



வெவ்வேறு தேவைகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்களை
அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆக்கபூர்வமான
உணவு தயாரித்துப் பரிமாறல்

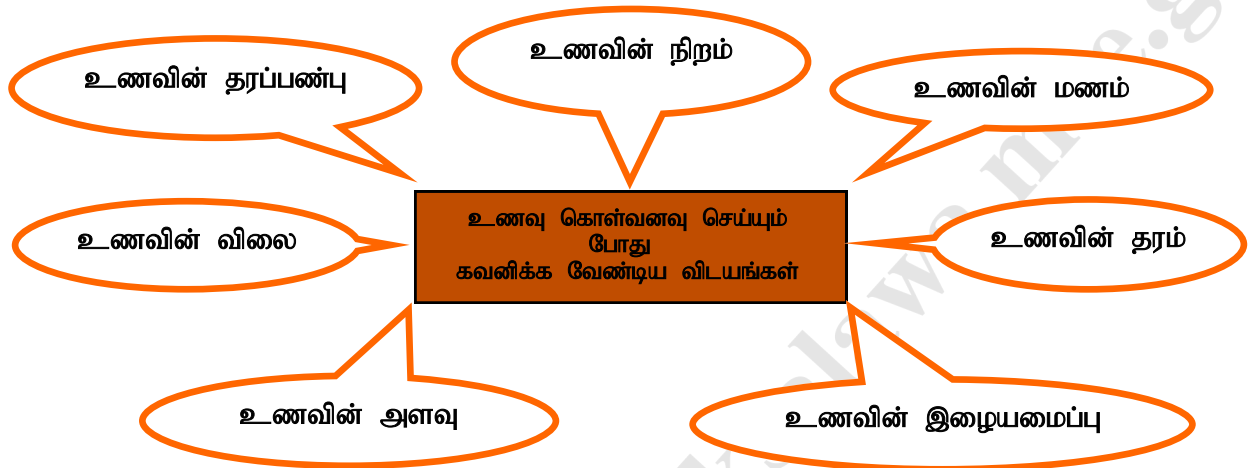




தேர்ச்சி மட்டம் 5.2

உணவு சமைப்பதற்கு தேவையான மூலப் பொருட்கள்

உணவுக் கொள்வனவு



களஞ்சியப்படுத்தல்

பச்சை உணவுகள்

- இறைச்சி
- மீன்
- முட்டை



உலர் உணவுகள்

- பருப்பு வகை
- தானியங்கள்
- மா வகை
- சீனி



உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தலின் பொதுவான சிக்கல்கள்

- வரையறுத்த இடவசதி.
- தொழில்நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்துவதிலுள்ள சிரமம்.
- வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதிலுள்ள தடைகள்.
- உரிய முறையில் வளியோட்டம் நிகழாமை.



தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



கொள்வனவு செய்த உணவுப்பொருளின்
தரப்பண்பு பேணப்படும் வகையில்
களஞ்சியப்படுத்தல்



உணவுப் பொருள்	போசணைப் பதார்த்தம்	சரியான பயன்படுத்தும் முறை	கொள்வனவு செய்தல்	களஞ்சியப்படுத்தல்
தானியம்	காபோவை தரேற்று புரதம்	- சில தானியங்களை உலர்த்துதல் - முளைகட்ட விட்டு போசணையை மேம்படுத்தல்	- புதியவற்றை தெரிவு செய்தல் - உடையாத, நீள்மூஞ்சு வண்டு தாக்காதவற்றை தெரிவு செய்தல் - மாத்தன்மையான தானியங்கள் தெரிவு செய்தல்	உலர்ந்த குளிர்ச்சியான இடத்தில் காற்றுப்புகாதவாறு அடைத்தல்
பருப்பு வகை	புரதம் கனியுப்புக்கள்	- உலர்த்துதல் - வறுத்துப் பாதியாக உடைத்தல்	- கையால்பிடிக்கும் போது தூசி போன்ற மற்றும் மா போன்ற தன்மையற்றவற்றை தெரிவு செய்தல் - நீள்மூஞ்சு வண்டு தாக்காதவற்றை தெரிவு செய்தல்	- உலர்ந்த குளிர்ச்சியான இடத்தில் காற்றுப்புகாதவாறு அடைத்தல் - அதிகுளிர்நட்டியில் -18⁰c ல் வைத்தல்
இறைச்சி வகை (கோழி இறைச்சி)	புரதம் காபோவை தரேற்று	- தோலகற்றி வைத்தல் - தேவையான பகுதிகளை வேறாக்கல் - சுவைச் சரக்கிட்டுப் பதப்படுத்தல்	- தோல் தெளிவாக இருத்தல் - தோல் பழுதடைந்து , கிழிந்து காணப்படாமை - தோலில் இறகும் பகுதிகள் காணப்படாமை - தோலில் கரும் நிறப் பொட்டுக்கள் காணப்படாமை	அதிகுளிர்நட்டியில் -18⁰c ல் வைத்தல்
இறைச்சி வகை (மாட்டு இறைச்சி)	புரதம் கொழுப்பு	- வெட்டித் துண்டுகளாக வேறாக்கி வைத்தல் - இறுக்கமான இறைச்சிக்கு பப்பேன் பயன்படுத்தல்	- கரும் சிவப்பு நிறமாக இருத்தல் - கொழுப்பு குறைவாக காணப்படல்	அதிகுளிர்நட்டியில் -18⁰c ல் வைத்தல்
இறைச்சி வகை (ஆட்டு இறைச்சி)	புரதம் கொழுப்பு	தேவையான முறையில் வெட்டித் துண்டுகளாக வேறாக்கி வைத்தல்	- பிரகாசமான இளஞ்சிவப்பு நிறமாக இருத்தல் - ஆட்டின் வால், அதன் மயிர்கள் தெரியுமாறு காணப்படல்	அதிகுளிர்நட்டியில் -18⁰c ல் வைத்தல்
இறைச்சி வகை (பன்றி இறைச்சி)	புரதம் கொழுப்பு	மேலதிக கொழுப்பை அகற்றி வெட்டித் துண்டுகளாக வேறாக்கி வைத்தல்	- கரும் சிவப்பு நிறமாக இருத்தல் - மேலதிக கொழுப்பு அகற்றப்பட்டிருத்தல் - தோலில் நார்த்தன்மை இல்லாதிருத்தல்	அதிகுளிர்நட்டியில் -18⁰c ல் வைத்தல்
மீன் வகை சிவப்பு ஊர் மீன்கள் (குரை, வன்குரை, தலபத்து, அல்கொடுவா)	புரதம்	பூக்கள், குடலை அகற்றி வெட்டித் துண்டுகளாக வைத்தல்	- கரும் சிவப்பு நிறமாக இருத்தல் - பூக்கள், பிரகாசமாக இருத்தல் - தூர்வாடை வீசாதிருத்தல்	அதிகுளிர்நட்டியில் -18⁰c ல் வைத்தல்
வெள்ளை ஊன் மீன் (அறக்குளா, பாரை, சீலா, விளைமீன்)	புரதம்	- உரிய முறையில் கழுவிச் சுத்தமாக்கல் - தேவையாயின் களஞ்சியப்படுத்தி வைத்தல்	- பூக்கள், சிவப்பு நிறமாக இருத்தல் - கண்கள் பிரகாசமாக இருத்தல் - தூர்வாடை வீசாதிருத்தல்	அதிகுளிர்நட்டியில் -18⁰c ல் வைத்தல்

தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



உணவுப் பொருள்	போசணைப் பதார்த்தம்	சரியான பயன்படுத்தும் முறை	கொள்வனவு செய்தல்	களஞ்சியப்படுத்தல்
ஒட்டு மீன் (இறால், சிங்கி இறால், கணவாய், நண்டு)	புரதம்	- புதியதாக கொள்வனவு செய்தல் - தேவையாயின் அவித்தல்	- இறால் - இளம் சிவப்பு நிறம் குறைவாக இருத்தல் - நண்டு புதியதாக கொள்வனவு செய்தல் - துர்வாடை வீசாதிருத்தல்	அதிகுளிருட்டியில் - 18⁰c ல் வைத்தல்
முட்டை	புரதம்	நுகர்வின் போது கழுவிப் பயன்படுத்தல்	- புதியதாக கொள்வனவு செய்தல் - நீரிலிட்டதும் அமிழ்தல்	- கழுவி வைத்தல் கூடாது. - காற்றுப்படாதவாறு பொதியிட்டு வைத்தல் - குளிருட்டியில் (3⁰c - 4⁰c) ல் வைத்தல்
பாலும் பாலுற்பத்திப் பொருட்களும் (பாற்கட்டி, பட்டர், யோகட், தயிர், ஐஸ்கிரீம்)	புரதம் , கனியுப்பு, விறற்றின், கொழுப்பு	- பால்மா எனின் பைக்கட் அல்லது டின் இணைத் திறந்த பின் வளி படாதவாறு மூடி வைத்தல் - புதிய பாலாடையின் பொதியைத் திறந்தவுடன் அருந்துதல்	- உற்பத்தி திகதியை அவதானித்தல் - காலாவதியாகும் திகதியைப் பரிசீலித்தல்	குளிருட்டியில் (3⁰c - 4⁰c) ல் வைத்தல்
பழங்களும் மரக்கறிகளும்	கனியுப்புகள், விறற்றின்கள், நார்ப்பொருள்	- சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப பொருத்தமான முறையில் வெட்டிப் பயன்படுத்தல் - இலைக்கறி வகைகளைக் கடதாசியில் சுற்றி களஞ்சியப் படுத்தல். - க ர ட் , ல ூ க ஸ் பே ர ன் ற வ இ ல கு வ ி ல் பழுதடையும் என்பதால் கழுவி, நீர் வடிய விட்டு, கடதாசியில் சுற்றிக் களஞ்சியப் படுத்துவதன் மூ ல ம் கூ டி ய ந ா ட் க ள் வைத்திருக்கலாம் .	- புதிய மரக்கறிகள், பழங்களைத் தெரிவு செய்தல் - இரசாயனப் பொருட்கள் கலக்காத மரக்கறிகள், பழங்களைத் தெரிவு செய்தல்	- உலர்ந்த குளிர்த்தியான இடத்தி ல் வைத்தல் - குளிருட்டியில் (3⁰c - 4⁰c) ல் வைத்தல்
மா வகை கோதுமை மா, அரிசி மா, உழுந்து மா	காபோவைத ரேற்று	உரிய கால எல்லைக்குள் நுகர்தல்	- நீள்முஞ்சு வண்டு தாக்காதவற்றை தெரிவு செய்தல் - உரிய கால எல்லைக்குள் நுகர்தல்	உலர்ந்த குளிர்த்தியான இடத்தி ல் வைத்தல்
பஸ்ரா , நூட்டல்ஸ் வகை	காபோவைத ரேற்று	- பைக்கற்றுக்களை வளிபடாதவாறு வைத்தல் - தேவையாயின் முன்னரே அவித்து குறுகிய காலத்தில் குளிருட்டியில் களஞ்சியப்படுத்தலாம்.	- அங்கீகரிக்கப்பட்ட வணிகப் பெயர் கொண்ட உணவுகளைக் கொள்வனவு செய்தல் - காலாவதியாகும் திகதியைப் பரிசீலித்தல்	உலர்ந்த குளிர்த்தியான இடத்தி ல் வைத்தல்
சொக்கிலேற்று	காபோவைத ரேற்று	உரிய கால எல்லைக்குள் நுகர்தல்	- உற்பத்தி திகதியை அவதானித்தல் - கரையும் வரை வைத்தல் - வடிவம் மாறாதவாறு வைத்தல்	உலர்ந்த குளிர்த்தியான இடத்தி ல் வைத்தல்

தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.
செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



சுவைச் சரக்குகள்



சமைத்தலின் போது நிறம், சுவை, மணம், மருத்துவக்குணம் போன்றவற்றை மேம்படுத்தவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் தாவரப்பகுதிகள் சுவைச் சரக்குகள் எனப்படும்.

உதாரணம் : பச்சைக் கறித்தூள் கலவை
வறுத்த கறித்தூள் கலவை

பச்சைக் கறித்தூள் கலவை

- கொத்தமல்லி - 500g
- சீரகம் - 300g
- பெருஞ்சீரகம் - 100g
- மஞ்சள் - 50g
- தேவையாயின் கறிவேப்பிலை இரண்டு கூட்டிலைகள் சேர்க்கலாம்.

எல்லாவற்றையும் வெவ்வேறாக கழுவி உலர்த்தி இடித்து வளி படாதவாறு களஞ்சியப்படுத்தி சமைக்கும் போது பயன்படுத்தல்.

வறுத்த கறித்தூள் கலவை

- கொத்தமல்லி - 500g
- சீரகம் - 300g
- பெருஞ்சீரகம் - 100g
- கரம்பு - 05
- ஏலக்காய் - 05
- கறுவாப்பட்டை - 2 அங்குலத்துண்டு
- கறிவேப்பிலை - இரண்டு கூட்டிலைகள்

எல்லாவற்றையும் வெவ்வேறாக கழுவி உலர்த்தி கபில நிறமாகும் வரை வறுத்து இடித்து தூளாக்கி வளி படாதவாறு களஞ்சியப்படுத்தி இறைச்சி, மீன் சமைக்கும் போது பயன்படுத்தல். மேலதிகமாக மாங்காய், அம்பரெல்லா, மூசு (பலாப்பிஞ்சு) கறிக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

உணவுகளுக்கு சுவைச்சரக்குகளை சேர்த்து வெவ்வேறு சுவையை பெற்றுக்கொள்ளும் வழிகள்

- பால் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் கறிக்கு பச்சைச் சுவைச் சரக்குச் சேர்த்தல்.
- குடான எண்ணெயில் சுவைச்சரக்கு, மரக்கறிகள், இறைச்சி, மீன், வெங்காயம், மிளகாய் என்பவற்றை போட்டு பொரிய விட்ட பின் பால் ஊற்றி சமைத்தல்.
- பச்சைக் கறித்தூளை கபில நிறமாகும் வரை பொரித்து அதனுடன் வெங்காயம், மிளகாய் என்பவற்றை போட்டு பொரிய விட்ட பின் பால் ஊற்றி சமைத்தல்.



தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



பலசரக்குத்தாள் கலவை

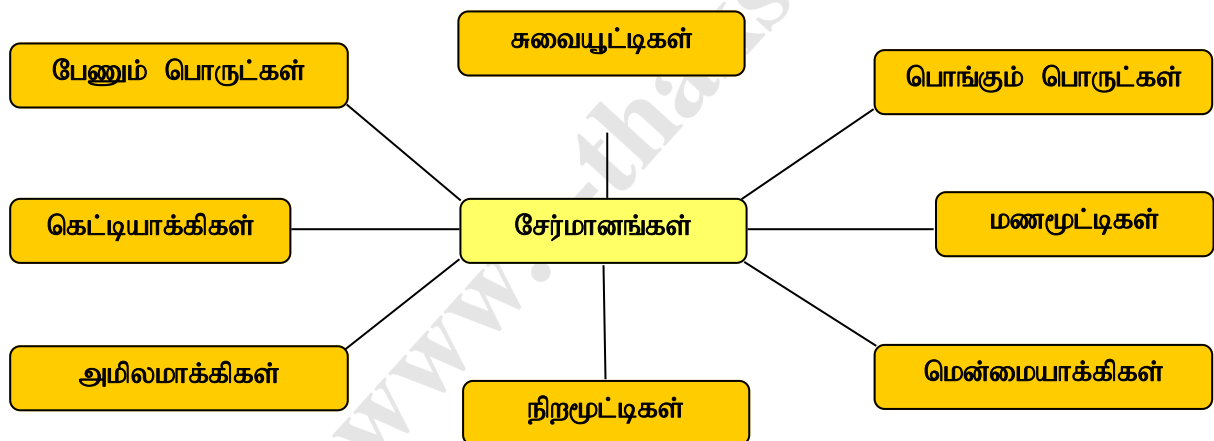
- கொத்தமல்லி - 100g
- சீரகம் - 100g
- பெருஞ்சீரகம் - 100g

எல்லாவற்றையும் அரித்து, கழுவி, வறுத்து, தாளாக்கி பால் சேர்த்து சமைக்கும் மரக்கறிகளுக்குப் பயன்படுத்தல்.



சேர்மானங்கள்

சேர்மானம் என்பது உணவு உற்பத்தியின் போது களஞ்சியப்படுத்தலின் போது, தயாரித்தலின் போது, கொண்டு செல்லலின் போது பிரதான உணவுப் பொருட்களுடன் மேலதிகமாகச் சேர்க்கப்படும் பொருள் அல்லது பொருட்கள் ஆகும்.



சேர்மானங்கள் இடுவதன் நோக்கங்கள்

- போசணையை நிலைநிறுத்தல் அல்லது மேம்படுத்தல்
- உற்பத்திகளின் தரத்தையும், புத்தம் புதிய தன்மையையும் பேணல்
- உணவு தயாரித்தலின் போதும் சமைக்கும் போதும் பயன்படுத்தல்.
- கவர்ச்சியை ஏற்படுத்தல்.



தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



சேர்மானங்கள்

அமிலமாக்கிப் பொருட்கள்

- வினாகிரி
- எலுமிச்சம் சாறு
- தக்காளி
- விலிம்பிலிக்காய்
- கொறக்காய்ப்புளி
- அம்பரெல்லா
- லொவி

கெட்டியாக்கிகள்

- தேங்காய்ப் பால்
- வறுத்த தேங்காய்
- அரைத்த தேங்காய்
- அரிசி மா
- கிழங்கு வகைகளின் மா
- பலாக்கொட்டை
- பெக்டின்

இயற்கை நிறமூட்டிகள்

- மஞ்சள்
- பசளிச்சாறு
- கரட் சாறு
- பீற்றூட் சாறு
- திராட்சைப் பழத் தோலிலிருந்து பிரித்தெடுத்த சாறு

மணமூட்டிகள்

இயற்கை மணமூட்டிகள்

- இறம்பை
- கறிவேப்பிலை
- கறுவா
- இஞ்சி
- வெள்ளைப் பூண்டு
- கராம்பு
- ஏலக்காய்
- வாசனைப் புளி

செயற்கை மணமூட்டிகள்

- ஏமைல் அசற்றேற்று (வாழைப்பழ மணம்)
- ஈதையில் பியூற்றேற்று (அன்னாசிப்பழ மணம்)

மென்மையாக்கிகள்

- பப்பாசி, தயிர்
- பெருங்காயம்
- வினாகிரி
- எலுமிச்சம் சாறு
- கொறக்காய்ப்புளி
- தக்காளி

பதப்படுத்திகள்

- உப்பு, மிளகு
- வினாகிரி
- பழச்சாறு
- சோடியம் நைத்திரேற்று
- பொற்றாசியம் நைத்திரேற்று

இயற்கை சுவையூட்டிகள்

- மிளகாய்,
- சீரகம்
- கொத்தமல்லி
- பெருஞ்சீரகம்
- மஞ்சள்
- வெந்தயம்
- கறுவா
- கராம்பு

செயற்கை சுவையூட்டிகள்

- சக்கிரின்
- மொனோசோடியம் (குருட்டமேற்று)

பொங்கும் பொருட்கள்

- பேக்கிங் பவுடர்
- மதுவம்
- அமிலச்சோடா
- கள்ளுமண்டி
- தேங்காய் நீர்

நற்காப்பு பொருள்

- வினாகிரி
- எலுமிச்சை
- சீனி



குழம்பாக்கிகள்

- முட்டை மஞ்சட்கரு
- லெசிதீன்
- புரோபிலீன்
- கிளைக்கோல்

தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)