

2.1 தரம் குறையாது உணவினை நாம் பேணுவோம்

இவ் அத்தியாயத்தைக் கற்பதால் நீங்கள்,

- உணவுகளின் பண்புகளை விளக்குதல்
- விலைக்கு வாங்கும்போது நுகர்விற்குப் பொருத்தமான உணவுகளைத் தெரிவுசெய்தல்
- நுகர்விற்காக, உணவுகளைத் தமது வீட்டில் பாதுகாத்து வைத்தல்

ஆகிய தேர்ச்சிகளைப் பெறலாம்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமாகும். ஆரோக்கிய வாழ் விற்கும் உணவிற்கும் இடையிலான தொடர்பு பிரிக்க முடியாதது.

உணவு என்பது,

உடலின் சிறப்பான வளர்ச்சி, உடலுக்கு அவசியமான சக்தியை வழங்கல், உடலைப் பாதுகாத்தல் போன்றவற்றுக்கு உதவுவதும், போசணைகள் அடங்கியதும், நுகர்வுக்குப் பொருத்தமானதுமான தாவர அல்லது விலங்குப் பொருட்களாகும்.

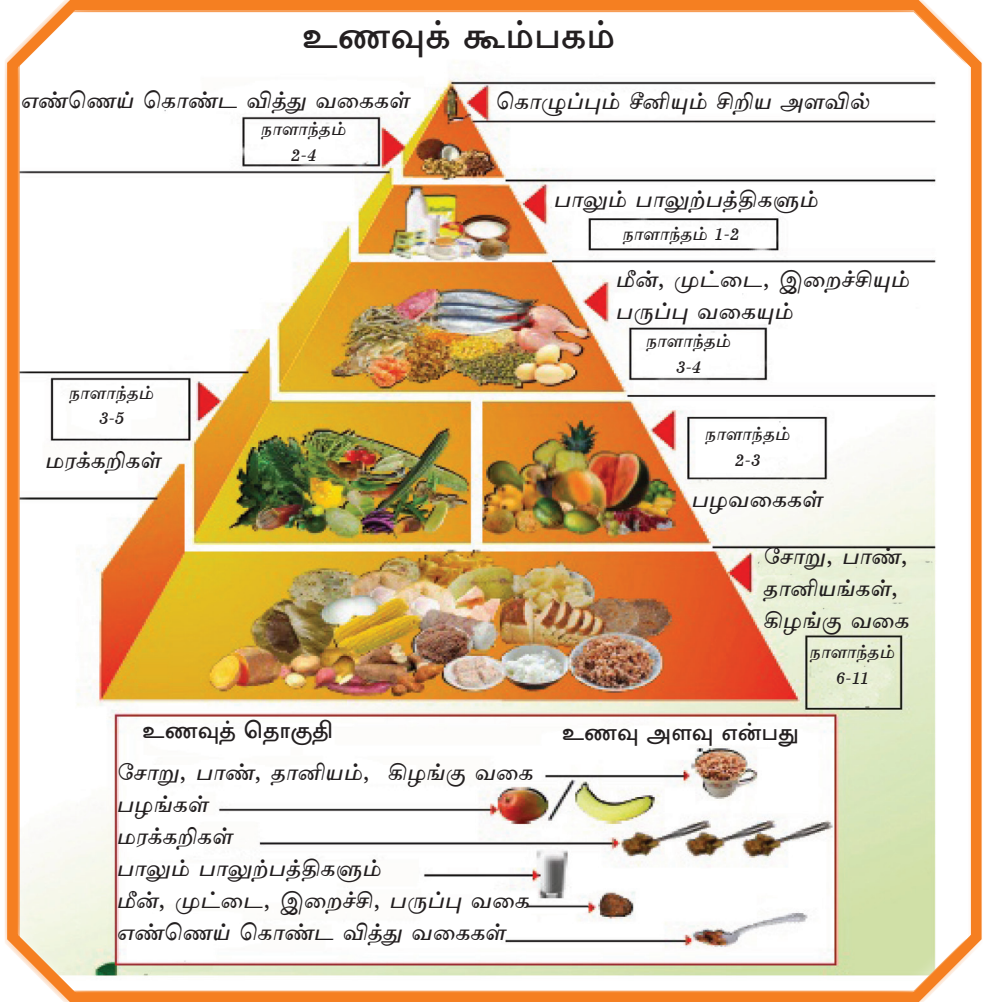
நாம் எவ்வகையான உணவுகளை உள்ளெடுத்தல் வேண்டும்?

பின்வரும் வரைபடத்தை நன்கு அவதானியுங்கள். இது உணவுக் கூம்பகம் எனப்படுகிறது.

நாளாந்தம் நாம் உள்ளெடுக்க வேண்டிய உணவுகள் தொடர்பான ஒரு விளக்கத்தை இதன் மூலம் பெறலாம். இவ்வுணவுக் கூம்பகம் மூலம் நாம் உணவு வேளைகளில் உள்ளெடுக்கும் பல்வேறு உணவுத் தொகுதிகள்

இலவசப் பாடநூல்

காட்டப்பட்டுள்ளன. நிறையுணவு கொண்ட ஒரு உணவு வேளைக்கு நாம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய உணவுத் தொகுதிகளின் அளவுகள் உணவுக் கூம்பகத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளன.



நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டியமைக்கான காரணங்கள்:

1. உடலில் சிறப்பான வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துதலும்
2. உடலுக்கு சக்தி வழங்குதலும்
3. உடலை நோய்களில் இருந்து பாதுகாத்தலும் ஆகும்.

இதேவேளை உட்கொள்ளும் உணவினால் உடலுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாது இருத்தலும் அவசியமாகும். ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு தரமான உணவுகள் உள்ளெடுக்கப்படுதல் முக்கியமானது. நாம் நுகர்வுக்காக எடுக்கும் வரை உணவின் தரப் பண்பைப் பாதுகாத்தல் வேண்டும். விவசாய விளை நிலத்தில் இருந்து புதிய, சுத்தமான உணவுகளை நாம் பெற்றுக் கொள்ளலாம். எனினும், அறுவடையின் போதும், கொண்டு செல்லலின் போதும், களஞ்சியப்படுத்தும் போதும், உண்பதற்குப் பொருத்த மான முறையில் தயாரிக்கும் போதும் உணவின் தரப்பண்பில் பாதிப்புகள் ஏற்பட இடமுண்டு.

உணவு நசிதல், கசங்குதல், வெட்டுப்படல் போன்ற பாதிப்புகளுக்கு உட்படக் கூடிய சில சந்தர்ப்பங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.



அறுவடை
செய்தல்

போக்குவரத்து

களஞ்சியப்படுத்தல்

தயாரித்தல்.

சந்தையிலுள்ள சில உணவுப் பொருட்கள் உணவாக உட்கொள்ளப் பொருத்தமானதாகக் காணப்படமாட்டாது. அவை தரம் குறைந்தவையாகக் காணப்படும். எனவே உணவிற்குரிய சிறந்த பண்புகளையுடைய, தரமான உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவுசெய்தல் தொடர்பாக அறிந்து கொள்வோம். வியாபார நிலையங்களில் இருந்து பாவனைக்குப் பொருத்தமான உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல் மிக முக்கியமானதாகும்.

சந்தையில் உணவுகளைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போது கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள்:

- ★ உணவு பழுதடையாயதவாறு களஞ்சியப்படுத்தல்.
- ★ பாவனைக்குப் பொருத்தமற்ற பகுதிகளை நீக்கி சுத்தம் செய்தல்.

இலவசப் பாடநூல்

- ★ உணவுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய நுண்ணுயிர்களினதும் வேறு விலங்குகளினதும் தாக்கங்களில் இருந்து பாதுகாக்க நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- ★ சுத்தமான இடத்தில் உணவுகளைக் களஞ்சியப்படுத்தல்.
- ★ அவ்வவ் உணவுகளுக்குப் பொருத்தமான வெப்பநிலையின் கீழ் களஞ்சியப்படுத்தல்.
- ★ பொருத்தமான காற்றோட்டத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- ★ சூரிய ஒளியில் இருந்து ஏற்படக் கூடிய தாக்கங்களைத் தடுத்தல்.
- ★ இலகுவில் தெரிவு செய்யக் கூடியவாறு ஆரோக்கியமான முறையில் களஞ்சியப்படுத்தல்.

சந்தையில் களஞ்சியப்படுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ள உணவுகளில் இருந்து நுகர்வதற்குப் பொருத்தமான தரமுள்ள உணவுகளைத் தெரிவு செய்யும் போது புதிய உணவுகளைத் தெரிவுசெய்வோம்.

புதிய உணவுகளின் தரப் பண்பை இனங்காண்போம்

இயற்கையான நிறம்
பாதுகாக்கப்பட்டிருத்தல்

சுகாதாரப் பாதுகாப்பு
காணப்படல்



போசணைத் தரம்
பாதுகாக்கப்பட்டிருத்தல்

உரிய மணம்
இருத்தல்

அவற்றிற்கேயுரிய தோற்றம்
பாதுகாக்கப்பட்டிருத்தல்.

இலவசப் பாடநூல்

செயற்பாடு 2.1

பின்வரும் வரைபடத்தை நன்கு அவதானிக்கவும்



தோட்டத்திலிருந்து அல்லது கடையில் இருந்து வீட்டுக்குக் கொண்டு வரப்பட்ட சில உணவுகளை மேலுள்ள படத்தில் நீங்கள் காணலாம். அவற்றிலுள்ள சில உணவுகளைத் தெரிவுசெய்து அவற்றின் குண இயல்புகளைப் பரிசீலிப்போம். பின்வரும் அட்டவணையை உங்களது பயிற்சிப் புத்தகத்தில் வரைந்து அதனை நிரப்புவீர்கள்.

உணவுத் தொகுதி	உணவுப் பொருள்	பிரதான போசணை	சுகாதார நிலை	நிறம்	சுவை	மணம்
உ-ம் தானியம்	அரிசி	காபோ வைத ரேற்று	நன்கு பொதியிடப்பட்டிருத்தல். நீள் மூஞ்சு வண்டு (குல்லன்) புழு போன்ற காணப்படாமை	இயற்கையான நிறம் பாது காக் கப்பட்டிருத்தல்	அரிசிக் குரிய சுவை மாற்ற மடையா திருத்தல்	அரிசிக் கேயுரிய மணம் காணப்படல்.

இலவசப் பாடநூல்

சந்தையில் காணப்படும் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்

தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்



உரு 2.1 தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்

மேலே படத்திலுள்ள உணவுகளை இனங்காணுங்கள்.

இவை இயற்கையான பொருட்களைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப் பட்ட உணவுகள் என்பது உங்களுக்கு விளங்கியிருக்கும். இவ்வுணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கு வெவ்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தி இயற்கையான உணவு வேறு ஓர் வடிவ உணவாக மாற்றப்படுகிறது. இவ்வகை உணவுகள் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் எனப்படும்.

உதாரணம்:

1. நூடில்ஸ் தயாரிப்பில் கோதுமை மா, அரிசி மா போன்றன பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இது மீண்டும் சமையலுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு உணவாக உட்கொள்ளப்பட வேண்டும்.
2. ஜாம்: பழங்களைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதோடு நேரடியாக அதனை உட்கொள்ளலாம்.

தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- ★ இலகுவான உணவைத் தயார் செய்யலாம்.
- ★ கொண்டு செல்ல இலகுவானது.

★ களஞ்சியப்படுத்தல் இலகுவானது.

★ உணவில் பல்வகைத்தன்மைமை ஏற்படல்.

எனினும், தயார்செய்யப்பட்ட உணவுகளைக் கொள்வனவு செய்யும்போது அதில் அனுமதிக்கப்பட்ட சுவையூட்டிகள் பேண் பொருட்கள் என்பன அடங்கியுள்ளதா என பரிசீலிக்க வேண்டும்.

சந்தையில் உணவுப் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்யும்போது தரமான உணவுகளைத் தெரிவுசெய்வோம்.

நாளாந்தம் நுகர்விற்காக சந்தையிலிருந்து உணவுப் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்யும்போது அவற்றின் தரப்பண்பு பற்றி கவனம் செலுத்துதல் மிக முக்கியமானது. சில உணவுகளில் அவ்வாறான பண்புகளை நீங்கள் இனம் கண்டுள்ளீர்கள். இவ் இயல்புகளையும் கவனத்திற் கொண்டு தரமுள்ள உணவுகளைத் தெரிவு செய்வதில் ஈடுபடுவோம்.

தானியங்களும் பருப்பு வகைகளும்

தீட்டப்பட்ட அரிசியை விட தீட்டப்படாத அரிசியில் போசணை அதிகம் உண்டு. அவித்த அரிசியால் விற்றமின் B₁ உறிஞ்சப்பட்டுள்ளதால் அதில் போசணைத் தன்மை அதிகமாகும்.

நீள்முஞ்சு வண்டு (குல்லன்), புழு போன்ற வற்றால் பாதிக்கப்பட்டு, நிறமாற்றமடைந்த, காலா வதியான தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் தரத்தில் குறைந்தவை என்பதால் அவற்றைக் கொள்வனவு செய்தலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.



தானியங்களும் பருப்பு வகையும்

பழங்கள், மரக்கறிகள், கிழங்கு வகைகள், இலைக்கறிகள்

இவற்றில் காணப்படும் விற்றமின்கள், கனியுப்புக்களைப் பாதுகாப்பான முறையில் உடல் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுமாயின், இவை புதிய தன்மையுடன் காணப்படுதல் வேண்டும்.

நாளொன்றிற்கு மரக்கறிகள், பழங்களில் குறைந்தது ஐந்து வகைகளையேனும் உணவுடன் உட்கொள்ளல் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு வழிவகுக்கும்.

மரக்கறிகள், பழங்கள், கிழங்கு வகைகள், இலைக்கறிகளை வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்தோ அல்லது சந்தையில் இருந்தோ கொள்வனவு செய்வதாயின் சுத்தமான இடங்களில் இருந்து பெற்றக்கொள்வதோடு அவை நசிபடாத, வெட்டுப்படாத, ஏனைய மிருகங்களின் தாக்கத்திற்கு உட்படாதவைகளைத் தெரிவு செய்தல் வேண்டும்.



பழங்கள், மரக்கறிகள், கிழங்கு வகை, இலைக்கறிகள்

மீன் வகை

பிரகாசமான கண்கள், உறுதியான செதில்கள், சிவப்பு நிறமான பூக்கள் கொண்ட மீன்கள் புதியவை என்பதால் அவற்றின் போசணைத் தரம் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளது. மீனைக் கையால் அமத்தினால் குழிவிழாத உறுதியான இழையமைப்புடன் காணப்படுதல் புதிய மீனின் இயல்பாகும்.



மீன் வகை

கருவாட்டைத் தெரிவு செய்யும்போது அதிகம் உப்பிட்ட, வெள்ளைப் பூஞ்சணத்துடனான துர்நாற்றமுள்ள, ஈரப்பற்றுள்ள கருவாடுகளைத் தெரிவு செய்தலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். நெய்த்தோலி, கீரி மீன், சாளை மீன் போன்ற சிறு மீன்களை பொரித்து முள்ளுடன் உண்பதால் கல்சியம் போன்ற போசணைகளைப் பெருமளவில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

முட்டை

பாரத்தில் கூடிய முட்டைகள் புதியவை. அவற்றின் போசணைப் பெறுமதி பாதுகாக்கப் பட்டுள்ளது. ஓட்டில் சாம்பல் நிறமான புள்ளிகள் காணப்படுமாயின் அவை பழுதடைந்த முட்டைகளாகும்.



முட்டை

பாலும் பாலுணவுகளும்

பால் மாவை விட பசும் பால் இயற்கையான போசணைப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டது என்பதால் பால் மாவை விட இயற்கையான பசும்பால் பயன்படுத்துதல் மிகச் சிறந்தது.



பசும் பால், தயிர்

பால் விரைவில் பழுதடையக் கூடியது என்பதால் அதனை வாங்கும் போது உற்பத்தித் திகதி, காலாவதித் திகதி பற்றிக் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். தயிர், யோகட், பால் போன்ற பால் உணவுகள் விரைவில் பழுதடையும் என்பதால் கொள்வனவு செய்வதற்கு முன் அவை சரியான முறையில் குளிரூட்டியில் வைத்துக் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டுள்ளதா என்பது பற்றித் தேடியறிதல் வேண்டும்.

பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகள்

சில உணவுப் பொருட்கள் சந்தையில் விற்பனைக்காக முன்வைக்கப்பட்டுள்ள முறையைப் படத்தில் அவதானிக்கலாம். அவை வேறுபட்ட பொதிகளில் இடப்பட்டுள்ளன. பொதிகள் பல வகைப்படும்.



பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகள்

உதாரணம்: தகரப் பேணி, கண்ணாடி, பொலிதீன்

பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகளைக் கொள்வனவு செய்யும்போது பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

இலவசப் பாடநூல்

- ★ உணவிற்குப் பொருத்தமான பொதியிடல் முறை பயன்படுத்தப் பட்டிருத்தல்.
- ★ தகரப் பேணியில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளைக் கொள்வனவு செய்யும் போது பொதி சிதையாத, கறைபிடிக்காத, வீங்கிய நிலையில் காணப்படாத, துளைகள் இல்லாத பொதியாயிருத்தல்
- ★ பொதியில் காணப்படும் சுட்டுத்துண்டு (Label) தொடர்பாக நன்கு அவதானித்தல்.

பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகளில் நுகர்வோருக்கு நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துவதற்காக, பொதிகளில் வெளியே தெரியுமாறு சுட்டுத் துண்டு ஒட்டப்பட்டுள்ளது. உணவு தொடர்பாக சரியான தகவல்களை நுகர்வோருக்கு வழங்குவதற்காக சுட்டுத்துண்டு முக்கியமானது.

பின்வரும் சுட்டுத்துண்டை நன்கு அவதானியுங்கள். இதிலிருந்து சுட்டுத்துண்டில் அடங்க வேண்டிய விடயங்களை இனம் காணுங்கள்.



- உணவின் பெயர்
- உள்ளடங்கியுள்ள பொருட்கள்
- நிறை
- உற்பத்தி நிறுவனம்
- பொதியிடப்பட்ட / உற்பத்தித் திகதி
- காலாவதியாகும் திகதி
- பல்வேறு தரச் சான்றிதழ்கள்
- விலை
- போசணை தொடர்பான விபரங்கள்
- பாவணை தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள்

இலவசப் பாடநூல்

செயற்பாடு 2.2

சந்தையிலிருந்து கொண்டு வரப்பட்ட பொதி செய்யப்பட்ட சில உணவுகளின் சுட்டுத் துண்டை பரிசீலித்து அதில் அடங்கியுள்ள தகவல்களை அட்டவணைப்படுத்துக.

தகவல்கள்	பொலிபுரோப்பலின் பொதியிலுள்ள சுட்டுத்துண்டு	கண்ணாடிப் பொதியிலுள்ள சுட்டுத்துண்டு	பிளாஸ்டிக் பொதியிலுள்ள சுட்டுத் துண்டு
உதாரணம்: சுட்டுத் துண்டின் பெயர்		ஸ்ட்ரோபரி ஜாம்	
அடங்கியுள்ள நிறை		400g	

வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து அல்லது சந்தையிலிருந்து கொள்வனவு செய்த உணவைப் பயன்படுத்தும் வரை பாதுகாக்கும் வகையில் களஞ்சியப்படுத்துவதன் மூலம் உணவின் தரப் பண்பைப் பாதுகாக்கலாம்.

வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து அல்லது சந்தையிலிருந்து பெற்றுக் கொண்ட உணவுகளை

- சுத்தம் செய்தல்
 - சரியான முறையில் பொதியிடல்
 - பொருத்தமான முறையில் களஞ்சியப்படுத்தல்
- மூலம் அவற்றின் தரப் பண்பைப் பாதுகாக்கலாம்.

கொள்வனவு செய்யப்பட்ட சில உணவுகளை நுகரும் வரை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய சில செயற்பாடுகளை இனம் காண்போம்.

1. அரிசியைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போது குல்லன் (நீள் மூஞ்சு வண்டு) போன்ற பூச்சிகளில் இருந்து பாதுகாக்க தேசிக்காய் இலை அல்லது வேப்பிலை இட்டு உலர்ந்த இடத்தில் களஞ்சியப்படுத்துதல்.
2. விலைக்கு வாங்கிய சுவைச் சரக்குப் பொருள்களை தேவையானவாறு தயார்ப்படுத்தி போத்தல்களில் இட்டு மூடியை இறுக மூடுதல்.
3. மரக்கறிகள், பழங்களை நன்கு சுத்தம் செய்து காற்றுப்படுமாறு குளிர்ச்சியான சூழலில் அல்லது குளிருட்டியில் களஞ்சியப்படுத்தல்.
4. கிழங்கு, வெங்காயம் போன்றவற்றைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போது, காற்றோட்டமுள்ள உலர் வான இடத்தில் பரப்பி வைத்தல்.
5. இலை வகைகளைச் சுத்தம் செய்து சிறிது நீர் தெளித்து பாத்திர மொன்றில் இட்டு வைத்தல் அல்லது குளிருட்டியில் பொருத்தமான வாறு களஞ்சியப்படுத்தல்.
6. வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து அல்லது சந்தையில் இருந்து அதிகளவில் தேசிக்காயைப் பெற்றுக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில் நன்கு உலர்ந்த மணலினுள் வைப்பதால் அதிக நாட்கள் பழுதடையாது பேணலாம்.
7. மீன், இறைச்சி போன்றவற்றைச் சுத்தம் செய்து நாளாந்தம் தேவைப் படும் அளவைத் தனித் தனியாக பொதி செய்து அதிகுளிருட்டியில் வைத்தல்.
8. கருவாட்டை மொத்தமாக கொள்வனவு செய்த சந்தர்ப்பத்தில் தடிப் பான கடதாசியில் சுற்றி சமையலறைப் புகை படுமாறு தொங்க விடல். அல்லது உலர்ந்த இடத்தில் சேமித்து வைத்தல்.



உணவைப் பேணுவோம்
வீண் விரயத்தைத் தடுப்போம்.

2.2 உணவின் சுவையையும் தரத்தையும் பாதுகாக்க சமையலறையை ஒழுங்குபடுத்துவோம்

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதால் நீங்கள்,

- சிறந்த முறையில் தரமான உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்காக சமையலறையைத் திட்டமிடவும்
- தரமுள்ள உணவுகளின் நுகர்விற்காக, சமையலறையைச் சுத்தமாகவும் செயற்திறனுள்ள முறையிலும் பயன்படுத்தவும்.
- சொல் நிரைப்படுத்தல் மென்பொருளின் உதவியுடன் சுட்டுத் துண்டைத் தயாரிக்கவும்.

தேவையான தேர்ச்சிகளைப் பெறலாம்.

தயாரிக்கும் உணவுகள் தரமானதாக அமைய அவ்வுணவுகளைத் தயார் செய்யும் சமையலறை மிக முக்கியமானது. தோட்டத்திலிருந்து அல்லது சந்தையிலிருந்து பெற்றுக்கொண்ட உணவுப் பொருட்களை நுகரும்வரை பாதுகாப்பானதாக வைத்திருத்தல் அவசியம்.

இங்கு,

- ஆரோக்கியமான முறையில் பாதுகாப்பாக உணவை வைத்திருத்தல்.
- உணவு வேளைக்குரிய உணவைத் தெரிவுசெய்தல்.
- தெரிவு செய்த உணவுகளை சரியான முறையில் தயார்செய்தல்.
- உணவு சமைத்தல்.
- உணவு பரிமாறல்.

என்பன மிக முக்கியமான பணிகளாகும்.

இவற்றை சரிவர நிறைவேற்றக் கூடிய முறையில் சமையலறையைத் திட்டமிட்டு ஒழுங்கமைத்தல் முக்கியமானது.

பாதுகாப்பான முறையில் உணவைத் தயாரிக்கக் கூடிய, முறையான, விரும்பத்தக்க, சுத்தமான, திட்டமிட்டு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட சமையலறை மூலம் குடும்பத்தவர்களின் ஆரோக்கியத்தை பேணலாம். முறையாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட சமையலறை மூலம் இலகுவாக செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளலாம். இதன் மூலம் நேரமும் உழைப்பும் மீதப்படுத்தப்படுகிறது.

செயற்பாடு 2.3

(i) உங்கள் வீட்டு சமையலறையில் இடம்பெறும் செயற்பாடுகளைப் பட்டியல் படுத்துங்கள். (இதற்காக உங்கள் பயிற்சிப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தவும்.)

(ii) அச்செயற்பாடுகளை பின்வரும் அட்டவணையில் குறிப்பிடுங்கள்.

உணவு களஞ்சியப் படுத்தும் அலகு

சமைப்பதற்கு முன் தயாரிக்கும் அலகு

உணவு சமைக்கும் அலகு

(iii) சமையலறையின் அலகுகளுக்குரிய செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள அவசியமான உபகரணங்களைப் பட்டியல் படுத்துக.

களஞ்சியப்படுத்தும் அலகுக்குரிய கருவிகளும் உபகரணங்களும்

உணவு சமைப்பதற்கு முன் தயாரிக்கும் அலகுக்குரிய கருவிகளும் உபகரணங்களும்

உணவு சமைக்கும் அலகுக்குரிய கருவிகளும் உபகரணங்களும்

சமையலறை வேலை அலகுகளை ஒழுங்குபடுத்தும்போது உணவு களஞ்சியப்படுத்தல், சமைத்தலுக்கு முன் தயார் செய்தல், உணவு சமைத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளை செயற்திறனுடன் மேற்கொள்வதற்கு இலகுவான முறைப்படி அமைத்தல் வேண்டும்.

சமையலறை அலகுகளை முறைப்படி அமைப்பதன் மூலம் சிறிய சமையலறைகளில் மட்டுமன்றி, அதிக எண்ணிக்கையானோருக்கு உணவு பரிமாறும் ஹோட்டல்களின் சமையலறைகளில் கூட சகல செயற்பாடுகளையும் செயற்திறனுடன் நிறைவேற்ற முடிகிறது. அவ்வாறானதொரு சமையலறையில் வேலை செய்யும்போது அதிக சிரமம் ஏற்படாதிருப்பதோடு, நேரத்தையும் மீதப்படுத்தலாம். அது மட்டுமன்றி, சமையலின் பின் சுத்தம் செய்யவும் மீள ஒழுங்கமைக்கவும் இலகுவாகிறது.

திட்டமிட்டு அமைக்கப்பட்ட சமையலறையில் வேலை செய்யும் போது ஏற்படும் நன்மைகளை இனம் காண்போம்.

- வேலை செய்வது இலகுவானது.
- அதிக சிரமம் ஏற்படாது.
- நேரம் மீதப்படுத்தப்படும்.
- குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் நன்றாக வேலை செய்யலாம்.
- குடும்பத்தவர்களின் ஆரோக்கியம் பேணப்படும்.

நுகர்வதற்காக உணவு சமைத்தல், சமையலறையில் மேற்கொள்ளப்படும் பிரதான செயற்பாடாகும். ஆரோக்கியமான வாழ்விற்காக தரமான உணவுகளைத் தயாரிக்கும்போது பின்வரும் விடயங்களில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

- சமைப்பவரின் சுத்தம்.
- சமையலறையின் சுத்தம்.

(சமையலறையை சுத்தமாகப் பேணுவதால் நுண்ணுயிர்களினாலும் வேறு உயிர்களினாலும் ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் கட்டுப் படுத்தலாம்.)

- சமையலறைக் கருவிகள், சமைக்கும் பொருட்கள், உபகரணங்களின் சுத்தம்.

முறையாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட சமையலறையின் இயல்புகள்

1. அறையின் இடவசதிக்கேற்ப அலகுகளை வேறாக்கல். அவ் அலகுகள் ஒழுங்கு முறையே இடமிருந்து வலமாக இடப்படுத்தப்படல்.
2. காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் நன்கு கிடைக்கக் கூடியவாறு அமைதல்.
3. அலகுகளுக்குரிய உபகரணங்கள், பொருட்களை அவ்வவ் இடங்களில் இலகுவில் எடுக்கக் கூடியவாறு ஒழுங்காக வைக்கப்பட்டிருத்தல்.
4. சுவை சரக்குப் பொருட்கள், சீனி, தேயிலை போன்றன போத்தல் களில் இட்டு பெயரிட்டு சரியான முறையில் களஞ்சியப்படுத்தப்படல்.
5. முறையான நீர், மின் விநியோகம் காணப்படல்.
6. யன்னலின் அருகே கழுவும் இடம் அமைதல்.
7. உபகரணங்களும் பொருட்களும் சுத்தமாகக் காணப்படல்.
8. கிருமிகள், ஏனைய உயிர்களினால் பாதிப்பு ஏற்படாதிருத்தல்.
9. வேலை செய்யும் இடத்தின் உயரம், வேலையை இலகுவாகச் செய்யக் கூடியவாறு அமைதல்.
10. சமையலறையின் சுத்தம் பேணப்பட்டிருத்தல்.
11. உடல், உள சிரமங்கள் ஏற்படாதவாறு சமையலறை அழகாகத் தயார்ப்படுத்தப்பட்டிருத்தல்.

செயற்பாடு 2.4

சமையலறையை முறையாகவும், அழகாகவும் வைத்திருக்க உம்மால் செய்யக் கூடிய நடவடிக்கைகளைப் பயிற்சிப் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டு, அதனை வகுப்பில் முன்வைக்க.

சமையலறைக்காக ஒதுக்கப்பட்ட இட அளவிற்கேற்ப வேலை அலகுகளை பல்வேறு வடிவங்களில் ஒழுங்கமைக்கலாம். சமையலறையின் வேலைகளை முறையாகவும் செயற்திறனுடனும் மேற்கொள்ள அதன் வேலை அலகுகளைப் பின்வருமாறு ஒழுங்கமைப்போம்.

களஞ்சியப்படுத்தும் அலகு

- ★ பொருத்தமான பொதிகளைப் பயன்படுத்தி உணவைக் களஞ்சியப் படுத்தல்.
- ★ பொதிகளில் அடங்கியுள்ள பொருட்களை இனம் காண்பதற்கு இலகுவாக பெயரிட்டு வைத்தல்.
- ★ அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் உணவுப் பொருட்கள், பாத்திரங்களை இலகுவில் எடுக்கக் கூடியவாறு களஞ்சியப்படுத்தல்.



உரு. 2.2 களஞ்சியப்படுத்தும் அலகு

- ★ சரியான முறைகளைப் பயன்படுத்தி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் பொருட்களைக் களஞ்சியப்படுத்தல்.
(இவ் அலகின் இறுதியில் கணினி மென்பொருள் உதவியுடன் சுட்டுத் துண்டொன்றைத் தயாரிப்பதற்கு உங்களுக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.)

உணவு சமைக்க முன் தயார் செய்யும் அலகு

1. கழுவும் தொட்டியை (Sink) யன்னலின் அருகே இடப்படுதல்.
2. சரக்குப் பொருட்களை பெயரிட்டு முறையாக இராக்கையில் அடுக்கி வைத்தல்.
3. உணவு தயாரிப்பதற்கு அவசியமான பொருட்கள், உபகரணங்களை இலகுவாக எடுக்கக் கூடியவாறு வைத்தல்.
4. உணவு தயாரிப்பதற்கும், சமைப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்படும் பாத்திரங்களை முறையாக வைத்தல்.
5. கழிவுகளை இடுவதற்குப் பொருத்தமான பாத்திரம் அல்லது கழிவுக் கூடையைப் பயன்படுத்தல்.



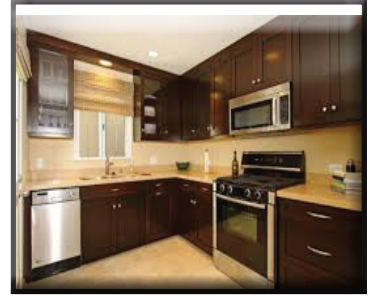
உரு 2.3 உணவு சமைப்பதற்கு முன் தயார்ப்படுத்தும் அலகு

உணவு சமைக்கும் அலகு

1. இயற்கை ஒளி கிடைக்கக் கூடிய இடத்தில் அடுப்பை வைத்தல்.
2. சமைத்த உணவுப் பாத்திரங்களை வைப்பதற் கென ஒரு இடத்தை ஒதுக்குதலும் அவ்விடத்தில் மேசைக் காப்புத் துண்டு வைத்தலும்.
3. சூடான பாத்திரங்களைப் பிடிப்பதற்கு துடை துண்டுகள் பொருத்தமானவாறு பயன்படுத்தல்.
4. சமையல் செய்யும் இடத்தில் கரண்டி களுக்கான ஏந்தனத்தில் கரண்டி களை வைத்தல்.
5. இடவசதியுள்ள சமையலறையாயின் உணவு பரிமாறலுக்கும் ஒரு பகுதியை சமையலறை யிலேயே ஒதுக்குதல். இவ்விடத்தில் பின்வரும் பொருட்களும் உபகரணங்களும் வைத்திருத்தல் பொருத்தமானது.



உணவு சமைக்கும் அலகு
(புராதனம்)



உரு. 2.4
உணவு சமைக்கும் அலகு (நவீனம்)



உரு. 2.5
உணவு பரிமாறும் அலகு

1. உணவு உண்பதற்குப் பொருத்தமான மேசையும் கதிரையும்
2. பீங்கான் ஏந்தனம்
3. உணவு பரிமாறும் பாத்திரங்கள்
4. கைத்துடைப்பங்கள்
5. அழகிற்காக பழக்கூடை அல்லது பூக்கூடை
6. உணவுகளை மூடிப் பாதுகாப்பதற்கான கூடை

சமையலறையின் இடவசதிந்கேற்ப வேலை செய்யும் அலகுகள் இடப்படுத்தப்பட வேண்டும். சமையலறையைத் திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்களாவன.

★ சமையலறைக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இட அளவு

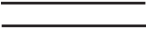
இலவசப் பாடநூல்

★ அதன் கதவு, யன்னல் அமைந்துள்ள இடம்.

★ சமையலறைக்கு காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் கிடைக்கக் கூடிய வழிகள். (இயற்கை, செயற்கை வழிகள்)

★ யன்னல் இருக்குமிடத்தில் கழுவும் தொட்டியை வைத்தல்.

சமையலறைக்கான தளத்திட்டமொன்றை வரைவதற்கு அவசியமான குறியீடுகளை இனங் காண்போம்.

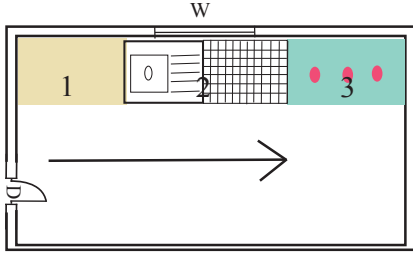
பயன்படுத்தும் குறியீடு	இடம்
	சமையலறைச் சுவர்
	சமையலறை யன்னல்
	சமையலறைக் கதவு
	உணவு களஞ்சியப்படுத்தும் அலகு
	உணவு சமைப்பதற்கு முன் தயாரிக்கும் அலகு
	உணவு சமைக்கும் அலகு

சமையலறைக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடத்தின் அளவிற்கேற்ப அதன் செயற்பாட்டு அலகுகள் இடப்படுத்தப்படும் முறை தீர்மானிக்கப் படுகிறது.

இங்கு மூன்று செயற்பாட்டு அலகுகள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். இம்மூன்று செயற்பாட்டு அலகுகளுமே வேலை முக்கோணம் என அழைக்கப்படுகிறது.

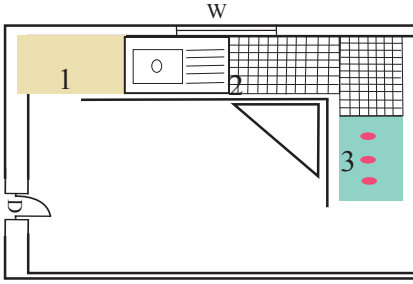
1. களஞ்சியப்படுத்தும் அலகு
2. சமைப்பதற்கு முன் தயாரிக்கும் அலகு
3. சமைக்கும் அலகு

சமையலறைக்குள்ளேயே இச்செயற்பாட்டு அலகுகள் வலமிருந்து இடமாகச் செல்லுமாறு இடப்படுத்தப்படல் வேண்டும். சமையலறையில் காணப்படும் இடவசதிக்கேற்ப வேலை அலகுகள் இடப்படுத்தப்பட்டுள்ள முறையை பின்வரும் படங்களை அவதானிப்பதன் மூலம் இனம் காணுங்கள்.



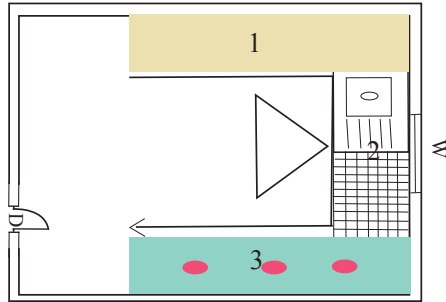
உரு. 2.6 - I வடிவ சமையலறை

வரையறுக்கப்பட்ட இடவசதியுள்ள இடத்தில் வேலை அலகுகள் இடப்படுத்தப்பட்டுள்ள முறை



உரு 2.7 - L வடிவ சமையலறை

சாதாரண இடவசதியுள்ள இடத்தில் வேலை அலகுகள் இடப்படுத்தப்பட்டுள்ள முறை



உரு. 2.8 - U வடிவ சமையலறை

அதிக இடவசதியுள்ள இடத்தில் வேலை அலகுகள் இடப்படுத்தப்பட்டுள்ள முறை

திட்டமிட்டு
வேலை செய்வோம்
செயற்றிறனை அதிகரிப்போம்

செயற்பாடு 2.5

வரையறுக்கப்பட்ட இடவசதியுள்ள ஒரு சமையலறைக்குப் பொருத்தமான தளத் திட்டத்தை வரைந்து அதில் வேலை அலகுகள் இடப்படுத்தப்படும் முறையை வரைக.

**சொல் முறைவழிப்படுத்தல் மென்பொருளின்
உதவியுடன் சுட்டுத்துண்டைத் தயாரிப்போம்**

தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் தொடர்பான சரியான தகவல்களை நுகர்வோர் பெற்றுக்கொள்ள சுட்டுத்துண்டு முக்கியமானது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

சந்தையிலிருந்து பெறப்பட்ட பொதிசெய்யப்பட்ட உணவுகள் சிலவற்றின் சுட்டுத்துண்டுகளை நன்கு அவதானியுங்கள். அவற்றின் கவர்ச்சியைப் பாதுகாக்க பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள நுட்பங்களை அவதானியுங்கள். இதற்காக உங்களது ஆசிரியரின் அல்லது பெரியோரின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

சுட்டுத் துண்டொன்றைத் தயார் செய்தல்

சுட்டுத்துண்டு தயாரிக்கும் முறைகளாவன.

- ★ நிறப் பேனைகளால் கையால் வரைதல்
- ★ பொருத்தமான படங்களை ஒட்டுதல்
- ★ அச்சிடப்பட்ட படங்களை ஒட்டுதல்.

இலவசப் பாடநூல்

செயற்பாடு 2.6

1. நிறப் பேனைகள், நிறக் கடதாசிகள் கொண்ட உருக்களைப் பயன்படுத்தி கவர்ச்சிகரமான முறையில் சுட்டுத்துண்டைத் தயாரிப்போம்.
2. கணினி வசதியிருப்பின் மென்பொருளின் உதவியுடன் சுட்டுத் துண்டொன்றைத் தயார் செய்வோம்.

உங்கள் பாடசாலையில் அல்லது வீட்டில் கணினி வசதி காணப்படின் சொல் முறைவழிப்படுத்தல் மென்பொருளைத் திறந்து பின்வரும் செயற் பாட்டில் ஈடுபடவும்.

இதற்காக சொல் முறைவழிப்படுத்தல் மென்பொருளாகிய

Microsoft Office Word அல்லது

Libre Office Writer இன் உதவியைப் பெறலாம்.

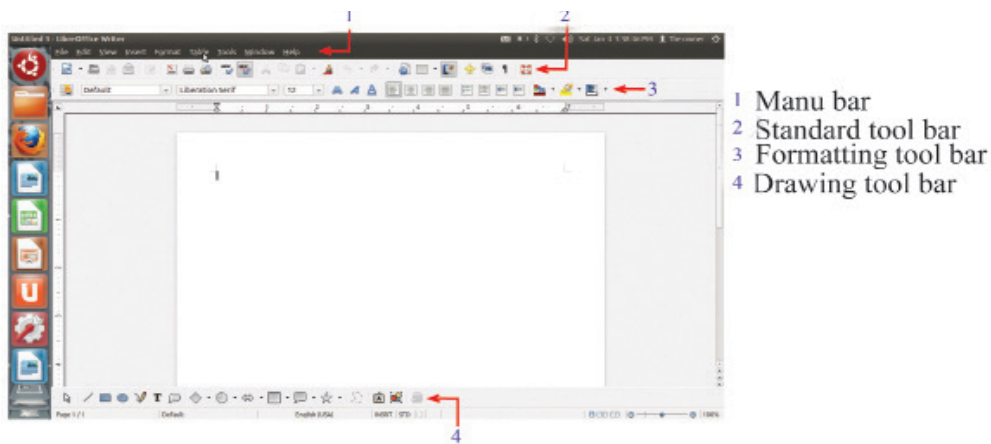
பாடசாலை கணினி ஆய்வுகூடங்களில் பயன்படுத்தப்படும் முறை பணிசெயல் முறைமை (Operating system) ஆகிய இசுரு லினக்ஸ் (Isuru Linux) இலுள்ள Libre Office writer சொல் முறைவழிப்படுத்தல் மென்பொருளைப் பயன்படுத்துவோம்.

கணினியைச் செயற்படுத்தியதும் காட்சித்திரை பின்வருமாறு தோற்றமாளிக்கும்.

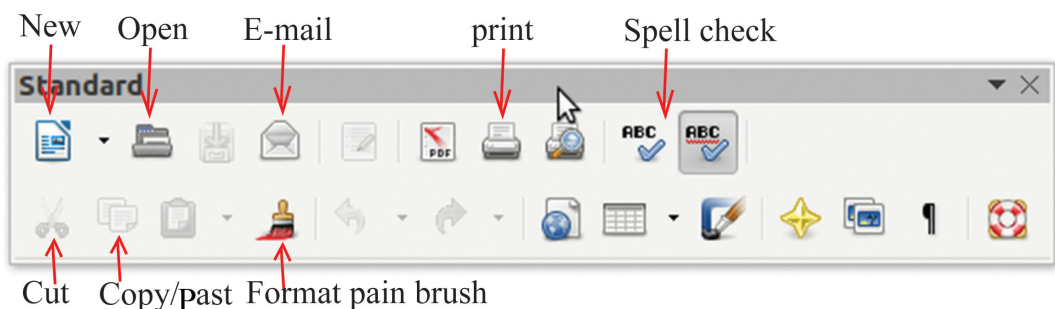


- 1 Dash home
- 2 Home folder
- 3 Libre Office calc
- 4 Libre Office writer
- 5 Libre Office impress

சுட்டுத் துண்டைத் தயாரிக்க ஆரம்பிப்பதற்குப் பொருத்தமான சொல் முறைவழிப்படுத்தல் மென்பொருளைத் திறந்து Libre Office writer இனுள் நுழைவதற்கு  எனும் Dash home படவுருவை (Icon) நொடிக்கச் (Click) செய்வதன் மூலம் பெறப்படும் தேடல் பட்டிகை மேல் writer என தட்டச்சு (Type) செய்வதன் மூலம் அல்லது படவுருவின்  (Icon) மேல் நொடிக்கச் (Click) செய்வதன் மூலம் Libre Office writer மென் பொருளுக்குள் நுழையலாம். அம்மென்பொருளைத் திறப்பதன் மூலம் பின்வரும் முகத்திரை பெறப்படும்.



நியமக் கருவி பட்டை (Standard toolbar)



உருவமை கருவிப்பட்டை (Formatting toolbar)



மேலே இனங்கண்ட கருவிப்பட்டை (Tool bar) மேல் சுட்டியை (Mouse)ஐ நிறுத்தியதும் கருவிமுனையைக் காட்டும் பெட்டி காட்சி தரும். இதன் மூலம் படவுருவின் (icon) பெயரைத் தேடிக் கொள்ளலாம்.

செயற்பாடு 2.7

- (i) சுட்டுத் துண்டிற்காக Text படவுருவின் மேல் நொடித்து (click) ஒரு பெட்டி வடிவை வரைந்து கொள்ளவும். வரைந்த பெட்டியினுள் விசைப் பலகையின் (Key board) உதவியுடன் சுட்டுத் துண்டின் பெயரை தட்டச்சு (Type) செய்யவும்
- (ii) அதில் சரக்குப் பொருளின் பெயரை மூன்று மொழிகளிலும் டைப் செய்து கொள்க.



மெழுகு
Pepper
மிளகு

தட்டச்சு செய்யப்பட்ட எழுத்துக்களைத் தெரிவுசெய்க. (Select)
பின்னர் பின்வரும் கட்டளைகளைப் பயன்படுத்தி மாற்றங்களைச்
செய்துகொள்க.

எழுத்தின் அளவை மாற்றம் செய்தல் (Font Size)

எழுத்தை வர்ணப்படுத்தல் (Font colour)

எழுத்தின் பாங்கு (Font Style)

எழுத்தை வரிசைப்படுத்தல் (Font Alignment)

உம்மால் நிருமாணிக்கப்பட்ட சுட்டுத்துண்டில் படங்களைச்
சேர்ப்பதாயின்,

insert → picture → from file → select picture → Enter

உம்மால் நிர்மாணிக்கப்பட்ட சுட்டுத்துண்டை அச்சிடலை

file → print → Enter

மூலம் மேற்கொள்ளலாம்.

உம்மால் நிருமாணிக்கப்பட்ட சுட்டுத்துண்டின் அச்சப்பிரதியை
(print out) ஐப் பெற்று சுட்டுத்துண்டின் சுற்றிவர உள்ள மேலதிக
பகுதிகளை வெட்டி நீக்கி அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்ட சுட்டுத் துண்டை
போத்தலில் /பாத்திரத்தில் ஒட்டிக் கொள்ளவும்.

2.3 எளிய முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவை பாதுகாத்து அதிக பயன்கள் பெறுவோம்

இவ் அலகைக் கற்பதன் மூலம் நீங்கள்

- பருவ கால உணவுகளைச் சேகரித்து வைத்த பண்டைய முறைகளைக் கையாண்டு பார்க்கவும்
- எளிய தொழில்நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தி பருவகால உணவுகளைச் சேகரிப்பதற்கும்
- உணவு வீண் விரயமாதலைக் குறைக்கவும்

உரிய தேர்ச்சிகளைப் பெறலாம்.

எளிய தொழில்நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவுகளைப் பாதுகாப்பாக நீண்ட காலம் வைத்திருப்போம்.

வீட்டுத் தோட்டத்தில் பயிரிடப்பட்ட மேலதிக உணவுப் பொருட்களை பின்பு நுகர்விற்காகப் பயன்படுத்தும் வகையில் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கான எளிய தொழில்நுட்ப முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இவ்வாறு உணவுகளைப் பேணி வைப்பதால்,

- ★ தட்டுப்பாடான காலங்களில் பயன்படுத்தவும்,
- ★ பொருளாதார நன்மை பெறவும் (உ-ம் கொறுக்காயை உலர்த்தி வைத்திருப்பதால் தட்டுப்பாடான காலத்தில் பயன்படுத்தல் மூலம் செலவு குறையும்)
- ★ உணவில் பல்வகைத்தன்மையை ஏற்படுத்தவும் முடிகிறது.



உரு 2.9 உலர்த்தப்பட்ட சில உணவுகள்

பண்டைய கால மக்கள் உணவை நீண்டகாலம் வைத்திருப்பதற்காகப் பல்வேறு எளிய நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். தற்போதைய நவீன காலத்தில் முன்னேற்றகரமான நுட்ப முறைகள் உணவுப் பாதுகாப்பிற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அவ்வாறு பேணப்பட்ட உணவுகளை நீண்டகாலம் வைத்திருக்க முடிவதால் உணவு வீண் விரயமாதல் தடுக்கப்படுகிறது.

தமது வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து அல்லது சந்தையிலிருந்து பெற்றுக் கொண்ட உணவுப் பொருட்கள் (உ-ம் மாம்பழம், ஜம்புப்பழம், கொறுக்காய், லொவி) அல்லது பிரதேச ரீதியாக அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் (தக்காளி, தேசிக்காய், பலா போன்றன) நாளாந்த பயன்பாட்டின் பின் மிஞ்சும் நிலை காணப்படலாம். இவ்வாறு மிஞ்சும் உணவுகள் சில நாட்கள் சென்ற பின் உட்கொள்ளப் பொருத்தமற்றதாக மாறும்.



உரு 2.10 பழுதடைந்த சில உணவுகள்

பொருத்தமற்ற நிலைக்குட்பட்ட உணவுகளில் படிப்படியாக

- நிறம்
- வடிவம்
- மணம்
- சுவை
- மேற்புறத் தன்மை

போன்றன மாற்றமடையலாம்.

இவ்வாறு உணவுகளுக்குரிய பௌதீக இயல்புகள் மாற்றமடைந்து, உணவு, நுகர்விற்குப் பொருத்தமற்ற நிலைக்கு உள்ளாகுதல் உணவு பழுதடைதல் எனப்படும்.

உணவு பழுதடைவதில் பல்வேறு காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

- ★ **பௌதீக காரணிகள்:** தகர்தல், நசங்குதல், வெப்பநிலைக்கு உட்படல்.
- ★ **உயிரியற் காரணிகள்:** ஈஸ்ட், பற்றீரியா, பூஞ்சணம்
- ★ **இரசாயனக் காரணிகள்:** எண்ணெய் பாண்டல் தன்மையடைதல், விவசாய இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்தல்.

உணவைச் சேமித்து வைத்தல் அல்லது பாதுகாத்தலுக்காக முற்காலத்தினர் பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தினர். அவற்றுள் சில எளிய முறைகள் பின்வருமாறு.

- உலர்த்தல்
- தேனில் அமிழ்த்தி வைத்தல்
- புகையிடல்
- சோளத்தை மேல் தோலுடன் புகை படுமாறு தொங்க விடல்.
- மண்ணில் புதைத்தல்.

பண்டைய காலத்தினரால் பின்பற்றப்பட்ட மேற்படி முறைகள் மூலம் உணவிலுள்ள ஈரப்பற்று நீக்கப்படுதல், வளியின் தாக்கத்திற்கு உட்படாதவாறு வைத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளினால் நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சி கட்டுப்படுத்தப்பட்டு, உணவு பேணப்பட்டுள்ளது.

தற்காலத்தில் இம்முறைகள் மேம்படுத்தப்பட்டு, குறுகிய கால, நீண்டகால உணவு பேணல் முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன.

- ★ உலர்த்தல்: பண்டைய காலத்தினர் உணவை நீண்டகாலம் பேணும் முறையாக வெயிலில் உலர்த்தல், புகையூட்டல் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தினாலும் தற்காலத்தில் சூரிய உலர்த்தியும் மற்றும் உணவு உலர்த்தும் கனலடுப்புகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
- ★ தேனில் அமிழ்த்தி வைத்தலுக்குப் பதிலாக தற்போது சீனிப் பாகில் அமிழ்த்துதல் இடம்பெறுகிறது.



உரு 2.11 உணவு நற்காப்பிற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் எளிய தொழில்நுட்ப முறைகள்

உணவைச் சேமித்து நீண்டகாலம் வைத்திருப்பதற்கு பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம். வீட்டு மட்டத்தில் உணவை நீண்டகாலம் வைத்திருக்க பின்பற்றக் கூடிய சில எளிய முறைகள் பின்வருமாறு

- குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்தல் (பால், முட்டை, மீன்)
- சீனிப்பாகிடல் (பழ ஜாம்)
- உப்பிடல் (தேசிக்காய் உப்பிடல்)
- வினாகிரி சேர்த்தல் (அச்சாறு வகைகள்)

மேலதிக உணவுகளை நீண்டகாலம் வைத்திருப்பதற்குப்
பயன்படுத்தப்படும் எளிய தொழில்நுட்ப முறைகள்
சிலவற்றைக் கையாண்டு பார்ப்போம்

உதாரணம்:

- ★ உணவாக உட்கொண்ட எஞ்சிய சோற்றை உலர்த்துதல்
- ★ பலாச் சுவை பொரித்தல்.

சோறு உலர்த்தல்

எஞ்சும் சோறு



சுத்தமான தட்டில் பரப்புதல்



நன்கு உலர்த்துதல்

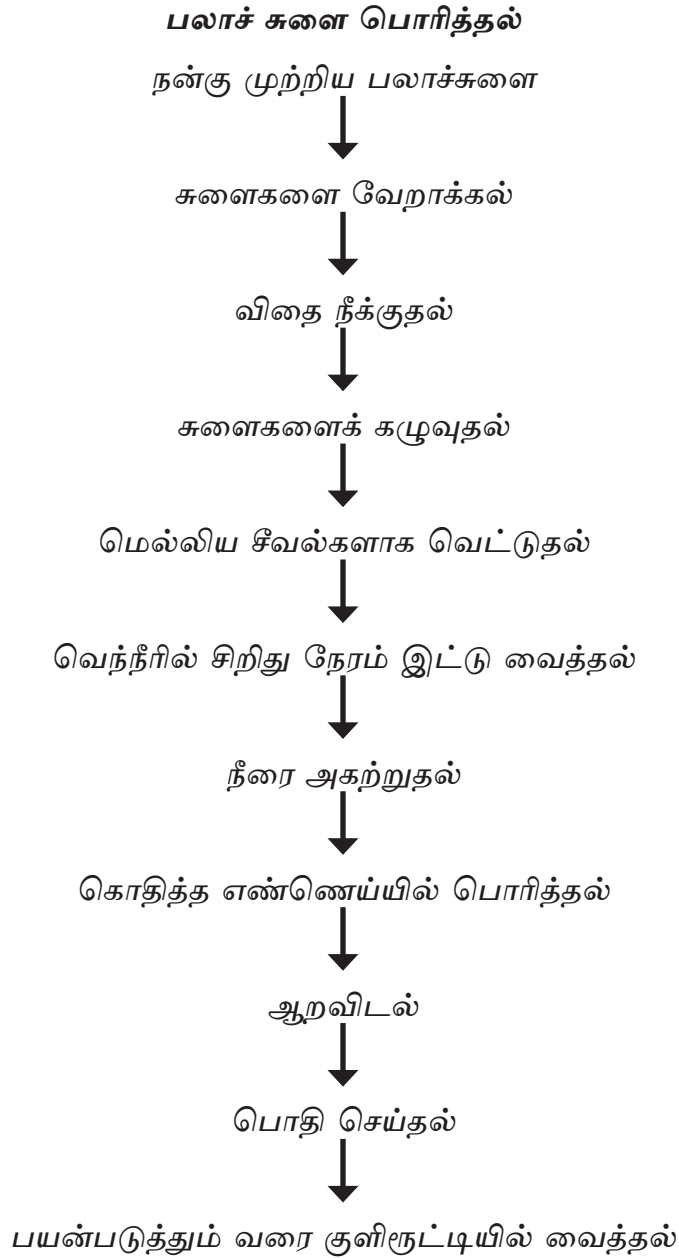


தூளாக்குதல்



பக்கற் செய்தல்/போத்தலில் இடல்

உலர்த்தித் தூளாக்கிய சோற்றை தேவையான
சந்தர்ப்பங்களில் “அக்கலா” செய்யவும் அரிசி மா
போன்றவற்றுடன் கலந்து வேறு சிற்றுண்டிகள்
செய்யவும் பயன்படுத்தலாம்.



இவ்வாறு உலர்த்தப்பட்ட பலாச் சுளையை
தேவையானபோது பால் கறியாக சமைத்து
பயன்படுத்தலாம்.

உணவைப் பாதுகாப்பதற்காக உணவைத் தயார் செய்யும்போது,

- ★ தயாரிப்பவரின் தனியாள் சுத்தம்
- ★ சமையலறை உபகரணங்களின் சரியான பயன்பாடும் அவற்றின் சுத்தமும்
- ★ உணவின் சுத்தம்
- ★ சரியான தொழில்நுட்ப முறைகள் பின்பற்றப்படல்
- ★ பொருத்தமான பொதியிடு முறைகள்
- ★ முறையாகக் களஞ்சியப்படுத்தல்
- ★ உணவு உற்பத்தித் திகதி உட்கொள்ளப் பொருத்தமான காலம் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துதல்.

செயற்பாடு 2.8

நாளாந்தம் பயன்படுத்தி, எஞ்சும் பின்வரும் உணவுப் பொருட்களை பின்னைய நாட்களில் பயன்படுத்தக் கூடியவாறு பேணக் கூடிய தொழில்நுட்ப முறைகளைக் குறிப்பிடுக.

உணவு வகை	பயன்படுத்தப்படும் வரை பாதுகாக்கக் கூடிய எளிய தொழில்நுட்ப முறைகள்
1. ஈரப்பலா 2. பாகற்காய் 3. மாங்காய் 4. தக்காளி 5. சாம்பல் வாழைக்காய்	