

8. முளைகட்டியகேழ்வரகு பானம்

தேவையான பொருட்கள்

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

முளைகட்டியகேழ்வரகு தயாரித்தல்

- கேழ்வரகை நன்றாக சுத்தம் செய்து, தண்ணீரில் 8 முதல் 10 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும்.
- நீரை வடிகட்டிய பின்பு ஊறியுள்ள கேழ்வரகை சுத்தமான ஈரத்துணியில் கட்டி 48 மணி நேரம் வைத்து முளை வரவிடவும். துணியின் ஈரம் காயாமலிருக்க சிறிது நீரை அவ்வப்போது தெளிக்க வேண்டும்.
- முளைகட்டிய கேழ்வரகை வெயிலில் நன்றாக உலர்த்திய பின் வாணலியில் போட்டு நன்கு மணம் வரும் வரை வறுத்து சுத்தம் முளையை நீக்கி சுத்தம் செய்யவும்.
- பின்பு மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

முளைகட்டியகேழ்வரகு பானம் தயார் செய்யும் முறை

- தண்ணீரில் முளைகட்டிய கேழ்வரகு மாவைச் சேர்த்துக் கட்டியில்லாமல் கலக்கிக் கொதிக்க வைக்கவும்.
- இத்துடன் சர்க்கரை, ஏலக்காய்த்தூளைச் சேர்த்துக் கலக்கி அருந்தலாம்.

முளைகட்டிய பானத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	77.48 கிராம்
புரதம்	5.86 கிராம்
கொழுப்பு	1.04 கிராம்
நார்சத்து	2.88 கிராம்
இரும்புச்சத்து	31.51 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	277.60 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	226.40 மில்லி கிராம்
நியாசின்	0.88 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	14.64 மைக்ரோ கிராம்



IDRC
International Development
Research Centre



CRDI
Centre de recherches pour le
développement international



மதிப்பூட்டப்பட்ட பாரம்பரிய கேழ்வரகு உணவுகள்

முனைவர். து. மாலதி
முனைவர். கு. சிந்துமதி
செல்வி. த. திலகவதி

தெறித ஆசீரவில் ஊட்டச்சத்தினை மேம்படுத்தும் சீறு தரைய மறுமலர்ச்சி திட்டம்

அறுவடை பின்சார் தொழில்நுட்ப மையம்
வேளாண் பொறியியல் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம்
தமிழ்நாடு வேளாண்மை பல்கலைக்கழகம்
கோயம்புத்தூர் - 641 003

7. கார கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	600 கிராம்
வெங்காயம்	-	150 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	50 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	20 கிராம்
கொத்துமல்லி	-	20 கிராம்
கடுகு	-	20 கிராம்
உளுந்தம் பருப்பு	-	20 கிராம்
பெருங்காயம்	-	20 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- கேழ்வரகு மாவினை நன்கு சலித்துக்கொள்ளவும்.
- எண்ணெயை வாணலியில் ஊற்றி, தாளிக்கும் பொருட்களான கடுகு, உளுந்தம்பருப்பு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்ட பின் உப்பு மற்றும் கேழ்வரகு மாவினை சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டிப்பதம் வரும் வரை நன்கு கிளறவும்.
- பின் மாவை சிறு உருண்டைகளாக பிடித்து இட்லி தட்டில் வேக வைத்து எடுத்து பரிமாறலாம்.

கார கொழுக்கட்டையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்(100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	45.10 கிராம்
புரதம்	6.25 கிராம்
கொழுப்பு	10.30 கிராம்
நார்சத்து	6.40 கிராம்
இரும்புச்சத்து	6.95 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	68.90 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	216.65 மில்லி கிராம்
நியாசின்	3.56 மில்லி கிராம்

6. தட்டு வடை

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	700 கிராம்
பொட்டுக்கடலை	-	60 கிராம்
டால்டா	-	200 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	20 கிராம்
மிளகாய் தூள்	-	20 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	பொரித்தெடுக்க தேவையான அளவு

செய்முறை

- கேழ்வரகு மாவினை சலித்துக்கொள்ளவும்.
- மாவுடன் தேவையான உப்பு, மிளகாய் தூள், பொட்டுக்கடலை, டால்டா மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து கலக்க வேண்டும். பின்பு சூடான தண்ணீர் விட்டு மாவாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- பின்பு மாவை சிறு உருண்டைகளாக்கி பாலிதீன் கவரின் மேல் வைத்து வட்ட வடிவத்திற்கு கொண்டு வரவும்.
- எண்ணெய் சூடான பின் தட்டு வடைகளை பொரித்தெடுக்கவும்.

தட்டு வடையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	49.18 கிராம்
புரதம்	6.46 கிராம்
கொழுப்பு	31.34 கிராம்
நார்சத்து	2.28 கிராம்
இரும்புச்சத்து	2.87 மில்லி கிராம்
கண்ணாம்புச்சத்து	8.24 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	202.90 மில்லி கிராம்
நியாசின்	0.90 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	25.73 மைக்ரோ கிராம்

பொருளடக்கம்

கேழ்வரகு சிற்றுண்டி உணவுப்பொருட்கள்	5
1. இட்லி.....	5
2. தோசை	6
3. இடியாப்பம்.....	7
4. ரொட்டி	8
5. புட்டு	9
6. உப்புமா	10
7. அடை.....	11
8. கஞ்சி.....	12
கேழ்வரகு இனிப்பு பதார்த்தங்கள்	13
1. அல்வா	13
2. இலைக் கொழுக்கட்டை	14
கேழ்வரகு காரவகை பதார்த்தங்கள்	15
1. வடை.....	15
2. பக்கோடா	16
3. ரிப்பன் பக்கோடா	17
4. ஓம்பொடி	18
5. முறுக்கு.....	19
6. தட்டு வடை	20
7. கார கொழுக்கட்டை.....	21
8. முளைகட்டிய கேழ்வரகு பாணம்.....	22

5. முறுக்கு

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	400 கிராம்
அரிசி மாவு	-	400 கிராம்
கடலைப்பருப்பு மாவு	-	100 கிராம்
மிளகாய் தூள்	-	20 கிராம்
சீரகத்தூள்	-	20 கிராம்
டால்டா	-	50 கிராம்
பெருங்காயம்	-	10 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	பொரித்தெடுக்க தேவையான அளவு

செய்முறை

- கேழ்வரகு அரிசி, கடலை பருப்பு மாவினை சலித்துக்கொள்ளவும்.
- மாவுடன் தேவையான உப்பு, மிளகாய் தூள், சீரகம், டால்டா மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் பிசைந்து வைத்துள்ள மாலை முறுக்கு அச்சில் இட்டு பிழிந்து பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.
- பொரிந்த பின் எடுத்து எண்ணெய் வடிந்த பின் காற்று புகா டிசனில் அடைத்து வைத்து பயன்படுத்தவும்.

முறுக்கில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	67.53 கிராம்
புரதம்	7.83 கிராம்
கொழுப்பு	6.67 கிராம்
நார்சத்து	12.52 கிராம்
இரும்புச்சத்து	3.04 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	178.90 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	228.42 மில்லி கிராம்
நியாசின்	1.68 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	25.27 மைக்ரோ கிராம்

4. ஓமப்பொடி

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	800 கிராம்
அரிசி மாவு	-	160 கிராம்
மிளகாய் தூள்	-	20 கிராம்
மிளகு தூள்	-	20 கிராம்
எண்ணெய்	-	பொரித்தெடுக்க தேவையான அளவு

செய்முறை

- உலர் நிலையில் எல்லாப் பொருட்களையும் கலந்து கொள்ளவும்.
- தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி மாலை பிசைந்து கொள்ளவும்.
- எண்ணெய் சூடான நிலையில் மாலை ஓமப்பொடி அச்சில் பிழிந்து கொள்ளவும்.
- பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.

ஓமப்பொடியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	69.37 கிராம்
புரதம்	10.68 கிராம்
கொழுப்பு	2.73 கிராம்
நார்சத்து	3.87 கிராம்
இரும்புச்சத்து	4.55 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	266.75 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	279.24 மில்லி கிராம்
நியாசின்	1.78 மில்லி கிராம்
%போலிக் அமிலம்	41.16 மைக்ரோ கிராம்

கேழ்வரகிலிருந்து மதிப்பூட்டப்பட்ட உணவுப்பதார்த்தங்கள்

முன்னுரை

கேழ்வரகில் மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து மற்றும் தாதுப்பொருட்கள் ஆகியவை மற்ற தானிய வகைகளை காட்டிலும் அதிக அளவு அடங்கியுள்ளன. கேழ்வரகு மலை பிரதேசமான இமாச்சலப் பிரதேசம் மற்றும் ஜார்கண்ட், மஹாராஷ்டிரா, ராஜஸ்தான், கர்நாடகா, தமிழ்நாடு, ஆந்திர பிரதேசம் போன்ற மாநிலங்களில் அதிக அளவு விளைவிக்கப்படுகின்றன. கேழ்வரகில் புரதச்சத்து 6 முதல் 14 சதவீதம் வரையிலும், தாதுப்பொருட்கள் 1 முதல் 14 சதவீதம் வரையிலும், சக்தி 1350 முதல் 1450 கலோரிகள் வரையிலும் அடங்கியுள்ளது. உடல் வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் தேவையான முக்கிய அமினோ அமிலங்களான டிரிப்டோபேன், சிஸ்டீன், மெத்தியோனைன் ஆகியவை அடங்கியுள்ளன. மேலும் கேழ்வரகில் முக்கிய தாதுப்பொருட்களான சுண்ணாம்புச்சத்து, இரும்புச்சத்து மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகியவை அதிகளவு காணப்படுகின்றன.

கேழ்வரகில் முளைகட்டும் தன்மை இருப்பதால் சத்து மாவு தயாரிப்பதற்கு பெரிதளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தென் இந்தியாவில் முளைகட்டிய கேழ்வரகு பானம் மிகவும் புகழ்பெற்றது. பல பாரம்பரிய உணவுப்பதார்த்தங்கள் கேழ்வரகு மாவிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. கேழ்வரகு அதிக சத்து மிகுந்த எளிதில் ஜீரணம் அடையக்கூடிய தானியமாகும். கேழ்வரகில் க்ளுட்டன் என்ற புரதப்பொருள் இல்லாததால் க்ளுட்டன் அலர்ஜி உள்ளவர்களுக்கு அற்புதமான மாற்று தானியமாக பயன்படுகிறது. கேழ்வரகில் குறைந்த அளவே கொழுப்புச்சத்து உள்ளது. மேலும் இதில் உள்ள கொழுப்புச்சத்துக்கள் அனைத்தும் நிறைவுறாத தன்மையிலே காணப்படுவதால் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்காத தானியமாக பயன்பாட்டில் உள்ளது.

கேழ்வரகில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்(100 கிராம்)

வ.எண்.	சத்துக்கள்	அளவு
1.	புரதம்	7.3 கிராம்
2.	மாவுச்சத்து	72.00 கிராம்
3.	கொழுப்பு	1.3 கிராம்
4.	நார்ச்சத்து	3.6 கிராம்
5.	இரும்புச்சத்து	3.9 மில்லி கிராம்
6.	சுண்ணாம்புச்சத்து	344 கிராம்
7.	பாஸ்பரஸ்	283 கிராம்
8.	நியாசின்	1.1 மில்லி கிராம்
9.	ஃபோலிக் அமிலம்	18.3 மைக்ரோகிராம்

கேழ்வரகின் பயன்கள்

- எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.
- உடல் எடையை குறைப்பதற்கு பயன்படுகிறது.
- இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை குறைக்கிறது.
- புரதங்கள் மற்றும் அமினோ அமிலங்கள் நிறைந்தது.
- இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைக்கிறது.

3. ரிப்பன் பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	700 கிராம்
அரிசி மாவு	-	200 கிராம்
மிளகாய் தூள்	-	20 கிராம்
சீரகத்தூள்	-	20 கிராம்
டால்டா	-	50 கிராம்
பெருங்காயம்	-	10 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- கேழ்வரகு மாவைச் சலித்து எடுக்கவும்.
- இதனுடன் அரிசி மாவு சேர்த்து டால்டா, மிளகாய் தூள், சீரகத்தூள், பெருங்காயம் மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கி தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும்.
- பிசைந்த மாவை முறுக்கு பிழியும் அச்சிலிட்டு பிழிந்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

ரிப்பன் பக்கோடாவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	67.53 கிராம்
புரதம்	7.83 கிராம்
கொழுப்பு	667 கிராம்
நார்ச்சத்து	12.52 கிராம்
இரும்புச்சத்து	3.04 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	178.90 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	228.42 மில்லி கிராம்
நியாசின்	1.68 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	25.27 மைக்ரோ கிராம்

2. பக்கோடா

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	700 கிராம்
அரிசி மாவு	-	150 கிராம்
வெங்காயம்	-	100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	20 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	20 கிராம்
கொத்துமல்லி	-	10 கிராம்
எண்ணெய்	-	பொரித்தெடுக்க
		தேவையான அளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- கேழ்வரகு மாவு, அரிசி மாவு இரண்டையும் சுவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.
- பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி ஆகியவற்றை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- பின்பு கலந்து வைத்துள்ள மாவுடன் நன்றாக கலந்து தண்ணீர் விட்டு பிசையவும்.
- மாலை சிறுசிறு துண்டுகளாக எண்ணெயில் இட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.

பக்கோடாவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	62.62 கிராம்
புரதம்	6.28 கிராம்
கொழுப்பு	25.93 கிராம்
நார்சத்து	2.76 கிராம்
இரும்புச்சத்து	2.95 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	244.00 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	225.47 மில்லி கிராம்
நியாசின்	1.10 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	15.52 மைக்ரோ கிராம்

கேழ்வரகிலிருந்து சிற்றுண்டி உணவுப்பதார்த்தங்கள்

1. இட்லி

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு	-	780 கிராம்
உளுந்து	-	200 கிராம்
வெந்தயம்	-	20 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- கேழ்வரகு மற்றும் உளுந்து ஆகியவற்றை தனித்தனியே 2 முதல் 3 மணி நேரம் ஊறவைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஊறிய பிறகு, நன்கு அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- கெட்டியாக அரைத்த மாவுக் கலவையை உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கிக் கொள்ளவும்.
- இரவு முழுவதும் புளிக்க வைத்த பிறகு, இட்லி தட்டில் மாவு ஊற்றி ஆவியில் வேக வைக்கவும்.

இட்லியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	68.96 கிராம்
புரதம்	11.02 கிராம்
கொழுப்பு	1.4 கிராம்
நார்சத்து	3.12 கிராம்
இரும்புச்சத்து	3.93 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	302.32 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	305.14 மில்லி கிராம்
நியாசின்	1.27 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	42.35 மைக்ரோ கிராம்

2. தோசை

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு	-	780 கிராம்
உளுந்து	-	200 கிராம்
வெந்தயம்	-	20 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- கேழ்வரகு மற்றும் உளுந்து ஆகியவற்றை தனித்தனியே 2 முதல் 3 மணி நேரம் ஊறவைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஊறிய பிறகு, நன்கு அரைத்துக்கொள்ளவும்.
- கெட்டியாக அரைத்த மாவினை உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கிக் கொள்ளவும்.
- இரவு முழுவதும் புளிக்க வைத்த பிறகு, மாலை தோசைகளாக வார்த்தெடுக்கவும்.

தோசையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுச்சத்து	68.96 கிராம்
புரதம்	11.02 கிராம்
கொழுப்பு	1.4 கிராம்
நார்சத்து	3.12 கிராம்
இரும்புச்சத்து	3.93 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	302.32 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	305.14 மில்லி கிராம்
நியாசின்	1.27 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	42.35 மைக்ரோ கிராம்

1. வடை

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	300 கிராம்
உளுந்து	-	600 கிராம்
வெங்காயம்	-	20 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	30 கிராம்
கொத்த மல்லி	-	20 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	30 கிராம்
தண்ணீர்	-	தேவையான அளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- கேழ்வரகு மற்றும் உளுந்தப் பருப்பை 2 முதல் 3 மணி நேரம் வரை ஊறவைக்கவும்.
- பிறகு தண்ணீரை வடிகட்டி விட்டு பருபருவென்று அரைத்து கொள்ளவும்.
- இதனுடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை மற்றும் உப்பு சேர்த்து கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் வடைகளாக தட்டி பொன்னிறமாக பொரித்தெடுக்கவும்.

வடையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	58.38 கிராம்
புரதம்	16.96 கிராம்
கொழுப்பு	2.52 கிராம்
நார்சத்து	2.05 கிராம்
இரும்புச்சத்து	3.66 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	223.88 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	322.63 மில்லி கிராம்
நியாசின்	1.65 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	88.37 மைக்ரோ கிராம்

2. இலைக் கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	750 கிராம்
தேங்காய் துருவல்	-	80 கிராம்
வெல்லம்	-	150 கிராம்
ஏலக்காய்	-	20 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- கேழ்வரகு மாவை சலித்துக்கொள்ளவும்.
- தேவையான தண்ணீரும், உப்பும் சேர்த்து கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும்.
- தேங்காய் பூவுடன் பொடி செய்த ஏலக்காய் மற்றும் வெல்லத்தை கலந்து கொள்ளவும்.
- கை அளவு வாழை இலையை எடுத்துக் கொண்டு பிசைந்து வைத்துள்ள மாவை எலுமிச்சைக்காய் அளவில் அதன் மீது பரப்பிக் கொள்ளவும்.
- பரப்பிய மாவின் நடுவில் தேங்காய் வெல்லக் கலவையை வைத்து இலையுடன் சேர்த்து மடிக்கவும்.
- அதை ஆவியில் 16 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.
- வெந்தவுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

இலைக்கொழுக்கட்டையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	70.13 கிராம்
புரதம்	6.09 கிராம்
கொழுப்பு	4.35 கிராம்
நார்சத்து	3.39 கிராம்
இரும்புச்சத்து	3.54 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	273.40 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	240.65 மில்லி கிராம்
நியாசின்	0.90 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	14.72 மைக்ரோ கிராம்

3. இடியாப்பம்

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	1 கிலோ
தண்ணீர்	-	300 மில்லி லிட்டர்
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- மாவை நன்கு சலித்தபின், தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.
- இட்லித்தட்டில் ஈரத்துணி மீது, மாவை இடியாப்ப உரலில் இட்டு பிழிந்து நீராவியில் 10-15 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.
- இனிப்பு இடியாப்பத்திற்கு வெல்லப்பொடி, தேங்காய் துருவல் அல்லது தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து சூடாகப் பரிமாறவும்.

இடியாப்பத்தில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	72.00 கிராம்
புரதம்	7.3 கிராம்
கொழுப்பு	1.3 கிராம்
நார்சத்து	3.6 கிராம்
இரும்புச்சத்து	3.9 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	344 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	283 மில்லி கிராம்
நியாசின்	1.1 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	18.3 மைக்ரோ கிராம்

4. ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	650 கிராம்
வெங்காயம்	-	300 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	20 கிராம்
மிளகாய் தூள்	-	5 கிராம்
சீரகத்தூள்	-	5 கிராம்
மஞ்சள் தூள்	-	10 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	10 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
தண்ணீர்	-	500 மில்லி லிட்டர்

செய்முறை

- கேழ்வரகு மாவினை நன்கு சலித்துக் கொள்ளவும்.
- மாவுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகாய்த்தூள், சீரகத்தூள் மற்றும் மஞ்சள் தூள், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை சேர்த்து பிசைந்து கொள்ள வேண்டும்.
- தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் விட்டு ரொட்டிகளாக தட்டவும்.

ரொட்டியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	51.04 கிராம்
புரதம்	5.59 கிராம்
கொழுப்பு	1.01 கிராம்
நார்சத்து	2.93 கிராம்
இரும்புச்சத்து	3.37 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	251.45 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	209.93 கிராம்
நியாசின்	0.95 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	13.40 மைக்ரோ கிராம்

கேழ்வரகிலிருந்து இனிப்புப் பதார்த்தங்கள்

1. அல்வா

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	300 கிராம்
சர்க்கரை	-	300 கிராம்
நெய்	-	300 கிராம்
ஏலக்காய் பொடி	-	சிறிதளவு
முந்திரிப்பருப்பு	-	100 கிராம்

செய்முறை

- கேழ்வரகு மாவு 1 1/2 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வைக்க வேண்டும்.
- சர்க்கரையை காய்ச்சி வடிகட்டி கொள்ளவும்.
- திராட்சை முந்திரியை நெய்யில் பொன்னிறமாக வறுக்கவும்.
- வடிகட்டிய சர்க்கரை பாகில் மாவு கலவையை கலக்கிவேகவிடவும்.
- இதில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து கலக்கவும்.
- ஒரு தட்டில் டால்டாவை தடவி அதில் அல்வாவை கொட்டவும். பின்பு துண்டுகளாக்கி பரிமாறவும்.

அல்வாவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	53.65 கிராம்
புரதம்	4.33 கிராம்
கொழுப்பு	35.08 கிராம்
நார்சத்து	1.21 கிராம்
இரும்புச்சத்து	1.79 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	111.80 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	130.20 மில்லி கிராம்
நியாசின்	0.45 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	5.49 மைக்ரோ கிராம்

8. கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	500 கிராம்
வெல்லம்	-	250 கிராம்
தண்ணீர்	-	2லிட்டர்
பால்	-	250 மில்லி லிட்டர்

செய்முறை

- வெல்லத்தை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.
- கேழ்வரகு மாவினை குளிர்ந்த நீரில் கட்டி சேராத அளவுக்கு நன்கு கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- வெல்லம் கலந்த தண்ணீரில் கரைத்து வைத்த கேழ்வரகு மாவினை சேர்த்து கொதிக்க விடவேண்டும்.
- கஞ்சி கெட்டி தன்மை வரும் வரை அடுப்பில் வைத்து கிளற வேண்டும்.
- தேவையான அளவு பாலோ அல்லது தண்ணீரோ சேர்த்து அருந்தலாம்.

கஞ்சியில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	70.75 கிராம்
புரதம்	4.55 கிராம்
கொழுப்பு	1.70 கிராம்
நார்சத்து	1.80 கிராம்
இரும்புச்சத்து	1.21 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	222.00 மில்லிகிராம்
பாஸ்பரஸ்	174.00 மில்லி கிராம்
நியாசின்	0.55 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	11.27 மைக்ரோ கிராம்

5. புட்டு

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	750 கிராம்
சர்க்கரை	-	150 கிராம்
தேங்காய் துருவல்	-	100 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு
தண்ணீர்	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- கேழ்வரகு மாலை நன்கு சலித்து வறுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- மாவுடன் தேவையான அளவு உப்பு மற்றும் வெந்நீர் தெளித்து நன்றாக கலக்கவும்.
- ஆவியில் 5 நிமிடங்கள் வரை வேக வைக்கவும்.
- பின் வேக வைத்த மாவுடன் சர்க்கரையையும், தேங்காய் துருவல்களையும் சேர்த்து சூடாக பரிமாறவும்.

புட்டில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	70.21 கிராம்
புரதம்	5.93 கிராம்
கொழுப்பு	5.13 கிராம்
நார்சத்து	3.06 கிராம்
இரும்புச்சத்து	3.11 கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	260.80 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	236.46 கிராம்
நியாசின்	0.90 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	14.97 மைக்ரோ கிராம்

6. உப்புமா

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு ரவை	-	600 கிராம்
கடலைப் பருப்பு	-	100 கிராம்
உளுந்தம் பருப்பு	-	100 கிராம்
கேரட்	-	50 கிராம்
தக்காளி	-	50 கிராம்
வெங்காயம்	-	50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	20 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	20 கிராம்
கொத்தமல்லி	-	10 கிராம்
எண்ணெய்	-	தேவையான அளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- கேழ்வரகு ரவையினை சிறிது நேரம் வறுக்க வேண்டும்.
- கேரட், தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை மற்றும் கொத்தமல்லியை நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, கடலைப்பருப்பு, உளுந்தம் பருப்பு, நறுக்கிய கேரட், தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை மற்றும் கொத்தமல்லியை போட்டு வதக்க வேண்டும்.
- தேவையான அளவு தண்ணீர் மற்றும் உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவேண்டும்.
- பின்பு இதனுடன் கேழ்வரகு ரவையினை மெதுவாக விட்டு கலக்கி 15 முதல் 20 நிமிடம் வரை வேக வைத்து இறக்க வேண்டும்.

உப்புமாவில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	56.78 கிராம்
புரதம்	9.22 கிராம்
கொழுப்பு	1.52 கிராம்
நார்சத்து	2.70 கிராம்
இரும்புச்சத்து	3.55 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	245.14 கிராம்
பாஸ்பரஸ்	275.58 கிராம்
நியாசின்	1.22 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	41.20 மைக்ரோ கிராம்

7. அடை

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு மாவு	-	600 கிராம்
உளுந்தம் பருப்பு	-	250 கிராம்
கடலை பருப்பு	-	150 கிராம்
எண்ணெய்	-	தேவையான அளவு
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

- உளுந்தப் பருப்பையும், கடலைப்பருப்பையும் இரவு முழுவதும் ஊற வைக்க வேண்டும். பின்பு இரண்டினையும் பருபருவென்று அரைத்து உப்பு சேர்க்கவும்.
- இந்த மாவினை கேழ்வரகு மாவுடன் சேர்த்து நன்கு கலக்க வேண்டும்.
- தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் விட்டு மாவை அடை போல் ஊற்றி பொன்னிறம் வரும் வரை வேக விட்டு எடுக்கவும்.

அடையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் (100 கிராம்)

சத்துக்கள்	அளவு
மாவுப்பொருள்	67.07 கிராம்
புரதம்	13.50 கிராம்
கொழுப்பு	1.97 கிராம்
நார்சத்து	2.56 கிராம்
இரும்புச்சத்து	4.08 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச்சத்து	253.30 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	315.70 மில்லி கிராம்
நியாசின்	1.52 மில்லி கிராம்
ஃபோலிக் அமிலம்	66.10 மைக்ரோ கிராம்