

சிறுதானிய சமையல்

”நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது பழமொழி மட்டுமல்ல. நோயில்லாமல் வாழ்வது தான் மிகச்சிறந்த வாழ்க்கை முறை. அதற்கு வருமுன் காப்பது தான் ஒரே வழி. குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை அனைவரும் சாப்பிட உகந்தவை சிறுதானிய உணவுகள். சிறுதானிய உணவுகள் உடலுக்குச் சக்தியையும், நோயற்ற வாழ்வையும் அள்ளித் தருபவை. எளிதில் செரிமானமாகும் சிறுதானியங்களைக் கொண்டு செய்யும் உணவை சாப்பிடுவதன் மூலம், உடலில் சத்துக்களைக் கூட்டலாம்.

சிறுதானியங்கள் உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் நுண்கிருமிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் ஆற்றல் பெற்றவை. மேலும் உடல்நலத்திற்கு தேவையான கிருமிகளின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுகின்றன. சிறுதானியங்கள் ரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்குவதால் இதய நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பளிக்கின்றன. சிறுதானியங்களை அதிக அளவில் உணவு பயன்பாட்டில் சேர்க்கும்போது, ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறையும், புற்றுநோய் வருவது தடுக்கப்படும், உடல் பருமனாக உள்ளவர்களின் உடல் எடை சீராக குறைகின்றது. எலும்பு வளர்ச்சிக்கும், சராசரி ஆரோக்கியத்திற்கும் சிறுதானியங்கள் பெரிதும் துணைபுரிகின்றன.

இந்த காலத்தில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெறுவது மிகவும் சிரமமாக உள்ளது. அதற்கு சிறுதானிய உணவுகளை பயன்படுத்துதல் தீர்வு தரும். அத்தகைய சிறுதானிய உணவுகள் தயாரிக்கும் முறை பற்றி கீழ்க்கண்ட பதிவில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

தினை

தினை உலகிலேயே அதிகம் பயிரிடப்படும் இரண்டாவது தானிய வகையாகும். தினை உடலில் உள்ள கொழுப்பைக் குறைத்து, உடல் எடையைக் குறைக்கவும், வாயுக்கோளாறைப் போக்கவும் உதவுகிறது. தினையில் நிறைந்துள்ள புரதச்சத்து உடலை வலுவாக்கும்.

தினை இதயத்தை பலப்படுத்துவதற்கு உதவுகிறது.

தினை அரிசி பாயசம்

தேவையானப் பொருட்கள்

தினை அரிசி - 100 கிராம்
 தேங்காய்ப் பால் - 1கப்
 பொடித்த வெல்லம் - 1கப்
 நெய் - 1 ஸ்பூன்
 முந்திரி - 10

செய்முறை

முதலில் முந்திரியை நெய் சேர்த்து வறுத்து கொள்ள வேண்டும்.

கடாயில் தினை அரிசியை வறுத்து குக்கரில் போட்டு விடவும். அதனுடன் ஒரு பங்கு அரிசிக்கு 2 பங்கு தண்ணீர் சேர்த்து 4 விசில் வந்ததும் இறக்கிவிடவும்.

அதன் பிறகு வெல்லத்தில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து வடிக்கட்டி, தினை அரிசியில் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும்.

அதனுடன் தேங்காய்ப் பால் கலந்து கொதிக்க வைத்து வறுத்த முந்திரியை சேர்த்து பரிமாறினால் சுவையான தினை அரிசி பாயசம் தயார் .

தினை மாவு உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்

தினை மாவு - 1கப்
பனை வெல்லம் - 1கப்
வறுத்த வேர்க்கடலை - கால் கப்
ஏலக்காய் - 5
நெய் - சிறிதளவு

செய்முறை

முதலில் தினை மாவை வெறும் கடாயில் இட்டு வறுத்து கொள்ள வேண்டும்.

பனை வெல்லத்தை நீரில் சேர்த்து கரைத்து வடிகட்டி இளம் பாகு பதத்தில் இருக்கும்போது அதில் தினை மாவையும், வேர்க்கடலையையும், ஏலக்காயையும் போட்டு சிறிது சூடாக இருக்கும்போதே உருண்டை பிடிக்கவும்.

இப்போது சுவையான மற்றும் ஆரோக்கியமான தினை மாவு உருண்டை தயார் .

தினை அப்பம்

தேவையான பொருட்கள்

தேங்காய்ப் பால் - 1கப்
தினை மாவு - 20 கிராம்
பொடித்த வெல்லம் - 1கப்

வாழைப்பழம் - 1

ஏலக்காய்த்தூள் - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை

தினை மாவுடன் வெல்லம், தேங்காய்ப்பால் வாழைப்பழம், ஏலக்காய் ஆகியவற்றை சேர்த்து தோசை மாவு பதத்திற்கு கரைத்து வைக்கவும்.

ஒரு குழியான வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சிறிது சிறிதாக கரண்டியில் எடுத்து அப்பமாக ஊற்றி வறுத்து எடுத்து பரிமாறவும்.

இப்போது சுவையான மற்றும் ஆரோக்கியமான தினை அப்பம் தயார் .

தினை மாவு அடை

தேவையான பொருட்கள்

தினை மாவு - 2கப்

கடலை பருப்பு - கால் கப்

உளுந்து - கால் கப்

நறுக்கிய வெங்காயம் - அரை கப்

துருவிய தேங்காய் - 2 ஸ்பூன்

பச்சை மிளகாய் - 4

கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - தேவையான அளவு

கடுகு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

கடலைப் பருப்பையும், உளுந்தம் பருப்பையும் ஊற வைத்து அரைத்து தினை மாவுடன் கலந்து கொண்டு தேங்காய் துருவல், உப்பு சேர்த்து அடை மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும்.

அதன் பிறகு கடுகு தாளித்து, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி போட்டு வதக்கி அடை மாவில் கொட்டி கிளறி அடை செய்யலாம்.

கடைசியாக அடுப்பில் தோசைக் கல்லை வைத்து சூடேறியதும் மாவை எடுத்து அடைகளாக ஊற்றி எண்ணெய் விட்டு, அதன் மீது பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கொத்தமல்லித்தழைத் தூவி இருபுறமும் வேக வைத்து எடுத்தால், சூடான சுவையான தினை மாவு அடை தயார்.

தினை பிசிபேளாபாத்

தேவையான பொருட்கள்

தினை - 200 கிராம்
 துவரம் பருப்பு - 100 கிராம்
 மஞ்சள் தூள் - 1 ஸ்பூன்
 எலுமிச்சைச்சாறு - 1 ஸ்பூன்
 சாப்பார் பொடி - 2 ஸ்பூன்
 வெங்காயம், தக்காளி, காய்கறிகள் நறுக்கியது - 400 கிராம்
 கடுகு, எண்ணெய், கறிவேப்பிலை, உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

தினையையும், துவரம் பருப்பையும் ஒன்றாக கழுவி 5 நிமிடம் ஊறவைக்கவும்.

அதன் பின்பு குக்கரில் எண்ணெய் அல்லது நெய் ஊற்றி காய்கறிகளை போட்டு நன்றாக வதக்கி பிறகு சாப்பார் பொடி, உப்பு, மஞ்சள் தூள் கலந்து ஊறவைத்த தினை மற்றும் துவரம் பருப்பையும் தண்ணீருடன் அப்படியே குக்கரில் ஊற்றி 4 விசில் வரும் வரை வேகவைக்கவும்.

அதன் பிறகு கடுகு, பச்சைமிளகாய் தாளித்து கொட்டவும். இப்போது சுவையான பிசிபேளாபாத் தயார்.

இனிப்பு தினை அடை

தேவையான பொருட்கள்

வறுத்த தினை மாவு - 25 கிராம்
 வெல்லம் - 20 கிராம்
 வறுத்த கடலைத் தூள் -25 கிராம்
 நெய், நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

தினை மாவுடன் வெல்லத்தையும் வறுத்த கடலைத் தூளையும் கலந்து பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி தோசைக்கல்லில் போட்டு தட்டி சுற்றி எண்ணெய் ஊற்றி இரண்டு பக்கமும் திருப்பி போட்டு நன்றாக வேகவைத்து எடுக்க வேண்டும். இப்போது சுவையான இனிப்பு தினை அடை தயார்.

தினை பாயசம்

தேவையான பொருட்கள்:

தினை - 250 கிராம்
 பனை வெல்லம் - 200 கிராம்
 பால் - 250 மில்லி
 முந்திரிப் பருப்பு - 15
 ஏலக்காய் - 5
 உலர்ந்த திராட்சை - 15
 நெய் - 2 தேக்கரண்டி

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் 4 கோப்பை தண்ணீர்விட்டு அதில் திணையைப் போட்டு நன்கு வேகவைக்கவும். அரிசி நன்கு வெந்த பின் வெல்லத்தைத் தூளாக்கிப் போடவும். 10 நிமிடம் மெல்லிய சூட்டில் அதை வேகவிட்டு கடைசியாகப் பால் சேர்க்கவும் .

முந்திரி திராட்சையை நெய்யில் வறுத்து அதில் போடவும் . கடைசியாக ஒருமுறை கலக்கி இறக்கினால் சுவையான தினை பாயசம் தயார்.

தினை கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்

வறுத்த தினை மாவு - 50 கிராம்
 வறுத்த கடலைப் பிண்ணாக்கு மாவு - 25 கிராம்
 வறுத்த மொச்சைப் பருப்பு மாவு - 15 கிராம்
 வெல்லம் - 20 கிராம்

செய்முறை

வெல்லப்பாகு தயாரித்து கொண்டு, மாவுகளை நீரில் ஒன்றாக கலந்து, நன்கு பிசைந்து வைத்துக் கொண்டு பின்பு அந்தக் கலவையை வெல்லப் பாகுடன் கிளறிக் கொண்டே சேர்க்க வேண்டும்.

பின்னர் சுமார் 25 நிமிடங்கள் வரை அடுப்பின் மேல் வைத்திருந்த பின் இறக்கி, வெதுவெதுப்பான சூட்டில் சாப்பிடலாம். இப்போது சுவையான தினைக்கஞ்சி தயார்.

தினை இட்லி

தேவையான பொருட்கள்

தினை - 100 கிராம்
 உளுந்து - 50 கிராம்
 உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை

தினையையும், உளுந்தையும் தனித்தனியாக ஊற வைத்து அரைத்து தேவையான அளவு உப்பு போட்டு கரைத்து இரவு முழுவதும் வைத்திருந்து காலையில் இட்லி செய்தால் சுவையாக இருக்கும்.

தினை இனிப்பு பனியாரம்

தேவையான பொருட்கள்

தினை அரிசி - 150 கிராம்
 சிகப்பு அரிசி - 50 கிராம்
 உளுத்தம் பருப்பு - 1/2 டம்ளர்
 வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்
 வெல்லம் - 200 கிராம்

செய்முறை

தினை அரிசி, சிகப்பு அரிசி, உளுத்தம் பருப்பு, வெந்தயம் ஆகியவற்றை மூன்று மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து நன்கு அரைக்கவும். தண்ணீரில் பொடி செய்த வெல்லத்தை சேர்த்து அரைத்து மாவுடன் சேர்த்து கலக்கவும்.

அதன் பின்பு பனியார சட்டியை அடுப்பில் வைத்து அதன் குழிகளில் எண்ணெய் விட்டு வைக்கவும். அதில் மாவை ஊற்றி வேக வைக்கவும் . பொன் நிறமாக வெந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து எடுக்கவும். இப்போது சுவையான தினை இனிப்பு பனியாரம் தயார்.

தினையரிசி முருங்கைக்கீரை அடை

தேவையானப் பொருட்கள்

தினையரிசி - 300 கிராம்
 துவரம் பருப்பு - 300 கிராம்
 மிளகாய் வற்றல் - 15
 உப்பு - தேவையான அளவு
 நறுக்கிய வெங்காயம் - 2 கப்
 தேங்காய் துருவல் - 1 கப்
 முருங்கைக்கீரை - 2 கப்
 நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு
 பெருங்காயம் - தேவையான அளவு
 தண்ணீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை

முதலில் முருங்கைக்கீரையை நன்றாக கழுவி சுத்தம் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர் தினையரிசி, துவரம் பருப்பு ஆகியவற்றை 3 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, மிளகாய் வற்றல் சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பின் அரைத்த மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதனுடன் வெங்காயம், தேங்காய் துருவல், முருங்கைக்கீரை, சிறிதளவு உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து நன்றாக கலந்து 1 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும்.

கடைசியாக தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்து சூடானதும், அதில் மாவை ஊற்றி சுற்றிலும் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி வெந்ததும் திருப்பிப் போட்டு வேக வைத்து எடுத்தால், சத்தான சுவையான தினையரிசி முருங்கைக்கீரை அடை தயார்.

தினை கேசரி

தேவையானப் பொருட்கள்

தினை - 1 கப்
 நாட்டுச்சர்க்கரை - 1 கப்
 தண்ணீர் - தேவையான அளவு
 நெய் - அரை கப்
 ஏலக்காய்த்தூள் - அரை டீஸ்பூன்

உலர் திராட்சை - 15

முந்திரி - 15

கேசரிப் பவுடர் - 1 சிட்டிகை

செய்முறை

முதலில் வாணலியில் நெய் விட்டுச் சூடானதும் உலர் திராட்சை மற்றும் முந்திரியைப் போட்டு வறுத்துத் தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் அதே நெய்யில் திணையை வறுத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு இவை ஆறியதும் மிக்ஸியில் போட்டு ரவை போல் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றிச் சூடானதும், திணை ரவையைச் சேர்த்து வேகவிட வேண்டும்.

பின் திணை வெந்ததும் நாட்டுச்சர்க்கரை, கேசரிப் பவுடர் சேர்த்து நாட்டுச்சர்க்கரை கரையும் வரை கிளற வேண்டும். இடையிடையே நெய் சேர்த்துக் கிளறவும். கெட்டியானதும், ஏலக்காய்த்தூள், வறுத்த முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து இறக்கினால், இரும்புச்சத்து நிறைந்த திணை கேசரி தயார்.

திணை தக்காளி தோசை

தேவையானப் பொருட்கள்

தோசை மாவு - 2 கப்

சோளம் - 2 கப்

திணை - 2 கப்

தக்காளி - 1 கப் (பொடியாக நறுக்கியது)

உப்பு - தேவையான அளவு

கொத்தமல்லிதழை - சிறிது (நறுக்கியது)

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

முதலில் சோளம் மற்றும் திணையை நீரில் 1:2 மணிநேரம் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் சோளம், திணை நன்கு அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு அரைத்து வைத்துள்ள சோளம் மற்றும் திணை மாவினை தோசை மாவுடன் கலந்து, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து, 8 மணிநேரம் புளிக்க வைக்க வேண்டும்.

பின்பு மாவில் தக்காளி மற்றும் கொத்தமல்லித்தழையை சேர்த்து கலந்து, தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்து, சூடேறியதும், இந்த மாவை தோசைகளாக ஊற்றி முன்னும் பின்னும் எண்ணெய் விட்டு, பொன்னிறமாக வேக வைத்து எடுத்தால், சுவையான தினை தக்காளி தோசை ரெடி.

தினை கார்ப் பணியாரம்

தேவையானப் பொருட்கள்

தினை அரிசி - அரை கிலோ
 உளுந்து - கால் கிலோ
 வெந்தயம் - மூன்று தேக்கரண்டி,
 கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன்
 சீரகம் - ஒரு தேக்கரண்டி,
 சின்ன வெங்காயம் - தேவையான அளவு
 பச்சை மிளகாய் - நான்கு
 காய்ந்த மிளகாய் - மூன்று
 எண்ணெய் - தேவையான அளவு
 உப்பு - தேவையான அளவு
 கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
 கொத்தமல்லிதழை - சிறிதளவு

செய்முறை

முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் தினை அரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் ஆகியவற்றை மூன்று மணி நேரம் ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு, சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லிதழை ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

பிறகு ஊறியவற்றை நன்றாகப் பதமாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு, இதனுடன் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக கரைத்து எட்டு மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும்.

பின்னர், ஒரு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெயை ஊற்றி சூடானதும் அதில் கடுகு, சீரகம், நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லிதழையைத் தாளித்து, புளித்த மாவுடன் சேர்த்து நன்றாக கலக்கிக் கொள்ளவும்.

பின்பு, பணியாரச் சட்டியில் எண்ணெயைத் தடவி, கலந்த மாவை ஊற்றி வேகவைத்து எடுத்தால் சத்து நிறைந்த தினை கார்ப் பணியாரம் தயார். இதற்கு தொட்டுக்குள்ள கடலைத் துவையல், புதினாத் துவையல், தேங்காய்ச் சட்னியுடன் சாப்பிட்டால் சுவையாகவும் இருக்கும்.

கம்பு

கம்புப் பயிர் வறட்சியையும் தாங்கிக்கொண்டு வளர்ந்து அதிக சத்துகளை தரவல்லது.

கம்பில் ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும் தன்மையுடையது. உடலில் வெப்பநிலையை சீராகவும், உடல் பருமனை கட்டுக்கோப்பாகவும் வைக்க உதவுகிறது. உடல் வலிமையை அதிகரித்து, வயிற்றுப்புண்ணை சரிசெய்யும் திறன் கம்பிற்கு உண்டு.

கம்பு தோசை

தேவையான பொருட்கள்

கம்பு - 1 டம்ளர்
 அரிசி - 1 டம்ளர்
 உளுத்தம் பருப்பு - 1 டம்ளர்
 வெந்தயம் - சிறிதளவு
 சிறிய வெங்காயம் - 10
 கறிவேப்பிலை - சிறிது
 சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
 உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

கம்பு, அரிசி இரண்டையும் ஊறவைத்து சிறிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை , சீரகம் சேர்த்து அரைத்து உப்பு போட்டு கலக்கி நன்றாக கலந்து மாவினை அரை மணி நேரம் அப்படியே வைத்து கொள்ளவும்.

பின்பு, தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்து சூடானதும் மாவை மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி தேவையான அளவு எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் வேகவிட்டு எடுத்தால் சத்து நிறைந்த கம்பு தோசை தயார்.

கம்பு மைசூர் பாக்

தேவையான பொருட்கள்

கம்பு மாவு - 1 டம்ளர்
 நெய் - தேவையான அளவு
 வெல்லம் - பொடித்தது 1 டம்ளர்
 முந்திரி - தேவையான அளவு