

# 3

## தேர்விற்போதும் களஞ்சியப்படுத்தும்போதும் தயாரிக்கும்போதும் உணவின் தரப் பண்புகளைப் பேணுவர்

### 3.1 உணவின் தரப் பண்புகள் தொடர்பாக கவனத்திற் கொண்டு அவற்றைத் தெரிவு செய்து களஞ்சியப்படுத்துவர்

ஒரு வாரத்திற்குத் தேவையான உணவுப் பொருள்களை வாங்குவதற்காக சில்மியா தன் தாயாருடன் கடைக்குச் சென்றாள். கவர்ச்சியான முறையில் உணவுப் பொருள்கள் அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருந்த கடையைக் கண்ட அவள், அங்கேயே தமக்குத் தேவையானவற்றை வாங்கலாம் என அம்மாவிடம் கூறியது, அவளிடம் ஏற்பட்ட ஏதோ ஓர் உணர்வினாலாகும். இதற்கான காரணம் அங்கு காணப்பட்ட உணவுப் பொருள்கள் புதியனவாகவும் கவர்ச்சிகரமானதாகவும் இருந்ததோடு மனதைக் கவரக்கூடிய விதத்திலும் காட்சிப்படுத்தப்பட்டிருந்ததுமாகும். இதிலிருந்து உணவில் இருக்கக்கூடிய தன்மைகள் பற்றிய அறிவு அவளுக்கு இருந்தது தெளிவாகிறது. சில்மியா போன்று நாமும் உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்கையில் அதன் பண்புகள் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளுதல் அவசியம்.

உணவில் காணப்பட வேண்டிய பண்புகளை அறிந்துகொள்வோம்.

- போசணைப் பெறுமதி
- சுகாதாரத் தரம்
- நிறம்
- இழையமைப்பு
- சுவை
- மணம்

#### போசணைப் பெறுமதி

போசணைப் பெறுமதி அதிகமாகக் காணப்படுவது புதிய உணவு வகைகளிலாகும் என்பதனை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். காலம் செல்ல உணவு வகைகளில் காணப்படும் போசணைப் பெறுமதி குறையும்.

#### சுகாதாரத் தரம்

சந்தையில் உணவு வகைகள் பொதியிடப்பட்டிருக்கும் முறை இங்கு முக்கிய விடயமாகும். தூசி, பூச்சி, புழுக்கள் போன்ற வெளிக் காரணிகளின் தாக்கங்கள் அற்ற உணவுப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்தலில் கவனம் செலுத்துதல் அவசியம்.

இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றை நுண்ணங்கிகளின் தாக்கங்களுக்கு உட்படாதவாறு, அதிகுளிர்நட்டிகளில் வைக்கப்பட்டுள்ள இடங்களிலிருந்து வாங்குவதோடு தொடர்ச்சியாக விற்பனையாகும் இடங்களிலிருந்து பொருள்களைக் கொள்வனவு செய்தல் சிறந்தது. அத்துடன் பல்வேறு தாக்கங்களுக்கு உட்பட்ட பொருள்களைக் கொள்வனவு செய்வதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தரச் சான்றிதழ் (S.L.S) பெற்றுக் கொண்டுள்ள உணவு வகைகளை வாங்குவதனுடாக, சுகாதாரத் தரம் பேணப்பட்ட உணவு வகைகளைக் கொள்வனவு செய்தல் என்ற திருப்தியைப் பெறலாம்.

பேணப்பட்ட உணவுகளைக் கொள்வனவு செய்யும்போது உற்பத்தித் தேதி, அடங்கியுள்ள பொருள்கள், காலாவதியாகும் தேதி, பொதியிடு பொருள் போன்றன தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.

#### நிறம்

ஒவ்வொரு உணவு வகைகளுக்கு உரிய நிறங்கள் காணப்படுகின்றன. அது பற்றித் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளுக்குரிய நிறங்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டிருப்பின் அவற்றை வாங்காதிருத்தல் வேண்டும். செயற்கை நிறங்கள் ஊட்டப்பட்ட உணவுகளை வாங்கும்போது அது தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

#### இழையமைப்பு

ஒவ்வொரு உணவினதும் இழையமைப்பு வேறுபட்டதாயிருக்கும். உணவில் மென்மையானதும் வன்மையானதுமான இழையமைப்புகள் காணப்படும். உணவுப் பொருள்கள் பழுதடையும்போது அவற்றின் இழையமைப்பு மாறுபடும். உணவுப் பொருள்களை வாங்கும்போது இவை கருத்திற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

## சுவை

உணவின் தன்மை, புதுத்தன்மை, மணம் என்பவற்றின் மூலம் உணவின் சுவை தொடர்பான ஓர் உணர்வைப் பெறலாம்.

பழுதடையும் நிலையிலுள்ள உணவுகளின் இயற்கைச் சுவை குன்றும்.

## வாசனை (மணம் Flavour)

உணவொன்றின் சுவை, மணம் என்பவற்றின் இணைப்பே வாசனை எனலாம். எல்லா உணவுப் பொருள்களுக்கும் உரிய மணம் உண்டு. பழங்கள் பழுக்கும் பொழுது அதன் மணம் தீவிரமடையும். பழுதடைந்து இருக்குமாயின் நாம் உணர்வது துர்வாடையாகும். ஒவ்வொரு உணவிற்குமுரிய சுவையும் மணமும் ஒன்றுடொன்று இணைந்து காணப்படுகின்றன.

- உ-ம்:
- தேசிக்காயின் சுவையும் மணமும்
  - அன்னாசியின் சுவையும் மணமும்

## தரப் பண்புகளை இனங்கண்டு உணவுப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்துகொள்ளல்.

உணவு வகை	போசனை மட்டம்	சுகாதாரப் பாதுகாப்பு	நிறம்	இழையமைப்பு	சுவை	வாசனை
பழவகை	புதிய பழ வகைகளில் போசனை மட்டம் உயர்வாக உள்ளது. காலம் செல்லும்போது விற்றமின் C பெரும்பாலும் அழியும் பழங்களில் அடங்கியுள்ள காபோவை தரேற்றின் செலுலோசு பெக்டின் சுக்குரோசு ஆகும்.	சுத்தமான இடங்களில் இருந்து பெறல் வேண்டும் நைந்த, வெட்டுண்ட, பூச்சி புழுக்களால் அல்லது வேறு விலங்குகளால் பாதிக்கப் படாதவையாக இருத்தல் வேண்டும்.	அந்தந்த பழங்களுக்கான குறிப்பிட்ட நிறங்களில் காணப்படும் பழங்களை மாத்திரம் தெரிவு செய்து கொள்ளல் பொருத்தமானது	நன்கு கனிந்த பழங்கள் இழையமைப்பு மாற்றத்திற்குப்பட்டு இருக்கும். அந்தப் பழங்களை வாங்காதிருத்தல்.	சாதாரண அளவிலுள்ள புதிய பழங்களின் சுவை அதிகம். அவ்வப் பழங்களுக்கேயுரிய சுவை உண்டு. உ- ம் தோடை இனப் பழங்கள், புளிப்புச் சுவையானவை.	அந்தந்த பழங்களுக்கே உரிய சுவை போலவே மணமும் உண்டு. அதனைக் கருத் திற்கொண்டு உணவைத் தெரிவு செய்தல் வேண்டும். தோடை இன (சித்திரசுப்) பழங்களுக்கு அதற்கே உரிய மணமும் சுவையும் காணப்படும்.
மரக்கறி	உயிர்ப்பான மரக்கறி வகை களில் போசனை மட்டமானது பாதுகாப்பாக இருக்கும்.	பழங்களைத் தெரிவு செய்யும் போது கருத்திற் கொண்டவைகள் இதற்கும் பொருந்தும்.	அவ்வவ் மரக்கறிகளுக்கேயுரிய நிறம் உண்டு. குளோரோபில் பச்சை நிறம் கரோடினொய்ட்- மஞ்சள் செம்மஞ்சள் நிறம் அன்றோ சயனின் செவ்வூதா நிறம் பிளேவோன் வெள்ளை நிறம்	அவ்வவ் மரக்கறிகளுக்கே யுரிய இழையமைப்பு உண்டு. இந்நிலையில் இருந்து பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் உள்ள மரக்கறி வகைகளை வாங்கக் கூடாது.	பருமனில் கூடிய மரக்கறி வகைகளிலும் பருமனில் சிறிய, நடுத்தரக் காய்கறிகளில் சுவை அதிகம்.	புதிய மரக்கறி வகைகளில் அனேகமானவை மணம்/ நாற்றம் இரண்டும் அற்றவை, முள்ளங்கி, நோக்கோல், கோவா போன்றவற்றில் அவற்றுக்குரிய மணம் காணப்படும்.

உணவு வகை	போசணை மட்டம்	சுகாதாரப் பாதுகாப்பு	நிறம்	இழையமைப்பு	சுவை	வாசனை
மீன்	சிவப்புநிறத்திலான மீன்பூ, பிரகாசமான மீனின்கண்கள், இறுக்கமான செதில்கள், உறுதியான வாலுள்ள மீன்கள் புதியவை. இவ்வாறான மீன்களின் போசணை மட்டம் சிறப்பாக இருக்கும்.	அதி குளிர்நீட்டியில் வைக்கப் பட்டிருத்தல் வேண்டும். ஈக்கள் மொய்ப்பதால் மீன் பழுதடையலாம்	கொழுப்பு அதிக முள்ளவை(சிவப்பு) கொழுப்பு அதிக மற்றவை(வெள்ளை) என மீன்கள் இரண்டு வகைப் படும். அந்தந்த மீன்களுக்கேயுரிய நிறங்கள் உள்ளன. உதாரணம்:சுறா, பாரை -வெள்ளை நிறம் (இளஞ் சிவப்பான வெள்ளை நிறம்), சூரை - சிவப்பு நிறம்	மீனின் மேற்பகுதியை விரலால் அமர்த்தினால் அடையாளம் நிற்க மாட்டாது. (மீள்சக்தி உடையதாக, கடின இழையமைப்புடன் காணப்படும்)	புதிய மீன்களில் சுவை அதிகம்.	மீனுக்கென்றே உள்ள மணத்தை விட தூர்நாற்றம் அற்றதாக இருத்தல்.
இறைச்சி	புதிய இறைச்சியின் போசணைப் பெறுமதியில் உயர்ந்தது.	சுகாதாரக்காப்பு முறைப்படி வைக்கப் பட்டிருக்கும் இறைச்சி வகைகளை வாங்குதல் வேண்டும்.	புதிய கோழி இறைச்சி இளஞ் சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படல் வேண்டும். புதிய மாட்டி இறைச்சி சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படல். ஊதாநிறத்தை அடைந்த இறைச்சி வகைகள் பழுதடைந்த இறைச்சி வகைகளாகும். பன்றியிறைச்சியில் சிவப்புப் புள்ளி இருப்பின் தெரிவு செய்தல் கூடாது.	கோழி இறைச்சியில் வழக்கும் நிலையில் தோல் இல்லாதிருத்தல். மாட்டி இறைச்சி எண்ணெய்த் தன்மையுடைய தாயிருத்தல், முள் தன்மை குறைவாயிருத்தல் வேண்டும்.	புதிய இறைச்சி வகை சுவைமிக்கது.	தூர்வாடை அற்ற இறைச்சிக்கேயுரிய இயற்கை மணத்தில் இருத்தல் வேண்டும்.
முட்டை	நிறை கூடிய முட்டை புதியது. அதன் போசணை மட்டமும் குன்றாதுள்ளது.	முட்டைக் கோது சுத்தமானதாக இருத்தல் வேண்டும். எனினும், கழுவி முட்டை இலகுவில் பழுதடையக் கூடும்.	சாம்பல் நிறத்திலான புள்ளிகள் விழுந்த முட்டைகளைத் தெரிவு செய்யக்கூடாது. முட்டைக் கோது ரோஸ் நிறம் சார்ந்த வெள்ளை நிறமுடையது	வெடிப்பு அற்று கோது கடின நிலையில் காணப்பட வேண்டும். ஊடுகடத்தும் மஞ்சட்கரு வேறாகக் காணப்படும்.	புதிய முட்டையில் அதற்கேயுரிய சுவை காணப்படும்.	புதிய முட்டைக் கோதில் எவ்வித மணமும்இருக்காது. பழுதடைந்த முட்டையின் கோதில் இருந்து தூர்நாற்றம் வீசும்.
பாண்	நன்றாகக் கருகாத நிலையில் உள்ள புதிய பாணில் போசணை மட்டம் அதிகம்.	சுகாதார முறைப்படி வைக்கப்பட்டிருக்கும் பாணை வாங்கவேண்டும். உதாரணம்: தூசு, பூச்சிகள், ஈ, போன்றவற்றால் பாதுகாக்கப்பட்டவையாக இருத்தல் வேண்டும்.	பாணுக்கேயுரிய நிறத்தைப் பாதுகாக்கும் முறையிலான நன்கு சுடப்பட்ட பாண் பொருத்தமானது.	மென்மையான இழையமைப்பிலுள்ள பாண் தெரிவு செய்யப்பட வேண்டும்.	பல்வேறு சுவைகளில் பாண் உண்டு. தனது விருப்புக்கேற்பத் தெரிவுசெய்து கொள்ளலாம்.	பாணிற்செய்யுரிய மணம் உண்டு. இம்மணத்தைக் கொண்டு தெரிவு செய்யலாம்.

## உணவு களஞ்சியப்படுத்தும் முறைகள்

உணவுப்பொருள்களின் புதுத்தன்மையில் உணவு களஞ்சியப்படுத்தல் முறைகள் பாரிய செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. உணவு நசிதல், வெட்டுப்படல் போன்றன ஏற்படாது களஞ்சியப்படுத்தல் மூலம் அவற்றின் புதுத் தன்மையைப் பேணலாம்.

**உணவு களஞ்சியப்படுத்தல் முறைகள் பல வகைப்படும்.**

1. திறந்த இடங்களில்
2. மறைக்கப்பட்ட முறையில்
3. குளிர்நிலையில்



உரு 3.1

### திறந்த இடங்களில் களஞ்சியப்படுத்தல்

மரக்கறி, பழங்கள் போன்றவற்றைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போது இம்முறையைப் பயன்படுத்தலாம். தூசி, பூச்சி புழுக்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் வகையிலும் கடும் சூரிய ஒளி படாதவாறும் களஞ்சியப்படுத்தல் பொருத்தமானது. மரக்கறிகள் போன்றவை கடும் வெயிலில் வாடிப் போகும் தன்மையுடையவை.

### மறைக்கப்பட்ட இடங்களில் களஞ்சியப்படுத்தல்

இம்முறையில் களஞ்சியப்படுத்தும்போது பல்வேறு முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதற்காக பிரம்பாலான அடைப்பான்கள், (வட்டி), பெட்டிகள், துளை கொண்ட கூடைகள், பொலித்தீன் உணவு வைப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் கண்ணாடிச் சிற்றலுமாரிகள் போன்றன பயன்படுத்தப்படும். இதனால் ஈ, கர்ப்பொத்தான், தூசு போன்றவற்றிலிருந்து உணவைப் பாதுகாக்கலாம்.

### குளிர்சாதனப் பெட்டிகளில் களஞ்சியப்படுத்தல்

ஒவ்வொரு உணவுக்கும் அவசியமான வெப்பநிலை வேறுபட்டது. பச்சை மரக்கறிகள்  $+5^{\circ}\text{C}$  முதல்  $+8^{\circ}\text{C}$  வெப்பநிலையில் வைக்கப்படல் வேண்டும்.  $+5^{\circ}\text{C}$  இலும் குறைவடையின் போசணைச் சத்துகள் அழிக்கப்படலாம்.

$+8^{\circ}\text{C}$  -  $+65^{\circ}\text{C}$  வரையான வெப்பநிலையில் நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சி இடம்பெறும். இறைச்சி, மீன் என்பன  $-18^{\circ}\text{C}$  அளவு அதி குளிர்நிலையில் வைக்கப்பட வேண்டும். பழங்கள்  $+5^{\circ}\text{C}$  இலிருந்து  $+8^{\circ}\text{C}$  விடக் குறைவ இருத்தல் வேண்டும்.  $+18^{\circ}\text{C}$  —  $+26^{\circ}\text{C}$  வெப்ப நிலையில் வாழைப்பழத்தை வைக்கலாம்.

### களஞ்சியப்படுத்துகையில் தரத்தைப் பாதிக்கின்ற காரணிகள்

1. ஓட்சியேற்றம்
2. நுண்ணங்கிகளின் தாக்கம்
3. இடைச் செயற்பாடு
4. ஈரலிப்பு
5. வெப்பநிலை

#### 1. ஓட்சியேற்றம்

உணவொன்றின் ஓட்சியேற்றச் செயற்பாடு தொடர்ச்சியாக இடம்பெறும்போது அதன் நிறம் மாறுவது போலவே இழையமைப்பும் மாறுபடும்.

உ-ம் : வெட்டப்பட்ட வாழை, அப்பிள் என்பன ஓட்சிசனுடன் தாக்கமுறும்போது கபில நிறமடையும்.

ஓட்சியேற்றம் என்பது, குறித்த ஒரு பொருளுடன் ஓட்சிசன் சேர்தலாகும். சில நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சிக்கு ஓட்சிசன் தேவையாகும். சிலவற்றுக்கு ஓட்சிசன் அவசியமற்றது. அதாவது காற்றின்றி நுண்ணங்கிகளுக்கு ஓட்சிசன் அவசியமற்றது. உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போது வளியிலுள்ள ஓட்சிசனின் தாக்கம் காரணமாக நுண்ணங்கிகள் வளர்ச்சியடைவதால் உணவின் சுவை, நிறம், இழையமைப்பு, மணம் என்பன மாறுபடும்.

#### 2. நுண்ணங்கிகளின் தாக்கம்

உணவைக் களஞ்சியப்படுத்துகையில் நீர், வளி என்பன உணவுடன் தொடர்புபடாதவாறு கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். அல்லாதுவிடின் நுண்ணங்கிகள் வளர்ச்சி மூலம் உணவு பழுதடையலாம்.

#### 3. இடைச் செயற்பாடு

உணவிலுள்ள போசணைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று இடைத்தாக்கம் புரிதல் அல்லது உணவில் அடங்கியுள்ள நொதியங்கள் போசணைகளுடன் இடைத்தாக்கம் புரிவதால் உணவிலுள்ள இடம்பெறும் மாற்றங்களையே இது குறிப்பிடுகின்றது.

உ-ம் :- பழங்கள் முற்றுதல், பழுத்தல், அழுகுதல்

#### 4. ஈரலிப்பு

ஈரலிப்பு என்பது வளியிலுள்ள நீராவியின் அளவாகும். உணவு களஞ்சியப்படுத்தும்போது ஈரலிப்பை கட்டுப்படுத்துதல் மூலம் மரக்கறிகள், பழங்களின் இயற்கைத் தன்மையைப் பாதுகாக்கலாம்.

உதாரணம் : மரக்கறிகளின் ஈரலிப்பு - 90% - 95%

பழங்களின் ஈரலிப்பு - 85% - 90%

#### 5. வெப்பநிலை

அறைவெப்பநிலையாகிய 20°C – 30°C இடைவெளியில் அதிகமான நுண்ணங்கிகள் நன்கு வளர்ச்சியடைகின்றன. உயர் வெப்பநிலையில் வெப்பத்துக்கு தாக்குப்பிடிக்கக்கூடிய நுண்ணங்கிகள் வளர்ச்சியடையும் அதே வேளை குறைந்த வெப்பநிலையில் வளரும் நுண்ணங்கிகளும் காணப்படுகின்றன. சாதாரணமாக +4°C - +8°C வரையான வெப்பநிலையில் மரக்கறிகள், பழங்களை நீண்ட காலம் பேணி வைத்திருக்கலாம்.

எனினும், மரக்கறி வகைகள் உறைநிலைக் குளிரில் வைக்கப்படும்பொழுது அவற்றில் காணப்படுகின்ற உணவுக் கலங்கள் சேதமுற்று இறந்துபோகக் கூடும். உதாரணமாக: மரக்கறிகளில் கீரை, இலைக்கறிவகை, இளம் பச்சை நிறம் கரும் பச்சை நிறமாக மாற்றமுறுகின்றது.

#### செயற்பாடு - 1

இப்பாடத்தில் கற்ற உணவு வகைகளின் தரப்பண்புகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்தி சந்தையில் உணவுப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்கையில் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் தொடர்பாக கற்றறிக.

பழங்கள், மரக்கறி வகைகள், பாண், இறைச்சி, மீன், முட்டை போன்றவற்றிலிருந்து உங்களால் முடிந்த இரண்டு வகை, அல்லது பலவற்றை உங்கள் குடும்பத்துக்குத் தேவையான அளவில் தெரிவு செய்துகொள்க. இது தொடர்பாக தாயாரின் அல்லது பெரியவர்களின் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்க.

அந்த உணவுப் பொருள்களில் காணப்பட்ட பண்புகள், களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டிருந்த முறைகள் என்பவற்றைக் கருத்திற் கொண்டு அட்டவணை 3.2 ஐப் பூர்த்தி செய்க.

உணவு வகை	களஞ்சியப் படுத்தப்பட்டிருந்த முறை	போசணைப் பெறுமதி	சுகாதாரத் தன்மை	நிறம்	இழையமைப்பு	சுவை	மணம்

அட்டவணை 3.2

#### 3.2 உணவின் தரப் பண்புகளைக் கவனத்தில் கொண்டு உணவு தயாரிப்போம்

உண்பதற்காக உணவு தயாரிக்கையில் அவ்வுணவுப் பொருள்களின் போசணை மட்டம், சுகாதார பாதுகாப்பு என்பவற்றைப் பேணும் விதத்தில் தயாரிக்கப்படுதல் வேண்டும். மேலும் அவ்வுணவுப் பொருள்களின் இயற்கையான நிறம், இழையமைப்பு, சுவை, மணம் போன்றவற்றை முடியுமான அளவு பாதுகாக்கக்கூடிய முறையில் தயார் செய்தல் வேண்டும். உணவில் அடங்கும் போசணை மட்டத்தை உச்ச அளவில் பேணும் வகையில் உணவு தயாரிக்கும்போது குறையாத மிகப் பொருத்தமான முறையைத் தெரிவு செய்து கீழ்க்காணும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுக.

1. கழுவுதல்
2. வெட்டுதல்
3. கலக்குதல்
4. சரியான பொருள்களினதும் உபகரணங்களினதும் பயன்பாடு
5. தயாரித்து வைக்கும் காலம்.

## கழுவுதல்

சகல உணவுப் பொருள்களும் சமைப்பதற்காக தயாரிக்க முன் நுண்ணங்கிகளின் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாப்பதற்கும், அழுக்குகளை அகற்றவும் கழுவுதல் முக்கியமானது. விசேடமாக மரக்கறிகள், கீரைவகைகள் கழுவுமபோது நுண்ணுயிர்களை அழிப்பதற்காக உப்பு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மரக்கறிகள், பழங்களைக் கழுவுமபோது வெளிநாடுகளில் மட்டுமன்றி இலங்கையிலும் குளோரீன் வில்லைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பாரிய அளவில் உணவு தயாரிக்கும் ஹோட்டல் துறையில் இது நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது. எவ்வாறாயினும் மரக்கறிகள், பழங்களைக் கழுவுவதற்கு, பயன்படுத்தப்படும் மிகப் பொருத்தமான முறையாக, வேகமாகப் பாய்ந்தோடும் குளிர் நீரில் கழுவி நீர் வடியவிடுதலைக் குறிப்பிடலாம்.

போசணை மட்டத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டுமாயின் மரக்கறிகளை வெட்ட முன் கழுவுதல் பொருத்தமானதாகும். இது உணவு வகைகளுக்கு ஏற்ப வேறுபடலாம்.

முட்டையை அதனைத் தயாரிப்பதற்கு எடுக்கும் நேரத்திலேயே கழுவுதல் வேண்டும். முதலில் கழுவுவதனால் முட்டை பழுதடையலாம்.

முக்கியமாக மாட்டிறைச்சியை வெட்ட முன் கழுவுதல் வேண்டும். வெட்டிக் கழுவுவதால் மாட்டிறைச்சியில் காணப்படும் போசணைப் பதார்த்தங்கள் கூடுதலான அளவு இழக்கப்படுகின்றன. கோழி இறைச்சியைத் தோல் நீக்கிய பின் கழுவுதல் பொருத்தமானது மீனைத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கழுவ வேண்டுமெனினும் மீனை வெட்டிய பின் அதிகமாகக் கழுவுதல் கூடாது.

## வெட்டுதல்

பல்வேறு உணவுகளையும் தேவையான முறையில் தேவையான அளவுகளில் வெட்டிக்கொள்ளலாம். இறைச்சியை வெட்டும்போது தசைநாரின் எதிர்ப்பக்கத் திசையில் வெட்டுதல் வேண்டும். இதனால், இறைச்சி கடினமடைவதைத் தடுக்கலாம். சில மரக்கறிகள், பழங்களை வெட்டும்போது ஏற்படும் கபில நிறத்தைத் தடுப்பதற்கு சில நுட்பங்கள் பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

## கலத்தல்

கலக்கும்போது சுகாதாரம் பேணும் முறைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும். முடியுமான வரையில் கைகளால் கலப்பதைத் தவிர்த்துக் கலப்பதற்காகப் பயன்படுத்தும் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல் பொருத்தமான முறையாகும். கைகளால் கலக்க வேண்டியேற்படின் கையுறைகள் பயன்படுத்துதல் பொருத்தமானது. உபகரணப் பயன்பாட்டு முறையினால் நுண்ணங்கிகள் சேர்வதைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம். உணவைக் கூடிய காலத்துக்கு வைத்துப் பரிமாற முடிகிறது. இங்கு உபகரணங்கள் தொற்று நீக்கியதாக இருத்தல் கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

## உபகரணங்கள், பொருள்கள் என்பவற்றின் பயன்பாடு

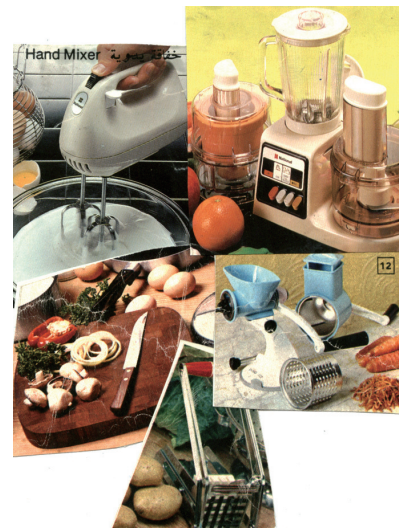
### “Correct Tool for correct job”

உரிய கருவியை உரிய வேலைக்குப் பயன்படுத்தல் என்பது உணவுத் தயாரிப்பில் மிக முக்கியமானதாகும்.

உணவுத் தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படும் சகல உபகரணங்களும் சுகாதாரப் பாதுகாப்பானது என்பதனை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளல் அவசியம்..

**உதாரணம்:** வெட்டுதலுக்காகப் பயன்படுத்தும் கத்தி வகைகளில் துருப் பிடிக்காத, அமிலங்களுடன் தாக்கம் விளைவிக்காதவை (வெள்ளிரும்புக் கத்தி) சிறந்தவை.

அமில உணவுப் பண்டங்களைத் தயாரிக்கையில் பித்தளை, செம்பு, அலுமினியத்திலான பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தல் கூடாது. கிளாஸ், பீங்கான், எனாமல் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தல் பொருத்தமானதாகும். அத்துடன் அந்தப் பாத்திரங்களும் உபகரணங்களும் சுத்தமான நிலையில் உள்ளதாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.



உரு 3.2 வெட்டும், கலக்கும் உபகரணங்களும் பொருள்களும்

## தயாரித்து வைக்கக்கூடிய காலம்

இது ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளிற் குப் பொருள் மாறுபடும். உணவின் தன்மையும் தயாரிப்பின் நோக்கமும் உணவு தயாரித்து வைக்கப்படும் நேரத்தைத் தீர்மானிக்கும்.

**உதாரணம் :** சமைக்காது உணவாக உட்கொள்ளும் சலாது வகைகள், சம்பல் வகைகள் போன்றவை உண்பதற்கு சிறிது நேரத்திற்கு முன்பே தயாரிக்கப்படுதல் பொருத்தமானது.

## சமைத்தல்

சமைக்கும் செயற்பாட்டில் பின்வரும் விடயங்களில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

1. பொருத்தமான சரியான சமையல் முறைகளைப் பின்பற்றல்.
2. வெப்பநிலையும் காலமும்.
3. பயன்படுத்தும் ஊடகம்
4. பொருத்தமான கருவிகளும் உபகரணங்களும்

சமைக்கப்பட்ட உணவின் தரப் பண்பில் மேலே கூறப்பட்ட அனைத்து விடயங்களும் தாக்கம் செலுத்தும். 4 வது தேர்ச்சியின்போது உங்களுக்கு இது சம்பந்தமான பரந்த அறிவு கிடைக்கும்.

## வினாக்கள்

1. உங்கள் அனுபவத்தினூடாக உணவு வகைகளில் காணப்படும் தரப் பண்புகள் ஆறு எழுதுக.
2. பழுதான பழங்களை, மரக்கறி வகைகளை இனங்காணக்கூடிய இரண்டு வழிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக.
3. மரக்கறி வகைகளில் காணப்படக்கூடிய இயற்கை நிறப்பொருள்கள் இரண்டு குறிப்பிடுக.
4. பாண் ஒன்றின் புதிய தன்மையைப் பரிட்சிப்பதற்கான முறை ஒன்றைச் சுருக்கமாக எழுதுக.
5. மீனின் பூ இருண்ட நிறமாகக் காணப்படின் அல்லது அமர்த்தும்போது குழிவிழும் தன்மை காணப்படின் அதனை நீங்கள் வாங்குவீரா? அதற்கான காரணத்தைத் தருக.
6. சந்தையில் உணவுப் பொருள்கள் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் மூன்று முறைகள் தருக.
7. உணவுப் பொருள்கள் களஞ்சியப்படுத்தப்படும் பொழுது ஈரலிப்புத்தன்மையைக் குறைக்கப் பாவிக்கப்படும் பொருளென்றைக் குறிப்பிடுக.
8. உணவு சமைக்கும் பொழுது உரிய உபகரணத்தை உரிய வேலைக்குப் பயன்படுத்துவது தொடர்பாக உமது கருத்துகளை முன்வைக்குக.

## பொழிப்பு

- உணவுத் தெரிவின்போதும், களஞ்சியப்படுத்தப்படும்போதும், சமைக்கும்போதும் அவற்றின் தரப் பண்புகள் தொடர்பாக கூடிய கவனம் செலுத்தப்படுவது முக்கியமானது.
- உணவுப் பொருள்களைக் கூடிய காலத்துக்கு வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமாயின் பொருத்தமான களஞ்சியப்படுத்தல் முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.
- ஓட்சியேற்றம், நுண்ணங்கிகளின் தாக்கம், இடைத் தொடர்பு போன்றன உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும் போது தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் ஆகும்.
- உணவு தயாரிக்கும்போது சரியான முறையைப் பயன்படுத்தல் உணவின் தரப் பண்பைப் பாதுகாக்க உதவும்.
- உணவு தயாரிக்கும்போது சரியான முறையைப் பயன்படுத்தல் உணவின் தரப் பண்பைப் பாதுகாக்க உதவும்.