

## மாவு வகைகள்

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் அதிகம் விரும்புவது பலகார உணவு வகைகள் தான். அதில் சிலருக்கு இனிப்பு வகைகளை விட கார உணவுகளே அதிகம் பிடிக்கும். அந்த உணவை பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு அவ்வளவாக வாங்கி கொடுக்க மாட்டார்கள். காரணம் அதனால் எதாவது உடலுக்கு பாதிப்பு வந்துவிடுமோ என்பது தான்.

அத்தகைய சந்தேகம் மற்றும் பிரச்சனைகளை தவிர்த்து, குழந்தைகள் விரும்பியபடியே அவற்றை சாப்பிட கொடுக்க முடியும். அது எப்படி முடியும் என்கின்றீர்களா? அதற்கு இந்த வகை உணவுகளை நாமே வீடுகளில் தயாரித்து குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

இவ்வாறு நாமே நமது கையால் மாவு வகை உணவுகளை செய்வதால் தேவையற்ற உடல் உபாதைகள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கலாம். அதாவது மாவு பொருட்களை வைத்து விதவிதமான சமையல்களை எவ்வித பாதிப்புள்ளாகாதவாறு சமைத்துக் கொடுக்கலாம். அத்தகைய உணவுகளை மாவு பொருட்களில் எவ்வாறெல்லாம் செய்யலாம் என இங்கு காணலாம்.

## மிக்சர்



### தேவையான பொருட்கள்

- கடலை மாவு - 4 கப்
- அரிசி மாவு - 1 கப்
- பெருங்காயம் - 6 சிட்டிகை
- மிளகாய்த் தூள் - கால் டேபிள் ஸ்பூன்
- மிளகுப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - 2 கொத்து (பொரித்தது)
- உலர்ந்த திராட்சை - 15
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- வேர்க்கடலை - கால் கப்
- முந்திரி - 15
- பொட்டுக்கடலை - கால் கப்

## செய்முறை

- ✂ கடலை மாவு, அரிசி மாவு, உப்பு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றுடன் சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும்.
- ✂ சூடான எண்ணெய்க்கு நேராக காராசேவு தட்டைப் பிடித்து, பிசைந்த மாவை அந்தத் தட்டில் ஊற்றித் தேய்க்கவும்.
- ✂ எண்ணெயில் விழுந்த காராசேவு வெந்ததும், எடுக்கவும். அதே மாவில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து பூந்திக் கரண்டியில் ஊற்றித் தேய்த்து, பூந்தியாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.
- ✂ இன்னொரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வேர்க்கடலை, பொட்டுக்கடலை, முந்திரி, பாதாம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வறுக்கவும். ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் காராசேவு, பூந்தி, வறுத்த பருப்புகள் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். இவை சூடாக இருக்கும்போதே மிளகாய்த் தூள், மிளகுத் தூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கிளறவும்.
- ✂ தேவைப்பட்டால் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து, காற்றுப் புகாத டப்பாவில் அடைத்து வைத்தால் மிக்சர் தயார்.



## கார சேவு



### தேவையான பொருட்கள்

- கடலை மாவு - அரை கப்
- அரிசி மாவு - அரை கப்
- மிளகாய்த் தூள் - கால் டேபிள் ஸ்பூன்
- பெருங்காயத் தூள் - 5 சிட்டிகை
- பூண்டு - 5 பல்
- சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு

### செய்முறை

- ✂ பூண்டு மற்றும் பெருங்காயத்தூள் ஆகிய இரண்டையும் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- ✂ பாத்திரத்தில் மிளகாய்த்தூள், உப்பு ஆகியவற்றை சிறிது நீரில் கரைக்கவும்.
- ✂ பின் கடலை மாவு, அரிசி மாவு, சீரகம், பூண்டு விழுது சேர்க்கவும்.
- ✂ தேவையான நீர் சேர்த்து கெட்டியாக பிசையவும்.
- ✂ கடாயை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் சேவ் அச்சிலோ அல்லது தேன் குழல் அச்சிலோ போட்டு பிழியவும்.
- ✂ பொன்னிறமாக வெந்ததும் எடுத்தால் கார சேவு தயார்.
- ✂ ஆறியதும் காற்றுப் புகாத டப்பாவில் வைத்து பயன்படுத்தவும்.



## கடலை மாவு காராபூந்தி



### தேவையான பொருட்கள்

- கடலை மாவு - 2 கப்
- அரிசி மாவு - ஒரு கப்
- ஃபுட் கலர் (சிவப்பு, பச்சை) - தேவையான அளவு
- வேர்க்கடலை - அரை கப்
- முந்திரி - ஒரு டீஸ்பூன்
- கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து
- மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன்
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு
- உப்பு - தேவையான அளவு

### செய்முறை

- ✂ முதலில் கறிவேப்பிலையை பொரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ✂ கடலை மாவு, அரிசி மாவு ஆகிய இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து, மூன்று பவுல்களில் பிரித்து வைக்கவும்.
- ✂ ஒன்றில் ஆரஞ்சு, இன்னொன்றில் பச்சை என ஃபுட் கலரை சேர்த்துக் கலக்கவும். மூன்றாவது கிண்ணத்தில் கலர் எதுவும் சேர்க்கத் தேவை இல்லை.
- ✂ பிறகு ஒவ்வொரு கிண்ணத்திலிருக்கும் மாவையும் பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைக்கவும்.
- ✂ பின் ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய வைத்து, ஒவ்வொரு கலர் மாவையும் பூந்திக் கரண்டியில் பூந்திகளாக தேய்த்து பொரித்து எடுக்கவும்.
- ✂ பூந்திகளை அகலமான தட்டில் கொட்டி, வறுத்த வேர்க்கடலை, முந்திரியை சேர்த்து, பொரித்த கறிவேப்பிலை, உப்பு, மிளகாய்த்தூள் ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கலக்கினால் கடலை மாவு காராபூந்தி தயார்.



## கடலை மாவு வேர்க்கடலை பக்கோடா



### தேவையான பொருட்கள்

- கடலைமாவு - அரை கப்
- வேர்க்கடலை - கால் கிலோ
- அரிசிமாவு - கால் கப்
- சோடா -1 சிட்டிகை
- கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து
- கொத்தமல்லித் தழை - 1 கட்டு
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு

### செய்முறை

- ✂ கடலை மாவு, அரிசி மாவு, சோடா, கறிவேப்பிலை, உப்பு ஆகியவற்றுடன் கொத்தமல்லித்தழை கிள்ளிப் போட்டு தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ✂ அதில் வேர்க்கடலையைச் சேர்த்துத் கொண்டு மறுபடியும் பிசைய வேண்டும்.
- ✂ வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் அதில் பிசைந்து வைத்துள்ள மாவை சிறு சிறு உருண்டையாக பிடித்து எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுத்தால் கடலை மாவு வேர்க்கடலை பக்கோடா தயார்.

