

2. உணவு

2.1 ஆரோக்கியமான முறையில் உணவைத் தயார்செய்வோம்

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம்,

- தரப்பண்பைப் பேணியவாறு ஆரோக்கியமான உணவைத் தயாரிப்பதற்கும்
 - நிறம், வடிவம் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தி, மூலப்பொருட்களைப் பல்வேறு வடிவங்களில் பாகங்களாக்கவும்
 - முற்பரிகரிப்புமுறை மூலம் உணவில் ஏற்படும் நிறமாற்றத்தைத் தவிர்த்து உணவுதயாரிப்பை மேற்கொள்ளவும்
- இயலுமாகும்.**

இயலுமாகும்.

விருப்பை ஏற்படுத்தும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்பதற்கு பெரியோர் முதல் சிறியோர் வரை விரும்புவர். உணவின் தரப்பண்பு பாதுகாக்கப்படும் வகையில் உணவைத் தயார்செய்வதன் மூலம் போசணைமிக்க மணமும் நிறமும் கொண்ட சுவையான உணவை உண்பதற்கான வாய்ப்பு எமக்குக் கிடைக்கும்.



தரமான வேளையுணவு

தரமான உணவுகளை நுகர்வதில் கவனம்செலுத்தி ஆரோக்கிய வாழ்வை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளல் முக்கியமானதாகும். சுகாதாரப் பாதுகாப்புடன் தயாரிக்கப்பட்ட உணவே நுகர்விற்குப் பொருத்தமானதாகும். மூலப் பொருட்களின் தரம் பாதுகாக்கப்படுமாறு உணவைச் சமைப்பதற்கு

முன் சரியான முறையில் அவற்றை ஆயத்தம் செய்தல் வேண்டும். முன் ஆயத்தம் மூலம் வினைத்திறனுடனும் பயனுறுதியுடனும் செயலாற்ற முடியும். நீங்கள் தரம் 6இல் கற்ற பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

- நுகர்விற்குப் பொருத்தமான தரத்தினைக் கொண்ட மூலப் பொருட்களைத் தெரிவுசெய்தல்.
- அவற்றை உரிய முறையில் களஞ்சியப்படுத்தல்.
- தெரிவுசெய்த மூலப்பொருட்களின் தரப்பண்பு பாதுகாக்கப்படும் வகையில் தயார்செய்தல்.
- ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்குப் பொருத்தமான வகையில் சமையலறையின் பெளதிகச் சூழலை உரிய முறையில் அமைத்துக் கொள்ளல்.

சமையலறையில் ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தயாரிக்கும்போது பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

- உணவு சமைப்பவர்
- சமைக்கும் இடம்
- உணவு சமைப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் கருவிகளும் உபகரணங்களும் (Kitchen Utensils and appliances)
- பயன்படுத்தப்படும் மூலப்பொருட்களின் தரப்பண்பு

உணவு சமைப்பவர் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகள்

- உணவு தயாரிப்பவர் உணவு தயாரிப்பதற்கு முன் தன்னைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இரு கைகளையும் கழுவிச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்வது கட்டாயமானதாகும். மேலும், தூசி, வியர்வை போன்றவற்றிலிருந்து தவிர்த்திருப்பதும் மிக முக்கியமானதாகும்.



- சுத்தமானதும் பாதுகாப்பானதுமான மேலங்கியைப் (Apron) பயன்படுத்துதல்
சமைப்பவரின் உடல், உடை என்பவற்றைப் பாதுகாப்பதற்காக விரைவில் தீப்பற்றாத துணியினால் தைக்கப்பட்ட மேலங்கி அணிதல் பொருத்தமானதாகும்.



- தலைக்கவசம் பயன்படுத்துதல்
தலைமுடியைப் பாதுகாப்பதற்கும் தயாரிக்கப்பட்ட உணவில் தலைமுடி விழாதவாறுதலைக்கவசம் அணியப்பட வேண்டும்.



- கையுறை அணிதல்
சூடான பாத்திரங்களைப் பற்றிப்பிடிக்கும் பொழுது வெப்பத்தினால் ஏற்படத்தக்க விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காகத் தடித்த துணியினால் தயாரிக்கப்பட்ட கையுறைகளைப் பயன்படுத்துவதோடு சில உணவு வகைகளைக் கலந்து கொள்ள (Mixed) பொருத்தமான மெல்லிய கையுறையையும் பயன்படுத்தலாம்.



- கைத்துடைத் துண்டுகளைப் பயன்படுத்துதல்
இரு கைகளையும் கழுவிய பின்னர் கைத்துடைத் துண்டு பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். உணவு தயாரிக்கும்போது மட்டுமன்றி மின் உபகரணப் பயன்பாட்டின்போதும் மின்தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்க கைகள் உலர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். அதேபோன்று சமையலறையில் பயன்படுத்தும் கருவிகள், உபகரணங்களைக் கழுவிய பின்னர் ஈரப்பற்றை நீக்கவும் கைத்துடைத்துண்டு தேவைப்படும்.



● வாய்க்கவசம் பயன்படுத்தல்

உணவு தயாரிக்கும்பொழுது (இருமல் பீடித் துள்ள ஒருவர்) வாய்க்கவசம் பயன்படுத்துதல் கட்டாயமானதாகும். உணவு தயாரிக்கும் பொழுது உமிழ்நீர்த்துளிகள் உணவில் சேர் வதைத் தடுப்பதற்காக வாய்க்கவசம் பயன்படுத்துவது அவசியமாகும்.

● உணவு தயாரிப்பவர் தொற்றுநோய்கள் அற்றவராக இருத்தல்

தொற்றுநோயால் பீடிக்கப்பட்டவர் உணவு சமைக்கும்போது உணவு மூலம் நோய்த்தொற்று ஏற்படும் அத்துடன் உணவின் சுத்தம் தொடர்பான பிரச்சினைகளும் ஏற்படலாம்.



செயற்பாடு 2.1

நீங்கள்தரம் 6 இல் சித்தரிப்புக் கலையில் வடிவங்களையும் நிறங்களையும் பயன்படுத்தி புதிய வடிவங்களை உருவாக்குதல் தொடர்பாகப் பெற்ற அனுபவங்களினூடாக உங்களால் பயன்படுத்தக் கூடிய அளவான ஒரு மேலங்கி, தலைக்கவசம் (Cap) ஆகியவற்றைத் தயாரிக்கவும்.

உணவு சமைக்கும் இடம்

சமைக்கும் இடத்தின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு தொடர்பாகவும் ஒழுங்கு படுத்தப்பட்ட சிறந்த சமையலறையில் காணப்பட வேண்டிய இயல்புகள் தொடர்பாகவும் இப்போது நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்கள். இதற்கமைய சமையலறை பின்வரும் இயல்புகள் கொண்டதாகக் காணப்பட வேண்டும்.

- போதிய ஒளியும் காற்றோட்டமும் கிடைத்தல்
- குடிநீர் விநியோகம் காணப்படல்
- விரும்பத்தகாத பிராணிகளின் நடமாட்டம் காணப்படாமை (எலி, பல்லி, கரப்பான் பூச்சி போன்றவை)
- கழிவுநீர் மற்றும் கழிவுப்பொருட்களை அகற்றுவதற்கான வசதி காணப்படல்
- சமையலுக்குரிய பொருட்கள், உபகரணங்கள் என்பன ஒழுங்கு முறையில் அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருத்தல்



முறையாகத் திட்டமிடப்பட்ட சமையலறை

உணவு தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் கருவிகளும் உபகரணங்களும்

சமையலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் கருவிகள், உபகரணங்கள் என்பவற்றின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பானது உணவின் சுகாதாரத்தில் பெருமளவில் செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது. இங்கு பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாகக் கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

- தொழிற்பாட்டிற்குப் பொருத்தமான சமையலறைப் பொருட்கள், உபகரணங்களைத் தெரிவுசெய்தல்.
- தெரிவுசெய்த பொருட்கள், உபகரணங்களைப் பயன்பாட்டிற்கு முன் சுத்தஞ் செய்தல்.
- மூலப்பொருட்களில் உள்ள இரசாயனப் பதார்த்தங்களுடன் தாக்கமடையாத கருவிகள், உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
- கருவிகள், உபகரணங்களை ஒழுங்குமுறையில் பயன்படுத்துதல்.
- பயன்படுத்தப்பட்ட பின்னர் சுத்தஞ் செய்து ஈரலிப்பு நீக்கப்பட்டு உலர் நிலைமையில் குறித்த இடங்களில் வைத்தல்.

உணவுப் பொருட்களைத் தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் சமையலறை உபகரணங்கள், கருவிகள் ஆகியன உணவுப் பொருள்களில் அடங்கியுள்ள இரசாயனப் பதார்த்தங்களுடன் தாக்கமடையக்கூடாது.

கருவிகளையும் உபகரணங்களையும் சரியான முறையில் பயன்படுத்துதல்

மூலப்பொருட்களைச் சமைப்பதற்கு முன், தயார் செய்வதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் சமையலறைக் கருவிகள், உபகரணங்கள் சிலவற்றை இனங்காண்போம்.

சமையலறையில் பயன்படுத்தும் கருவிகளும் உபகரணங்களும்

● கத்தி வகைகள்

பல்வேறு கருவிகளுக்குப் பொருத்தமான வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட கத்திவகைகள் சந்தையில் காணப்படுகின்றன.

உதா:- பாண் வெட்டுதல், பட்டர் பூசுதல், பழம் வெட்டுதல், காய்கறி வெட்டுதல், மீன்வெட்டுதல் போன்ற பல்வேறு செயற்பாடுகளுக்கும் பொருத்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட கத்தி வகைகள் சந்தையில் உள்ளன. வெட்ட வேண்டிய மூலப்பொருட்களின் தன்மைக்கமைய பொருத்தமான கத்தி வகைகளைத் தெரிவுசெய்தல் மிக முக்கியமானதாகும்.



கத்தி வகைகள்



பாண் வெட்டுதல்



கிரை வெட்டுதல்



மீன் வெட்டுதல்



மரக்கறி வெட்டுதல்



பட்டர் பூசுதல்



பழம் வெட்டுதல்

● வெட்டுப் பலகை (Cutting Board)

தெரிவுசெய்யும் உணவு வகைக்கேற்ப பல் வேறு வகையிலான வெட்டும் பலகைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உதாரணமாக மீன் வெட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தும் பலகை, பழங்களை வெட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப் படமாட்டாது. அவ்வாறு மரக்கறி வெட்டும் பலகை பாண் வெட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப் படமாட்டாது.



வெட்டும் பலகைகள்



ஒரே பலகையில் வைத்து பல்வேறு உணவுப் பொருட்களை வெட்டுவதால் உணவுடன் அவற்றின் சுவை அல்லது மணம் சேர்க்கப் பட்டு உணவானது நுகர்விற்குப் பொருத்தமற்றதாகலாம். அவ்வாறே பயன்படுத்தப்படும் பலகைகள், அவற்றைத்தயாரிக்கப்பயன்படுத்தப்படும் மூலப்பொருட்கள் ஆகியவற்றை வெட்டும்போது பயன்படுத்தப்படும் கத்திக்கு ஈடுகொடுக்கக்கூடிய தன்மையும் வேறுபட்டது.

உதம்:- இறைச்சி, மீன் ஆகியவற்றை வெட்டும்போது கூரிய கத்தியைப் பயன்படுத்த வேண்டியேற்படுவதால் சக்திமிக்க உறுதியான வெட்டுப் பலகை பொருத்தமானதாகும்.

மூலப்பொருட்களுக்கமைய பொருத்தமான வெட்டும் பலகைகள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். தொழில்நீதியாக உணவு தயாரிக்கும் சில உணவகங்களில் பலகைகளுக்குப் பல்வேறு நிறங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டு அதற்கேற்ப ஒவ்வொரு மூலப்பொருளுக்கும் ஏற்ற பொருத்தமான பலகைகளைத் தெரிவு செய்வது இலகுவானதாக அமையும்.

● கிரேற்றர் வகைகள்

மூலப்பொருட்களைத் தயாரிக்கும் பொழுது சீவுதலுக்குட்படுத்த வேண்டி ஏற்படுகின்றது. இங்கு மேற்றோலை நீக்குவதற்காக சீவும் உபகரணமான Peeler (தோல் சீவி) உம் கிழங்கு, கரட் போன்றவற்றை சீவல்களாகவோ அல்லது சீலங்களாகவோ பெற்றுக்கொள்வதற்கு கிரேற்றரும் (Grater) பயன்படுத்தப்படும். இதற்காகத் துருப்பிடிக்காத உலோகங்களினால் தயாரிக்கப்பட்ட உபகரணங்கள் மிகப் பொருத்தமானவையாகும்.



தோல் சீவும் உபகரணம் (peeler)



துண்டுகளாக்கும் உபகரணம் (Grater)



● வடிகட்டி வகைகள்

உணவு தயாரிக்கும்பொழுது பல்வேறு வடிகட்டி வகைகள் பயன்படுத்தப்படும். இதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் வடிகட்டி வகைகளும் அவ்வக் கருமங்களுக்குப் பொருத்தமான வகையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறான வடிகட்டி வகைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

உபகரணங்கள்	பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள்
	கொலண்டர் (Colander) இலை வகை, கோவா, சலாது இலை போன்றவற்றைக் கழுவி நீரை வடிய விடல்.
	வடிகட்டி (Strainer) தேங்காய்ப் பால், தேநீர் போன்றவற்றை வடித்தல்
	பழச்சாறு பிழியும் கருவி (juice Extractor) தேசிக்காய், தோடம்பழம் போன்றவற்றின் சாறு பிழிதல்
	அரிதட்டு (Seive) மா அரித்தல்

● பாத்திர வகைகள்

உணவுப் பொருட்களைச் சமைப்பதற்கெனத் தயாரிக்கும்போது தேவைக் கேற்ப பொருத்தமான பாத்திரங்களைத் தெரிவுசெய்தல் முக்கியமானது.



அரிசட்டி - தானியம் அல்லது வேறு ஏதும் விதை வகைகளிலுள்ள கல்,மண் போன்றவற்றை நீக்கல்



பாத்திர வகைகள்



● கரண்டி வகைகள்

உணவு தயாரிக்கும் மூலப்பொருள்களைக் கலத்தல், புரட்டுதல் போன்ற செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான கரண்டி வகைகளைத் தெரிவு செய்தல் வேண்டும். பயன்படுத்தும் மூலப்பொருளுக்குப் பொருத்தமான வகையில் கரண்டி வகைகளைத் தெரிவுசெய்ய வேண்டும்.

உ+ம்:- கேக் கலவையைத் தயார்செய்வதற்கு அல்லது அமிலம் சேர்ந்த மூலப்பொருட்களைக் கலப்பதற்கு மரக்கரண்டி, சிரட்டையாலான கரண்டி என்பன பொருத்தமானவையாகும்.



உலோகக் கரண்டிகள்



ஒட்டாத கரண்டி வகைகள்



மரக்கரண்டிகள்

● சமையலறை உபகரணங்கள்

மின் சக்தியினால் இயங்கக் கூடியதும் கைகளினால் செயற்படுத்தக் கூடியது மான அனேக உபகரணங்கள் சமையலறையில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

உ+ம்:- சோறு சமைப்பான் (Rice cooker), அமிழ்ப்பு வெப்பமாக்கி (Immersion heater) கலவை இயந்திரம் (Mixture), அடிக்கும் கருவி (Beater) என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.



சமையலறையில் பயன்படுத்தப்படும் மின் உபகரணங்கள்

சமைப்பதற்கு முன் உணவைத் தயாரிப்பதற்குப் பொருத்தமான சமையலறைப் பொருள்கள் மற்றும் உபகரணங்களைத் தெரிவுசெய்து பயன்படுத்துதல், பராமரித்தல் ஆகியவற்றின்போது சுகாதாரம் பேணப்படுவது முக்கியமானதாகும்.



செயற்பாடு 2.2

உமது வீட்டின் சமையலறையில் உணவு சமைப்பதற்கு முன் மூலப் பொருள்களைத் தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் பொருட்கள் உபகரணங்களின் பட்டியலொன்றைத் தயார்செய்யுங்கள். அவற்றினால் நிறைவேற்றப்படும் தொழிற்பாடுகளையும் அவற்றிற்கு எதிரே குறிப்பிடுங்கள். (வயது வந்தோரிடமிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்)

சமையலறைக் கருவிகளும் உபகரணங்களும்	தொழிற்பாடு
1. வாட்பல் அமைப்புடைய நீண்ட கத்தி	பாண் வெட்டுதல்
2.	
3.	
4.	

உணவு தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் மூலப்பொருட்கள்

நுகர்விற்கெனத் தெரிவுசெய்யும் உணவுப் பொருட்களின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பைப் பேணுதல் தொடர்பாக கூடிய கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். இங்கு நுகர்விற்கெனப் பொருத்தமான உணவுப் பொருள்களைப் தெரிவுசெய்யும் போது பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துதல் அவசியமாகும்.

- பசுமையான மூலப்பொருட்களாகக் காணப்படல்.
- பிராணிகளின் பாதிப்பு அற்ற மூலப்பொருள்களாக இருத்தல்.
- பொருத்தமான முறையில் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டவையாக இருத்தல்.
- பொருத்தமான வகையில் பொதியிடப்பட்டிருத்தல்.
- உணவிற்குரிய இயற்கையான நிறம், இழையமைப்பு, வடிவம் ஆகியன காணப்படல்.
- உணவுப் பொருள்களுக்குப் பொருத்தமான பொதியிடு பதார்த்தங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டிருத்தல்.
- உணவை சமைப்பதற்கு முன் தயார் செய்யும் படிமுறைகள் கழிவுகளை அகற்றல்



பசுமையான பழங்களும் மரக்கறிகளும்

தெரிவுசெய்த மூலப்பொருட்களிலுள்ள கழிவுகளை நீக்குதலும் உண்பதற்குப் பொருத்தமற்ற பகுதிகளை அகற்றலும்

- மரக்கறிகள், கீரைவகைகள், பழங்கள் என்பவற்றிலுள்ள உண்பதற்குப் பொருத்தமற்ற பகுதிகளை நீக்குதல்.

உ+ம்:- முள்ளங்கி, கரட்கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு போன்றவற்றின் தோலை நீக்குதல்



- ♦ அன்னாசி போன்ற பழங்களின் தோலை நீக்குதல்
- ♦ உண்பதற்குப் பொருத்தமற்ற விதைகள் மற்றும் முற்றிய பகுதிகளை அகற்றுதல்
- ♦ இதற்காக கத்தி, தோல் சீவி போன்ற உபகரணங்கள் பயன்படுத்தப்படும்
- இறைச்சி, மீன்கள் என்பவற்றிலுள்ள நுகர்விற்குப் பொருத்தமற்ற பகுதிகளை நீக்குதல்



மீன்களின் செதில்கள், செட்டைகள், உள்ளுறுப்புக்கள் போன்றவற்றை அகற்றுதல்

இதற்கு கத்தி, செதில்களை நீக்கும் உபகரணம் போன்றன பயன்படுத்தப்படும்.

- தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், சுவைச்சரக்குகள் ஆகியவற்றிலுள்ள கல், மண் போன்றவற்றை அகற்றுதல். இதற்காக அரிசட்டி பயன்படுத்தப்படும்.
- சுத்தமான நீரில் கழுவுதல்.
- சுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்தி (குடிநீர்) உணவுப் பொருட்களைக் கழுவுதல்.
- தோலை அகற்றுதல்
- கழுவிய பின்னர் தோலை நீக்க வேண்டிய வெள்ளரி, பீற்றூட் போன்றவற்றின் தோலை நீக்குதல்.
- உணவுக்கான மூலப்பொருள்களின் தரத்தைப் பாதுகாக்கும் வகையில் துண்டுகள், கீலங்கள், உருளை, சீவல்கள் போன்ற வடிவங்களாக்குதல்.



- இதற்காக கத்தி பல்வேறு வடிவமுடைய வெட்டும் அலகுடைய உபகரணம்.



செயற்பாடு 2.3

உணவுகளைச் சமைப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் உள்ளீடுகளைத் தயார்படுத்தும் வெவ்வேறு படிமுறைகளில் பயன்படுத்தும் சமையலறைக் கருவிகளையும் உபகரணங்களையும் அவற்றால் ஆற்றப்படும் கருமங்களையும் குறிப்பிடுக. இதற்காக பின்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க.

படிமுறை	சமையலறைக்கருவிகளும் உபகரணங்களும்	
கழிவுகளை அகற்றுதல்	கத்தி	நுகர்விற்குப் பொருத்த மற்ற பகுதிகளை நீக்குதல்

முற்பரிகரிப்பு முறைகளைப் பயன்படுத்துவோம்

உணவுப் பட்டியலுக்கமையத் தயார்செய்த மூலப்பொருள்களுக்கே உரித் தான நிறம் மாறாதவாறு பேணுவதில் கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். அதேபோன்று பகுதிகளாக வெட்டிய பின் அம்மூலப்பொருள்கள் வளியுடன் தாக்கமடைவதனால் நிறமாற்றம் ஏற்படலாம். வாழைப்பூ, கத்தரிக்காய் போன்ற மரக்கறி வகைகளினதும் வாழைப்பழம், மாம்பழம், பெயார்ஸ் போன்ற பழ வகைகளினதும் வெட்டிய மேற்பரப்பு வளியுடன் தாக்கமடைந்து நிறமாற்றத்திற்குட்பட்டு கபிலநிறமடையும்.



வெட்டி வைத்த பின் நிற மாற்றத்திற்குட் பட்ட சாம்பல் வாழைக்காய் துண்டுகள்



வெட்டியவுடன் நீரில் அமிழ்த்தப்பட்ட சாம்பல் வாழைக்காய்

முற்பரிகரிப்பு முறைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் நிறமாற்றத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

உ+ம்:-

- ♦ வெட்டிய மூலப்பொருட்களை நீரிலோ அல்லது தேங்காய்ப்பாலிலோ அமிழ்த்துதல்
- ♦ எலுமிச்சைப்பழச்சாறு சேர்த்தல்
- ♦ சீனிப்பாகிலிடல்

இவ்வாறு சமையலுக்குமுன் மூலப்பொருட்களை உரிய முறையில் தயார்செய்வதன் மூலம் உணவின் சுவை, நிறம், இழையமைப்பு, மணம், போசணைத்தன்மை ஆகியவற்றைப் பாதுகாத்து, ஆரோக்கியமான தரமுள்ள உணவைத் தயார்செய்வதற்கான பல்வேறு அனுபவங்களைப் பெற்றிருப்பீர்கள்.



செயற்பாடு 2.4

- வீட்டில் பெறத்தக்க உணவுக்கான மூலப்பொருள்கள் சிலவற்றைப் பெற்று அவற்றை வெட்டி அரை மணித்தியாலமளவில் வளி படுமாறு வைக்கவும். அதன் பின்னர் அம்மூலப்பொருள்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அவதானிக்கவும்.
- அவ்வொவ்வொரு மூலப்பொருளையும் பல்வேறு வடிவங்களாக வெட்டி உடனே நீரில் அல்லது தேங்காய்ப்பாலில் அமிழ்த்துக அவ்வாறே புளி வகைகள், சீனிப்பாகு சேர்த்ததும் உங்கள் அவதானிப்புக்கள் எவையெனக் குறிப்பிடுக.

2.2 உணவில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்துவதற்காக மூலப்பொருள்களின் தன்மைகளை மாற்றுவோம்

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம்

- உணவு தயாரிப்புக்குப் பயன்படுத்தப்படும் மூலப்பொருள்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய முறைகளைப் பட்டியற்படுத்தவும்
- மூலப்பொருள்களின் தன்மைகளை மாற்றுவதற்குப் பயன்படும் சமையலறைக் கருவிகள் உபகரணங்களை இனங்காணவும்
- நுகர்வுக்கான தன்மையில் மாற்றமேற்படுத்தப்பட்ட மூலப் பொருட்களிலிருந்து பல்வேறு சுவையும் இழையமைப்பும் கொண்ட உணவு வகைகளைத் தயாரிப்பதற்கும்.

இயலுமாகும்.

இயற்கையாகவே பல்வேறு நிறங்கள், சுவைகள், வடிவங்கள் கொண்ட போசணைமிக்க உணவுப்பயிர்கள் எமக்களிக்கப்பட்டுள்ளமை பெருங் கொடையாகும். அதேபோன்று இலங்கை மக்களின் உணவுக் கோலத்திற்கேற்ப இயற்கையான உணவுகளை பல்வேறு மாற்றங்களுக்கு உட்படுத்தி நுகர நாம் பழகியுள்ளோம்.

இவ்வாறு நுகர்விற்கென உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கும்போது மூலப் பொருள்களின் பௌதிக நிலைமையை மாற்றி பல்வகைமையை மேம்படுத்துவதன் மூலம் கண்ணிற்கு கவர்ச்சியும் நாவிற்கு சுவையும் மூக்கிற்கு மணமும் ஏற்படுமாறு, உணவில் நாட்டத்தைத் தூண்டக் கூடியவாறு தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்பதை அனைவரும் விரும்புவர்.

மூலப்பொருட்களின் பௌதிகத் தன்மையில் மாற்றஞ்செய்யும் பொழுது போசணைப்பண்பைப் பேணக் கூடியவாறும் இலகுவாக சமிபாடடையக் கூடியவாறும் உணவில் நாட்டத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவாறும் தயாரிக்கப் பட்டிருப்பது மிக முக்கியமானதாகும்.

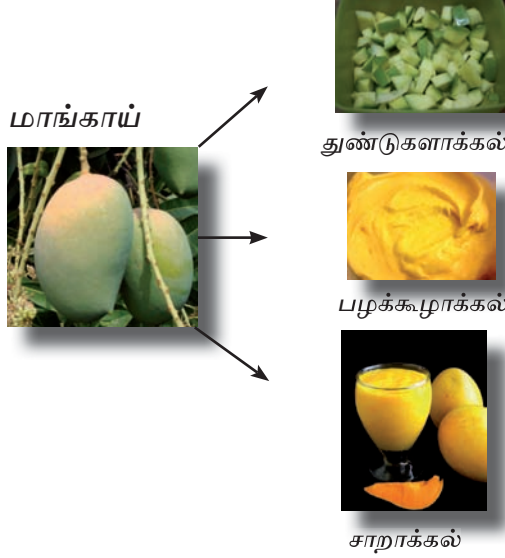
தன்மைகளில் மாற்றம் செய்வதற்காகப் பொருத்தமான மூலப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்தல்

- தெரிவுசெய்யும் மரக்கறி வகைகள், பழங்கள், மாமிச வகைகள் போன்ற மூலப்பொருள்கள் பசுமையுடையனவாக இருத்தல் வேண்டும்.

- அதிகம் பழுத்த, முற்றிய, நசுங்கிய, அழுகிய, சுத்தமற்ற மூலப் பொருள்கள் உண்பதற்குப் பொருத்தமற்றவையாகும்.

மூலப்பொருட்களின் பௌதிகத் தன்மையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் மற்றும் அதற்குப் பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள் சில பற்றி கவனம் செலுத்துவோம்.

மாங்காயைப் பல்வேறு தன்மை கொண்டதாக மாற்றுதல்



மாங்காய்த் துண்டுகள் → உள்ளவாறே உணவாகக் கொள்ளல், அலங்கரிப்பிற்கு, கறிசமைத்தல், உலர்த்தல், அச்சாறு தயாரித்தல், சட்னி தயாரித்தல்

மாம்பழக்கூழ் → ஜாம், சோஸ், புடிங், டொபி வகைகள் தயாரித்தல்

மாம்பழச்சாறு → பானங்கள் தயாரித்தல்

ஒரே மூலப்பொருளை உணவிற்காக பல்வேறு தன்மைகள் கொண்டதாக மாற்றுதல்

- மூலப்பொருளின் பல்வேறு நிறங்கள்
- பல்வேறு சுவைகள்
- பல்வேறு வடிவங்கள்
- பல்வேறு மணங்கள்
- இழையமைப்பு (அறியக் கூடியதும் புலப்படக் கூடியதும்) பல்வேறு போன்றவற்றில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

மூலப்பொருள்களின் பௌதிகத்தன்மையை மாற்றக்கூடிய சமையலறை கருவிகள் உபகரணங்கள் சிலவற்றை இனங்காண்போம்

- சிறிய துண்டுகளாக்கல் (Size reduction)
மரக்கறி, பழவகை, மீன் போன்றன சீவல்களாகவும் கீலங்களாகவும் துண்டுகளாகவும் மாற்றப்படும்.

- வெட்டும் பலகையில் வைத்துக் கத்தியால் வெட்டுதல் (மீன், மரக்கறி) வெட்டப்பட்ட துண்டுகளும்



வெட்டும் பலகையும் கத்தியும்

- விசேட வெட்டும் உபகரணத்தின் மூலம் வெட்டுதல் (மரக்கறி, கீரை வகை, பழவகை)



மரக்கறி வெட்டும் உபகரணத்தின் மூலம் வெட்டுதல்

- துருவலகினால் துருவுதல்
(தேங்காய்)



துருவலகின் மூலம் தேங்காய் துருவுதல்

- கிரேற்றரினால் சீவுதல்



கிரேற்றர் மூலம் சீவுதல்

- உரல், உலக்கை என்பவற்றைப் பயன்படுத்துதல்



உரலும் உலக்கையும்

- மின்அரைப்பானால் அரைத்தல்
உ+ம்:- மிளகாய்நொருக்கல்



அரைப்பான்

இதற்காக அரைப்பான், அம்மி என்பவற்றைப் பயன்படுத்த முடியும்.



- களியாக்கல் (Puree)

(ஜேம்வகை, சோஸ் வகை என்பவற்றிற்குப் பயன்படும்) பழங்கள்

- அன்னாசிக் களி, மாங்களி, தக்காளி

மரக்கறி வகை

- கரட், பீட்ரூட்களி

பருப்புப் பயிர்

- கௌபி, பயற்றங்களி

வாசனைப் பொருள்கள் - வெள்ளைப் பூடு, இஞ்சிக்களி இவற்றை அரைப்பானில் அல்லது அம்மியில் அரைத்தல்.



- தடித்த திரவ பசைக் கலவை தயாரித்தல் (Slurring)

அரிசி மா, கோதுமை மா கலந்த தடித்த திரவக் கலவை, தடித்த பழக்கூழ், அப்பம், தோசை போன்றவற்றைத் தயாரிக்கும்பொழுது மாப் பசைக் கலவை பயன்படுத்தப்படும்.



- சாறாக்கல் (Juicing)

- மூலிகைத் தாவரச்சாறுகள் பெறல் (இலைக்கஞ்சி தயாரிப்பதற்கு)
- பழச்சாறு பெறல் (பான வகை களுக்கு)
- தேங்காய்ப் பால் பெறல்



இதற்காக உரல் உலக்கை, அரைப்பான் (blender) ஆகியன பயன் படுத்தப்படும்.

- குற்றுதல் / இடித்தல்

தோல் நீக்குதலுக்காக இடித்தல் மேற் கொள்ளப்படும்.

உதா :- நெல்லை அரிசியாக மாற்றுதல்



உலக்கை, உரல் நெல்லின் உமியை நீக்குதல்

- மாவாக்கல் (Powdering)

- அரிசி, குரக்கன், கோதுமை
- பயறு, உழுந்து, கடலை
- சோயா அவரை



மாவாக்கல்



உரல், உலக்கை



திருகை



அரைப்பான்

மாவாக மாற்றும் உபகரணங்கள்

- பதப்படுத்தல் (Seasoning)

உணவைச் சமைப்பதற்கு முன் சுவைச் சரக்குகள். சோஸ் வகை, உப்பு, வினாகிரி போன்றன சேர்த்து உணவிற்குள் சுவை உறிஞ்சிக் கொள்ளுமாறு மீன், இறைச்சி போன்றவற்றைத் தயாரிப்பதன் மூலம் அவை பதப்படுத்தப்படும்.



- கலத்தல் (Mixing)

- கேக் வகைகளைத் தயாரிக்கும் போது சீனி, பட்டர், முட்டை, மா போன்றவற்றைத் கலத்தல்
- புடிங் கலவையை கலத்தல்

இதற்காக பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் வருமாறு



கையால் இயக்கும் கருவிகள்

மேசை மீது வைக்கும் கலவை இயந்தரம்

- கோல வடிவங்களாக்கல் (Shaping / Forming)
- மரக்கறி வகைகள், பழங்கள், மாக்கலவைகள் போன்றவற்றைத் தேவைக்கேற்ப பல்வேறு வடிவங்களில் வெட்டித் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.



ஆரோக்கியமான சமையலறை ஒன்றில் பொருத்தமான கருவிகள் உபகரணங்களைத் தெரிவுசெய்தலின் போதும் பயன்படுத்தும் போதும் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- மூலப்பொருட்களின் தன்மையில் மாற்றஞ்செய்யும் பொழுது அதற்குப் பொருத்தமான கருவிகள், உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துதல் மிக அவசியமாகும். இங்கு கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
 - உணவுடன் இடைத்தாக்கம் புரியாத உலோகங்களால் தயாரிக்கப்பட்டதாக இருத்தல்.
 - மின் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தும்போது மின் இணைப்பை ஏற்படுத்தல், செயற்படுத்தல் மற்றும் தொடர்பைத் துண்டித்தல் போன்றன தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துதல்.
 - உபகரணத்தில் காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளுக்கேற்ப செயற்படுத்துதல்.
 - உபகரணத்துடன் தரப்பட்டுள்ள பயன்படுத்துதல் தொடர்பான கையேட்டின் அறிவுறுத்தல்களுக்கேற்பச் செயற்படல்.
 - பயன்படுத்திய பின் உபகரணங்கள், மற்றும் கருவிகளின் எல்லாப் பகுதிகளையும் சுத்தம் செய்து, துடைத்து உரிய இடங்களில் வைத்தல்
- கருவிகள், உபகரணங்க ண முறையில் பயன்படுத்துதல் உ+ம்:- கத்தியைச் சரியாகப் பிடித்தல், சரியாகப் பயன்படுத்துதல்,

உண்பதற்காகவும் சமைப்பதற்காகவும் மூலப்பொருள்களைத் தயார் செய்யும்போது வெவ்வேறு விதமாக அவற்றை மாற்றும் பல்வேறு முறைகளையும் அவற்றை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்வதற்காகப் பயன்படுத்தும் சமயலறைக் கருவிகள், உபகரணங்கள் என்பவற்றையும் இனங்கண்டிருப்பீர்கள்.



செயற்பாடு 2.5

மூலப்பொருள்கள் பலவற்றைத் தெரிவுசெய்து அவற்றைப் பிரயோகரீதியாக பல்வேறு விதமாக மாற்றம்செய்யும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுக. அவற்றின் பௌதிகத் தன்மை மாறும்போது மணம், சுவை, இழையமைப்பு, தோற்றம் என்பவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்களை பயிற்சிப் புத்தகத்தில் பின்வருமாறு குறித்துக் கொள்ளவும்.

- பழங்கள், தானியங்கள், பருப்புவகை போன்றவற்றுள் உமக்கு விருப்பமான மூலப்பொருள்களை இதற்காகப் பயன்படுத்துக.

மாற்றப்பட்ட தன்மை	சுவை	மணம்	இழைய மைப்பு	தோற்றம்
துண்டு களாக்கல்				
சாறாக்கல்				
மாவாக்கல்				

2.3 உணவைச் சமைத்து மனம்கவரும் முறையில் பரிமாறுவோம்

இந்த அத்தியாயத்தைக் கற்பதன் மூலம்

- உணவு சமைக்கும் பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்
- வெவ்வேறு சமையல் முறைகளுக்குப் பொருத்தமான கருவிகள் உபகரணங்களைத் தெரிவுசெய்து பயன்படுத்தவும் அதனைப் பராமரிக்கவும்
- சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ற வகையில் பல்வேறு சமையல் முறைகள் மூலம் உணவு விருப்பைத் தூண்டும் நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்
- சமைக்கப்பட்ட உணவுகளின் தரப்பண்புகளை அறிந்து கொள்ளவும்
- சமைத்த உணவை ஆக்கத்திறன் மிகுந்த முறையில் பரிமாறவும் இயலுமாகும்.

இலங்கையரின் கலாசாரத்திற்கமைய காலை, பகல், இரவு ஆகிய பிரதான உணவு வேளைகள் மூன்றிற்கு நாம் பழக்கப்பட்டுள்ளோம். அவ்வாறே பிரதான உணவு வேளைகளுக்கிடையே சிற்றுண்டி போன்றவற்றையும் உண்கின்றோம். அவை மட்டுமன்றி, விசேட வைபவங்களின் போது விசேட உணவு வகைகளும் நுகரப்படுகின்றன.

பிரதான உணவாக சோறும் அதற்குப் பொருத்தமான பல கறிவகைகளும் உணவின் பின் ஈற்றுணவு வகையொன்றையும் உண்ணுவது எங்களது பொதுவான வழக்கமாகும். அவற்றில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்துவதற்காகப் பல்வேறு சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்துகின்றோம். அதேபோன்று அவ்வுணவு வேளையை அலங்காரமான முறையில் பரிமாறுவதற்கும் இலங்கையர்களாகிய நாம் பழக்கப்பட்டுள்ளோம்.



உணவு பரிமாறப்பட்டுள்ள
உணவு மேசையொன்று

உணவு சமைத்தல்

தயார்படுத்தப்பட்ட மூலப்பொருள்களை வெப்பமேற்றி நுகர்விற்குப் பொருத்தமான வகையில் உருவாக்கிக் கொள்வதே சமையல் எனப்படும்.

பல்வேறு முறைகளில் உணவுகளைச் சமைப்பதன்மூலம் உணவின் தோற்றம், மணம், சுவை, இழையமைப்பு போன்ற பண்புகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியும்.

ஒரு மூலப்பொருளை பல்வேறு முறைகளில் தயாரிக்கும் பொழுது பல்வேறு சமையல் முறைகள் பயன்படுத்தப்படும்.

உ+ம்:- அரிசியை பல்வேறு முறைகளில் சமைக்கலாம்.

- ▲ அரிசியை அவித்தல் —————→ - சோறு
- ▲ அரிசி மாவைக் குழைத்து
நீராவியில் அவித்தல் —————→ - இடியப்பம்,
- பிட்டு
- ▲ அரிசிமாவைத் தயார் செய்து
ஆழமான எண்ணெயில் பொரித்தல் —————→ - பலகாரம்,
- கொகிஸ்

உணவை வெப்பமூட்டுவதன் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள் வருமாறு

- உணவு மெல்லுவதற்கும் விழுங்குவதற்கும் இலகுவாகும்
- சமிபாட்டுச் செயற்பாடு இலகுவடுத்தப்படும்
- போசணைக் கூறுகளின் அகத்துறிஞ்சலை இலகுவடுத்தும்
- உணவுகளில் காணப்படும் உடம்பிற்கு ஒவ்வாத நுண்ணங்கிகள் அழிவுறும்
- உணவைப் பழுதடையாது வைத்திருக்கும் காலத்தை அதிகரிக்கலாம்.

செயற்பாடு 2.6

- நீங்கள் விரும்பும் சமையல் முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளின் பெயர்ப்பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரிக்கவும்.

பல்வேறு சமையல் முறைகளையும் அவற்றிற்கெனப் பயன்படுத்தக் கூடிய கருவிகள், உபகரணங்களையும் அறிந்து கொள்வோம்

உணவு சமைக்கும் பல்வேறு முறைகள்

- பிளான்ச் செய்தல் (Blanching)
- நீரில் அமிழ்த்தி அவித்தல் (Boiling)
- நீராவியில் அவித்தல் (Steaming)
- ஆழமான எண்ணெயில் பொரித்தல் (Frying)
- கனலடுப்பில் சுடுதல் (Baking)
- றோஸ்ட் பண்ணுதல் (வறுத்தல்) (Roasting)
- றோஸ்ட் பண்ணுதல் (வாட்டுதல்) (Toasting)

பிளான்ச் செய்தல்

மரக்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றைக் கொதிநீரில் 2-3 நிமிடங்கள் வரையில் அமிழ்த்தி எடுத்தல் அல்லது நீராவி படக்கூடியவாறு 2 - 3 நிமிடங்கள் வரையில் வைத்திருத்தல் பிளான்ச் செய்தல் எனப்படும்.



நீராவியைப் பயன்படுத்தி பிளான்சிங் செய்தல்



சுடுநீரிலுள் அமிழ்த்துவதன் மூலம் பிளான்ச் செய்தல்

- இதன் மூலம் உணவிலுள்ள நொதியங்கள் செயலிழக்கும்.
- நிறமாற்றம் ஏற்படுவது தடுக்கப்படும்.
- உணவுப் பொருளின் தோலைநீக்குதல் இலகுவாகும் (தக்காளி, சாம்பல் வாழை)

நீரில் அமிழ்த்தி அவித்தல்

- நீரில் அமிழ்த்திச் சமைக்கும்போது நேரடியாக வெப்பம் வழங்கப் படுவதால் மூலப்பொருள்களின் கலங்களினுள் நீர் உறிஞ்சப்பட்டு அம்மூலப் பொருட்களின் அளவு பருக்கும்.

உ+ம்:- சோறு சமைத்தல்

கடலை அவித்தல்

கிழங்கு வகைகளை அவித்தல்

- உணவின் நிறம் மாற்றமடையும்.
- அவிக்கும் உணவிற்கேற்ப பயன்படுத்தும் நீரின் அளவும் வேறுபடும்.
உ+ம் :-
கடலை அவிப்பதற்கு சோறு சமைப்பதை விடக் கூடுதலான நீர் தேவைப்படும்.

நீராவியில் அவித்தல்

நீராவியில் சமைத்தல் பல முறைகளில் மேற் கொள்ளப்படும்.

- நேரடியாக வழங்கப்படும் வெப்பத்தின் மூலம் சமைத்தல்.
ஸ்ரீமரைப் பயன்படுத்தி இடியப்பம், பிட்டு, இட்லி ஆகியவற்றை அவித்தல்



ஸ்ரீமர் நீராவியில் அவித்தல்

- மறைமுக வெப்பத்தின் மூலம் சமைத்தல்
மறைமுகமாக வழங்கப்படும் நீராவியின் மூலம் அவித்தல்
உ+ம் :- வட்டிலப் பம், பாண்புடிங், கரமல் புடிங்



- அழுக்கத்திற்குட்பட்ட நீர் வியில் சமைத்தல்
புடிங் வகைகள், தானிய வகைகள்



நீராவியில் அவிப்பதன் மூலம்

- உணவின் போசணைத் தரம் பாதுகாக்கப்படும்
- நிறம், வடிவம் ஆகியன பேணப்படும்
- உணவு மென்மையடையும் (இழையமைப்பு)
- உணவுச் சமிபாடும் அகத்துறிஞ்சலும் இலகுவாகும்

எண்ணெயில் பொரித்தல்

- இங்கு எண்ணெய் போதியளவு வெப்பமாகியிருப்பது முக்கியமானதாகும்.



- எண்ணெய் குறைவாக வெப்பமடைவதால் உணவிற்குள் எண்ணெய் உறிஞ்சப்பட்டு விரும்பத்தகாத சுவை, மணம், இழையமைப்பு என்பன ஏற்படும்.
- அதிகம் வெப்பமடைவதால் எண்ணெய் கருகி உணவுகளின் மேற்பரப்பும் கருகுவதால் உட்பகுதி வேகாத நிலை ஏற்படும். இதனால் நிறம் (கருகுதல்), இழையமைப்பு (கடினம்) மணம்(கருகிய மணம்), சுவை (கருகிய சுவை) ஆகியனவற்றில் மாற்றம் ஏற்படும்.
- சரியான முறையில் எண்ணெய் வெப்பமேற்றப்படும்போது எண்ணெயில் குமிழிகள் ஏற்பட்டு அவை உடைந்து வெண்புகை ஏற்படும். இந்த நேரத்தில் பொரிக்கும் உணவை எண்ணெயில் இடுவதால் சத்த மொன்று ஏற்பட்டு குமிழிகள் ஏற்பட்டு முறையாக உணவு பொரியும்.

சரியான முறையில் வெப்பமேற்றப்பட்ட எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகளின் பண்புகள்

- பொன் நிறமாகக் காணப்படும்
- சில வேளைகளில் மொறுமொறுப்பானதாக (Crispy)அமையும்
- சிறந்த மணத்தைக் கொண்டதாக காணப்படும்
- தோற்றம் மாறாது பேணப்படும்

கட்லர், பற்றிஸ், கொண்டைப் பலகாரம், ஜிலேபி போன்றன ஆழமான எண்ணெயில் பொரிக்கப்படுவதோடு முட்டை ஓம்லற், வெங்காயம், கருவாடு போன்றன ஆழம் குறைந்த எண்ணெயில் பொரிக்கப்படும்.

கனலடுப்பில் சுடுதல் (Baking)

- கனலடுப்பிற்கு வெப்பம் வழங்கப்பட்டு அதனுள் ஏற்படும் வெப்பத்தினால் உணவு சமைக்கப்படும்.
- கனலடுப்பில் சுடும்போது உணவுகளில் பொங்கும்நிலை ஏற்படுவதால் அங்கு வாயு தங்கி இருப்பதன் காரணமாக மென்மைத் தன்மை ஏற்படுவதுடன் சுவை, மணம், தோற்றம், இழையமைப்பு மாற்றம் காரணமாக உண்டி விருப்புத் தூண்டப்படும்.



கனலடுப்பில் சுடுதல்

- பண் , பணிஸ், பே ஸ்ற்ரி, கேக் வண்கள் போன்றன கனலடுப்பில் சுடப்படுகின்றன.

றோஸ்ற் செய்தல் (வறுத்தல்) (Roasting / Grilling)

வெப்பமேற்றப்பட்ட மேற்பரப்புமீது உணவு வைத்துச் சமைக்கப்படும். இவ்வாறு உணவு சமைக்கப்படுவதன் காரணமாக மணம், இழையமைப்பு, சுவை, போன்றன உண்டி விருப்பத்தைத் தூண்டக் கூடியதாக அமையும். உணவிற்காக மரக்கறிகள், கிழங்குவகை, மீன் வகை இறைச்சி போன்றன றோஸ்ற் செய்யப்படும்.



றோஸ்ற் செய்யப்பட்ட பல்வேறு வகையான உணவுகள்

டோரற் பண்ணல் (வாட்டுதல்) (Toasting)

இது வெப்பமேற்றப்பட்ட மேற்பரப்பின் மீது வைத்து சமைக்கும் மற்று மொரு முறையாகும். உணவானது வெப்பமேறிய மேற்பரப்புடன் தொடு கையுறுவதால் உணவின் ஈரப்பற்று நீங்குவதால் ஏற்படும் சுவை, மணம், நிறம் ஆகியன மூலம் உண்டி விருப்பு ஏற்படுகிறது. பாண், ரொட்டி, சோளம் போன்றன இவ்வாறு றோஸ்ற் பண்ணப்படுகின்றன



செயற்பாடு 2.7

- பின்வரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுக.
- செயற்பாட்டின் போது உணவில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களை அப்பியாசப் புத்தகத்தில் குறித்துக் கொள்க.

செய்முறைச் செயற்பாடு	செய்முறைச் செயற்பாடு
ஒரு கைப்பிடி அரிசி அவித்தல் • இடப்பட்ட நீரின் அளவு • அரிசியின் தன்மை சுவை மணம் தோற்றம் சோற்றின் தன்மை / இழை ய மைப்பு (மென்மை / கடினம்)	பாகற்காய் பொரித்தல் • எண்ணெய் சூடாகிய முறை • பொரித்தெடுத்ததன் பின்னரான தன்மை மணம் நிறம் சுவை அவிக்கும்போதும் பொரிக்கும் போதும் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை விவரிக்கவும்.

- உணவு பரிமாறல்

நாம் நுகரும் உணவை வேறுபட்ட சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி சமைக்கும் போது உண்டி விருப்பு ஏற்படும். அவ்வாறே சமைக்கப்பட்ட உணவைப் பரிமாறும் முறை தொடர்பாகவும் கவனம் செலுத்துதல் முக்கியமானதாகும்.



சமைக்கப்பட்ட உணவைப் பரிமாறும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- உணவைப் பரிமாறுபவர் கௌரவமான முறையில் பரிமாறுதல்.
- உண்பதற்கேற்ற முறையில் பரிமாறுதல்.
உ+ம்:- தேநீர் விருந்துபசாரமொன்றில் ஒரு தட்டில் வைத்துப் பரிமாறலாம். பிரதான உணவு வேளையொன்றை மேசையின் மீது வைத்துப் பரிமாறல்.
- உணவைப் பரிமாறும் இடம் - சுத்தமானதாக இருத்தல், விரும்பத்தக்க அலங்காரமான தோற்றத்துடன் அமைதல்
- அவ்வாறு விருந்தோம்பும் நபரில், பரிமாறுபவர் தொடர்பாக கௌரவத் தன்மையை ஏற்படுத்தல்.



செயற்பாடு 2.8

- உமது வீட்டிற்கு வருகைதரும் மூன்று நண்பர்களுக்கு ஜிலேபி, இலையப்பம், முறுக்கு, வாழைப்பழம் ஆகியவற்றோடு தேநீர் விருந்துபசாரமொன்றை ஏற்பாடுசெய்ய வேண்டியுள்ளது.
- இலையப்பம், முறுக்கு என்பவற்றைச் சமைக்கும் முறையைக் குறிப்பிடுங்கள்.
- இலையப்பம், முறுக்கு என்பவற்றைத் தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட கருவிகள், உபகரணங்களைக் குறிப்பிடுக.
- பல்வேறு சமையல் முறைகளுக்கமைய சமைக்கப்பட்ட இந்த இரண்டு உணவு வகைகளின் வேறுபாடுகளையும் ஒப்பிட்டறிக.
- உணவைப் பரிமாறும் முறையை வரிப்படம் மூலம் காட்டுக.