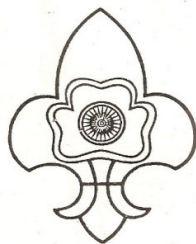


PROFICIENCY BADGE



COOK



K.P.M. ABDURAHIMAN ALT(S)
DISTRICT TRAINING COMMISSIONER
MALAPPURAM

കുക്ക്



1. സമീകൃതാഹാരത്തിൽ അവശ്യം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയുക.
2. പച്ചക്കറി, ധാന്യങ്ങൾ മുതലായ ഭക്ഷണത്തിനാവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിന് കഴിവുണ്ടായിരിക്കുക. ആറ് സ്കൗട്ടുകൾ അടങ്ങിയ ഒരു പട്രോളിന് ഒരാഴ്ചത്തേക്കുള്ള ഒരു ക്യാമ്പിലേക്ക് ആവശ്യമായ ആഹാരക്രമം തയ്യാറാക്കുക. അതിനാവശ്യമായ സാധനങ്ങളുടെ അളവു ചേർത്തു ഉള്ള ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക.
3. ശരിയായ രീതിയിൽ പാചക സ്ഥലം സംവിധാനം ചെയ്യുക. മെൻചുള, ട്രെഞ്ച് ഫയർ, എന്നീ വിധങ്ങളിലുള്ള അടുപ്പുകൾ നിർമ്മിക്കുകയും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് കഴിവുണ്ടായിരിക്കുക. അങ്ങിനെയുള്ള അടുപ്പുപയോഗിച്ച് അഞ്ച് സാധാരണ നിലവാരത്തിലുള്ള ഭക്ഷ്യ പദാർത്ഥങ്ങളും രണ്ടു പാനീയങ്ങളും പരിശോധകർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതനുസരിച്ച് പാകം ചെയ്തു കാണിക്കുക. അഞ്ചു ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ രണ്ടെണ്ണം പാത്രമുപയോഗിക്കാതെ പാകം ചെയ്തതായിരിക്കണം.
4. ശരിയായ രീതിയിൽ ഭക്ഷണം വിളമ്പുന്നതിനറിയുക.
5. പലചരക്കു സാധനങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ സൂക്ഷിച്ചു വെക്കുന്നതിന് അറിയുക.



1. സമീകൃതാഹാരത്തിൽ അവശ്യം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയുക.

ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ സമീകൃതാഹാരം ആവശ്യമാണ്. കായിക പരമായും ബുദ്ധിപരവുമായി പ്രർത്തിക്കുന്നതിനും രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽകൂടിയാണ് ശരീരത്തിന് കഴിയുന്നത്.

ഭക്ഷണത്തിന്റെ ധർമ്മം പ്രധാനമായും നാലാണ്

1. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഊർജ്ജം നൽകുക.
2. ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളുടെ കേടുപാടു തീർക്കുകയും പുതിയ കോശങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുകയും ചെയ്യുക.
3. ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം ക്രമീകരിക്കുക.
4. ശരീരത്തിനു രോഗ പ്രതിരോധ ശക്തി പ്രധാനം ചെയ്യുക. ഭക്ഷണത്തിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള പോഷകങ്ങളാണ് ഈ ധർമ്മം നിറവേറുന്നത്. അവ അന്നജം (Carbo hydrates), കൊഴുപ്പ് (Fat), മാംസ്യം (Proteins), ജീവകങ്ങൾ (Vitamins), ധാതുലവണങ്ങൾ (Minerals) എന്നിവയാണ്.

അന്നജം (Carbo hydrates) കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ

അരി, ഗോതമ്പ്, ചോളം, കൂവരക് മുതലായ ധാന്യങ്ങൾ, ചേന, ചേമ്പ്, മരച്ചീനി, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് മുതലായ കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ, ശർക്കര, പഞ്ചസാര, കരുപ്പെട്ടി, തേൻ മുതലായ മധുര സാധനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ. ഇവ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഊർജ്ജം നൽകുന്നു.

കൊഴുപ്പ് (Fat) കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ

പാചക എണ്ണകൾ, വെണ്ണ, നെയ്യ്, വനസ്പതി എന്നിവ കൊഴുപ്പിന്റെ ഉറവിടങ്ങളാണ്. എണ്ണക്കുരുക്കൾ, കപ്പലണ്ടി (കടല), അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, എള്ള് എന്നിവയിലും ധാരാളം കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. എണ്ണകളിൽ ജീവകം A,E എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യത്തിനാവശ്യമായ കൊഴുപ്പല്ലാത്ത സൂര്യകാന്തി എണ്ണ, എള്ളെണ്ണ (നല്ലെണ്ണ), സോയാബീൻ എണ്ണ എന്നിവയിൽ ഉണ്ട്.

ജീവകങ്ങൾ A,D,E,K മുതലായവ ദേഹത്തിലേക്കും വലിച്ചെടുക്കുവാൻ കൊഴുപ്പുകളുടെ സഹായം വേണം. അങ്ങിനെ കൊഴുപ്പുകൾക്കും സുപ്രധാനമായ കർമ്മങ്ങളുണ്ട്. കൊഴുപ്പുകൾ കൂടുതലായി കഴിച്ചാൽ അവ ദഹനപ്രക്രിയകൾക്ക് ശേഷം രക്തക്കുഴലുകളിൽ കയറി അടിഞ്ഞ് രക്ത ഓട്ടം കുറയ്ക്കുകയും കുഴലുകളുടെ ഉൾവശത്ത് കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് വർദ്ധിച്ച് ഹൃദ്രോഗങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാംസ്യം (Proteins) കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ

ചെറുപയർ, പരിപ്പ്, കടല, ഉഴുന്ന്, സോയാബീൻ, അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, കപ്പലണ്ടി, പാൽ, മുട്ട,ബീൻസ് എന്നിവയിൽ പ്രോട്ടീൻ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവയിലെല്ലാം വ്യത്യസ്തമായ അമിനോ ആസിഡുകൾ ഉള്ളതുകൊണ്ട് എല്ലാം കുറേശ്ശെ നമ്മുടെ ആഹാര

ത്തിൽചേർക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പരിപ്പ്, സാമ്പാർ, തൈര് എന്നിങ്ങനെ വിവിധ വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നമുക്കാവശ്യമായ എല്ലാ അമിനോ ആസിഡുകളും ലഭിക്കുന്നു.

കോശങ്ങളുടെ കേടുപാടുകൾ തീർക്കാനും പുതിയ കോശങ്ങളുടെ നിർമ്മാണത്തിനും മാംസ്യംശം വേണം.

ജീവകങ്ങൾ (Vitamins) കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ

ഇലക്കറികൾ, കാരറ്റ്, നാരങ്ങ, നെല്ല്, തവിടുകളയിത്ത അരി, ഗോതമ്പ്, പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ഉൾപ്പെട്ട ആഹാരം നമുക്കാവശ്യമായ എല്ലാ ജീവകങ്ങളും നൽകും.

ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും ശരീരാവശ്യങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തിനും ജീവകങ്ങൾ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

ധാതുലവണങ്ങൾ (Minerals) കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ

ചീര, മുരിങ്ങയില, പയറുകൾ എന്നിവയിൽ ഇരുമ്പാംശം ഉണ്ട്. ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കുറഞ്ഞാൽ വിളർച്ച രോഗം ബാധിക്കും.

സാധാരണ ഗതിയിൽ ഒരാളിനു വേണ്ട സമീകൃതാഹാരത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഘടകങ്ങൾ.

ധാന്യങ്ങൾ	300 400 ഗ്രാം (തവിടു കളയാത്ത അരി, ഗോതമ്പ്, ചോളം, കൂവരക്)
പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ	60 ഗ്രാം (ചെറുപയർ, പരിപ്പ്, കടല, ഉഴുന്ന്, സായാബീൻ)
കപ്പലണ്ടി, എള്ള്, പൊരി കടല	60 ഗ്രാം
ഇലക്കറികൾ	60 ഗ്രാം
കിഴങ്ങുകൾ, കാരറ്റ്	50 ഗ്രാം
പച്ചക്കറികൾ, ടൊമാറ്റോ	50 ഗ്രാം
പഴം, നാരങ്ങ, പപ്പായ, പേരക്ക, നെല്ല്, ഓറഞ്ച്, മാങ്ങ	50 ഗ്രാം
എണ്ണ, നെയ്യ	30 ഗ്രാം
പഞ്ചസാര, ശർക്കര	30 ഗ്രാം
പാൽ, തൈര്	200 ഗ്രാം

പാൽ ഒരു സമ്പുർണ്ണ ആഹാരം!!

പാലിൽ എല്ലാതരം പോഷക ഘടകങ്ങളും വേണ്ട തോതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ഇത് ഒരു സമ്പുർണ്ണ ആഹാരമാണെന്ന് പറയുന്നു.

2. പച്ചക്കറി, ധാന്യങ്ങൾ മുതലായ ഭക്ഷണത്തിനാവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിന് കഴിവുണ്ടായിരിക്കുക. ആറ് സ്കൂളുകൾ അടങ്ങിയ ഒരു പട്ടണത്തിന് ഒരാഴ്ചത്തേക്കുള്ള ഒരു ക്യാമ്പിലേക്ക് ആവശ്യമായ ആഹാര ക്രമം തയ്യാറാക്കുക. അതിനാവശ്യമായ സാധനങ്ങളുടെ അളവു ചേർത്തുള്ള ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക.

പലചരക്ക് സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

വില അൽപം കൂടുതലാണെങ്കിലും നല്ല സാധനങ്ങൾ മാത്രം വാങ്ങുക. അതാൽപ്പം മാലം ചേർക്കാത്തവയും അടുക്കിപ്പാക്കിയവയും, കേടും പഴുപ്പും ഇല്ലാത്തവയും നോക്കി വാങ്ങുക. വിലനിലവാരം അന്വേഷിക്കണം. സഞ്ചികളിലോ, ടിന്നുകളിലോ ഇനർഷം തട്ടാതെ സൂക്ഷിക്കണം.

പച്ചക്കറികൾ വാങ്ങിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

പുതിയവയും, കേടില്ലാത്തവയും നോക്കി വാങ്ങുക. പോഷക പ്രാധാന്യമുള്ളവയും താരതമ്യേന വിലനിലവാരം നോക്കിയും വേണം വാങ്ങുവാൻ. നാരുള്ള പച്ചക്കറികൾക്ക് മലം വരളാതെ സുഖശോധന തരുവാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. (വഴുതന, വെണ്ട, മുരിങ്ങകാല, പലർ, ബീൻസ്, ഉള്ളി, കാബേജ് എന്നിവ)

ആറ് അംഗങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഒരു പട്ടണത്തിന് ഒരാഴ്ചത്തേക്കുള്ള ക്യാമ്പിനു വേണ്ട ഭക്ഷണത്തിന്റെ ലിസ്റ്റ്

ദിവസം	പാതൽ	ലഘു പാനീയം	ഉച്ച ഭക്ഷണം	ഇടനേര ലഘു ഭക്ഷണം	രാത്രി ഭക്ഷണം
10ം ദിവസം	ഉപ്പുമാവ് 2ചെറു പഴം (ഒരു സ്പൂൺ പഞ്ചസാര ഒരു ചായക്ക്)	ചെറു നാരങ്ങയും ഉപ്പും ചേർത്ത വെള്ളം 1ഗ്ലാസ്സ്	ചോറ്, സാമ്പാർ ഉപ്പേരി, അച്ചാർ മോർ , ചുക്ക് വെള്ളം	1ഏത്തപ്പഴം 1ഗ്ലാസ്സ് ചായ	ചോറ്,കറി രസം, 1പപ്പടം, അച്ചാർ, ചുക്ക് വെള്ളം
20ം ദിവസം	3 ചപ്പാത്തി 2തവി കിഴങ്ങു കറി 1ചായ 16ചെറുപഴം	ചായ 1ഗ്ലാസ്സ്	ചോറ്, മോർ കറി ഉപ്പേരി, അച്ചാർ ചുക്ക് വെള്ളം	1വട 16ചെറുപഴം1 ഗ്ലാസ്സ് ചായ	ചോറ്, മത്സ്യക്കറി അവിയൽ 2പപ്പടം, രസം, ചുക്ക് വെള്ളം

3ാം ദിവസം	4പുരി 2തവി കിഴങ്ങു കറിചായ 1ചെറുപഴം	മോര് വെള്ളം 1ഗ്ലാസ്സ്	ചോര്, സാമ്പാര് തോരൻ, അച്ചാർ മോര് ചുക്ക് വെള്ളം	1ഉഴുന്ന് വട 1ഗ്ലാസ്സ് ചായ	ചോര്, മുട്ടക്കറി ഉപ്പേരി, അച്ചാർ പപ്പടം ചുക്ക് വെള്ളം
4ാം ദിവസം	2പുട്ട് 2 തവി കടലക്കറി 1ചായ 1ചെറുപഴം	ചെറു നാരങ്ങയും പഞ്ചസാര യും ചേർത്തവെള്ളം 1ഗ്ലാസ്സ്	ചോര്, നീണ്ട കുട്ടുകറി, ഓലൻ, അച്ചാർ, മോര് ചുക്ക് വെള്ളം	2ബിസ്കറ്റ് 1ചെറുപഴം 1ഗ്ലാസ്സ് ചായ	ചോര്, പുളികറി ഉപ്പേരി, അച്ചാർ പപ്പടം ചുക്ക് വെള്ളം
5ാം ദിവസം	3ദോശ സാമ്പാര് 1ചായ 1ചെറുപഴം	1ഗ്ലാസ്സ് കാപ്പി	ചോര്, പുളികറി ഓലൻ, ഉപ്പേരി, അച്ചാർ, ചുക്ക് വെള്ളം	ബ്രഡ് 2കഷ്ണം 1ചെറുപഴം 1ഗ്ലാസ്സ് ചായ	ചോര്, മത്സ്യക്കറി കുട്ടുകറി അച്ചാർ ചുക്ക് വെള്ളം
6ാം ദിവസം	2പൊറോട്ട ചെറുപയർ കറി 1ചായ 1ചെറുപഴം	കരിങ്ങാലി വെള്ളം	ചോര്, സാമ്പാര് ഉപ്പേരി, ഉപ്പിലിട്ടത് മോര്, പപ്പടം, പായസം ചുക്ക് വെള്ളം	2ചെറുപഴം 1ഗ്ലാസ്സ് ചായ	ചോര്, കറി ഉപ്പിലിട്ടത് 2പപ്പടം ചുക്ക് വെള്ളം
7ാം ദിവസം	4കഷ്ണം ബ്രഡ് 2തവി ഇഷ്ടു 1 ചായ 1ചെറുപഴം	ചെറുനാരയും ഉപ്പും ചേർത്ത വെള്ളം 1 ഗ്ലാസ്സ്	ചോര്, പുളികറി, ഉപ്പേരി, അച്ചാർ, പപ്പടം, ചുക്ക് വെള്ളം	1 ബസ്സ് 1 ചെറുപഴം 1 ഗ്ലാസ്സ് ചായ	xxxxxxx

3. ശരിയായ രീതിയിൽ പാചക സ്ഥലം സംവിധാനം ചെയ്യുക. മെൻചട്ട, ട്രെയ് ഫയർ, എന്നീ വിധങ്ങളിലുള്ള അടുക്കുകൾ നിർമ്മിക്കുകയും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് കഴിവുണ്ടായിരിക്കുക. അങ്ങിനെയുള്ള അടുക്കുപയോഗിച്ച് അഞ്ച് സാധാരണ നിലവാരത്തിലുള്ള ഭക്ഷ്യ പദാർത്ഥങ്ങളും രണ്ടു പാനീയങ്ങളും പരിശോധകർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതനുസരിച്ച് പാകം ചെയ്തു കാണിക്കുക. അഞ്ചു ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ രണ്ടെണ്ണം പാത്രമുപയോഗിക്കാതെ പാകം ചെയ്തതായിരിക്കണം.

പാചകസ്ഥലം സംവിധാനം ചെയ്യൽ കാരറിന്റെ ഗതി നോക്കിയാണ് പാചക സ്ഥലം ഒരുക്കേണ്ടത്. തീപുക ടെന്റിനകത്ത് വരാത്തവിധം സംവിധാനം ചെയ്യണം. സ്ഥാനം നിർണ്ണയിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അവിടം നിരപ്പാക്കി, അടിച്ചുവാരി, ചുരുങ്ങിയത് 4 മീറ്റർ നീളവും 3 മീറ്റർ വീതിയുമുള്ള ഒരു സ്ഥലം ഇതിനായി പ്രത്യേകം സജ്ജമാക്കിയെടുക്കണം.

അടുക്കള നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

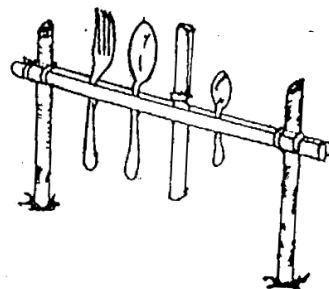
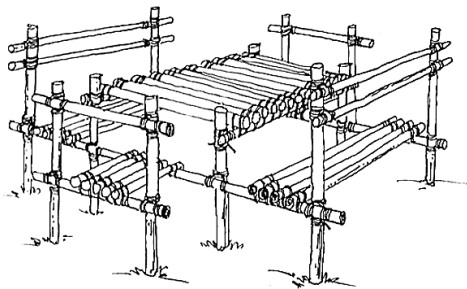
- അടുക്കളയും അതിനു ചുറ്റുമുള്ള സ്ഥലവും വൃത്തിയും ശുചിത്വവുമുള്ളതായിരിക്കണം.
- തണൽ നല്ലതിണ്. പക്ഷെ അടുക്കള മരത്തിനു നേരെ താഴെ ആകരുത്.
- ഉണക്ക ഇലകളും പുല്ലുകളും മറ്റും നീക്കി വൃത്തിയാക്കണം.
- പ്രതേക ആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ള നാലു കുഴികൾ ഉണ്ടാക്കണം. ഓരോന്നിനും ഒന്ന് ഒന്നര അടി വ്യാസവും അത്രത്തോളം ആഴവും വേണം.

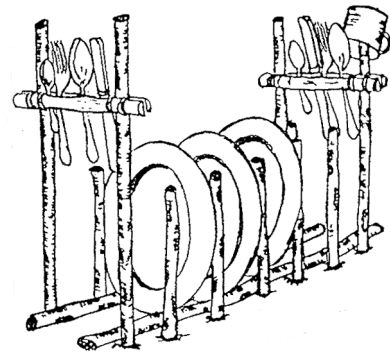
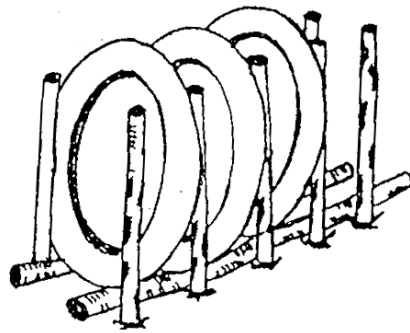
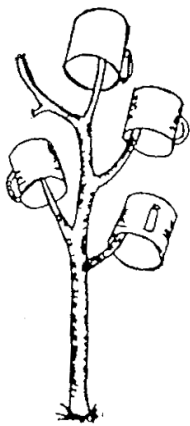
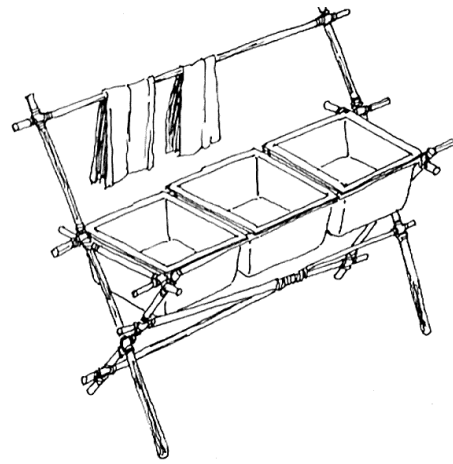
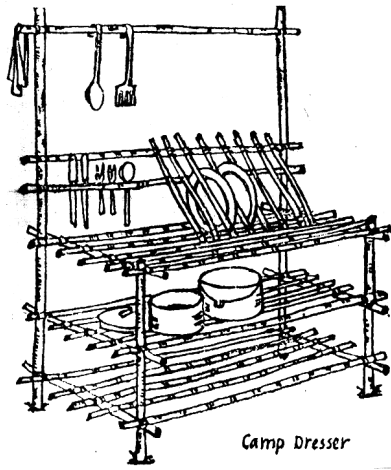
അടുക്കള നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ ആവശ്യമായ കുഴികൾ

1. Dry Pit (ഉണക്ക വസ്തുക്കൾ നിക്ഷേപിക്കാൻ) ചപ്പുചവറുകൾ, ഭക്ഷണ സാധനത്തിലെ ആവശ്യമില്ലാത്ത ഘനരൂപത്തിലുള്ള ഭാഗങ്ങൾ (തൊണ്ട്, തൊലി, കുരു) നിക്ഷേപിക്കാൻ
2. Wet Pit (നനവുള്ള വസ്തുക്കൾ, വെള്ളം മുതലായവ ഒഴുക്കാൻ)
3. Grease Pit (കൊഴുപ്പുള്ള സാധനങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കാൻ) ദ്രാവക രൂപത്തിലുള്ള ആവശ്യമില്ലാത്ത കൊഴുപ്പ് സാധനങ്ങളും ഒഴുക്കാൻ.
4. Charcol Pit (ചാമ്പലും കരിയും നിക്ഷേപിക്കുന്നതിന്)

കുഴികൾ ഒരേ നിരപ്പിൽ അടുപ്പിച്ചാണ് ഉണ്ടാക്കേണ്ടത്. കമ്പുകളും ഇലകളും ഉപയോഗിച്ച് അടപ്പുണ്ടാക്കി കുഴി അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക വഴി ഇറച്ചുകളെ ഒഴിവാക്കുന്നതിനും ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിനും സഹായകമാണ്. ഗ്രീസ് പിററിന്റെ അടപ്പ് കമ്പും പുല്ലും ഇലയും കൊണ്ടാണ് ഉണ്ടാക്കേണ്ടത്. കഞ്ഞി വെള്ളമോ മറ്റു കൊഴുപ്പുള്ള സാധനങ്ങളോ ഇതിന്റെ പുറത്തുകൂടെയാണ് ഒഴിക്കേണ്ടത്. അപ്പോൾ വെള്ളം അരിച്ച് താഴോട്ട് കുഴിയിൽ വീഴുകയും ഘരപദാർത്ഥങ്ങൾ അടപ്പിൽ തങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. അത് കരിച്ചു കളയാം.

അടുക്കളയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ, സാധനങ്ങൾ എന്നിവ വെൽക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഗാഡ്ജറ്റുകൾ





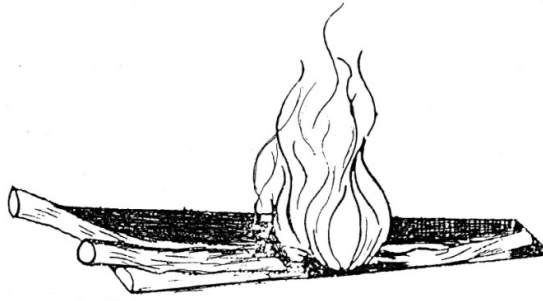
വിവിധ തരം ഫയറുകൾ (അടുപ്പുകൾ)

മെൻചുള

പാത്രം മുകളിൽ വെയ്ക്കത്തക്കവണ്ണം വൃത്താകാരമായ ഒരു കുഴി. ആ കുഴിയിലേക്ക് ഒരു പാത്തി (ചാല്) ഉണ്ടാക്കി വിറക്വെച്ച് തീ കത്തിക്കുന്നു. മേൽ കുഴിക്ക് അടുത്ത് മൂന്നു വശത്തായി പാത്രം മുകളിൽ വെയ്ക്കാവുന്ന മൂന്ന് കുഴികൾ. ആദ്യത്തെ കുഴിയിൽ നിന്ന് മറ്റു മൂന്നു കുഴികളിലേക്ക് തീ പോകത്തക്ക വിധത്തിൽ ബന്ധിപ്പിച്ച പാത്തികൾ അടുപ്പിന്റെ അടിത്തട്ടിൽ എടുക്കുന്നു. ആദ്യത്തെ അടുപ്പിൽ തീ കത്തിച്ചാൽ മറ്റു മൂന്നു അടുപ്പിലേക്കും കൂടി തീ പോകുന്നു. ഒരേ സമയത്ത് മൂന്നോ നാലോ പാത്രങ്ങൾ വെച്ച് പാചകം ചെയ്യാം. ചെളി നല്ലവണ്ണം കുഴച്ച് കുഴികളിൽ മെഴുകി ഈ അടുപ്പുണ്ടാക്കിയാൽ വിറക് ലാഭിക്കാം.

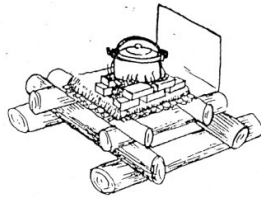
ട്രെഞ്ച് ഫയർ

മുകളിൽപാത്രം വെയ്ക്കത്തക്ക വിധത്തിൽ നീളത്തിൽ ഇടുങ്ങിയ കുഴിയെടുത്ത് അടുപ്പുണ്ടാക്കുന്നു. കുഴിയുടെ അല്ലെങ്കിൽ ചാലിന്റെ ഇരു വശത്തുനിന്നും വിറകുവയ്ക്കാം. ചാലിന്റെ ഒരു വശം വീതി കുറഞ്ഞും മറുവശം വീതി കൂടിയുമിരുന്നാൽ പല വലിപ്പത്തിലുള്ള പാത്രങ്ങൾ വയ്ക്കാം. ഒരുമിച്ച് കൂടുതൽ പാത്രങ്ങൾ വെച്ചും പാചകം നടത്താം.



ആശട്ടർ ഫയർ

ചതുപ്പു സ്ഥലമാണെങ്കിലോ തറ നനവുണ്ടെങ്കിലോ അടുപ്പുണ്ടാക്കുന്ന രീതിയാണിത്. ഇടുപ്പിന്റെ ഉയരത്തിൽ നാലു കാലുകളുള്ള സ്റ്റൂളോ മേശയോ (ഗാഡ്ജറ്റ്) ഉണ്ടാക്കി അതിന്റെ പുറത്ത് ഇലകൾ അടുക്കി മണ്ണോ ചെളിയോ കട്ടിയായി നിരത്തിയ ശേഷം അതിന്റെ പുറത്ത് അടുപ്പുണ്ടാക്കി കത്തിക്കാം. മേശയുടെ കാലുകൾ കുഴിച്ചു നിർത്തിയാൽ കൂടുതൽ ബലമുണ്ടാകും. തടിക്കുപ്പണങ്ങൾ നെടുകെയും കുറുകെയും വെച്ച് ഉയരത്തിലാക്കി അതിന്റെ പുറത്ത് മണ്ണോ ചെളിയോ കട്ടിയായി നിരത്തിയോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ലോഹത്തകിടു വച്ചോ അടുപ്പ് കത്തിക്കാം.



മാറുതരം ഫയറുകൾ



Pyramid Fire



Pagoda fire



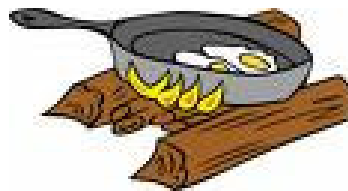
Star Fire



Reflect fire



Gipsy Fire



തീയും വിറകും

പാചകം സമ്പന്നിച്ച് ആദ്യമായി പഠിക്കാനുള്ളത് തീയെപററിയുള്ള ചില പ്രാധമിക പാഠങ്ങളാണ്. വിറക് കത്തണമെങ്കിൽ വായു ആവശ്യമാണ്. വിറകിൽ അടങ്ങിയ അംഗാരമൂലം ചൂടായി ജീവ വായുവുമായി ചേർന്നുകൊണ്ടുള്ള ഒരു രസതന്ത്ര പ്രക്രിയയാണ് തീ. അടുപ്പിൽ വിറക് തിക്കിത്തള്ളി വെച്ചാൽ അത് അവിടെ ഇരുന്ന് പുകഞ്ഞ് നീറുകയല്ലാതെ വേണ്ടപോലെ കത്തി ചൂട് കിട്ടാതെയൊന്നും.

ചെറുതും എളുപ്പം തീപിടിക്കുന്നതുമായ സാധനങ്ങളിലേക്ക് തീപ്പെട്ടി കൊള്ളിയിൽ നിന്നും തീ പടർന്ന് അവിടെനിന്ന് ചില്ലുകളിലേക്കും കമ്പുകളിലേക്കും അങ്ങിനെ വലിയ വലിയ വിറക് കൊള്ളികളിലേക്കും ക്രമാനുസൃതം തീ പടർന്നു പിടിക്കത്തക്ക വിധത്തിലായിരിക്കണം തീ പിടിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ട ഏർപ്പാടുകൾ ചെയ്യേണ്ടത്.

പാത്രമില്ലാതെയുള്ള പാചകം

- ☀ മൂട്ട അലുമിനിയം ഫോയിലിലോ, ചെളിയിലോ പൊതിഞ്ഞ് തീക്കനലിൽ വേവിച്ചെടുക്കാം. മറ്റ് സാധനങ്ങളും ടിൻ ഫോയിലിൽ ചൂട്ടെടുക്കാം.
- ☀ ചപ്പാത്തി തീക്കനലിലോ ചൂടുള്ള കരിങ്കല്ലിലോ ചൂട്ടെടുക്കാം.
- ☀ ഗോതമ്പുമാവ് തിരിപോലെയാക്കി വിഷമില്ലാത്ത പച്ചക്കമ്പിൽ ചുറ്റി തീക്കനലിൽ വേവിച്ചെടുക്കാം. ഇതിന് 'ടിസ്റ്റ്' എന്നു പറയുന്നു.
- ☀ ഇതുപോലെ മാവ്കുഴച്ച് ചെറിയ പപ്പട വലിപ്പത്തിൽ പരത്തിയെടുത്ത് വിഷമില്ലാത്ത ഇലയിൽ പൊതിഞ്ഞ് തീക്കനലിലിട്ട് വേവിക്കാം. ഇതിനെ 'സാംപർ' എന്നു പറയുന്നു.

- ☀ ഉരുളക്കിഴങ്ങ് മുകളിൽ അടപ്പുപോലെ മുറിച്ചെടുത്ത് അകത്ത് തുരന്ന് അതിൽ മുട്ട ഒഴിച്ച് അടപ്പുകൊണ്ടു കനലിൽ വേവിച്ചെടുക്കാം.
- ☀ ഒരു പച്ചക്കമ്പ് തൊലി കളഞ്ഞ ശേഷം അതിൽ മലക്കറികഷ്ണം, മത്സ്യം, മാംസം മുതലായവ കൊരുത്തിയിട്ട് തീയിൽ വേവിച്ചെടുക്കാം.
- ☀ ഒരു കമ്പ് തൊലികളഞ്ഞ ശേഷം ബാറ്റ് പോലെ വളച്ചെടുത്ത് അതിൽ നെടുകെ യും കുറുകെയുമായി തൊലി മാറിയ കമ്പ് പിണച്ചു വെച്ചശേഷം അതിനിടയിൽ റൊട്ടി, മത്സ്യം, മാംസം മുതലായവ തീയിൽ വേവിച്ചെടുക്കാം.
- ☀ അരിപൊടി, ശർക്കര, നാളികേരം എന്നിവ കൂട്ടിക്കുഴച്ച് ഇലയിൽ പരത്തി കനലിൽ ചുട്ടെടുക്കാം.



4. ശരിയായ രീതിയിൽ ഭക്ഷണം വിളമ്പുന്നതിനറിയാക.

ഭക്ഷണം വിളമ്പിക്കൊടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ഭക്ഷണം കഴിക്കാനിരിക്കുന്ന സ്ഥലവും പാത്രങ്ങളും വൃത്തിയുള്ളതാവണം.
- വിളമ്പുന്നവർ വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കണം.
- കൈകൾ വിളമ്പുന്നതിനുമുമ്പ് വൃത്തിയാക്കണം.
- വിളമ്പുമ്പോൾ സംസാരിക്കരുത്.
- വിഭവങ്ങൾ ആവശ്യാനുസരണം വിതരണം ചെയ്യണം.
- പുഞ്ചിരിയോടും വിനയത്തോടുംകൂടി പെരുമാറണം.
- ഓരോ വിഭവത്തിനും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം തവിയുണ്ടാവണം.
- വിഭവങ്ങൾ കൂടിച്ചേരാതെ വെച്ചേറേ വിളമ്പണം.
- വേസ്റ്റ് ഇടാനുള്ള പാത്രം നടുവിൽ വെയ്ക്കണം.
- പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, പുഡിങ്ങ് മുതലായവ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവസാനം വിളമ്പിക്കൊടുക്കണം.

5. പലചരക്കു സാധനങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ സൂക്ഷി ചുട്ടു വെക്കുന്നതിന് അറിയുക

പലചരക്കു സാധനങ്ങൾ ടിന്നുകളിലും സഞ്ചികളിലുമായി പേരെഴുതി വെയ്ക്കണം. ഉറുമ്പുശല്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ പ്രത്യേകം കമ്പികളിൽ തൂക്കിയിടണം. ഉറിയുണ്ടാക്കിയും

തൂക്കിയിടാം. ഉറുമ്പു കയറാതിരിക്കാൻ ഉറുമ്പുപൊടിയും ഉപയോഗിക്കാം. എന്നാൽ ഭക്ഷ്യ പദാർത്ഥങ്ങളിൽ ആവാതെ സൂക്ഷിക്കണം.

