

5

பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்குப் பொருத்தமான முறையில் உணவு வகைகளைப் பரிமாறுவர்

5.1 குடும்பத்தின் நாளாந்த தேவைக்குப் பொருத்தமான முறையில் உணவு பரிமாறுவர்.

உணவு பரிமாறுவதில் பின்பற்றப்படும் பல்வேறு முறைகள் நாட்டுக்கு நாடு, இனத்திற்கு இனம், ஆளுக்காள் தேவைக்கேற்ப வேறுபடுகின்றன.

தேவைகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்தும்போது குடும்பத்தின் நாளாந்தத் தேவைகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துவோம்.

குடும்பத்தின் நாளாந்தத் தேவைகள்

- குடும்பத்துக்கான உணவு பரிமாறல்
- விருந்தினருக்காக உணவு பரிமாறல்
- சமூகத் தேவைகளுக்கேற்ப உணவு பரிமாறல்

குடும்பத்துக்கான உணவு பரிமாறல்

இலங்கை மக்களின் உணவு பரிமாறல் முறை கீழைத்தேய முறையெனப்படும். எனினும், இலங்கையில் பல்வேறு மக்கள் தொகுதியினருக்கிடையே உணவு பரிமாறல் முறை வேறுபட்டுள்ளது. பல்வேறு இனத்தவரின் முறைகளில் பயிற்சி பெற்ற இலங்கையர் அதற்கேற்ப மாறி, மேலைத்தேய முறைகளில் உணவு பரிமாறலுக்குப் பழகியுள்ளனர். எவ்இனத்தவராயினும் குடும்பம் என்ற வகையில் ஒன்றாக இருந்து உணவருந்துதல் உளவியல் ரீதியாக முக்கியமானது.

வேலைப்பழு, இல்லத்தலைவி தொழிலுக்குச் செல்லல், குடும்ப அங்கத்தவர்கள் சில வேளை வெளியிடங்களில் தங்கியிருத்தல் போன்ற காரணங்களால் குடும்பங்களிலிருந்து இப்பண்பு நழுவிச் செல்கிறது. எனினும், இரவு நேரச் சாப்பாட்டிலாவது ஒன்றாக இருந்து உணவருந்துவதால் ஒற்றுமை, மகிழ்ச்சி, சகோதரத்துவம் என்பவற்றின் வளர்ச்சிக்கு வழிகோலப்படுகிறது.

குடும்பத்துக்கு உணவுபரிமாறும் போது,

- குடும்ப உறுப்பினர் எண்ணிக்கை
- அவர்களது நாளாந்தச் செயற்பாடுகள்
- உறுப்பினர் வயதெல்லை (குழந்தை, பிள்ளை, வளர்ந்தோர்)
- தனிநபர் தேவைகள் போன்றவற்றைக் கருத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக:

- சிறுகுழந்தை ஒன்றுக்கு உணவு பரிமாறும்போது கவர்ச்சி தொடர்பாக விசேட கவனஞ் செலுத்துதல்.
- குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவர் கட்டிலில் இருந்து இறங்க முடியாத நோயாளியாயின் அவருக்கு உணவுத்தட்டில் வைத்து உணவு பரிமாறுதல்.
- தொழிலுக்குச் செல்லும் ஒருவருக்கு கொண்டு செல்லக் கூடியவகையில் உணவு தயார்செய்தல்.
- குடும்ப அங்கத்தவர்கள் எல்லோரும் ஒரு நாளில் ஒரு முறையாவது ஒன்றாய் கூடியிருந்து உணவருந்தும்போது உணவருந்தல் பழக்க வழக்கங்களை (table manners) அறிந்துகொள்ள முடிவதுடன் ஒற்றுமையும் அன்பும் மகிழ்ச்சியும் வளர்கிறது.

விருந்தினருக்கு உணவு பரிமாறல்

விருந்தோம்பலில் வேறு நாடுகளுடன் ஒப்பிடுகையில், இலங்கை முன்னிலை வகிக்கின்றது. இதில் சில நகர்ப்புற மக்களை விட, கிராமப்புற மக்கள் விருந்தோம்பலில் அதிக நாட்டம் உடையவர்களாகக் காணப்படுகின்றமையை குறிப்பிடத்தக்கது.

விருந்தினர் ஒருவர் வீட்டுக்கு வருகை தரும் நேரத்திற்கேற்ப பரிமாறல் முறை வேறுபடும் உதாரணமாக, விருந்தாளி ஒருவர் பிரதான உணவு வேளையில் வீட்டிற்குச் சமூகந் தரும்போது, உணவு மேசையில் முறைசார் முறையில் பரிமாறல் அவசியம். காலை, மதிய, இரவு உணவு வேளைகளுக்கிடையில் எனின், உணவுத் தட்டுகளில் அல்லது உணவு மேசைகளில் அல்லது தள்ளு வண்டிகளில் வைத்து விருந்தாளிகளை விருந்திற்கு அழைக்க முடியும். எவ்வாறாயினும் ஒரு விருந்தாளியின் மனங்கவரும் வகையில் அவரை உணவிற்கு வரவேற்பது ஒரு இல்லாளின் ஆற்றலில் தங்கியுள்ளது.

சமூகத் தேவைகளுக்காக உணவு பரிமாறல்

சமூகத் தேவைகளுக்காக உணவு பரிமாறும் முறைகள் பலவகைப்படும்.

1. நகரங்களிலும் கிராமங்களிலும் காணப்படும் உணவகங்கள்.
2. தொழில் செய்யும் இடங்களில் காணப்படும் சிற்றுண்டிச் சாலைகள்
3. அன்னதானம் வழங்கும் நிலையங்கள்
4. விழாக்கள்

இச்சந்தர்ப்பங்களில் உணவு பரிமாறலானது, அவ்வத் தேவைகளுக்கேற்ப, அங்கு நிலவும் சூழ்நிலை, வசதி வாய்ப்புகள் என்பவற்றுக்கேற்பத் தீர்மானிக்கப்படும்.

உணவு பரிமாறும் முறைகள்

உணவைப் பரிமாறும்போது முக்கிய காரணியாக விளங்குவது; சுத்தமான இடத்தில் மனதைக் கவரும் முறையில் முறையாக உணவு பரிமாறலாகும். இதன் பயனாக உண்பதில் பேரார்வம் ஏற்படும்.

உணவு பரிமாறல் முறைகள் பல்வகைப்படினும் மேசை ஒழுங்கு செய்தல் பிரதான இரு முறைகளில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

- மேலைத்தேய முறை (Western Style of table arrangement)
- கீழைத்தேய முறை (Eastern Style of table arrangement)

இம்முறைகள் இரண்டினையும்,

1. முறைசார் முறை (Formal Service)

2. முறைசாரா முறை (Informal Service)

எனவும் வேறுபடுத்திக் காட்ட முடியும்.

உணவு பரிமாறல் முறைகளை,

1. மேலைத்தேய முறைசார் முறை

மேலைத்தேய முறைசாரா முறை

2. கீழைத்தேய முறைசார் முறை

கீழைத்தேய முறைசாரா முறை

எனப் பிரிக்கலாம்.

**கீழைத்தேய முறைசார் முறையில்
உணவு பரிமாறல் (Formal)**



உரு 5.1
கீழைத்தேய முறையில் உணவு
பரிமாறல் (முறைசார்)

செயற்பாடு - 01

கீழைத்தேய முறைசார் முறையில் உணவு பரிமாறுவோம்

ஒரு நபருக்காக கீழ்க் காணும் பொருள்களையும் உபகரணங்களையும் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

1. மேசையும் கதிரையும்
2. மேசை விரிப்பும் அதற்குப் பொருத்தமான கைத்துடைப்பும்
3. உணவு அருந்தம் பீங்கான் ஒன்று
4. கை கழுவும் கோப்பையும் அதனை வைக்கத் தட்டும்
5. தண்ணீர்க் குவளை ஒன்று
6. பிரதான உணவான சோற்றை வைக்கத் தட்டம் ஒன்று
7. சோறு அள்ளுவதற்கு கரண்டி, கறிபோடக் கரண்டி
8. கறிகளுக்கான பாத்திரங்கள்.

உரு 5.1 ஐ போன்ற கீழைத்தேய முறைசார் முறையில் உணவு பரிமாறலுக்காக உணவு மேசையினை ஒழுங்கு செய்யவும்.

பின்வருவன தொடர்பில் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்தவும்.

- உணவு பரிமாற முன், மேசையையும் கதிரையையும் சுத்தம் செய்யவும்.
- மேசை வைக்கும் இடத்தை, சுத்தமாக வைக்கவும்.
- வெள்ளை நிற அல்லது மென்னிறமான சுத்தமான மேசை விரிப்பு ஒன்றைத் தெரிவு செய்யவும்.
- சுத்தமான துடைதுண்டு (துவாய்) மேசை விரிப்பின் ஒத்த நிறத்தில் தேர்ந்தெடுத்து நன்றாக அழுத்திக் கொள்ளவும்.
- மேசையில் இருந்து ஓரளவு கீழே விழக்கூடியவாறு (8 அங்குல அளவு) மேசை விரிப்பை விரிக்கவும்.
- உணவுப் பரிமாறலுக்குத் தேவையான பாத்திரங்களை நன்றாகக் கழுவி நீர் அற்ற விதத்தில் துடைக்கவும்.
- பிரதான உணவுப் பாத்திரத்தை மேசை நடுவில் வைக்கவும்.
- அதனுடன் சேர்த்துப் பரிமாறும் கறிவகைகளைப் பிரதான உணவுப் பாத்திரத்தைச் சூழ வைத்தல்.
- உணவு மேசையில் அமரும் அங்கத்தினர் எண்ணிக்கையினை பொறுத்து உணவு பரிமாற பீங்கான், பீங்கானுக்கு இடப்பக்கம் தண்ணீர்க் குவளை, பீங்கானுக்கு வலப்பக்கமாக கைகழுவ பாத்திரம், கைத்துடைப்பம் என்பன வைக்கவும்.

- ஈற்றுணாப் பாத்திரம், கரண்டிகளை வேறான தட்டில் வைத்தல், உணவு அருந்தி முடியும் வரை அதனை பரிமாறாது இருத்தல்.
- மலர் அலங்காரத்திற்காக நறுமணம் இல்லாத இயற்கைப் பூக்கள் பழங்கள் அல்லது காய்கறி வகைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

மேலைத்தேய முறைசார் முறையில் உணவு பரிமாறல் (Formal)



உரு 5.2 மேலைத்தேய (முறைசார்)
முறையில் உணவு பரிமாறல்

செயற்பாடு - 02

மேலைத்தேய முறைசார் முறையில் உணவு பரிமாறுவோம்.

ஒரு நபருக்காக கீழ்க் காணும் உபகரணங்களையும் பொருள்களையும் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

1. மேசையும் கதிரையும்
2. மேசைவிரிப்பு அல்லது தனிவிரிப்பு
3. மேசைவிரிப்புக்கு பொருத்தமான கைத்துடைப்பம்
4. சூப் பீங்கான், சூப் கரண்டி
5. உணவு அருந்த பீங்கான்
6. முட்கரண்டி
7. கரண்டி, கத்தி
8. அரைத்தட்டு (Side plate)
9. குவளை
10. ஈற்றுணாக் கரண்டி

உரு 5.2 ஐ பின்பற்றி மேலைத்தேய முறையில் உணவு பரிமாறுவதற்கு மேசையினை ஒழுங்கு செய்க. பின்வருவன தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்துக.

- பூச்சுப் பூசப்பட்ட மேசை ஒன்றுக்கு மேசை விரிப்பு விரிக்கவில்லையாயின் தனி நபர் விரிப்பு (Covers for individual) ஒருவருக்கு ஒன்று வீதம் விரித்தல்.
- ஒருவர் உணவு உண்பதற்கான இடவசதி 20” - 22” ஆக இருத்தல்.
- தனிநபர் மேசை விரிப்பை மேசையில் விரிக்கும்போது மேசையின் ஓரங்களில் இருந்து உட்புறமாக 1” இடம் விட்டு விரித்தல் (உருவில் காட்டப்பட்டது போன்று)
- உணவு உண்ண எடுக்கும் பீங்கான் கத்தி, கரண்டி, முட்கரண்டி போன்றவற்றை மேசை ஓரமாக ஓர் அங்குலம் முன் தள்ளி தனிநபர் விரிப்பின் மீது வைத்தல்.
- பரிமாறும் உணவுவேளைக்கேற்ப, பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள் பலவகைப்படும்.
- கத்தி, கரண்டி மற்றும் முட்கரண்டி போன்றன பயன்படுத்தும் படிமுறைப்படி வெளியில் இருந்து உள்நோக்கியே வைக்கப்பட வேண்டும் (பீங்கானை நோக்கி)
- முதன் முதலில் பயன்படுத்துபவைகளை வெளிப்புறமாக வைப்பதுடன் இறுதியில் பயன்படுத்துபவைகளைப் பீங்கானுக்கு அருகில் வைத்தல்.
- உதாரணம் : சூப் உணவாகக் கொள்ளப்படுமாயின் சூப் கரண்டி வலப்புறம் வெளிப்புறமாக வைக்கப்பட வேண்டும்.
- தட்டையான பீங்கானை (Side Plate) உணவு உண்ணும் பீங்கானுக்கு இடப்புறமாக வைத்தல்.
- கத்தியின் கூர்மையான பக்கத்தைப் பீங்கானின் பக்கம் திருப்பி வைத்தல்.
- உணவு உண்ணும் பீங்கான், கரண்டி, முட்கரண்டி, கத்தி என்பனவற்றை படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு சமாந்திரமாக வைத்தல் வேண்டும்.
- நீர்க்குவளையை வலப்பக்கமாக கத்தியின் நுனிப்பக்க முன்பாக வைத்தல் வேண்டும்.
- தனிநபர் மேசை விரிப்பில் கைத்துவாயை தாம் விரும்பும் விதத்தில் மடித்து முட்கரண்டியின் இடப்பக்கத்தில் வைக்கவும். கைத்துவாயை இலகுவாக விரிக்கக்கூடியவாறு அமைத்து இருத்தல்.
- ஈற்றுணாக் கரண்டி பீங்கானின் முன்னால் வலப்பக்கத்தில் வைத்தல் வேண்டும். ஈற்றுணாவுக்கு முட்கரண்டி ஒன்றும் வைக்க வேண்டுமாயின் முட்கரண்டியின் கைப்பிடி இடப்புறத்தில் அமையுமாறு ஈற்றுணாக் கரண்டியின் வெளிப்புறத்தில் வைக்கவும்.
- உப்பு, மிளகுத்தூள் குடுவைகளை இரண்டு பேருக்கு ஒன்று அல்லது மூன்று பேருக்கு ஒன்று என்ற விகிதத்தில் வைக்கவும். பட்டர், ஜாம் போன்றவற்றையும் அவ்வாறே வைக்கலாம்.
- பூ அலங்காரம் கூட்டு மலர் ஒழுங்காக இருத்தல் வேண்டும். மேசையில் அமருவோரின் முகம் காணக்கூடிய விதத்தில் குட்டையாக அமைத்துக்கொள்ள வேண்டியதுடன் நறுமணம் அற்றதாக இயற்கைப் பூக்களால் ஆனதாக இருத்தல் அவசியமாகும்.
- காய்கறி அல்லது பழங்களிலான அலங்காரமும் சிறந்தது.
- உணவு பரிமாறும் இடம், பயன்படுத்தும் பொருள்கள் உபகரணங்களுடைய சுத்தம் மேலைத்தேய முறைக்கு ஒத்ததாக அமைதல் வேண்டும்.

உணவு உண்ணும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நல்ல பழக்க வழக்கங்கள்

- உணவைத் தாமே பரிமாறிக்கொள்கையில் மேசையின் மேல் உணவு சிந்தாது பார்த்துக்கொள்ளல்.
- கதிரையில் இருந்து எழும்பாது பரிமாறிக்கொள்ளல்.
- பீங்கான் கரண்டிச் சத்தம் வராது பார்த்துக்கொள்ளல்.
- உடம்பு மேசையை மோதாதவாறு கதிரையைத் தள்ளி உட்காருதல்.
- உணவு உண்ணுகையில் சத்தங்கள் ஏற்படாதவாறு உண்ணுதல்
- வாயினுள் உணவை வைத்துக் கொண்டு பேசுவதைத் தவிர்த்தல்.
- நல்ல விடயங்களைக் கதைத்துக் கொண்டே உணவருந்துதல்.
- அவசியம் ஏற்பட்டாலே ஒழிய உணவு உட்கொள்ளும்போது தண்ணீர் அடிக்கடி பருகாதிருத்தல்.
- உணவு உட்கொள்ளும்போது எச்சிற் கையால் கரண்டி, குவளை போன்றவற்றைத் தொடாதிருத்தல்.

உணவு பரிமாறலில் முறைசாரா முறை (மேலைத்தேய, கீழைத்தேய முறைசாரா முறைகள்)

சுயசேவை முறை (Self Service) - அல்லது புபே முறை (Buffet Service)

உணவு உட்கொள்வதற்காக பெருந்தொகையானோர் சமூகம் அளிக்கையில் (உதாரணமாகத் திருமண வைபவங்கள், பிறந்த நாள் கொண்டாட்டம்) வீட்டிலோ அல்லது வேறு இடங்களில் போதிய இடவசதி இல்லாது இருந்தால் இம்முறையில் உணவு பரிமாற முடியும்.

இம்முறைப்படி தமக்குத் தேவையான உணவை மட்டும் பரிமாறிக்கொண்டு, தாம் விரும்பும் இடத்தில் சுதந்திரமாக இருந்துகொண்டு உணவு உட்கொள்ள முடியும். இதனால் விருந்தாளிகள் பெரும் திருப்தியைப் பெறுகின்றனர். இம்முறையில் உணவு பரிமாறச்செல்லுகையில் இடப்பக்கத்தில் இருந்து வலப்பக்கத்திற்குச் செல்லவேண்டும்.

சுய சேவை முறையில் உணவு பரிமாறல்

1. வெள்ளை நிறமான/இளநிறத்திலான மேசைவிரிப்பு விரிக்கப்பட்ட மேசை
2. உணவு பரிமாறிக்கொள்வதற்கான சூப் கோப்பை, பீங்கான்கள், கைத்துடைப்பம்
3. சலாதுத் தட்டு
4. பிரதான உணவுவகைக்கான பெரிய பீங்கான்களும் தேவையான கரண்டிகளும்.
5. கறிவகைகளுக்குப் பொருத்தமான பாத்திரங்கள்
6. பூந்தாளி, பழக்கூடை, காய்கறி அலங்காரம்



உரு 5.3 சுயசேவை முறையில் உணவு பரிமாறல்

7. கை கழுவும் தொட்டி அல்லது போதுமானளவு கை கழுவும் பாத்திரங்கள். இப்பாத்திரங்கள் அரைப்பங்கு நீரினால் நிரம்பி இருத்தல் வேண்டும். இப்பாத்திரங்களைப் புறம்பான மேசையொன்றில் வைத்தல் சிறந்தது. ஈற்றுணா வகைகள், கரண்டிகள், நீர் அருந்தும் குவளைகள் என்பவற்றைக் கையலம்பும் பாத்திரங்கள் வைக்கப்பட்ட மேசையில் அல்லது வேறு ஒரு மேசையில் ஒழுங்கு செய்தல் விரும்பத்தக்கது.

பொழிப்பு

1. குடும்பத்தார் ஒன்றாய் இருந்து உணவு அருந்துகையில் குடும்ப அங்கத்தவர்களிடையே உளத்திருப்தி, ஒற்றுமை, ஒத்துழைப்பு போன்றன விருத்திபெற வழி வகுக்கும்.
2. உணவு பரிமாறலை மேலைத்தேய முறை, கீழைத்தேய முறை என்பவற்றிற்கேற்ப தயாரிக்கலாம்.
3. இதற்கான மேசை தயாரிப்பின்போது மேலைத்தேய, கீழைத்தேய முறைசார், முறைசாரா முறையில் உணவு பரிமாறப்படுகிறது.
4. உணவு உட்கொள்ள பெருந்தொகையானோர் வரும் சந்தர்ப்பங்களில் வீட்டில் இடவசதி இல்லாதிருப்பின் சுயசேவைப் பரிமாறல் முறையில் உணவு பரிமாற முடியும்.
5. எந்த முறைப்படி உணவு பரிமாறப்படினும் தூய்மையான இடத்தில் ஒழுங்கு முறைப்படி, உள்ளம் கவரக்கூடிய விதத்தில் உணவு பரிமாறல் முக்கியமானது.