

வீட்டிலேயே பொடி வகைகள் தயாரிக்கும் முறைகள்

தற்போது மக்கள் அனைவரும் இயற்கையாக கிடைக்கும் பொருட்களை பயன்படுத்துவதில் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டி வருகின்றனர். அதிலும் தாமாகவே சில பொருட்களை தயாரித்தும் பலர் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

அதில் உணவு வகை பொருட்களும் அடங்கும். மேலும் நமது முன்னோர்கள் காய்கறிகள் தவிர சமையலுக்கு பயன்படும் இதர பொருட்களை தங்களே தயாரித்து கொள்வர். அந்த பழக்கத்தையே தற்போது அனைவரும் மேற்கொள்ள துவங்கியுள்ளனர்.

அப்படி நம் முன்னோர்கள் எதை பயன்படுத்தினார்கள் என்று கேள்வி எழுகிறதா?? அது வேறு எதுவுமில்லை. நாம் சமையலுக்கு தினமும் பயன்படுத்தும் மசாலா மற்றும் பொடிகள் தான். வெளியில் கிடைக்கும் இத்தகைய பொருட்களை நாமே தயாரித்து பயன்படுத்தும் போது சாதாரணமாக செய்யும் சமையலில் கூட அதிகப்படியான சுவையை பெறமுடியும். அத்தகைய பொடிவகைகள் குறித்து இந்த PDF-ல் அறிந்து கொள்ளலாம்.

சீரகப்பொடி

தேவையானப் பொருட்கள்

சீரகம் - 200 கிராம்

இஞ்சி - 100 கிராம்

எலுமிச்சம் பழம் - 15

தோல் நீக்கிய ஏலக்காய் - 25 கிராம்

சீனா கற்கண்டு - 200 கிராம்

செய்முறை

சீரகப்பொடி செய்வதற்கு முதலில் இஞ்சியை தண்ணீரில் நன்றாக அலசி தோலை நீக்கிவிட்டு மிக்சியில் போட்டு ஜூஸாக அடித்து சாறு எடுத்து

வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு ஒரு கிண்ணத்தில் சீரகத்தைப் போட்டு, அதனுடன் இஞ்சி சாறை ஊற்றவும்.

அதனுடன் எலுமிச்சை பழங்களை நறுக்கி எலுமிச்சைச்சாறை பிழிந்து விடவும்.

இஞ்சி மற்றும் எலுமிச்சைச்சாறு மீதமில்லாமல் நன்கு ஊறிய சீரகத்தை தனியே வடித்து எடுத்து வெயில் நேரடியாக படாத அளவில் ஒரு நாள் முழுவதும் உலர்த்தவும்.

நன்கு உலர்த்தப்பட்ட சீரகத்துடன் ஏலக்காய், சீனா கல்கண்டு ஆகியவற்றை சேர்த்து மிக்சியில் போட்டு பொடியாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அரைத்த சீரகப்பொடியை சல்லடையில் சலித்து எடுத்தால் மருத்துவ குணங்கள் அதிகம் நிறைந்த சீரகப்பொடி தயார்.

கறி மசால் பொடி

தேவையானப் பொருட்கள்

சீரகம் - 500 கிராம்

சோம்பு - 200 கிராம்

மிளகு - 50 கிராம்

மஞ்சள் - 200 கிராம்

கொத்தமல்லி - 100 கிராம்

காய்ந்த மிளகாய் - 50 கிராம்

பட்டை - 2 பெரிய துண்டு

ஏலக்காய் - 25

கிராம்பு - 15

செய்முறை

கறி மசால் பொடி செய்வதற்கு சீரகம், சோம்பு, மிளகு, மஞ்சள், கொத்தமல்லி, காய்ந்த மிளகாய், பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு ஆகிய அனைத்து பொருட்களையும் வெயிலில் காய வைத்து மிஷினில் அல்லது மிக்ஸியில் நன்கு பொடியாக அரைத்தால் மணமான கறிமசால் பொடி தயார்.

எள்ளுப்பொடி

தேவையானப் பொருட்கள்

எள் - 200 கிராம்

உளுத்தம் பருப்பு - 50 கிராம்

கடலைப்பருப்பு - 50 கிராம்

காய்ந்த மிளகாய் - 10

பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

எள்ளுப்பொடி செய்வதற்கு முதலில் ஒரு வாணலியில் எள், காய்ந்த மிளகாய், உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு ஆகிய நான்கையும் தனித்தனியாகப் போட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வறுத்த எள், காய்ந்த மிளகாய், உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு ஆகியவற்றுடன் தேவையான அளவு உப்பு, பெருங்காயத்தூள் ஆகியவற்றை சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு பொடியாக அரைத்தால் சுவையான எள்ளுப்பொடி தயார்.

சுண்டைக்காய்பொடி

தேவையானப் பொருட்கள்

சுண்டைக்காய் வற்றல் - 200 கிராம்

உளுத்தம் பருப்பு - 2 கப்

காய்ந்த மிளகாய் - 8

பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்

உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை

சுண்டைக்காய் பொடி செய்வதற்கு முதலில் ஒரு வாணலியில் சுண்டைக்காய் வற்றல், உளுத்தம் பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை தனித்தனியாகப் போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும்.

வறுத்த சுண்டைக்காய் வற்றல், உளுத்தம் பருப்பு, காய்ந்த மிளகாயுடன் தேவையான அளவு உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து மிக்சியில் போட்டு நன்கு பொடியாக அரைத்தால் ருசியான சுண்டைக்காய் பொடி தயார்.

புளிக்குழம்பு பொடி

தேவையானப் பொருட்கள்

சிவப்பு மிளகாய் வற்றல் - 300 கிராம்

கொத்தமல்லி - கால் கிலோ

மிளகு - 6 டீஸ்பூன்

கீரகம் - 100 கிராம்

பச்சரிசி - கால் கப்

கடலைப் பருப்பு - 200 கிராம்

கறிவேப்பிலை - கால் கப்