிட்டு இறக்கிக்கொள்ளவும்.

வாழைப்பூ வறை

வாழைப்பூவைக் கறியாகவும் வறையாகவும் சமைக்கலாம். பூவின் மடலை நீக்கியபின் கத்தியால் கெத்திட்டுச் சிறிதாக அரிந்து கொள்ள வேண்டும். அரிந்த பூவை உப்புநீரில் அல்லது மோரில் ஊறவைத்துக் கசக்கிப் பிழிந்தால் அதிலுள்ள கசப்புத் தன்மை நீங்கிவிடும். கடுகு, கறிவேப்பிலை, செத்தல் மிளகாய் முதலியவற்றைத் தாளித்து அதில் பூவைக் கொட்டி உப்புச் சேர்த்து வறுத்து எடுக்கவும். கறி செய்வதாயின் பூவைச் சிறிதளவு பெரிதாக அரிந்து கொள்ள வேண்டும். கரைத்தபுளி, உப்பு, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து அவியவிடவேண்டும். பிறகு தாளித்துச் சேர்த்து இறக்கிவிடவும்.

பாகற்காய் வதக்கல்கறி

காய்களை விதை நீக்கி மெல்லிய துண்டுகளாக்கி நெய் அல்லது எண்ணெயில் வதக்கி எடுக்கவும். அதில் மிளகாய்த் தூளும் கரைத்து புளியும் உப்பும் சேர்த்து அவிய விடவும். பின்னர் கடுகு முதலியவற்றைத் தாளித்துச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

பருப்பு+பாகற்காய்க்கறி

காய்களை வில்லைகளாக நறுக்கி அவற்றுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு, உப்பு, செத்தல் மிளகாய், மஞ்சள் பொடி, இவற்றை அரைத்த கூட்டில் காய்களை ஊறவிடவும். கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை தாளித்து ஊறிய காய்களைப் போட்டு நீர்விட்டு அவிய விடவேண்டும். வெந்த துவரம் பருப்பை நீர்வற்றியபின் போட்டு உப்புப் பார்த்துப் புரட்டி எடுக்கவும்.

சுரைக்காய் அல்லது நீற்றுப் பூசணிக் காய்க்கறி

தோல் நீக்கிச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொண்டு நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், மிளகாய்த்தூள், உப்பு இவற்றைச் சேர்த்து பழப்புளிகரைத்து வேகவிட்டு இறக்கிக் கடுகு முதலியவற்றைத் தாளித்துக் கொள்ளவும்.

பத்தியக் கறி I

உடல்நலம் குன்றிய காலத்தில் பித்தத்தினால் நாவின் சுவை குன்றிய காலத்தில் பத்தியக்கறி பயனுடையதாகும்.

முருங்கைப் பிஞ்சு, கத்தரிப் பிஞ்சு இவற்றை நறுக்கிக் கொள்ளவும். வறுத்த உப்பு, மிளகாய்த் தூள், காய்ந்த மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைக் காய்களுடன் சேர்த்து நீர்விட்டு வேகவிட்டு வெந்தபின் கறிவேப்பிலை போட்டு இறக்கவும்.

பத்தியக்கறி II

காம்பு நீக்கிய முருங்கையிலைகளை அரிந்து அளவான நீரில் வேகவிடவும். அரைப்பாகம் வெந்தவுடன் சிறிது மல்லித் தூள், 2 செத்தல் மிளகாய், மிளகு, சீரகம் ஆகியவற்றை எண்ணெய்விடாமல் வறுத்துப் பொடிசெய்து வெந்த இலையிற்போட்டு வெந்தபின் வறுத்த உப்புப் பொடி கலந்து உபயோகிக்கவும்.

கத்தரி + முருங்கைக்காய்க் குழம்பு

போதிய செத்தல் மிளகாய், மல்லி, மிளகு, சீரகம், மஞ்சள், துவரம் பருப்பு வறுத்து அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். போதிய பழப்புளியைக் கரைத்து உப்புச் சேர்த்து அரைத்த கூட்டையும் சேர்த்துக் கொண்டு கத்தரிப்பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு இரண்டையும் அரிந்து எண்ணெயில் வதக்கி, உள்ளிப்பல்லையும் சில பச்சைமிளகாயையும் போட்டு வதங்கியவுடன் எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து, கடுகு, வெந்தயம், செத்தல் மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளித்துக்கொட்டிக் குழம்பு கொதித்தவுடன் இறக்கவும்.

வத்தல் குழம்பு (வற்றற் குழம்பு)

வற்றலாக உள்ள, பாகற்காய், சுண்டைக்காய், மணத்தக்காளி முதலியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

முதலில் கடுகு, வெந்தயம், செத்தல் மிளகாய், துவரம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, சிறிது வெங்காயம், பழப்புளியைக் கொண்டு, அதில் வேண்டிய வற்றலைப் போட்டுப் பொரியவிட வேண்டும். பழப்புளி

கரைத்த நீரில் உப்பும் மிளகாய்த் தூளும் சேர்த்து வதங்கியிருக்கும் வற்றலில் கொட்டி, நீர் சுண்டிவரும் போது இறக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

மிளகுக் குழம்பு

மிளகு, செத்தல் மிளகாய், பழப்புளி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை அரைத்து கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்துக் கொள்க. நல்லெண்ணெயில் கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கறிவேப்பிலை, ஆகியவற்றைத் தாளித்து, கரையலை அதிற் கொட்டி, மூன்று கொதிக்குப்பின் வற்றிய பதத்தில் இறக்கிவிடுக. சாப்பிடும்போது நெய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இஞ்சிக் குழம்பு

இஞ்சியின் தோல் நீக்கி வில்லைகளாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். உள்ளியைக் கீறிவைக்கவேண்டும். கத்தரிப் பிஞ்சுகளை நீளவாக்கில் கெத்திக் கொள்ள வேண்டும். நல்லெண்ணெயில் எல்லாப் பொருட்களையும் நன்கு வதக்க வேண்டும். செத்தல் மிளகாய், மல்லி, மிளகு மூன்றையும் வறுத்து நீர் விட்டு அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பழப்புளியைக் கரைத்து அளவான உப்புச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கடுகு, கறிவேப்பிலை, வெந்தயம், செத்தல் மிளகாய், ஆகியவற்றைத் தாளித்து எல்லாவற்றையும் ஒன்று கூட்டி அடுப்பிலேற்றி நீர்வற்றித் தடித்து வரும்போது இறக்கிவிடவேண்டும்.

காரக் குழம்பு

செத்தல் மிளகாய், மல்லி, கொஞ்சம் மிளகு மூன்றையும் வறுத்து நீர்விட்டு அரைக்க வேண்டும். பழப்புளி, உப்பு இரண்டையும் கரைத்து அதில் அரைத்த கூட்டைப் போட்டு வதக்கிய உள்ளியையும் சேர்த்து அடுப்பில் கொதிக்க விட வேண்டும். கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, வெந்தயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, அதில் ஏதாவதொரு வற்றலைப் போட்டுப் பொரித்து அதில் குழம்பை ஊற்றவும். மஞ்சள், வெந்தயம் இரண்டையும் பொடிபண்ணிப் போட்டு இறக்கிவிடவும். இது, எண்ணெய் தேய்த்து முழுகும் நாட்களில் சோற்றோடு உண்பதற்கு ஏற்றது.

மோர்க்குழம்பு

ஒரு தேக்கரண்டி சம்பா அரிசி, அதே அளவான கடலைப்பருப்பு இரண்டையும் நீரில் ஊறவைத்து அரைத்துக் கொள்க. நீற்றுப் பூசணிக்காய்த் துண்டுகளை அரைப்பதமாக வேகவைத்துக் கொள்க. காய்மிளகாய், இஞ்சித் துண்டு உப்புக் கரைத்த புளித்த மோர், இவற்றோடு அரைத்தமா, நீற்றுப் பூசணிக்காய் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கூட்டி, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, செத்தல் மிளகாய், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் இவற்றைத் தாளித்துக் கரையலைக் கொட்டிக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

இரசம்

பாலில்லாமல் சொதி வைக்கமுடியாது. ஆனால் பால் இல்லாமல் பலவிதமான இரசங்கள் வைக்கமுடியும்.

உணவின் நிறைவாக இதனை உட்கொள்வது செரிமானத்துக்கு உதவும்.

மிளகு இரசம்

மிளகு, கொத்தமல்லி, உள்ளி, சீரகம் நான்கையும் அரைத்துக்கொள்ளவும். எண்ணெய்ச் சட்டியில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, செத்தல் மிளகாயைத் தாளித்து அரைத்த கூட்டோடு நீருற்றி உப்புப் போட்டுக் கொதித்தவுடன் இறக்கவும்.

பருப்பு இரசம்

துவரம் பருப்பை அவித்துத் தெளியவிட்டு அந்த நீரை எடுத்துக் கொள்க. வெந்தபருப்பைக் கடைந்து உணவாக்கலாம். செத்தல் மிளகாய், சீரகம், மிளகு, மல்லி இவற்றை வறுத்து அரைத்து பருப்பு நீரிற் கரைக்கவும். இதற்குப் பதிலாக இரசப் பொடியைப் போடலாம். அந்தக் கரையலில் உப்பும் பழப்புளியும் கரைத்து ஒரு கொதி வந்தவுடன் கடுகு, கறிவேப்பிலை, செத்தல் மிளகாய் தாளித்து நிறைவாகக் கொத்தமல்லிக் கீரை கிள்ளிப் போட்டிறக்கவும்.

சீரக இரசம்

சீரகம், மல்லி, மிளகு, செத்தல் மிளகாய் இவற்றைச்சூடு காட்டி அரைத்துக் கொள்க. கடுகு, கறிவேப்பிலை, மிளகாய் தாளித்து அதில் நீர்விட்டு அரைத்த பொடியையும் சேர்க்கவும். கொதித்தவுடன் புளியைக் கரைத்துவிட்டு, கொத்தமல்லித்தளை போட்டு இறக்கவும்.

முடக்குற்றான் ரசம் (முடக்கு+உற்றான்)

இடுப்புப் பிடிப்பு, கைகால் உழைவு முதலியவற்றுக்கு ஏற்ற ரசம் இது. முடக்குற்றான் இலையைச் சுத்தம் செய்து போதிய நீரில் அவித்து இலைகளைத் தவிர்த்து ரசத்தை மாத்திரம் எடுக்கவும். ரசப்பொடி, உள்ளி, உப்பு, பழப்புளி, இவற்றை ரசத்திற் கலந்து 2 கொதி வந்த பின் இறக்கவும்.

இப்படியே, பொன்னாங்காணிக் கொடி முதலியவற்றிலும் ரசம் வைக்கலாம்.

வெந்தய ரசம்

வெந்தயம், உள்ளி, மிளகு இவற்றை அரைக்கவும். புளியைக் கரைத்து உப்புப் போடவும். கடுகு முதலியவற்றை நெய்யில் தாளித்து அதில் அரைத்த பொடியைப் போட்டு கரைத்துப் புளியையும் ஊற்றிப் போதிய நீர்விட்டுக் கொதித்தவுடன் இறக்கவும்.

அடுப்பேறா ரசம்

ஒரு பாத்திரத்தில் அளவான கொதிநீர்விட்டு, துவரம் பருப்பை வறுத்திடித்த பொடி, மல்லி, சீரகம், மிளகு மூன்றும் இடித்த தூள், உப்பு, கொத்துமல்லிக்கீரை, இவற்றை ஒன்றாகக்கூட்டி, எலுமிச்சம் புளிவிட்டு, கடுகு முதலியவற்றைத் தாளித்துப் போட்டுக் கொள்க.

எல்லா ரசங்களுக்கும் நெய்யில் தாளிப்பது சுவையைக் கூட்டும்.

பச்சடி வகைகள்

வேகவைக்காமல் பச்சையாகத் தயார் செய்வதே பச்சடிகள். இதனால் இவற்றின் சத்துக்கள் கெடுவதில்லை. அம்மியில் அரைக்கப்படும் அரையல்களும், உரலில் துவைக்கப்படும் துவையல்களும் சத்துக் கெடப் பக்குவங்களாகும்.

இஞ்சிப்பச்சடி

இஞ்சியைத் தோல் போக்கிக் குறுகலாக நறுக்கி அதனோடு உப்பும் பச்சை மிளகாயும் சேர்த்து அரைத்துத் தயிரிற் குழைத்து எலுமிச்சம் புளிவிட்டு, விரும்பினால் தாளித்துக் கொட்டலாம்.

மாங்காய்ப் பச்சடி

முற்றிய மாங்காயைத் தணலிற் சுட்டு, தோலை உரித்துக் கொள்க. அதனோடு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் கறிவேப்பிலை, தயிர், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் குழைத்துக் கொள்க.

பாகற்காய்ப் பச்சடி

நீரழிவுக்கு ஏற்றது. பாகற்காயைச் செதுக்கி, இளநீரில், அல்லது நீரில் ஊறவைத்துப் பிழிந்து கொள்ள வேண்டும். வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, உப்பு, தயிர்விட்டுக் குழைத்தபின் எலுமிச்சம் புளிவிட்டு விரும்பினால் தாளிக்கலாம்.

கொத்தமல்லிக் கீரைப் பச்சடி

கீரையைக் குறுகலாக அரிந்து காய்மிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, உப்பு, தயிர் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து எலுமிச்சம் புளிவிட்டு, விரும்பினால் தாளிக்கலாம்.

அரையல் வகைகள்

வல்லாரை அரையல்

வல்லாரை இலை, செத்தல் மிளகாய், உளுத்தம்பருப்பு, மூன்றையும் நெய்விட்டு வறுத்துக் கொள்க. உப்புடன் அரைத்துக் கொள்க. கறிவேப்பிலையும் வெங்காயமும் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்க. எலுமிச்சம் புளிவிட்டு இறக்கிக் கொள்க.

கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லிக் கீரை, புதினா, முதலியவற்றுடனும் தேங்காய்க்குப் பதிலாக வறுத்த உளுந்தை அரைத்து இப்படியே அரையல் செய்ய முடியும்.

அசீரணம் அகற்றும் அரையல் : இஞ்சி, காய்மிளகாய், மல்லிக்கீரை, கறிவேப்பிலை, உப்பு, பழப்புளி, வெங்காயம், பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் நெய்யில் வறுத்து அரைத்துக் கொள்க.

கறிவேப்பிலைப் பொடி

கறிவேப்பிலை, மிளகு, செத்தல் மிளகாய், உளுத்தம் பருப்பு, உப்பு, காயம் இவற்றை நெய்யில் பொரித்து

இடித்துக் கொள்க. சோற்றோடு பிசைந்து சாப்பிடச் செரிமானம் தரும். பசியை உண்டுபண்ணும்.

உருளைக்கிழங்குப் பொரியல்

கிழங்கைத் தோலோடு துண்டுகளாக வெட்டி, உப்புவிட்டு அவித்துக் கொள்க. கடுகு, கறிவேப்பிலை, மிளகாய், வெங்காயம் தாளித்து, அவித்த துவரம் பருப்போடு கிழங்கைக் கொட்டிக் கிளறவும். மல்லி, கறுவா, கசகசா பெருஞ்சீரகம் இவற்றை எண்ணெய் விடாது வறுத்துப் பொடி போட்டுக் கிளறிவிடவும்

கத்தரிக்காய் மசியல்

கத்தரிக்காய்களை எண்ணெய் தடவிச் சுட்டுத் தோலை நீக்கியபின், அகப்பையால் மசித்துக் காய்மிளகாய், உப்பு, வெங்காயம் ஆகியவற்றை மசியலில் போட்டுக் குழைத்துக் கொண்டு பழப்புளி சேர்த்துக் கொள்க. கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை தாளித்து மசியலைக் கொட்டிக் கிளறியபின் இறக்கவும். இதற்கு நல்லெண்ணெயே உகந்தது.

உருளைக் கிழங்குத் துவட்டல்

கிழங்கை அவித்துத் தோலுரித்து வெட்டிக் கொள்க. செத்தல் மிளகாய், மல்லி, மிளகு, சீரகம், மஞ்சள் வறுத்தரைத்த கூட்டு, வெங்காயம், காய்மிளகாய், உப்பு எல்லாவற்றையும் கிழங்குடன் சேர்த்துப் பிசறிக் கொள்ளவும். பின்னர் உளுத்தம் பருப்பு, கடுகு முதலியன போட்டுத் தாளித்துக் கொண்டு பிசறிய கிழங்கைக் கொட்டி மூடிப் பதமானவுடன் இறக்கவும்.

கூழும் கஞ்சியும்

யாழ்ப்பாணத்துச் சமையலில் கூழுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. கூழ் ஏழைகள் மாத்திரமல்ல எல்லோரும் விரும்பும் உணவு. வயிறு முட்டமுட்டக் குடிக்கலாம். எளிதாகச் சீரணிக்கக் கூடிய சத்துணவு. வடபகுதியில் கிடைக்கக்கூடிய ஓடியல் மாவும், மரவள்ளி மாவும் இதன் மூலப் பொருட்கள். புளி, உப்பு, காரம் சேர்ந்த கார சாரமான உணவு. உறவினர்களைக் கூட்டிக் குடிக்க வைக்கும் உணவு. யாழ்ப்பாணத்து வீடுகளில் பெரிய கூழ்ப்பாணை இருக்கும். கூழ்ப்பாணை இறக்கினவுடன் உறவினர்கள் எல்லாரும் பாணையைச் சுற்றிக் கூடியிருந்து குடிப்பார்கள். அது ஒரு கண்கொள்ளாக் காட்சி.

உண்மையாக நடந்த நிகழ்ச்சி

ஒரு வீட்டு முற்றத்தில் எல்லோரும் கூடிக் கூழ் குடித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். தந்தி கொண்டு வரும் தபால் ஊழியர் ஒருவர் வந்தார். அவரைக் கண்டவுடன், கந்தையாண்ணை நீயும் வா, கூழினைக் குடி என்று அழைக்க, அவரும் குந்தியிருந்து கூழ் குடித்தார். குடித்து முடித்த பின், கந்தையாண்ணை, ஒரு தந்தியை எடுத்துக் காட்டி, தான் வந்த செய்தியைச் சொன்னார். அந்தத் தந்தி, கூழ் குடித்துக் கொண்டிருந்த ஒரு பெண்ணின் கணவன், சிங்கப்பூரில் இறந்த செய்தியைக் கொண்டுவந்திருந்தது. கந்தையாண்ணை, இதையேன் அப்போதே சொல்லேல்லை என்று கேட்டார்கள். நீங்கயெல்லாம் சந்தோஷமாய்க் கூழ் குடிக்கிறியன். எனக்குக் குழப்ப மனம் வரேல்லை என்றார் கந்தையாண்ணை.

கோடைமாறி மாரி துவங்கும் போது உடல் நிலையில் தோன்றும் மாற்றத்துக் கேற்பக் கூழும் கஞ்சியும் உணவாகக் கொள்ளப்படுகிறது. கூழை மரக்கறி மாத்திரம் இட்டும், மரக்கறி மச்சம் இரண்டும் கலந்தும் காய்ச்சலாம்.

ஓடியற் கூழ்

ஓடியல் மாவை, நீரில் ஊறவைத்து அதிலுள்ள தும்பு முதலியவற்றோடு நீரைக் கொட்டி விட வேண்டும். அப்போதுதான், அதில் உள்ள காறல் மாறும். பலாக் காய், பயற்றங்காய், மரவள்ளிக்கிழங்கு முதலியவற்றையும் செத்தல் மிளகாய், மஞ்சள், உப்பு மூன்றையும் அரைத்துப் பழப்புளியில் கரைத்துக் காய்கறிகளோடு சேர்த்து வேக விட வேண்டும். போதிய நீரில் காய்கறிகள் வெந்தபின் ஓடியல் மாவை நீர்விட்டுக் கரைத்து ஊற்றிச் சிறிது நேரத்தில் அகப்பையினால் துழாவி இறக்கிவிட வேண்டும். மரக்கறிக் கூழுக்குச் சிலர் தாளிதம் செய்வார்கள். மச்சம் சேர்க்கவிரும்புகிறவர்கள். இறால், சிறுமீன் வகைகள், மீனின் தலைகளைக் காய்கறிகளோடு சேர்த்து அவிய விடவேண்டும். கூழுக்குப் பொதுவாகப் புளி, காரம் சிறிது கூடுதலாகவே இருக்க வேண்டும். ஓடியலுக்குப் பதிலாக மரவள்ளிமா, குரக்கான் மாவையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

புளிக்கஞ்சி - இலைக்கஞ்சி

புழுங்கலரிசி அல்லது சாமையரிசி. காலமாற்றத்தினால் நீர்கோத்துத் தும்மல், சளிபிடித்திருக்கும் வேலையில் சாமையரிசி உகந்தது. அரிசி நன்றாக வெந்ததும் செத்தல்

மிளகாய், மல்லி, மஞ்சள் இவற்றை அரைத்து உள்ளியும் மிளகும் சீரகமும் சேர்த்து அரைத்த கூட்டை கஞ்சியிற் போட வேண்டும். பழப்புளியும் உப்பும் கரைத்து ஊற்றித் துழாவிக்கொண்டே முருங்கையிலை, முல்லையிலை, முசுட்டையிலை, கோவையிலை முதலியவற்றில் கிடைத்தவற்றைப் போட்டு வேகவிட்டு இறக்கிக் கொள்க உப்பு, புளிபார்த்துக் கொள்க.

பழஞ்சோறு

காலையுணவாகப் பழஞ்சோறு உண்ணும் பழக்கம் குடல் வறட்சியை நீக்கி உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தருவதாகும். கைக்குத்தல் அரிசியை இரவு சமைத்து, ஆறியபின் கொதித்து ஆறியநீரை ஊற்றி ஒரு சுக்குத் துண்டும் போட்டு மறுநாட்காலை, சின்ன வெங்காயம் அரிந்து போட்டு விரும்பினால் தயிர், மோர் ஊற்றிப் பிசைந்து ஊறுகாய் களைத் தொட்டுக்கொண்டு வயிறாரக் குடிக்கலாம்.

கட்டுச் சாதம்

இடியப்பங்களை உதிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எலுமிச்சம் சாற்றில் உப்புக்கரைத்து வைத்துக் கொள்க. கடுகு, கறிவேப்பிலை, செத்தல் மிளகாய் இவற்றை நல்லெண்ணெயில் தாளித்து அதில் உளுத்தம்பருப்பு, காய்மிளகாய், இஞ்சி, போட்டு வதங்கியவுடன் எலுமிச்சம் சாற்றை ஊற்றிக் கொதிக்குமுன்னே இறக்கி உதிர்த்து வைத்திருக்கும் இடியப்பங்களை ஒரு தட்டத்திற் பரப்பி அதன் மீது சாற்றை ஊற்றி சிறிது நல்லெண்ணெயும் வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயம், மஞ்சள் தூளும் சேர்த்துக்

கைப்படாமல் குழைத்துக் கொள்க. இது மூன்று நாள்வரை கெடாமல் இருக்கும். இப்படியே வெந்த சோற்றிலும் செய்யலாம்.

தேங்காய்ப்பால் பசும்பால் சேர்க்காத மச்சமாசிசக் கறிகள்

மீன் குழம்பு

மீன் வெட்டிச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். பருப்பு, பச்சைமிளகாய், பெருங்காயம் மூன்றையும் வேகவைத்து மசித்துக் கொள்ளவும். சின்ன வெங்காயத்தையும் மாங்காயையும் வெட்டிக் கொள்ளவும். மீனை உப்பு, மஞ்சள் தடவி லேசாகப் பொரித்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தையும் கறிவேப்பிலையையும் வதக்கிப் பருப்பில் போட்டு மஞ்சள், உப்புச் சேர்த்து மாங்காயையும் கூட்டிக் கொதிக்க வைக்கவும். மாங்காய் வெந்தவுடன் மீன் துண்டுகளைப் போட்டு ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்கவும்.

மீன் வறுவல்

உப்பு, மஞ்சள், மிளகாய்த்தூள் மூன்றையும் பிசைந்து மீன் துண்டுகளின் மீது தாராளமாகப் பூசி ஊறவிடவும். இவற்றை, எண்ணெய் நிறைய விட்டும் பொரிக்கலாம். அல்லது கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊற்றிக் கொதித்ததும் மீன் துண்டுகளைப் பரவலாக அடுக்கி வெந்ததும் மறுபக்கம் புரட்டி வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

மீன் கறி

மீனைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும் உள்ளி, பச்சை மிளகாயை வதக்கி வெங்காயம், மல்லித் தழை போடவும், மிளகாய்த்தானும் தக்காளியும் சேர்த்து உப்புச் சேர்த்து நீர் ஊற்றியபின் மீன் துண்டுகளைப் போடவும். மீன் வெந்து கூட்டு வற்றியபின் இறக்கவும்.

இறால்கறி

இஞ்சியையும் உள்ளியையும் அரைத்து இறாலில் பிசறிவைக்கவும். வெங்காயம், மல்லி, சீரகம், மஞ்சள் இவற்றை வதக்கி, இறாலையும் போட்டு வதக்கவும். தயிரும் உப்பும் போட்டு வேகவிட்டு இறக்கவும்.

இறால் கூட்டுக்கறி

உள்ளி, மிளகாய், மல்லி இலை போட்டு வதங்கியதும் வெங்காயம், மிளகாய்த்தான், தக்காளி போடவும். வதக்கிய பின் இறாலைப் போட்டு வதக்கவும். உப்பும் நீரும்விட்டு வெந்து கூட்டு வற்றியதும் இறக்கவும்.

கோழிக்குழம்பு

கோழியைச் சுத்தம் செய்து துண்டங்களாக வெட்டிக் கொண்டு, மிளகாய், மல்லி, பெருஞ்சீரகம், சின்னச் சீரகம் இவற்றை வறுத்து வெங்காயத்துடன் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உப்பையும் புளியையும் கரைத்து அரைத்தக் கூட்டையும் போட்டுக் கரைக்கவும். இருப்புச் சட்டியில் நல்லெண்ணெய்விட்டு வெந்தயம், கறிவேப்பிலை,

வெங்காயம், உள்ளி போட்டுத் தாளிக்கவும். அதில் கோழித்துண்டுகளைப் போட்டு வதக்கவும். கரைத்த கூட்டைக் கொட்டிக் கொதிக்கவிடவும். வெந்து வற்றியதும் குழம்புப் பக்குவத்தில் இறக்கவும்.

கோழிப்பிரட்டல்

வெட்டிய கோழித்துண்டுகளை மஞ்சள் சேர்த்து வேகவிடவும். மிளகு, மல்லி, கிராம்பு, பெருஞ்சீரகம், இலவங்கம் இவற்றை வறுத்து வெங்காயம், உள்ளி, இஞ்சி மூன்றையும் அரைத்துச் சேர்க்கவும். வெந்து கொண்டிருக்கும் இறைச்சியில் இந்தக் கூட்டைக் கொட்டி, உப்புப் போட்டு நீர் வற்றியதும் இறக்கவும். இரும்புச் சட்டியில் எண்ணெய்விட்டு வெங்காயம், கறிவேப்பிலை வதங்கியவுடன் இறைச்சியை அதனுள் கொட்டவும். கூட்டு இறைச்சியோடு புரளும் பக்குவத்தில் புரட்டி எடுக்கவும்.

ஆட்டிறைச்சிக் குழம்பு

இஞ்சி, உள்ளி, மிளகு, மல்லி, மிளகாய், இலவங்கம், கறுவா எல்லாவற்றையும் அரைக்கவும். வெங்காயத்தை வதக்கவும். அரைத்த கூட்டில் நீர்விட்டு அதை வதங்கும் வெங்காயத்தில் கொட்டவும். அதில் இறைச்சித் துண்டுகளைப் போட்டுக் கிளறி, சூடான நீரை ஊற்றி உப்பு, மஞ்சள் போட்டு மூடிவிடவும், மெல்லிய நெருப்பில் இறைச்சி வெந்ததும் கொத்தமல்லி இலை போட்டு இறக்கவும்.

சில விசேஷ சமையல்கள்

நெய்க்கீரை (பாடல் பெற்றகீரைக்கறி)

விதைத்து 40ஆம் நாள் பறிக்கப்பட்ட முளைக்கீரையின் வேர்ப்பகுதியை நீக்கிவிட்டு வெட்டாமல், இரும்புச் சட்டியில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் உப்பு சேர்த்து அவிக்கவும். கீரையிலுள்ள நீரே போதும். கீரை வெந்தபின் தாளிக்கும் சட்டியில் நெய் தாராளமாக ஊற்றி, கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். அவிந்துள்ள கீரையைப் பக்குவமாக எடுத்துத் தாளிதச்சட்டியில் இட்டுப் பிரட்டிவிடவும். கீரை பசுமை மாறாமல் இருக்க வேண்டும்.

இதுதான் பாரிமகளிர் ஓளவைக்கிட்ட இலைக்கறி ;

நெய்தான் அளவி நிறம் பசந்து (நிறம் பசுமை மாறாது)
பொய்தான்
அடகென்று சொல்லி அமுதத்தை இட்டாள் கடகம் செறிந்த
கையால்
- ஓளவையார்.

பயற்றங்காய்ப் பிட்டு

பயற்றங்காய் மலிவாகக் கிடைக்கும் காலங்களில், பெரிய கட்டாக வாங்கி மிகக் குறுகலாக அரிந்து கொள்ள வேண்டும். பச்சைப் பெருமாள் அரிசி மாவில் மணி மணியாகப் புட்டுக் குழைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புட்டுமாவும், பயற்றங்காயும் சரிசமமாக அல்லது பயற்றங்காய் கூடுதலாக இருக்கலாம். இரண்டையும் சேர்த்து நீற்றுப் பெட்டியில் தேங்காய் போடாமல்

அவிக்கவும். மாகுழைக்கும் போதே உப்புச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். செத்தல் மிளகாய், உள்ளி இரண்டும் கூட்டாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புட்டை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி கூட்டைப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும். எண்ணெய்ச் சட்டியில் தாராளமாக நெய்விட்டு, கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக்கொண்டு புட்டைப் போட்டுக் கிளறி எடுக்கவும்.

சுறாவறை ; (தேங்காய் சேர்க்காதது)

பால்சுறாத் துண்டுகளோடு வெங்காயம், மஞ்சள், உப்புப் போட்டு வேக வைக்க வேண்டும். மிளகு, சீரகம், பொடிபண்ணிப் போட்டுப் பிசைய வேண்டும். நல்லெண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துப் பிசைந்த சுறாவைப் போட்டு வறுக்கவேண்டும்.

கீரை மசியல்

முளைக்கீரையில் வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், உப்பு சேர்த்து அவிக்கவும். நீர் விடவேண்டாம். நல்லெண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து அதில் கீரையைச் சேர்த்து மசிக்கவும். மசியக்கூடிய எந்தக் கீரையையும் இப்படிச் சமைக்கலாம்.

தெளிவு

காய்ச்சல் முதலிய நோய்வந்த காலங்களில் உடலுக்குத் தெம்பு ஊட்டுவதற்காக கொடுக்கப்பட்டு வந்த கஞ்சி. தவிடு போக்காத கைக்குத்தல் அரிசி இல்லாவிட்டால் புழுங்கல் அரிசியில், தேவையான அளவை எடுத்து நிறைய நீர்விட்டு

அவிக்க வேண்டும். அரிசி குழைய வெந்தபின் கஞ்சியை வடித்தெடுத்து உப்புச் சேர்த்துக் குடிக்கவும்.

உப்புக் கஞ்சி

இதுவும் மேற்படி அரிசியைக் குழைய வேகவிட்டு மத்தினால் அல்லது அகப்பையினால் மசித்துக் கூழாக்கி உப்புச் சேர்த்து ஊறுகாய் அல்லது வெங்காயம், செத்தல் மிளகாய் மாத்திரம் அரைத்த துவையலுடன் தொட்டுக் கொண்டு குடிக்கலாம்.

ரவைக்கஞ்சி, சவ்வரிசிக்கஞ்சி

இவற்றையும் தனித்தனியாய் அவியவிட்டு உப்புச் சேர்த்துக் குடிக்கலாம்.

சாம்பார்

யாழ்ப்பாணத்து அன்றாடச் சமையலில் சாம்பார் இடம்பெறுவதில்லை. குழம்பே முக்கிய கறி. ஆனால் கலியாணம் போன்ற விசேஷ சமயங்களில் சாம்பார் முக்கிய இடம் பெறுகிறது.

சாம்பார் செய்வதற்கு ஒரு கூட்டுத் தேவை. அல்லது பொடி செய்தோ கடையில் விற்கும் சாம்பார்ப் பொடியை வாங்கியோ வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

கொத்தமல்லி, காய்ந்த மிளகாய், கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, மிளகு, மஞ்சள் இவற்றை அரைத்தால் பொடிதயார்.

துவரம் பருப்பை நன்றாக வேகவிடவேண்டும். புளியை வெந்நீரில் கரைத்து வடித்துக்கொள்ள வேண்டும். புளித்தண்ணீரில் உப்பு, சாம்பார்ப் பொடி, பெருங்காயம், விரும்பினால் கொஞ்சம் சர்க்கரை ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். ஒரு எண்ணெய்ச்சட்டியில் கடுகு, வெந்தயம் பச்சை மிளகாய் தாளித்துக்கொண்டு, வெட்டிவைத்திருக்கும் காய்கறிகளையும் சிறிது வதக்கவும். வதக்கிய எல்லாவற்றையும் கொதிக்கும் புளித்தண்ணீரோடு சேர்த்து ஒரு கொதி வந்தவுடன் வெந்த பருப்பையும் சேர்த்துப் பச்சை வாசனை போகும்வரை கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

முருங்கைக்காய் வடை

முற்றாத முருங்கைக்காய், உலாந்தரக முருங்கைக்காய், சாவகச் சேரி முருங்கைக்காய் இதற்கேற்றது. காயை நீளவாக்கில் இரண்டாகப் பிளந்து, அகப்பையினால் வறுகி அதன் தசையை எடுக்க வேண்டும். போதிய உளுந்தை ஊறப் போட்டு, உளுந்து அரைபட்டுவரும்போது முருங்கை விழுதையும் போட்டு அரைத்துப் போதிய உப்புச் சேர்த்துப் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் இஞ்சி வெட்டிப் போட்டுப் பிசைந்து வடையாகத் தட்டிப் பொரித்து எடுக்கவும். விரும்பினால் மிளகு, சின்னச்சீரகம் சேர்க்கலாம்.

ஒடியற்சிட்டு

பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்து ஒடியல் மாவை நீற்றுப் பெட்டியில் இட்டுப்பிட்டு அவிக்கவும். இறக்கியவுடன்

உதிர்க்கவும். வெறொரு பாத்திரத்தில் நெத்தலி மீன் அல்லது விரும்பிய மீன், சுறா இவற்றை அவித்து முள்ளுப்போக்கி உதிர்த்துக் கொள்ளவும். பிட்டோடு சேர்த்துக் கிளறவும். எண்ணெய்ச் சட்டியில் நல்லெண்ணெய்விட்டுக் கொதித்தவுடன் எல்லாவற்றையும் போட்டுப் புரட்டி எடுக்கவும். உப்பு, காரம் பார்த்துக் கொள்ளவும். மீனுக்குப் பதிலாகக் கீரை முதலியவற்றையும் அரிந்து சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மீனை அவிக்கும் போது சிறிதும் மஞ்சள் சேர்த்து அவித்தால் மீன் வாடை இருக்காது.

பாவற்காய்ப் பிரட்டல்

பாவற்காயைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, விதை நீக்கிப் பழப்புளிபோட்டு அவிக்க வேண்டும். வெங்காயம், பெருஞ்சீரகம், கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெந்த பாவற்காயில் மிளகாய்த் தூள் உப்புப் போட்டுப் புரட்டி, நீர்விடாமல் தாளித்த சட்டியிற் போட்டுப் புரட்டி எடுக்க வேண்டும்.

மீன் புளித்தீயல்

இதற்கு யாழ்வடகலிலுள்ள பனிமுரல், காரை, நெத்தலி பொருத்தமாகும். மீனைச் சுத்தம் செய்து, மஞ்சள் உப்புப் போட்டுப் பிரட்டி வைக்க வேண்டும். வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், வெந்தயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, கூடுதலாகப் பழப்புளி கரைத்துத் தாளித்து கொட்டிக் கொதித்து வரும்போது பிரட்டி வைத்திருக்கும் மீனைப்

போட்டு, அகப்பைபடாமல் வற்ற வேகவைக்க வேண்டும். உப்புப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சட்டியைக் குலுக்கித் தீயவிடவேண்டும்.

தூப்பு வகைகள்

தூப்பு என்பது தூப் (Soup) எனப்படும் ஆங்கிலச் சொல்லின் திரிபென்று பலர் நினைக்கிறார்கள். வாயில் வைத்துச் தூப்பிச் சூப்பிச் சப்பிச்சப்பிக் குடிப்பதினால் தூப்பு எனப் பெயர் வந்தது. ஆட்டுக்கால், கோழிக்குஞ்சு, பொடிமீன் முதலியனவும் மரக்கறிகளும் தூப்பாகச் சமைக்கப்படுகின்றன.

“கோழிக்குஞ்சுதனை வாங்கிக் குடல் தலை போக்கிப் பாழியாய் அம்மிவைத்தரைத்து”

எனச் சித்தவைத்திய நூலொன்று கோழிக்குஞ்சுச் தூப்பு வைக்கும் விதம்பற்றிக் கூறுகிறது.

ஆட்டுக்கால் முதலியவற்றை வேகவிடும்போதோ, மிளகு, ஏலம், கறுவா, இலவங்கம், கொத்தமல்லி முதலியவற்றையும் பொடிபண்ணி வேடு கட்டி (சிறு முடிச்சாகக் கட்டி) வெந்து கொண்டிருக்கும் ஆட்டுக்காலுடன் சேர்த்து வேகவைக்க வேண்டும். நிறைய நீர்விட்டு மெல்லிய நெருப்பில் நீண்ட நேரம் வேகவிடவேண்டும். வெந்தபின் வடித்து உப்பும் எலுமிச்சம் சாறும் சேர்த்துப் பருகலாம்.

உடல் நலத்திற்கேற்ற சில சாறுவகைகள்

மஞ்சள் முள்ளங்கி (காரட்) பீட்ரூட், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, வாழைத்தண்டு, சீரகம், கொத்தமல்லி, மிளகுத்தூள், இஞ்சி, மூளைக்கீரை, அரைக்கீரை, புதினா, கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை இவற்றுள் கிடைக்கக்கூடிய மரக்கறிகளைச் சேர்க்கலாம். எல்லாப் பொருட்களையும் சுத்தமாக்கி வெட்டித் தேவையான நீர்விட்டு அரைக்கவும். பிறகு வடித்தெடுத்து உப்பும் எலுமிச்சம் சாறும் சேர்த்து உடனேயே குடிப்பது நல்லது.

முருங்கைக்காய்த் துவட்டல்

காயைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். உப்புடன் வேக வைத்து, கொஞ்சம் கடலைமாவு, மிளகாய்த்தூள், உப்பு, பெருங்காயம் கரைத்து, சட்டியில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து வேகவைத்து காய், கட்டியாகக் கரைத்த கூட்டுடன் சேர்த்துக் கிளறி எடுக்கவும்.

வெண்டைக்காய் உப்பலியல்

வெண்டைக்காயை வெட்டுமுன் கழுவி அரை அங்குலத்துண்டுகளாக வெட்டவும். வெட்டிய பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் கறிவேப்பிலை சேர்த்து, மஞ்சளும் உப்பும் அளவாகக்கூட்டி மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிட்டு இறக்கவும். இறக்கிய பின் எலுமிச்சம் புளி சேர்க்கலாம்.

பொன்னாங்கண்ணி வதக்கல்

பொன்னாங்கண்ணியை அரியவும். உப்பு, மஞ்சள் இட்டு மெல்லிய நெருப்பில் வேகவிடவும். நீர்வற்றியதும் வேறொரு பாத்திரத்திற்கு மாற்றி, வேகவைத்த சட்டியில் வற்றல் மிளகாய், வெங்காயம் இட்டு வதக்கவும். நன்கு வறண்டதும் எண்ணெய் விட்டுப் பொரியவிடவும். பின்னர் பொன்னாங்கண்ணியைச் சேர்த்துக் கிளறி எடுக்கவும்.

பாகற்காய்ச் சம்பல்

பாகற்காயை மெல்லிய வட்டங்களாக வெட்டி, விதை நீக்கி, உப்பிட்டுப் புரட்டி எண்ணெயில் பொன் நிறமாக பொரிக்கவும். வெட்டிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் தக்காளிப்பழம். கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை பாகற்காயுடன் சேர்த்துக் கையினாற் பிசையவும். தேவையான உப்பு, புளி சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

வெண்டைக்காய்ப் புளிப்பச்சடி

காய்களை வெட்டி, சட்டியில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கீறிய பச்சை மிளகாயும் வெண்டைக்காயும் போட்டு வதக்கவும். காய் வதங்கியவுடன். புளியில் உப்புக்கரைத்து ஊற்றி இறக்கவும்.

பாகற்காய் புளிக்குழம்பு

பழப்புளியைக் கரைத்து வைக்கவும். பாகற்காயை வெட்டி உப்புப் போட்டு வேகவைத்து நீரை ஊற்றவும்.

எண்ணெய்ச் சட்டியில் உளுத்தம் பருப்பு, மிளகு, செத்தல் மிளகாய், பெருங்காயம் போட்டு வறுத்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கரைத்துவைத்துள்ள புளியில் இந்த விழுதைக் கரைக்கவும். உப்பும் கறிவேப்பிலையும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். வெந்த பாகற்காயைக் கொட்டிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும்போது கொஞ்சம் அரிசி மாவைக் கரைத்து ஊற்றவும். கடுகு தாளித்துக் கொட்டி இறக்கிவிடவும்.

மேலும் சில ரசவகைகள்

புலம் பெயர்ந்த நாடுகளிலுள்ள நம்மவர், சொதி, மோர், தயிர் முதலியவற்றைத் தவிர்த்து ரசம் சேர்த்துக் கொள்வது, செரியாமையை நீக்கிப் பசியையும் தூண்டும்.

பொன்னாங்கண்ணிக்கொடி ரசம்

பொன்னாங்கண்ணியின் இலைகளைக் நறுக்கி எடுத்தபின், கொடிகளை எறிய வேண்டாம். அவற்றை நீரில் அவித்து செத்தல் மிளகாய், மிளகு, உள்ளிப்பல்லு, சீரகம் ஆகியவற்றைக் குற்றித் தேவையான உப்பும் புளியும் கலந்து பருப்பவித்த நீர்விட்டுக் கொதிக்கவிடவும். காம்பை அவித்து வடிகட்டிய நீரிலும் இம்முறையில் ரசம் தயார் செய்யலாம்

பொரி ரசம்

அரைச்சிறங்கை (சிறு+அகம்+கை+உள்ளங்கை) மல்லி, காற்சிறங்கை சீரகம், செத்தல் மிளகாய், உள்ளி காற்சிறங்கை துவரம்பருப்பு எல்லாவற்றையும்

ஒவ்வொன்றாக அரைக்கவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து அரைத்த கூட்டை அதிற்போட்டு வதக்கவும். வாசனை வரும்போது பழப்புளியைக் கரைத்துவிட்டு உப்பும் போட்டு மூடவும். ஒரு கொதி வந்தவுடன் நீர்விட்டுக் கொதித்தவுடன் இறக்கிச் சுடுநீரில் பெருங்காயத்தைக் கரைத்து ஊற்றி மூடிவிடவும்.

கொதி ரசம்

காற்சிறங்கை மிளகு, சீரகம், ஒரு உள்ளிப்பூண்டு, காற்சிறங்கை துவரம்பருப்பு ஆகிய எல்லாவற்றையும் அரைத்துக்கொள்ளவும். பழப்புளியை நீரிற் கரைத்து உப்புப்போட்டு அரைத்த கூட்டோடு கலக்கவும். எண்ணெய்ச் சட்டியில் கடுகு, உளுந்து, செத்தல் மிளகாய் கறிவேப்பிலை தாளித்து அந்தச் சட்டியில் கலக்கிய கூட்டைக் கொட்டி ஒரு கொதி வந்தவுடன், திறந்து சிறிது நீர்விட்டு இறக்கி மூடிவிடவும்.

செரியாமைக்குக் கசாயம்

ஒரு பிடி மிளகை அம்மியிலிட்டு நொறுக்கவும், இளம் வறுப்பாக வறுக்கவும். அதில் நீர்விட்டுக் காய்ச்சி இளஞ்சூட்டில் தேன் சேர்த்துப் பருகினால் எல்லாவிதமான செரியாமையும் போகும்.

மற்றொரு விதம்

மிளகு, சீரகம், சுக்கு மூன்றையும் பொடிபண்ணி வைத்துக் கொள்ளவும். தேவைப்படின் வெந்நீரிற் கலந்து தேன்விட்டுப் பருகலாம்.

செரியாமைக்கு அரையல்

இஞ்சித்துண்டு, காய்மிளகாய், கொத்தமல்லிக்கீரை, கறிவேப்பிலை, உப்பு, பழப்புளி, சின்ன வெங்காயம், பெருங்காயம் ஆகிய எல்லாவற்றையும் நெய்யில் வறுத்து நன்றாக அரைத்துச் சோற்றுடன் சாப்பிடலாம்.

கறிவேப்பிலைப் பொடி

கறிவேப்பிலை, மிளகு, செத்தல் மிளகாய், உளுத்தம் பருப்பு, உப்பு, பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் நெய்யிற் பொரித்து அரைத்துக் கொள்க. இதுவும் செரியாமையைப் போக்கும். சோற்றுடன் பிசைந்து உண்ணலாம்.

கறிவேப்பிலை அரையல்

கறிவேப்பிலையை நெய்யில் வறுத்து மிளகு, சீரகம், உப்பு, கடுகு, வெந்தயம், செத்தல் மிளகாய், பழப்புளி, எல்லாவற்றையும், ஒன்றாக அரைத்துக் கொள்க. இதனைக் காலை மாலை பாக்குப் பிரமாணம் உண்டு வர, வாத நோய் நீங்கும்.

கஞ்சி

கைக்குத்தல் அரிசி முக்காற்பதம் வெந்து கொண்டிருக்கும்போது கஞ்சியை வடித்து அதில் கற்கண்டுத் தூளும் பசு வெண்ணெயும் கலந்து உண்டு வர, உடல் உட்கூடு, இருமல், மூலக்கொதி, தாகம், தலைச்சுற்றல், உள் வறட்சி முதலியன நீங்கும்.

நீராகாரம்

பழஞ்சோற்றுத் தண்ணீர். புழுங்கலரிசியை இரண்டாம் முறை கழுவி நீரை ஒரு ஏனத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவில் சமைக்கும் சோற்றில் கொஞ்சம் எடுத்து அதில் கழுநீரை ஊற்றி சுக்குத் துண்டு போட்டு மூடிவைக்க வேண்டும். காலையில் வாயலம்பி விட்டு இந்த நீராகாரத்தில் ஒரு பேணி தினமும் குடித்து வர, உட்கூடு நீங்கி உடம்பு குளிர்ச்சியடைந்து உடல் பருக்கும்.

நீராகாரம் மற்றொரு விதம்

வடித்த கஞ்சி, அரிசி கழுவி கழுநீர் இரண்டையும் சமனாக எடுத்து 12 மணி நேரம் வைத்துத் தெளிந்த பின் நீரை இறுத்து எலுமிச்சம் புளியோடு, இஞ்சி, உள்ளி, பச்சைமிளகாய், சின்ன வெங்காயம் கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை நறுக்கிப் போட்டு வெண்ணெய் எடுத்த மோர்விட்டுத் தினமும் அருந்திவந்தால் வெட்டை, தாகம், பித்தம் முதலியன நீங்கும்.

பூப்படைந்த பெண்களுக்கான

சில சிறப்பு உணவுகள்

ஊற்றுப் பெட்டி எண்ணெய் +

கத்தரிப்பிஞ்சு வதக்கல்

ஊற்றுப்பெட்டி எண்ணெய் எனப்படும் நல்லெண்ணெயில் கத்தரிப் பிஞ்சுகளை வதக்கி,

கைக்குத்தல் அரிசியில் நன்கு வெந்த சோறும் உப்பும்கலந்து கொடுப்பது.

இந்த வதக்கலோடு முட்டையும் சேர்த்துப் பொரித்துக் கொடுப்பது வழக்கம்.

எள்ளுருண்டை

விளக்கின எள்ளை உரலிலிட்டு இடிக்க வேண்டும். இடிக்கும்போது சிறிது வெந்நீர்விட வேண்டும். நன்றாகக் குமைந்து எண்ணெய் பிறந்து வரும்போது பனங்கட்டி சேர்த்து மேலும் இடிக்க வேண்டும். இறக்குவதற்குமுன் மிளகும் சீரகமும் கலந்து இடித்த தூளைக் கலந்து இடித்து இறக்கியவுடன் உருண்டையாகப் பிடிக்க வேண்டும். இந்த எள்ளுருண்டை எண்ணெய் ஒழுக ஒழுகப் பிடிக்கப்பட்டுச் சட்டியில் வைக்கப்படுவது வழக்கம். காலையில் ஓர் உருண்டை சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடிக்க வேண்டும்.

உளுத்தங்களி

உளுந்தை வறுத்துக் கோது போக்கிப் பருப்பை அரைத்து மாவாக்க வேண்டும். நீரைக் கொதிக்க வைத்து உப்புப் போட்டு மாவைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கட்டிபடாமல் கிளறிக் கனியாக்க வேண்டும். இந்தக் களியுடன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். தனி உளுத்தம்மா போடாமல் அரிசிமா சேர்த்தும் களி கிண்டலாம் சுவைக்குச் சீனியும் மணத்துக்கு ஏலக்காய்ப் பொடியும் சேர்க்கலாம்.

பிள்ளை பெற்ற பெண்களுக்கான சரக்குத் தூள்

சீறுசீரகம், மஞ்சள், உள்ளி, மிளகு, இஞ்சி அல்லது வேர்க் கொம்பு, கொத்தமல்லி, இவற்றைப் பச்சையாகவோ, வறுத்தோ இடித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பத்தியம் செய்யும்போது இந்தக்கூட்டை அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மரக்கறி ஆகிலும் சரி, மீனாகிலும் சரி, இறைச்சி (கோழி) ஆகிலும் முதலில் இவற்றை நீர், உப்பு, வெங்காயம், 2 பல் உள்ளி, ½ தேக்கரண்டி வெந்தயம் போட்டு அவிய விட வேண்டும். அவிந்தவுடன் அரைத்த கூட்டைப் புளியுடன் கரைத்து கறியுடன் சேர்த்துக் கொதித்து சரக்கு நெடி அடங்கியவுடன் இறக்கிவிட வேண்டும்.

சிலர் காலையிலும் மாலையிலும் 1 மேசைக் கரண்டி சீறுசீரகம், அதேயளவு, மல்லி, அதேயளவு வேர்க் கொம்பு, மஞ்சள், கொஞ்சம் மிளகு எல்லாவற்றையும் நன்றாக அரைத்துப் புளியுடன் சேர்த்து உருட்டி, 2,3 நெல்லிக்காயளவு 15-20 நாட்கள் வரை சாப்பிடக் கொடுப்பார்கள்.

மூலிகைக் குடிநீர்

இது பிள்ளை பெற்ற பெண், பத்தியு உணவு உண்ணுமுன் குடிப்பதற்கான ஒருவித மூலிகைக் குடிநீர். கருப்பைச் சுத்திகரிப்புக்கும், பசியைத் தூண்டுவதற்கும் உற்சாகம் வருவதற்குமாக இது கொடுக்கப்படுகிறது.

24 சரக்குகள், மூலிகைகள், இவற்றைச் சித்த வைத்தியர்கள் எழுதிக் கொடுப்பார்கள். அல்லது மருந்துக் கடைகளில் கேட்டால் 24 சரக்குகளும் கொடுப்பார்கள். இவற்றை வெயிலில் காயவைத்துக் கல்லுரலில் இடித்து துணியில் அரித்து (வஸ்திரகாயம் செய்து) சாராயத்திற் கலந்து, அந்தப் பாத்திரத்தை நெல்குதிருக்குள் அல்லது நெல்ப்பாணைக்குள் புதைத்து வைக்க வேண்டும்.

மகப் பேற்றுக்கு 6 மாதத்துக்கு முன் புதைத்து விட வேண்டும். இதனைப் பத்திய உணவு கொடுப்பதற்குமுன் இரண்டு மேசைக் கரண்டி அளவு எடுத்துக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.

நாரிக்குத் தண்ணி ஊற்றல்

ஆமணக்கு, பருத்தி, ஆடாதொடை நொச்சியிலை, வேப்பிலை, முதலிய மூலிகை இலைகளை அவித்த வெந்நீரினால் பிள்ளை பெற்ற பெண்களைக் குளிக்கச் செய்வர். இதை நாரிக்குத் (இடுப்புக்கு) தண்ணி ஊற்றல் என்பார்கள். பத்துமாதம் சுமந்த வருத்தம் தணித்து நல்ல தூக்கத்தையும் ஒய்வையும் தருவது.

இவற்றுடன் மஞ்சளும் இடித்துப் போடுவார்கள்.

குழை அவித்தல் என்பது முதல் நாள் இரவே அவித்து விடுவார்கள். ஊறியபின் காலையில் மீண்டும் சுட வைத்துக் குளிப்பார்கள்.

மூன்று நாள், குழை அவித்துக் குளித்தபின், ஒரு நாள் விட்டு மற்ற நாள். வேப்பம்பட்டை அவித்து ஊறவிட்டு நாரிக்கு ஊற்றுவார்கள்.

கோழிக்குஞ்சுச் சூப்பிற்கும் இதே சரக்குகளுடன் உள்ளி, மஞ்சள் சேர்த்து அவித்துத் தெளித்துக் கொடுப்பது வழக்கம்.

பிள்ளை பெற்ற முதல் மூன்று நாளும் மச்சம் சேர்க்க மாட்டார்கள். இரசம், முருங்கைக்காயில்தான் பத்தியம் போடுவார்கள். கோப்பியுடன் வேர்க் கொம்பு சேர்த்துப் பாலில்லாமல் வெறும் கோப்பி கொடுப்பார்கள்.

பூப்படைந்த மகளிர்க்கும் பிள்ளைப் பெற்ற பெண்டிர்க்கும் சரக்கரைத்து, சாராய ஊறல் போட்டு, அவித்து, நாரிக்குத் தண்ணி வார்க்கும் வழக்கம் இன்று மிக மிக அருகிவிட்டது.

அன்று பெண்களுக்குப் போதிய பராமரிப்பும் சத்துணவும் அதிகம் கிடைப்பதில்லை. ஆதலால், பூப்படைந்தபோதும் பேறு காலத்திலுமாவது அவர்களைப் பாதுகாத்துத் தேற்றி வைத்தார்கள்.

இன்று மகளிர் தம்மைத்தாமே கவனிக்கத் தொடங்கி விட்டார்கள். பழையன கழியவும் புதியன புகவும் தொடங்கிவிட்டன.

அவரைக்காய்க் கறி

அவரைக்காயில் பலவகையுண்டு. பொதுவாக இவற்றில் இன்சலின் எனப்படும் நீர்ழிவுக்குரிய மருந்துண்டு. முதலில் சிறிது வெங்காயத்தையும் பச்சைமிளகாய்களையும் வெட்டி எண்ணெயில் வதக்கவும். அரைவாசி வெந்தவுடன் கடுகு, சின்னச்சீரகம் சேர்த்து வெட்டி வைத்திருக்கும் அவரைக்காய்களையும் சேர்த்து நீர்வற்றும்வரை மூடி

வேகவிடவும். நீர்வற்றியவுடன் உப்பும், மிளகாய்த்தூளும் சேர்த்துச் சிறு நெருப்பில் புரளவிட்டு இறக்கவும்.

பூக்கோவாக் (காலிபிளவர்) கறி

மேற் சொன்னமுறையில் இதனையும் சமைக்கலாம். ஆனால் வெங்காயத்தோடு இரண்டு தக்காளிப்பழத்தையும் சேர்த்து வதக்கவும். பூக்கோவா வேக நீர் விடவேண்டும்.

கத்தரிக்காய், அவரை, பூக்கோவா மூன்றும் பொரித்தகறி.

இந்தக் காய்கறிகளையும் பொரித்து, சிறிது வெங்காயமும் பொரித்து வைத்துக் கொண்டு புளியைக் கரைத்து உப்புச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். அதில் பொரித்த மரக்கறி, வெங்காயத்தைக் கொட்டிக் கிளறி எடுக்கவும்.

விரும்பினால் புளியைக் குறைத்து வினிகர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மேற்படி கறியை இஞ்சி, பச்சைமிளகாய், உள்ளி அரைத்து புளி அல்லது வினிகர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து அதில் மரக்கறிகளைப் போட்டு வேகவிட்டுக் கிளறி எடுக்கலாம்.

மஞ்சள் முள்ளங்கி (காரட்) பூக்கோவா (காலிபிளவர்) அலியல் கறி

இவற்றை அரை அலியலாக நீராவியிலோ, நீரிலோ வேகவைத்து எடுக்கவும். பச்சைமிளகாய், இஞ்சி உள்ளியுடன் வறுத்த கடலைப்பருப்பு 1 மேசைக் கரண்டி

ஆகியவற்றை அரைத்துத் தயிருடன் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். கொதித்துவரும்போது இந்த அரை வேகல் மரக்கறிகளைச் சேர்த்து ஒரு கொதிவரும்போது கிளறி எடுக்கவும்.

சில ஊறுகாய் வகைகள்

எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்

எலுமிச்சங்காய்களை (பழங்களையல்ல) துண்டு துண்டாக வெட்டி காய்ந்த மிளகாய், வெந்தயம் இரண்டையும் வறுத்துப் பொடிபண்ணிக் காய்களுடன் கலக்கவும். சட்டியில் எண்ணெய் விட்டுக் கடுகு வெடித்தும் மிளகாய்த் தூளையும் உப்பையும் போட்டுக் கிளறிக் காய்களைச் சேர்த்துக் கிளறி மூடிவிடவும்.

நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்

நெல்லிக்காய்களை அவித்து நீரைக் கொட்டியபின் எண்ணெய்ச்சட்டியில் கடுகு வெடித்ததும் நெல்லிக் காய்களை வதக்கி மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்புப் போட்டுக் கிளறி வெறும் சட்டியில் பெருங்காயம், வெந்தயம் இரண்டையும் வறுத்துப் பொடி செய்து தூவிக் கிளறி மூடிவிடவும். நெல்லிக்காய்களின் விதைகளை நீக்கியும் இம்முறையில் ஊறுகாய் போடலாம்.

இஞ்சி ஊறுகாய்

இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். உப்புப் போடவும். எண்ணெய்ச் சட்டியில் எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் கடுகு, பெருங்காயம் வறுத்து இஞ்சியைக் கொட்டவும். எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து கலந்து கொள்ளவும்.

பாவற்காய் ஊறுகாய்

காய்களை வட்டம் வட்டமாக வெட்டி விதைகளை நீக்கிவிட்டு உப்பும் எலுமிச்சம்பழமும் பிழிந்துவிட்டு 3 நாட்களுக்குப் பின் உபயோகிக்கவும்.

நெல்லிக்காய் தேன் ஊறுகாய்

முற்றிய காய்களை முள்ளுக்கரண்டியால் குத்திச் சுண்ணாம்பு கரைத்த நீரில் சில மணி நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு நல்ல நீரிற் கழுவித் துடைக்கவும் ஒரு போத்தலில் போட்டு காய் மறையும் வரை தேன்விட்டு மூடிவிடவும். சில நாட்கள் அடிக்கடி குலுக்கிவிடவும். பச்சைக் காய்கள் தேனில் ஊறியபின் பொன் நிறமாக மாறிவரும்; எடுத்துப் பயன்படுத்தலாம். குழந்தைகளுக்கேற்ற இனிப்பு.

மேலும் சில ரசவகைகள்

உள்ளி ரசம்

நீரில் பழப்புளியைக் கரைக்கவும். தேவையான உப்பும் பெருங்காயமும் இட்டுக் கொதிக்கவிடவும். கொதித்து வரும்போது செத்தல் மிளகாய், உள்ளிப்பல், மிளகு மூன்றையும் அரைத்துக்கொட்டி மேலும் கொதிக்கவிடவும். இறுதியாகக் கடுகு தாளித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வெந்தய ரசம்

பழப்புளியை நீரிற் கரைத்துக் கொள்ளவும். நெய்யில் செத்தல் மிளகாய், பெருங்காயம், வெந்தயம் போட்டு வறுத்தெடுத்து அதே நெய்யில் கடுகையும் தாளித்துத் தனியே எடுத்துக் கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் ஒரு தக்காளிப்பழத்துடன் சேர்த்து அரைக்கவும். கரைத்து வைத்துள்ள புளிநீரில் உப்பும், மஞ்சளும் கலந்து கொதிக்கவிடவும். கொதிக்கும்போது அரைத்த கூட்டைப் போட்டு மேலும் கொதிக்கவிடவும். இறக்கித் தாளித்த கடுகைக் கொட்டி மூடிவிடவும்.

தக்காளி ரசம்

தக்காளிப் பழங்களைக் கொதி நீரில் போட்டு எடுத்துத் தோலை உரித்து அகப்பையால் மசித்துக் கொள்ளவும். அதில் ரசப்பொடியும் உப்பும் பெருங்காயமும் போதிய நீரும் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, கொத்தமல்லித் தழை போட்டு இறக்கவும்.

எலுமிச்சம்பழ ரசம்

தக்காளிப் பழத்தைத் தோலுரித்துப் பிசைந்து போதிய நீரும் ரசப்பொடியும் உப்பும் பெருங்காயமும் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். கொதித்தபின் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து கொத்தமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை போட்டு இறக்கவும். கொத்தமல்லி, மிளகு, இரண்டையும் எண்ணெய்விடாமல் வறுத்துச் சீரகம் சேர்த்துத் தூளாக்கி ரசத்தில் போடவும். கடுகு தாளித்துக் கொட்டி மூடவும்.

கற்கண்டு மோதகம்

மோதகத்தின் உள்ளூடனாகப் பாசிப்பயற்றை வறுத்துக் குற்றி எடுத்த பருப்பை அவித்து அதனுடன் கற்கண்டுப் பொடி, ஏலக்காய்ப் பொடி கலந்து குங்குமப்பூ தூவிய பூரணத்தை உள்ளூடனாக வைத்து வெள்ளைப் பச்சரிசி கோவில் மோதகம் பிடிக்க வேண்டும். யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள சில பிள்ளையார் கோவில்களில் இவ்வித மோதகம் நைவேத்தியமாகப் படைப்பது வழக்கம்.



மலர் பிரிண்டர்ஸ் 044-8224803