

### 7. சாமை மிளகும் பொங்கல் தேவையான பொருட்கள்

சாமை அரிசி	- 800 கிராம்
பாசிப் பருப்பு	- 100 கிராம்
இஞ்சி	- 20 கிராம்
முந்திரி	- 30 கிராம்
சீரகம்	- 1/2 மேசைக்கரண்டி
மிளகு	- 1 மேசைக்கரண்டி
கறிவேப்பிலை	- 2 கொத்து
நெய்	- 100 மி.லி
உப்பு	- தே.அளவு

#### செய்முறை

- \* சாமையை நன்கு கழுவி கொள்ளவும்.
- \* சாமையையும், பாசிப்பருப்பையும் நன்கு வேகவிடவும்.
- \* நெய்யில் இஞ்சி, சீரகம், மிளகு, கருவேப்பிலை, ஆகியவற்றை போட்டு தாளித்து எடுத்தும் கொள்ளவும்.
- \* முந்திரியை தனியாக நெய்யில் வறுக்கவும்.
- \* தாளித்து எடுத்ததையும், வறுத்த முந்திரியையும், வேகவைத்த சாமையுடன் சேர்த்தால் சாமை மிளகுப்பொங்கல் தயார்.

(8)

### 8. சாமை பாயாசம் தேவையான பொருட்கள்

சாமை அரிசி	- 350 கிராம்
வெல்லம்	- 300 கிராம்
ஏலக்காய்தூள்	- 20 கிராம்
முந்திரி	- 50 கிராம்
உலர்ந்த திராட்சை	- 50 கிராம்
நெய்	- 80 மி.லி
பால்	- 150 மி.லி
தண்ணீர்	- 3 லிட்டர்

#### செய்முறை

- \* பால் மற்றும் தண்ணீர் கலந்து கொதிக்க வைக்கவும்.
- \* கொதிக்கும் போது சாமை அரிசியைக் கொட்டி வேக வைக்கவும்.
- \* பொடித்த வெல்லம் மற்றும் ஏலக்காய்தூள் சேர்க்கவும்.
- \* நெய்யில் வறுத்த முந்திரி மற்றும் திராட்சை சேர்த்துக் கிளறி சூடாக பரிமாறவும்.

(9)

### 3. கேழ்வரகு லட்டு

#### தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	- 1 குவளை
வெல்லம்	- 1 குவளை
நெய்	- 200 மி.லி
முந்திரி	- 1 தேக்கரண்டி
திராட்சை	- 1 தேக்கரண்டி
ஏலக்காய்தூள்	- 2 சிட்டிகை
சுக்குத்தூள்	- 1 சிட்டிகை
உப்பு	- அரை சிட்டிகை

#### செய்முறை

- \* கேழ்வரகு மாவை சிறு தீயில் வறுத்து, துறுவிய வெல்லத்துடன் கலந்து நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய்தூள், சுக்குத்தூள், உப்பு சேர்த்து உருண்டைகளாக உருட்டவும்.

(4)

### குழந்தைகளுக்கு பிக் உகந்த சிறுதானிய உணவுகள் 12. கேழ்வரகு மால்

#### தேவையான பொருட்கள் :

கேழ்வரகு மாவு	- 800 கிராம்
வெல்லம்/சர்க்கரை	- 200 கிராம்
தண்ணீர்	- 2 லிட்டர்
ஏலக்காய் பொடி	- தேவையான அளவு

- \* முளைக்கடிய கேழ்வரகு தயாரித்தல்
- \* கேழ்வரகை நன்றாக சுத்தம் செய்து, தண்ணீரில் 8 முதல் 10 மணி வரை ஊற வைக்கவும்.
- \* நீரை வடிகட்டிய பின்பு ஊறியுள்ள கேழ்வரகை சுத்தமான ஈரத்துணியில் கட்டி 48 மணி நேரம் வைத்து முளை வரவிடவும். துணியின் ஈரம் காயாமலிருக்க சிறிது நீரை அவ்வப்போது தெளிக்க வேண்டும்.
- \* முளைக் கட்டிய கேழ்வரகை வெயிலில் நன்றாக உலர்த்திய பின் வாணலியில் போட்டு நன்கு மணம் வரும் வரை வறுத்த முளையை நீக்கி சுத்தம் செய்யவும்.
- \* பின்பு மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

- \* முளைக்கடிய கேழ்வரகு மாலை நன்றாக கலந்து
- \* தண்ணீரில் முளைக்கட்டிய கேழ்வரகு மாலைச் சேர்த்துக் கட்டியில்லாமல் கலக்கிக் கொதிக்க வைக்கவும்.
- \* இத்துடன் வெல்லம்/சர்க்கரை, ஏலக்காய்தூளைச் சேர்த்துக் கலக்கி அருந்தலாம்.

(13)

### 5. சாமை கிச்சடி

#### தேவையான பொருட்கள்

சாமை அரிசி	- 1 குவளை
கடுகு	- 2 கிராம்
உளுந்து	- 10 கிராம்
கடலை பருப்பு	- 10 கிராம்
இஞ்சி	- 10 கிராம்
கருவேப்பிலை	- 2 கொத்து
கொத்தவரங்காய், மஞ்சள் பூசணி, சுரக்காய், பீர்க்கக்காய், தேங்காய், சிள்ள வெங்காயம்	- 1 குவளை
உப்பு	- தே.அளவு
கொத்தமல்லி (இலை)	- 1 கைப்பிடி
கடலை எண்ணெய்	- 2 மேசைக்கரண்டி

#### செய்முறை

- \* சாமை அரிசியை சுத்தம் செய்துக் கொள்ளவும்.
- \* எண்ணெயை சூடாக்கி, கடுகு, உளுந்து, கடலைப்பருப்பு, இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், காய்கறிகள் ஆகியவற்றை நன்றாக வதக்கவும்.
- \* பின்பு முன்று குவளை தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.
- \* பின் சாமை அரிசியை சேர்த்து, நன்கு கலந்து வேகவிடவும்.
- \* கொத்தமல்லி இலையை தாவி பரிமாறவும்.

(6)

### 10. வரகு மிளகு சாதம்

#### தேவையான பொருட்கள்

வேகவைத்த வரகு	- 500 கிராம்
பொட்டுக்கடலை	- ஒரு கைப்பிடி
கடலைப்பருப்பு	- ஒரு கைப்பிடி
வரமிளகாய்	- 2 எண்ணிக்கை
உளுந்து	- ஒரு கைப்பிடி
உப்பு	- தேவையான அளவு
தனியா	- இரண்டு கைப்பிடி
வெந்தயம்	- ½ தேக்கரண்டி
எண்ணெய்	- 4 மேசைக்கரண்டி
சீரகம்	- 1 தேக்கரண்டி
பெருங்காயம்	- 1 சிட்டிகை
மிளகு	- 2 மேசைக்கரண்டி

#### செய்முறை

- \* உளுந்து, கடலைப்பருப்பு, பொட்டுக்கடலை, வெந்தயம், சீரகம், மிளகு, வரமிளகாய் இவை அனைத்தையும் தனித்தனியாக பொன்னிறமாக வறுக்கவும்.
- \* பின் வறுத்த எல்லா மசாலா பொருட்களையும் பொடியாக அரைத்து வைக்கவும்.
- \* எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் உளுந்து, கடலைப்பருப்பு, சீரகம், பெருங்காயம் தாளித்து சாதத்திற்கு ஏற்றவாறு 4 மேசைக்கரண்டி பொடி சேர்த்து கட்டியில்லாமல் கிளறவும்.
- \* வேக வைத்த வரகு சாதத்தை சேர்த்து கிளற வேண்டும்.

(11)

### 1. கேழ்வரகு வடை

#### தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	- 1 குவளை
உளுந்து	- 2 குவளை
மிளகாய்	- 4
இஞ்சி	- சிறு துண்டு
சீரகம்	- 1 தேக்கரண்டி
மிளகு	- 1/2 தேக்கரண்டி
பெருங்காயம்	- 1 சிட்டிகை
உப்பு	- தே.அளவு
கறிவேப்பிலை	- 2 நறுக்கியது
சிள்ளவெங்காயம்	- 1/2 குவளை
கொத்தமல்லி	- 1 கைப்பிடி
எண்ணெய் (பொரிக்க)	- தே.அளவு

#### செய்முறை

- \* உளுந்தை ஊறவைத்து மிளகாய், இஞ்சி, சீரகம், மிளகு, பெருங்காயம், உப்பு இவை அனைத்தையும் ஒன்றாக வடை பதத்திற்கு அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- \* அதனுடன் சாமை அரிசி மாவு, கருவேப்பிலை, சிள்ள வெங்காயம், கொத்தமல்லி இவை அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து, அடையாகத் தட்டி எண்ணெயில் பொறித்தெடுக்கவும்.

(2)

### 14. கேழ்வரகு பாசிப்பருப்பு கலவை

#### கலவை

#### தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	- 65 கிராம்
பாசிப்பருப்பு	- 30 கிராம்
நிலக்கடலை	- 15 கிராம்

#### செய்முறை

- \* கேழ்வரகு மாவு, பாசிப்பருப்பு, நிலக்கடலை ஆகியவற்றை சேர்த்து அரைக்கவும்.
- \* அரைத்துக்கொண்ட மாலை தனியே வறுக்கவும்.
- \* பிறகு குளிர் வைத்து தனியே கலனில் வைக்கவும்.

(15)

சிறுதானிய உற்பத்தி மற்றும் உணவு பயன்பாட்டை அதிகரிக்க தானம் அறக்கட்டளை “ஊட்டச்சத்தினை உறுதிப்படுத்தும் சிறுதானியங்கள் மறுமலர்ச்சி திட்டம், தெற்கு ஆசியா” என்ற செயல் ஆராய்ச்சித் திட்டத்தை இந்திய அளவில் ஆறு இடங்களில் செயல்படுத்தி வருகிறது. கனடாவைச் சேர்ந்த ஐ.டி.ஆர்.சி மற்றும் டி.எப்.ஏ.டி.டி நிறுவனங்கள் நிதியுதவி புரிகின்றன.

தொடங்கு:

**தானம் அறக்கட்டளை**

க.எண் : 4/230-11, 6-வது தெரு,

இராஜாஜி நகர்,

கீருட்டிணக்கிரி - 635001.

தொலைபேசி : 04343-226568.

(16)

### சுவைத்துப்பார்!! ஊட்டசத்து மிக்க சிறுதானிய உணவுகள்

நாம் பாரம்பரியமாக உட்கொண்டு வந்த பல சிறுதானிய உணவு வகைகள் காலப்போக்கில் அழிந்து விட்டன. இந்த சிறுதானியங்கள், நாம் தற்போது அதிகமாக உட்கொள்ளும் நெல் அரிசியை விட அதிக ஊட்டச்சத்து வாய்ந்தவை. எனவே, ஊட்டச்சத்து மிக்க பாரம்பரிய உணவு வகைகளை கற்றறிந்து, நமது அன்றாட உணவில் ஒரு அங்கமாக மாற்றுவது, நமது மற்றும் நமது குடும்பத்தினரது ஆரோக்கியத்தை பேண நாம் செய்ய வேண்டிய கடமையாகும். உங்களது அம்முயற்சியில் உதவி புரிய, சிறுதானிய உணவு தயாரிக்கும் தகவல்கள் அடங்கிய இந்த கோப்புறையை அன்புடன் வழங்குகிறோம்.

குறிப்பு : தேவையான அளவு (தே.அளவு)

(1)

### 11. சிறுதானிய உண்தாப்பம் தேவையான பொருட்கள்

குதிரைவாலி அரிசி	}	ஐந்தாம் சரியான
வரகு அரிசி		அளவுகளில்
தினை அரிசி		மொத்தம்
சாமை அரிசி		4 குவளை
கேழ்வரகு		
உளுந்து	- 1 குவளை	
வெந்தயம்	- 3 மேசைக்கரண்டி	
உப்பு	- தேவையான அளவு	
கேரட்	- 1 கப் (துருவியது)	
கொத்தமல்லி	- 1 கொத்து (பொடியாக நறுக்கியது)	
எண்ணெய்	- தேவையான அளவு	

#### செய்முறை

- \* சிறுதானியங்களை 6 மணி நேரத்திற்கு மேல் ஊற வைத்து உளுந்துடன் வெந்தயம் சேர்த்து 1 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.
- \* நன்றாக தோசை பதத்திற்கு அரைத்து ஒரு நாள் புளிக்க வைக்கவும்.
- \* உப்பு சேர்த்து மாலை தோசை சட்டியில் இட்டு ஊத்தாப்பமாக ஊற்றி அதில் துருகிய கேரட், நறுக்கிய கொத்தமல்லி சேர்த்து வேக விடவும்.

(12)

### 4. சாமை வெளிப்புள் பிரியானி தேவையான பொருட்கள்

சாமை அரிசி	- 1 கிலோ
தண்ணீர்	- 2 லிட்டர்
கேரட், பீன்ஸ்	- 500 கிராம்
வெங்காயம்	- 250 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- தே.அளவு
எண்ணெய்	- 20 மி.லி
கடுகு	- தே.அளவு
கறிவேப்பிலை	- சிறிதளவு
இஞ்சி, பூண்டு (அரைத்து)	- தே.அளவு
உப்பு, கிராம்பு	- தே.அளவு

#### செய்முறை

ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு சூடேறிய பின்பு அவற்றில் கடுகு, கிராம்பு, கறிவேப்பிலை, நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு அரைத்த கலவை, மற்றும் கொத்தமல்லி ஆகியவற்றை சேர்த்து வதக்கிய பிறகு அவற்றுடன் நறுக்கிய காய்கறிகளை சேர்த்து வதக்கவும். பின்னர் தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் சேர்த்து பாத்திரத்தை முழு வைக்கவும். நன்றாக கொதி வந்ததும் அவற்றுடன் சாமை அரிசி மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேகவைத்து இறக்கினால் சாமை பிரியானி தயார்.

(5)

### 13. சிறுதானிய சுண்டல் தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு இதர/சிறுதானியம்	- 1 குவளை
வெங்காயம்	- 250 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- தே.அளவு
பச்சை பயிறு / சுண்டல் கடலை / நிலக்கடலை	- 1 குவளை
கடுகு	- தே.அளவு
எண்ணெய்	- 20 மி.லி
உப்பு	- தே.அளவு
தேங்காய்	- தே.அளவு (துருவியது)
கொத்த மல்லி	- நறுக்கியது

#### செய்முறை

- \* கேழ்வரகு அல்லது இதர சிறுதானியம் மற்றும் பாசிப்பயிறு அல்லது சுண்டல்கடலை அல்லது நிலக்கடலை ஆகிய இரண்டையும் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- \* பின்பு மேற்கூறிய இதர பொருட்களை தாளித்து கலந்து கொள்ளவும்.

(14)

### 2. கேழ்வரகு இட்லி

#### தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	- 1 குவளை
உளுந்து	- 1/4 குவளை
வெந்தயம்	- 2 தேக்கரண்டி
உப்பு	- தே.அளவு

#### செய்முறை

- \* கேழ்வரகு, உளுந்து, வெந்தயம், முதலியவற்றை 6 மணி நேரம் ஊறவிட்டு இட்லி மாவு பதத்திற்கு அரைத்தெடுக்கவும்.
- \* மாவு கலவையை உப்பு சேர்த்து 6 முதல் 8 மணி நேரம் புளிக்க விட்டு இட்லியாக ஆவியில் வேகவிடவும்.
- \* சுவையான இட்லி தயார்.

(3)

### 9. தினை இனிப்பு பொங்கல் தேவையான பொருட்கள்

தினை அரிசி	- 1/4 கிலோ
பாசிப்பருப்பு	- 100 கிராம்
நெய்	- தே.அளவு
முந்திரி	- 10
ஏலக்காய்	- 3
சுக்கு	- தே.அளவு
திராட்சை	- 10
வெல்லம்	- 1/2 கிலோ

#### செய்முறை

- \* முதலில் பாசிப்பயிரை நன்றாக ஊற வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- \* ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் (ஒரு பங்கு தினை அரிசிக்கு மூன்று பங்கு தண்ணீர்) என்ற விகிதத்தில் தண்ணீர் ஊற்றிய பிறகு அவற்றில் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- \* பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றிய பிறகு அவற்றில் ஊற வைத்த பாசிப்பயிரை சேர்த்து நன்றாக கொதிக்கும் வரை விடவும். பிறகு அவற்றுடன் ஊற வைத்த தினை அரிசியையும் சிறிதளவு நெய்யையும் விட்டு கொதிக்க விட வேண்டும்.
- \* நன்றாக கொதித்த பின்னர், ஒரு கப் வெல்லம் மற்றும் சிறிதளவு நெய் சேர்த்து நன்றாக கிளறிய பின்னர் அவற்றுடன் ஒரு கப் தேங்காய் பால் சேர்க்க வேண்டும்.
- \* பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிதளவு நெய் விட்டு அவற்றில் முந்திரி, திராட்சை, சுக்கு, ஏலக்காய், ஆகியவற்றை சேர்த்து பொன்னிறமாக பொறித்து, இறக்கி வைத்துள்ள பொங்கலுடன் சேர்த்தால் தினை இனிப்பு பொங்கல் தயார்.

(10)

### 6. சாமை முறுக்கு தேவையான பொருட்கள்

சாமை மாவு	- 850 கிராம்
மிளகாய்பொடி	- 30 கிராம்
எள்	- 30 கிராம்
சீரகம்	- 20 கிராம்
பெருங்காய்தூள்	- 20 கிராம்
உப்பு	- 20 கிராம்
தண்ணீர்	- தே.அளவு
எண்ணெய் (பொரிக்க)	- தே.அளவு

#### செய்முறை

- \* சாமை மாலை நன்றாக சலிக்கவும்.
- \* மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பொருட்கள் அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து டால்டா மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து மாவுடன் பிசையவும்.
- \* பிறகு நன்கு காய்ந்த எண்ணெயில் பிசைந்த குதிரைவாலி மாலை முறுக்கு அரிசியில் இட்டு பிழிந்து பொன்னிறமாக பொறித்து எடுக்கவும்.
- \* நன்றாக ஆறிய பின் பால் தின் பைகளிலோ அல்லது பாத்திரங்களிலோ நீண்ட நாட்களுக்கு வைத்து உண்ணலாம்.

(7)