

முள்ளுக் கீரை



கால்சியம் மிகுந்தது.
புண்களை குணப்படுத்தும்

பண்ணைக் கீரை



உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும்.
வாய் மற்றும் வயிற்று புண்ணை குணப்படுத்தும்

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை



உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும்.
தோல் வியாதிகளை குணப்படுத்தும்

பிரண்டை



வைட்டமின் சி மற்றும் கால்சியம் நிரம்பியது.
எலும்புக்கு நல்லது

மணத்தக்காளி கீரை



வாய் மற்றும் வயிற்றுப்புண்ணை
குணப்படுத்தும்

கீழாநெல்லி



மஞ்சள் காமாலை குணப்படுத்தும்

நமது வயலில்
எளிதில் கிடைக்கும்
பயிரிடப்படாத
கீரைகளைப் பற்றி
அறிவோம்

நம்ம ஊரு
கீரைகள்
கிருஷ்ணகிரி

நம்ம ஊரு
கீரைகளை
தொடர்ந்து
உண்டு நமது
ஆரோக்கியம்
காப்போம்

நீர்முள்ளி



நீரிழிவு நோய் மற்றும் கல்லீரல்
பிரச்சனைகளை குணப்படுத்தும்

சதாகுப்பி



இரும்புச் சத்து மிகுந்தது.

கட்டுக் கொடி



கால்சியம் மிகுந்தது.
தொற்று நோய்கள் மற்றும் பாம்புக் கடியை
குணப்படுத்தும்

நாகர்



மூலம் மற்றும் இரத்தக் கசிவை
குணப்படுத்தும்

குப்பைக் கீரை



கால்சியம் மற்றும் நார் சத்து மிகுந்தது.
வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் வீக்கத்தை குணப்படுத்தும்

தொய்யாக் கீரை



கால்சியம், நார்சத்து, மற்றும் இரும்புச் சத்து மிகுந்தது.
தாய்மார்கள் இக்கீரையை உட்கொண்டால்
நன்றாக பால் சுரக்கும்.

நம்ம ஊரு கீரைகள்

கிருஷ்ணகிரி பகுதியில் நாம் பாரம்பரியமாக 40 பயிரிடப்படாத கீரைகளை உட்கொண்டு வருகிறோம்.

இந்த நல்ல பாரம்பரியம் செலவில்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ நமது முன்னோர்கள் நமக்கு தந்து சென்ற வரப்பிரசாதமாகும், அதை வலுப்படுத்தி அடுத்த தலைமுறைக்கு அளிப்பது மிக அவசியம்.

கிருஷ்ணகிரியில் உட்கொள்ளப்படும் பயிரிடப்படாத கீரைகள் :-

1. அறுவாமனை கீரை
2. பாதிர கீரை
3. பெண்டு கீரை
4. குப்பை கீரை
5. கல் கீரை
6. கார கீரை
7. காளான் கீரை
8. கீழாநெல்லி
9. கடிகொடி கீரை
10. கோவைக் கீரை
11. குமிட்டிக் கீரை
12. கடுகு கீரை
13. மணத்தக்காளி கீரை
14. முடக்கத்தான் கீரை
15. கள்ளிமுள்ளி (முகட்ட)
16. முள்ளுக் கீரை
17. முட்டியூண்டு (குட்டுமுடி)
18. முள்ளங்கி இலை
19. நாகர்
20. நெருஞ்சி
21. நீர்முள்ளி
22. பால் கீரை
23. பண்ணைக் கீரை
24. பருப்புக் கீரை
25. நிரண்டை
26. பொன்னாங்கண்ணி
27. பூலாக் கீரை
28. பூசணி கொளுந்து
29. சேமந்தண்டு
30. சீங்க கீரை
31. சாடன்
32. சக்கரவாத்தி கீரை
33. சதாகுப்பி
34. சவிக்கி
35. செம்பாறை கீரை
36. தக்காளி இலை
37. தவரைக் கீரை
38. தொய்யாக் கீரை
39. வாதனாரணி
40. புளிக் கீரை

பயிரிடப்படாத கீரைகளும் நமது ஆரோக்கியமும்

கடையில் வாங்கும் கீரைகளை விட நமது ஊரில் கிடைக்கும் பயிரிடப்படாத கீரைகளில் உடலுக்கு மிகவும் அவசியமான இரும்பு, கால்சியம், வைட்டமின் சி மற்றும் நார்ச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. இச்சத்துக்கள் நம் உடலுக்கு செய்யும் நன்மைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

கால்சியம் :

கால்சியம் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைக்க உதவுகிறது. இருதயம் சீராக இயங்க உதவுகிறது. நமது எலும்புகளை வலுப்படுத்தி ஆஸ்டியோபோராஸிஸ் மற்றும் முகுதுவ வருவதை தவிர்க்கிறது. பல் தொடர்பான பிரச்சனைகளை குறைக்கிறது.

வைட்டமின் சி :

தாவர உணவுப் பொருட்களிலுள்ள இரும்புச் சத்தை உடல் பெறுவதற்கு வைட்டமின் சி உதவுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. உடல் தசைகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. நீரிழிவு நோய் மற்றும் இதயநோயிருந்து பாதுகாக்கிறது.

இரும்புச்சத்து :

நமது மூளையின் வளர்ச்சிக்கும், செயல்பாட்டிற்கும் இரும்புச்சத்து மிக அவசியம். ஹீமோகுளோபின் உருவாவதற்கும், உடல் வெப்பம் சீராக இருப்பதற்கும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கும் இரும்புச் சத்து உதவுகிறது.

நார்ச்சத்து :

ஜீரண உறுப்புகள் மற்றும் இருதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைப்பதற்கும், நீரிழிவு நோய் மற்றும் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது.

இவ்வாறு பல்வேறு சத்துக்களை நம் உடலுக்கு அளிப்பதுமல்லாமல், கூட சேர்த்து சாப்பிடப்படும் உணவுப்பொருட்களிலுள்ள (எ.கா.ஆரியம்) சத்துக்களை உடல் பெறுவதற்கும் கீரைகள் உதவியாக உள்ளது. மேலும் இந்த பயிரிடாத கீரைகள் அனைத்தும் சிறந்த மருத்துவ குணங்கள் கொண்டவை.

உணவுப் பதார்த்தங்கள்

நாம் வழக்கமாக சமைக்கும் கீரைக்குழம்பு, பால்குழம்பு, உப்புத்தண்ணீர், புளிக்கழம்பு, வாரியல் மட்டும் அல்லாமல் மேலும் பல சுவையான பதார்த்தங்கள் பயிரிடப்படாத கீரைகளை கொண்டு செய்து குடும்பத்தினரை மகிழ்விக்கலாம். சில பதார்த்தங்களின் சமையல் முறை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

தொய்யாக் கீரை பக்கோபா

தேவையான பொருட்கள் :

1. கடலைமாவு : 200 கி
2. கருவேப்பிலை : சிறிதளவு
3. நறுக்கிய கீரை : 100 கி
4. உப்பு : தேவையான அளவு
5. எண்ணெய் : தேவையான அளவு
6. பச்சை மிளகாய் : 4

செய்முறை :

1. வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், கருவேப்பிலையை நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
2. உப்பு சேர்த்து கடலைமாலை கலந்து கொள்ளவும். பின்பு நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை, தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக கலக்கிக் கொள்ளவும்.
3. பிறகு நன்கு காய்ந்த எண்ணெயில் சிறிதளவு விட்டு பொன்னிறமாக பொறித்து எடுக்கவும்.

பண்ணைக் கீரை ராகி ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள் :

1. கேழ்வரகு மாவு : 500 கி
2. உப்பு : தேவையான அளவு
3. நறுக்கிய கீரை : 200 கி

செய்முறை :

1. கேழ்வரகு மாவு, உப்பு, நறுக்கிய கீரையை தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும்.
2. மாவை உருண்டையாக பிடித்து உள்ளங்கையில் வைத்து தட்டி தோசைக்கல்லில் போட்டு சிறிது நேரம் சுடவும்

கீரை பிரைடு ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

1. அரிசி : 1 கப்
2. கீரை : 1/2 கட்டு

3. பச்சை மிளகாய் : 2
4. புதினா : சிறிதளவு
5. மிளகாய் தூள் : 3 தேக்கரண்டி
6. புளி : சிறிதளவு
7. பெருங்காயம் : சிறிதளவு
8. உப்பு : தேவையான அளவு
9. எண்ணெய் : தேவையான அளவு

செய்முறை :

1. அரிசியை வேகவைத்து வடித்துக் கொள்ள வேண்டும்
2. கீரை, பச்சை மிளகாயை நறுக்கிக் கொள்ளவும்
3. கீரை, பச்சை மிளகாய், புளி, மிளகாய் தூள், பெருங்காயம், உப்பு இவை அனைத்தும் அரைத்து கொள்ளவும்.
4. வாணலில் எண்ணெய் ஊற்றி, அரைத்த பொருட்களை சேர்த்து வதக்கவும். பின்பு வேகவைத்த சாதத்தை சேர்த்து கிளறவும்.

»»» **கீரை தோசை** «««

தேவையான பொருட்கள் :

1. தோசை மாவு : 2 கப்
2. கீரை : 1 கட்டு
3. மிளகு தூள் : 1 தேக்கரண்டி
4. சீரக தூள் : 1 தேக்கரண்டி
5. உப்பு : தேவையான அளவு
6. எண்ணெய் : தேவையான அளவு

செய்முறை :

1. கீரையை கழுவி அரைத்துக்கொள்ளவும்
2. அரைத்த கீரை, மிளகுதூள், சீரகத்தூள், உப்பு சேர்த்து தோசை மாவுடன் கலக்கவும்.
3. பின்பு தோசைக்கல்லில் ஊற்றி தோசைகளாக வார்த்து எடுக்கவும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

தானம் அறக்கட்டளை


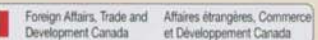
4/230-11, 6வது தெரு,

இராஜாஜி நகர்,

கிருஷ்ணகிரி-635001

போன் : 04343 226568

E-mail : www.dhan.org/smallmillets/

 Foreign Affairs, Trade and Development Canada 

 DHAN Foundation
Building Institutions for Generations

 IDRC CRDI
International Development Research Centre / Centre de recherche internationale pour le développement