



நல்ல சாப்பாடு

₹40

மல்லிகை மகள் சிறப்பு வெளியீடு - 4

- எடையைக் குறைக்க
எட்டு கட்டளைகள்!
அனுபவஸ்தர் சொல்கிறார்
- மைக்ரோவேவ்
அவெனில் கேக்
'சாப்பட்' ரகசியம்
- பனீர் குருமா முதல் பெப்பர் பாயா வரை
செப்ப் தாமு - லாப் 10 குருமா

75-க்கும்
மேற்பட்ட
ரெசிபிகள் &
டயட் டிப்ஸ்!

மிளகை பொடி ●
செய்கிறீர்களா?
இதைப் படிங்க முதல்ல!

மாலை நேரத்தில் ●
என்ன சாப்பிடலாம்?
டயட் ஷியன் டிப்ஸ்

வடக்கை கலக்கும் ●
சூப்பர் ஸ்பீட்ஸ்!



நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி
தரும் உணவுகள்!

எடையைக் குறைக்க
ஏற்ற எண்ணெய்?

06

10

பாலில் மட்டுமா
கால்சியம்?

ரேவதி சங்கரன்

44 ஸ்பெஷல்
சமையல்

62

செஃப் தாமு
டாப்10 குருமா

13

ஒரு நாளைக்கு
எத்தனை
கப் காபி
சாப்பிடலாம்?

சைனஸுக்கு
மருந்தாகும்
மிளகு!

18

'கமகம்'
வெரைட்டி
ரைஸ்!

74

86

எதிர்ப்பு சக்தி
தரும்
உணவுகள்!

வடக்கில்

கலக்கும் டாப்
ஸ்வீட்ஸ்!

20

எடையைக்

குறைக்க
எட்டு
கட்டளைகள்!

38

வாசகிகளின்
நளபாகம்!

110

இயற்கையின்
படைப்பில்

மாடர்ன் சமையல்

114



எடையைக் குறைக்க ஏற்ற எண்ணெய் எது?

'யார், எப்போது, என்ன சாப்பிடலாம்?' - டயட் தொடர்பான வாசகர்களின் கேள்விகளுக்கு பிரபல உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர் ஷெனி சந்திரன் அளிக்கும் தெளிவான பதில்கள்..

→ ச மீப ஆண்டுகளாக, 'ரைஸ் பிரான் ஆயில்' எனப்படும் அரிசித் தவிட்டு எண்ணெய் பற்றி அதிகம் கேள்விப்படுகிறேன். அந்த எண்ணெய் உடம்புக்கு நல்லதா? சமையலுக்கு பயன்படுத்தலாமா? விளக்கமாகச் சொல்லுங்கள் மேடம்.

நான் போகும் இடங்களில் எல்லாம், என்னிடம் அடிக்கடி கேட்கப்படும் ஒரு கேள்வி, 'சமையலுக்கு எந்த எண்ணெய் சிறந்தது?' என்பது.

சந்தேகமே இல்லாமல், நமது பாரம்பரிய எண்ணெய்களான கடலை எண்ணெயும் நல்லெண்ணெயும் சமையலுக்கு மிகச் சிறந்தவை. அதோடு வர்ஜின் ஆலிவ் ஆயிலும் கூட சிறந்ததுதான். ஆனாலும், சமீபமாக என்னுடைய 'க்ளையன்ட்'களுக்கு ரைஸ் பிரான் ஆயிலை நான் பலமாக சிபாரிசு செய்து வருகிறேன்.

நம்மில் பலர் தீட்டப்படாத அரிசி சாப்பிடுவது இல்லை. இந்த அரிசித் தவிட்டு எண்ணெய் அந்த இழப்பை கிட்டத்தட்ட சரிசெய்கிறது எனலாம்.



ஆனாலும், தீட்டப்படாத அரிசியில் கிடைக்கும் நார்ச்சத்து இதில் இல்லை என்பதை ஒப்புக்கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

ரைஸ் பிரான் எண்ணெயில் 47% MUFA, 33% PUFA, 20% SFA உள்ளன. 'மோனோ அன்சாச்சுரேட்டட் ஃபேட்டி ஆசிட்ஸ்' எனப்படும் MUFA, கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் குறைக்கப் பெரிதும் உதவுவதால், ரைஸ் பிரான் எண்ணெயில் காணப்படும் இந்தக் கூட்டுப் பொருட்கள் இதய நோய்கள், நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களைத் தடுப்பதற்கு ஏற்றதாகும். மேலும், எடைக் குறைப்பில் இருப்பவர்

களுக்கும் இந்த எண்ணெய் ஏற்றது.

உடலின் மொத்த கொலஸ்ட்ரால் குறைப்பதற்கும், LDL எனப்படும் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் குறைப்பதற்கும் ரைஸ் பிரான் எண்ணெய் உதவுவதை பல ஆராய்ச்சி முடிவுகள் உறுதி செய்துள்ளன. இந்த இரண்டு கொலஸ்ட்ராலுமே இதயத்துக்குப் பிரச்சனை தரக் கூடியவை என்பது கவனிக்கத் தக்கது.

வறுப்பதற்கும் பொரிப்பதற்கும் ரைஸ் பிரான் எண்ணெயை நீங்கள் தாராளமாகப் பயன்படுத்தலாம். அதிகமான வெப்பநிலையில் கூட, இந்த எண்ணெய் அப்படியே இருக்கிறது என்பது இதன் இன்னொரு சிறப்பம்சம்!

“

கெட்ட கொலஸ்ட்ரால்

குறைக்கப் பெரிதும் உதவுவதால், ரைஸ் பிரான் எண்ணெய் இதய நோய்கள், நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களைத் தடுப்பதற்கு ஏற்றதாகும்.

ரைஸ் பிரான் எண்ணெயில் 'ஸ்குவாலின்' (SQUALENE) என்ற பொருள் உள்ளது. இது சுருங்காத தன்மையைப் பராமரிக்கும் மூலப் பொருட்கள் கொண்டது. இதனால், ஆரோக்கியமான சருமம் பெறவும் இந்த எண்ணெய் உதவுகிறது.

ரைஸ் பிரான் எண்ணெயில் உள்ள இன்னொரு முக்கியமான

பொருள், 'காமா ஒரைஸனால்'. இது, பெண்களின் 'மெனோபாஸ்' காலகட்டத்தில் ஏற்படும் 'ஹாட் ஃப்ளாஷஸ்' எனும் அதிகமான வியர்வை ஊற்றி லிருந்து நிவாரணம் பெற உதவுகிறது.

இத்தனை நல்ல விஷயங்கள் இருப்பதால், ரைஸ் பிரான் எண்ணெயை தாராளமாக உபயோகிக்கலாம்.

உடல் எடையைக் குறைக்கும் முயற்சியில் இருக்கும்போது, காலை உணவு மிக முக்கியம்; தவறவிடவே கூடாது என்று சொல்கிறார்களே.. அது ஏன்?

எட்டு மணி நேரத் தூக்கத்துக்குப் பிறகு, காலை உணவு தான் நம் உடல் இயந்திரத்தை இயக்குவதற்கான சக்தியை திரும்ப நமக்கு மீட்டுத் தருகிறது. காலை மணி 6-லிருந்து 9-க்குள் நமது உடலில், கிட்னியின் மேல் பாகத்தில் உள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் சுரக்கும் 'கார்ட்டிஸால்' (Cortisol) எனும் ஹார்மோனின் அளவு அதிகமாக இருக்கும். நம் உடலுக்கு உணவளிக்க இதுவே மிகச் சிறந்த வேளையாகும்.

குழந்தைகளைப் பொறுத்த வரை, காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால் அவர்களின் கற்கும் திறன் குறைவதுடன், படித்த வற்றை நினைவில் வைத்திருக்கும் திறனும் சிந்தனைத்திறனும் கூட பாதிக்கப்படுகிறது.

சுறுசுறுப்பும் எச்சரிக்கையும் நிறைந்த ஓர் உடலுக்கும், மனதுக்கும் காலையில் முதல் விஷயமாக சக்தி தேவை. மூளை நன்கு இயங்குவதற்கு, தொடர்ந்து நிலையாக குளுகோஸ் வழங்கப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கவேண்டும் என்பது முக்கியம்.

காலை உணவு என்பது உங்களது 'மெட்டபாலிஸத்தை' 'கிக் ஸ்டார்ட்' செய்து, உங்கள் உடல் எடைக்குறைப்பில் உதவுகிறது. அப்படி அதைத்

குழந்தைகள் காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால் அவர்களின் கற்கும் திறன் மட்டுமல்ல, நினைவுத் திறனும் சிந்தனைத் திறனும் கூட பாதிக்கப்படுகிறது.



தவிர்க்கும்பட்சத்தில், உபரியாக அதிக கப் காபி, டீ, பஜ்ஜி, போண்டா, வடை என்று எதையாவது சாப்பிடச் சொல்லும். இவற்றில் ஊட்டச்சத்து இல்லை என்பதோடு, உடலை இவை பருமனாகவும் ஆக்கும்.

காலை உணவுக்குப் பின்

குறைவாகச் சாப்பிட்டு, உங்கள் 'மெட்டபாலிஸத்தை' அதிக மாக்கிக் கொண்டால், உடலில் கொழுப்பை எரிக்க உதவும்.

மிக நல்ல காலை உணவு என்பது, கார்போஹைட்ரேட்ஸ், புரதம் மற்றும் மிகச் சிறிய அளவில் கொழுப்புச் சத்து சேர்ந்ததாகும்.

→ **எ** னக்கு யோகாசனம் கற்றுத் தரும் ஆசிரியர், பூமிக்கு கீழே விளையும் கிழங்குகளையும் பாலையும் தவிர்க்கச் சொல்கிறார்.

பால் என்பது கால்சியம் நிறைந்த உணவல்லவா? கால்சியத்தை நான் எடுத்துக் கொள்ளாமல் தவிர்ப்பதால், எனது எலும்புகள் பலவீனமாகி விடாதா?

❶ ஆன்மிக ஞானிகள் மற்றும் யோகிகளுக்கான உணவுமுறையில் பூமிக்குக் கீழே விளையும் காய்கறிகளையும் பாலையும் விலக்கச் சொல்லித் தான் அறிவுறுத்துகிறார்கள்.

நம் நாட்டில், பலவித மருத்துவ முறைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு விதமான மருத்துவமும், உணவு குறித்து அதற்கே உரிய விதி முறைகளைக் கொண்டுள்ளன. உங்கள் உடல், பாலை நன்கு செரிக்கிறது என்றால், நீங்கள் தினமும் 2 முதல் 3 கப் வரை பால் தாராளமாக அருந்தலாம். 'லேக்டோஸ் ஒவ்வாமை' (Lactose intolerance) என்ற பிரச்சனை இருக்கும் சிலருக்கு, 'லேக்டேஸ்' என்ற என்ஸைம் குறைவாக இருக்கும்.



அவர்களுக்கு பால் செரிமானம் ஆகாமல், வயிறு உப்பிக் கொள்ளும். மிகவும் அசௌகரியமாகவும் வயிறு வலிப்பது போலவும் உணர்வார்கள். இவர்கள் கண்டிப்பாக பாலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பால் தவிர, கொட்டைப் பருப்பு வகைகள், கொப்பரை, விதைகள், கீரை வகைகள், கால்சியம் சேர்க்கப்பட்ட ஸோய் மில்க், ராஜ்மா, சன்னா, கடலைப் பருப்பு, கொத்துமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, புதினா,

லெட்டுஸ், எள் போன்றவற்றில் கால்சியம் அதிகம் உள்ளது. அசைவ உணவு வகைகளில் கருவாடு, கடல் உணவுகள், நண்டு, இறால், சிக்கன், மட்டன் ஆகியவை கால்சியம் நிறைந்தவை.

நீங்கள் மிக பருமனாக இருந்தாலோ, மூட்டுவலி, மூட்டு தேய்மானம் ஆகிய பிரச்சனைகள் இருந்தாலோ, வாயுத் தொல்லை இருந்தாலோ மட்டுமே, பூமிக்குக் கீழே விளையும் காய்கறிகள் சாப்பிடுவதைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

→ **நா** ன் ஒரு சாக்ப்ட்வேர் இன்ஜினியர். வேலை முடிந்து நான் வீடு திரும்ப இரவு 9 மணி ஆகிவிடுகிறது. நல்ல பசியில் வரும் நான், மிகவும் 'ஹெவியாக' டின்னர் சாப்பிட்டு விடுகிறேன். இதைத் தவிர்த்து, ஆபீஸில் மாலையில் நான் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்ற ஸ்நாக்ஸ் ஏதேனும் சொல்லுங்கள், ப்ளீஸ்.

உங்கள் சங்கடமான நிலைமை எனக்குப் புரிகிறது திவ்யா. ஐ.டி. துறையில் பணியாற்றும் பலரின் சோகம் இன்று இதுதான்.

இரவு நெடுநேரம் பணியாற்ற நேரும்போது, நீங்கள் மாலை 5 மணியிலிருந்து 8 மணிக்குள் ஏதாவது நல்ல ஸ்நாக்ஸ் எடுத்துக் கொள்ளலாமே! அப்படிச் செய்தீர்கள் என்றால், இரவு வீட்டுக்குப் போனதும் ஒரு கப் நிறைய பழத்துண்டுகளும், ஒரு கிளாஸ் பாலும் மட்டும் சாப்பிட்டால் போதும்.

இரவு 9 மணிக்கு மேல் வயிறு முட்ட சாப்பிட்டு விட்டு, உடனே 'உண்ட களைப்பில்' உறங்கச் செல்வதால், கண்டிப்பாக உடம்பு 'வெயிட்' போடும்.

மாலையில் நீங்கள் சாப்பிட



நான் சில ஸ்நாக்ஸ் வகைகளை சொல்கிறேன்..

- ❖ சாம்பார் இட்லி - 3 அல்லது 4
- ❖ 4 துண்டுகள் டோக்ளா + ஒரு கிளாஸ் மோர்
- ❖ ஒரு கப் சுண்டல் + ஒரு கப் டீ
- ❖ ஒரு பிரெட் ஆம்லெட் அல்லது ஒரு சாண்ட்விச்
- ❖ ஒம்பொடி சேர்க்காத பேல்பூரி - ஒரு பிளேட்
- ❖ ஒரு கிண்ணம் நிறைய பழத்துண்டுகள்
- ❖ கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் + பால் சேர்த்து ஒரு கப் (நீங்கள் அலுவலகத்திலேயே கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ்

வைத்துக் கொள்ளலாம்!)

இவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்றை மாலையில் சாப்பிட்டால், இரவு 9 மணிக்கு வீட்டுக்கு வந்தபிறகு, ஒரு கப் குப்/ ஒரு கப் ஏதேனும் காய் பொரியல் / 2 துண்டுகள் சிக்கன்/ 2 துண்டுகள் மீன்/ ஒரு ஆம்லெட்/ ஒரு கிளாஸ் பால் - இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை சாப்பிட்டுவிட்டுப் படுக்கலாம். நல்ல தூக்கம் வரும். ஆரோக்கியமும் கெடாது.

நீங்கள் எடைக் குறைப்பு முயற்சியில் இருப்பவராக இருந்தால், இரவில் சாதம், நாடுல்ஸ், பிரெட் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

→ **நா**ன் ஒரு ஆரோக்கியமான பெண். ஒரு நாளைக்கு நான் எத்தனை கப் காபி அல்லது டீ அருந்தலாம்?

❗ ஒன்று அல்லது இரண்டு கோப்பைகள் போதுமே! 'காஃபைன்' எனப்படும் பொருளின் அளவு காபியில் அதிகம் இருப்பதால், இதய நோயாளிகள், உப்பு நீர் இருப்பவர்கள் மற்றும் தூக்கமின்மைப் பிரச்சனையால் அவதிப்படுபவர்கள் அதை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளப் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

காஃபைனுக்கு 6 மணி நேரம் ஆயுள் என்று கூறப்படுகிறது. எனவே, நீங்கள் காபி குடித்த பின்னரும் கூட பல மணி நேரம்

அந்த 'காஃபைன்' உங்கள் ரத்தத்தில் தங்குகிறது. எனவே, தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுபவர்கள், மதியம் 2 மணிக்கு மேல் காபி குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உடல் எடையைப் பராமரிப்பவர்கள், காபியில் இருக்கும் பால் மற்றும் சர்க்கரையின் அளவில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அதிகமான காபி, டீ குடிப்பதற்குப் பதிலாக, க்ரீன் டீ, குப் வகைகள், மோர், உப்பு சேர்த்த ஃப்ரெஷ் எலுமிச்சம்பழ ஜூஸ் ஆகியவற்றை அருந்தலாமே! க்ரீன் டீயில் அதிக அளவில் ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடன்ட் இருப்பதால், சாதாரண டீயைவிட அதை அருந்துவது நல்லது. ❖



மிளகு ரகசியங்கள்

மிளகை தேவைப்படும்போது பொடித்துப் பயன்படுத்தினால் தான் அதிலுள்ள மிகமுக்கிய 'பைப்பரின் சத்து' முழுமையாகக் கிடைக்கும். மொத்தமாக பொடித்துவைத்து பயன்படுத்தினால், காரம் இருக்குமே தவிர, மருத்துவச் சத்து குறைந்துவிடும்.

கன்று உலகையே ஆளும் அமெரிக்கா கண்டுபிடிக்கப்பட்டதன் பின்னணியில் ஒளிந்திருக்கும் ஒரு ரகசியம் உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அது வேறொன்றுமில்லை.. 'மசாலாக்களின் மன்னன்', 'காரங்களின் கதாநாயகன்' என்றெல்லாம் வர்ணிக்கப்படும் மிளகுதான்!

15-ம் நூற்றாண்டில் கிரேக்க மாலுமிகள் புது நிலம் தேடி, புது மணம் தேடி புறப்பட்டபோது, ஸ்பெயின் ராணிக்காக, 'கொண்டு வருகிறேன் மிளகை!' என்று கொக்கரித்துக் கிளம்பியவர்தான் கொலம்பஸ். மிளகு விளையும் இந்தியாதான் அவர் இலக்கு. ஆனால், கிட்டத்தட்ட 8000



அமெரிக்கா!

மைல்கள் பயணித்து, 'வந்து விட்டது மணம் தரும் இந்தியா!' என்று அவர் தவறுதலாக தரை இறங்கியதோ.. அமெரிக்காவில்!

இப்படி, மிளகு கண்டுபிடிக்கப் போய்.. குருட்டுப் பூனை விட்டத்தில் பாய்ந்ததுபோல் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நாடுதான்

ஒரு சமயத்தில் தங்கத்தை விட விலை அதிகமாகப் பேசப்பட்ட பொருள், மிளகு! அரபு வணிகர்கள் அதன் உச்ச விலை காரணமாக நெடுங்காலம் அது விளையும் இடத்தை ரகசியமாக



எங்கெல்லாம் காரம் வேண்டுமோ.. அங்கெல்லாம் இனி மிளகாயிற்குப் பதில் மிளகையே பயன்படுத்தலாம். மிளகாயில் கொஞ்சமாய் புற்று நோயை வரவழைக்கும் காரணி உள்ளது. மிளகிலோ புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் காரணி உள்ளது.

மிளகு வேண்டுமா.. மிளகாய் வேண்டுமா என நீங்களே இனி முடிவு செய்யுங்கள்.



வைத்திருந்த வரலாற்றுச் செய்தியும் உண்டு. எவர் ஒருவர் மிளகை மிக அதிகமாக சேமித்து வைத்திருக்கிறாரோ.. அவருக்கு மாபெரும் செல்வந்தர் என்ற அந்தஸ்து அளிக்கப்பட்டது.

மசாலாக்களுக்கான போர்கிரேக்கத்தில் மிகுந்தபோது, மிளகின் விலையும் வரியும் கிட்டத்தட்ட 30 மடங்கு கூடியபோதுதான் ஸ்பெயின் ராணியால் மிளகின் நிலம் தேடி அனுப்பி வைக்கப்பட்டார் கொலம்பஸ்.

கிரேக்கமும் அரபும் அறியப்படாத நாளிலேயே, இன்னும் ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாகவே மிளகை.. அதன் உணவுப் பயனையும் கூடுதல் மருத்துவப் பயனையும் மிக நுட்பமாக அறிந்து வைத்திருந்தனர் நம் தமிழர்கள்.

மிளகாய் நம் ஊருக்கு வரும்

முன்னர் கார சுவை தந்தது மிளகுதான். 'மிளகு போல்' காரம் இருந்ததால்தான் அதற்கு 'மிளகு+ஆய்'=மிளகாய் என சிலி நாட்டில் இருந்து வந்த அந்த காய்க்கு செல்லமாய்ப் பெயர் வைத்தனர் நம் முன்னோர்கள்.

பஞ்சபூதங்களில் காற்றும் தீயும் கலந்து பிறந்த சுவைதான் காரம் என்கிறது சித்த மருத்துவம். தீ அதனுள் பொதிந்து இருப்பதால்தான், உடலுக்கு அது வெப்பமும், நோய் எதிர்ப்பாற்றலும் தருகிறது.

நம் நாட்டு மலபாரிலிருந்து சீனத்திற்கு மிளகு பயணித்த பின்பு தான் சீன மருத்துவத்திலும் சீன உணவிலும் மிளகு கொண்டாடப்பட்டது. நாம் ஊறுகாய் போடுவதுபோல மிளகை பாத்திரத்தின் அடியில் போட்டு, அதன்மீது சமைத்த மாமிச துண்டுகளைப் போட்டு

நெடுங்காலம் கெட்டுப் போகாது வைத்திருக்கும் முறை அவர்களிடம் இருந்தது. பின்னாளில் இதேமுறை ரோம் நாட்டிலும் இருந்தது. மிளகின் அலாதி எதிர்நுண்ணியரி ஆற்றலால் (anti bacterial) விளைந்த பயன் அது!

தேள்கடி, நாய்க்கடி நஞ்சு தொடங்கி, அந்தக் காலத்தில் அரசைக் கவிழ்க்க மன்னனின் உணவில் ரகசியமாக கலக்கப்பட்ட நஞ்சு வரை, மிளகைப் பயன்படுத்தியே நஞ்சை முறித்து நாட்டைக் காத்தனர், சித்த மருத்துவர்கள். 'பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உணவருந்தலாம்' என்ற பழமொழி பிறந்தது அதனால்தான்!

மூக்கில் இருந்து மூலம் வரை பல நோய்களை விரட்டும் குணமுடையது மிளகு. சாதாரண சளி, இருமல் முதல் புற்றுநோய் வரை மிளகின் பயன் இன்றைய நவீன ஆய்வாளர்களாலும் ஆராயப்பட்டு அதன் பயன் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது.

மிளகில் உள்ள பைப்பிரின் (Piperine) எனும் சத்தில்தான் அதன் பெரும்பாலான பயன் அடங்கியுள்ளது என்பது இன்றைய ஆய்வாளர்கள் கருத்து. மிளகை தேவைப்படும் போது பொடித்துப் பயன்படுத்தினால்தான் அந்த பைப்பிரின் சத்து பாதுகாப்பாக முழுமை

யாகக் கிடைக்கும். தவிர, மொத்தமாக பொடித்து வைத்து பயன்படுத்தினால், அதன் காரம் இருக்குமே தவிர, அதன் மணமும் மணத்தில் மறைந்துள்ள மருத்துவச் சத்தும் வெகுவாகக் குறையும்.

பசியைத் தூண்டுவதற்கு மிளகு அவசியம். செரிமானத்தை சீராக்கவும் மிளகின் துணை வேண்டும்.

மிளகு ரொம்பச் சூடு என்ற கருத்து வழக்கில் உள்ளது. கொஞ்சம் சூட்டைத் தரும் பொருள்தான் மிளகு. அதனால் கொஞ்சமாய் பயன்படுத்துவதில் பல நன்மை பயக்கும். மிளகுப் பொரியல், மிளகு பக்கோடா என மிளகை மட்டுமே பிரதானமாக வைத்து செய்யும்

தேள்கடி, நாய்க்கடி தொடங்கி, அந்தக் காலத்தில் அரசைக் கவிழ்க்க மன்னனின் உணவில் ரகசியமாக கலக்கப்பட்ட நஞ்சு வரை, மிளகைப் பயன்படுத்தியே நஞ்சை முறித்து நாட்டைக் காத்தனர், அன்றைய சித்த மருத்துவர்கள்.

பக்கவாதத்தின் பாதிப்பில் உணவை விழுங்க இயலாமல் போகும்போது மிளகின் தைலத்தை முகர்ந்தால், வாய்த்தசைகள் இலகுவாகி விழுங்கும் சிரமம் குறைவது நிரூபிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

உணவு ஏதும் அந்தக் காலத்தில் இல்லை என்பதே அதற்குச் சான்று. தனியாக மிளகை மருந்தாகவும், உணவில் கடைசிப் பொருளாகக் கொஞ்சமாகவும் சேர்த்த வித்தை, தமிழன் அதன் சூட்சுமத்தை புரிந்திருந்ததற்குச் சான்று. Journal of American College of Nutrition என்ற பிரபல உணவியல் ஆய்விதழ், மிளகு உணவுப்பாதையில் சரியான வேகத்தில் பயணிக்க உதவுகிறது என்று ஆராய்ந்து சொல்லியுள்ளது.

3 வயதிற்கு மேல் குழந்தைகளுக்கு விடாது இரவில் இருமல் இருக்குமாயின், 4 - 6 மிளகை பொடி செய்து, 1 ஸ்பூன் தேனில் குழைத்து, லேசாகச் சூடாக்கிப் பின் 30 மில்லி வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து, இரவில் படுக்கும் முன்னர் கொடுத்தால்.. அன்றைய இரவில் இருமல் இருக்காது. சளி கலைந்து வெளியேறவும் துவங்கும்.

மிளகு ஒரு நோய் எதிர்ப்பாற்றல் சீராக்கி! ஸைனஸைடிஸ் நோயில், தும்மல் மூக்கடைப்பு நீரேற்றம், தலைவலி என துன்பங்கள் இருக்கையில்.. மிளகை உணவாக - மருந்தாக பயன்படுத்தும்போது சைனஸ் பகுதிகளில் தங்கியுள்ள நீரும் சீழும் படிப்படியாகக் குறையும். எந்த வகை மருத்துவம் எடுத்தாலும் சைனஸ் நோயினர் மிளகை உணவாக சேர்ப்பது நல்லது. சளி நீக்கும் நவீன மருந்துகளின் வீரியத்தை அதிகரிக்க மிளகு கைகொடுப்பதை ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன.

தோலில் வரும் urticaria எனும் திடீர் சொறிச்சலுடன் கூடிய தடிப்புகளை நீக்கும் ஆற்றலும் மிளகிற்கு உண்டு. வலி நீக்கவும் மிளகினை அல்லது மிளகின் இலையை அரைத்து வீக்கங்களில் பற்றிடும் பழக்கமும் பாரம்பரிய மருத்துவத்தில் உண்டு.

கொரிய ஆய்வாளர்கள் சமீபத்தில் ருமட்டாய்டு ஆர்த்தரைட்டிஸில் மிளகின் பயனை ஆய்வு செய்து, இந்த வகை மூட்டு நோயினர் மிளகை தொடர்ந்து எடுப்பதன் மூலம் ருமட்டாய்டு வீக்கம், வலியில் இருந்து விடுபட துணை நிற்கும் என்று சான்று அளித்துள்ளனர். தாய்லாந்து விஞ்ஞானிகள் மிளகு

முளையின் செயல்திறனை செம்மைப்படுத்தி, இன்று வயோதிகர்களுக்கு வரும் அல்லைமர்ஸ் நோயையும் நடுக்கும் என்கின்றனர். ஜப்பானிய ஆய்வாளர்களோ, பக்கவாதத்தின் பாதிப்பில் உணவை விழுங்க இயலாமல் போகும்போது மிளகின் தைலத்தை முகர்ந்தால் வாய்த் தசைகள் இலகுவாகி விழுங்கும் பிரமத்தை குறைப்பதை உறுதிப்படுத்தியுள்ளனர். மூளை வளர்ச்சி குறைந்த குழந்தைகளில் பசியின்மை இருக்கும்போது நரம்புகளைத் தூண்டுவதிலும், வயோதிகத்தில் எழுந்து நிற்க முடியாத பெரியவர்களை நேராக நிற்க வைக்கவும் மூளையில் மிளகு செயல்படுவதை ஜப்பானிய ஆய்வாளர்கள் உறுதிப்படுத்தி உள்ளனர்.

இன்னும் மிளகின் பயனைச் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம். புழு வெட்டிற்கு வெளி உபயோகமாக, புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்த வல்ல முகர்வாக, ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க, காது கேளாமையில் அதன் நரம்பைத் தூண்ட, வெண் புள்ளி நோயில் மீண்டும் நிறமிச் சத்தை மீட்டெடுக்க, ஹைப்பர்தைராய்டு நோயில் அதன் கர்ப்பை சீராக்க.. இப்படி, மிளகு அதன் பயனால் மசாலாக்களின் கதாநாயகன் மட்டுமல்ல; சகலகலா வல்லவனும் கூட!



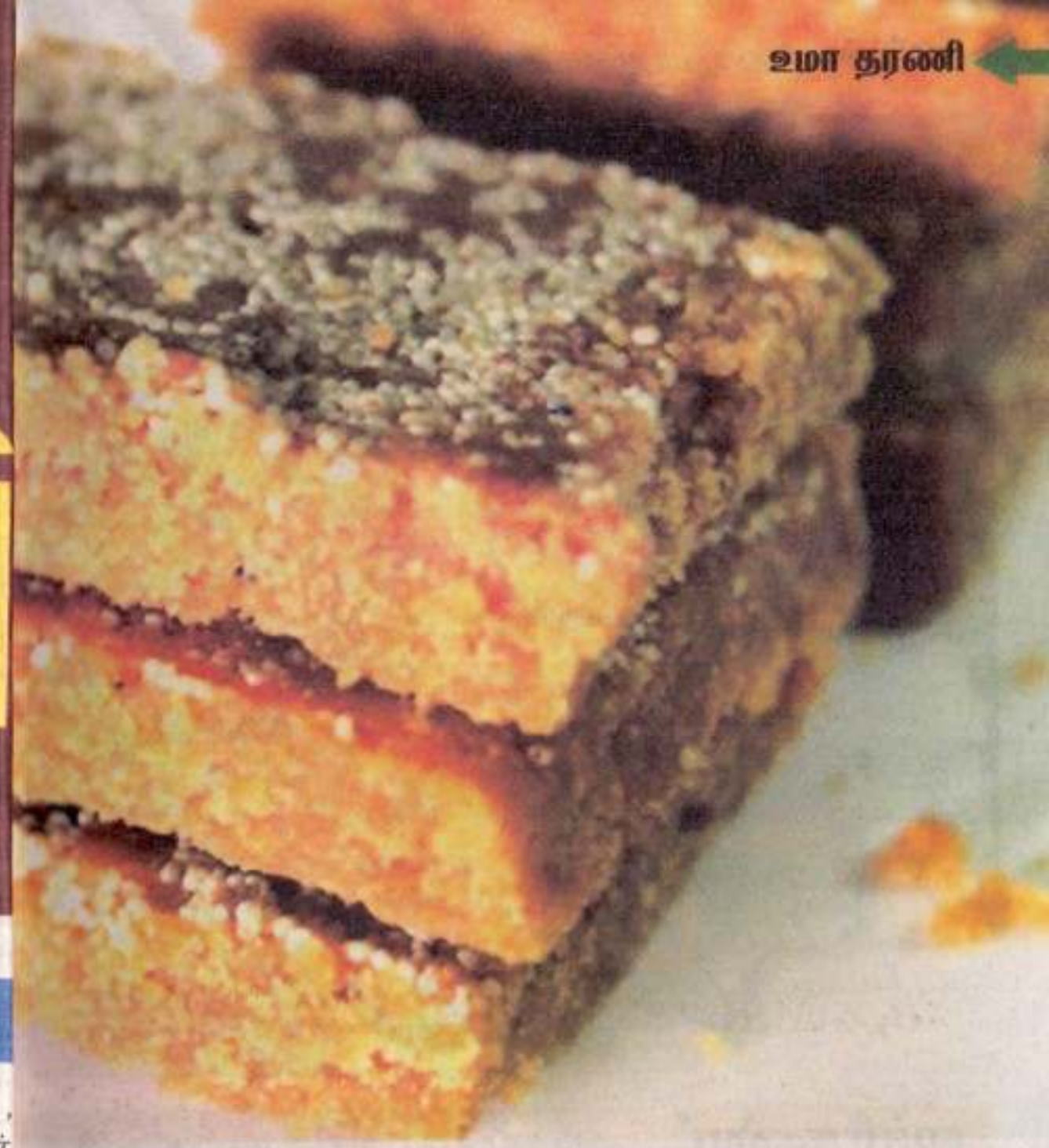
மருந்தை உணவாக்கித் தந்தவர் நம் முன்னோர். அவருக்கு பைப்பரின் சத்து தெரியாது. இன்று பேசப்படும் பல நோய்கள் பற்றி தெரியாது. ஆனால், நோய்வராது வாழ உணவின் பங்கும் பயனும் மிக நுட்பமாக தெரியும். அவர்தம் நுண்ணறிவினை நம் பகுத்தறிவில் பலி கொடுத்து விட்டோம் என்பது வருந்தத்தக்க உண்மை.

பெல்பெப்பரில் பஜ்ஜி, மெக்ஸிகன் பெப்பரில் பிட்ஸா என நம் வீட்டு சமையலறையில் புகுந்த வெளிநாட்டுக் குப்பைகள், நம் மிளகை பெப்பரை மறக்கடித்து, நம் வாழ்வியலை ஆக்கிரமித்து, பல நோய்களை நம் உடல் வாசலில் வரிசையாக நிறுத்தி வைத்திருக்கிறது. சீக்கிரமாய் விழித்தெழுந்து, நாம் தொலைத்த வற்றை மீட்டெடுக்க புறப்படுவோம் மிளகின் துணையுடன்!

இனிப்புதான் எப்பவுவே சலிக்காத உணவு. அதிலும் கூட எத்தனை நாளைக்கு நம்ம லட்டு, ஜாங்கிரி, பாயசம் என்றே ருசிப்பது என்ற எண்ணம் தோன்றுவது இயல்பு. 'வேறென்ன ஸ்வீட் செய்யலாம்?' என்று கைகள் பரபரப்பதும் நியாயம்தான். அதற்காகத்தான், உங்கள் நாவுக்கு புதுவிருந்து படைக்க, வடக்கில் கலக்கும் சில ஸ்வீட் வகைகள் இங்கே அணிவகுக்கின்றன.

வடக்கில் கலக்கும்

டாப் ஸ்வீட்ஸ்



குஜராத் 'குட் பாப்டி'

முதலில், குஜராத்திலிருந்து 'குட் பாப்டி' என்கிற இனிப்பு வகை. இதை 'சுக்டி' என்றும் அழைப்பார்கள். எளிதில் செய்யக்கூடிய, ஆனால்.. பிரமாதமான ருசி கொண்ட ஸ்வீட் இது.

தேவயான பொருள்கள்:
கோதுமை மாவு - 2 கப், வெல்லம் - ஒன்றரை கப், நெய் - 1 கப், கசகசா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை: முதலில், வெல்லத்தை நன்கு துருவி, சுமார் ஒன்றரை கப் அளவில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு இனிப்பு எந்த அளவு அதிகம் / குறைவாக வேண்டும் என்பதைப் பொறுத்து இது மாறுபடலாம்.

அடுத்து, வாணலியை அடுப்பில் ஏற்றி நெய்யை ஊற்றுங்கள். சிம்மில் வைத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக

கோதுமை மாவைச் சேர்த்துக் கலக்குங்கள். செம்பழுப்பு நிறம் வரும்வரை தொடர்ந்து கிளறிக் கொண்டே இருங்கள்.

பிறகு, அடுப்பை அணைத்து விட்டு, உடனடியாக வெல்லத் துருவலைச் சேர்த்து நன்கு பிரட்டுங்கள்.

இந்தக் கலவையை அப்படியே

குடாக ஒரு தட்டில் போட்டு நன்கு பரப்பிவிடுங்கள். அதன்மீது கசகசாவைத் தூவுங்கள்.

குடாக இருக்கும்போதே சதுரத் துண்டுகளாகச் செய்து விடுங்கள். ஆறியவுடன் அவற்றைத் தனியே எடுத்து காற்றுப் புகாத டப்பாவில் பத்திரப்படுத்துங்கள்.



ஜார்கண்ட் 'டிக்ரி'

அடுத்து, போஜ்பூர், பீகார் மற்றும் ஜார்கண்டிலிருந்து வரும் 'டிக்ரி'. அந்த ஊர்ப்பண்டிகை நேரங்களில் அதிகம் செய்யப்படும் ருசியான ஸ்வீட் வகை இது.

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 1/4 கிலோ, சர்க்கரை - 1/4 கிலோ, நெய் - 1/2 கப், தயிர் - 1 கப்,

பேக்கிங் பவுடர் - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: மாவை இரண்டு முறை நன்கு சலித்து அதில் பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

அரை கப் நெய்யை மாவில் சேர்த்துக் கலக்குங்கள். பின்னர்

அதில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு கப் தயிர், இரண்டு கப் தண்ணீர் சேர்த்துக் கிளறி, கிட்டத்தட்ட வடை மாவுபோல் செய்து கொள்ளுங்கள்.

சர்க்கரையில் தண்ணீர் சேர்த்துச் சூடாக்கிக் கம்பி பதத்தில் பாகாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வாணலியை அடுப்பில் ஏற்றி, அதில் நெய் அல்லது எண்ணெயை ஊற்றுங்கள். கொஞ்சம் சூடானதும் அடுப்பை 'சிம்'மில் வைத்துவிடுங்கள்.

ஏற்கெனவே தயாரித்து வைத்திருக்கும் மாவை கையில் உருண்டையாக்கி, அதன் மத்தியில் அழுத்தி அதிரசம்போல் செய்து கொள்ளுங்கள். அதை நெய் அல்லது எண்ணெயில் போட்டு நன்கு பொன்னிறமாக வரும்வரை பொரித்தெடுங்கள்.

ஆறியவுடன், அதனைச் சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு ஊற விடுங்கள். பின்னர் முந்திரி, பாதாம் போன்றவற்றை சிறு துண்டுகளாக்கி மேலே வைத்து அலங்கரித்துப் பரிமாறலாம்.

ஜார்கண்ட் 'தில்குட்'

அதே பீகார் மற்றும் ஜார்கண்ட் மாநிலங்களில் பிரபலமான மற்றொரு இனிப்பு, தில்குட்.

பெயரைப் பார்த்து பயந்து விடாதீர்கள். இது நம் ஊர் எள் உருண்டையேதான். அரைக்கும் விதத்தில் மட்டும் லேசான வித்தியாசம் உண்டு. உடலுக்கு நன்கு வெம்மை தருவதால், குளிர்காலங்களில்தான் அதிகம் செய்யப்படும், உண்ணப்படும்.

தேவையான பொருட்கள்: எள் - 2 கப், வெல்லம் - 1 கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெல்லத்தைச் சிறிய துண்டுகளாக உடைத்து 1 கப்

அளவில் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

வாணலியை அடுப்பில் ஏற்றி சிம்மில் வைத்து சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றுங்கள். அதில் எள்ளைப் போட்டு நன்கு பொன்னிறமாக வரும்வரை தொடர்ந்து வறுத்தெடுங்கள்.

மிக்ஸியில் வறுத்த எள்ளைப் போட்டு, கொரகொர என்று இருக்கும்படி அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். வாணலியில் நெய் ஊற்றி, அதில் வெல்லத் துண்டுகளைப் போட்டுக் கிளறுங்கள். வெல்லம் உருகத் தொடங்கும்போது அடுப்பை அணைத்து விடுங்கள்.

இதில், அரைத்த எள்



பொடியைப் போட்டு நன்கு கலக்குங்கள். இந்தக் கலவையை உருண்டையாகப் பிடிக்கும் பதம் வரும் வரை தொடர்ந்து கிளறுங்கள். தேவைப்பட்டால் இன்னும் கொஞ்சம் நெய்

சேர்க்கலாம்.

கலவை சூடாக இருக்கும் போதே அதனை உருண்டையாகப் பிடித்து விடவேண்டும். இல்லையென்றால் மிகவும் கெட்டியாகி இறுகிவிடும்.

மத்தியபிரதேசம்

'மால்புவா'

இந்தியாவில் நொறுக்குத் தீனிப் பிரியர்களின் சொர்க்கம் என்றால், அது.. மத்தியப்பிரதேசம் தான். குறிப்பாக, இந்தூர் நகரம்!

இந்தூரின் புகழ்பெற்ற இந்த தெருவோர ஸ்நாக்ஸ்களும் இனிப்புகளும் அநேகமாக எல்லா சுற்றுலாப் புத்தகங்களிலும் இடம் பிடித்து விட்டன. இவற்றைச் சாப்பிடுவதற்காகவே வெளிநாடுகளில் இருந்து தேடி

வருகிறவர்கள் உண்டு. நாம் இந்தூர்வரை செல்ல முடியா விட்டால் என்ன? சுவையான இந்தூர் இனிப்பு வகைகளை நம் வீட்டிலேயே சமைத்துச் சாப்பிடலாமே.. முதலில் 'மால்புவா'..

தேவையான பொருள்கள்: மைதா - 3 டேபிள் ஸ்பூன், கோவா - 50 கிராம், பால் - 1.5 லிட்டர், சர்க்கரை - 2 கப், ஏலக்காய்த்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், நெய், குங்குமப்பூ - தேவையான அளவு

செய்முறை : பாலை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்தப் பாலில் துருவிய கோவாவைச் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். பிறகு ஆறவிடுங்கள்.

ஒன்றரை கப் சர்க்கரையைத் தனியே பிரித்து, கம்பிப் பதத்துக்குப் பாகாக்கி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். குங்குமப்பூவைச் சிறிது பாலில் கரைத்து இந்தச் சர்க்கரைக் கரைசலில் ஊற்றுங்கள்.

மீதமிருக்கும் அரை கப் சர்க்கரையுடன் ஏலக்காய்த்தூள்,

மைதாவைச் சேர்த்து, அந்தக் கலவையைப் பால், கோவா கலவையுடன் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். இதனை மாவுப் பதத்துக்குக் கொண்டுவாருங்கள்.

ஒரு தோசைக்கல்லில் சிறிது நெய் விட்டு, இந்தக் கலவையை ஒரு கரண்டி ஊற்றி, சற்றே சிறிய ஊத்தப்பம் போல் சமைத்தெடுங்கள். திருப்பிப் போட்டு இன்னும் நன்றாக வேகவிடுங்கள்.

வெந்தவுடன், இதனைச் சர்க்கரைக் கரைசலில் நனைத்து, சூடாகப் பரிமாறுங்கள்.





மத்தியபிரதேசம் 'மூங்கா ஹல்வா'

அதே இந்தூரிலிருந்து இன்னொரு வித்தியாசமான அயிட்டம், மூங்கா ஹல்வா.

தேவையான பொருள்கள்:
பாசிப்பருப்பு - 1 கப், பால் - 1 கப், சர்க்கரை - ஒன்றரை கப், ஏலக்காய்ப் பொடி - 1/2 டீஸ்பூன், நெய் - தேவையான அளவு, குங்குமப்பூ - தேவையான அளவு

செய்முறை : பாசிப்பருப்பைத் தண்ணீரில் ஊறவிடுங்கள். குறைந்தபட்சம் 4 மணி

நேரமாவது அது ஊறவேண்டி இருக்கும்.

பின்னர் அதனை வடிகட்டி, கொரகொரவென்று அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தண்ணீர் சேர்க்கவேண்டாம்.

ஒரு பாத்திரத்தில் நெய்யை உருகவிடுங்கள். அதில் பருப்புக் கலவையைப் போட்டுக் குறைந்த சூட்டில் கிளறுங்கள். அது பொன்னிறமாக மாறும்வரை தொடர்ந்து கிளறுங்கள்.

பாசிப்பருப்பில் பலே அல்வா

இப்போது அதில் 1 கப் பால், அதே அளவு தண்ணீர் சேர்த்து, தொடர்ந்து கிளறுங்கள்.

அடுத்து, சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். ஏலக்காய்ப் பொடி, பாலில் கரைத்த குங்குமப்பூ

ஆகியவற்றையும் இப்போது இதில் சேர்த்துவிடுங்கள்.

நிறைவாக, பாதாம் அல்லது பிஸ்தா பருப்புத் துண்டுகளைத் தூவி, சூடாகப் பரிமாறுங்கள். மிகவும் வித்தியாசமான கவை கொண்ட அல்வா இது.

காஷ்மீர்

'கசார்'

'கண்ணுக்கு விருந்தளிக்கும் இயற்கை எழிலுக்கு மட்டுமல்ல, நாவுக்கு விருந்தளிக்கும் 'கிராண்ட்'டான சமையலுக்கும் காஷ்மீர் பாப்புலர்தான்!

காஷ்மீரிகளின் சமையலில் முந்திரி, பாதாம், 'டரை ஸ்ப்ரூட்ஸ்' எனப்படும் உலர்ந்த முந்திரி உள்ளிட்ட பழங்களின்

ஆதிக்கம் அதிகமாக இருக்கும். அதேபோல் குங்குமப்பூவையும் சாப்பாட்டில் ஏராளமாகச் சேர்த்துக் கொள்வார்கள். காஷ்மீர் பெண்களின் அழகு ரகசியம் இப்போது புரிந்திருக்கும்!

அங்கே திருவிழாக்கள், பூஜைகளின் போது பிரசாதமாக வழங்கப்படும் பிரமாதமான



இனிப்பு வகை ஒன்று உண்டு. அதன் பெயர் 'கசார்'. பாரம்பரியமாக இதனை கோதுமை மாவு பயன்படுத்திச் செய்வார்கள். சேமியாவில் செய்வதும் உண்டு.

தேவையான பொருள்கள்: கோதுமை மாவு - 1/4 கிலோ, ரவை - 50 கிராம், சர்க்கரை - 125 கிராம், நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், தேங்காய்த் துண்டுகள் - 1/2 கப், பாதாம், முந்திரி, உலர் திராட்சை - 1 கப், ஏலக்காய் - 4, எலுமிச்சைச் சாறு - 1/4 கப், நறுக்கிய பழங்கள் - உங்கள் விருப்பம்போல்.

செய்முறை: வாணலியை அடுப்பில் ஏற்றி நெய் விட்டு சூடாக்குங்கள். அதில் கோதுமை மாவு, ரவையைப் போட்டு நன்கு பொன்னிறமாக வரும் வரை வறுத்தெடுங்கள். பின்னர் அடுப்பை அணைத்து இதனைக்

குளிரவிடுங்கள்.

வாழைப்பழம், ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, கொய்யா போன்ற பழங்களை சுமார் கால் கிலோ அளவில் எடுத்துக்கொண்டு, மிகமிகச் சிறிய துண்டங்களாக நறுக்குங்கள். அதில் எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து கலக்கி, ஓரமாக வைத்துவிடுங்கள். இதேபோல் பாதாம், முந்திரி, உலர் திராட்சை ஆகியவற்றையும் பொடிப்பொடியாக நறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இதற்குள் மாவு நன்கு குளிர்ந்திருக்கும். அதில் சர்க்கரையைப் போட்டுக் கிளறுங்கள். நறுக்கிய பழங்கள், பாதாம், முந்திரி, உலர் திராட்சை, தேங்காய்த் துண்டுகள், ஏலக்காய்த் தூள் போட்டுக் கலக்கிக் கொள்ளுங்கள். அப்படியே தூளாகக் கையிலோ கரண்டியிலோ அள்ளிப் பரிமாறுங்கள்.



ஹரியானா 'தோடா பர்ஃபி'

பால் வளம் நிறைந்த ஹரியானாவில் கொண்டாடப்படும் ஒரு ஸ்வீட் வகை இது. டெல்லி, குர்காவன் வட்டாரங்களுக்குப் பயணம் செய்கிறவர்கள் இந்த இனிப்பை வாங்காமல் ஊர் திரும்புவதே இல்லை என்கிற அளவுக்குப் பிரபலம். அதன் பெயர் 'தோடா பர்ஃபி'.

தேவையான பொருள்கள்: கோவா

- 1/4 கிலோ, சர்க்கரை - 1 கப், நெய் - 1/4 கப், ஏலக்காய் - 4, பாதாம் - 4

செய்முறை: முதலில் கோவாவைப் பிரித்து நன்கு உதிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதனை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்கு பொன்னிறமாக வரும்வரை வறுக்கவேண்டும்.

இன்னொரு பாத்திரத்தில்

சர்க்கரையையும் கால் கப் நண்ணீரையும் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடுங்கள். அது நன்கு கம்பி பதத்துக்கு வரவேண்டும்.

இப்போது, அதில் வறுத்த கோவாவைச் சேர்த்து கிளறுங்கள். நெய், பொடியாக்கிய ஏலக்காயையும் அதிலேயே போட்டு, தொடர்ந்து கலக்குங்கள். பாத்திரத்தில் ஓட்டாமல் வரும்போது அடுப்பை அணைத்து விடுங்கள்.

பாதாம் பருப்புகளைத் துருவலாக்கி, இந்தக் கலவையில்

சேர்த்துக் கிளறுங்கள். அதனை அப்படியே வெண்ணெய் தடவிய ஓர் அகன்ற பாத்திரத்தில் கொட்டித் தட்டி விடுங்கள். சூடாக இருக்கும்போதே அதைத் துண்டு போட்டுவிடுங்கள்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், 'தோடா பர்ஃபி' என்பது முழுக்க முழுக்கக் கோவாவும் சர்க்கரையும் தான். ஆனால், மிக வித்தியாசமான சுவை, ஒரே ஒரு துண்டு வாயில் போட்டுப் பாருங்கள். அந்தச் சுவையில் மெய்மறந்து நிற்பது நிச்சயம்!

எங்கள் ஊர் சமையல்!

சோளதோசை = காரக்குழம்பு (திருவண்ணாமலை)

தேவை: சோளம் - 2 கப், பச்சரிசி - அரை கப், சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், மிளகாய் - 3, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: சோளத்துல தண்ணி தெளிச்சு, பிசறி, உரல்.. இல்லன்னா மிக்ஸில போட்டு உமி தனியாக வர்ற வரைக்கும் இடிச்சுப் புடைச்செடுங்க.

அப்புறம், ஒன்றரை மணி நேரம் அரிசியோட சேர்த்து ஊற வைச்சு, நைஸாக அரைச்செடுங்க.. தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கலந்து, நறுக்கின வெங்காயம், மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லியை



யும் மாவோட கலந்துவிடுங்க. கல்லை காய வச்சு, மெல்லிசா தோசை ஊத்தி சுத்திலும் எண்ணெய் விட்டு சுட்டெடுங்க. இதை காரக்குழம்போட பரிமாறுனீங்கன்னா, அம்புட்டு ருசியா இருக்கும்.

சரி, அந்த சோள தோசைக்கு ஜோடி போட காரக்குழம்பு செய்யறது எப்படி? ரொம்ப சிம்பிள்..

தேவை: சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கப், பூண்டு - அரை கப், தக்காளி - 4, புளி - சிறு உருண்டை, மிளகாய் - 2, மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், மல்லித்தூள் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, கறிவேப்பிலை, மல்லி - சிறிது, எண்ணெய் - 2 குழிக்கரண்டி.

செய்முறை: புளியை ஒன்றரை கப் தண்ணியில கரைச்சு வடிகட்டிக்குங்க. வெங்காயம், பூண்டு, மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழையை அம்மியில தட்டி எடுத்துக்குங்க.

மிளகாய்தூள், மல்லித்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு, தக்காளி சேர்த்து கரைச்சு வச்சுக்குங்க. வாணலியில எண்ணெய் காயஞ்சதும் கடுகு, வெந்தயம், சீரகம் தாளிச்சு, அம்மியில தட்டினதை எல்லாம் போட்டு, மிதமான தீயில் நல்லா வதக்குங்க. அதுல புளிகரைசலை ஊத்தி, தீயை அதிகப்படுத்தி அஞ்ச நிமிஷம் கொதிக்க விடுங்க.

மேல எண்ணெய் கசிஞ்சு வந்ததும், அடுப்பை அணைச்சு, குழம்பை இறக்குங்க. சோள தோசைக்கு இந்தக் குழம்பு ரொம்ப ஜோரா இருக்கும்.

புளிக் கரைசலோட

- எஸ்.அபர்ணா, சென்னை - 4.



பருப்பு வெந்தசார் (தீருநெல்வேலி)

தேவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், புளி - பெரிய நெல்லியளவு, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, பெருங்காயப் பொடி - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், மல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது, பச்சைமிளகாய் - 5, மிளகாய் வற்றல் - 5.

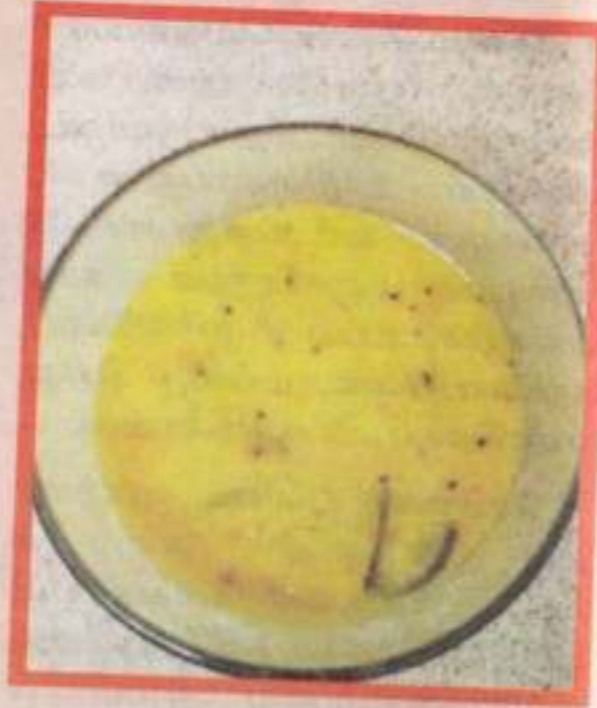
செய்முறை: துவரம்பருப்பை நல்லா குழைய வேகவச்சு எடுத்துக்குங்க.

புளியை ஒரு கப் தண்ணியில ஊறவைங்க.

பச்சைமிளகாய், மிளகாய் வற்றல், மல்லி, கறிவேப்பிலை.. இது எல்லாத்தையும் பொடிப்பொடியா நறுக்கிக்குங்க.

வாணலியைக் காயவச்சு, எண்ணெய் ஊத்தி, கடுகு போட்டு வெடிச்சதும், வெந்தயம், உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு போட்டு சிவந்ததும், பெருங்காயப்பொடி, நறுக்கிய மிளகாய், மல்லி, கறிவேப்பிலை போட்டு நல்லா வதக்கி, புளியைக் கரைச்சு ஊத்தணும்.

ஒரு தடவை கரைச்சதோட விட்டுடாம, இன்னும் ரெண்டு



தடவை புளியில தண்ணி ஊத்திக் கரைச்சு ஊத்தி, உப்புப் போட்டுக் கொதிக்கவிடணும்.

நல்லா கொதிச்ச பின்னால, வேகவைச்ச துவரம்பருப்பைப் போட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கிடுங்க. ரொம்ப ருசியா இருக்கற இந்தக் குழம்பை கடு சாதத்தில் நல்லெண்ணெய் ஊத்திப் பிசைஞ்சு, அப்பளம், வடகத்தோட சாப்பிடங்கன்னு, கூடவே ரெண்டு கவளம் உள்ள போகும். கைவசம் காய்கறி எதுவும் இல்லாதப்போ, கைகொடுக்கற எளிய குழம்பு இது.

- ஆர். மீனா, சென்னை - 33

அவரைப் பருப்பு சாதம் (கோவை)

தேவை: பொன்னி புழுங்கலரிசி - ஒரு டம்ளர், அவரைப்பருப்பு - அரை டம்ளர், தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 100 கிராம், சின்ன வெங்காயம் - 15, பச்சை மிளகாய் - 8, தக்காளி - 3, பூண்டு - 4 பல், கறிவேப்பிலை, மல்லி - தலா 2 இணுக்கு, உப்பு - தேவையான அளவு.



சேர்த்து, மஞ்சள்தூளையும் போட்டுக் கிளறி விடுங்க.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பைக் களைஞ்சு ரெண்டையும் ஒண்ணா ஊற வைங்க. தனியா, சீரகம், சோம்பு, பூண்டு, கறிவேப்பிலை.. இது எல்லாத்தையும் ஒண்ணுரெண்டா தட்டி வைச்சுக்குங்க. வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளியை பொடியா அரிஞ்சு வைச்சுக்குங்க.

அரிசி, பருப்புக்கு தேவையான தண்ணி விட்டு, அது கொதிச்சதும், ஊறின அரிசி, பருப்பைச் சேர்த்து, கூடவே தேவையான உப்பையும் சேர்த்து மூடி வைங்க. மூன்று விசில் வந்ததும், 'ஸிம்'-ல அஞ்சு நிமிசம் வச்சிருந்து, பிரஷர் பானை இறக்கிடுங்க.

பிரஷர் பான்-ல கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊத்தி, பெருங்காயம், கடுகு, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளிச்சு, அரிஞ்சு சின்ன வெங்காயத்தைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகற வரை வதக்குங்க. அதோட தக்காளியையும் சேர்த்து கிளறணும். பிறகு, ஒண்ணு ரெண்டா தட்டின சோம்பு, சீரகக் கலவையைச்

சாதம் கொஞ்சம் குழைஞ்சே இருக்கட்டும். பரிமாறுறப்போ, நல்லெண்ணெய் விட்டு கலந்து பரிமாறுங்க. இதுக்கு தொட்டுக்க, வரமிளகாய், புளி, உப்பு, கறிவேப்பிலை, சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து அரைச்ச காரச் சட்னி ரொம்பப் பொருத்தமா இருக்கும்.

- சுமதி ரகுநாதன், கோவை

பீன்ஸ் சட்னி (ஹைதராபாத்)



தேவை: பீன்ஸ் - 10, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, பூண்டு பல் - 3, கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, எலுமிச்சை ரசம் - அரை டீஸ்பூன், சுடுகு - அரை டீஸ்பூன், காயந்த மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பீன்ஸ், வெங்காயம், தக்காளி, சீரகம் எல்லாத்தையும் வதக்கி மூடி வச்சு, தண்ணி தெளிச்சு அஞ்ச நிமிஷம் வேக விடுங்க. அதோட பச்சை மிளகாய், பூண்டு,

கொத்துமல்லி, எலுமிச்சை ரசம் சேர்த்து அரைச்சு எடுத்துக்குங்க.

வாணலில் எண்ணெய் விட்டு சுடுகு, சீரகம், காயஞ்ச மிளகா, கறிவேப்பிலை தாளிச்சு, அரைச்ச சட்னில கொட்டிக் கலக்கி விடுங்க.

குறிப்பு: அரைச்ச சட்னியை திரும்பவும் அடுப்பில் வைக்கத் தேவை இல்லை. இதை சுடு சாதத்தில் போட்டுப் பிசைஞ்சு சாப்பிட்டாலும் சூப்பர்! தோசையுடன் சாப்பிட்டாலும் படு சூப்பர்!

- பி. காந்தா, ஹைதராபாத்.

104 64

‘குண்டா இருப்பாங்களே.. அந்தம்மா!’ என்று அடையாளம் கூறப்படுவதன் வலி எல்லோருக்கும் புரியாது. ‘எந்தக் கடையில் அரிசி வாங்குறே’ என்ற ரீதியில் சக பெண்களிடமிருந்தே கிளம்பும் கிண்டல்களும் கேலிப் பார்வைகளும் உடல் எடையைவிட கனமானவை. உடல் தரும் உபத்திரவங்களோடு, இந்த வகை மனப்புழுக்கங்களாலும் மனதளவில் சுருங்கிப் போகிறார்கள் குண்டுப் பெண்கள். “நானும் இதையெல்லாம் அனுபவித்தேன். கொஞ்சம் நஞ்சமல்ல.. 104 கிலோ எடை என்றால், எவ்வளவு அனுபவித்திருப்பேன் பாருங்கள். இப்போது ஐ ஆம் ஜஸ்ட் 64



எடையை குறைத்தது எப்படி?

பிரபலத்தின் வாக்குமூலம்!

கிலோ!” - பெருமிதம் பொங்கச் சொல் கிறார் காலி பூரி. மும்பையைச் சேர்ந்த வி.ஐ.பி இல்லத்தரசி இவர். பத்திரிகை உலக ஜாம்பவானான ‘இந்தியா டுடே’ குழுமத்தின் சி.ஏ.ஓவும் கூட!

இரண்டு குழந்தைகளுக்கு அம்மாவான இவருடைய எடை இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை 104 கிலோ இருந்தது என்றால் நம்பவே முடியவில்லை. முழுக்க வளர்ந்து பின்

சிக்கென தேய்ந்த நிலா போல மிளிர்கிறது. இன்றைய இவருடைய தோற்றம். எப்படி நடந்தது இந்த பாசிடீவ் மாற்றம்?

“எனக்கு இப்போது 37 வயதுதான். ஆனால், இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு என்னைப் பார்த்திருந்தால், 60 இருக்கும் என்று அடித்துச் சொல்லியிருப்பீர்கள். சிறு வயது முதலே பணத்துக்கு குறைவில்லாத வாழ்க்கை. விதவிதமான உணவு வகைகள், நொறுக்குத் தீனிகள், உடலுழைப்பில்லாத லைஃப் ஸ்டைல்... எல்லாம் சேர்ந்து என் உடல் எடையை ஒஹோவென்று உயரத்தில் வைத்துவிட்டது. சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள்.. நாலு வயதில் என்னுடைய எடை 32 கிலோ. அப்பா என்னை அப்போது சைக்கிளிங் பண்ணச் சொல்வாராம். ‘பத்து சுற்று போய் வந்தால் ஜாம் தடவிய ஒரு செட் பிரெட் தருவேன்’ என்பார் அப்பா. ஜாம் மேல் இருந்த காதலால், போனால் போகட்டும் என்று சைக்கிள் ஓட்டினேன். ஆனால், அதன் பிறகும் உடல் எடை ஏறுமுகமாகவே இருந்தது.

பதினாறு வயதில் முட்டைக்கோஸ் சூட்டயட், இருபத்தியொரு வயதில் இட்லி, சாம்பார்டயட் என்று மறுபடியும் எடையைக் குறைக்க

முயற்சித்தேன். மஹும்... ஒரு பலனும் இல்லை. என் எடை உச்சபட்சமாக 104-ஐத் தொட்டது. அப்பப்பா.. அதை நினைக்கவே நடுங்குகிறது. ஒவ்வொரு முறை கண்ணாடியைப் பார்க்கும் போதும் என் தன்னம்பிக்கை துவம்சமாகி பாதாளத்துக்குப் போய்விடும். சும்மா தூரத்தில் யாரேனும் சிரித்துப் பேசினால் கூட நம்மைத்தான் கிண்டலடிக்கிறார்களோ என்று தோன்றும். பொது இடங்களில் தோன்றுவதற்கே அச்சமாக இருக்கும். இந்த உடல் பருமன் பிரச்சனையால், ‘இந்தியா டூடே’ குழுமத்தின்



மலர்சேகரிக்க உதவுக

‘சி.சி.ஓ’ பொறுப்பை திரும்பட என்னால் செய்ய முடியவில்லை. நிறைய மனிதர்களை சந்திக்கவும் தயங்கினேன். சதா உடல் எடையைப் பற்றி நினைத்து நினைத்தே பைத்தியம் பிடித்ததுபோல் ஆகிவிட்டது.”

- கடந்துவிட்ட கஷ்டம்தானே என்ற ஆறுதலில் மனம் திறந்து பேசுகிறார் காலி.

“கடைசி முயற்சியாக ஒரு பிரபலமான யோகா மையத்தில் குரு ஒருவரை சந்தித்தேன். இத்தனை கால உடல் எடை குறைப்புப் பயணத்தில் எனக்குக் கிடைத்த ரிசல்ட்களையும் அவரிடம் பட்டியல் போட்டேன். அவர் ஒன்றுமே பேசவில்லை.

யின் மையும் எனக்குத் தெரியவந்தது. முதலில் அவற்றிலிருந்து வெளியே வந்தேன். பிறகு யோகாசனப் பயிற்சிகள், உடற்பயிற்சி, உணவுக் கட்டுப்பாடு எல்லாமே என் உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவந்து விட்டன. இதோ படு உற்சாகத்தோடு என்னுடைய செக்ஷன்ட் இன்னிங்ஸை ஆரம்பித்துவிட்டேன்..” என்கிற காலி, தன்னைப் போல் உடல்



காலி பூரி எழுதிய புத்தகம்

2 ஆண்டுகளுக்கு முன்புவரை 104 கிலோ எடையோடு முடங்கிக் கிடந்தவர் கிவர். முழுக்க வளர்ந்து பின் சிக்கென தேய்ந்த நிலா போல மிளிர்கிறது. கின்றைய கிவருடைய தோற்றம்!

நீண்ட மௌனத்திற்குப் பிறகு ‘முதலில் உனக்கு நான் ஒரு கவுன்சிலிங் தருகிறேன். உடல் எடையை அப்புறம் குறைக்கலாம்.’ என்றார். ‘ப்ச.. என்ன பெருசா கவுன்சிலிங்’ என்று அசட்டையாகத்தான் அதற்கு சம்மதித்தேன். ஆனால், அந்த கவுன்சிலிங்கின்போதுதான் என் மனதில் புரையோடிப் போயிருந்த கழிவிரக்கமும், சோம்பேறித்தனமும், நம்பிக்கை

பருமனைக் குறைக்கப் போராடும் பெண்களுக்கு ஆலோசனைகளும் வழங்குகிறார். அவரைப் போலவே.. அவர் டிப்ஸ்களும் உற்சாகத்தோடு இளமை ததும்பத்தான் இருக்கிறது.

“முதலில் உங்களுக்குத் தேவையான டயட்டை சமைத்துத் தரவும் உங்கள் உடற்பயிற்சிகளே பரங்களை சகித்துக் கொள்ளவும் குடும்பத்தினரின் ஒத்துழைப்பு நிச்சயம் தேவை.

எனவே, உடல் பருமனுக்கு எதிராக குடும்பத்தோடு போராடுங்கள்.

என் குழந்தைகளை ஸ்கூலில் விடப் போகும் போது ஒருநாள் சக அம்மாக்களை உற்று கவனித்தேன். இவர்கள் மத்தியில் என்னை அம்மா என்று சொல்லிக் கொள்ள என் பிள்ளைகள் எவ்வளவு தயங்குவார்கள்! என்று தோன்றியது. அந்தத் தருணம்தான் எனக்கு திருப்பு முனையாக இருந்தது. அப்படி ஒரு திருப்பு முனைக்காகக் காத்திருங்கள். அடுத்து, உங்களை நீங்களே கண்காணியுங்கள். என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள்.. என்ன உடற்

வெதுவெதுப்பான நீரில் லெமன் பிழிந்து சாப்பிடுவது ஒரு நல்ல பழக்கம். உடலின் நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் சக்தி இதற்கு உண்டு. வயிற்றின் செரிமான என்னைம்களை சிறப்பாக செயல்பட வைக்கவும் இது உதவும்.

பயிற்சி செய்கிறீர்கள் என்பதை எல்லாம் டைரி போட்டு எழுதுங்கள். உங்களுக்கு நீங்களே

காலி பூரியின் எட்டு கட்டளைகள்!

- ✦ ஒல்லிதான் அழகு என்பதை கண்முடித்தனமாக நம்பாதீர்கள். 'உயரத்துக்கு ஏற்ற எடை' என்பதுதான் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை.
- ✦ சீரான இடைவெளிகளில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிடுங்கள். நீண்ட நேரம் சாப்பிடாமல் இருப்பதும், அல்லது அடிக்கடி சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருப்பதும் உங்கள் உடல் எடையை அதிகரிக்க வைத்துவிடும். உஷா!
- ✦ புரோட்டின், நார்ச்சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கும் உணவு வகைகளான முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, முழு தானியங்கள், ஒட்ஸ், பப்பாளி, கொய்யா, பீன்ஸ், கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால், பால் பொருட்கள்.. ஆகியன உடல் எடையை சீராக வைக்க ரொம்பவே உதவும். அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள் மீன், தோல் நீக்கப்பட்ட சிக்கன் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- ✦ நீங்கள் தோர்ந்தெடுக்கும் சமையல் எண்ணெயில், 'மோனோ அன்சேச்சரேட்டட் கொழுப்பு' அதிகம் இருக்கிறதா என்று பார்த்து வாங்குங்கள். உடலுக்கு நன்மை செய்யும் இந்தக் கொழுப்பில் இருக்கும் 'ஃபேட்டி ஆசிட்ஸ்' (fatty acids), நம் உடம்பில் சேரும் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் கட்டுப்படுத்தி விடும்.

டிமிக்கி கொடுத்து ஏமாற்ற முடியாது அல்லவா? இந்தத் தேதிக்குள் இந்த ஜீன்ஸை எனக்கு ஃபிட் ஆக்கி காட்டுவேன் என்பது போன்ற இலக்குகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பிளாட்பாரக் கடைகளில் சாதாரணமாகக் கிடைக்கும் உடைகள் உங்களுக்குப் பொருந்த வேண்டும் என்பதை லட்சியமாக வையுங்கள்.. என்று கலகலப்பாக காலி அடுக்கும் டிப்கள் அனைத்தும் ப'டிப்'பினைகள்!

அந்தப் படிப்பினைகளைப் பலரும் படித்து அறியத்தான் 'தி கன்ஃபெஷன் ஆஃப் தி சிரியல் டயட்டர்' (The Confession of the

Serial Dieter) என்ற புத்தகம் ஒன்றை எழுதியிருக்கிறார் காலி. எடை குறைப்பு பெரும்பாலும் உளவியல் சார்ந்தது என்கிற காலி, தன் புத்தகம் அந்த உளவியல் சிகிச்சையைத் தரும் என நம்புகிறார்.

"அதிகமாகச் சாப்பிடுவது என்பது எப்படி 'அடிக்கணோ', அதேபோல் உடல் எடையை சீராக வைத்திருக்க முனைவதும் ஒருவித 'அடிக்கண்தான். அந்த நல்ல அடிக்கணப் பெண்களுக்கு இருந்து விட்டால் நம்மை அடித்துக் கொள்ள ஆளில்லை' என்று குறும்பாகப் புன்னகைக்கிறார் இந்த ஸ்லிம் ராணி!

- ✦ கொழுப்பைக் குறையுங்கள் என்று சொன்னதற்காக உங்கள் டயட்டில் சுத்தமாக கொழுப்பே இல்லாமல் ஆக்கி விடாதீர்கள். 'ஓமேகா3' போன்ற நல்ல கொலஸ்ட்ரால் உங்கள் உடம்புக்கு கட்டாயத் தேவை. (மீனில் இந்த ஓமேகா3 கொழுப்புச் சத்து அபரிதமாக இருக்கிறது).
- ✦ நம் உடம்புக்கு ஒரு நாளைக்கு 2.5 கிராம் உப்பே போதும். அதனால் ஊறுகாய், பதப்படுத்தப்பட்ட வத்தல் மற்றும் சிப்ஸ் வகைகள் வேண்டாமே! மேலும், பொட்டாசியம் அதிகம் நிறைந்த இளநீர், வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு போன்றவை உடம்பில் சேரும் உப்பின் அளவை வெகுவாகக் கட்டுப்படுத்திவிடும். (சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இது பொருந்தாது.)
- ✦ வெதுவெதுப்பான நீரில் லெமன் பிழிந்து சாப்பிடுவது ஒரு நல்ல பழக்கம். உடலின் நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் சக்தி இதற்கு உண்டு. அதுமட்டுமல்ல, நம் வயிற்றின் செரிமான என்னைம்களை சிறப்பாக செயல்பட வைக்கவும் இது உதவும்.
- ✦ குனிந்து நிமிர்ந்து வீட்டு வேலைகள் செய்வது, லிஃப்டை உபயோகப்படுத்தாமல் மாடிப்படிகளில் ஏறி இறங்குவது போன்ற மெனக்கெடல்கள் உங்கள் தினசரி வாழ்வில் கட்டாயம் இருக்கட்டும்.



இஞ்சி

ஸ்பெஷல்...

இஞ்சி தொக்கு

தேவையானவை: இளம் இஞ்சி
- கால் கிலோ, மிளகாய் வற்றல்
- 50 கிராம், புளி - 50 கிராம்,
கடுகு, பெருங்காயம், உப்பு,
நல்லெண்ணெய், மஞ்சள்பொடி
- தேவையான அளவு.

செய்முறை: இஞ்சியைக் கழுவி
தோல் சீவி, பொடியாக
சாப்பாடு

நறுக்கவும். முதலில் வாணலியில்
எண்ணெய் விட்டு மிளகாயை
வறுத்துக் கொண்டு, பிறகு
புளியையும் சிறிது குடுபடுத்தி
எடுத்துக்கொண்டு, இஞ்சியையும்
சிறிது எண்ணெயில் வதக்கி
எடுக்கவும்.

இஞ்சி, மிளகாய் வற்றல்,



உப்பு, புளி எல்லாம் ஒன்றாக
அரைத்து எடுக்கவும். பிறகு
வாணலியில் நல்லெண்ணெய்
விட்டு, கடுகு, பெருங்காயம்
தாளித்து, அரைத்த விழுதைப்
போட்டு, மஞ்சள் பொடி
சேர்த்துக் கிளறவும்.

கலவை ஒட்டாமல்
வரும்போது, மீதி எண்ணெயும்
விட்டு, எண்ணெய் சிறிது 'தள
தள'வென்று இருக்கும்படி ஊற்றி
கிளறி எடுத்து வைத்தால் பல
நாட்கள் வரை கெடாமல்
நன்றாக இருக்கும்.

இஞ்சிக்கு நஞ்சு தோலிலே என்பார்கள்.
அதனால் எதற்காக இஞ்சி உபயோகித்தாலும் நன்கு
தோலை சீவித்தான் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

இஞ்சியைக் கழுவி தோல் சீவி பொடியாக
நறுக்கி, சிறிது எண்ணெயில் மிளகாய் வற்றலை
தனியாக சிறிது வறுத்துக் கொண்டு, பிறகு இஞ்சி
யையும் போட்டு வதக்கி, அத்துடன் சிறிது புளி,
உப்பு சேர்த்து, கடைசியாக வெல்லம் சிறிது சேர்த்து
அரைத்து எடுத்துத் தாளித்தால் 'இன்ஸ்டன்ட்' இஞ்சி
துவையல் ரெடி.



இஞ்சி முரப்பா



தேவையானவை: இளம் இஞ்சி - கால் கிலோ, வெல்லம் - 400 கிராம், கோதுமை மாவு - ஒரு கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இஞ்சியைக் கழுவி, தோல் சீவி அரைத்தெடுத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தை பொடித்துப் போட்டு தண்ணீர் விட்டு கரைக்கவும். கரைந்ததும் வடிகட்டி தூசு தும்பு நீக்கி, மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து

கெட்டிப் பாகு தயாரிக்கவும்.

அதில் அரைத்த இஞ்சி விழுதைப் போட்டுக் கிளறவும். கெட்டியாகும் போது கோதுமை மாவை சிறிது நீரில் கரைத்து ஊற்றி, நெய் ஊற்றிக் கிளறி இறக்கி, நெய் தடவிய தட்டில் ஊற்றி சிறிது ஆறியதும்.. வில்லை போடவும். சுவையான இந்த இஞ்சி முரப்பா, அஜீரணத்துக்கு அருமருந்து.

இஞ்சி தூவல்

தேவையானவை: இஞ்சி - கால் கிலோ, எலுமிச்சம்பழம் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: இஞ்சியை தோல்சீவி அலம்பி பொடியாக நறுக்குங்கள். அதில், தேவையான உப்பு போட்டு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து விடவும். நல்ல ரோஸ் நிறத்திற்கு மாறும்.

ஒரு நாள் முழுவதும் வைத்துவிட்டு, பிறகு எடுத்து வை யு ங் க ள் . மறு நா ளும் காயவைத்து எடுத்து வைத்துக்

கொண்டால், எளிமையான இஞ்சி முரப்பா தயார்.

இதை, அவ்வப்போது வாயில் சிறிது போட்டுக்கொண்டால் வாயுத் தொந்தரவு இருக்காது. நாக்கின் ருசியின்மை மாறும். ஜீரணம் நன்கு இருக்கும். பசியைத்தூண்டி, மந்தத்தை போக்கும். நன்கு காய வைத்து எடுத்து வைத்தால், பல நாட்கள் வைத்திருந்து உபயோகிக்கலாம்.

- பாஸு, சென்னை - 88.



ரேவதி சங்கரன் சமையல்

எங்கள் சமையல் என்றுதான் அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். ஏனெனில், சமையலில் எனக்கும் என் கணவர் சங்கரனுக்கும் சம பங்கு உண்டு.

காய்கறிகள் வாங்குவதும் சமையலை நிர்ணயிப்பதும், ஃபுல்கா செய்து அடுக்குவதும், குறிப்பாக, எல்லா காய்களையும் அரிந்து தருவதும் அவர் பணி. அவர் சொன்ன சமையலை மளமளவென்று முடித்துவிட்டு மற்ற வேலைகளைப் பார்ப்பது என் பணி. ஆக, இது எங்கள் சமையல்தானே!



தேங்காய்ப்பால் பாயசம்



மிகச் சலபமாகச் செய்யலாம் இதை. நானாகக் கண்டுபிடித்தது!

தேவை: சாதம் ஒரு கப், தேங்காய்ப்பால் 2 கப், வெல்லம் முக்கால் கப், பால் ஒரு கப், முந்திரி, திராட்சை, ஏலப்பொடி தேங்காய்ப்பல்லுகள்.

செய்முறை: தேங்காய் மூடிகள் சேர்ந்துவிட்டால், தேங்காயைக் கீறியெடுத்து அதன் தோலை

நீக்கிவிட்டுச் சிறுதுண்டங்கள் ஆக்கிக்கொள்ளவும். ஒரு டம்ளர் வெந்நீரைவிட்டு பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு மிக்ஸியில் மையாக அடித்து வடிகட்டவும். மறுமுறையும் செய்யவும். இரண்டு டம்ளர் தேங்காய்ப்பால் தயாராகிவிடும்.

வடித்த குடான சாதத்தில் ஒரு கப் பால் விட்டு மிக்ஸியில் அடித்துக் கொள்ளவும். அடுத்து முக்கால் கப் வெல்லத்தை ஒரு

டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு கரைய விடவும். அதனை வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

அடிகனமான பாத்திரத்தில் வெல்லக்கரைசல், அடித்த பால்சாதம் இரண்டையும் கலந்து கொதிக்க விடவும். இரண்டு நிமிடங்கள் போதும். 'ஸிம்'மில் வைத்து தேங்காய்ப்

பாலை மெல்லச் சேர்க்கவும். கிளறிக் கொண்டே ஒரு கொதி வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விட்டு ஏலப்பொடி, வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, தேங்காய்ப் பல்லுசுள் சேர்த்தால் அருமையான தேங்காய்ப்பால் பாயசம் ரெடி. இதைவிட எளிதாகச் செய்ய முடியுமா, என்ன?

டாங்கர் பச்சடி



இதன் பேர் வேடிக்கையாக இல்லை? செய்வது படு ஈஸி..

தேவை: வறுத்த உளுத்தம் மாவு 2 டேபிள்ஸ்பூன், தயிர் ஒரு கப், கொத்தமல்லித்தழை சிறிது, சீரகம் ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, பச்சைமிளகாய் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது). தாளிக்க: நல்லெண்ணெய் ஒரு டீஸ்பூன்,

கடுகு, பெருங்காயம்.

செய்முறை: எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து தோசைமாவு பதத்தில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். நல்லெண்ணெயில், கடுகு பெருங்காயம் தாளிக்கவும். டாங்கர் பச்சடியா.. ம்ஹூம்.. டக்கர் பச்சடி என்பீர்கள்!

குஜராத்தி கடி

என் குஜராத்தி நண்பி கீர்த்தன் பெஹன் சொல்லிக் கொடுத்தது.

தேவை: புளித்த தயிர் ஒரு கப், கடலைமாவு ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காரத்தூள், உப்பு, வாய் கீறிய பச்சை மிளகாய் 4, கறிவேப்பிலை ஒரு கொத்து, சர்க்கரை சிறிதளவு, மஞ்சள் தூள், உரித்து நறுக்கிய பூண்டு கால் கப், எண்ணெய்.

செய்முறை: மிக்ஸியில் தயிர், உப்பு, காரத்தூள் மஞ்சள் பொடி, கடலைமாவு, சர்க்கரை, சிறிது தண்ணீரும் சேர்த்து அடித்து வைக்கவும்.

கடாயில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, அதில் கடுகைப் போட்டு வெடித்ததும், பச்சை மிளகாய், பூண்டு, கறிவேப்பிலை போட்டு மணம் வர வறுத்து, அதில் தயிர்க் கரைசலை ஊற்றிக் கைவிடாமல் கிளறி விடவும். மேலே நுரைத்து வரும்போது இறக்கிவிடவும்.

அருமையான 'குஜராத்தி கடி' தயார். கப் கப்பாகக் குடிக்கலாம். சப்பாத்திக்கு சரி ஜோடி! இது என்னோட ஃபேவரிட்!



வெண்டைக்காய் ஓமக்கறி

இதுவும் என் குஜராத்தி நண்பி சொல்லிக் கொடுத்ததுதான்!

தேவை: வெண்டைக்காய் நீளமாக நறுக்கியது - 2 கப், காரத்தூள், உப்பு, மஞ்சள்தூள், தனியாத்தூள், சீரகத்தூள், ஓமம் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: நல்லெண்ணெயைச் சூடாக்கி காய்ந்ததும்

அதில் ஓமம், பெருங்காயத்தைப் பொரியவிட்டு வெண்டைக்காயைப் போட்டு, மற்றவைகளையும் கலந்து மூடி வைத்து வேகவிடவும். அவ்வப்போது கிளறி விட்டு நன்றாக வதங்கியதும் இறக்கவும்.

இது ஏ.வி.எம்.சரவணனுக்கு மிகவும் பிடித்துப்போக, இப்போது அவர்கள் வீட்டு ஃபேவரிட் ஆகிவிட்டது!



கறிவேப்பிலை இஞ்சித் துவையல்



மதுரையில் எங்கள் வீட்டு சமையல் மாமி சொல்லித் தந்த துவையல்! இது இருந்தால் அஜீரணம் எட்டிக்கூட பார்க்காது.

தேவை: கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி, தோல் சீவிய இஞ்சித் துண்டுகள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு, வறுத்த எள்ளு, புளி - சிறிது, வெல்லம் - சிறிது,

எண்ணெயில்லாமல் பொரித்த கடுகு, மிளகாய் வற்றல், உளுத்தம்பருப்பு.

செய்முறை: எல்லாவற்றையும் அம்மியில் ஸாரி.. மிக்னியில் அரைத்தெடுக்க வேண்டியது தான். இதன் சுவையைப் பற்றிச் சொல்லிப் புரியவைக்க முடியாது. சாப்பிட்டால் அடாடா..!

முப்பருப்பு சாம்பார்



பயபக்தியுடன் கற்றுக் கொண்டது என்னுடைய ஜானகிப் பாட்டியிடம். ஏறு மாறாகச் செய்தால்.. கரண்டியால் பொட்டென்று அடித்துவிடுவார்கள்!

தேவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், சிறிது பயத்தம்பருப்பு, சிறிது முழு உளுத்தம்பருப்பு, தேவையான புளி, உப்பு, சாம்பார் பொடி, பெருங்காயம், கடுகு, வெந்தயம், பச்சைமிளகாய், காய்கள் (கத்தரிக்காய், முருங்கை, அவரைக்காய், பூசணிக்காய் போன்றவை).

செய்முறை: மூன்று பருப்புகளையும் கழுவி விட்டு, சிறிது மஞ்சள் தூளுடன் குழைய வேக விடவும். சட்டியில் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், கடுகு, பெருங்காயம், வெந்தயம், இவற்றைப் பொரித்து, பச்சை மிளகாய், காய்கள் ஆகியவற்றையும் போட்டு நன்கு வதக்கவும். புளிக் கரைசல், உப்பு, சாம்பார் பொடி சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.

பச்சை வாசனை போய் சற்று

வற்றியவுடன், வெந்த பருப்பைப் போட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, பச்சைக்கொத்த மல்லி சேர்க்கவும்.

இந்த முப்பருப்பு சாம்பாருக்கு இந்த உலகையே ஈடாகத் தருவார் என்னவர் சங்கரன்.. சில சமயம் 'உங்களுக்கு அண்டாவில்தான்

சாம்பார் வைக்கணும்..' என்று கடித்தபடி, 'சாம்பார் சங்கரன்னு பேரை மாத்தப்போறேன்' என்றும் சொல்வேன்..

எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு சிரிப்பு தான்! 'சாம்பார் இருந்தால் போதும்.. நீ என்ன சொன்னாலும் சரி' என்பதுபோல!

ஏ_ஓன் ரசம்

பருப்பில்லாத ரசம்.. சூப்பென்றும் குடிக்கலாம்; கவை என்று சாதத்துடனும் சாப்பிடலாம். ஆக, ஓ இன் ஓன் ரசம்!

தேவை: மிளகாய் வற்றல் - 4, சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.. இவற்றை வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

செய்முறை: பாத்திரத்தில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில், ரசப்பொடி, பெருங்காயம், புளி, மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். 5 நிமிடம் கொதித்தால் போதும்..

4 தக்காளிப் பழங்களை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு மூடி வைத்து அதன் தோலை நீக்கி விட்டு மிக்ஸரியில் கைப்பிடி கொத்தமல்லித்தழையுடன்



அடித்துக்கொள்ளவும். அதில் 2 டம்ளர் நீர் சேர்க்கவும் இதனை ரசக்கலவையில் சேர்த்து நுரைத்து வந்ததும் இறக்கி, நெய்யில், கடுகு, பெருங்காயம் பொரித்து சேர்க்கவும்.

குடிக்கலாம் குடிக்கலாம்... குடித்துக்கொண்டே இருக்கலாம்!

தக்காளி உருளை ஸ்டீ

இது கேரள தோழிமிடம் கற்றுக் கொண்டது!

தேவை: தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், உப்பு, கொத்தமல்லித்தழை, வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு - 2, தக்காளி - 2, வறுத்துப் பொடி செய்ய: தனியா - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்வற்றல் - 4, மிளகு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: தனியா, கடலைப் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், மிளகு..

இவற்றை எண்ணெய் இல்லாமல் சிவக்க வறுத்து மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும். அதில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.

பச்சை வாசனை போனதும் உப்பு, வேகவைத்து நறுக்கிய உருளைக் கிழங்கைச் சேர்த்து, இறக்கவும். தக்காளியை நறுக்கிப்போட்டு கொத்தமல்லித் தழை சேர்க்கவும்.

சூப்பர் ஸ்டீ இது.



கத்தரிக்காய் மசாலா



வைறுதராபாத்தில் கற்றுக் கொண்ட இதுதான் என்னுடைய ஸ்பெஷலிடி! என் மகன்கள் சுமந்ததுக்கும் ஜயந்துக்கும் மிகவும் பிடித்தது. அவர்கள் வெளிநாட்டில் இருப்பதால், இங்கே என்னை 'அம்மா..' என்று அழைக்கும் மக்களுக்கு செய்து பரிமாறுகிறேன். நாட்டிய மணி ஜாகீர் உசேன் சாட்சி!

தேவை: பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய் - 10 (இதனை நான்காக வகிர்ந்து எண்ணெயில் பொரிக்க வேண்டும்), வெள்ளை எள்ளு (வறுத்து பொடி செய்தது) - கால் கப், வெல்லம் - சிறு கட்டி, புளி, மஞ்சள்தூள் உப்பு, கொத்தமல்லித் தழை, நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு. **வறுத்துப் பொடிக்க:** மிளகாய்வற்றல் - 6,

தனியா - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப் பருப்பு, தேங்காய்க் கொப்பரை - துருவியது 3 டேபிள் ஸ்பூன் (இவற்றை வறுத்து மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும்). தவிர, பொடியாக நறுக்கிய 4 வெங்காயத்தையும், 10 பூண்டுப் பல்லையும் வதக்கி அரைத்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை: அடுப்பில் கடாயில் 6 டேபிள்ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயை சூடாக்கி கடுகு, கறிவேப்பிலையைப் பொரித்துக் கொள்ளவும். அதில் அரைத்த விழுதைப் போட்டு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து சுருள வதக்கவும். அதில் மசாலாப் பொடி, புளி, உப்பு, 2 டம்ளர் தண்ணீர்

சேர்த்துக் கொடுக்கவிடவும்.

கெட்டியானதும் அதில் பொரித்த கத்தரிக்காயை சேர்த்து ஒருகொதி வந்ததும், பொடித்த எள், வெல்லம் சேர்த்து கலந்து

இறக்கவும். கொத்தமல்லித் தழையைத் தூவினால் மிகவும் சுவையான கத்தரிக்காய் மசாலா தயார்! 4 நாட்கள் ஃப்ரிஜில் வைத்து சாப்பிடலாம்.. ம்ம்ம்ம்ம்..!

நார்த்தங்காய் பச்சடி

இது தஞ்சாவூர் பக்கம் செய்வார்கள். பாட்டி புகட்டிய பாடம்.

தேவை: நார்த்தங்காய் - 1, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 4, வெந்தயம், பெருங்காயம், புளித்தண்ணீர் - அரை கப், மஞ்சள் தூள், வெல்லம், உப்பு, நல்லெண்ணெய், கடுகு.

செய்முறை: நார்த்தங்காயை பொடியாக நறுக்கிச் சிறிது உப்பு சேர்த்து வைக்கவும். இஞ்சியையும் பச்சை மிளகாயையும் நறுக்கிக்கொள்ளவும். வெந்தயம், பெருங்காயத்தை வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் கடாயில் நல்லெண்ணெயைச் சூடாக்கி அதில் கடுகைப்பொரிய விட்டு, நறுக்கிய நார்த்தைத் துண்டுகளுடன், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய்த் துண்டங்களை, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து சுருள வதக்கவும்.. (தோல் நிறம் மாறும் வரை).

அதில் புளித்தண்ணீர், உப்பு

சேர்த்துக் கொடுக்கவிடவும். காய் வெந்ததும், வெல்லத்தைப் போட்டுக் கெட்டிக் குழம் பானவுடன் இறக்கி, பெருங்காயம், வெந்தயப்பொடியைச் சேர்க்கவும். காரம், புளிப்பு, இனிப்பு, உப்பு சேர்ந்த அருமையான ஊறுகாய்..

நார்த்தங்காய் பச்சடி என் வீட்டு ஃப்ரிஜில் நிரந்தரவாசம்!



ஜவ்வரிசி உப்புமா



சூப்பரான இந்த மராட்டிய டிபனை பூனாவில் கற்றுக் கொண்டேன்!

தேவை: ஊறவைத்து வடித்த ஜவ்வரிசி - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சித் துண்டுகள் சில, கறிவேப்பிலை, தேங்காய் துருவல், உப்பு, எலுமிச்சைச்சாறு, கொத்தமல்லித்தழை, கடுகு, சீரகம், வறுத்த வேர்க்கடலைப் பொடி.

செய்முறை: கடாயில் சிறிது எண்ணெயில் கடுகு, சீரகம் பொரியவிட்டு, பச்சைமிளகாய், இஞ்சித்துண்டுகளையும் சேர்த்து, ஜவ்வரிசியை வதக்கவும். உப்பு, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து கிளறி இறக்கவும். கொத்தமல்லி தழை, பொடித்த வேர்க்கடலைப் பொடி, தேங்காய்த் துருவல், எலுமிச்சைச்

சாறு சேர்த்தால் ஆஹா, அருமையான ஜவ்வரிசி உப்புமா! விரத நாட்களில் வயிறு நினைத்துக்கொள்ள வசதி! எனக்குப் பசி தாங்காது!

குறிப்பு: 4 மணி நேரம் ஊற வைத்த ஜவ்வரிசியில் வடையும் செய்யலாம்; உப்புமாவும் செய்யலாம். இந்த ஜவ்வரிசியோடு வேகவைத்து மசித்த உருளைக் கிழங்கையும் மற்ற பொருட்களையும் சேர்த்து வடையாகப் பொரித்தாலோ எண்ணிக்கை மறக்கும் அளவுக்குச் சாப்பிடுவோம்! வாழ்வது உண்ணத்தானே! உண்பது வாழ்வதற்குத்தானே!!

என் கைப்பக்குவம் உங்களுக்கும் பிடிக்கும் என்று நம்புகிறேன்.



மைக்ரோஅிவென்ல் சமைக்கலாமா?

முட்டை கறி

தேவையானவை : முட்டை - 4, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கிராம்பு - 2, பட்டை - 2 துண்டு, பெரிய வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - கால் கப், பூண்டு (நசுக்கியது) - 2, துருவிய இஞ்சி - அரை டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 3, தக்காளிக் கூழ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கெட்டியான தேங்காய்ப் பால் -

ஒரு கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: மைக்ரோவேவ் கண்ணாடி பாத்திரம் ஒன்றில் எண்ணெய் ஊற்றி, அதில் பட்டை, கிராம்பு போட்டு, அவெனில் வைத்து, ஃபுல் பவரில் ஒரு நிமிடத்துக்கு வைக்கவும். அத்துடன் வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்க்கவும். இந்தக் கலவையை அவெனில் 3 நிமிடத்துக்கு வைத்து எடுக்கவும். நடுவில் ஒருமுறை கிளறிவிடவும்.

அத்துடன் தக்காளிக் கூழ்,



மஞ்சள்தூள், உப்பு, தேங்காய்ப் பால் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, மீண்டும் அவெனில் இரண்டரை நிமிடங்களுக்கு வைக்கவும். கிளறிவிடவும். பிறகு, பாத்திரத்தை கவனமாக வெளியே எடுத்து, முட்டைகளை அதில் உடைத்து ஊற்றவும். மூன்று முட்டைகளை கிரேவியைச் சுற்றிலும் ஓரமாகவும், ஒரு முட்டையை கிரேவியின் நடுவில்லுமாக ஊற்றவும். பல் குத்தும் குச்சியால், முட்டையின் மஞ்சள்கருவைக் குத்திவிடவும். (இது, மஞ்சள்கரு

வெடிக்காமல் இருக்க உதவும்).

பாத்திரத்தை ஒரு மைக்ரோவேவ் பிளேட்டால் மூடி, மீண்டும் அவெனில் வைத்து, 3 நிமிடங்களுக்கு சமைக்கவும். அப்படியே 5 நிமிடங்கள் வரை வைத்திருந்து எடுக்கவும். பிரெட், சப்பாத்தி யுடன் சூடாக சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

குறிப்பு: மஞ்சள்கரு உடைந்து ஓடாமல், 'ஸெட்' ஆகவில்லை எனில் மேலும் ஒரு நிமிடம் வரை கூட வைத்தெடுக்கலாம்.

உருளைக்கிழங்கு - குடமிளகாய் கிரேவி



தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - அரை கிலோ, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - 2 கப், விதை நீக்கி, பொடியாக வெட்டிய குடமிளகாய் - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை முதல் 2 டீஸ்பூன், மல்லித்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், கெட்டியான புளிக் கரைசல் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கு களை நன்கு கழுவி, ஒரு முள்கரண்டியால் சுற்றிலும் குத்திவிட்டு, மைக்ரோவேவ் பிளேட் ஒன்றில் (சக்கரத்தின் ஆரம் போல) அடுக்கி, அவெனில் வைத்து, ஃபுல் பவரில் 8 நிமிடம் வேகவைக்கவும். (கிழங்குகளை வைத்த பிறகு, 4 நிமிடம் கழித்து, திருப்பி வைக்கவும். சமமாக வேகும்). கிழங்குகளை வெளியே எடுத்து, ஒரு சிறு துணியால்

மூடி, 10 நிமிடம் வைக்கவும்.

ஒரு மைக்ரோவேவ் பவுலில் எண்ணெயை ஊற்றி, வெங்காயத்தைப் போட்டு, ஃபுல் பவரில் 5 நிமிடம் வைக்கவும். நடுநடுவே இருமுறை கிளறி விடவும். அத்துடன் குடமிளகாய் சேர்த்து 3 நிமிடம் சமைக்கவும். அதோடு புளிக்கரைசலைச் சேர்த்து, ஒன்றரை கப் தண்ணீர் சேர்க்க

வும். ஃபுல் பவரிலேயே 2 முதல் 3 நிமிடங்கள் வரை சமைக்கவும். இதற்கிடையில் உருளைக்கிழங்கு களைத் தோலை உரித்து விட்டு, சிறு சதுரத் துண்டுகளாக நறுக்கிச் சேர்த்து, இன்னும் 3 நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கவும்.

சாதம், சப்பாத்தி இரண்டுக்குமே இந்த சைட்-டிஷ் நன்றாக இருக்கும்.

முளைப்பயறு மோர்க்குழம்பு

தேவையானவை: முளைக்கட்டிய பாசிப்பயறு - கால் கப், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மல்லித்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், தயிர் - ஒரு கப், தண்ணீர் - ஒன்றரை கப், கடலைமாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கொத்து மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: ஒரு மைக்ரோவேவ் பவுலில் முளைக்கட்டிய பயிறுடன் கால் கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும். காஸ் அடுப்பில் ஒரு சிறிய வாணலியை வைத்து,

எண்ணெயைச் சூடாக்கி, கடுகு, சீரகம் போட்டு வெடித்ததும், கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். இந்தத் தாளிதத்தை, முளைப்பயறில் கொட்டவும். பிறகு இதை அவெனில் வைத்து, 'ஹை'யில் 6 முதல் 8 நிமிடங்கள் வரை வைக்கவும்.

பிறகு வெளியே எடுத்து, மிளகாய்தூள், மல்லித்தூள், மஞ்சள் தூள், சீரகத்தூள்... எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கிளறவும். தயிரை மிருதுவாக வரும்வரை நன்கு அடித்து, கடலைமாவு சேர்த்துக் கட்டிகள் இல்லாமல் கலக்கவும். இதைப் பயறுடன் சேர்க்கவும்.

இந்தக் கலவையை மூடி அவெனில் 'மீடியம்'-ல், 6 முதல் 7 நிமிடங்கள் வரை வைத்து, இருமுறை கிளறிவிடவும். குழம்பு கெட்டியானதும் இறக்கி, மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறவும்.

மேத்தி பனீர்

தேவையானவை: எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய வெந்தயக் கீரை - ஒரு கப், தக்காளிக் கூழ் - அரை கப், தண்ணீர் - முக்கால் கப், பனீர் - 200 கிராம், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பனீரை அரை செ.மீ. அளவுள்ள சதுரத் துண்டு களாக நறுக்கவும். ஒரு மைக்ரோ வேவ் பவுலில் எண்ணெயையும் நறுக்கிய வெங்காயத்தையும் சேர்த்து, அவெனில் 'ஹை'யில்

வைத்து, இடையே ஒரு முறை கிளறிவிட்டு, 5 நிமிடம் கழித்து எடுக்கவும். இதனுடன் எல்லாத் தூள் களையும் வெந்தயக் கீரையையும் சேர்க்கவும். மீண்டும் அவெனில் 'ஹை'யில் 3 நிமிடம் வைத்து இறக்கவும். இடையே ஒரு முறை கிளறிவிடவும்.

இதனுடன் தக்காளிக் கூழ், தண்ணீர், பனீர் துண்டுகள், உப்பு சேர்த்து மூடி அவெனில் வைத்து, 'மீடியம் ஹை'யில் ஐந்தாறு நிமிடங்களுக்கு வைத்தெடுக்கவும். எடுத்தபிறகும் 5 நிமிடங்களுக்கு மூடியே வைத்திருக்கவும். அதன் பிறகு பரிமாறவும்.

சப்பாத்தி, பூரி, பிரெட் போன்றவற்றுக்கு சுவையான, சத்தான சைட்-டிஷ் இது.



“மைக்ரோ அவெனில் கேக் செய்யும்போது, செய்து முடித்ததும் மிருதுவாக இருக்கிறது. ஆனால், ஆறியதும் கடினமாகி விடுகிறதே. இது ஏன்? மிருதுவான கேக் செய்வது எப்படி மேடம்?”

Q&A

“சர்க்கரை, கொழுப்பு மற்றும் புரோட்டீன் சத்து அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருட்கள், மைக்ரோ அலைகளை வெகுவேகமாக உள்ளிழுக்கும் திறன் கொண்டவை. அதோடு, அதை நீண்டநேரம் வைத்திருக்கவும் செய்யும். அதனால், நீங்கள் அவென் ஸ்விட்சை 'ஆஃப்' செய்தாலும் சரி.. கேக்கை வெளியில் எடுத்த பின்னும் சரி.. உள்ளே தொடர்ந்து வெந்து கொண்டேதான் இருக்கும். இதைத்தான் 'ஸ்டாண்டிங் டைம்' என்று குறிப்பிடுகிறோம். எனவே, சாதாரண 'கன்வென்ஷனல் அவென்'-ல் முழுமையாக கேக் வேகும் வரை வைத்து எடுத்தாலும்கூட, ஆற வைக்கும்போது அது வெந்து கொண்டிருப்பதைத் தொடர்கிறது. இது, பொதுவாக எல்லோரும் செய்யும் தவறுதான்.

மைக்ரோவேவ் அவென்-ல் கேக் செய்யும்போது, சாதாரண (கேக்) அவெனைவிட செய்முறை சிறிது வித்தியாசப்படும். நீங்கள் கேக்-ஐ வைத்த பிறகு, குறிப்பிட்ட நேரம் முடிந்ததும், பார்த்தால் கேக்கின் மேல் லேசான ஈரம்

இருக்கும். இந்த சமயத்திலேயே வெளியே எடுத்து விட்டால், 'ஸ்டாண்டிங் டைம்' சமயத்தில் அந்த ஈரம் தானாகவே உலர்ந்துவிடும்.

பொதுவாக, மைக்ரோவேவ் முறையில் செய்யும்போது, கேக் பிரவுன் நிறத்துக்கு வராது. எனவே, நிறத்தை எதிர்பார்க்க வேண்டாம். குறிப்பிட்ட நேரம் முடிந்ததும், கேக் சரியாக உப்பாமலோ, 'ஸெட்' ஆகாமலோ இருந்தால், ஒன்றிரண்டு நிமிடங்கள் அதிகமாக வைத்திருக்கவும்.



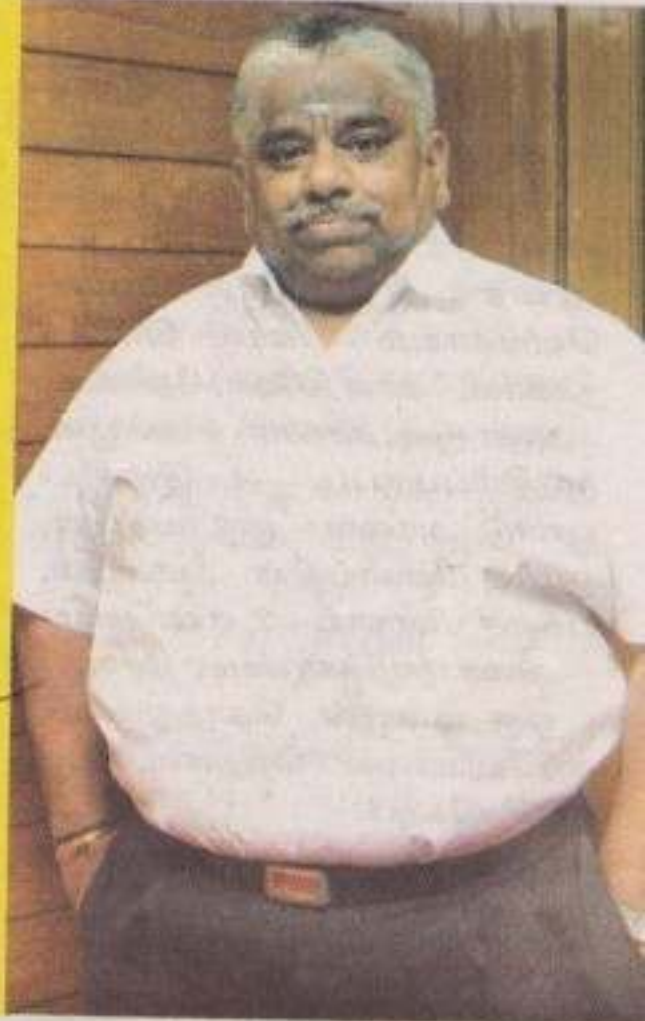


குருமா வகைகள்

வழங்குகிறார் செ.:ப் தாமு >

‘டிபன் செய்றதைவிட, அதுக்கு சைட்-டிஷ் என்ன செய்யலாம்னு முடிவு செய்றதுதாங்க பெரிய சவால்!’ - இப்படி பல பெண்கள் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன்.

இப்போதுள்ள வாழ்க்கை முறையில் சப்பாத்தி பிரதான உணவாகிவிடும் போலிருக்கிறது. அதற்கு தொட்டுக்கொள்ள மட்டுமல்ல.. இட்னி, தோசை, பரோட்டா, புலவு போன்ற உணவுகளுக்கும் கவையான ஜோடி குருமாதான்! வித்தியாசமான சில குருமா வகைகள், இதோ உங்களுக்காக..!



முந்திரி பனீர் குருமா

தேவையானவை: பச்சை முந்திரிப்பருப்பு - 150 கிராம், பனீர் - 200 கிராம், தக்காளி - கால் கிலோ, வெங்காயம் - கால் கிலோ, பச்சை மிளகாய் - 3, மஞ்சள் தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 3 டீஸ்பூன், தயிர் - அரை கப், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

அரைக்க: தேங்காய் - ஒரு மூடி, கசகசா - 4 டீஸ்பூன், முந்திரிப்



மல்லிகை மகள்
சிப்பு வெளியீடு - 4

பருப்பு - 4. **தாளிக்க:** எண்ணெய் - அரை குழிக்கரண்டி, பட்டை - 2, லவங்கம் - 2, பிரிஞ்சி இலை - 1, கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து.

செய்முறை: எண்ணெயைக் காயவச்சு, பட்டை, லவங்கம், பிரிஞ்சி இலை போட்டுத் தாளிச்சு, வெங்காயம், தக்காளி போட்டு வதக்கி, முந்திரிப்பருப்பையும் சேர்த்து வதக்கணும். அதிலேயே மஞ்சள் தூள், மிளகாய்தூள், தனியாதூள் சேர்த்து, தயிர் சேர்த்துக் கிளறுங்க. பிறகு, கொஞ்

சமா தண்ணி விட்டு வேகவிடுங்க. அதிலேயே பனீர் துண்டுகளையும் போட்டு, கொதி வந்தப்புறம், தேங்காய், கசகசா அரைச்ச விழுதைக் கரைச்சு ஊத்தி, உப்புப் போட்டு, கொதிச்சப்புறம் இறக்கணும்.

குறிப்பு: வித்தியாசமான இந்த குருமாவை விருந்துகளுக்கு செய்தால், டேஸ்ட்டும் அட்டகாசமா இருக்கும்; பார்வைக்கும் ரொம்ப ‘ரிச்’-ஆ இருக்கும்!

முருங்கைக்காய் கடலைப்பருப்பு குருமா

தேவையானவை: முருங்கைக்காய் - 2, கடலைப்பருப்பு - அரை ஆழாக்கு, சின்ன வெங்காயம் - கால் கிலோ, தக்காளி - கால் கிலோ, தேங்காய் - அரை மூடி, கசகசா - 4 டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 4, இஞ்சி - பூண்டு அரவை - ஒரு டீஸ்பூன், குழம்பு மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, எண்ணெய் - அரை குழிக்கரண்டி, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பை 20 நிமிஷம் ஊறவைங்க. முருங்கைக் காயையும் தக்காளி, வெங்காயத்தையும் நறுக்கிக்குங்க. பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு, சோம்பு போட்டு தாளிச்சு, வெங்காயத்தை முதல்ல போட்டு வதக்கிக்குங்க. அதிலேயே தக்காளி போட்டு வதக்கி, இஞ்சி - பூண்டு அரவை போட்டு வதக்குங்க. பச்சை மிளகாயையும் கறிப் போட்டு, கடலைப்பருப்பை பிழிஞ்சு போட்டு நல்லா வதக்குங்க.

கடைசியா முருங்கைக்காயை சேர்த்து வதக்கி, தண்ணி சேர்த்து வேகவிடுங்க. தேங்காய், கசகசா, முந்திரிப்பருப்பை அரைச்சு



விட்டு, உப்பு போட்டுக் கொதிக்க விடுங்க. நல்லாக் கொதிச்சதும், பச்சைக் கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை கிள்ளிப் போட்டு இறக்குங்க.

இது ரொம்ப 'ட்ரெடிஷனல்' குருமா!

நவரத்தின குருமா

தேவையானவை: காலிஃப்ளவர், பச்சைப் பட்டாணி, கேரட், பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, டர்னிப், நூல் கோல், டபிள் பீன்ஸ், அன்னாசிப்பழத் துண்டுகள், உலர் திராட்சை (எல்லாம் சேர்த்து) - அரை கிலோ, தயிர்

- அரை கப், தனியாதூள் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி-பூண்டு அரவை - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 6, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப. **அரைக்க:** தேங்காய் - ஒரு மூடி, கசகசா - 4 டீஸ்பூன், முந்திரிப் பருப்பு - 4. **தாளிக்க:** எண்ணெய் - அரை குழிக்கரண்டி, பட்டை - 2, லவங்கம் - 2, பிரிஞ்சி இலை - 1.

செய்முறை: காய்கறிகளை ஒரே மாதிரி அளவில் சதுரங்களாக நறுக்கிக்குங்க. வெங்காயம், தக்காளி பொடியாக நறுக்குங்க. காலிஃப்ளவர் துண்டுகளை உப்புத் தண்ணியில கழுவி வச்சுக்குங்க. எண்ணெய்ல பட்டை, லவங்கம், இலை தாளிச்சு, வெங்காயம் போட்டு

வதக்கி, தக்காளியையும் சேர்த்து வதக்குங்க. பிறகு, காய்கறிகளைச் சேர்த்து வதக்கிட்டு, தயிர், தனியா தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வதக்குங்க. தேங்காய் அரைச்ச விழுதைச் சேர்த்து, உப்பு, தேவையான தண்ணி சேர்த்துக் கொதிக்கவிடுங்க. கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி பச்சையாக் கிள்ளிப் போடணும்.

முந்திரிப்பருப்பை பொடியாக நறுக்கி, குருமா மேல தூவிட்டு, ஃப்ரெஷ் கரீம் சேர்த்து அலங்கரிச்சா, இன்னும் சூப்பரா இருக்கும்.

குறிப்பு: இந்தக் குருமாவில் அன்னாசிப் பழம், உலர் திராட்சை சேர்க்கிறதால், வேசான இனிப்புச் சுவையோட இருக்கும்.



பட்டாணி, உருளைக்கிழங்கு குருமா

தேவையானவை: காய்ந்த வெள்ளைப் பட்டாணி - அரை ஆழாக்கு, உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - கால் கிலோ, தக்காளி - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தனியா தூள் - 3 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், தயிர் - அரை கப், இஞ்சி - பூண்டு அரவை - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, உப்பு - ருசிக்கேற்ப. **அரைக்க:** தேங்காய் - ஒரு மூடி, முந்திரிப்பருப்பு - 4, கசகசா - 4 டீஸ்பூன். **தாளிக்க:** எண்ணெய் - அரை குழிக்கரண்டி, பட்டை - 2, லவங்கம் - 2, பிரிஞ்சி இலை - 1.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை நாலா நறுக்கி வச்சுக்குங்க. பட்டாணியை ஊறவைச்சு, வேக வச்சு எடுத்துக்குங்க. எண்ணெயைக் காயவச்சு, பட்டை, லவங்கம், இலை போட்டுத் தாளிச்சு, வெங்காயத்தைப் பொன்முறுகலா வதக்கிக்குங்க. தக்காளியைப் போட்டு வதக்கி, இஞ்சி, பூண்டு அரவையைச் சேர்த்து வதக்கணும். இதோட, வேகவச்ச பட்டாணியையும் நறுக்கின உருளைக்கிழங்கையும் சேர்த்து வதக்கிட்டு, தயிர், மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள், தனியாதூள்

எல்லாம் சேர்த்து தேவையான தண்ணி ஊத்தி, உப்பு சேர்த்து வேகவிடுங்க.

கிழங்கு வெந்ததும், தேங்காய் அரைச்ச விழுதைக் கரைச்ச ஊத்தி, கெட்டியா வர்றப்பா இறக்கிடுங்க. பச்சையா கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை கிள்ளிப் போடுங்க.

குறிப்பு: இந்த குருமாவை என்னோட 7 வயசில் பக்கத்து வீட்டுக்காரங்க செஞ்சு கொடுத்தப் போ முதன்முதலா சாப்பிட்டேன். அப்போலருந்து 47 வருஷமா சாப்பிடறேன். அவங்ககிட்டயே 'எப்படி செய்றது'னு கேட்டு, நான் அந்த வயசிலேயே ட்ரை பண்ணி இருக்கேன். எல்லாப் புலவு வகைகளுக்கும் சரியான ஜோடி!

அதிரடி குருமா

தேவையானவை: தக்காளி - கால் கிலோ, வெங்காயம் - கால் கிலோ, பச்சை மிளகாய் - 2, பூண்டு - 4 பல், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 3 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப. **அரைக்க:** தேங்காய் - அரை மூடி. **தாளிக்க:** எண்ணெய் - அரை குழிக்கரண்டி, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியை நறுக்கிக்குங்க. எண்ணெயைக் காயவச்சு,

சோம்பு, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளிச்சு, வெங்காயம், தக்காளியை வதக்கி, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்தூள், தனியாதூள் போட்டு வதக்கி, தேங்காயை நல்லா ஒட்ட அரைச்சு ஊத்தணும். கொதிச்சதும் உப்புப் போட்டு இறக்கிடணும். பத்தே நிமிஷத்துல பக்காவான குருமா ரெடி ஆயிடும்.

குறிப்பு: இந்தக் குருமா, இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, பரோட்டா எல்லாத்துக்கும் நல்ல காம்பிளேஷன். ஆனா, சாதத்துக்கு நல்லா இருக்காது. சொல்லிட்டேன்!



அசைவ குருமா

கோழி

வெள்ளை குருமா

தேவையானவை: கோழி இறைச்சி - அரை கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - கால் கிலோ, தேங்காய் - ஒரு மூடி, தயிர் - அரை கப், முந்திரிப்பருப்பு - 4, கசகசா - 4 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 6 (இதற்கு மிளகாய்தூள் தேவை இல்லை), இஞ்சி-பூண்டு அரவை - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா தூள் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - அரை குழிக்கரண்டி, பட்டை - 2, லவங்கம் - 2, பிரிஞ்சி இலை - 1, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை

- சிறிதளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.
செய்முறை: கோழி இறைச்சியை நல்லாக் கழுவி, துண்டுகள் போட்டுக்குங்க. வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிக்குங்க. பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு, பட்டை, லவங்கம், பிரிஞ்சி இலை போட்டுத் தாளிச்சு, வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கிக்குங்க. பச்சை மிளகாயை இடிச்சுப் போட்டு வதக்கி, கோழித் துண்டுகளைப் போட்டு வதக்குங்க. அதோட தனியா தூள் போட்டு, தயிர் சேர்த்து, உப்புப் போட்டு, தேவையான தண்ணி ஊத்துங்க. தேங்காய்,



முந்திரிப்பருப்பு, கசகசா அரைச்சு சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, பச்சைக் கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்து இறக்கவேண்டியதுதான்.

வெள்ளை வெள்ளை இறக்கிற இந்த குருமாவும் இட்லியும் செம காம்பினேஷன் தெரியுமா?

குறிப்பு: இதே குருமாவை,

கேரட், காலிஃப்ளவர், பச்சைப் பட்டாணி, பீன்ஸ், டர்னிப், உருளைக்கிழங்கு.. என நீங்க விரும்பிய காய்கறி சேர்த்து, 'வெஜ் குருமா' வாகவும் செய்யலாம். காய்கறிகள் எல்லாம் சேர்த்து அரை கிலோ தேவை. மற்ற பொருட்கள் எல்லாம் இதே அளவுதான்.

மட்டன் முள்ளங்கி குருமா

தேவையானவை: மட்டன் - அரை கிலோ, முள்ளங்கி - அரை கிலோ, தேங்காய் - ஒரு மூடி, கசகசா - 4 டீஸ்பூன், தக்காளி - கால் கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - கால் கிலோ, பச்சை மிளகாய் - 4, பூண்டு - 4 பல், இஞ்சி - சிறிய துண்டு, முந்திரிப் பருப்பு - 6, குழம்பு மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன் (மிளகாய், மல்லி, பருப்பு கலந்து குழம்புக்கென்று அரைத்து உபயோகிக்கும் தூள்), மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - அரை குழிக்கரண்டி (ஒரு குழிக்கரண்டி - 100 மி.லி. இருக்கும். அதில் பாதி) தயிர் - அரை கப், **தாளிக்க:** சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பட்டை - 2, லவங்கம் - 2, பிரிஞ்சி இலை - 2, கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.



செய்முறை: மட்டனை நல்லாக் கழுவி சுத்தம் செஞ்சு, துண்டுகளாக நறுக்கிக்குங்க. குக்கர் அல்லது ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பில் வச்சு, எண்ணெய்விட்டு, பட்டை, லவங்கம், பிரிஞ்சி இலை, சோம்பு தாளிச்சு, பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் போட்டு நல்லா வதக்கணும்.

சின்ன உரல்ல இஞ்சி, பூண்டு தட்டிப் போட்டு வதக்கி, கீறின பச்சை மிளகாயையும் சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கின தக்காளியையும் போட்டு வதக்கணும். மட்டனையும் இதில் சேர்த்து நல்லா வதக்கி, தயிர் ஊத்திக் கிளறணும். அதிலேயே மஞ்சள்தூள், குழம்புத்தூள் போடணும். கொஞ்சமா தண்ணி சேர்த்து வேகவிடணும்.

பிறகு, முந்திரியையும் கசகசாவையும் 10 நிமிஷம் வெந்நீர்ல ஊறவைச்சு, மிக்ஸியில போட்டு அரைச்சு, அதோட தேங்காயையும் சேர்த்து 'கண்மை' போல வழுவழுனு அரைச்சு எடுக்கணும். மட்டன்

வெந்ததும், அரைச்ச கலவையை ஊத்தி, கொதிக்கவிட்டு, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை கிள்ளிப்போட்டு இறக்கணும்.

டேஸ்ட் சூப்பராக இருக்கும். இதே செய்முறையில் மட்டனையும், முருங்கைக் காயையும் போட்டு குருமா செஞ்சாலும் பிரமாதமான ருசி கிடைக்கும்.

குறிப்பு: இந்தக் குருமாவுக்கு அநேகமாக 100 வயசு இருக்கும்னு நினைக்கிறேன். அந்தக் காலத்தில் இருந்தே இது ஃபேமஸ்!

பெப்பர் பாயா

தேவையானவை: தேங்காய் - ஒரு மூடி, வெங்காயம் - கால் கிலோ, தக்காளி - கால் கிலோ,



கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து, எண்ணெய் - அரை குழிக்கரண்டி.

செய்முறை: நெத்திலியை

ஆட்டுக்கால் - 4, தேங்காய் - ஒரு மூடி, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 3 டீஸ்பூன், இஞ்சி - பூண்டு அரவை - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4 அல்லது 5, புளி - ஒரு சின்ன நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

தாளிக்க: எண்ணெய் - அரை குழிக்கரண்டி, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து.

செய்முறை: சொரசொரப்பான கல் அல்லது தரையில் ஆட்டுக்காலை நல்லாத் தேச்சு, நிறைய தண்ணி விட்டுக் கழுவிக்கணும். வெங்காயம்,



நெத்திலி தித்திப்பு

தேவையானவை: பச்சை நெத்திலி - அரை கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - கால் கிலோ, தக்காளி - கால் கிலோ, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் 2 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 3 டீஸ்பூன், புளி - சின்ன கோலிக்குண்டு அளவு.

அரைக்க: தேங்காய் - ஒரு மூடி, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - சிறு துண்டு, பூண்டு - 4 பல்.

தாளிக்க: சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன்,

ஆய்ஞ்சுட்டு நல்லாக் கழுவிக்குங்க. தக்காளி, வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிக்குங்க. எண்ணெய் ஊத்தி, சோம்பு, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளிச்சு, வெங்காயத்தைப் பொன் முறுகலா வதக்கிக்குங்க. தக்காளியையும் போட்டு வதக்கினப்புறம், மஞ்சள்தூள், தனியாதூள், மிளகாய்தூள் போட்டு வதக்கிட்டு, கொஞ்சமா தண்ணி விட்டுக் கொதிக்கவிடுங்க.

தேங்காய் அரைச்சுவிட்டு, நல்லாக் கொதி வரும்போது, புளியைக் கரைச்ச ஊத்தணும்.

எல்லாம் சேர்ந்து கொதிக்கும் போது, நெத்திலி மீனைப் போட்டு, அஞ்ச நிமிஷத்தில் இறக்கிடணும்.

'நெத்திலி குருமா'வை 'நெத்திலி தித்திப்பு'னும் சொல்வாங்க. இது, சப்பாத்தி, சாதத்துக்கு நல்ல ஜோடி.

குறிப்பு: இதே செய்முறையில் இறால் குருமாவும் செய்யலாம். கடைசியாக நெத்திலி போடுவதற்கு பதில், இறாலைப் போட வேண்டும். மீன் குருமாவும் இதே மாதிரிதான் செய்யணும்.

தக்காளியை நறுக்கிக்கணும். பச்சை மிளகாயை கீறிக்கணும். தேங்காயைப் பூவா திருகிட்டு, வெந்நீர் ஊத்தி கெட்டியான பால் எடுத்துக்கணும்.

ஒரு குக்கர்ல, வெங்காயம், தக்காளி, மிளகாய்தூள், தனியாதூள், மஞ்சள் தூள் போட்டு, இஞ்சி - பூண்டு அரவை, பச்சை மிளகாய், ஆட்டுக்கால் எல்லாம் போட்டு, ஆறேழு டம்ளர் தண்ணி ஊத்தி, 10 விசில் வர்ற வரைக்கும் அடுப்பில் வைக்கணும். அப்புறம், தீயைக் குறைச்சு கால் மணி நேரம் 'ஸிம்'மில் வைக்கணும்.

பிறகு, மூடியைத் திறந்து

உப்புப் போட்டு, எண்ணெய்ல சோம்பு, கறிவேப்பிலை தாளிச்சுக் கொட்டி, பாயா 4 டம்ளராக குறுகும் வரை கொதிக்கவிடணும். நல்லாக் கொதிச்சு வத்தினதும், புளியைக் கரைச்சு ஊத்தணும். அப்பறம் தேங்காய்ப்பால் விடணும். நல்லாக் கொதி வந்ததும், மிளகுத் தூள் போட்டு இறக்கணும்.

குறிப்பு: பச்சை மிளகாய், மிளகாய்தூள், மிளகுத்தூள்.. எல்லாம் போடறதால இந்த பாயா காரசாரமா இருக்கும். இடியாப்பம், ஆப்பம், இட்லி, தோசைனு எதோடயும் பொருந்திப் போகும்.

குருமா.. சில குறிப்புகள்

- ❖ சில பேர் குருமா வச்சு, இலையில் ஊத்தினாங்கன்னா, தேங்காய் அரைச்ச கலவை தனியா, தண்ணி தனியா பிரிஞ்சு நிக்கும். அதுக்குக் காரணம், அரைச்ச விதம் சரியில்லாததுதான். குருமாவுக்குத் தேங்காய் அரைக்கறப்போ எப்போதுமே, நல்லா 'வழுவழு'ன்னு கண்மை போல அரைக்கணும். கசகசாவையும் முந்திரியையும் வெந்நீர்ல 20 நிமிஷம் ஊறவச்சுட்டு, முதல்ல மிக்ஸியில போட்டு, அது நல்லா அரைபட்டதும் தேங்காயைச் சேர்த்து அரைக்கணும். அப்போதான் நல்லா அரைபடும்.
- ❖ எல்லா குருமாவுக்குமே ஒரு கோலிக்குண்டு அளவு புளி சேர்த்தா, ருசியாக இருக்கும். சேர்த்துத்தான் பாருங்களேன்!
- ❖ சின்ன வெங்காயம் போட்டா எந்த உணவுக்குமே தனி ருசிதான்! கிடைக்காதவங்க, பெரிய வெங்காயம் போடலாம். ஆனா, வெங்காயம் பொன் முறுகலா வதங்கினாதான் குருமா சுவைக்கும்.
- ❖ அதேபோல், கறிவேப்பிலையை தாளிக்கிறப்போ போடறதைவிட, கடைசியா இறக்கி ஊத்துறப்போ பச்சையாகக் கிள்ளிப் போட்டா, அந்த டேஸ்ட்டும் ஃப்ளேவரும் தனிதான்!

கத்திரி உருளை மட்டன் குருமா

தேவையானவை: மட்டன் - அரை கிலோ, கத்திரிக்காய் - கால் கிலோ, உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, வெங்காயம் - கால் கிலோ, தக்காளி - கால் கிலோ, பச்சை மிளகாய் - 3, மஞ்சள் தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 3 டீஸ்பூன், இஞ்சி - சிறு துண்டு, பூண்டு - 4 பல், புளி - கோலி குண்டு அளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

அரைக்க: தேங்காய் - 1 மூடி, கசகசா - 4 டீஸ்பூன், முந்திரி - 4.

தாளிக்க: எண்ணெய் - அரை குழிக் கரண்டி, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன், பட்டை - 2, லவங்கம் - 2, பிரிஞ்சி இலை - 1, ஏலக்காய் - 2.

செய்முறை: தேங்காய், கசகசாவை அரைக்கிறதோட, பச்சை மிளகாயையும் தனியா அரைச்சு வச்சுக்கணும். கத்திரிக்காய், உருளைக்கிழங்கை குண்டு குண்டா நறுக்கிக்கணும்.

மட்டனையும் கழுவி நறுக்கிடுங்க. வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியா நறுக்கணும். பாத்திரத்தில் எண்ணெயைக் காயவச்சு, தாளிக்கிற பொருளை எல்லாம்

போட்டுத் தாளிச்சு, வெங்காயம், தக்காளி போட்டு நல்லா வதக்கிக்கணும்.

பிறகு, கத்திரிக்காய், உருளைக் கிழங்கைச் சேர்த்து வதக்கி, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்தூள், தனியாதூள் போட்டு வதக்கணும். அதிலேயே மட்டனையும் போட்டு நல்லா சுருள வதக்கி, கொஞ்சமா தண்ணி விட்டு, அரை உப்புப் போட்டு வேகவிடணும். அரைச்ச மசாலா சேர்த்து, புளியைக் கரைச்சு ஊத்தி, குக்கர்ல 3 விசில் வர்ற வரைக்கும் வைக்கணும். பிறகு, அஞ்சு நிமிஷம் 'ஸிம்'ல வச்சு இறக்கணும். பச்சையா கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை போட்டு வச்சா வீடே கமகமக்கும்.

குறிப்பு: அசைவம் பிடிக்காதவங்க, இதே குருமாவை, மட்டன் சேர்க்காம செய்யலாம். நல்லாயிருக்கும்.



கம கம ரைஸ் வகைகள்

வெஜ் மசாலா ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

பாஸ்மதி அரிசி - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - 1, பச்சை மிளகாய் (கீறியது) - 2, தக்காளி (பொடியாக நறுக்கியது) - 1, பூண்டு (பொடியாக நறுக்கியது) - 1 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி (பொடியாக நறுக்கியது) - 1 டேபிள்ஸ்பூன், குடமிளகாய் - 1, காரட் - 1, பச்சை பட்டாணி கால் கப், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு, கொத்தமல்லி (பொடியாக நறுக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், புதினா (பொடியாக நறுக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு -

தேவையான அளவு, தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பட்டை - 1 துண்டு, கிராம்பு - 2, ஏலக்காய் - 2.

செய்முறை: முதலில் பாஸ்மதி அரிசியை, உப்பு சேர்த்து, உதிரியாக வடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். காய்கறிகளை மெல்லிய, நீளமான துண்டுகளாக நறுக்கவும்.

நான் ஸ்டிக் கடாயில் எண்ணெய் விட்டு தாளிக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை தாளிக்கவும். பிறகு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். பின் பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி,



ராணி சுந்தர்

பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய கொத்த மல்லி, புதினா மற்றும் தக்காளி சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். இத்துடன் நறுக்கிய காய்களைச் சேர்த்து வதக்கி, மசாலா பொடிகள், உப்பு சேர்த்து எண்ணெய் பிரியும் வரை

வதக்கவும். சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, கடாயை மூடி காய்களை வேகவிடவும்.

காய்கள் வெந்தவுடன், பாஸ்மதி சாதம் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து, சாதம் உடையாமல் கிளறி இறக்கவும்.

கோங்குரா புளிஹோரா

தேவையான பொருட்கள்:

வடித்த சாதம் - 1 கப், மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு. வறுத்து பொடிக்க: நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 6, சிறிய வெங்காயம் - 5, கோங்குரா இலை/ புளிச்ச கீரை - 2 கப்.

தாளிக்க: நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - 1 டீஸ்பூன், கடலை பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், வறுத்த வேர்க்கடலை - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் அரிசியை,



உப்பு சேர்த்து, உதிரியாக வடித்து, ஒரு அகலமான பேசினில் சிறிது எண்ணெய் சேர்த்து ஆற விடவும்.

ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு வெந்தயம், காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து வறுத்து தனியே எடுத்து வைக்கவும். பிறகு வெங்காயம், கோங்குரா சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். வதக்கிய பொருட்கள் ஆறியதும்

உப்பு, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

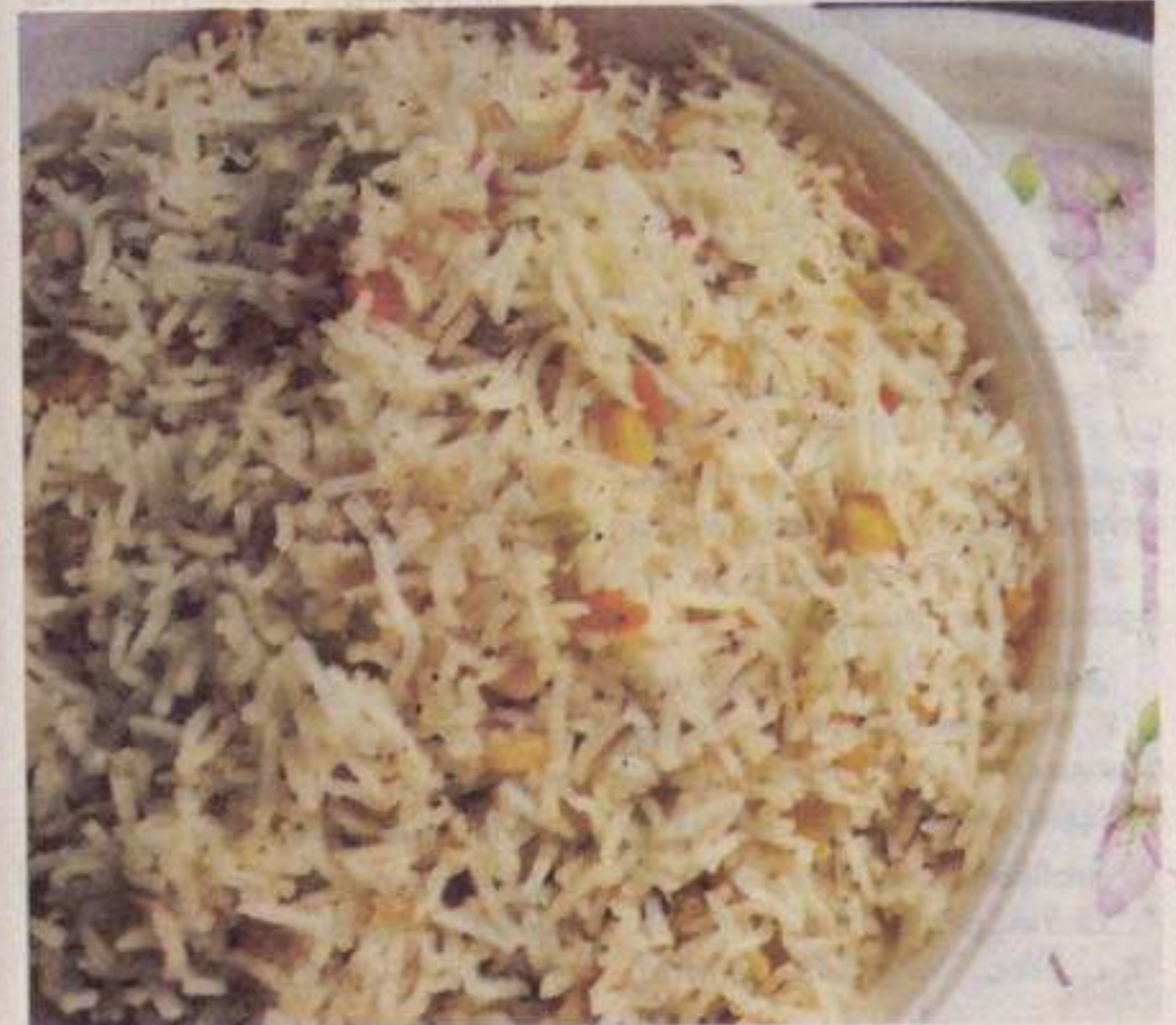
நான் ஸ்டிக் கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, தாளிக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை தாளிக்கவும். பிறகு, அரைத்த கோங்குரா பேஸ்ட் சேர்த்து எண்ணெய் பிரியும் வரை வதக்கி எடுக்கவும். இந்த பேஸ்டை தேவையான அளவு சாதத்துடன் கலந்து பரிமாறவும்.

ஸ்வீட் கார்ன் ஃப்ரைடு ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள்:
பாஸ்மதி அரிசி - 1 கப், பூண்டு (பொடியாக நறுக்கியது) - 1 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி (பொடியாக நறுக்கியது) - 1 டேபிள்ஸ்பூன், ஸ்வீட் கார்ன் (வேகவைத்தது) - கால் கப், குடமிளகாய் - கால் கப், காரட் - 1, பீன்ஸ் - 3, வெங்காயத்தாள் - 2, டொமட்டோ சாஸ் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சோயா

சாஸ் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சில்லி சாஸ் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு தூள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் பாஸ்மதி அரிசியை, உப்பு சேர்த்து, உதிரியாக வடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். வடித்த சாதத்தை



ஒரு அகலமான பேசினில் சிறிது எண்ணெய் சேர்த்து ஆறவிடவும். காய்கறிகளை மெல்லிய, நீளமான துண்டுகளாக நறுக்கவும். நான்ஸ்டிக் கடாயில் எண்ணெய்

விட்டு பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து வாசனை வரும் வரை வதக்கவும். இத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் (வெங்காயத்தாள்),

பலாக்காய் பிரியாணி

தேவையான பொருட்கள்:

பாஸ்மதி அரிசி - 2 கப், பலாக்காய் துண்டுகள் - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - 2, தக்காளி (பொடியாக நறுக்கியது) - 3, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் பொடி - 1 டீஸ்பூன், மல்லி தூள் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், பிரியாணி மசாலா - 1 டீஸ்பூன், தயிர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கொத்த மல்லி (பொடியாக நறுக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், புதினா (பொடியாக நறுக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

அரைக்க : தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, சோம்பு - 1/2 டீஸ்பூன், கசகசா 1/2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: எண்ணெய்/நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பிரியாணி இலை - 1, பட்டை - 1 துண்டு, கிராம்பு

- 2, ஏலக்காய் - 2, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை : பலாக்காயை தோல் சீவி, சதுரத் துண்டுகளாக நறுக்கி தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும். இந்த பலாக்காய் துண்டுகளை உப்பு, மஞ்சள் தூள், தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து, பிரஷர் குக்கரில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும். பாஸ்மதி அரிசியைக் கழுவி 20 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும்.

பிரஷர் பானில் எண்ணெய் விட்டு தாளிக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை தாளிக்கவும். பிறகு வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். பின் இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு தக்காளி சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். மசாலா பொடிகள், அரைத்த

நறுக்கிய காய்களைச் சேர்த்து அதிகமான தீயில் 2 நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும். கையளவு பதம் வெந்ததும் ஸ்வீட் கார்ன் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு சாஸ்

வகைகள் மற்றும் உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். பாஸ்மதி சாதம், மிளகுத்தூள், வெங்காயத்தாள் சேர்த்து, சாதம் உடையாமல் கிளறி இறக்கவும்.



மசாலா, தயிர், உப்பு சேர்த்து எண்ணெய் பிரியும் வரை வதக்கவும். இத்துடன் வேக வைத்த பலாக்காய் துண்டுகளை சேர்த்து சிம்மில் 5 நிமிடங்கள்

சமைக்கவும். பிறகு பொடியாக நறுக்கிய மல்லி, புதினா, பாஸ்மதி ரைஸ் சேர்த்து வதக்கி, நான்கு கப் தண்ணீர் சேர்த்து, 2 விசில் வைத்து இறக்கவும்.

மாங்காய் சாதம்



தேவையான பொருட்கள்: மாங்காய் (துருவியது) - 1 கப், வடித்த சாதம் - 2 கப், பச்சை மிளகாய் (கீறியது) - 2 அல்லது 3, இஞ்சி (பொடியாக நறுக்கியது) - 1 டீஸ்பூன், மல்லி தூள் - 1/2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: நல்ல எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு - 1 டீஸ்பூன், கடலை பருப்பு - 3 டேபிள் ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: மாங்காயை தோல் சீவி, மெலிதாக துருவிக்

கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு தாளிக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களைத் தாளிக்கவும். அதில் பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வாசனை வரும் வரை வதக்கவும். பிறகு மஞ்சள்தூள், மாங்காய் துருவல் சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும்.

அடுப்பை அணைத்து, உதிரியாக வடித்த சாதம் மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கிளறி பரிமாறவும்.

சிக்கன் புலாவ்

தேவையான பொருட்கள்: சிக்கன் - அரை கிலோ, பாஸ்மதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - 2, பச்சை மிளகாய் (கீறியது) - 3, இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - அரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலா - 1 டேபிள் ஸ்பூன், தயிர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், கொத்தமல்லி (பொடியாக நறுக்கியது) - 2 டேபிள் ஸ்பூன், புதினா (பொடியாக நறுக்கியது) - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு. அரைக்க: தேங்காய்த் துருவல் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 7, சோம்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், கசகசா - 1 டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 அல்லது 3 டேபிள் ஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பிரியாணி இலை - 1, பட்டை - 1 துண்டு, கிராம்பு - 2, கல்பாசி - சிறிது, ஏலக்காய் - 2, அன்னாசி பூ - 1, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சிக்கனை கழுவி துண்டுகளாக்கவும். பாஸ்மதி அரிசியைக் கழுவி 20 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை தண்ணீர் சேர்த்து நைசாக அரைத்து, சாறை மட்டும் வடிகட்டித் தனியே வைக்கவும்.



பிரஷர் பானில் எண்ணெய் விட்டு தாளிக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை தாளிக்கவும். பிறகு, வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். பின் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு மசாலா பொடிகள், தயிர் சேர்த்து எண்ணெய் பிரியும் வரை வதக்கவும். இத்துடன் சிக்கனை சேர்க்கவும்.

பிறகு பொடியாக நறுக்கிய மல்லி, புதினா, பாஸ்மதி ரைஸ் சேர்த்து வதக்கி, நான்கு கப் தண்ணீர் மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து, சிம்மலையே 2 விசில் வைத்து இறக்கவும்.



கீரை மேளா

முளைக்கீரை வடை

தேவையானவை: உளுத்தம் பருப்பு - ஒரு கப், பச்சரிசி - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், முளைக்கீரை - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி (துருவியது) - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: முளைக்கீரையை நன்கு அலசி ஆய்ந்து கொள்ளவும். உளுந்தோடு பச்சரிசி, துவரம் பருப்பைச் சேர்த்து ஊறவிடவும். பச்சை

மிளகாய், இஞ்சியை நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். உளுந்து, பச்சரிசி, பருப்பு மூன்றையும் கிரைண்டரில் நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும் (தண்ணீர் நிறைய ஊற்றக்கூடாது. வேண்டுமானால் லேசாகத் தெளிக்கலாம்). மாவை வழிக்கப் போகும் நேரத்தில் உப்பைச் சேர்த்து ஒரு ஓட்டு ஓட்டி வழிக்கவும். இதோடு முளைக்கீரை, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி விழுது எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக பிசைந்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

சுவையான இந்தக் கீரை வடை அனைவருக்கும் பிடிக்கும்.

துளசி அடை

தேவையானவை: துளசி இலை - அரை கப், புழுங்கல் அரிசி - ஒரு கப், பச்சரிசி - அரை கப், துவரம் பருப்பு - ஒரு கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், தேங்காய்ப்பூ - அரை கப்,



காய்ந்த மிளகாய் - 10, சின்ன வெங்காயம் - 5, பூண்டு - 10 பல், சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: துளசி இலையை அலசி ஆய்ந்து வைக்கவும். அரிசி வகைகளையும், பருப்பு வகைகளையும் தனித்தனியாக ஊற விடவும். சின்ன வெங்காயம், பூண்டு ஆகியவற்றை பொடியாக அரியவும். மிளகாய், சோம்பை நைஸாக அரைக்கவும். அரிசி பருப்பு வகைகள் ஊறியதும் தனித்தனியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். உப்பு, தேங்காய்ப்பூ, துளசி இலை, வெங்காயம், பூண்டு, அரைத்த மிளகாய், சோம்பு விழுது, அரிசி, பருப்பு விழுதோடு கலந்து.. தோசை மாவு பதத்திற்கு கரைத்து, தோசை ஊற்றி எண்ணெய் ஊற்றி இரண்டு பக்கமும்

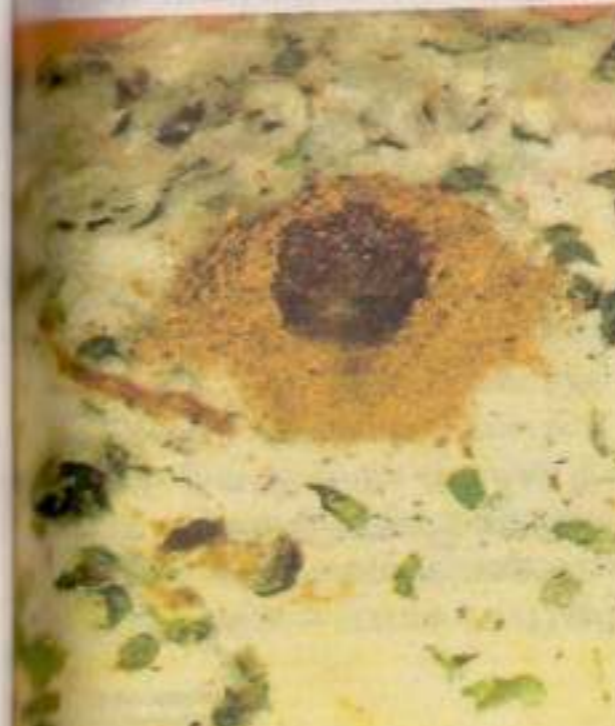
ஸ்விரிங் ஆனியன் (வெங்காயத் தாள்) பச்சடி



தேவையானவை: வெங்காயத் தாள் - 4, பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, தயிர் - ஒரு கப், கேரட் (துருவியது) - ஒரு டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி தழை - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை: மேற்கூறிய அனைத்தையும் பொடியாக அரிந்து தயிர், உப்புடன் சேர்த்து கலந்து விட வேண்டியதுதான். இது, பிரியாணிக்கு மட்டும் அல்ல.. சாம்பார் சாதம், புளிக் குழம்பு, சப்பாத்திக்கும் கூட ஏற்ற சைட்-டிஷ்தான்.

குறிப்பு: வெங்காயத்தாளில் ஏகப்பட்ட வைட்டமின் சத்துக்கள் இருப்பதால் இது மிகவும் நல்லது. உடற்கூட்டை குறைக்க வல்லது.



மருந்தாகும் உணவுகள்

திருப்பிப்போட்டு எடுத்தால்.. மிகச்சிறந்த ருசியான கார அடை (அ) தோசை ரெடி.

குறிப்பு: துளசி இலை.. சளி, ஜூரம், இருமல் தொந்தரவுகளுக்கு நிவாரணம் கொடுக்கும் ஒரு கண்கண்ட மருந்து.

மணத்தக்காளி சூப்

தேவையானவை: மணத்தக்காளி கீரை - ஒரு கப், அரிசி களைந்த நீர் - 2 கப், பொடியாக அரிந்த வெங்காயம் - ஒரு பிடி, தக்காளி - 1, பச்சை மிளகாய் - 3, மஞ்சள் தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - தேவைக்கு, தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு



- தலா அரை டீஸ்பூன், சோம்பு, சீரகத்தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கீரையைக் கழுவி ஆய்ந்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளிக்கவும். பின் சோம்பு, சீரகத்தூள் போட்டு.. அதோடு பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கவும்.

அதில், அரிசி கழுவி நீர் ஊற்றி அதிலேயே மஞ்சள்தூள், உப்பு, மணத்தக்காளி கீரை, பொடியாக அரிந்த தக்காளி, வெங்காயம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்த பின் தேங்காய் பால் ஊற்றி இறக்கி விடவும். சூப் ரெடி!

குறிப்பு: இந்த சூப் வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண்ணை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது. தொடர்ந்து நான்கு நாட்கள் சாப்பிட்டால் புண் இருந்த இடம் காணாமல் போகும்.

பசலைக் கீரை குருமா

தேவையானவை: பசலைக் கீரை - ஒரு கப், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், பட்டை (சிறியது) - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, சோம்பு, சீரகத் தூள் - தலா அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு,



தேங்காய்ப் பால் - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை: பசலைக்கீரையை நன்கு ஆய்ந்து கழுவி கொள்ளவும். வாணலியில் நெய் ஊற்றி பட்டை போட்டு தாளிக்கவும். பிறகு இஞ்சி, பூண்டு விழுது போட்டு வதக்கவும்.

அதன் பிறகு, பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், தக்காளி.. இவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வதக்கவும். அதில் பசலைக்கீரையை போட்டு ஒரு வதக்கு வதக்கி, ஒரு கப் தண்ணீர் ஊற்றி மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு, சோம்பு, சீரகத் தூள் போட்டு கொதிக்கவிடவும். பிறகு, தேங்காய்ப்பால் ஊற்றி, ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கினால்.. சூப்பர் குருமா ரெடி!

குறிப்பு: நான் - வெஜ் பிரியர்களுக்கு இந்தக் குருமா பிடிக்கும். இது கறி குருமாவைப் போல ருசியாய் இருக்கும்.

சளி தொல்லை கீனி இல்லை..

கல்யாண முருங்கை தோசை

தேவையானவை: புழுங்கல் அரிசி - கால் கிலோ, கல்யாண முருங்கை இலை - ஒரு கப், உப்பு - தேவைக்கு, இஞ்சி, பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: அரிசியைக் களைந்து 2 மணி நேரம் ஊறவிடவும். கல்யாண முருங்கை இலையை நன்கு அலசி ஆய்ந்து வைக்கவும். இஞ்சி பூண்டு விழுதை வதக்கவும். உப்பு, பச்சை மிளகாய் போட்டு அனைத்தையும் ஒன்றாக தோசை மாவு பதத்திற்கு அரைத்து தோசை ஊற்றி சாப்பிடலாம். இந்த மாவை அரைத்த உடனே தோசை ஊற்றலாம். புளிக்கத் தேவையில்லை. தேவைப்பட்டால் தேங்காய் சட்னி தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: சளி, கபம் ஆகியவற்றை வேறோடு அழிக்கும் சக்தி கொண்டது கல்யாண முருங்கை இலை.



செஃப் தாமு

எதிர்ப்புச் சக்தி தரும்



எளிய உணவுகள்!

இந்தக் காலத்தில் பெரியவர்களிலிருந்து குழந்தைகள் வரை, யாரைப் பார்த்தாலும் 'நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லை' என்பதுதான் பரவலான ஆரோக்கியப் பிரச்சனையாக இருக்கிறது. பொதுவாக ஒரு வயது ஆகும் வரை தாய்ப்பால் குடித்து வளரும் குழந்தைகளுக்கு இயல்பிலேயே நோய்த் தடுப்பு சக்தி இருக்கிறது. ஆனாலும், நாம் உண்ணும் உணவும் நோய்த் தடுப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. 'இது மருந்து.. உடலுக்கு நல்லது' என்று சொல்லிக் கொடுப்பதைவிட, சுவையான உணவுப் பதார்த்தங்களாக அந்தச் சத்தை வழங்கலாமே என்ற எண்ணத்தை நமது ஊட்டசத்து நிபுணர் ஷனி சந்திரனிடம் கூறினோம். உடனே உற்சாகமான அவர், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கக் கூடிய உணவுப் பொருட்களைப் பட்டியலிட்டுக் கொடுத்துவிட்டார்.



ஷனி சந்திரன்

அந்தப் பட்டியலை நம் சமையல் சக்கரவர்த்தி செஃப் தாமுவிடம் கொடுத்தோம். அதை வைத்து அட்டகாசமான ரெசிபிகளை அடுக்கிவிட்டார் அவர். இனி, நோய்த் தடுப்பு என்பது உங்கள் கையில்!

குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற தேங்காய்ப்பால்

தேங்காய்ப்பால் சொதி

தேவையானவை: கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் - 2 கப், பூசணிக்காய் - ஒரு பத்தை, உரித்த சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கை, உரித்த பூண்டு - ஒரு கை, கீறிய பச்சை மிளகாய் - 4, மஞ்சள் தூள் - அரை டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் (அல்லது) தேங்காய் எண்ணெய் - அரை குழிக்கரண்டி, உப்பு - ருசிக்கு ஏற்ப. **தாளிக்க:** கடுகு - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு.

செய்முறை: பூசணிக்காயை

சதுரத் துண்டுகளாக நறுக்கி குங்க. கடாய்ல எண்ணெய் ஊத்தி, தாளிப்பை சேர்த்து தாளிச்சு, வெங்காயம், பூண்டு போட்டு நல்லா வதக்குங்க. பச்சை மிளகாயையும் அதோட போட்டு வதக்கி, பூசணித் துண்டுகளையும் போட்டு நல்லா வதக்கி, மஞ்சள்தூள், உப்பு போட்டு கொஞ்சமா தண்ணீர் விட்டு வேக வைங்க. நல்லா வெந்த பிறகு, அடுப்பை அணைச்சிட்டு, தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து நல்லாக் கலந்து வச்சிடுங்க. ரொம்ப எளிமையா தயாரிக்கக்கூடிய சொதி இது.

குறிப்பு: பூண்டு, தேங்காய்ப்பாலின் அளவுகளை அவரவர்



தேவைக்கேற்ப அதிகரித்தோ, குறைத்தோ கொள்ளலாம்.

ஷனிபிள் குறிப்பு: ஆயுர்வேத மருத்துவப்படி, தேங்காய்ப்பால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் சிறந்த உணவாகும். நம்மில் பலர் தேங்காயில் கொழுப்பு இருக்கும் எனப்பயந்து தேங்காய் எண்ணெயையோ, தேங்காய்ப்பாலையோ அதிகம் உபயோகிப்பதில்லை. ஆனால் அதிலிருப்பது எளிதில் செரிக்கக் கூடிய ஃபேட்டி ஆசிட் அல்லது ட்ரைகிளிஸரைடு எனப்படும் பொருள்தான் என்பதால் சுலபத்தில் செரிமானம் ஆகி விடும். இதில், பாக்டீரியா, வைரஸ் மற்றும் ப்ரோட்டோஸோல் போன்ற கிருமிகளை எதிர்க்கும் தன்மைகள் உள்ளன.

குழந்தைகள், பெரியவர்கள் மற்றும் எடை குறைந்து மெலிவாக இருப்பவர்கள் தேங்காய்ப்பாலை தாராளமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

மஷ்ரூம் கேப்ஸிகம் மசாலா

தேவையானவை: பட்டன் காளான் - கால் கிலோ, சிவப்பு குடமிளகாய் - 2, மிளகு - 2 டீஸ்பூன், உரித்த சின்ன

வெங்காயம் - 2 கை, தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 3, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப. **தாளிக்க:** எண்ணெய் - அரை குழிக் கரண்டி, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு.

செய்முறை: காளானைக் கழுவிட்டு ரெண்டு ரெண்டாக நறுக்கிக்குங்க. குடமிளகாயை சதுரங்களாக (கியூப்ஸ்) நறுக்கி வச்சுக்குங்க. வெங்காயத்தையும் ரெண்டா வெட்டி வச்சுக்கணும். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக்குங்க. மிளகை சின்ன உரல்ல போட்டு நல்லா இடிச்சு எடுத்துக்குங்க.

இனி, கடாயை அடுப்பில் போட்டு எண்ணெய் ஊத்தி, சோம்பு, கறிவேப்பிலை தாளிச்சு, வெங்காயத்தைப் போட்டு நல்லா பொன்னிறமா வதக்கணும். பிறகு தக்காளியைப் போட்டு வதக்கணும்.

தக்காளி வதங்கினதும் பச்சை மிளகாயைப் போட்டு வதக்கிட்டு, குடமிளகாயையும் சேர்த்து வதக்குங்க. அது வதங்கியதும் காளானைச் சேர்த்து வதக்குங்க.



எல்லாம் நல்லா வதங்கினதும், மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள், தனியாதூள் சேர்த்து நல்லாப் பெரட்டி விடுங்க.. மசாலா சேர்ந்து வதங்கி, பச்சை வாசனை போனதும், லேசா தண்ணி தெளிச்சு வேக விடுங்க. இது நல்லா வெந்ததும் தொக்கு மாதிரி வரும். அந்தச் சமயத்தில் இடிச்சு வச்சிருக்கிற மிளகுத் தூளைத் தூவி இறக்கி விடுங்க.

ஷனிபிள் குறிப்பு: காளானில் செலினியம் என்னும் முக்கியமான நுண்ணூட்டச் சத்து நிறைந்திருக்கிறது. இதன் அளவு உடலில் குறையும்போது, நோய்த்தொற்று ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. நியாஸின், ரிபோஃப்ளேவின் போன்ற

வைட்டமின் 'பி' சத்து அதிகம் இருப்பதால், நோய்த்தடுப்பு சக்தியை மேம்படுத்துகிறது. இதனைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிகள், இதிலும் வைரஸ், பாக்டீரியா மற்றும் கட்டிகள் வருவதைத் தடுக்கும் குணங்கள் இருப்பதைத் தெரிவிக்கின்றன.

குடமிளகாய் பொதுவாக செரிமானத்தையும் ரத்த ஓட்டத்தையும் சீராக்குகிறது. இதன் அடர்ந்த நிறம் பீட்டா கரோட்டினால் வருவது. இது நமது கல்லீரலில் சேமிக்கப்பட்டு, பிறகு உடலுக்குத் தேவைப்படும் போது வைட்டமின் 'ஏ'-யாக மாற்றிக் கொள்ளப்படுகிறது. வைட்டமின் 'ஏ' முழுக்க முழுக்க நோய்த் தடுப்புக்குத்தான்.

அரைத்த பூண்டு குழம்பு

தேவையானவை: உரித்த பூண்டு - 2 கைப்பிடி, உரித்த சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கை, புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, மிளகாய் தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக் கேற்ப. **தாளிக்க:** நல்லெண்ணெய் - ஒரு குழிக்கரண்டி, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு. **அரைக்க:** தனியா - ஒரு கை, மிளகு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை -

2 கொத்து.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்திருக்கிற பொருளை எல்லாம் சேர்த்து, தண்ணி தெளிச்சு, நல்லா நைஸான விழுதான அரைச்சு எடுத்துக் குங்க. புளியைக் கெட்டியாகக் கரைச்சு வச்சுக்குங்க.

பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, வெந்தயம் பொரியவிட்டு, காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளிக்க, சின்ன வெங்காயத்தை யும் பூண்டையும் சேர்த்து நல்லா வதக்குங்க. பொன்னிறமா வதங்கியதும், மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வதக்கிட்டு, அரைச்சு வச்ச விழுதைச் சேர்த்து வதக்குங்க. அதோட பச்சை வாசனை



சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு பொரியல்

போனதும், புளிக்கரைசலை ஊத்தி, உப்புப் போடுங்க. பூண்டு வெந்து, குழம்பு கெட்டி யாகி வந்ததும் இறக்குங்க.

ஷனியின் குறிப்பு: பூண்டில் பல மருத்துவ நன்மைகள் உள்ளன. கொலஸ்ட்ராலைக் குறைப்பதுடன், நோய்த் தொற்றை எதிர்ப்பதற்கும் குடலில் உள்ள கிருமிகளை அழிப்பதற்கும் உதவுகிறது. பூண்டை உரித்து, பொடியாக நறுக்கிய பின் 15 நிமிடம் வைத்திருந்தால், அதிலிருக்கும் நோய்த்தடுப்பை அதிகரிக்கும் சக்தி செயல்பட ஆரம்பிக்கும்.

சின்ன வெங்காயத்தில் வைட்டமின் 'ஏ' உள்ளது. இது நோய்த்தொற்றைத் தடுப்பதுடன் கண்களுக்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் மேம்பாட்டுக் கும் நல்லது. உடலின் ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் அவை சரியாக வேலை செய்வதற்கும் தசைகள் பலவீனம் ஆவதைத் தடுப்பதற்கும் தேவையான பொட்டாசியம் இதில் உள்ளது.

பெரிய வெங்காயத்தைவிட, சின்ன வெங்காயம் மிகவும் நல்லது. மருத்துவ குணம் வாய்ந்தது. தினமும் சில சின்ன வெங்காயங்களைப் பச்சை யாகச் சாப்பிட்டால் இதயத் துக்கு நல்லது.

தேவையானவை: சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு - கால் கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கை, பச்சை மிளகாய் - 3, தேங்காய் துருவல் - ஒரு கை, வேகவைத்த கடலைப்பருப்பு - ஒரு கை, உப்பு - ருசிகேற்ப. **தாளிக்க:** எண்ணெய் - ஒரு குழிக்கரண்டி, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு.

செய்முறை: சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கை, அதில் ஒட்டியிருக்கிற மண் போகும் அளவுக்கு குழாய்த் தண்ணீரில் அலசிக் கழுவிடுங்க. வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்க. தோலைச் சீவாமல், தோலோடு சின்னச் சதுரங்களாக நறுக்கிக்குங்க. வாணலியில் எண்ணெய் ஊத்தி, தாளிப்பு கொடுத்துட்டு, சின்ன வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கி, பச்சை மிளகாயைக் கறிப்போட்டு வதக்கி, கிழங்கையும் சேர்த்து லேசா வதக்கிட்டு, உப்புப் போட்டு கொஞ்சமாகத் தண்ணி தெளிச்சு வேகவிடுங்க. தண்ணி வத்தி



வந்ததும், வேகவச்ச கடலைப் பருப்பைப் போட்டு நல்லா வதக்கிட்டு, கடைசியாக தேங்காய்த் துருவல், கறிவேப்பிலை சேர்த்து இறக்கணும்.

ஷனியின் குறிப்பு: சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு மிகுந்த ஊட்டச் சத்துக்கள் கொண்டது. இதன் வெளிறிய மஞ்சள் நிறம் நோய்த் தடுப்பாற்றலை அதிகரிக்கும் வைட்டமின் ஏ கொண்டது. மேலும் இதில் நோய்த்தொற்று களை எதிர்த்து, உடலில் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும் 'க்ளுகதயான்' என்னும் ஆன்ட்டி

ஆக்ஸிடன்ட் நிரம்பியுள்ளது. எளிதில் கிடைப்பதும் விலை மலிவானதுமான இதுபோன்ற உணவுகள் உடலைக் கட்டுக் கோப்பாகப் பராமரிக்க நினைப்ப வர்களுக்கும் வளரும் குழந்தை களுக்கும் மிகவும் அவசியம்.

பீட்ரூட் சாப்ஸ்

தேவயானவை: பீட்ரூட் - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 150 கிராம், தக்காளி - 150 கிராம், பச்சை மிளகாய் - 3, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள்

- ஒரு டீஸ்பூன், தனியாதூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன். **தாளிக்க:** எண்ணெய் - ஒரு குழிக்கரண்டி, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு. **அரைக்க:** தேங்காய் - சிறிய துண்டு, சோம்பு - 4. (கவனிக்க: 4 டீஸ்பூன் இல்லை. நான்கு சோம்பு போதும்).

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியை நறுக்கிக்குங்க. பீட்ரூட்டை தோல் சீவி சதுரங்களாக நறுக்குங்க. வெங்காயம், தக்காளி, பீட்ரூட், கீறிய பச்சை

மிளகாய், மிளகாய்தூள், தனியா தூள், மஞ்சள்தூள்.. எல்லாத்தையும் குக்கரில் போட்டு, முக்கால் கிளாஸ் தண்ணி ஊத்தி, அடுப்பில் வச்சு, 3 விசில் வந்ததும் 'ஸிம்' பண்ணி, ரெண்டு நிமிஷம் கழிச்சு இறக்கிடுங்க. அரைக்கக் கொடுத்திருக்கிறதை அரைச்சு வச்சுக்குங்க.

பிறகு, கடாய்ல எண்ணெய் ஊத்தி சோம்பு, கறிவேப்பிலை தாளிச்சு, வெந்த பீட்ரூட் கலவையைக் கொட்டி, அரைச்ச மசாலாவையும் சேர்த்து, சுருள வேகவிடுங்க.



சுருண்டு வர்றப்ப, மிளகுத் தூள் சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்க.

ஷனியின் குறிப்பு: தாதுக்கள் செறிந்தது பீட்ரூட். இது, கேன்சர் மற்றும் வீக்கங்களை எதிர்த்துப் போராடும் தன்மை கொண்டது. ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடன்ட்களும் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் பொருட்களும் நிறைந்தது. நைட்ரேட் அதிகம் உள்ளதால், பீட்ரூட்டின் சாறில் நுண்கிருமிகளை எதிர்த்து அழிக்கும் தன்மையும் உள்ளது.

உடற்பயிற்சி செய்வோர் பீட்ரூட் ஜூஸ் குடித்தால், உடற்பயிற்சி செய்யும் திறன் மேம்படுவதாக சமீபத்திய ஆய்வு கூறுகிறது. பீட்ரூட்டில், குவெர் செட்டின் மற்றும் ரெஸ்வரட்ரால் என்னும் தாவர ரசாயனங்கள் இருப்பதால், முழு உடல்நலத்துக்குமே இது மிகவும் நல்லது.

கேரட் சாதம்

தேவையானவை: அரிசி - ஒரு ஆழாக்கு, கேரட் - 300 கிராம், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், **தாளிக்க:** தேங்காய் எண்ணெய் (அல்லது) நல்லெண்ணெய் (அல்லது) நெய் - அரை குழிக் கரண்டி, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன்,

காய்ந்த மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - 2 கொத்து, முந்திரிப்பருப்பு - 8, தேங்காய்த் துருவல் - ஒரு கை, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: சாதத்தை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடிச்சு, ஆற வச்சுக்குங்க. கேரட்டை நல்லா கழுவிட்டு, தோல் சீவித் துருவிக் குங்க. கடாய்ல எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, காயஞ்ச மிளகா, கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, முந்திரித் துண்டுகள் சேர்த்துத் தாளிச்சு, கேரட்டை போட்டு வதக்குங்க.

கேரட் முக்கால் பாகம் வெந்ததும், அடுப்பை 'ஸிம்' பண்ணிட்டு, கடாயைச் சுத்திலும் பரப்பின மாதிரி கேரட் கலவையை வச்சுட்டு, நடுவில் சாதத்தைப் போட்டு, உடையாமல் கிளறணும். தேவைப்பட்டால் உப்பு சேர்த்துக்கலாம். அடுப்பை அணைச்சிட்டு, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கிளறணும்.

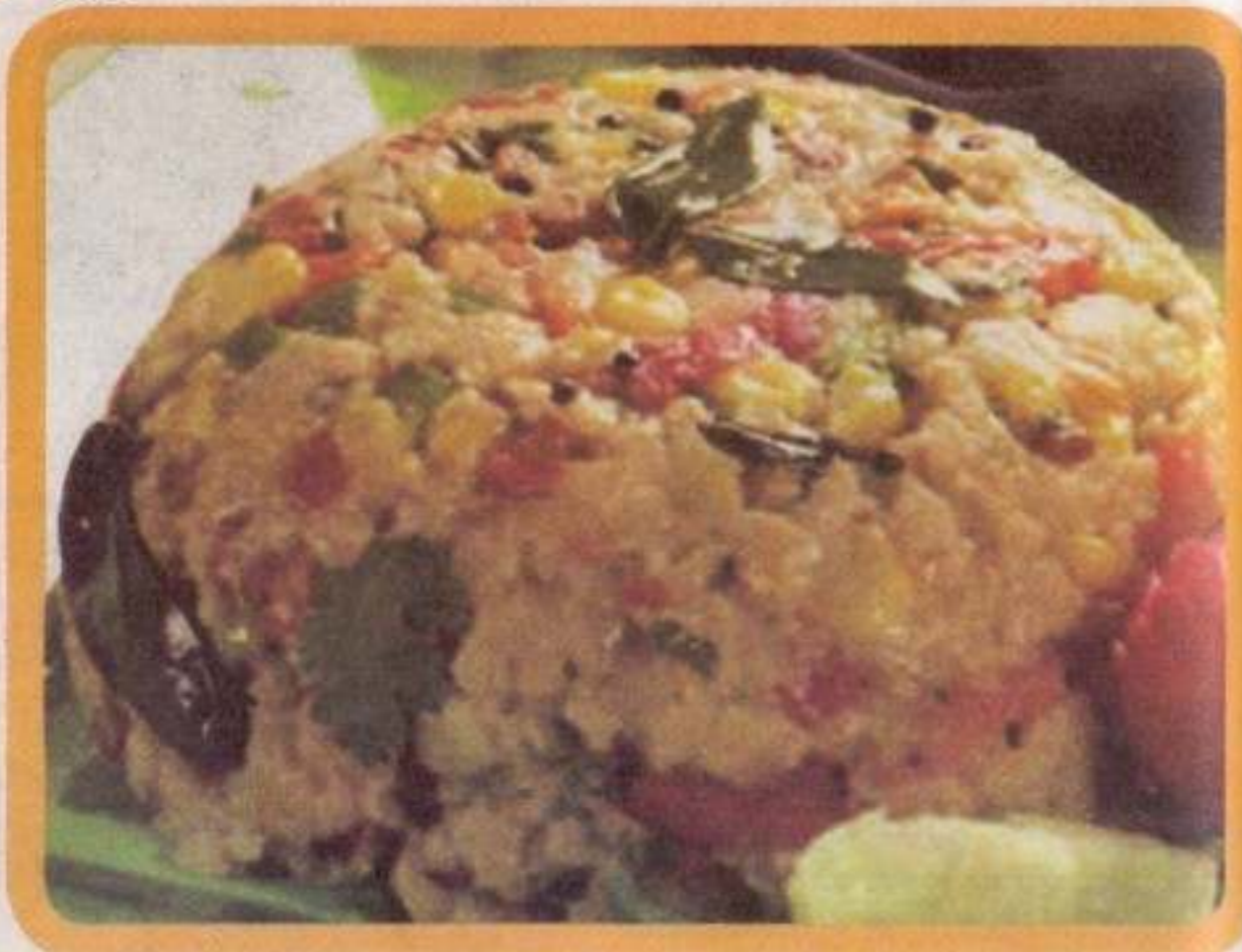
ஷனியின் குறிப்பு: கேரட்டின் அடர் ஆரஞ்சு நிறத்தின் நன்மைகள் நம்மில் பலருக்கும் தெரியும். அதிலிருக்கும் பீட்டா கரோட்டின்தான் நோய்த்தடுப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கும் மிக முக்கியமான ஊட்டச்சத்து. இதிலிருக்கும் ஊட்டச் சத்துக்கள்



உடலால் வெகுவிடையில் கிரகிக்கப்படுகின்றன. கேரட் நமது மண்ணீரல், வயிறு மற்றும் சிறுநீரகத்தைக் பலப்படுத்துவதாக சீன மக்கள் நம்புகின்றனர். இது நம் நுரையீரலையும் பாதுகாத்து, இருமலைத் தடுப்பதுடன், ஜலதோஷம் தொற்றாமல் காக்கிறது. கேரட்டில் ஃபோலிக் ஆஸிட் (கர்ப்பிணிகளுக்கு நன்மை பயக்கும்), வைட்டமின் பி மற்றும் இதயத்துக்குத் தேவையான பொட்டாஷியம் ஆகியவை உள்ளன. மசிக்கப் பட்ட கேரட், கைக்குழந்தை களுக்கு நல்ல உணவு.

சோள உப்புமா

தேவையானவை: உடைத்த மக்காச்சோள ரவை - ஒரு ஆழாக்கு, சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கை, பச்சை மிளகாய் - 2, பசலைக்கீரை - ஒரு கை, எலுமிச்சம்பழம் - பாதி, மாங்காய் - சிறுதுண்டு, நறுக்கிய பர்ப்பின் நிற முட்டை கோஸ் (கிடைத்தால்) - ஒரு கைப்பிடி. **தாளிக்க:** எண்ணெய் - ஒரு குழிக்கரண்டி, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு.



செய்முறை: வெங்காயத்தைப் பொடியாகவும், பாலக் கீரையை நீளமாகவும். மாங்காயைப் பொடியாகவும் நறுக்கி வச்சுக்குங்க. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்க. அதிலேயே கீறிய பச்சை மிளகாய் மற்றும் பாலக் கீரை சேர்த்து வதக்கி, மாங்காய், முட்டைகோஸ் சேர்த்து வதக்குங்க. ரொம்ப வதக்கிட வேண்டாம். இதில் இரண்டரை ஆழாக்கு தண்ணி விட்டு, உப்புப் போட்டு மூடி வைங்க.

நல்லாக் கொதிக்கிறப்போ, சோள ரவையைச் சேர்த்து வேகவிடுங்க. வெந்ததும், 'ஸிம்'ல வச்சு நல்லாக் கிளறி விட்டு, உதிராக வந்ததும் இறக்கிடுங்க.

ஷனியின் குறிப்பு: சோளத்தின் அடர்மஞ்சள் நிறம், வெங்காயத்தின் இளஞ்சிவப்பு நிறம், மாங்காயின் பச்சை மஞ்சள் கலந்த நிறம் மற்றும் பர்ப்பிள் முட்டைகோஸின் பர்ப்பிள் நிறம்.. என்று பல வண்ணங்கள் அடங்கிய கண்கவர் உணவு இது. இந்த நிறங்கள் எல்லாமே எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் முக்கியமான நிறமிகள்தான்.

இதிலிருக்கும் மிகப் பெரிய பயன்தரும் ஊட்டச்சத்து, அடர்ந்த வண்ணக் காய்களில் இருக்கும் பீட்டா கரோட்டின் தான். பர்ப்பிள் நிறத்தில் இருக்கும் 'ஆனத்தோசயானின்' என்னும் நிறமி, இதயநோய் மற்றும் கேன்சர் அபாயங்களைக் குறைக்க வல்லது. வீக்கங்களைக் கட்டுப் படுத்தும். மேலும், சருமத்தைப் பொலிவாக வைத்திருக்கும்.

சோளத்தில் வைட்டமின்கள் பி1, பி5, சி மற்றும் ஃபோலேட் என்னும் ஊட்டச்சத்தும் அதிகம் உள்ளது. இவை எல்லாமே புதிய செல்களின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் அத்தியாவசியமானவை. எதிர்ப்பு சக்தியை பலப்படுத்து பவையும் கூட. இது, மற்ற அடர் வண்ணக் காய்களுடன் கலந்து சமைக்கப்படும்போது, இதன் உட்பொருட்களின் சக்தி இன்னும் அதிகமாவதுடன் நோய்களையும் எதிர்க்கிறது.

பசலைக்கீரையில் ஆரோக்கியமான எலும்புக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களும் புதிய செல்களுக்கும் டிஎன்ஏவை பழுதுபார்ப்பதற்கும் தேவையான ஃபோலிக் அமிலமும் ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடன்ட் பொருட்களுக்கான வைட்டமின் சி-யும் அதிகம் உள்ளன.

பரங்கிக்காய் அதிரடி கூட்டு

தேவையானவை: பரங்கிக்காய் - ஒரு கீற்று, பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 3, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 2 டீஸ்பூன். **அரைக்க:** தேங்காய் - சிறு துண்டு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2. **தாளிக்க:** எண்ணெய் - அரை குழிக்கரண்டி, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு.

செய்முறை: பரங்கிக்காயை சின்ன துண்டுகளாக நறுக்கிக்குங்க. வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கி எடுத்துக்குங்க. பரங்கிக்காய், வெங்காயம், தக்காளி, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள், தனியாதூள், உப்பு.. எல்லாத்தையும் சேர்த்து பாத்திரத்தில் போட்டு, அளவா தண்ணி சேர்த்து வேகவிடுங்க.. (குக்கரில் வைக்கறதாயிருந்தால், 3 விசில், ஒரு நிமிஷம் 'ஸிம்'). அரைக்கக் கொடுத்திருக்கிறதை விழுதாக அரைச்சுக்குங்க.

காய்கள் வெந்ததும், கடாயில்



எண்ணெய் விட்டு, தாளிச்சுட்டு வேகவச்ச பரங்கிக்காய் கலவையைக் கொட்டி, ஒரு கொதி வந்ததும், அரைச்ச விழுதைக் கெட்டியாகக் கரைச்ச ஊத்தி, சேர்ந்தாற்போல வர்றப்ப இறக்கிடுங்க.

ஷனிபின் குறிப்பு: பரங்கிக்காய் நோய்த்தொற்றிலிருந்து காக்கும் ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியது. கண்பார்வையை மேம்படுத்தக் கூடியது. கேன்சரை எதிர்க்க வல்லதுடன், ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடன்ட்களின் ஸ்டோர்ஸும் என்றே சொல்லலாம். இதிலுள்ள ஏ, சி, இ வைட்டமின்கள் வயதான தோற்றம் வருவதைத் தடுக்கும். மேலும், இதன் பி வைட்டமின்கள்,

காப்பர், கால்சியம் போன்ற சத்துக்கள் இதை ஒரு 'வின்னர்' ஆக்குகின்றன. மேலும், இதில் எதிர்ப்புசக்தியின் பிரதான மூலாதாரமான பீட்டா கரோட்டின்கள் அதிகம் உள்ளன. அதிலிருக்கும் மஞ்சள் நிறமிகளில் வைட்டமின்களும் தாதுக்களும் நிறைந்திருப்பதால், மிகுந்த நன்மை பயப்பதுடன், நோய்களிலிருந்தும் காக்கிறது. மஞ்சளில் இருக்கும் 'கர்குமின்' என்னும் உட்பொருள்தான் கேன்சரையும் பாக்கிரியாவையும் வீக்கம் சம்பந்தமான நோய்களையும் எதிர்க்கிறது. எனவே, ருமட்டாய்டு ஆர்தரைடிஸ் இருப்பவர்களுக்கு மிகவும் பலன்தரக் கூடியது.

முட்டைகோஸ் புட்டு

தேவையானவை: பர்ப்பின் நிற முட்டைகோஸ் - கால் கிலோ, பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கை, பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு - பாதி கையளவு, பச்சை மிளகாய் - 4, இஞ்சி - சிறு துண்டு, பொட்டுக் கடலை மாவு - ஒரு கை, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - ஒரு குழிக்கரண்டி, கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு.

செய்முறை: முட்டைகோஸை நல்லா கழுவிட்டு பொடியாக நறுக்கிக்குங்க. பச்சை மிளகாயை

யும், இஞ்சியையும் பொடியாக நறுக்குங்க. கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கறிவேப்பிலை தாளிச்சு, வெங்காயம், பூண்டு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி.. எல்லாம் ஒவ்வொண்ணாப் போட்டு நல்லா வதக்கணும்.

பிறகு கோஸையும் போட்டு நல்லா வதக்கிட்டு, கொஞ்சமா தண்ணி தெளிச்சு, உப்பு சேர்த்து வேகவிடணும். தண்ணி வத்தி, கோஸ் வெந்ததும் பொட்டுக் கடலை மாவைத் தூவிக் கிளறி இறக்கிடணும்.

சூடா சாப்பிட்டா சுவையாக இருக்கும் இந்தப் புட்டு.



சுக்காங்கீரை பொரியல்

ஒரு ஆர்க்கு.

செய்முறை: சுக்காங்கீரையை ஆய்ஞ்சுட்டு, நல்லா நாலைஞ்சு தடவை மண் போக அலசிக் கழுவி, பொடியாக நறுக்கி வச்சுக்குங்க. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, காய்ஞ்ச மிளகா தாளிச்சுட்டு, நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கி, பூண்டையும் சேர்த்து வதக்கிக்குங்க. பிறகு, கீறிய பச்சை மிளகாயைப் போட்டு வதக்கி, அதோடு கீரையையும் சேர்த்து நல்லா

தேவையானவை: சுக்காங்கீரை - ஒரு கட்டு, சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கை, பச்சை மிளகாய் - 2, பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு - பாதி கையளவு, தேங்காய் துருவல் - ஒரு கை, உப்பு - ருசிக்கேற்ப. **தாளிக்க:** எண்ணெய் - அரை குழிக்கரண்டி, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை -



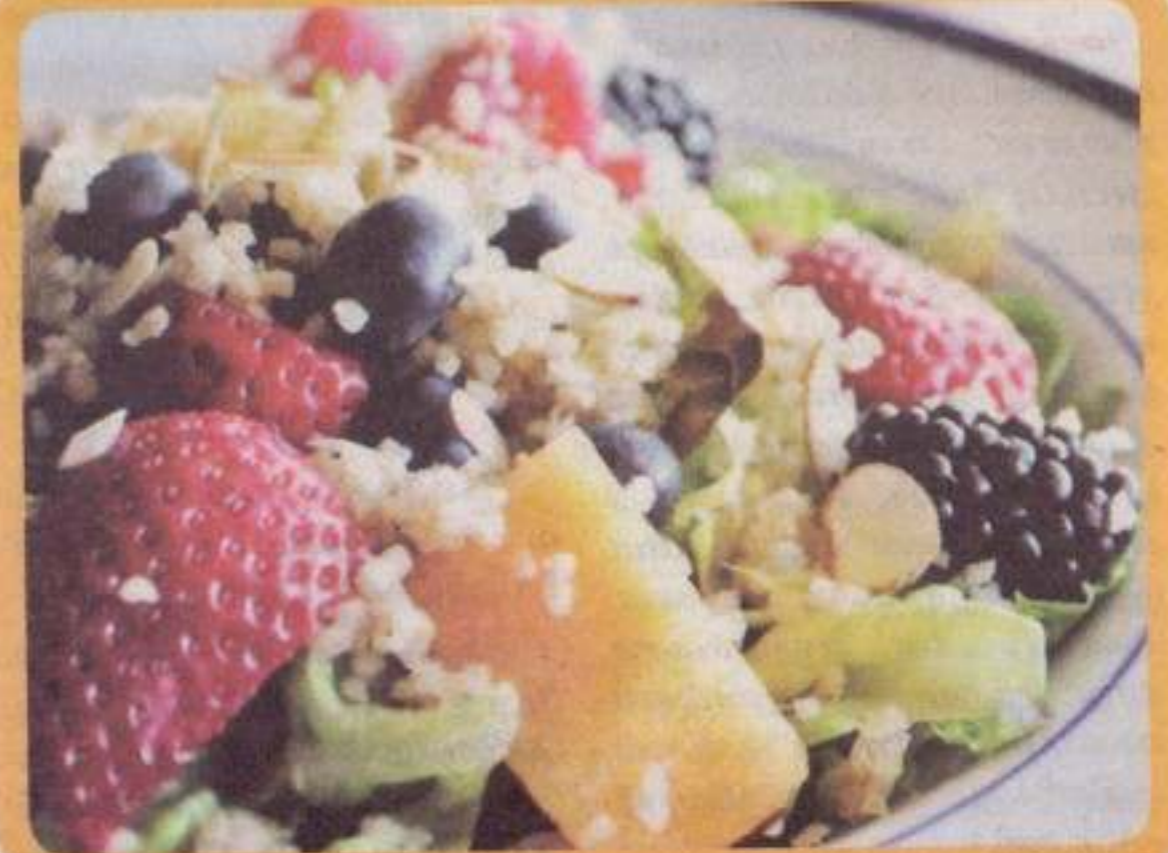
ஃப்ரூட் அண்ட் அக்ரூட் சாலட்

வதக்கி, தண்ணி தெளிச்சு உப்புப் போடுங்க. கீரை வெந்து, தண்ணீர் சுண்டி வர்றப்ப தேங்காய்ப்பூவைச் சேர்த்து இறக்குங்க. சாதத்தில் நெய் சேர்த்து, பிசைஞ்சு சாப்பிடலாம்.

ஷனிபின் குறிப்பு: கீரைகள் எப்போதுமே நம் தமிழ்க் குடும்ப சமையலின் முக்கியமான, அவசியமான உணவு. நார்ச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் ஏ தவிர, வைட்டமின் கே-யும் எலும்பு ஆரோக்கியத்துக்கு தேவையான பாஸ்பரஸ் மற்றும் கால்சியம் சத்துக்களும் செறிந்துள்ளன

தேவையானவை: ஆரஞ்சு - 1, ஆப்பிள் - 1, பப்பாளி - ஒரு துண்டு, லெட்டுஸ் இலை - 2, மாம்பழம் - பாதி, காய்ந்த திராட்சை - 10 கிராம், அக்ரூட் - 10 கிராம், எலுமிச்சம்பழம் - 1, உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகுதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ஆரஞ்சுப் பழத்தை



உரிச்சு, விதை நீக்கி, சுளைகளை எடுத்துக் குங்க. பப்பாளி, ஆப்பிள், மாம்பழம்.. எல்லாத்தையும் தோல் சீவி துண்டுகளாக நறுக்கிக்குங்க. அக்ரூட் கொட்டைகளை உரிச்சு வச்சுக்குங்க. பாத்திரத்தில் பழத்துண்டுகள் மற்றும் அக்ரூட் கொட்டை, திராட்சை எல்லாத்தையும் போட்டு, உப்பு, சர்க்கரை, மிளகுத்தூள் சேர்த்துக் குலுக்கி, தேவையான அளவு எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கலந்து, எண்ணெய் விட்டுக் கலந்து, ஃப்ரிட்ஜில் வச்சுச் சாப்பிடலாம்.. பரிமாறலாம். சுவையோ சுவை!

ஷனியின் குறிப்பு: பழங்களில் உயிருள்ள என்ஸைம்கள் அதிகம் உள்ளன. எனவே, அதை அப்படியே சாப்பிட்டால், ஊட்டச்சத்துக்கள் நமக்குக் குறைவின்றிக் கிடைக்கும். வைட்டமின்களும் தாதுக்களும் நிரம்பியிருப்பதால், நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க ஒரு நாளைக்கு 2 அல்லது 3 வகைப் பழங்கள் சாப்பிடலாம். இதிலிருக்கும் உலர் பழங்கள், கொட்டைகள், எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் பழத்துண்டுகள் எல்லாமே எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் ஒரு அருமையான கூட்டணி.

சிம்பிள் பாதாம் பால்

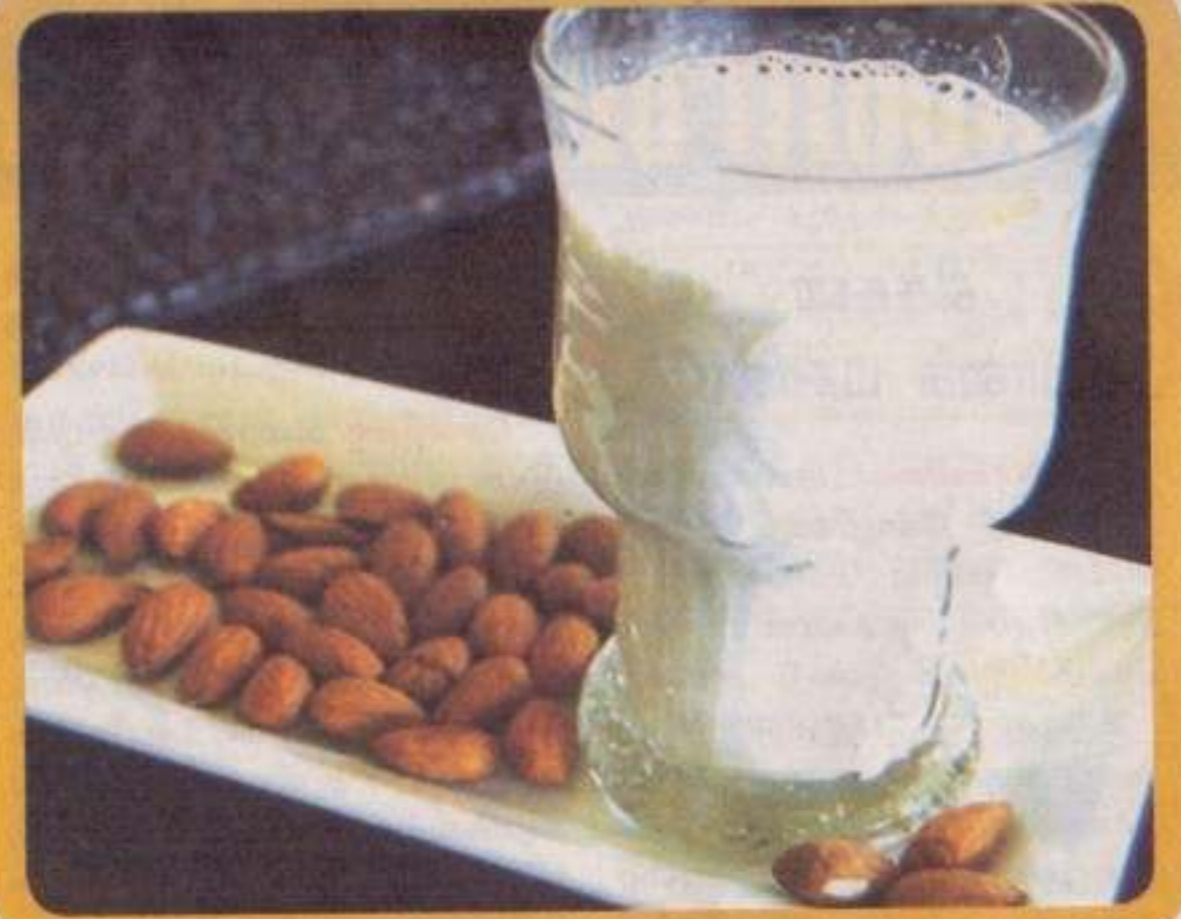
தேவையானவை: பாதாம் பருப்பு - 15, பால் - ஒரு பாக்கெட் (இரண்டரை கப்), சர்க்கரை - ஒன்றரை டீஸ்பூன், பாதாம் எசன்ஸ் (தேவைப்பட்டால்) - 2 துளிகள்.

செய்முறை: பாதாம்பருப்பை ரெண்டு மணி நேரம் ஊறவச்சு, தோலை உரிச்சுட்டு, தண்ணி விட்டு அரைச்செடுத்துக்குங்க. பாலைக் காய்ச்சுங்க. (சுண்டும் வரையெல்லாம் காய்ச்சத் தேவையில்லை.. சாதாரண மாகக் காய்ச்சினால் போதும்). பால் காய்ச்சும் சர்க்கரை கலந்து (எசன்ஸ் சேர்ப்பதாக இருந்தால் சேர்த்து) தனியே வைங்க. பாதாம் விழுதைப் பாலில் கலந்துடுங்க. அவ்வளவே தான்.. பாதாம் பால் ரெடி!

குறிப்பு:

இதை சூடாகவும் சாப்பிடலாம். குளிர் வைத்தும் சாப்பிடலாம்.

பாதாம் பருப்பை அரைக்கும் போது நைஸாக அரைபடாது. கொஞ்சம் குருணையாகத்தான் இருக்கும். பரவாயில்லை.. அப்படியே பாலில் சேர்க்கலாம்.



ஷனியின் குறிப்பு: பாதாமில் உள்ள ஊட்டச் சத்துக்கள், அதை மூளைக்கான நல்லதொரு உணவாக ஆக்கியிருக்கின்றன. இதிலிருக்கும் 'நியாஸின்' மற்றும் 'ரிபோஃப்ளேவின்' ஆகியவை நரம்புகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கக் கூடியவை.

உடலின் நோய்த்தடுப்பு அமைப்புக்கு ஆதாரவாக இருக்கும் 'வைட்டமின் - இ' பாதாமில் நிரம்பியுள்ளது. இது நோய்த்தொற்றிலிருந்து நம்மைக் காத்து, உடலில் வயதான

தோற்றம் வருவதைத் தடுக்கிறது.

உங்களுக்கு பொலிவான சருமம், ஆரோக்கியமான கூந்தல் மற்றும் குறைந்த கொலஸ்ட்ரால் வேண்டுமென்றால், அவசியம் பாதாம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்தப் பாதாம் பால், வளரும் குழந்தைகள், பெரியவர்கள், மற்றும் இளமையான தோற்றத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்ள நினைப்பவர்களுக்கும் ஜொலிக்கும் சருமம் வேண்டுபவர்களுக்கும் மிகவும் பொருத்தமானது.

அரைசலு வகைகள்

சிக்கன் பாலக் மசாலா

குழிக்கரண்டி, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு.

செய்முறை: கீரையைக் கழுவி, இலைகளாக ஆய்ஞ்சு எடுத்துக் குங்க. பாத்திரத்தில் அரை கிளாஸ் தண்ணி ஊத்தி, கீரையை அதில் போட்டு, அஞ்சு நிமிஷம் வேக விடுங்க. வெந்ததும் இறக்கி, ஆறியதும் அந்தத் தண்ணியை வேகவச்ச தண்ணீர்) ஊத்தி, மிக்ஸியில் அரைச்ச விழுதாக (பல்ப்) எடுத்துக்குங்க.

சிக்கனைக் கழுவி துண்டு

தேவையானவை: பசலைக்கீரை - ஒரு கட்டு, கோழிக்கறி - அரை கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 200 கிராம், தக்காளி - 200 கிராம், இஞ்சி-பூண்டு அரவை - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தனியா தூள் - 3 டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு



களாக நறுக்குங்க. வெங்காயம், தக்காளியையும் நறுக்குங்க. கடாயில் எண்ணெய் ஊத்தி, சோம்பு, கறிவேப்பிலை தாளிச்சு, இஞ்சி - பூண்டு விழுதைப் போட்டு வதக்கணும். அதிலேயே சிக்கன் துண்டு களைப் போட்டு வதக்கி, நல்லா வதங்கினதும் மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள், தனியாதூள் சேர்த்து வதக்கி, பச்சை வாசனை போனதும் ஒரு கிளாஸ் தண்ணி ஊத்தி, உப்பு சேர்த்து வேகவிடணும். சிக்கன் வெந்ததும், அரைச்ச வச்சிருக்கிற பசலைக் கீரை விழுதைச் சேர்த்து கொதிச்சு, கெட்டியாக வந்ததும் இறக்கிடணும். சப்பாத்தி, பராத்தாவுக்கு நல்ல சைடு டிஷ் இது.

குறிப்பு: சைவம் சாப்பிடற வங்க, சிக்கனுக்குப் பதிலா உருளைக்கிழங்கு சேர்த்து இந்த மசாலாவைச் செய்யலாம்.

கைனியின் குறிப்பு: நம் உடலில் உருவாகும் புது செல்கள், ரத்த செல்கள், என்ஸைம்கள், ஆரோக்கியமான சருமம், கூந்தல் மற்றும் ஹார்மோன்கள்.. எல்லாமே புரதச் சத்தால் ஆனவைதான். புரதம் குறையும் போது, ஒருவர் எளிதில் நோய்வாய்ப்படலாம்; நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாகலாம்;

வெளிறிய, களைப்பான தோற்றத்தை அடையலாம். புதிய செல்கள், தசைகள் மற்றும் திசுக்களுக்கு குறிப்பிடத்தகுந்த அளவில் புரதச்சத்து, இரும்புச் சத்து மற்றும் கால்சியம் சத்து ஆகியவை தேவை. இந்த உணவு, சக்திவாய்ந்த உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டங்களையும் சரியான கலவையில் கொடுக்கிறது. உடல் ஊட்டம் விரும்புபவர்களுக்கும் வளரும் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்ற உணவு!

முள்ளங்கிக் கீரை இறால் தொக்கு

தேவையானவை: முள்ளங்கிக் கீரை - ஒரு கட்டு, இறால் - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 200 கிராம், தக்காளி - 200 கிராம், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 2 டீஸ்பூன், புளி - கோலிக்குண்டு அளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு குழிக்கரண்டி, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு.

செய்முறை: முள்ளங்கிக் கீரையைக் கழுவி, பொடியாக நறுக்கிக்கணும். இறாவைச்



சுத்தம் செஞ்சு வச்சுக்கணும். வெங்காயம், தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கணும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, தாளிப்பு கொடுத்துட்டு, வெங்காயத்தைக் கொட்டி வதக்கி, பிறகு தக்காளியையும் போட்டு வதக்கணும். அதிலேயே கீரையைப் போட்டு வதக்கிட்டு, கீரை நல்ல வதங்கியதும், இறாலைச் சேர்த்து சுருள வதக்கணும். பிறகு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்தூள், தனியா தூள் போட்டு வேக விட்டு, வெந்தும், புளியைக் கெட்டியாகக் கரைச்சு ஊத்திக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கணும்.

ஊறுகாய் மாதிரி செம ருசியாக இருக்கும், இந்தத் தொக்கு!

கீரையில் எலும்பு ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்கள் அதிகம் இருப்பதால், தவறவே விடக்கூடாத கீரை இது. கால்சியம், பாஸ்பரஸ் தவிர பலமான எலும்புக்குத் தேவையான வைட்டமின் கே-யும் இதன் முக்கியமான உட்பொருளாக இருக்கிறது. இறாலில் நல்ல தரமான புரதம் இருப்பதுடன், இரும்புச்சத்து, கால்சியம் மற்றும் சிறிது கொழுப்புச்சத்தும் உள்ளது. அசைவப் பிரியர்களுக்கான அருமையான விருந்து இது என்பதுடன் நோய்த்தடுப்பு ஆற்றலையும் அதிகரிக்கக் கூடியது என்பதால், சைவம் அசைவம் கலந்த மிகச் சிறந்த உணவு இது.

டிப்ஸ்



ஆப்பிள் நறுக்கியதும் பழுப்பு நிறமாகி விடும். இதைத் தடுக்க, எலுமிச்சை சாறு போன்ற சிட்ரஸ் வகைச் சாற்றை, நறுக்கிய ஆப்பிள் துண்டுகளில் விட்டு வைக்கவும்.

வீட்டில் எந்த ஊறுகாய் தயார் செய்தாலும், வெந்தயத்தைப் பொடி செய்யும்போது அதனுடன் அரை டீஸ்பூன் கடுகையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடித்துப் போட்டால், ஊறுகாயின் மணமும் சுவையும் கூடுவதோடு, பழைய வாசனை வராமலும் இருக்கும்.

- என்.ஜரினா பானு, திருப்பட்டினம்.

மைக்ரோவேவ் அவென் உபயோகிப்பவர்கள், அதில் சமைப்பதற்கு வட்ட வடிவமான பாத்திரங்களையே உபயோகிக்க வேண்டும். அதில்தான் வெப்பம் வேகமாகப் பரவும். சதுரம் மற்றும் செவ்வக வடிவப் பாத்திரங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

வெங்காயத்தை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுத்த பிறகு நறுக்கி னால் கண்ணீர் எரியாது. கண்ணீரும் வராது.

- லக்ஷ்மி ரவி, திருச்சி - 2.

நீங்கள் பாஸ்தா, மக்ரோனி போன்றவற்றைச் சமைக்கும்போது அவற்றை வேகவைக்கத் தண்ணீர் கொதிக்கும்போதே அதில் உப்பைச் சேர்த்துவிடுங்கள். பாஸ்தா வெந்தபிறகு சேர்த்தால், உப்பு சாராது. அதேபோல், தண்ணீர் கொதித்த பின் உப்பைப் போடுங்கள். முதலிலேயே போட்டுவிட்டால், கொதிக்க அதிக நேரம் எடுக்கும்.



ஒப்ஸ்



கறிவேப்பிலை பொடி செய்ய, கறிவேப்பிலையை நன்கு அலசி, ஃப்ரிட்ஜின் ஃப்ரீஸர் பாக்ஸில் வைத்து, இரண்டு நாட்கள் கழித்து எடுத்தால், இலையில் உள்ள ஈரம் உறிஞ்சப்பட்டு வெயிலில் காய வைத்தது போல் இருக்கும். சட்டியில் லேசாக பிரட்டியபின், உடனே பொடி செய்ய வசதியாக இருக்கும். இனி வருவது மழைக்காலம். வீசிங் தொந்தரவு உள்ளவர்கள் குடிக்கும் நீரை நன்கு குடு செய்து ஒருநாள் நகக்கிய இஞ்சி, பின்பு ஓமம், சீரகம் எனப் போட்டு குடு செய்து குடித்தால், தொண்டைக்கு இதமாக இருக்கும். சூடான வெந்நீர் மூச்சு விடுவதை எளிதாக்கும்.

- சந்திரா ஜானகிராமன், சென்னை.



கட்டு கீரை வாங்கி வீட்டர்களா? கீரைக்கட்டு வாடாமலிருக்க ஒரு அகலமான பேஸினில் நீருற்றி கீரையின் வேர்ப்பாகத்தைத் தண்ணீரில் அமிழும்படி வைத்து, இலைப் பாகத்தை ஈரத் துணியால் மூட... கீரை ப்ரெஷ்ஷா உங்களைப் பார்த்து 'ஹாய்' சொல்லும்.

நிறைய கோதுமை மாவு அரைத்து வைத்திருந்தால் அதில் கொஞ்சம் டேபிள் சால்ட்டை கலந்து வைத்தால் வண்டு வராது (ஞாபகமா மாவு பிசையும் போது உப்பை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்).

- வே.அறிவரசு, சென்னை



எலுமிச்சை ரசம் செய்யப் போறீங்களா? ரசம் நன்கு கொதிவந்து இறக்கிய பின்னரோ அல்லது பரிமாறுவதற்கு முன்னரோ எலுமிச்சை சாற்றை சேர்த்தால், ரசம் 'ஏ' ஓன் ஆக இருக்கும். முதலிலேயே சேர்த்தால், வைட்டமின் 'சி' போன்ற சத்துக்கள் அழிந்துவிடும். உஷார்!

- வே. சந்தியா, சென்னை



சாய்மாடு பொடி தயாரிக்கும் போது சிறுதுண்டு சுக்கையும் தட்டிப் போட்டு அரைத்து வைத்தால், பருப்பினால் உண்டாகும் வாயுவைத் தடுக்கும்.

வீட்டில் நிறைய விருந்தாளிகள்! குளிக்க நிறைய வெந்நீர் தேவையா? உங்களிடம் குக்கர் இருந்தால் அதில் நீரை ஊற்றி கொதிக்க வைக்க (காஸ்கட் போடாமல் மூடியை மூடுதல் வேண்டும்), மற்ற பாத்திரங்களைவிட நீர் விரைவில் சூடாகும்.

- ஆதிவே., சென்னை.

தூபூசணி பழத்தின் தோலைத் தூக்கி எறியாமல், அதைப் பொடியாக நறுக்கி, பாசிப்பருப்பு சேர்த்து கூட்டு செய்து பாருங்கள். சுவையாக இருக்கும்.

கோதுமையை ஆட்டி பால் எடுப்பதுபோல, கேழ்வரகையும் ஊறவைத்து அரைத்துப் பால் எடுத்து, சர்க்கரை, நெய் சேர்த்து, அல்வா கிளறலாம். ருசி மிகுந்த புதுமையான அல்வா கிடைக்கும்.

- உஷா, சென்னை - 4.

ஆப்பிள், இளசான வெள்ளையான வெள்ளரி.. இவற்றின் தோலில் வைட்டமின் சத்து அதிகம் உண்டு. இவற்றின் தோலோடு கொத்துமல்லித் தழை, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தேங்காய், சிட்டிகை உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து அரைத்தால் நல்ல ருசியான சட்னி கிடைக்கும். இதைத் தயிரில் கலப்பதால் சுவையான ரய்தா (தயிர்ப் பச்சடி) ரெடி!

- எஸ்.ராஜகுமாரி, சென்னை.

இது எங்க நடைபெடும்

முள்ளங்கி வடை

தேவை: முள்ளங்கி - 4, மல்லி (தனியா) - ஒரு கைப்பிடி அளவு, கடலைப்பருப்பு - 2 கப், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 3, லவங்கம், பட்டை - சிறிதளவு.

செய்முறை: முள்ளங்கியை ஒரு துருவியில் நன்றாக துருவிக் கொள்ள வேண்டும். துருவிய முள்ளங்கியுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து சுமார் அரைமணி நேரம் ஊற வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரைமணிக்குப் பிறகு முள்ளங்கி துருவலைப் பிழிந்து எடுத்துவிட்டு, மறுபடியும் சூடான தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்.

கடலைப் பருப்பை வறுத்துக் கொண்டு கரகரப்பான பொடியாக மிக்ஸியில் இடித்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் வெந்நீரிலிருந்து எடுத்த முள்ளங்கி துருவலைச்

சேர்த்து, நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, பட்டை, லவங்கம், தேவையான உப்பு ஆகியவற்றையும் சேர்த்து சேர்த்து வடைக்கு மாவு அரைப்பதுபோல அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு, அடுப்பில் ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் வடைகளாக தட்டிப் போடவும். சிவக்க வெந்தவுடன் எடுத்துவிட்டால் சுவையான முள்ளங்கி வடை ரெடி!

குறிப்பு: வேலைக்குச்



சூட்டைக் குறைக்கும் வெந்தயக் கீரை

செல்லும் இல்லத்தரசிகள், கடலைப்பருப்பை வறுத்து, கரகரப்பாகப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொண்டால், காலை நேர அவசரத்தில் கடலைப் பருப்பை ஊற வைத்து அரைத்து

வடை செய்ய முடியாத நேரங்களில், மேற்கூறிய முறையில் வடை செய்யலாம். செம டேஸ்ட்டாக இருக்கும்.

- கீதா வெங்கடேஸ்வரன், சென்னை

வெந்தயக் கீரை சாதம்

தேவை: உப்பு போட்டு வேக வைத்த சாதம் - 2 கப், பொடியாக நறுக்கிய வெந்தயக் கீரை - ஒரு கப், இஞ்சி - பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி - தலா ஒரு டிஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் விழுது - ஒரு டிஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டிஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு டிஸ்பூன், எண்ணெய், நெய் - தலா ஒரு டிஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம் - சிறிதளவு, சீரகம் - ஒரு டிஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: முதலில் வாணலியை அடுப்பிலேற்றி, நெய், எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும் பட்டை, லவங்கம், சீரகம் போட்டு தாளித்து, பிறகு இஞ்சி - பூண்டு விழுதையும், பச்சை மிளகாய் விழுதையும் போட்டு பச்சை வாசம் போகும் வரை வதக்கி, பிறகு கீரை சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கவும். அத்துடன் வெங்காயம், உப்பு, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள் சேர்த்து வதக்கி, பிறகு



தக்காளியையும் சேர்த்து வதக்கவும். அத்துடன், சாதம் சேர்த்து நன்கு கிளறி அதை நேரடியாக குக்கரில் வைத்து நன்கு அழுத்தி விட்டு, மூடி, மிதமான தீயில் பதினைந்து நிமிடம் வைத்து இறக்கவும்.

குக்கரில் வெயிட் போட வேண்டாம். இறக்கியதும் மேலே கொஞ்சம் நெய்விட்டு கிளறி, உருளைக்கிழங்கு ரோஸ்ட் உடன் பரிமாறவும். இது உடலில் சூட்டைக் குறைத்து குளிர்ச்சி தரும். முடிவளர்ச்சிக்கு ஏற்றது.

- சுகந்தி சுந்தர், கீவனூர்.

குடமிளகாய் பொரியல்

தேவை: குடமிளகாய் - கால் கிலோ, வெங்காயத் தாள் - ஒரு கட்டு, தக்காளி - 2, கேரட் - 1, தேங்காய் துருவல் - 3 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையானது, மிளகுத் தூள் - முக்கால் டிஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டிஸ்பூன். **தாளிக்க:** கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா ஒரு டிஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை: குடமிளகாய், வெங்காயத் தாள், தக்காளி, கேரட்டை தண்ணீர் விட்டு அலம்பி, பொடியாக நறுக்கவும்.

அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றவும். காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பைப் போடவும். வெடித்தவுடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத் தாளை, வெங்காயத்துடன் சேர்த்துப் போட்டு வதக்கவும்.

பிறகு, குடமிளகாய், கேரட், தக்காளித் துண்டுகளைப் போட்டு வதக்கவும். அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்து வாணலியை மூடி வைக்கவும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து மூடியைத் திறந்து, அதில் மிளகுத் தூள், சீரகத் தூள், உப்பைப் போட்டுக் கலக்கவும். இப்படி மூடி மூடி வைத்துக்



கிளறிவிட்டால் சீக்கிரம் வெந்து விடும். வெந்தவுடன் இறக்கி விடவும்.

குடாக சாதம், சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக்கொள்ள இது மிகவும் சூப்பராக இருக்கும்.

குறிப்பு: மற்ற காய்களைப் போல, குடமிளகாய் ஜாஸ்தி உப்பு தாங்காது. எனவே வழக்கத்தை விட மிகவும் கொஞ்சமாகவே போடவும்.

- ஆர்.எஸ்.லக்ஷ்மி, மதுரை-20.

மக்கள்
சேவை
112

கொள்ளு தோசை

தேவை: கொள்ளு - 4 கப் (ஆறு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்), பச்சரிசி - ஒரு கப் (ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்), இஞ்சி - ஒரு அங்குலத் துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 4, வற்றல் மிளகாய் - 4, தனியா விதை - ஒரு டிஸ்பூன், பூண்டு - 4 பல், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: கிள்ளுப் பதமாக ஊறிய கொள்ளையும் பச்சரிசியையும் கழுவி இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், வற்றல் மிளகாய், பூண்டுப்பல், தனியா சேர்த்து நைசாக தோசை மாவு பதத்துக்கு அரைக்கவும். உப்பு கலந்து சுமார் நான்கு மணி நேரம் புளிக்க விடவும்.



தோசைகளாக நல்லெண்ணெய் சேர்த்து சுடவும். பேப்பர் ரோஸ்ட் போல் மிக மெல்லியதாக வார்க்க வரும். இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள, 'கொரடா சட்னி' நல்ல ஜோடி! அதற்கான செய்முறை கீழே..

கொரடா சட்னி

தேவை: காய்ந்த மிளகாய் - 10, புளி - ஒரு பெரிய நெல்லி அளவு, பெருங்காயம் - ஒரு துண்டு, கல் உப்பு - தேவைக்கேற்ப. **தாளிக்க:** கடுகு, நல்லெண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம், புளியை ஒன்றாக நைசாக சற்றே நீர்க்க அரைத்து எடுத்து இரண்டு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயில் கடுகு

தாளிக்கவும்.

குறிப்பு: கொள்ளை ஊறவைக்கும் போதே, சட்னிக்கு மிளகாயையும் நீரில் போட்டு வைத்தால் மிகச் சுலபமாக நைசாக அரையும். ருசியான கொள்ளு தோசை - உப்பு உறைப் பான கொரடா சட்னி.. இந்த காம்பினைஷனை மறக்கவே மாட்டீர்கள்.

- பத்மா, பெங்களூரு.

மக்கள்
சேவை
112

112
சாப்பாடு



இயற்கையின் படைப்பில்

மாடர்ன் சமையல்



ஆரோக்கியமான உணவு என்பது, 'என்றோ ஒருநாள்' அல்லது 'முடிந்தபோது'... என்று வரையறைக்கு உட்பட்டதாக இல்லாமல், ஒவ்வொரு நாளின் ஒவ்வொரு வேளை உணவுமே முழுநிறைவோடு ஊட்டச் சத்து செறிந்ததாக இருக்கவேண்டும்.

ஆனால், ஒவ்வொரு நாளும் விதம்விதமாக சமைப்பது என்பது இன்றைய வேகமான

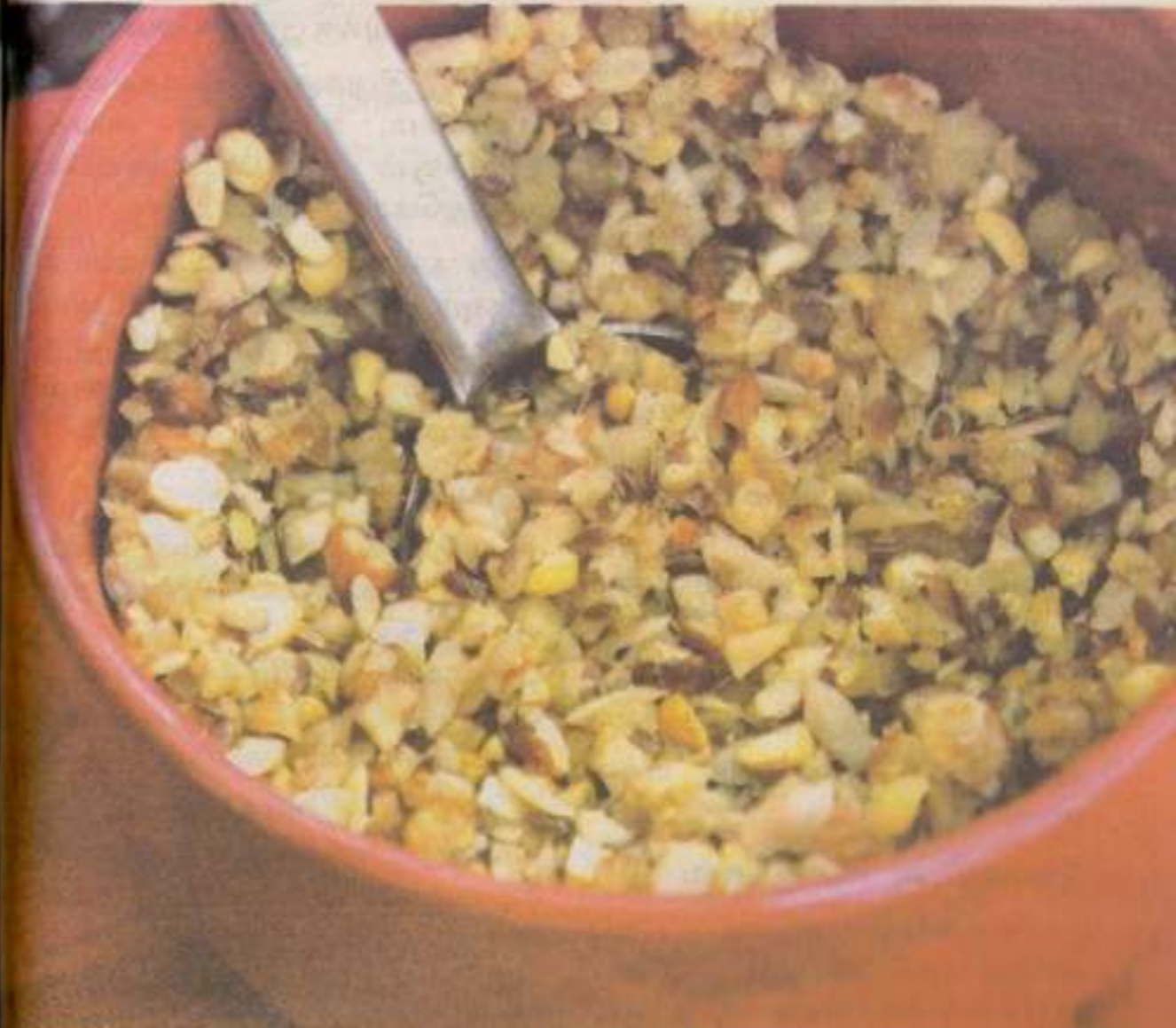
கால ஓட்டத்தில் நடைமுறை சாத்தியமில்லை என்பதால், இயற்கையில் கிடைக்கும் சில ஆரோக்கியப் பொருட்களைக் கொண்டு அடிப்படையான சில மூலப்பொருட்களை (base) தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளலாம். அதிலிருந்து தினசரி ஒரு வேளை உணவையோ அல்லது உணவின் ஒரு பகுதியையோ செய்துகொள்ளலாம்! இந்த இதழ் குறிப்புகள் அதைத்தான் பேசப் போகிறது.

நட் அண்ட் ஸீட் க்ரனோலா மிக்ஸ்

(Nut and seed granola mix)

நமது சாப்பாட்டில், பலரும் மிக அலட்சியமாக போகிறபோக்கில் எடுத்துக்கொள்வது காலை உணவைத்தான். இன்னும் பலர் காலை உணவை தவிர்ப்பதற்கே சித்தமாயிருக்கிறார்கள்.

ஆனால், காலை உணவுதான் ஒரு நாளின் மிகமுக்கியமான உணவு. அந்த முழு நாளாக்கான உற்சாகமான ஆரம்பத்தைக் கொடுப்பதும் அதுவே! ஆரோக்கியமான உணவை வலியுறுத்தி



யவர்கள், 'அரசனைப் போல் காலை உணவும், இளவரசனைப் போல மதிய உணவும், ஏழையைப் போல இரவு உணவும் சாப்பிடு' என்றுதான் கூறியிருக்கிறார்கள். ஒரு நாளின் மிகச் சிறந்த உணவாக காலை உணவு இருக்கவேண்டும். அதே நேரம் மிதமான இரவு உணவோடு அந்த நாளை முடிக்கவேண்டும் என்பதுதானே இதன் அர்த்தம்!

இக்காலத்தில், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் அல்லது அதே போன்ற தயார்நிலை உணவுகளை (cereals) காலை உணவாக எடுத்துக்கொள்ளும் மக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. ஆனால், இதுபோன்று வணிகநோக்கில் பதப்படுத்தப்பட்ட பெரும்பாலான காலை உணவுக்கான 'சீரியல்'களில், நுகர்வோரைக் கவர்வதற்காக அதிகளவில் சர்க்கரை, செயற்கையான மணமூட்டிகள், நிறங்கள் ஆகியவை சேர்க்கப்படுகின்றன. அதைவிட, சிறந்த பொருட்களின் மூலம் நாமே நமக்கான காலை உணவுக்கான 'ஹெல்தி மிக்ஸ்'-ஐ தயாரித்துக் கொள்வது நல்லது.

இங்கே நான் சொல்லியிருக்கும் 'நட் அண்ட் ஸீட் க்ரனோலா மிக்ஸ்' அப்படியொரு ஹெல்தி மிக்ஸ் தான்..

தேவையான பொருட்கள்:

ஊறவைத்த பாதாம் - 1 கப்,
ஊறவைத்த வால்நட் - 1 கப்,
பொட்டுக்கடலை - 1 கப்,

ஃப்ளாக்ஸீட்ஸ் - 1 கப், வெள்ளரி விதை - கால் கப், தர்பூசணி விதை - கால் கப், எள்- கால் கப், துருவிய வெல்லம் - முக்கால் கப்.

செய்முறை:

ஒரு 'ஃபுட் ப்ராசஸர்' அல்லது மிக்ஸி ஜாரில் பாதாம், வால்நட், பொட்டுக்கடலை மூன்றையும் தனித்தனியே போட்டு, பெருபெருக்கையாக உடைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதாவது பொட்டுக்கடலையின் பாதி அளவுக்கு இருக்கவேண்டும்.

மீதி இருக்கும் விதைகளை எல்லாம், உடைத்து வைத்திருக்கும் பருப்புகளுடன் கலந்துகொள்ளுங்கள்.

துருவிய வெல்லத்தை இதனுடன் கலந்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொண்டால், ஒரு வாரம் முழுவதற்கும் உபயோகிக்கலாம்.

குறிப்பு:

பருப்பு வகைகளை உடைக்கும் போது, மிக்ஸியை தொடர்ச்சியாக இயக்கி விடாதீர்கள். ஏனெனில், அதிலிருந்து கசியும் எண்ணெயால் பருப்புகள் ஒட்டிக்கொண்டு விடும்.

பருப்பு வகைகளை முதல் நாளிரவே ஊறவைத்து, மறுநாள் காலையில் உடைப்பதற்கு முன் ஒரு துணியில் உலர்த்தி அல்லது ஈரமில்லாமல் துடைத்துக் கொள்ளலாம்.

நட் ஸண்டே

(Nut Sundae)

தேவையான பொருட்கள்: நட் அண்ட் ஸீட் க்ரனோலா மிக்ஸ் - 1 கப், வடிகட்டிய தயிர் - 1 கப், சுத்தமான தேன் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பழுத்த எலுமிச்சம்பழத்தின் தோல் துருவியது (மஞ்சள் பகுதி மட்டும்), திராட்சை, மாதுளை, வாழைப்பழ, ஸ்ட்ராபெர்ரி, மாம்பழம் போன்ற ஃப்ரெஷான பழங்கள்.

செய்முறை: மிக்ஸியில் வடிகட்டிய தயிர், எலுமிச்சம் பழத்தோல் துருவல் மற்றும் தேன் சேர்த்து லேசாக அடித்துக் கொள்ளுங்கள். எல்லாப் பழங்களையும் மெல்லிசாக துண்டுகள் போடவும்.

உயரமான ஒரு கிளாஸில் வடிகட்டிய தயிர் கலவை ஒரு கரண்டி, அதன் மேல் நட்ஸ் கலவை ஓர் அடுக்கு, அதன்



பிறகு ஸ்லைஸ் செய்த பழங்கள் ஓர் அடுக்கு என்று வையுங்கள். மீண்டும் அதே வரிசையில் தயிர் கலவை, நட்ஸ் மிக்ஸ், பழங்கள் என்று அடுக்குங்கள். மேலே நட்ஸ் அடுக்குடன் தயிரை ஒரு குவியலாக வைத்து, பழத் துண்டுகளை வைத்து அலங்கரியுங்கள்.

3 அல்லது 4 கிளாஸ்கள் முன்கூட்டியே தயாரித்து, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இது காலை உணவுக்கு மிகவும் ஏற்றது. பிள்ளைகள் பள்ளி விட்டு வந்ததும் கொடுக்கக்கூடிய ஸ்நாக் ஆகவும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால், குளிர்நட்டப்பட்டால் தான் நன்றாக இருக்கும்.

வடிகட்டிய தயிர் (Hung curd)

இதைச் செய்வது மிகவும் எளிது. புளிக்காத புதிய தயிரை எடுத்து, ஒரு மெல்லிய சல்லடை தட்டில் கொட்டி, கீழே ஒரு பாத்திரத்தை வைத்து வடிய விட வேண்டும். தயிர் ஊற்றிய சல்லடையையும் பாத்திரத்தையும் ஃப்ரிட்ஜுக்குள் வைத்துக் கட்டி வடிய விடலாம். தயிர் புளிக்காமல் இருக்கும்.



தண்ணீரெல்லாம் வடிந்த பின், சல்லடையில் தங்கும் கெட்டியான கிரீமியான தயிர், 'Smoothies' செய்வதற்கு மிகவும் ஏற்றது. பாத்திரத்தில் வடிந்திருக்கும் 'வே' (whey) எனப்படும் தண்ணீரும் சத்துக்கள் மிக்கது. நீர் மோர் போன்ற இந்தத் தண்ணீரில் சிட்டிகை பெருங்காயம், நசுக்கிய கொத்துமல்லி அல்லது ஏதேனும் ஊறுகாய் ஒரு துளி சேர்த்துப் பருகலாம். புளிப்புச்சுவை கொண்ட இது, புரதச்சத்து மிக்க பாணம். இந்தத் தண்ணீரை மோர்க்குழம்பு, அவியல் போன்றவற்றில் சேர்க்கலாம். கெட்டியாக இருக்கும் தோசை மாவில் ஊற்றிக் கலக்கலாம். அல்லது அப்படியேவும் அருந்தலாம்.

பிரேக்..பாஸ்ட் க்ரனோலா

'நட் அண்ட் ஸீட் க்ரனோலா மிக்ஸ்' - ஐ அடிப்படையாகக் கொண்டு நமது இந்திய நறுமணத்தில் அமைந்த மற்றொரு காலை உணவு இது.

தேவையான பொருட்கள்: நட் அண்ட் ஸீட், க்ரனோலா மிக்ஸ் - 1 கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை ஸ்பூன், இஞ்சித்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புதிய தேங்காய்த் துருவல் - கால் கப், பால் (அ) தேங்காய்ப்பால் (அ) பாதாம் பால் - அரை கப், கனிந்த வாழைப்பழம் - 1.

செய்முறை: நட் மிக்ஸுடன் ஏலக்காய் தூளையும் இஞ்சித் தூளையும் சேர்த்து நன்கு

கலக்குங்கள்.

சூப் பவுல் போன்ற அகலமான வாயுள்ள பவுலில் இந்தக் கலவையைப் போட்டு, தேங்காய்த் துருவலை அதன் மேலே அடுக்கு போலத் தூவுங்கள் அல்லது மிக்ஸுடன் தேங்காய்த் துருவலைக் கலந்துவிடுங்கள்.

மெல்லிதாக 'ஸ்லைஸ்' செய்யப்பட்ட வாழைப்பழத் துண்டுகளால் அதன் மேலே அலங்கரியுங்கள்.

சாப்பிடுவதற்கு முன், சிறிதளவு பாலை (குளிர்நட்டப் பட்ட பால் சிறந்தது) அதில் சேர்த்து, ரசித்து உண்ணுங்கள்.



பருப்புகள்.. குறிப்புகள்!

பாதாம் மற்றும் வால்நட் பருப்புகள், முறையே அந்தந்த மரங்களின் விதைகளே! எனவே, அந்த மரங்களின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சக்தியை உள்ளடக்கியவை. எனினும் செயலற்றதாக

உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் அந்த சக்தியை நாம் தட்டியெழுப்ப வேண்டும். பருப்புகளை ஊற வைப்பதுதான் அதற்கான வழி! இது அதன் ஊட்டச்சத்தின் மதிப்பையும் அதிகரிக்கிறது. மேலும் ஊற வைப்ப

பாதாம்பருப்பில் நல்ல கொழுப்பு!

வேறு எந்தப் பருப்பையும்விட அதிக அளவில் கால்சியம் கொண்டது பாதாம். மேலும், வைட்டமின் 'இ' மிக அதிக அளவில் கிடைக்கும் உற்பத்தி மையம்! இதில் இரும்புச் சத்தும் அபரிமிதமாக உள்ளது. கருவுற்ற பெண்களுக்கு ஃபோலிக் ஆசிட் பெருமளவில் கிடைக்கும் பொருள் பாதாம். இதில் புரதச்சத்து செறிந்திருப்பதுடன் ஒமேகா 3 ஃபேட்டி ஆசிட் நிறைந்திருக்கிறது. பலரும் 'பருப்புகள்' என்றால், அதிகக் கொழுப்புச்சத்து கொண்டவை என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால், பாதாமில் நிறைந்திருப்பது நல்ல கொழுப்புச்சத்து. அதோடு, உடலிலுள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ரலைக் குறைக்கவும் செய்கிறது.



இதயத்துக்கு வால்நட்!

இரும்புச்சத்தும், வைட்டமின் 'B6' மற்றும் 'E'-யும் அதிக அளவில் கொண்டது வால்நட். இதயத்துக்கு ஆரோக்கியமான கொழுப்பு நிறைந்திருப்பதுடன் கெட்ட கொலஸ்ட்ரலைக் குறைக்கக்கூடியது. ஒமேகா 3 ஃபேட்டி ஆசிட்-களுக்கான மற்றுமோர் அருமையான மூலப்பொருள் வால்நட். ஒமேகா 3 ஃபேட்டி ஆசிட்களுக்கு மீன்தான் முக்கியமான உற்பத்திப் பொருள். எனவே, சைவ உணவு உண்போருக்கு, இது மிகவும் அவசியமானது.



தால் பருப்புகளின் வெளிப்புறத் தோலில் படிந்துள்ள நச்சுப் பொருட்கள் அகற்றப்படுகின்றன.

எனவே, எப்போதுமே பருப்புகளை உபயோகிக்கும் முன்னர் அவற்றை ஊறவைத்து, அந்தத் தண்ணீரைக் கீழே ஊற்றி விடுங்கள். பருப்புகளை வறுத்தால் அவற்றின் பெரும்பாலான ஊட்டச்சத்துக்கள் அழிக்கப்படுவதால், அவற்றை ஊற வைத்து பச்சையாகச் சாப்பிடுவதே சிறந்தது.

விதைகள்.. சக்தி மையங்கள்!

வெள்ளரி, பூசணி போன்றவற்றின் விதைகளில் இரும்புச்சத்து, பொட்டாசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் போன்ற சத்துக்கள் அதிகளவில் இருக்கின்றன.

மேலும், இவை நார்ச்சத்தையும் உடலுக்கு அளிக்கின்றன. நம் தினசரி உணவில் ஏதாவது ஒரு வடிவில் விதைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் மிகச்சிறந்த ஊட்டச்சத்துக்களைத் தேக்கி வைத்திருக்கும்



இந்த மிகச்சிறிய சக்தி மையங்களிலிருந்து, பெருமளவில் ஊட்டச்சத்தை நாம் பெறமுடியும்.

டேஸ்ட்டி வெரைட்டி

கஞ்சித் தோசை



தேவை: பச்சரிசி - அரை கிலோ, சீனி - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சோடா உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - ஒரு ஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சரிசியை ஊற வைத்து களைத்து மாவாக்கிச் சலித்துக் கொள்ளவும். 4 கப் மாவு என்றால் ஒரு கப் நொய்

(குறுணை) எடுக்கவும். (கவனிக்க: நொய் சன்னமான ரவை பதத்தில் இருக்கவேண்டும்). ஒரு கப் மாவிற்கு 6 கப் தண்ணீர் என்ற அளவில், ஒரு அடிகனமான பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் நன்றாகத் தளைந்தவுடன்

நொய்யைத் தூவி கட்டி படாமல் கிளறவும். நொய் நன்றாக ஆறியவுடன், அத்துடன் சலித்த மாவை உப்பு சேர்த்து பிசைந்து வைக்கவும். மறுநாள் காலை சீனி, சோடா உப்பைக் கரைத்து மாவில் சேர்க்கவும். தோசைக் கல்லைக் காயவைத்து மிதமான

தீயில் மெலிதாக தோசை ஊற்றி முடி வைத்து ஒரு பக்கம் வெந்ததும் எடுக்கவும். விரும்பமான சட்னி தயாரித்து சாப்பிடவும். அந்தக் காலத்து உணவான இதன் சுவையே தனி. உளுத்தம்பருப்பு தேவையில்லை.

- தீ. கௌசல்யா, திருச்சி

வேர்க்கடலை சர்க்கரை பர்பி



தேவை: வறுத்துத் தோலெடுத்த வேர்க்கடலை - 3 கப், சுத்தமான சர்க்கரை - 2 கப், நெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வேர்க்கடலையை ஒன்றும் குத்தலுமாக மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். அடி கனமான பாத்திரத்தில் சர்க்கரையை போட்டுக் கரையவிட வேண்டும். தண்ணீர் சேர்க்கவும் வேண்டாம். அழுக்கை நீக்கவும் வேண்டாம். (ப்யூர் சுகர் என்பதால் மிகவும்

சுத்தமாக இருக்கும்). பொடித்த வேர்க்கடலையைப் போட்டுக் கிளறி, நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டவும். சூடாக இருக்கும் போதே வில்லைகளாகப் போடவும். ஆறினால் வில்லைகள் போட வராது. சத்தான சுவையான வேர்க்கடலை பர்பி ரெடி. வேர்க்கடலை உருண்டை செய்யவேண்டுமென்றால் அதே அளவு வெல்லம் சேர்க்கவும்.

- எஸ்.ரமாமணி, சென்னை

கோக்கோ கோக்கனட் ஸ்வீட்

தேவை: தேங்காய் - 1, ஐஸிங் சர்க்கரை - ஒன்றரை கப், வெண்ணெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன், பால்பவுடர் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், சாக்லேட் பவுடர் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், கோக்கோ பவுடர் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தேங்காயைத் துருவி அரை வெயிலில் காய வைத்து மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும். தேங்காய் பொடியுடன் சிறிதளவு ஐஸிங் சர்க்கரையைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, (தேவைப்பட்டால் கொதிக்கவைத்து ஆறிய நீரைக் கொஞ்சமாகத் தெளித்து) உருண்டைகளாகப் பிடித்துக் கொள்ளவும். ஒரு கப் ஐஸிங் சர்க்கரையுடன் ஒரு டீஸ்பூன்

கோக்கோ பவுடரைச் சேர்த்துக் கலந்து, அதில் தேங்காய் உருண்டைகளைப் போட்டுப் புரட்டி மேலும் உருண்டைகளை இறுக்கமாகப் பிடிக்கவும். ஒரு வாய்கன்ற பாத்திரத்தில் வெண்ணெய், பால்பவுடர், சாக்லேட் பவுடர்.. இவற்றைக் கலந்து அடுப்பில் வைத்து சூடாக்கி, எல்லாம் உருகி இளகின பதத்திற்கு வந்தவுடன் இறக்கி, அதில் தேங்காய் கோக்கோ உருண்டைகளைப் போட்டு புரட்டி எடுக்கவும். பின் ட்ரேயில் அடுக்கி ஆறவிட வேண்டும். கோக்கோ கோக்கனட் ஸ்வீட் ரெடி. குழந்தைகள் சந்தோஷமாக சாப்பிடுவார்கள்.

- சதிரா, மன்னார்குடி



அவல் சாலட்



தேவை: கெட்டி அவல் - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை கொத்துமல்லி - அரை கப், எலுமிச்சம்பழம் - 1, பொடியாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் (விருப்பப்பட்டால்) - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, நெய் (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அவலை நன்றாக சுத்தம் செய்து, மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு முறை ஓடவிட்டு ரவை பதத்துக்கு உடைத்துக்

கொள்ளவும். இந்த அவல் ரவையை தண்ணீரில் போட்டு, வடிகட்டி வைக்கவும். தண்ணீர் சுத்தமாக வடிந்த பிறகு, மற்ற எல்லா சாமான்களையும் அவலுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும். கடைசியாக எலுமிச்சம்பழம் பிழியவும். சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்னதாகத் தயாரித்தால், நன்கு ஊறி, சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும். சத்தான, சுவையான மாலை நேர ஸ்நாக்ஸ் இது.

- பிரேம ராவ், புரீங்கம்.

சுரைக்காய் இட்லி

தேவை: சின்னதாக சுரைக்காய் 1, பொன்னி பச்சரிசி - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, தயிர் - 2 ஸ்பூன், கொத்துமல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு. **தாளிக்க:** கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு, உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பச்சரிசியை நைஸாக ரவை போல் மிக்ஸியில் உடைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். சுரைக்காயை தோல் சீவிய பின், காய் சீவுவதில் நன்கு துருவிக் கொள்ளவும். அரிசி ரவையையும், சீவிய சுரைக்காயையும், தயிர், உப்பு போட்டு பிசைந்து குறைந்தது ஒரு மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். கூடுதலாக ஒரு மணிநேரம் ஊறினாலும் நன்றாக இருக்கும். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்துப் போட்டு, மல்லித்தழையை பொடியாக அரிந்து போட்டு, எல்லாவற்றையும் கலந்து குக்கர் இட்லித்தட்டு இருந்தால், அதில் எண்ணெய் தடவி வைத்து 15 நிமிடம் வேகவைத்து எடுக்க வேண்டும். (குக்கர் தட்டு இல்லை எனில் இட்லிப் பாத்திரத்தில்



தண்ணீர் ஊற்றி, அதற்குள் ஸ்டாண்ட் வைத்து, அதன் மேல் ஒரு பிளேட்டில் ஒரு இன்சு கன அளவு இந்த பச்சரிசி - சுரைக்காய் கலவையைத் தட்டி வைத்து, 15 நிமிடம் வேகவைத்து எடுத்தால், கேக்போல கத்தியில் கட்பண்ணி சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்).

இதற்கு தொட்டுக் கொள்ள தேங்காய்சட்னி அல்லது காரச்சட்னி நன்றாக இருக்கும்.

குறிப்பு: சைட்-டிஷ் இல்லா விட்டாலும்கூட, மாலை நேர சிற்றுண்டியாக சாப்பிட நல்ல ருசியாக இருக்கும். இது எங்கள் வீட்டில் அடிக்கடி செய்யும் டிஷ்!

- சுப.அலமேலு, கோவை

ஆலு பைங்கள் சப்ஜி

தேவை: கத்திரிக்காய் - 100 கிராம், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உருளைக்கிழங்கு - 100 கிராம், பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, தக்காளி - 100 கிராம், மல்லித்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 100 கிராம், உப்பு - தேவையான அளவு. **தாளிக்க:** எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: கத்திரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி, வெங்காயத்தை நன்கு சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக

நறுக்கி, மஞ்சள், மல்லி, மிளகாய், பெருங்காயப் பொடிகளைச் சேர்த்து மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு உப்புப் போட்டு குக்கரில், மிதமான தீயில் ஒரு விசில் வரும் வரை வேகவிடவும். ஆவி நீங்கியதும் குக்கரைத் திறந்து வெந்த கலவையை மத்தால் நன்கு கடைந்து, சமையல் எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும்.

இட்லி, தோசை, பூரி, சப்பாத்தி, பொங்கல் எல்லாவற்றுக்கும் ஏற்ற சூப்பரான சைட்டிஷ் இது. நினைத்ததும் ஈஸியாகச் செய்யலாம்.

- எஸ். திம்மி, மதுரை.



சின்ன வெங்காய வத்தல்



சின்ன வெங்காயத்தை உரித்து, நீள வாட்டில் நான்காக வெட்டி, கல் உப்பு சேர்த்து பிசறி, ஒரு பாத்திரத்தில் அழுத்தி விடவும். மறுநாள் காலையில் நீரைப் பிழிந்து வெயிலில் உலர்த்தி, மீண்டும் மாலையில் பிழிந்து வைத்த நீரிலேயே ஊற விடவும். மோர் மிளகாய்போல மேலும் ஓரிரு நாள் இதேபோல் காய வைக்கவும்.

நீர்ப்பசை நன்கு வற்றிய பின், ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பிசறி, பாட்டிலில் மூடி வைக்கவும்.

இதை புளிக் குழம்பு, வற்றல் குழம்பு போன்றவற்றுக்கு போட்டு தாளித்தால், வடகம் போட்டு தாளித்ததுபோல மணக்கும்.

இதை எண்ணெயில் பொரித்து, இத்துடன் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் வறுத்து வைத்து உப்பு, புளி கறிவேப்பிலை சேர்த்து அரைத்தால் இட்லி, தோசை, மோர் சாதத்துக்கு அருமையான துவையல் ரெடி!

- திலகவதி அறிஞன், நாமக்கல்.

சுண்டைக்காய் பக்கோடா

தேவை: பிஞ்சு சுண்டைக்காய் - 100 கிராம், கடலைமாவு - 150 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் - 4, இஞ்சி - சிறு துண்டு, பூண்டு - 4, பெருஞ்சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - தலா ஒரு சிட்டிகை, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: காய்ந்த மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, சீரகத்தை நன்கு மைய அரைத்து கடலைமாவில் கலக்கவும். உப்பு, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். சுண்டைக்காய்களை நன்கு அலசி, நீரை வடிய விட்டு, மாவில் சேர்த்து பிசைந்து 15



நிமிடம் ஊறவைத்து, பிறகு எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்க.. சுவையான சுண்டைக்காய் பக்கோடா ரெடி! இரும்பு சத்து மிகுந்த ஸ்நாக்ஸ் இது.

- வே. ஆதிசென்னை - 94.

சர்க்கரை வள்ளி டிஸ்கஸ்

தேவை: சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு - 4, வெல்லம் (சிறியதாக) - 3 கட்டி, ஏலக்காய் - 4, சுக்கு - ஒரு துண்டு, நெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கிழங்குகளை நன்றாக கழுவி, மேல் தோலை மட்டும் சீவி வைக்கவும். வட்ட வட்ட பருமனான வில்லைகளாக வெட்டவும். கனமான ஒரு பாத்திரத்தில் அளவான நீரில் வில்லைகளை வேகவைக்கவும்.

வெல்லத்தை துருவிப் போட்டு, நெய், ஏலக்காய், பொடித்த சுக்கு சேர்த்து மிக நிதானமாக அடுப்பை எரிய



வைக்க வேண்டும். அவ்வப்போது பக்கவாட்டில் வில்லைகளை திருப்பி போடவும். பாகு வாசனை கமகமவென மணக்கும். தண்ணீர் வற்றிய பக்குவத்தில் இறக்கவும். சூடாகவோ ஆறிய பிறகோ.. விருப்பம்போல சாப்பிடலாம்.

- பிரேமா ராவ், ஸ்ரீரங்கம்.

கெட்டுப் போகாமல் காப்பது எப்படி?

மிளகாயை காம்பை ஆய்ந்து வைத்தால், நாலைந்து நாட்கள் கெடுவது இல்லை.



துளையிட்ட பிளாஸ்டிக் பைகளில் வைத்தால், பல காய்கள் அழுகுவது இல்லை.



பழுத்த தக்காளிகளை உப்பு நீரில் போட்டு வைத்தால், ஒரு வாரம் வரை நன்றாக இருக்கும்.



வாழைக்காய், முருங்கைக்காய், மாங்காய்களை வெறும் தண்ணீருக்குள் போட்டால், வாடுவதோ பழுப்பதோ இல்லை.



எலுமிச்சம்பழங்களை உப்பு ஜாடியில் போட்டு வைத்தால், தோல் வாடுமே தவிர, பழச்சாறு அப்படியே இருக்கும்.



பூசணி, பரங்கி கீற்றுக்களை விதைப் பகுதியை நீக்கி வைப்புகள்.



- ஆர்.எஸ், சென்னை-4

நடசத்திரங்களின் உணவு ஆலோசகர்
தரும் ஆளையே மாற்றும் ஆரோக்கிய குறிப்புகள்

டயட் மருத்துவம்

சரியான உணவை சாப்பிடக்
கற்றுக் கொள்ளுங்கள்!

ரூ.40

பருமனைக் குறைக்க.. | முடி கொட்டுவதை நிறுத்த..
உடல் சதை பிடிக்க.. | சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த..
எலும்புகளை வலுப்படுத்த.. | கொலஸ்ட்ராலை குறைக்க..
காலை, மாலை, இரவு.. ஆரோக்கிய டயட்
எந்த எண்ணெய்? எவ்வளவு எண்ணெய்?

டயட் மலையன் ஷனி சந்திரன்

மல்லிகை பிரசாரம்

புத்தகத்தை கூரியர் மூலம் பெற விரும்புவோர், தெளிவான முகவரியுடன் தொலைபேசி எண்ணையும் குறிப்பிட்டு, புத்தக விலையோடு ரூ.25 சேர்த்து ரூ.65-க்கு MALLIGAI MAGAL பெயருக்கு சென்னையில் மாற்றத்தக்க செக், டி.டி., அல்லது மணியார்டர் அனுப்பவும். எல்லோருக்கும் பயன்தரக்கூடிய இந்தப் புத்தகத்தை உங்கள் இல்ல விசேஷங்களில் பரிசளிக்கலாம். 20க்கு மேற்பட்ட பிரதிகள் தேவைப்படுவோருக்கு சிறப்புச் சலுகை விலையில் எங்கள் செலவில் கூரியர் மூலம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

முகவரி: மல்லிகை மகள், புதிய எண், 4, பழைய எண், 46, டெய்லர்ஸ் எஸ்டேட், 2வது தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024. போன்: 044 - 24720585, 65551022