

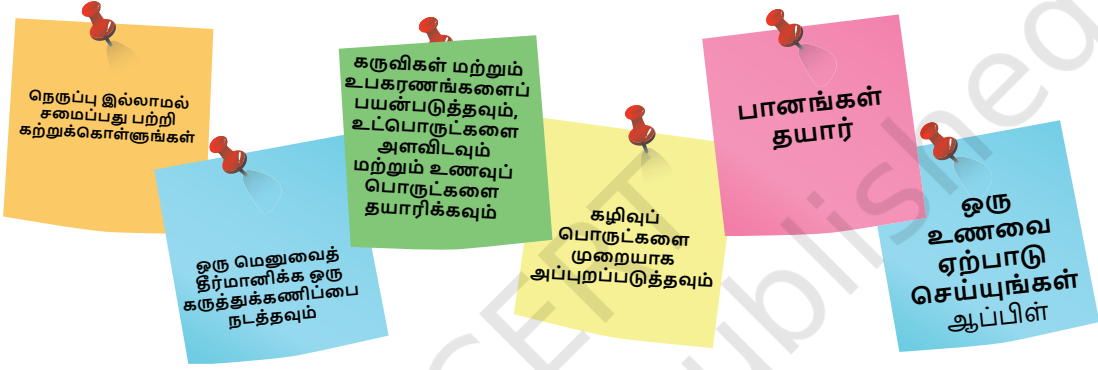
# திட்டம் 6 நெருப்பினி சமையல்



0685CH06

நெருப்பினி சமைப்பது பற்றி கற்றுக்கொள்ள இந்த திட்டம் உங்களுக்கு உதவும். நீங்கள் சமையல் குறிப்புகளைப் படிப்பீர்கள், மேலும் சுவையான உணவுகளை தயாரிக்க சரியான சமையலறை கருவிகள் மற்றும் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவீர்கள்.

**திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக, நீ செய்ய முடியும்:**



**படம் 6.1:** ஒரு சமையலறையில் ஒன்றாக வேலை செய்தல்

எல்லோரும் சாப்பிட்டு மகிழ்கிறோம்! நம்மில் சிலருக்கு சமையலும் பிடிக்கும். சமையல் என்பது வேகவைத்தல், சுடுதல், ஆவியில் வேகவைத்தல், கிரில் செய்தல் மற்றும் வறுத்தல் போன்ற பல முறைகளை உள்ளடக்கியது. மூல உணவு அதிக வெப்பநிலையில் சூடாக்கப்படுகிறது, இது உணவை மாற்றுகிறது, கிருமிகளைக் கொல்கிறது, அமைப்பு மற்றும் சுவையை மேம்படுத்துகிறது, மேலும் சுவையாகவும் சாப்பிட எளிதாகவும் ஆக்குகிறது.

நாங்கள் பெரும்பாலும் சமையலுக்கு ஒரு வாயு அல்லது பிற வகை அடுப்பைப் பயன்படுத்துகிறோம் - வெப்பம் உணவை சமைக்கிறது. நாம் என்ன தயார் செய்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்து வெவ்வேறு பாத்திரங்களையும் பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் நெருப்பு இல்லாமலும் நம்மால் சமைக்க முடியும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? கூடுதலாக, சில உணவுகளையும் சூடாக்காமல் சாப்பிடுகிறோம். பச்சைப் பழங்களைத் தவிர, சில பச்சைக் காய்கறிகளையும் நாம் உண்கிறோம். உண்ண சமைக்கத் தேவையில்லாத காய்கறிகளை மட்டுமே பச்சையாக உண்ணலாம். உதாரணமாக, நீங்கள் பச்சை உருளைக்கிழங்கை சாப்பிடலாமா?

பச்சை காய்கறிகள் அவற்றின் அதிகபட்ச ஊட்டச்சத்து மதிப்பை பராமரிக்கின்றன, ஏனெனில் அவை வெப்பத்திற்கு ஆளாகாது, இது ஊட்டச்சத்துக்களை உடைக்கும்.

நெருப்பு அல்லது வெப்பத்தைப் பயன்படுத்தாமல் உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் உணவுகளைத் தயாரிப்பது படைப்பாற்றல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து உலகத்தைத் திறக்கிறது. ஆரோக்கியமான உணவை உருவாக்க புதிய, சமைக்காத பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது சாலடுகள் மற்றும் புத்துணர்ச்சியூட்டும் மிருதுவாக்கிகள், தொட்டுக் கொள்ளும் சாஸ் மற்றும் இனிப்புகள், மற்றும் சாத்தியங்கள் முடிவற்றவை. இந்த அணுகுமுறை பொருட்களின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பைப் பாதுகாப்பது மட்டுமல்லாமல், நாம் உட்கொள்ளும் உணவுடன் நெருங்கிய தொடர்பை ஊக்குவிக்கிறது, கவனத்துடன் சாப்பிடுவதையும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையையும் ஊக்குவிக்கிறது.

சமையல் மகிழ்ச்சியைத் தருவதோடு பெருமித உணர்வையும் வளர்க்கிறது. சமையல்காரர், சமையல்காரர், சிறப்பு சமையல்காரர், பாத்திரம் கழுவும் இயந்திரம், சமையலறை சுமை தூக்குபவர் மற்றும் பிறர் போன்ற சமையலறையில் பணிபுரிபவர்கள் ஒன்றாக வேலை செய்ய வேண்டியிருப்பதால், குழுப்பணி மற்றும் ஒத்துழைப்பின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும் இது உதவுகிறது.

வீட்டில் யாராவது சமையல் செய்தால் உதவி செய்வீர்களா?

### உணவின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு

உணவின் பல்வேறு கூறுகள், ஊட்டச்சத்து மதிப்பு, சரிவிகித உணவு மற்றும் அறிவியலில் தொடர்புடைய கருத்துக்களை நீங்கள் கற்றுக்கொண்டிருப்பீர்கள். அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு, குறிப்பாக மூல பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளிலிருந்து வரும், ஆரோக்கியமான உடலையும் மனதையும் பராமரிக்க உதவுகிறது.



## என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?

திட்டத்தின் முடிவில், உங்களால் முடியும்:

1. அடிப்படை சமையலறை கருவிகள், உபகரணங்கள் மற்றும் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தவும்;
2. நெருப்பைப் பயன்படுத்தாமல் சுவையான உணவுகளைத் தயாரிக்கவும்;
3. கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வகையில் உணவுகளை வழங்கவும்; மற்றும்
4. உணவுக் கழிவுகள் மற்றும் எஞ்சியவற்றை சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த முறையில் அப்புறப்படுத்துங்கள்.



## எனக்கு என்ன தேவைப்படும்?

- தட்டு, பரிமாறும் தட்டுகள் மற்றும் பாத்திரங்கள் அல்லது பானைகள்.
- அளவிடும் கோப்பைகள், கத்தி, சமையலறை எடைதராசு, வெட்டும் பலகை, உரிப்பான், துடைப்பம், தேக்கரண்டி, கோப்பைகள், மரசர்னர் (எண்ணங்கள்).
- உள்ளூரில் கிடைக்கும் பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள், பால், தயிர், புழுங்கல் அரிசி, வேர்க்கடலை, வெண்ணெய் மற்றும் ரொட்டி.
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீர்.
- ஏப்ரன், ஹேர்கேப் அல்லது மறைக்க ஏதேனும் துணி முடி.
- குப்பைத் தொட்டிகள். ஈரமான மற்றும் உலர்ந்த கழிவுகளை வைத்திருத்தல்.



(அ)



(ஆ)



(இ)



(ஈ)



(உ)

**படம் 6.2:** சமையலறை கருவிகள் (இடமிருந்து வலமாக); (அ) வெட்டும் பலகை மற்றும் கத்தி, (ஆ) அளவிடும் கோப்பைகள், (இ) துருவி, (ஈ) தோல் சீவும் கருவி (உ) துடைப்பம்



## என்னையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பது எப்படி?

- உணவைக் கையாளுவதற்கு முன்னும் பின்னும் எப்போதும் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- கூர்மையான கருவிகளைப் பயன்படுத்தும் போது நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும், மேலும் விளக்கப்பட்டுள்ளபடி அவற்றைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவசரப்பட வேண்டாம்.
- யாராவது நழுவி விழுவதைத் தடுக்க உடனடியாக சிந்திய தண்ணீர் அல்லது வேறு எந்த திரவத்தையும் சுத்தம் செய்யவும்.
- உங்கள் ஆசிரியருடன் விவாதித்தபடி மற்ற அனைத்து பாதுகாப்பு விதிகளையும் எல்லா நேரங்களிலும் பின்பற்றவும்.



**இணைய பாதுகாப்பு:** இணையத்தைப் பயன்படுத்தும் போது உங்கள் ஆசிரியரிடம் உதவி கேளுங்கள். எதையும் பதிவேற்றவோ அல்லது பதிவிறக்கவோ கூடாது என்பதில் கவனமாக இருங்கள், தனிப்பட்ட தகவல்களை எங்கும் பகிர வேண்டாம்.



## நான் தொடங்குவதற்கு முன் என்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்?

நீங்கள் தயாரிக்கப் போகும் உணவுகளின் சமையல் குறிப்புகளை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு செய்முறை என்பது ஒரு உணவை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்று சொல்லும் வழிமுறைகளின் தொகுப்பாகும். இது பொருட்களின் பட்டியல் மற்றும் பின்பற்ற வேண்டிய படிகளைக் கொண்டுள்ளது.

சமைக்க பல வழிகள் உள்ளன, ஆனால் நீங்கள் திட்டங்களில் சில வழிகளைப் பயன்படுத்துவீர்கள்:

- **சேர்க்கை:** பொருட்களை ஒன்றாக இணைத்தல், ஒரு சாலட் அல்லது ஒரு பானம்.
- **பரப்புதல்:** வெண்ணெய் அல்லது சீஸ் போன்ற மென்மையான பொருளை மேற்பரப்பில் தடவுதல் அல்லது ரொட்டி மீது பரவுதல் சட்னி இதில் சப்பாத்தி சுருள்.
- **ஒருங்கிணைத்தல்:** ஒரு உணவு தயாரிக்க பொருட்களை ஒன்றாக இணைத்தல். பேல் பூரி அல்லது முளைகட்டிய தானியங்கள் சாட் தயாரிப்பது போன்றது.

## செயல்பாடு 1: சமையல் குறிப்புகளைப் படித்தல்

ஒரு செய்முறையை ஒரு டிஷ் தயாரிப்பதற்கான பொருட்கள் மற்றும் வழிமுறைகளை உள்ளடக்கியது. ஒரு சில சமையல் குறிப்புகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் ஒரு செய்முறை புத்தகத்தில் அல்லது இணையத்தில் மேலும் பார்க்கலாம்.

நீங்கள் சமையல் குறிப்புகளைப் பின்பற்றத் தொடங்குவதற்கு முன், அவற்றை எவ்வாறு படிப்பது என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்:

- **முதலில் அனைத்தையும் படியுங்கள்:** நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன், முழு செய்முறையையும் தொடக்கம் முதல் இறுதி வரை படிக்கவும்.
- **பொருட்களை சரிபார்க்கவும்:** அனைத்து பொருட்களும் சரியான அளவு உங்களிடம் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- **தயார்:** உங்களுக்கு தேவையான உபகரணங்கள் மற்றும் பாத்திரங்களை சேகரிக்கவும்.
- **படிகளைப் பின்பற்றவும்:** பட்டியலிடப்பட்டுள்ள வரிசையில் ஒவ்வொரு படியையும் முடிக்கவும்.
- **அறிமுகமில்லாத சொற்களைத் தேடுங்கள்:** உங்களுக்குத் தெரியாத ஒரு வார்த்தையை நீங்கள் பார்த்தால், ஒரு அகராதியைப் பயன்படுத்துங்கள், அல்லது ஆசிரியரிடம் கேளுங்கள்.

### உணவு விளக்கக்காட்சி

உங்கள் உணவு தோற்றமளிக்கும் விதம் அதன் சுவை போலவே முக்கியமானது.

உங்கள் உணவை அழகாக மாற்றுவதற்கான சில குறிப்புகள் இங்கே:

- உங்கள் உணவை துடிப்பானதாக மாற்ற வண்ணமயமான பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்; நீங்கள் ஒரு பழம் செய்தால் சாலட், பல்வேறு வண்ணங்களில் பழங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் உணவை தட்டில் நேர்த்தியாக அடுக்கி வைக்கவும். கொஞ்சம் அலங்கரிக்கவும் சேர்க்கவும்; எ.கா. சில செவ் மற்றும் வேர்க்கடலை ஒரு தட்டில் அலங்காரமாக வைக்கப்பட்டது பேல் பூரி அல்லது மோரில் புதினா இலைகளை போட்டு அழகாக மாற்றலாம்.
- முக்கிய வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி, உத்வேகத்திற்காக அழகாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட உணவின் புகைப்படங்களை நீங்கள் இணையத்தில் தேடலாம்; 'விளக்கக்காட்சி + அழகான + உணவுகள் + உணவு' மற்றும் 'விளக்கக்காட்சி + அழகான + உணவுகள் + உணவு + இந்தியன்'.

ஒவ்வொரு செய்முறையிலும் பெயருக்கு எதிராக வழங்கப்பட்ட இடம் நீங்கள் உணவு பயன்படுத்தும் வேறு எந்த பெயரையும் (களை) எழுதுவதாகும்.

## மோர் தயாரித்தல்

உங்களுக்கு இது /.....

தேவைப்படும்:

- 2 கப் தயிர்
- 2 கப் தண்ணீர்
- 1 டீஸ்பூன் வறுத்த சீரக தூள்
- சுவைக்கேற்ப உப்பு
- நறுக்கிய புதினா இலைகள் (விரும்பினால்)

என்ன செய்யணும் :

- ஒரு பாத்திரத்தில் தயிர், தண்ணீர், சீரகம், உப்பு சேர்த்து கலக்கவும்.
- மென்மையான வரை துடைக்கவும்.
- கண்ணாடி டம்பளரில் ஊற்றி, விரும்பினால், நறுக்கிய புதினா இலைகளால் அலங்கரிக்கவும்



## ஜல்ஜீரா தயாரித்தல்

உங்களுக்கு இது /.....

ஜல்ஜீரா தயாரித்தல்

உங்களுக்கு இது

தேவைப்படும்:

- 2 டேபிள் ஸ்பூன் ஜல்ஜீரா பவுடர்
- 4 கப் குளிர்ந்த நீர்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- 1 தேக்கரண்டி புதினா இலைகள், இறுதியாக நறுக்கியது
- 1 டேபிள் ஸ்பூன் கொத்தமல்லி இலை, பொடியாக நறுக்கியது

என்ன செய்யணும் :

- ஒரு பெரிய சாடி எடுத்து நறுக்கிய புதினா இலைகள், நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகள், ஜல்ஜீரா தூள் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து வதக்கவும். அவற்றை நன்றாக கலக்கவும்.
- சாடியில் 4 கப் தண்ணீரைச் சேர்த்து, அனைத்து பொருட்களும் முழுமையாகக் கலக்கும் வரை விரைவாகக் கலக்கவும். முடிந்தால், நீங்கள் ஒரு பிளெண்டரைப் பயன்படுத்தலாம்.
- கலவையை கண்ணாடி டம்பளரில் சமமாக ஊற்றி, மீதமுள்ள தண்ணீரை கண்ணாடி டம்பளரில் ஊற்றி, நன்றாக கலக்கவும்.
- உடனடியாக சேவை செய்யவும்.



## தயாரித்தல் கோகம் சர்பெட் /.....

- உங்களுக்கு இது  
தேவைப்படும்:
- 10-12 உலர்ந்த கோகம்  
இதழ்கள்
  - 4 கப் தண்ணீர்
  - சுவைக்க சர்க்கரை அல்லது  
தேன்
  - வறுத்த சீரகப் பொடி  
(விரும்பினால்)



- என்ன செய்ய வேண்டும்:
- கோகம் இதழ்களை  
தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்  
2-3 மணி நேரம்.
- கோகம் -உட்செலுத்தப்பட்ட  
வடிகட்டவும்  
ஒரு சாடியில் தண்ணீர்.
  - சுவைக்கேற்ப சர்க்கரை  
அல்லது தேன் சேர்க்கவும்  
மற்றும் கரைக்கும் வரை  
கிளறவும்.
  - விருப்பமாக, ஒரு சிட்டிகை  
சேர்க்கவும்  
வறுத்த சீரகப் பொடி  
கூடுதல் சுவை.
  - முன் குளிர்சாதன பெட்டியில்  
குளிர் வைக்கவும்  
பரிமாறுதல் (விரும்பினால்).

## சாலட் தயாரித்தல்/.....

- உங்களுக்கு தேவை:
- 3 கப் வெட்டப்பட்ட  
வகைப்பட்ட உள்நாட்டில்  
கிடைக்கும் காய்கறிகள்  
(வெள்ளரிக்காய், தக்காளி,  
கேப்சிகம்,  
கேரட், கீரை)
  - 1/4 கப் தாவர எண்ணெய்
  - 2 தேக்கரண்டி எலுமிச்சை  
சாறு
  - 1 டீஸ்பூன் தேன்
  - சுவைக்க உப்பு மற்றும்  
மிளகு

- என்ன செய்ய வேண்டும்:
- காய்கறிகளை கழுவி சிறு சிறு  
துண்டுகளாக நறுக்கிக்  
கொள்ளவும்.
- கீரை இலைகளை சிறு  
துண்டுகளாக கிழித்துக்  
கொள்ளவும்.
  - ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் தாவர  
எண்ணெய், எலுமிச்சை சாறு,  
தேன், உப்பு மற்றும் மிளகு  
ஆகியவற்றை இணைக்கவும்.
  - கலவை நன்கு கலக்கும் வரை  
விஸ்க் செய்து, சுவைத்து  
மசாலாவை சரிசெய்யவும்.
  - ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில்,  
காய்கறிகளை சாலட்  
டிரஸ்ஸிங், உப்பு மற்றும் மிளகு  
கொண்டு டாஸ் செய்யவும்.

## கோஷிம்பிர் தயாரித்தல் உங்களுக்கு இது/.....

தேவைப்படும்:

- 1 கப் ஊறவைத்து வடிகட்டிய பாசிப்பருப்பு
- 1/2 கப் துருவிய கேரட்
- 1/4 கப் துருவிய தேங்காய்
- 1/2 கப் வெள்ளரி, சிறிய க்யூப்ஸ்
- 1-2 பச்சை மிளகாய், இறுதியாக நறுக்கியது
- நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகள்
- சுவைக்கேற்ப உப்பு
- சுவைக்க எலுமிச்சை சாறு

- பாசிப்பருப்பை கழுவி 30 நிமிடம் ஊற வைக்கவும்.
- காய்கறிகளை கழுவி தயார் செய்யவும்.
- ஒரு பெளலில் ஊற வைத்த பாசிப்பருப்பு, துருவிய கேரட், துருவிய தேங்காய், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் மற்றும் கொத்தமல்லி சேர்த்து கலக்கவும்.
- சுவைக்கு ஏற்ப உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கவும்.



## ஃப்ரூட் சாட் தயாரித்தல் உங்களுக்கு இது /.....

தேவைப்படும்:

- 3 கப் வெட்டப்பட்ட வகைப்படுத்தப்பட்ட உள்நாட்டில் கிடைக்கும் பழங்கள் (எ.கா. ஆப்பிள், திராட்சை, ஆரஞ்சு)
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
- தேன் அல்லது சர்க்கரை (விரும்பினால்)
- சுவைக்க சாட் மசாலா

என்ன செய்யணும் :

- பழங்களை கடி அளவு துண்டுகளாக கழுவி நறுக்கவும்.
- வெட்டப்பட்ட பழத்தை ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் வைக்கவும், நிறமாற்றத்தைத் தடுக்க எலுமிச்சை சாற்றை தூவவும்.
- தேன் அல்லது சர்க்கரையுடன் இனிப்பு, சாட் மசாலாவுடன் சீசன்.
- இணைக்க மெதுவாக டாஸ் செய்யவும்.



## ஸ்ரீகண்ட் தயாரித்தல் உங்கள்க்க இத /.....

தேவைப்படும்:

- 3 கப் கெட்டியான தயிர்
- 1/2 கப் தூள் சர்க்கரை
- 1/2 டீஸ்பூன் ஏலக்காய் பொடி
- குங்குமப்பூ இழைகள் (விரும்பினால்)
- அலங்கரிக்க நறுக்கிய கொட்டைகள் (விரும்பினால்)

என்ன செய்ய வேண்டும்:

- அதிகப்படியான தண்ணீரை அகற்ற தயிரை ஒரு மஸ்லின் துணியில் சில மணி நேரம் தொங்க விடவும்.
- ஒரு பாத்திரத்தில், தொங்கவிடப்பட்ட தயிர், தூள் சர்க்கரை மற்றும் ஏலக்காய் தூள் மென்மையாகும் வரை கலக்கவும்.
- சுவைக்காக குங்குமப்பூ இழைகளை சேர்க்கவும்.
- பரிமாறுவதற்கு முன் நறுக்கிய கொட்டைகளால் அலங்கரிக்கவும்.



## பலே பூரி தயாரித்தல் உங்கள்க்க இத /.....

தேவைப்படும்:

- 2 கப் புழுங்கல் அரிசி (முர்முரா)
- 1/2 கப் நறுக்கிய வெங்காயம்
- 1/2 கப் நறுக்கிய தக்காளி
- 1/4 கப் நறுக்கிய கொத்தமல்லி
- 1/4 கப் செவ் அல்லது வறுத்த வேர்க்கடலை
- சுவைக்க சாட் மசாலா
- சுவைக்கேற்ப உப்பு
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் புதினா சட்னி (விரும்பினால்)

என்ன செய்ய வேண்டும்:

- வெங்காயத்தை கழுவி நறுக்கவும், தக்காளி, மற்றும் கொத்தமல்லி.
- ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில், புழுங்கல் அரிசி, நறுக்கிய வெங்காயம், நறுக்கிய தக்காளி மற்றும் நறுக்கிய கொத்தமல்லி ஆகியவற்றை கலக்கவும்
- சாட் மசாலாவுடன் பருவம் மற்றும் உப்பு.
- நன்றாக கலந்து மகிழுங்கள்.
- சேவ் அல்லது வறுத்த மேலே பரிமாறும் முன் வேர்க்கடலை. ஒரு கலவை அல்லது அரைக்கும் கல் என்றால் புதினா சட்னி தயாரிக்க கிடைக்கிறது, பெலில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் சேர்க்கவும் பூரி (விரும்பினால்).



## முளைகட்டிய தானியங்கள் செய்தல் /.....

- உங்களுக்கு இது  
தேவைப்படும்:
- 1/2 கப் பருப்பு வகைகள்  
(எ.கா. பச்சை மூங்,  
வெள்ளை சுண்டல்,  
கருப்பு சுண்டல்)
  - நீர்
  - மஸ்லின் துணி

என்ன செய்ய வேண்டும்:  
பருப்பு வகைகளை  
மூன்றாக வைக்கவும்  
தனித்தனி கிண்ணங்கள்.  
• தண்ணீரால் மூடி விடவும்  
அவை இரவு முழுவதும்  
ஊறவைக்கப்படுகின்றன.  
• ஊறவைத்த பருப்பு  
வகைகளை வைக்கவும்  
ஈரமான மஸ்லின்  
துணியில்.  
சிறிது தண்ணீர்  
தெளிக்கவும்  
அவர்களுக்கு.

என்ன செய்ய வேண்டும்:  
பருப்பு வகைகளை மூன்றாக வைக்கவும்  
தனித்தனி கிண்ணங்கள்.  
• தண்ணீரால் மூடி விடவும்  
அவை இரவு முழுவதும்  
ஊறவைக்கப்படுகின்றன.  
• ஊறவைத்த பருப்பு வகைகளை வைக்கவும்  
ஈரமான மஸ்லின் துணியில்.  
சிறிது தண்ணீர் தெளிக்கவும்  
அவர்களுக்கு.  
• மஸ்லின் துணியை அதன் மேல் மடிக்கவும்  
தானியங்கள் அல்லது பருப்பு வகைகள்  
மற்றும் இடம்  
ஒரு கிண்ணத்தில். லேசாக மூடி வைக்கவும்  
ஒரு மூடியுடன் அதனால் காற்று சுற்ற  
முடியும்.  
• மஸ்லின் துணியை சரிபார்க்கவும்  
அவ்வப்போது உணர் ஆரம்பித்தால்  
காய்ந்த பிறகு சிறிது தண்ணீர் தெளிக்கவும்  
அதை ஈரப்பதமாக வைத்திருக்க.  
• இது குறைந்தது 12 மணி நேரம் எடுக்கும்  
பருப்பு வகைகள் முளைக்க. நீ  
சிறு சிறு முளைகள் வருவதைக் காணும்  
நனைந்த ஒவ்வொருவரிடமிருந்தும்  
பருப்பு வகைகள்.  
• முளைகட்டிய தானியங்களைப்  
பார்த்தவுடன்,  
அவற்றை சேமிப்பகத்திற்கு மாற்றவும்  
கொள்கலன். அவர்கள் இப்போது  
இருக்கிறார்கள்  
உங்கள் சேர்க்க தயாராக உள்ளது  
சாலட்.

## எலுமிச்சைப் பழம் தயாரித்தல் /.....

- உங்களுக்கு இது  
தேவைப்படும்:
- 4 கப் தண்ணீர்
  - 8 எலுமிச்சை  
1/2 கப் சர்க்கரை  
(சுவைக்கேற்ப)

என்ன செய்யணும் :

- எலுமிச்சையில் இருந்து  
சாற்றை வெட்டி பிழியவும்.
- ஒரு கிண்ணத்தில்,  
தண்ணீர், எலுமிச்சை சாறு  
மற்றும் சர்க்கரை கரையும்  
வரை கலக்கவும்.
- பரிமாறும் முன்  
குளிர்சாதன பெட்டியில்  
குளிர்விக்கவும்  
(விரும்பினால்).



## புதினா சட்னி தயாரித்தல் உங்களுக்கு இது /.....

தேவைப்படும்:

- 1/4 கப் புதினா இலைகள்
- 1/4 கப் கொத்தமல்லி இலைகள்
- 1 அல்லது 2 பச்சை மிளகாய்
- 1 சிறிய துண்டு இஞ்சி (உங்கள் அளவு பற்றி கட்டைவிரல்)
- 1 சிறிய எலுமிச்சை
- சிட்டிகை உப்பு
- நீர்

என்ன செய்ய வேண்டும்:

- புதினா, கொத்தமல்லி இலைகளை கழுவி, கூடுதலாக உதறி வைக்கவும்
- நீர்.
- இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும்.
- கொத்தமல்லி இலைகள், புதினாவை அரைக்கவும்
- இலை, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், உப்பு, மற்றும் ஒரு சிறிய தண்ணீர் மென்மையாகும் வரை கல்லை கலக்கவும் அல்லது அரைக்கவும்.
- எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்



## சாண்ட்விச் தயாரித்தல் உங்களுக்கு இது /.....

தேவைப்படும்:

- 8 ரொட்டி துண்டுகள்
- 2 தக்காளி
- 2 வெள்ளரிக்காய்
- 2 தேக்கரண்டி வெண்ணெய்
- ருசிக்க உப்பு மற்றும் மிளகு

என்ன செய்ய வேண்டும்:

- காய்கறிகளை கழுவி நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- வெண்ணெய் ஒரு மெல்லிய அடுக்கை பரப்பவும்
- அனைத்து ரொட்டி துண்டுகளிலும்.
- வெட்டப்பட்ட தக்காளி ஒரு அடுக்கு வைக்கவும் அல்லது வெள்ளரிக்காய்.
- உப்பு மற்றும் மிளகு சேர்த்து பருவம்.
- மற்றொரு பிரெட் துண்டுடன் மூடி வைக்கவும்.
- சாண்ட்விச்சை விரும்பிய வடிவத்திற்கு வெட்டுங்கள்.
- மிக்சர் கிடைத்தால், ஒரு வெண்ணெய் பிறகு சட்னியின் மெல்லிய அடுக்கு (விரும்பினால்).



## வள்ளரிக்காய் ரதைத்தா தயாரித்தல்/.....

- உங்களுக்கு இது தேவைப்படும்:
- 1 கப் வெற்று தயிர்
  - 1 துருவிய வெள்ளரிக்காய்
  - 1/2 தேக்கரண்டி ரோஸ்டட் சீரகப் பொடி
  - 1 தேக்கரண்டி நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகள்
  - ருசிக்க உப்பு மற்றும் மிளகு



- என்ன செய்ய வேண்டும்:
- ஒரு கிண்ணத்தில், தயிரை துடைக்கவும்
  - மென்மையான வரை.
  - துருவிய வெள்ளரிக்காயைச் சேர்க்கவும்,
  - வறுத்த சீரகத்தூள், உப்பு, மற்றும் நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகள்.
  - நன்றாக கலக்கவும்.
  - உடனடியாக பரிமாறவும்.
  - ஒரு கலவை அல்லது அரைக்கும் கல் என்றால்
  - புதினா சட்னி தயாரிக்க கிடைக்கிறது,
  - ரைத்தாவில் 1-2 டேபிள் ஸ்பூன் சேர்க்கவும் (விரும்பினால்).

## முளகைட்டிய தானியங்கள் சாட் தயாரித்தல்/.....

- உங்களுக்கு இது தேவைப்படும்:
- 1 1/2 கப் வகைப்படுத்தப்பட்ட முளைகள் (எ.கா. பச்சை மூங், காபூலி சனா, கருப்பு சனா)
  - 1 1/2 கப் நறுக்கியது காய்கறிகள் (எ.கா. தக்காளி, வெங்காயம், வெள்ளரி, கேரட்)
  - 1-2 பச்சை மிளகாய், பொடியாக நறுக்கியது
  - 1 டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு
  - அல்லது வினிகர்
  - ருசிக்க உப்பு மற்றும் மிளகு

- என்ன செய்ய வேண்டும்:
- காய்கறிகளை கழுவி நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
  - ஒரு கிண்ணத்தில், முளைகட்டிய தானியங்களை கலக்கவும்
  - நறுக்கிய காய்கறிகள்.
  - எலுமிச்சை சாறு அல்லது வினிகர், உப்பு மற்றும் மிளகு.
  - இணைக்க நன்றாக டாஸ் செய்யவும்.



## தேங்காய் சாக்லேட் பந்துகளை உரவாக்கதல் உங்களுக்கு இத / .....

தேவைப்படும்:

- 1 கப் துண்டாக்கப்பட்ட தேங்காய் (இனிக்காத)
- 1/2 கப் இனிப்பு அழுக்கப்பட்ட பால்
- 3 டேபிள் ஸ்பூன் கோகோ பொடி
- 1/2 டீஸ்பூன் வெண்ணிலா சாறு
- கூடுதல் துண்டாக்கப்பட்டது தேங்காய் அல்லது கொக்கோ தூள்
- உருட்டுவதற்கு (விரும்பினால்)
- ஒரு கலவை மற்றும் பரிமாறும் கிண்ணம்

என்ன செய்ய வேண்டும்:

- ஒரு கலவை கிண்ணத்தில், இணைக்கவும் துருவிய தேங்காய், இனிப்பு சுருங்கியது பால், கோகோ பவுடர், மற்றும் வெண்ணிலா சாறு. கலக்கு எல்லாம் சரியாகும் வரை ஒன்றிணைந்து ஒரு உருவாகிறது தடிமனான, ஒட்டும் கலவை.

என்ன செய்ய வேண்டும்:

- சிறிய பகுதிகளை ஸ்கூப் செய்யவும்
- கலவை மற்றும் அவற்றை உருட்டவும்
- உங்கள் உள்ளங்கைகளுக்கு இடையில் பந்துகள். நீ அவற்றை நீங்கள் எந்த அளவிலும் செய்யலாம்
- விரும்பத்தக்கது, ஆனால் அவை பொதுவாக சிறிய.
- விரும்பினால், பந்துகளை உருட்டவும்
- கூடுதலாக துருவிய தேங்காய் அல்லது அவற்றை பூச கோகோ தூள் சமமாக.
- பூசப்பட்ட பந்துகளை ஒரு இடத்தில் வைக்கவும்
- காகிதத்தால் மூடப்பட்ட தட்டு அல்லது தட்டு.
- பந்துகளை அறையில் அமைக்க விடவும்
- குறைந்தது 1-2 க்கான வெப்பநிலை மணி நேரம். இந்த நேரத்தில், அவர்கள் சற்றே இறுகி, உருவாக்கும் அவற்றைக் கையாள்வது எளிது.
- அவர்கள் அமைத்தவுடன், உங்கள் தேங்காய் சாக்லேட் பந்துகள் அனுபவிக்க தயார்!



## செயல்பாடு 2: தயாரிக்க வேண்டிய உணவுகளைத் தீர்மானித்தல்

பள்ளியில் உள்ள மாணவர்களிடம் ஒரு கணக்கெடுப்பு நடத்தி, அவர்கள் என்ன சாப்பிட விரும்புகிறார்கள் என்பதைக் கண்டறியவும். நீங்கள் கேட்கக்கூடிய சில கேள்விகள் பின்வருமாறு:

1. உங்களுக்கு பிடித்த உணவு எது?
2. நெருப்பு இல்லாமல் தயாரிக்கக்கூடிய எந்த உணவுகளை நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்?

**அட்டவணை 6.1: மாணவர்கள் குறிப்பிடும் உணவுப் பொருட்களின் விருப்பம் கணக்கெடுப்பின் போது**

		1 முதல் 5 வரை முன்னுரிமை கொடுங்கள் , 1 = குறைந்த விருப்பம் , 5 = மிகவும் விரும்பப்படுகிறது												
வரிசை எண்	மாணவரின் பெயர்	மோர்	பேல் பூரி	முளை சாட்	சாலட்	ரொட்டி	ஜல்ஜீரா	எலுமிச்சைப் பழம்	கோகம் சர்பெட்	கோஷிம்பிர்	பழம் சாட்	வெள்ளரிக்காய் தடம்	பூக்கண்ட்	தேங்காய் சாக்லேட் பந்துகள்
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														

கணக்கெடுப்பின் அடிப்படையில், பள்ளியில் செயல்பாட்டின் ஒரு பகுதியாக தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை பட்டியலிடுங்கள்.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



## உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உணவுப் பொட்டலங்களில் உள்ள தகவல்களைப் படிக்க செயற்கை நுண்ணறிவைப் பயன்படுத்துதல்.

எந்த ஒரு பொட்டலத்தின் பின்புறத்திலும் தடிமனான மற்றும் மெல்லிய கருப்பு கோடுகளைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? இது 'பார் கோட்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த குறியீட்டில் இயந்திரங்களால் படிக்கக்கூடிய தகவல்கள் உள்ளன. கூகுள் லென்ஸ் போன்ற மொபைல் செயலிகளைப் பயன்படுத்தி இந்த பார் கோடை படித்து, பொருட்கள், ஊட்டச்சத்து தகவல்கள், காலாவதி தேதிகள் மற்றும் பல தொடர்பான தகவல்களைப் பெறலாம்.

எந்த உணவுப் பொட்டலத்தின் பார் குறியீட்டையும் படிக்க முயற்சிக்கவும்.

## செயல்பாடு 3: உங்கள் உணவுப் பொருட்களை அளவிடவும்

உங்கள் அறிவியல் வகுப்புகளில் நிலையான மற்றும் நிலையற்ற அளவீட்டு அலகுகளைப் பற்றி நீங்கள் விவாதித்திருக்கலாம்.

சமைக்கும் போது, நிலையான மற்றும் தரமற்ற அலகுகள் இரண்டும் பொதுவாக பொருட்களை அளவிட பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த அளவீடுகளைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் தயாரிப்பில் துல்லியத்தையும் நிலைத்தன்மையையும் உறுதிப்படுத்த உதவும். உதாரணமாக, ஒரு சிட்டிகை சர்க்கரை (நியமமற்ற அளவீடு) மற்றும் 10 கிராம் மாவு (நியம அளவீடு).

சமையலறை எடை மிஷின் அல்லது அளவிடும் கோப்பைகள் கிடைக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் கப், தேக்கரண்டி மற்றும் மேசைக்கரண்டி போன்ற பொதுவான சமையலறை பொருட்களைப் பயன்படுத்தி பொருட்களின் அளவை மதிப்பிடலாம். திரவங்களின் அளவுகளை அளவிடுவதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- ஒரு டீஸ்பூன் சுமார் 5 மில்லி திரவத்தைக் கொண்டிருக்கலாம்.
- ஒரு மேசைக்கரண்டியில் சுமார் 15 மிலி திரவம் இருக்கலாம்.
- ஒரு கோப்பையில் சுமார் 250 மில்லி திரவம் இருக்கலாம்.
- ஒரு லிட்டர் திரவத்தின் கொள்ளளவு கணக்கிடப்படுகிறது. 1 லிட்டர் குடிநீர் பாட்டில்.

எனவே, ஒரு கப் அல்லது டேபிள் ஸ்பூனில் எத்தனை கிராம் அல்லது லிட்டர் ஒரு மூலப்பொருள் பொருந்தும் என்பது பற்றிய தோராயமான யோசனை இருப்பது நல்லது.

பல்வேறு வகையான பொருட்களை (திரவ மற்றும் திட) அளவிட கோப்பைகள் மற்றும் சமையலறை எடை தராசைப் பயன்படுத்துதல். தினசரி பயன்படுத்தப்படும் ஒரு கப், மேசைக்கரண்டி அல்லது தேக்கரண்டி ஆகியவற்றைக் கொண்டு ஒரே அளவு அளந்து அட்டவணை 6.2 இல் உங்கள் உற்றுநோக்கல்களைப் பதிவு செய்யவும்.

சமையலறை எடை மிஷினை பயன்படுத்தி (படம் 6.3) ஒரு கப், டீஸ்பூன் அல்லது தேக்கரண்டி சரியான அளவு பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் உதவும்.



படம் 6.3: சமையலறை எடை மிஷின்

#### அட்டவணை 6.2: மாற்றத்திற்கான மூலப்பொருளின் அளவு மதிப்பீடு

மூலப்பொருள்	அளவு கிராம் அல்லது லிட்டரில்	ஒரு கப்	ஒரு தேக்கரண்டி	ஒரு தேக்கரண்டி
தேன்				
எலுமிச்சை சாறு				
வெள்ளரிக்காய் (நறுக்கியது)				
மாவு (அட்டா அல்லது மைதா)				

#### செயல்பாடு 4: கவனமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் கருவிகளைக் கையாளுதல்

சமையலறை கருவிகளின் சரியான பயன்பாடு மற்றும் கையாளுதல் சமையல் அனுபவத்தை மேம்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல் பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதாரத்தையும் உறுதி செய்கிறது. உதாரணமாக, கூர்மையான கத்திகளை கவனமாக கையாள வேண்டும். வெட்டும் போது ஒரு வெட்டும் பலகையைப் பயன்படுத்தவும், எப்போதும் உணவுப் பொருளை உடலில் தூரமாக வைத்திருங்கள். விரல்கள் சுத்தமாக தெளிவாக வைத்திருங்கள். செய்முறை வெற்றிகரமாக அமைய அளவிடும் கோப்பைகள் மற்றும் கரண்டிகள் துல்லியமாக பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். விபத்துக்களைத் தடுக்க பிளெண்டர் மற்றும் மிக்சர் போன்ற சாதனங்கள் உற்பத்தியாளரின் அறிவுறுத்தல்களின்படி இயக்கப்பட வேண்டும். பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு கருவிகளை சரியாக சுத்தம் செய்வதம் விபத்துக்கள் ஏற்படுத்துவதை தடுக்கவும் சுகாதாரமான சூழலை உருவாக உதவும்..

### அட்டவணை 6.3: வரையவும் கருவிகளின் வரைபடம்

கருவி	கருவியின் வரைபடம்
1. கத்தி	
2. துருவி	
3. துடைப்பம்	
4. தோல் சீவும் கருவி	

### செயல்பாடு 5: உணவை சேமித்தல்

பல்வேறு பொருட்களுக்கு வெவ்வேறு சுத்தம் மற்றும் சேமிப்பு முறைகள் தேவைப்படுகின்றன. புத்துணர்ச்சியைப் பராமரிக்கவும், கெட்டுப்போவதைத் தடுக்கவும் சரியான சேமிப்பு அவசியம். உதாரணமாக, தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகளை பூச்சிகள் மற்றும் ஈரப்பதத்திலிருந்து பாதுகாக்க காற்று புகாத கொள்கலன்களில் வைக்க வேண்டும். அதேபோல், மசாலா மற்றும் மூலிகைகள் வெப்பம் மற்றும் ஒளியிலிருந்து விலகி, காற்று புகாத கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட வேண்டும். பொருட்களை தனித்தனியாக வைக்க சிறிய கிண்ணங்கள், தட்டுகள் அல்லது கொள்கலன்களைப் பயன்படுத்தவும். உங்களிடம் பல பொருட்கள் இருந்தால், குழப்பத்தைத் தவிர்க்க அவற்றை லேபிளிடலாம்.

வெவ்வேறு பொருட்களுக்கான உகந்த சேமிப்பு முறைகளைக் கண்டறிந்து பதிவு செய்ய அட்டவணை 6.4 ஐப் பார்க்கவும்.

**அட்டவணை 6.4: வெவ்வேறு பொருட்களுக்கான நிலைமைகளை சேமித்தல்**

மூலப்பொருள்	சேமிக்க சிறந்த வழி (எ.கா. அறை வெப்பநிலை, குளிர்ந்த இடம், குளிர்சாதன பெட்டியில்)
கடினமான பழம்	
மென்மையான பழம்	
பச்சை இலை காய்கறிகள்	
வெங்காயம்	
காய்கறிகளை நறுக்கவும்	
ரொட்டி	
பால்	

**செயல்பாடு 6: சமையலறை கழிவுகளை கையாளுதல் மற்றும் அகற்றுதல்**

சமையலறை கழிவுகளை வெவ்வேறு தொட்டிகளில் பிரிப்பது, சமையலறை கழிவுகளை பொறுப்புடன் நிர்வகிப்பதற்கும் அகற்றுவதற்கும் ஒரு சிறந்த வழியாகும். கரிம கழிவுகளை தனித்தனியாக சேகரித்து உரம் அல்லது மண்புழு உரம் தயாரிக்க பயன்படுத்தலாம், ஊட்டச்சத்து நிறைந்த மண்ணை தோட்டக்கலைக்கு உருவாக்கலாம் அல்லது நகராட்சி உரம் தயாரிக்கும் திட்டங்கள் மூலம் கிடைக்கும் இடங்களில் அகற்றலாம்.

கழிவுகளைப் பிரித்தல் மற்றும் அகற்றல் நடைமுறைகளுக்கு உள்ளூர் வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளைப் பின்பற்றவும். பாட்டில்கள், ஜாடிகள் மற்றும் உணவு தட்டுகள் (மறுசுழற்சி சின்னங்களை சரிபார்க்கவும்) போன்ற வெற்று கொள்கலன்கள் மறுசுழற்சிக்காக தனித்தனியாக அப்புறப்படுத்தப்பட வேண்டும். சுத்தமான அட்டை, செய்தித்தாள்கள், பத்திரிகைகள் மற்றும் காகித பேக்கேஜிங் ஆகியவற்றையும் மறுசுழற்சிக்கு வைக்கலாம்.



(அ)



(ஆ)

**படம் 6.4:** (அ) கழிவுகளை பிரித்தல் மற்றும் (ஆ) பிரிக்கப்பட்ட கழிவுகளை அகற்றுதல்

பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்:

1. பிரிக்கப்பட்ட கழிவுகளை எங்கே அப்புறப்படுத்தினீர்கள்?

.....

.....

.....

.....

2. பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களைப் பயன்படுத்திய பிறகு அவற்றை என்ன செய்தீர்கள்?

.....

.....

.....

.....

3. சமையலறையில் உற்பத்தி செய்யப்படும் கழிவுகளின் அளவைக் குறைக்க நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்?

.....

.....

.....

.....

4. என்ன வகையான கழிவுகளை உரமாக்க பயன்படுத்தலாமா?

.....

.....

.....

.....

5. தூக்கி எறியாமல் மீதமாகும் உணவை என்ன செய்யலாம்?

.....

.....

.....

.....

### செயல்பாடு 7: பானம் தயாரித்தல்

பானங்களில் தண்ணீரைத் தவிர வேறு எந்த பானமும் அடங்கும். சில எடுத்துக்காட்டுகள் எலுமிச்சை சாறு, மோர், ஜல்ஜீராமற்றும் கோகம் சர்பெட்.



படம் 6.5: மோர் தயாரித்தல்

1. நீங்கள் என்ன பானம் தயாரித்தீர்கள்?

.....

.....

.....

.....

2. பானங்கள் தயாரிக்கப் பயன்படும் மூலப்பொருட்களையும் அவற்றின் அளவுகளையும் பட்டியலிடுங்கள். பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களுடன் நீங்கள் சேவை செய்யக்கூடிய நபர்களின் எண்ணிக்கையை மதிப்பிடுங்கள்.

.....

.....

.....

.....

3. மற்ற குழுக்கள் தயாரிக்கும் பானங்களை சுவைக்கவும். சுவையில் ஏதாவது வித்தியாசம் தெரிகிறதா? ஆம்/இல்லை.

.....

.....

.....

.....

4. மற்ற குழுக்களிடமிருந்து ஆலோசனைகளைப் பெறுங்கள். நீங்கள் ஏதேனும் பரிந்துரைகளை செயல்படுத்தினீர்களா? ஆம் எனில், அவற்றை எவ்வாறு இணைத்தீர்கள் (எ.கா., மூலப்பொருள் அளவுகளை சரிசெய்தல்)?

.....

.....

5. உருவாக்கப்பட்ட கழிவுகளின் அளவை விவரிக்கவும் (எ.கா., அரை பை, ஒரு பை அல்லது அளவு பற்றிய மற்றொரு விளக்கம்).

.....

.....

.....

.....

## செயல்பாடு 8: வெட்டுதல் மற்றும் கலவை தேவைப்படும் உணவுகளை உருவாக்கவும்

இப்போது பானங்கள் செய்து விட்டதால், நீங்கள் வெட்டி கலக்கப்படும் தேவைப்படும் உணவுகளை தயாரிக்க ஆரம்பிக்கலாம் (படம் 6.6). நீங்கள் சாப்பிடத் தயாராக இருக்கும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை வெட்டி அவற்றை உப்பு, எலுமிச்சை சாறு அல்லது வேறு ஏதேனும் மூலப்பொருளுடன் கலந்து ஒரு சுவையான உணவை உருவாக்குவீர்கள்!



படம் 6.6: வெட்டி கலப்பதன் மூலம் ஒரு டிஷ் தயாரித்தல்

நீங்கள் வெட்டி கலக்கக்கூடிய

உணவின் சில எடுத்துக்காட்டுகள் சாலட் மற்றும் பழம் சாட்.

உங்கள் செயல்பாட்டை முடித்த பிறகு பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்.

1. இன்று நீ என்ன செய்தாய்?

.....

.....

2. எந்த பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை எவ்வாறு தீர்மானித்தீர்கள்?

.....

.....

3. இந்த உணவை தயாரிப்பதில் மிகவும் சவாலான பகுதி எது?

.....

.....

4. அதைத் தயாரிக்கும்போது ஏதேனும் புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொண்டீர்களா?

.....

.....

5. Dசெய்முறையில் உங்கள் யோசனையைச் சேர்க்கலாமா? அப்படியானால், நீங்கள் என்ன மாற்றினீர்கள்?

.....  
.....

6. இந்த உணவை தயாரிக்கும் போது நீங்கள் வேறு யாருடனும் வேலை செய்தீர்களா? பணிகளை எப்படி பிரித்தீர்கள்?

.....  
.....

7. ஒன்றாக வேலை செய்வதில் சிறந்த பகுதி என்ன?

.....  
.....

8. இந்த உணவை தயாரிப்பதில் இருந்து நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொண்டீர்கள்?

.....  
.....

9. செயல்பாட்டிலிருந்து எவ்வளவு கழிவு உருவாக்கப்பட்டது?

.....  
.....

### செயல்பாடு 9: வெட்டுதல் மற்றும் அசெம்பிளிங் தேவைப்படும் உணவுகளை உருவாக்கவும்

இப்போது அடுத்த படி எடுக்க - உணவுகளை 'அசெம்பிள்' செய்வது. உணவுகளை அசெம்பிள் செய்வது என்பது சாப்பிட தயாராக உள்ள உணவின் பிட்களை எடுத்து அவற்றை ஒரு சிறிய வேலையின் மூலம் வித்தியாசமாக மாற்றுவதாகும்.

அசெம்பிள் செய்யப்பட வேண்டிய உணவுகளின் எடுத்துக்காட்டுகள் கோஷிம்பிர், முளைகட்டிய பயறுகள் சாட், பேல் பூரி, தேங்காய் சாக்லேட் பந்துகள், வெள்ளரி தடம் மற்றும் சாண்ட்விச்.



- .....
- .....
4. சுற்றி சென்று மற்ற குழுக்கள் செய்த உணவுகளை சுவைக்கவும். சுவையில் ஏதாவது வித்தியாசம் தெரிகிறதா? ஆம்/இல்லை. அவர்களிடமிருந்து ஆலோசனைகளை வழங்குவதா?

- .....
- .....
- .....
- .....
5. அந்த ஆலோசனைகளில் எதையாவது நீங்கள் செயல்படுத்தினீர்களா? ஆம் எனில், எவ்வாறு?

- .....
- .....
- .....
- .....
6. எவ்வளவு கழிவு உற்பத்தி செய்யப்பட்டது (அரை பை, ஒரு பை அல்லது அளவை விவரிக்க விரும்பும் வேறு எந்த வழியிலும்)?

## செயல்பாடு 10: உணவுமேளாவை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்

நீங்கள் ஒரு உணவுமேளாவை ஏற்பாடு செய்யலாம். நீங்கள் உணவுகளை, நீங்கள் தயாரிக்க கற்றுக்கொண்டீர்கள். உங்கள் ஆசிரியர் மற்றும் சக வயதினரின் உதவியுடன், உணவைத் திட்டமிட்டு ஒழுங்கு செய்யுங்கள்.

பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்.

1. உங்கள் உணவுப் பொருளின் சிறப்பு அம்சம் என்ன?

.....

.....

.....

.....

2. பார்வையாளர்களை அழைக்க ஒரு சுவரொட்டி அல்லது அழைப்பிதழ் அட்டையை உருவாக்கவும் அல்லது சமூக ஊடக செய்தியை எழுதவும்.



3. உணவுப் பொருட்களை உண்ண மக்களை எவ்வாறு ஈர்ப்பீர்கள்?

.....

.....

.....

.....

4. உங்கள் ஸ்டாலிலும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளிலும் சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரத்தை எவ்வாறு பராமரிப்பீர்கள்?

.....

.....

.....

.....

5. நிகழ்வுக்குப் பிறகு நீங்கள் எவ்வாறு சுத்தம் செய்வீர்கள்?

.....

.....

.....

.....



### மற்றவர்களிடமிருந்து நான் என்ன கற்றுக்கொண்டேன்?

நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்தித்து பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்:

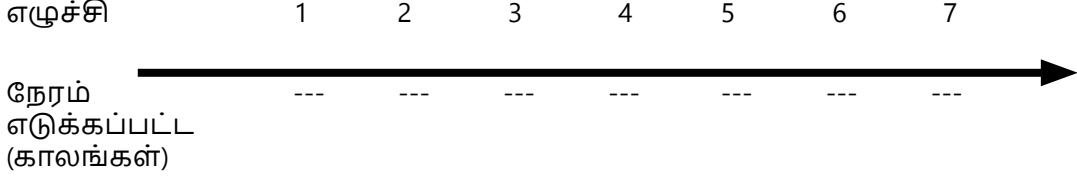
1. உங்கள் செயல்பாட்டுப் புத்தகத்தில் உள்ளதைத் தவிர வேறு சமையல் குறிப்புகள் கிடைத்ததா? ஆம்/இல்லை
2. உங்கள் செயல்பாட்டு புத்தகத்தில் உள்ள சமையல் குறிப்புகளுக்கு உதவுமாறு யாரையாவது கேட்டீர்களா? ஆம்/இல்லை
3. குழுவில் பணிபுரியும் போது ஏதேனும் சிக்கல்களை எதிர்கொண்டீர்களா? அதை எப்படி தீர்த்தீர்கள்?
4. மூலப்பொருட்களின் அளவீட்டை மற்றவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொண்டீர்களா? ஆம்/இல்லை



### நான் என்ன செய்தேன், எவ்வளவு நேரம் எடுத்தது?

ஒரு செயல்பாட்டை முடிக்க எவ்வளவு நேரம் தேவைப்படுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம்.

ஒவ்வொரு செயல்பாட்டிலும் நீங்கள் செலவழித்த காலங்களின் தோராயமான எண்ணிக்கையைக் கணக்கிடுங்கள். கீழே உள்ள காலவரிசையில் அவற்றைக் குறிக்கவும். புத்தகத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட செயல்பாடுகளை விட அதிகமாக நீங்கள் செய்திருந்தால், தயவுசெய்து எடுக்கப்பட்ட எண்ணிக்கையையும் நேரத்தையும் சேர்க்கவும்.



### வேறு என்ன செய்ய முடியும்?

உங்கள் சொந்த செய்முறையை உருவாக்கவும். நீங்கள் பயிற்சி செய்த வெவ்வேறு சமையல் குறிப்புகளால் ஈர்க்கப்படுங்கள்! உணவின் பெயர்:

என்னென்ன தேவை	என்ன செய்ய வேண்டும்



### சிந்தித்து பதில் சொல்லுங்கள்!

1. செயல்பாட்டின் போது நீங்கள் என்ன செய்து மகிழ்ந்தீர்கள்?
2. நீங்கள் வித்தியாசமாக என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?
3. நெருப்பைப் பயன்படுத்தாமல் முழு சரிவிகித உணவையும் தயாரிக்க முடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா? ஆம்/இல்லை.
4. திட்டம் தொடர்பான வேலைகள் என்ன? சுற்றிப் பார்த்து, மக்களிடம் பேசுங்கள், உங்கள் பதிலை எழுதுங்கள். நீங்கள் இப்போது செய்த வேலை தொடர்பான வேலைகளின் சில எடுத்துக்காட்டுகள் வீட்டில் சமைப்பது, ஒரு ஹோட்டலில் சமையல்காரர் மற்றும் வெவ்வேறு வடிவங்களில் உணவை வழங்கும் ஒரு கலைஞர்.