

5.5 வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்போம்

வெளிக்களத்தில் முகாம் ஒன்றை ஒழுங்கு செய்யும்போது எமது முக்கிய தேவைகள் உணவு, நீர் ஆகியன ஆகும். இங்கு எமக்குத் தேவையான உணவை நாமே தயாரித்துக்கொள்ள வேண்டும். வெளிக்களத்தில் உணவு சமைத்தல் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்தவேண்டிய விடயங்கள் பல உள்ளன. அவற்றுள் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

- முகாம் நடாத்தப்படும் நாட்கள், அதில் பங்குபற்றுவோர் எண்ணிக்கை என்பவற்றுக்கு ஏற்பத் தேவைப்படும் உணவு வகைகள், அளவுகள் என்பன பற்றிய பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- தேவைப்படும் உணவுப் பட்டியலில் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளை ஒழுங்கு செய்தல் வேண்டும்.
- இலகுவாகத் தயாரிக்கக்கூடிய, பழுதடையாத உணவு வகைகள் விரைவாக உடைந்து தூளாகாத, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க அவசியமற்ற உணவுவகைகளைத் தெரிவுசெய்தல் வேண்டும்.
- உணவு சமைப்பதற்குத் தேவையான பலசரக்குத் தூள்களை முன்கூட்டியே தூளாக்கி பொருத்தமான கொள்கலங்களில் மூடிவைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.
- உணவு சமைப்பதற்கும் நீரைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் தேவையான இலகுவில் உடைந்து போகாத பாத்திரங்களைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- முகாம் எல்லைக்குள் உணவு சமைப்பதற்குப் பொருத்தமான இடத்தைத் தெரிவுசெய்வதுடன் அங்கு காற்று வீசும் திசை தொடர்பாகக் கவனத்தைச் செலுத்துதலும் வேண்டும்.
- தூசு, கிருமிகள், வெயில், மழை போன்றவற்றிலிருந்து உணவைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்குத் தேவையான உத்திகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.
- உணவைப் பாதுகாக்கும் முறைகளையும் தூய நீரைப் பெறும் வழிமுறைகளையும் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும்.
- கழிவுப் பொருள்களை அகற்றுவதற்குப் பொருத்தமான முறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

வீட்டில் நாம் உணவு தயாரித்துக்கொள்வதற்காக மின்சார அடுப்பு, எரிவாயு அடுப்பு, நிரந்தரமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட விறகு அடுப்பு ஆகியவற்றை உபயோகப்படுத்தினாலும் முகாம்களில் அவ்வாறான அடுப்புகளைப் பயன்படுத்த முடியாது. அவ்வாறான உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தக்கூடிய வசதி இருப்பினும் பாரம்பரியமாக உணவு சமைக்கப் பயன்படுத்தப்பட்ட அடுப்புகளைத் தயாரித்துக் கொள்வது தொடர்பான அறிவொன்று எமக்கு இருத்தல் வேண்டும்.

பலவித அடுப்பு வகைகள்

குறைவான வசதிகளுடன் திறந்த வெளிச்சூழலில் கிடைக்கக்கூடிய பொருள்களை உபயோகித்து தயாரித்துக்கொள்ளக்கூடிய அடுப்பு வகைகள் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

(1) மூன்று கல் அடுப்பு / வண்டிக்காரனின் அடுப்பு (Normal fire)

கருங்கல் அல்லது செங்கல் 3 ஐ உபயோகித்து மிக விரைவாகத் தயாரித்துக் கொள்ளக்கூடிய அடுப்பு. அதிகமானோருக்கு உணவு சமைப்பதற்கு பொருத்தமானதாகும். பாத்திரத்தின் அளவிற்கேற்ப இவ் வகை அடுப்பைத் தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

உரு 5.5.1

(2) குழி அடுப்பு (Drain fire)

உரு 5.5.2

உணவு சமைப்பதற்கு உபயோகப் படுத்தப்படும் பாத்திரங்களின் அளவிற்குப் பொருத்தமான வகையில் சமதரையில் வெட்டப்பட்ட குழியின்மேல் பாத்திரத்தை வைக்கக்கூடிய வகையில் இவ்வடுப்பைத் தயாரிக்கலாம். குழி 30 cm அளவு ஆழமாகவும் இரு பக்கங்களும் சாய்வாகவும் இருத்தல் வேண்டும். குழியின் முடிவு காற்றடிக்கும் திசையில் இருப்பது பொருத்தமானதாகும்.

(3) கல்வரிசை அடுப்பு (Brick fire)

சமமான மேற்பரப்பில் செங்கல் அல்லது அதேபோன்ற பொருளைச் சமாந்தரமாக இருவரிசைகளில் அடுக்கி இவ்வடுப்பை உருவாக்கலாம். உணவு சமைப்பதற்காக உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களின் அளவிற்கேற்ப இரண்டு கல் வரிசைகளுக்கிடையில் இடை வெளியில் இருக்கவேண்டும். இவ் இடைவெளியில் விறகுகளை வைத்து எரிய வைக்கலாம்.

உரு 5.5.3

(4) ஒற்றை அடுப்பு / அலகு அடுப்பு (Unit fire)

நிலத்தில் நாட்டப்பட்ட உறுதியான தடியின் மீது குறுக்காக வைக்கப்பட்ட தடியின் நுனியில் உணவு சமைக்கும் பாத்திரத்தைத் தொங்கவிட்டு உணவு சமைப்பதற்காக இவ்வடுப்பு தயாரிக்கப்படும். இவ்வடுப்பு பெருந்தொகையானோருக்கு உணவு சமைப்பதற்குப் பொருத்தமற்றதெனினும் தனிநபருக்கு அல்லது சிலருக்கு உணவு சமைப்பதற்குப் பொருத்தமானதாகும். நெருப்புக் குவியல் மூலம் இவ்வடுப்பிற்குத் தேவையான நெருப்புப் பெற்றுக் கொடுக்கப்படும். உணவைச் சுட்டுக் கொள்வதற்கும் இவ்வடுப்பு பயன்படும். இவ்வடுப்பைத் தயாரிக்கப் பச்சைக்கம்புகளைப் பயன்படுத்துவது முக்கியமானதாகும்.

உரு 5.5.4

(5) இரண்டு தூண் அடுப்பு / வேட்டுவனின் அடுப்பு (Double fork fire)

இந்த அடுப்பு நெருப்புக் குவியலின் மூலம் உணவு சமைக்கப் பயன்படும். கவர் கொண்ட ஒரேயளவான உறுதியான இரண்டு தடிகளும் பலமான பச்சைத் தடியொன்றும் இதை அமைப்பதற்குத் தேவை. நெருப்புக் குவியலின் இருபக்கங்களிலும் உறுதியான கவருள்ள தடிகளை நாட்டி, பச்சைத்தடியை குறுக்காக வைத்து, உணவு சமைக்கப் பயன்படும் பாத்திரத்தை அதில் தொங்கவிட்டு உணவு சமைத்துக்கொள்ளலாம்.

உரு 5.5.5

(6) தட்டைக்கல் அடுப்பு (Flat rock fire)

சிறிய கற்களின் மேல் தட்டையான கல்லொன்றை வைத்து இவ்வடுப்புத் தயாரிக்கப்படும். ரொட்டி சுட்டுக்கொள்வதற்கு இந்த அடுப்பைப் பயன்படுத்தலாம்.

உரு 5.5.6

(7) தகர அடுப்பு (Tin stove)

மூடி அகற்றப்பட்ட டின் ஒன்றின் கீழ்ப்பக்கத்திலுள்ள பகுதியொன்றை வெட்டி அகற்றி, இந்த அடுப்புத் தயாரிக்கப்படும். உணவு சமைக்கும் பாத்திரத்தை டின்மீது வைத்து, வெட்டி அகற்றப்பட்ட பகுதியில் விறகை வைத்துத் தீ மூட்டப்படும்.

உரு 5.5.7

வெளிக்களத்தில் உணவு சமைக்கும் முறைகள்

கிடைக்கக்கூடிய வளங்களைக்கொண்டு உணவு சமைத்துக்கொள்வதற்குத் தேவையான வசதிகள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் அல்லது முகாம் அமைத்தலில் குறைவாகவே கிடைப்பதால் உணவு சமைத்துக்கொள்வதற்கு பலவிதமான உபகரணங்களைத் தயாரிக்கவும் பலவிதமான முறைகளைக் கையாளவும் எமக்கு நேரிடும்.

உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தாமல் உணவு சமைக்கும் முறைகள்

பாத்திரத்தைப் தற்போது உடனடியாகவும் இலகுவாகவும் தயாரிக்கக்கூடிய உணவு வகைகள் அதிகளவில் உள்ளன. பொதிசெய்யப்பட்ட, தகரத்தில் மற்றும் போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளைச் சமைப்பது இலகுவானதாகும். பாத்திரமின்றியும் பாத்திரத்துடனும் உணவு சமைக்கும் திறனை நாம் முகாம் வாழ்க்கையில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

(1) ரொட்டி தயாரித்தல்

உரு 5.5.8

மா, தேங்காய் என்பவற்றை நன்றாகக் கலவைசெய்து அதற்குத் தேவையான அளவு உப்பை சேர்த்துக்கொள்ளவும். தோல் அகற்றி நன்கு சுத்தம் செய்த தடியில் வளையம் போன்று கலவையைச் சுற்றிக்கொள்ளவும். அதன்பின்னர் ஒற்றை அடுப்பில் நன்றாகச் சுடும்வரை சுழற்றி ரொட்டியைச் சுட்டுக்கொள்ளவும். தட்டைக்கல் அடுப்பிலும் அலகு அடுப்பிலும் ரொட்டி சுடலாம்.

(2) இறைச்சியை வாட்டுதல்

உரு 5.5.9

கிழங்கு வகைகள் அல்லது இறைச்சி வகைகளை அவித்து உணவாகக் கொள்வதற்கு வசதிகள் இல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றைச் சுட்டு, வாட்டி உணவாக எடுக்கமுடியும். இதற்காகத் தோல் அகற்றிச் சுத்தம் செய்யப்பட்ட தடியைப் பயன்படுத்தலாம். கிழங்குவகைகளை நன்றாக வாட்டுவதற்கும் தடியைச் சுழற்றிக்கொள்ளவும். இரு தடிகளிற்கிடையில் வைக்கப்பட்ட உணவை மூட்டப்பட்ட தீயில் வாட்டிக்கொள்ளலாம்.

(3) மீன்களைச் சுடுதல்

நன்றாக வெட்டிக்கழுவிய மீன்வகைகளை மேற் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள முறையில் பச்சைத்தடி ஒன்றினால் செய்யப்பட்ட உபகரணத்தில் வைத்து, தீயில் சுழற்றிச் சுட்டுக்கொள்ள முடியும்.

உரு 5.5.10

(4) பாண் / இறைச்சி / மரக்கறி அவித்தல்

பச்சைத் தடி, கொடிகளால் செய்யப்பட்ட டெனிஸ் மட்டை அடுப்பில் (Tenis Racket Boiler) இறைச்சி, பாண், மரக்கறி ஆகிய உணவுகளை இட்டுத் தீயில் பிடித்து அவித்துக்கொள்ள முடியும்.

உரு 5.5.11

(5) பாண், பிஸ்கட் தயாரித்தல்

நீர்/மா/ பால் ஆகிய வகைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட பாண், பிஸ்கட்டுக்களைச் சுத்தம் செய்யப்பட்ட பச்சைத் தடியொன்றில் சுற்றி வைத்து தீயில் வாட்டுவதன் மூலம் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இவ்வடுப்பு பாண் வாட்டும் அடுப்பு (Baking Bread Dough) என அழைக்கப்படும்.

உரு 5.5.12

(6) சோறு சமைத்தல்

அரிசியை நன்றாகக் கழுவி சுத்தம் செய்துகொள்ளவும். அதன் பின்னர் உருவிலுள்ளவாறு ஓரளவு தடிப்புள்ள மூங்கில் குழாய் ஒன்றை எடுத்து இரண்டு கணுக்கள் இருக்கும் வகையில் வெட்டியெடுத்துக்கொள்ளவும். கத்தியின் உதவியுடன் நடுக் கணு இருக்கும் பகுதியில் ஓட்டையிடவும். சுத்தம் செய்த அரிசியை மூங்கில் குழாயில் இட்டுத் தேவையான அளவு நீர் சேர்த்துத் தீயிலிட்டு சமைத்துக்கொள்ளலாம். இம்முறை பெரிய அளவில் சோறு சமைப்பதற்குப் பொருத்தமானதல்ல.

உரு 5.5.13

செயற்பாடு 5.5.1

உருளைக் கிழங்கு குழம்பு, சமன் சலாது, சம்பல், பருப்புக் கறியுடன் சோறு தயாரிக்கும் முறை அடங்கிய கையேடு ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.