



பெருந்தலைவர் காமராசர் வேளாண் அறிவியல் நிலையம்



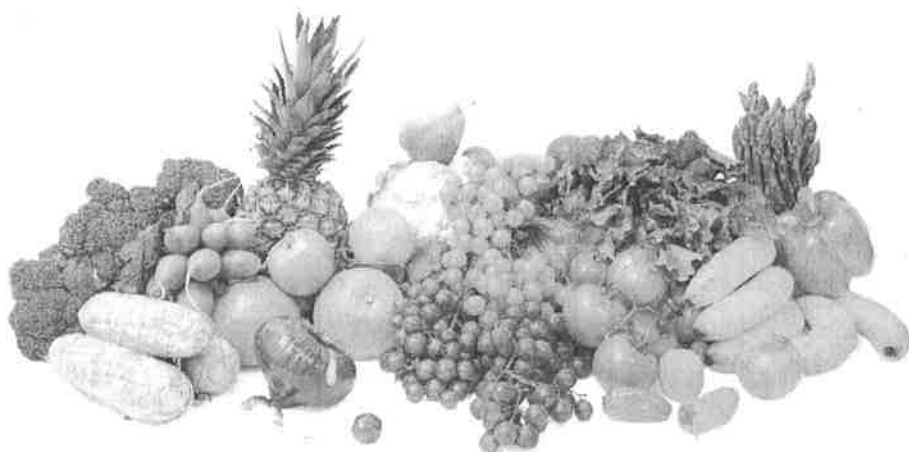
குரும்பாப்பட்டு, புதுச்சேரி-605 009.



மனையியல் பிரிவு

**பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளிலிருந்து
மதிப்பூட்டப்பட்ட பொருட்கள் தயாரித்தல்**

பழங்கஞ் மற்றும் காய்கறிகளின் குத்து மத்ப்புட்டப்பட்ட ஓபாருடகஞ் தயார்த்தல்



பெருந்தலைவர் காமராசர் வேளாண் அறிவியல் நிலையம்
குரும்பாப்பட்டு, புதுச்சேரி-605 009.

காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களிலிருந்து மதிப்பூட்டப்பட்ட பொருட்கள் தயாரித்தல்

பதப்படுத்துதலின் முக்கியத்துவம்

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உற்பத்தியில் இந்தியா இரண்டாவது இடத்தை வகிக்கின்றது. பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் நமது உணவில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. நமது உணவிற்கு நிறம், மணம், சுவையைத் தருவதுடன், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான உயிர்ச்சத்துக்கள், தாதுச்சத்துக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துக்களை அளிக்கின்றன. நமது நாட்டில் ஆண்டு தோறும் 44 மில்லியன் டன் பழங்களும், 90 மில்லியன் டன் காய்கறிகளும் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. பருவ காலங்களில் விளையக்கூடிய பழங்களான மாம்பழம், பலாப்பழம் போன்றவை கோடை காலங்களில் மட்டுமே கிடைக்கின்றன. அதிக விளைச்சல் நேரங்களில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் அறுவடையாகி பயன்படுத்துவதற்குள் 20-30 சதவிகிதம் வீணாகின்றன. விளைச்சல் நேரங்களில் இந்த காய்கள் மற்றும் பழங்கள் வீணாவதை தடுப்பதற்கு, அவற்றை வாங்கி பல்வேறு பதப்படுத்தப்பட்ட பதார்த்தங்கள் செய்து வைத்துக் கொண்டால் ஆண்டு முழுவதும் நாம் அவற்றை சுவைத்து மகிழலாம். மேலும் பழங்கள் இனிப்பாகவும், ஓரளவு பசியை தணிப்பவையாகவும் இருப்பதால் மலச்சிக்கலிலிருந்தும் விடுபடலாம். நமது உணவில் கூடியவரை காய்கறி, பழங்களை சேர்த்துக் கொள்வது மிக அவசியம்.

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் அதிக அளவு நீர் இருப்பதால் அறுவடைக்குப் பின் வெகுவிரைவில் கெட்டுப்போய் விடுகின்றன. இதனை தவிர்க்க பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை பதப்படுத்த வேண்டும்.



பதப்படுத்துவதில் பல்வேறு முறைகள் உள்ளன. அவற்றில் எளிய முறைகளை பயன்படுத்தி வீட்டளவில் தேவையான பதப்படுத்தப்பட்ட பழம் மற்றும் காய்கறிப் பதார்த்தங்கள் செய்யலாம். பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தி வீட்டிலேயே பழப்பானம் (Squash), தெளிந்த பழப்பானம்(Cordial), பழஜாம் (Jam), பழஜெல்லி(Jelly), மார்க்லேட் (Marmalade), பாகுக்கனி(Preserve), கேண்டி(Candy), பழமிட்டாய் (Toffee), கெட்சப் (Ketchup), சாஸ் (Sauce), ஊறுகாய்கள், சட்னிகள் முதலியவை செய்யலாம். இவை நீண்ட நாட்கள் வரை கெடாமலும் இருக்கும்.

பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவற்றை பதப்படுத்தி, பக்குவப்படுத்துதல் வேளாண்மையை சார்ந்துள்ள தொழிற்சாலைகளின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கின்றது. இத்தொழிற்கூடங்கள் உற்பத்தி செய்வோரை நல்ல தரமுள்ள உணவு பயிர்களை பயிரிட தூண்டி, அதன் மூலம் அவர்கள் நல்ல லாபம் ஈட்ட வழி செய்கின்றன. அதனால் நாட்டில் வேலை வாய்ப்புகளும் பெருகுகின்றன.

உணவு கெடுவதற்கான காரணங்கள்

1. நுண்ணுயிர் கிருமிகள்

அ) பாக்டீரியா

ஆ) ஈஸ்ட்

இ) பூஞ்சை

2. என்சைமினால் கெடுதல்

பாலிபினால்ஸ் + ஆக்ஸிஜன் \longrightarrow ப்ரௌன் நிறமாற்றம்

3. புழு, பூச்சிகளால் கெடுதல்

பழங்கள், காய்கறிகளை பதப்படுத்துவதற்கு கையாள வேண்டிய முறைகள்

- 1) பழங்கள், காய்கறிகளை சுத்தமாகவும், புதியதாகவும் அழுகல் இல்லாமலும் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.
- 2) பதப்படுத்த உபயோகப்படுத்தும் உபகரணங்களை உபயோகப் படுத்தும் முன் ஒவ்வொரு முறையும் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.
- 3) பதப்படுத்த உபயோகப்படுத்தும் தண்ணீர் சுத்தமானதாக இருத்தல் அவசியம்.
- 4) பதப்படுத்திய பொருட்களை நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையில் வைக்க வேண்டும். அதிக வெப்பநிலையில் வைப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

உணவை பதப்படுத்தும் முறைகள்

❖ தொற்று நீக்கம் செய்தல்

உ.ம் - பழச்சாறு

❖ குளிர் சாதனப்பெட்டியில் சேமித்தல் (0° to 5° c)

❖ உறையவைத்தல் (-18 to -40° c)

❖ இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்த்து சேமித்தல்

சல்பர் டைஆக்ஸைடு

பென்ஜாயிக் அமிலம்

❖ உலர வைத்தல்

❖ கரிமில் வாயு சேர்த்து பதப்படுத்துதல்

❖ சர்க்கரை சேர்த்து பதப்படுத்துதல்

❖ புளிக்க வைத்து பதப்படுத்துதல்

❖ உப்பு சேர்த்து பதப்படுத்துதல்

❖ அமிலங்கள் மூலம் பதப்படுத்துதல்

❖ எண்ணெய் மற்றும் மசாலாப்பொருள்கள் சேர்த்து பதப்படுத்துதல்.

உலரவைத்தல்

ஈரத்தன்மையை அகற்றுதல்

உலர வைப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்:

1. சூரியவெப்பத்தில் உலர்த்துவதைவிட துரிதமாக உலர் உபகரணம் மூலம் உலரவைக்க முடியும்.
2. இம்முறைக்கு குறைவான தட்டுக்களும், இடமும் போதுமானது.
3. மிகவும் சுகாதார முறையில் செய்யப்படுபவை
4. மழைக்காலங்களில் சூரிய வெப்பத்தில் உலர்த்துவது கடினம். ஆனால் இம்முறையில் எல்லாக்காலங்களிலும் உலர்த்த முடியும்.
5. உலர்த்திய காய்கறி (அ) பழங்களின் நிறம் ஒரேமாதிரியாக இருக்கும் காரணம் சீரான சீதோஷ்ண நிலையில் உலர்த்துவதால் ஆகும்.
6. பொருட்களின் எடை அதன் எடையில் $\frac{1}{4}$ பாகமாக குறைந்து விடுவதால் போக்குவரத்து செலவு குறைகிறது.
7. எடை குறைவதால் சேமித்து வைப்பதற்கு குறைந்த இடமே தேவைப்படுகிறது.
8. பதப்படுத்தும் செலவும் ஆட்கள் செலவும் மிக குறைவு

உலர வைக்கும் முறைகள்

நல்ல பழங்கள் அல்லது காய்கறிகளை தேர்ந்தெடுக்கவும் பிறகு அவற்றை கழுவி தோலை நன்றாக நீக்கவும். பிறகு அவற்றை ப்ளான்ச்சிங் செய்யவும். ப்ளான்ச்சிங் செய்த பின்னர் ட்ரேவில் பரப்பி அவற்றை அவ்வப்போது கிளறி, நன்றாக உலர்த்தவும். இறுதியாக காற்றுப்போகாத டப்பாவில் அடைக்கவும்.

**காய்கறி மற்றும் பழங்களை உலர வைப்பதற்கு
தேவையான சீதோஷ்ண நிலை**

வ. எண்	பழங்கள்	உலரவைக்கும் சீதோஷ்ண நிலை
1.	வாழைப்பழம்	56-60° செ (அ) சூரிய ஒளியில் உலரவைத்தல்
2.	மாம்பழம்	45-50° செ (அ) சூரிய ஒளியில் உலரவைத்தல்
3.	மிளகாய் (சிவப்பு)	50-55° செ (அ) சூரிய ஒளியில் உலரவைத்தல்
4.	பச்சை பட்டாணி	60-65° செ (அ) சூரிய ஒளியில் உலரவைத்தல்
5.	பூண்டு	60-65° செ (அ) சூரிய ஒளியில் உலரவைத்தல்
6.	உருளைக்கிழங்கு	60-65° செ (அ) சூரிய ஒளியில் உலரவைத்தல்
7.	தக்காளி	60-65° செ (அ) சூரிய ஒளியில் உலரவைத்தல்
8.	கேரட்	60-65° செ (அ) சூரிய ஒளியில் உலரவைத்தல்
9.	பாகற்காய்	65-70° செ (அ) சூரிய ஒளியில் உலரவைத்தல்
10.	கத்தரிக்காய்	50-52° செ (அ) சூரிய ஒளியில் உலரவைத்தல்

பழங்களில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

வ. எண்	பழங்கள்	நார்ச்சத்து (கி)	சுண்ணாம்பு (மி.கி)	பாஸ்பரஸ் (மி.கி)	இரும்பு (மி.கி)	கரோட்டின் (மை.கி)	தையாமின் (மி.கி)	ஐரோபிளேவின் (மி.கி)	நையாசின் (மி.கி)	வைட்டமின்-சி (மி.கி)
1.	நெல்லிக்காய்	3.4	50	20	1.2	9	0.03	0.01	0.2	600
2.	ஆப்பிள்	1.0	10	14	0.660	-	-	-	0	-
3.	பேரிச்சம்பழம்	3.7	22	38	0.96	26	0.01	0.02	0.9	3
4.	கருப்பு திராட்சை	2.8	20	23	0.5	3	0.04	0.03	0.2	-
5.	கொய்யா	5.2	10	28	0.27	0	0.03	0.03	0.4	212
6.	எலுமிச்சை	1.7	70	10	0.26	0	0.02	0.01	0.1	39
7.	மாம்பழம்	0.7	14	16	1.3	2743	0.08	0.09	0.9	16
8.	ஆரஞ்சு	0.3	26	20	0.32	1104	-	-	-	30
9.	ப்பாளி	0.8	17	13	0.5	666	0.04	0.25	0.2	57
10.	அன்னாசி	0.5	20	9	2.42	18	0.20	0.12	0.1	39
11.	சப்போட்டா	2.6	28	27	1.25	97	0.02	0.03	0.2	6
12.	தக்காளி	0.8	48	20	0.64	351	0.12	0.06	0.4	27

கீரைகளில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

வ. எண்	கீரைகள்	நார்ச்சத்து (கி)	சுண்ணாம்பு (மி.கி)	பாஸ்பரஸ் (மி.கி)	இரும்பு (மி.கி)	கரோட்டின் (மை.கி)	தையாமின் (மி.கி)	ஐரோபிளேவின் (மி.கி)	நையாசின் (மி.கி)	வைட்டமின்-சி (மி.கி)
1.	அகத்தி	2.2	1130	80	3.9	5,400	0.21	0.09	1.2	169
2.	தண்டுக்கீரை	1.0	397	83	3.49	5,520	0.03	0.30	1.2	99
3.	வெந்தியக்கீரை	1.1	395	51	1.93	2,340	0.04	0.31	0.8	5.2
4.	பருப்புக்கீரை	1.3	111	45	14.8	2,292	0.10	0.22	0.7	29
5.	கோஸ்	1.0	39	44	0.8	120	0.06	0.09	0.4	124
6.	கொத்தமல்லி	1.2	184	71	1.42	6,918	0.05	0.06	0.8	135
7.	முருங்கைக்கீரை	0.9	440	70	0.85	6,780	0.06	0.05	0.8	220
8.	புளிச்சக்கீரை	-	172	40	2.28	2,898	0.07	0.39	1.1	20
9.	மணத்தக்காளி	-	410	70	20.5	-	-	0.59	0.90	11
10.	புதினா	2.0	200	62	15.6	1,620	0.05	0.26	1.0	27
11.	பொன்னாங்கன்வி	2.8	510	60	1.63	1,926	0	0.14	1.2	17
12.	கறிவேப்பிலை	6.4	830	57	0.93	7,560	0.08	0.21	2.3	4

காய்களில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

வ. எண்	காய்கறிகள்	நார்ச்சத்து (கி)	சுண்ணாம்பு (மி.கி)	பாஸ்பரஸ் (மி.கி)	இரும்பு (மி.கி)	கரோட்டின் (மை.கி)	தையாமின் (மி.கி)	ஐரோபிளேவின் (மி.கி)	நையாசின் (மி.கி)	வைட்டமின்-சி (மி.கி)
1.	பீன்ஸ்	1.9	50	160	2.6	34	0.34	0.19	0	27
2.	கத்திரிக்காய்	1.3	18	47	0.38	74	0.04	0.11	0.9	12
3.	காளிப்பளவர்	1.2	33	57	1.23	30	0.04	0.10	1.0	56
4.	வெள்ளரிக்காய்	0.4	10	25	0.60	0	0.03	0	0.2	7
5.	முருங்கைக்காய்	4.8	30	110	0.18	110	0.05	0.07	0.2	120
6.	வெண்டைக்காய்	1.2	66	56	0.35	52	0.07	0.10	0.6	13
7.	வாழைத்தண்டு	0.8	10	10	1.1	0	0.02	0.01	0.2	7
8.	புடலங்காய்	0.8	26	20	1.51	96	0.04	0.06	0.3	0
9.	நூக்கல்	1.5	20	35	1.54	21	0.05	0.09	0.5	85
10.	கொத்தவரங்காய்	3.2	130	57	1.08	198	0.09	0.03	0.6	49
11.	பாகற்காய்	0.8	20	70	0.61	126	0.07	0.09	0.5	88
12.	தக்காளிக்காய்	0.7	20	36	1.8	192	0.07	0.01	0.4	31

பழ ஸ்குவாஷ்

பழ ஸ்குவாஷ் என்பது ஒருவகையான பழ பானம் அதில் 25% பழச்சாறும், 40 50 % மொத்த கரையும் திடப்பொருளும் இருக்கும்.

பழ ஸ்குவாஷ் தயாரிப்பதற்கான அளவு முறைகள்

வ. எண்	பழங்கள் (கிலோ)	சர்க்கரை கி	தண்ணீர் லி	சிட்ரிக் அமிலம் (கிராம்)	எஸன்ஸ் (ஒரு டீஸ்பூன்)	KMS	SB
1.	திராட்சை 1கி	1.600	1.400	20	டோனோவின்	-	350ppm
2.	அன்னாசி 1கி	1.600	1.400	20	அண்ணாசி	600ppm	-
3.	சப்போட்டா 1கி	1.600	1.400	20	-	600ppm	-
4.	ஆரஞ்சு 1கி	1.600	1.400	20	ஆரஞ்சு	600ppm	-
5.	எலுமிச்சை 1கி	2கி	1.400	-	எலுமிச்சை	600ppm	-
6.	மாம்பழம் 1கி	1.600	1.400	20	மாம்பழம்	600ppm	-
7.	பப்பாளி 1கி	1.600	1.400	20	மாம்பழம்	600ppm	-
8.	தர்பூசணி 1கி	1.600	1.400	20	-	600ppm	-

KMS பொட்டாசியம் மெட்டா பைசல்பைட்

SB சோடியம் பென்சோயேட்

பழ ஸ்குவாஷ் தயாரிக்கும் முறை

நல்ல பழுத்த அழுகல் இல்லாத பழங்களாக தேர்ந்தெடுக்கவும். பின்னர் பழங்களை கழுவி, தோலை நன்றாக நீக்கவும். பின்னர் 1கி பழங்களை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு பழங்களிலிருந்து ஜீஸ் தயாரிக்கவும். அதை நன்றாக வடிகட்டவும். அடுப்பில் பாத்திரம் வைத்து 1.400 லி தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து அதில் 1.600 கிலோ சர்க்கரையை கொட்டி, 20 கிராம் சிட்ரிக் அமிலம் கலந்து சர்க்கரை கரையும் வரை கொதிக்க வைத்து, சர்க்கரை பாவு

தயார் செய்யவும் பிறகு பழ ஜீஸை சர்க்கரை பாவுடன் கலந்து வடிகட்டவும். பின்னர் 1 ஸ்பூன் பழ எஸன்ஸ் மற்றும் பாதுகாக்கும் பொருளான KMS 350 ppm (அ) சோடியம் பென்சோயேட் S.B 0.600 ppm கலந்து நன்றாக ஆறவைத்து பாட்டிலில் அடைத்து பாதுகாக்கவும்.

பழ ஜாம்

ஜாம் என்பது பழச்சாற்றை போதுமான சர்க்கரையுடன் கொதிக்க வைத்து அடர்த்தியான பதம் வந்தவுடன் இறக்கி பாட்டிலில் அடைத்து பாதுகாப்பது.

ஜாம் செய்ய தேவையானப் பொருட்கள்

பழச்சாறு	- 1 கி
சர்க்கரை	- 1 கி
சிட்ரிக் அமிலம்	- 20 கி
ராஸ்பெரி சிகப்பு கலர்	- 1 சிட்டிகை
எஸன்ஸ்	- 1 டீஸ்பூன்

குறிப்பு:

சப்போட்டா, மாம்பழம், கொய்யா, ஆப்பிள், பப்பாளி, நெல்லிக்காய், ப்ளம் இவற்றில் தனியாக ஜாம் செய்யலாம் அல்லது அனைத்து பழங்களின் துண்டுகளை சேர்த்து வாழைப்பழம், திராட்சை, ஆரஞ்சு போன்றவற்றையும் சேர்த்து கலப்பு பழ ஜாம் தயார் செய்யலாம்.

பழ ஜாம் தயாரிக்கும் முறை

நல்ல பழுத்த, அழகல் இல்லாத பழங்களாக தேர்ந்தெடுக்கவும். பின்னர் பழங்களை நன்றாக கழுவி, அதன் தோல் மற்றும் விதைகளை நீக்கவும். பிறகு 1 கி பழத்தை அளந்து நன்றாக அரைக்கவும். அடுப்பில் பாத்திரம் வைத்து 1 கி பழத்துடன், 1 கி சர்க்கரை மற்றும் 1 சிட்டிகை ராஸ்பெரி சிகப்பு கலர் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பாதி சுண்டியவுடன் அதில் 15 கிராம் சிட்ரிக் அமிலம் சேர்த்து நன்றாக கலக்கி, கடைசியில் பழ எஸன்ஸ் 1 டீஸ்பூன் கலந்து, ஜாம் பதம் வந்தவுடன் ஜாம் பாட்டிலை மரப்பலகை மீது வைத்து தயாரான ஜாமை சூடான நிலையில் ஊற்றவும். பிறகு ஆறவைத்து முடிபோட்டு பாதுகாக்கவும்.

பழ ஜெல்லி

ஜெல்லி என்பது பாதி திட நிலையில் உள்ள ஓர் உணவு பண்டம். பழத்தில் உள்ள பெக்டின் எனும் பொருளை வடிகட்டி அத்துடன் சர்க்கரை மற்றும் சிட்ரிக் அமிலம் சேர்த்து தயார் செய்யும் ஒரு உணவு ஜெல்லி என்பது.

தேவையான பொருட்கள்

புளிப்பு ஆரஞ்சு (அ) கொய்யாப் பழம்	- 1 கிலோ
(அ) ஆப்பிள் (அ) பப்பாளி	- 1 கிலோ
சர்க்கரை	- 1 ½ லிட்டர்
தண்ணீர்	- 20 கிராம்
சிட்ரிக் அமிலம்	-

பழ ஜெல்லி செய்யும் முறை

அதிகம் பழுக்காத திடமான பழத்தை தேர்ந்தெடுக்கவும் பழங்களை நன்றாக கழுவி தோல் நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும். பழ துண்டுகளை தண்ணீருடன் சேர்த்து 30 நிமிடங்கள் வேகவைக்கவும். பிறகு பழங்களை பிழியாமல் துணியில் வடிகட்டவும். பின்னர் வடிகட்டிய நீருடன் சர்க்கரை சிட்ரிக் அமிலம் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு ஜெல்லி பதம் வந்தவுடன் இறக்கி பாட்டிலை மரப்பலகை மீது வைத்து சூடான நிலையில் ஜெல்லியை ஊற்றவும் இறுதியாக ஜெல்லி ஆறியவுடன் பாட்டிலை மூடிபோட்டு அடைக்கவும்.

ஊறுகாய்

உப்பு அல்லது வினிகர் மூலம் பதப்படுத்தும் காய்கறிகளை ஊறுகாய் எனப்படுகிறது.

ஊறுகாய் போட உபயோகப்படுத்தப்படும் காய்கள்

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. தக்காளி | 14. கலப்பு காய்கறி |
| 2. வெங்காயம் | 15. கேரட் |
| 3. பூண்டு | 16. பாகற்காய் |
| 4. எலுமிச்சை | 17. புதினா |
| 5. புளிச்சக்கீரை | 18. கொத்தமல்லி |
| 6. நார்தங்காய் | 19. வேப்பம் பூ |
| 7. பிரண்டை | 20. மாங்காய் |
| 8. வல்லாரை | 21. நெல்லிக்காய் |
| 9. இஞ்சி | 22. கறிவேப்பிலை |
| 10. கருணைக்கிழங்கு | 23. மாங்காய் இஞ்சி |
| 11. முருங்கைக்காய் | 24. பச்சை மிளகாய் |
| 12. வாழைப்பூ | 25. இருவாட்சி |
| 13. வாழைத்தண்டு | 26. காளான் |

ஊறுகாய் போட தேவையான பொருட்கள்

காய்	- 1 கிலோ
எண்ணெய்	- ¼ கிலோ
கடுகு	- 2 டீஸ்பூன்
பெருங்காயத் தூள்	- ¼ டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள்	- 2 டீஸ்பூன்
உப்பு	- 75 கிராம்
மிளகாய் தூள்	- 50 கிராம்
வறுத்து அரைத்த	
நல்சீரகத்தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
வெந்தயத்தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
கடுகுத்தூள்	- 1 டீஸ்பூன்
புளி	- 100 கிராம்
வினீகர்	- 1 டீஸ்பூன்

குறிப்பு

புளிப்புள்ள காய்கறிகளுக்கு புளி தேவையில்லை தக்காளி, புளிச்சக்கீரைக்கு மட்டும் புளி 50 கிராம் சேர்க்கவும்.

ஊறுகாய் செய்முறை

நல்ல, அழுகல் இல்லாத காய்களாக தேர்ந்தெடுக்கவும். காய்களை நன்றாக கழுவி துடைத்து, தோல் நீக்கி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயை காய வைத்து கடுகு, பெருங்காயம் போட்டு, நன்றாக பொரிந்தவுடன் காய் சேர்த்து வதக்கி மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்க்கவும். காய் நன்றாக வதங்கியவுடன் மிளகாய்த்தூள் மூன்று மசாலா தூள்கள் சேர்த்து கிளறவும். பின்னர் புளியை கட்டியாக கரைத்து சேர்க்கவும் நன்றாக சுண்டியவுடன் வினீகர் சேர்த்து 5 நிமிடம் கிளறி இறக்கவும். இறுதியாக ஆறியபின் பாட்டிலில் அடைக்கவும்.

எலுமிச்சை, நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் போடும் முறை

நன்றாக பழுத்த காய்களாக தேர்ந்தெடுக்கவும். பிறகு சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். அத்துடன் மஞ்சள்தூள் உப்பு சேர்த்து குலுக்கி 1 வாரம் வெயிலில் வைக்கவும். காய் நன்றாக ஊறியவுடன் மிளகாய் தூள், 3 மசாலா தூள் சேர்த்து கிளறவும். பின்னர் எண்ணெயை காய வைத்து கடுகு சேர்த்து பொரிந்தவுடன், ஊறுகாய் கலவையில் சேர்க்கவும். ஊறுகாய் ஆறியவுடன் பாட்டிலில் அடைக்கவும்.

நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் போடும் முறை

முதலில் 1 கி நெல்லிக்காயை ஆவியில் வேகவைக்கவும். காய் வெந்தவுடன் உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குலுக்கி 1 வாரம் வெயிலில் வைக்கவும். நெல்லிக்காய் ஊறியவுடன், கடுகு, பெருங்காயம், மிளகாய்தூள் 3 மசாலா சேர்த்து தாளிக்கவும். ஊறுகாய் ஆறியபின் பாட்டிலில் அடைக்கவும்.

காய்கறிகளை சமைக்கும் போது கையாள வேண்டிய முறைகள்

- ◆ காய்களைக் குளிர் பதனப்பெட்டியிலோ அல்லது ஒரு குளிர்ந்த இடத்திலோ வைக்கவில்லை எனில் அவற்றை வாங்கிய உடனே பயன் படுத்தவும். காய்களை சாதாரண வெப்ப நிலையிலோ அல்லது சூடான சூழலிலோ வைத்திருந்தால் அவற்றின் வைட்டமின்கள் கெட்டுவிடும்.
- ◆ உரிப்பதற்கு முன்பு காய்களை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு, கோலோகோசியா போன்ற சில காய்களை உரித்த பின்னரும் கழுவ வேண்டும். ஏனெனில் அவற்றின் தொலியில் ஏராளமான மாசு இருக்கிறது.
- ◆ காய்களைத் தொலி உரிக்கும் போது, மிகச்சன்னமான பகுதியையே உரிக்க வேண்டும். ஏனெனில் தொலிக்கு உடனடியாகக் கீழேதான் வைட்டமின்கள் கனிமங்களில் பெரும்பகுதி இருக்கிறது. சுரைக்காய் வெள்ளரி, போன்ற காய்களில் தொலி சுத்தமாக இருந்தால் தொலி உரிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ◆ காய்களை நறுக்கும் போது, மிகப் பெரிய துண்டுகளாகவோ, மிகச் சிறிய துண்டுகளாகவோ வெட்டிவிடக்கூடாது. மிகப்பெரிய துண்டுகள் வேக வைப்பதற்கு அதிக நேரம் பிடிக்கும் இதனால் ஊட்டச் சத்துகள் இழப்பு ஏற்படுகிறது. மிகச்சிறிய துண்டுகளினால் மேற்பரப்பு அதிகரிக்கிறது. இதனால் நீர்மக் கசிவு அதிகரித்து வைட்டமின்கள் கனிமங்கள் இழப்பு ஏற்படுகிறது.
- ◆ நறுக்கிய காய்களை தண்ணீரில் ஊறவைக்கக் கூடாது. பழுப்பாவதைத் தவிர்க்க ஊற வைப்பது அவசியமானால் குறைந்த அளவு தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு அதே தண்ணீரை, இந்தக் காய்களை வேகவைப்பதற்குப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ◆ காய்களைக் குறைந்த அளவு தண்ணீரில் குறைந்த நேரம் வேக வைக்க வேண்டும். அழுத்தச் சமையல் நேரத்தைக் கணிசமாகக் குறைத்து விடுவதால், அது உகந்தது. மூடிய பாத்திரத்தில் காய்களை வேகவைக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால் உயிரக இணைவு (ஆக்சிடேஷன்) காரணமாக ஊட்டச் சத்துக்கள் இழப்பு நிகழ்வதைத் தவிர்க்க முடியும்.

- ◆ உருளைக்கிழங்கு, கோலோகோசியா, இனிப்பு உருளைக் கிழங்கு போன்ற காய்களைத் தொலியுடன் வேக வைக்கலாம். ஏனெனில் அதிகமாக வேகவைக்கும் போது அவற்றின் தொலி உரிந்து விட்டால் நீர்மக்கசிவு மூலம் ஊட்டச் சத்து இழப்பு நேரலாம்.
- ◆ கீரைகளை வெட்டுவதற்கு முன் நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். வெட்டிய பின் ஒரு போதும் கழுவ கூடாது. முள்ளங்கி, காரட்டு, பீட்டுருட்டு, நூல்-கோல், பூக்கோசு (காலி. ப்ளவர்) போன்றவற்றின் பச்சையான தலைப்பகுதியை எறிந்துவிடக் கூடாது. ஏனெனில் அவை பல ஊட்டச் சத்துக்கள் செறிந்த பகுதி. இவற்றை, சப்பாத்தி, புரோட்டா, போன்றவற்றைத் தயாரிக்கும் போது பயன்படுத்தலாம் அல்லது சலாடு வடிவத்தில் உண்ணலாம்.
- ◆ தக்காளி, வெள்ளரி, முள்ளங்கி, காரட்டு, வெங்காயம் போன்றவற்றை சலாடு வடிவத்தில் பச்சையாகவே உண்ண வேண்டும். தினசரி உணவில் இவை இடம் பெற வேண்டும். பச்சைக்காய்கள் அதிக ஊட்டச்சத்துக் கொண்டவை. வைட்டமின்கள் தர உகந்தவை. ஆனால் அவற்றை, சுத்தமான தண்ணீரில் நன்றாகக் கழுவி மாசுப் பொருட்களையும் ஊறு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களையும் நீக்க வேண்டும்.
- ◆ கீரைகள் ஏனைய காய்களைச் சமைக்கும் போது புளி, எலுமிச்சை சாறு, தக்காளி, போன்ற அமிலப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது வைட்டமின்களை தக்க வைக்கிறது.

மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகவும்:-

முதலவர்

பெருந்தலைவர் காமராசர் வேளாண் அறிவியல் நிலையம்

குரும்பாப்பட்டு, புதுச்சேரி-605 009.

தொலைபேசி : 0413 2271292

Fax : 0413 2279758

மின் அஞ்சல் : pondicherrykvk@sancharnet.in
pkvk@pondicherrykvk.org

இணையதளம் : www.pondicherrykvk.org