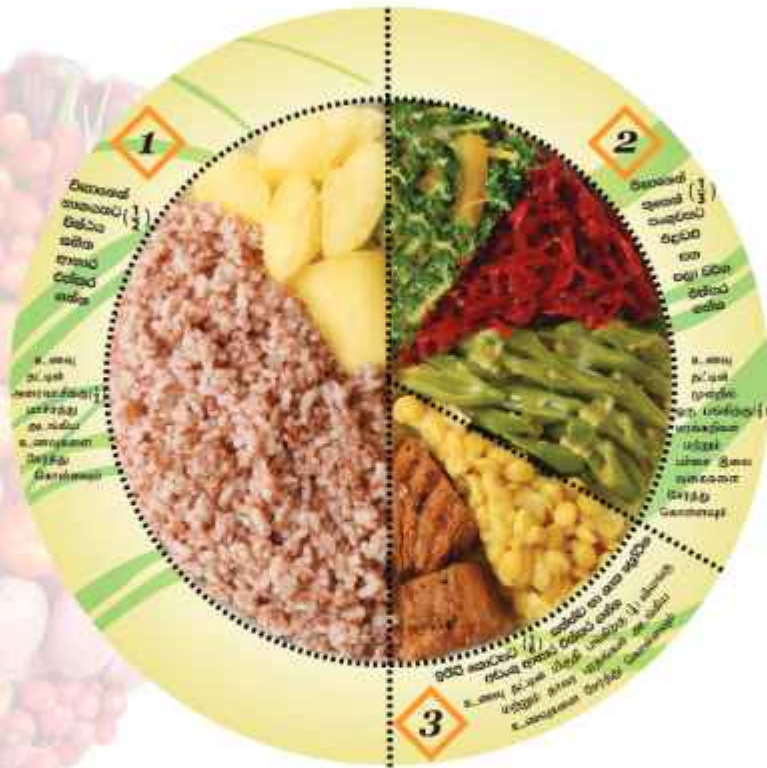


ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு போசாக்கு மிக்க உணவுவேளை



சிறந்த போசாக்குச் சத்துக்கள் அடங்கியதும் சுவையான-
தும் பல தரப்பட்டதுமான உணவு வகைகளை வீட்டிலேயே
தயாரித்துக் கொள்வதற்கான உணவுப் பட்டியல்கள்

அறிமுகம்

எமது உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும், நோய்களில் இருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும் எமக்குத் தேவையான போசாக்குச் சத்துக்களை நாம் நாளாந்தம் உண்ணும் உணவுகளில் இருந்தே பெற்றுக் கொள்கின்றோம். எனவே, எமது வாழ்க்கை நோய் நொடிகள் இல்லாத ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையாக இருக்க வேண்டுமானால் போசாக்குச் சத்துக்கள் அனைத்தும் உரிய அளவில் அடங்கிய நிறை உணவின் உட்கொள்வது மிக முக்கியமான விடயமாகும். சரியான உணவுப் பழக்கங்கள் மற்றும் உணவு நடைமுறைகளைப் பின்பற்றாமையானது பல தரப்பட்ட போசாக்குப் பிரச்சினைகள் தோன்றுவதற்கான முக்கியமான ஒரு காரணமாகும்.

நாம் வாழும் சுற்றுச் சூழலில் இருந்து மிக இலகுவிலும் தாராளமாகவும் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதும் நாம் பெரிதாக அக்கறை செலுத்தாதுமான உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டு பல தரப்பட்ட உணவுகளைத் தயாரித்துக் கொள்ள முடியும். பல தரப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது எமது உடலுக்குக் கிடைக்கின்ற உணவுக் கூறுகளின் அளவு அதிகரிப்பதோடு உணவு மீதான நாட்டம் அல்லது விருப்பமும் தூண்டப்படுகின்றது. இருப்பினும் நாம் உணவுகளைத் தயாரிக்கும் போது முடிந்த வரையில் எண்ணெய், உப்பு, சீனி என்பவற்றை முடிந்தளவில் குறைவாகவே உபயோகித்தல் வேண்டும். போசணைச் சத்துக்களுக்கு எவ்விதமான அழிவும் ஏற்படாத வகையில் பல்வேறு வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தி உணவுகளைத் தயாரித்துக் கொள்ளும் போது சிறு பிள்ளைகள் கூட தமக்கு விரும்பும் இல்லாத உணவுகளை விரும்பி உண்ணுவதற்குத் தூண்டப்படுகின்றனர்.

ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் உலக உணவுத் திட்டத்தின் ஊடாக நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வரும் போசாக்கு மற்றும் பால்நிலை சமத்துவத்தைப் பேணுவதன் மூலம் மக்களது ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்வதில் (ஊர்யுபேது) என்னும் செயல்திட்டத்தின் ஓர் அங்கமாக, சுகாதார அமைச்சு மற்றும் போசாக்கை விருத்தி செய்வதற்கான மக்கள் கூட்டமையின் (ஊஉயடபெ ரு ரேவசலைழை நெழிந தமுசரஅ (ஊருேது) ஆதரவுடன் போசாக்கு மிக்க உணவுகளை சத்தமானதும் சுகாதாரமானதுமான முறையில் தயாரித்துக் கொள்ளும் நடைமுறையை ஊக்குவித்து விருத்தி செய்யும் நோக்கத்துடன் இச் செயல்திட்டம் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. பல்வேறு முறைகளில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதும் சுவை மிக்கதும் போசாக்கு மிக்கதுமான உணவு வகைகளைத் தயாரித்துக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் இங்கு தற்ப்பிடப்படுகின்றது.

உள்ளடக்கம்

1. முருங்கை இலைக் கஞ்சி
2. மீன் கேக்
3. கோழி இறைச்சி ரொட்டி
4. பிள்ளை காலையில் பாடசாலைக்குக் கொண்டு செல்வதற்கு விசேடமான ஒரு சோறு
5. மரக்கறி தோசை
6. பூசணிக்காய் சூப்
7. மீன் டெவல்
8. சாம்பார்
9. பழஞ்சோற்றுக் கஞ்சி
10. பால் புடிங்
11. யோகட்
12. வெள்ளைப்பூடு (உள்ளி) சுவையுடன் கோழியிறைச்சி (கார்ளிக் சிக்கன்)
13. உப்பு மா

உணவுப் பட்டியல்களைத் தயாரித்தளித்தவர் திருமதி. குமுதினி குணசேகர பணப்பாளர் - மசாலா மற்றும் அத்துடன் தொடர்புடைய பொருள் விநியோகக் குழு

02. மீன் கேக்

தேவையான பொருட்கள் (நான்கு நபர்களுக்கானது)

- அவித்து பிசைந்த மீன் • 02 கோப்பை
- பச்சை மிளகாய், ரம்பை, கறிவேப்பிலை, பெரிய வெங்காயம் அல்லது சிறிய வெங்காயம் ஒவ்வொன்றையும் சிறிதாக அரிந்து ஒரு மேசைக் கரண்டி வீதம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- சிறிதாக அரிந்து கொண்ட இஞ்சி, வெள்ளைப் பூடு, மிளகு, உப்பு
- நன்றாக அடித்துக் கொண்ட முட்டைகள் • 03
- தேங்காய் எண்ணெய் • 1 மேசைக்கரண்டி



செய்முறை

- சிறிதாக அரிந்து வைத்துள்ள பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், இஞ்சி, வெள்ளைப்பூடு, மிளகுதூள் மற்றும் உப்பு என்பவற்றை மீனுடன் சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து கொள்ளுங்கள்.
- பிசைந்து வைத்துள்ள மீனுடன் மூன்று முட்டைகளை நன்றாக அடித்து சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பாத்திரமொன்றை அடுப்பில் வைத்து அதில் ஒரு மேசைக் கரண்டி தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றிக் கொள்ளுங்கள்.
- எண்ணெய் சூடாகும் போது ஏற்கனவே தயாரித்து வைத்துள்ள மீன் கலவையை எண்ணெயில் போட்டு நன்றாகக் கிளறி ஒரு ரொட்டி போன்று பாத்திரத்தில் கலவையைப் பரவிக் கொண்டு 10 நிமிடங்கள் வரையில் அடுப்பை இளம் சூட்டில் வைத்து சமைத்துக் கொள்ளுங்கள். இருபுறமும் திருப்பி இவ்வாறாக சமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆறிய பின்னர் விருப்பமான வடிவத்தில் வெட்டி பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்

லேசி டிரைவ் ஹெல் அகாடமி.

லேசி டிரைவ் ஹெல் அகாடமி லேசி டிரைவ் ஹெல் அகாடமி

லேசி டிரைவ் ஹெல் அகாடமி லேசி டிரைவ் ஹெல் அகாடமி



03. கோழி இறைச்சி ரொட்டி



தேவையான பொருட்கள் (ஐந்து நபர்களுக்கானது)

- கோதுமை மா 02 கோப்பைகள்
- முட்டைகள் - 02
- தேங்காய்ப்பால் - 02 கோப்பைகள்
- தண்ணீர் - தேவையான அளவு
- உப்பு, மிளகு, கறிவேப்பிலை, ரம்பை ஆகியன சேர்த்து அவித்து மசித்துக் கொண்ட கோழி இறைச்சி 500 கிராம்
- தேங்காயெண்ணெய் - தேவையான அளவு
- சிறிதாக அரிந்து கொண்ட வெங்காயம் - 1 கோப்பை
- ரம்பை மற்றும் கறிவேப்பிலை 2 மேசைக்கரண்டி
- நன்றாக அவித்த உருளைக்கிழங்கு அல்லது வற்றாளைக் கிழங்கு

செய்முறை:

- கோதுமை மாவுடன் முட்டை, தேங்காய்ப் பால் தேவையான அளவு நீர் உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்து தோசை மா போன்று கரைத்துக் கொண்டு கோதுமை மா தோசை (பான்கேக்) சுட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- வெங்காயம், மிளகு, கறிவேப்பிலை, ரம்பா, உப்பு என்பவற்றைச் சேர்த்து கோழி இறைச்சியைத் தாளித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கோழி இறைச்சியோடு அவித்த உருளைக் கிழங்கு அல்லது வற்றாளைக் கிழங்கையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். விரும்பினால் காய்கறிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
- அதன் பின்னர் ஏற்கனவே சுட்டு வைத்துள்ள கோதுமை மா தோசை நடுவில் கோழி இறைச்சி கலவையை வைத்து நான்காக மடித்துக் கொள்ளுங்கள். மடித்துக் கொள்ளும் போது மூலைகளை ஒட்டுவதற்கு முட்டைக் கலவையைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- கோதுமை மா தோசையை ரொட்டிக் கல்லில் போட்டு ரொட்டி சுடுவதனைப் போன்று நன்றாக சுட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

மூலக் கீழே உள்ளது, மகிழ்வுடன்
செய்யும் மகிழ்வுடன்.

உலகில் உலகம் உலகம் உலகம்
உலகில் உலகம் உலகம் உலகம் உலகம்

07. மீன் பிரட்டல் (மீன் டெவல்)

தேவையான பொருட்கள் (நான்கு நபர்களுக்கானது)

- மீன் - 500 கிராம்
- வட்டமாக வெட்டிக் கொள்ளப்பட்ட பெரிய வெங்காயம் - 02
- இரண்டாக வெட்டப்பட்ட பச்சை மிளகாய் - 07
- சிறு துண்டுகளாக வெட்டப்பட்ட கறி மிளகாய் - 02
- துண்டாக உள்ள மிளகாய்த் தூள் - 01 மேசைக்கரண்டி
- நீளமாக வெட்டப்பட்ட கரட் - 100 கிராம்
- தக்காளித் துண்டுகள் - 01 கோப்பை



செய்முறை:

- ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு அதில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறி மிளகாய், கரட் ஆகியவற்றை நன்றாக வதக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதன் பின்னர் மீனையும் அத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நன்றாக கிளிக் கொண்ட பின்னர் துண்டு மிளகாய் மற்றும் உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இறுதியாக தக்காளித் துண்டுகளையும் சேர்த்துக் கொண்டு பாத்திரத்தில் இருந்து இறக்கி விடுங்கள்
- மதணைம தலுகாமய டயடனஇள டநஇளை வலு டச று கமமய டித்ப .மயம"

08. சாம்பார

தேவையான பொருட்கள் (ஐந்து நபர்களுக்கானது)

- சிறு துண்டுகளாக வெட்டிய கரட், போஞ்சி, கத்தரிக்காய், பூசணிக்காய், முருங்கைக்காய், தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, மற்றும் பருப்பு அல்லது கடலைப் பருப்பு ஒவ்வொன்றும் கோப்பை கடுகு, வெந்தயம், புளி, வெங்காயம், கொத்தமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை, ரம்பே
- சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொண்ட செத்தல் மிளகாய் - 02
- சிறிதளவு தேங்காய் எண்ணெய்



செய்முறை:

- சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொண்ட செத்தல் மிளகாய்களை பொரித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு பாத்திரத்தில் சிறுதளவு எண்ணெய் விட்டு அதில் வெந்தயம், வெங்காயம், கொத்தமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை, ரம்பே போன்றவற்றைப் போட்டு வதக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- அத்துடன் சிறு துண்டுகளாக வெட்டிய கரட், போஞ்சி, கத்தரிக்காய், பூசணிக்காய், முருங்கைக்காய், தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு; மற்றும் பருப்பு அல்லது கடலைப் பருப்பு போன்றவற்றையும் சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- அதன் பின்னர் வதக்கிய கலவைக்கு இரண்டு கோப்பை நீர் மற்றும் புளியைக் கரைத்து ஊற்றி நன்றாக அவிய விடுங்கள்
- சாம்பாறை அடுப்பில் இருந்து இறக்குவதற்கு முன்னர் கொத்தமல்லி இலையை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- விரும்பினால் மாத்திரம் சிறிதளவு தேங்காய்பால் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்

