

ஃப்ரூட்ஸ்

ஸ்பெஷல் 30

குங்குமம்

ஆகஸ்ட் 16-31, 2013
இதழுடன் இணைப்பு

தோழி

உள்ளம் கவர்ந்தவள்

..ப்ருட்ஸ் ஸ்பெஷல் 30

‘கனிகள் தின்றால் பிணிகள் நீங்கும்’ என்று சம்மாவா சொன்னார்கள்?

நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கு கொய்யா...
ரத்தசோகைக்கு மாதுளை...
பருமனுக்கு பப்பாளி...
நீரிழிவுக்கு நாவல்...
மூலக்காய்க்கு தர்பூசணி...
மலச்சிக்கலுக்கு வாழை...

எல்லா உபாதைகளுக்கும் பழங்களில் இருக்கிறது தீர்வு. ஆனாலும், சுவையான வாழை, மாம்பழம், ஆப்பிள் உள்ளிட்ட ஒரு சில பழங்களைத் தவிர, அனேகப் பழங்கள் பலருக்கும் பிடிப்பதில்லை. தினசரி உணவில் பழங்கள் கட்டாயம் இடம் பெற வேண்டும் என்பதைப் பெரியவர்களே பின்பற்றாத போது, குழந்தைகளை எப்படிப் பழங்கள் சாப்பிடப் பழக்க முடியும்?

பழங்களை அப்படியே சாப்பிடுவதுதான் எப்போதும் சிறந்தது. ஆனாலும், ஏதோ ஒரு வகையில் பழத்தின் சத்து உடலுக்குள் சேர்ந்தால் நல்லது தானே? விதம் விதமான பழங்களைக் கொண்டு, தோசை, குழம்பு, பொரியல், புட்டு, பிஸ்கெட் என வித்தியாச விருந்து படைத்திருக்கிறார் சமையல் கலைஞர் உஷா குமாரி.

இனியாவது உங்கள் உணவில் பழங்கள் இடம் பெறட்டும்!

எழுத்து வடிவம்:
ஆர். வைதேகி
படங்கள்: பரணி,
ஜெகன், அருண்



வெள்ளரிப்பழ டெஸர்ட்



என்னென்ன தேவை?

வெள்ளரிப்பழம் - 1, பிரெட் - 6 ஸ்லைஸ், சர்க்கரை - 1/2 கப், பால் பவுடர் - 2 டீஸ்பூன், கன்டென்ஸ்டு மில்க் - 1/4 கப், போர்ன்விடா பவுடர் - 2 டீஸ்பூன், வறுத்துப் பொடியாக வெட்டிய பாதாம், முந்திரி - 2 டீஸ்பூன், செர்ரி பழங்கள் - அலங்கரிக்க.

எப்படிச் செய்வது?

பிரெட்டின் ஓரங்களை வெட்டி எடுத்துவிட்டு, வெள்ளைப் பகுதியை மிக்ஸியில் பொடியாக்கவும். பின்பு போர்ன்விடா, பால் பவுடர், 2 டீஸ்பூன் சர்க்கரை போட்டு மிக்ஸியில் ஒன்றாகப் பொடி செய்து, பிரெட் தூளுடன் கலக்கவும். வெள்ளரிப் பழத்தின் தோல், விதை நீக்கி மசித்து 2 டீஸ்பூன் சர்க்கரையை பொடி செய்து அதனுடன் கலக்கவும். ஒரு கண்ணாடி பாத்திரத்தை எடுத்து முதலில் பிரெட் தூள், அடுத்து வெள்ளரிப்பழக் கலவை என மாறி மாறி போட்டு பிரெட் தூளுடன் நிறுத்தி, மேலே கன்டென்ஸ்டு மில்க் ஊற்றி பருப்பு வகைகளை தூவி சில மணி நேரம் ஃபிரிட்ஜில் வைத்து செட் ஆனவுடன் செர்ரி பழத்தால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

சீதாப்பழ பர்பி



என்னென்ன தேவை?

சீதாப்பழம் - 4, தேங்காய் துருவல் - 1 கப், முந்திரி - 50 கிராம், சர்க்கரை - 1 கப், நெய் - சிறிதளவு.

எப்படிச் செய்வது?

சீதாப்பழத்தின் சதைப் பகுதியை எடுத்து அதனுடன் முந்திரி, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து வைக்கவும். சர்க்கரையை கம்பிப் பதத்துக்குக் காய்ச்சி, அதில் கலவையை கொட்டி நெய் விட்டு கிண்டவும். சுருள வந்தவுடன் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி துண்டு கள் போடவும்.

சத்து மாவு சப்போட்டா லட்டு

என்னென்ன தேவை?

சத்து மாவு - 1 கப், சப்போட்டா - 4, சர்க்கரை - 1 கப், நெய் - தேவைக்கு, முந்திரி - 50 கிராம், ஏலக்காய் தூள் - சிறிதளவு.

எப்படிச் செய்வது?

சத்து மாலை கடாயில் வறுத்து, சர்க்கரையை பொடி செய்து ஒன்றாகக் கலக்கவும். சப்போட்



டாவை போட்டு நன்கு பிசைந்து, ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து, நெய்யில் முந்திரியை வறுத்துப் போட்டு ஒன்றாகக் கலக்கவும். எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பிசைந்து லட்டுகளாக பிடிக்கவும். சத்து நிறைந்த லட்டு இது. செய்வதும் சுலபம்.

குறிப்பு: சத்து மாவு என்பது கேழ்வரகு, கோதுமை, பார்லி, சோளம், கம்பு, பொட்டுக்கடலை, பாசிப்பருப்பு, சோயா பீன்ஸ், ஜவ்வரிசி சேர்த்து அரைத்தது.



பழப் புட்டு



என்னென்ன தேவை?

அவல் - 2 கப், ஆப்பிள், திராட்சை, மாம்பழம், அன்னாசிப் பழத் துண்டுகள் - 1 கப், தேங்காய் துருவல் - 1 கப், ஏலக்காய் தூள் - ஒரு சிட்டிகை, சர்க்கரை - 1 கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

எப்படிச் செய்வது?

அவலை வறுத்துப் பொடி செய்யவும். வெதுவெதுப்பான நீரில் உப்பைக் கலந்து, அவலில் தெளித்து 10 நிமிடம் பிசறி வைக்கவும். பழங்களைப் பொடியாக நறுக்கவும். புட்டுக் குழாயில் தேங்காய் துருவல் 1 லேயர், அடுத்து அவல், அடுத்து பழங்கள் சிறிதளவு, அடுத்து தேங்காய் துருவல் என மாறி மாறி நிரப்பி வேக வைக்கவும். வெந்தவுடன் சர்க்கரை, ஏலக்காய் தூள் கலந்து பரிமாறவும்.



நாவல் பழ தொக்கு

என்னென்ன தேவை?

நாவல் பழம் - 1/4 கிலோ, மிளகாய் தூள் - 2 டீஸ்பூன், வெந்தயம் - 1/2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை, கடுகு - தாளிக்க, நல்லெண்ணெய் - 100 கிராம், உப்பு - தேவைக்கு, வெல்லம் - 1 துண்டு.

எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் வெந்தயத்தையும் பெருங்காயத்தையும் வறுத்து பொடி செய்யவும். நாவல் பழத்தின் தோல், விதை நீக்கி சதைப் பகுதியை மிக்ஸியில் அரைக்கவும்.

கடாயில் நல்லெண்ணெயை விட்டு, கடுகு தாளித்து, மிளகாய் தூள் போட்டு மிதமான தீயில் வதக்கி, நாவல் பழக் கலவையையும் போட்டு நன்கு கிண்டி, உப்பைச் சேர்க்கவும். இறக்கும் முன் வெந்தயம், பெருங்காயைத் தூளைச் சேர்த்து, வெல்லத்தையும் சேர்த்து இறக்கவும். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது.



கிவி சட்ழனி

எண்ணென்ன தேவை?

கிவி பழம் - 3, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, உளுத்தம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

எப்படிச் செய்வது?

உளுத்தம் பருப்பை எண்ணெய் இல்லாமலே வாசனை வரும் வரை வறுத்து, கிவி பழத்தை நறுக்கிச் சேர்த்து, தேங்காய்



துருவல், உப்பு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து மசிய அரைக்கவும். விரும்பினால் தாளித்துக் கொட்டலாம்.

பப்பாளி தோசை

எண்ணென்ன தேவை?

தோசை மாவு - 2 கப், பப்பாளி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, சீரகம் - 1/4 டீஸ்பூன், இஞ்சி - 1 துண்டு, வெங்காயம் - 1, கொத்தமல்லி - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.



எப்படிச் செய்வது?

பப்பாளியின் விதைகள், தோல் நீக்கி சதைப் பகுதியை மட்டும் எடுத்து பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, சீரகம் சேர்த்து அரைத்து மாவுடன் கலந்து, உப்பு சேர்த்து, வெங்காயம், கொத்தமல்லியை பொடியாக நறுக்கி போட்டு தோசை யாக வார்க்கவும். பொன்னிறமாக சுட்டு எடுக்கவும்.



மாதுளை சூப்



என்னென்ன தேவை?

மாதுளை - 1 கப், உருளைக்கிழங்கு - 1, வெள்ளை மிளகுத்தூள் - 1/2 டீஸ்பூன். இஞ்சிச்சாறு - 1 டீஸ்பூன், வெண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, சோள மாவு - 1/2 டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி - சிறிதளவு.

எப்படிச் செய்வது?

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து மிக்ஸியில் அரைத்து, கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து வைக்கவும். மாதுளை முத்துகளை மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டவும். சோள மாவை தண்ணீரில் கரைத்து, உப்பு, வெள்ளை மிளகுத்தூள், இஞ்சிச்சாறு, உருளைக்கிழங்கு கலவை, மாதுளைச் சாறு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். மேலே வெண்ணெய் போட்டு கொத்தமல்லி தூவி இறக்கவும்.



பேரிக்காய் ரசம்

என்னென்ன தேவை?

பேரிக்காய் - 3, தக்காளி - 2, சின்ன வெங்காயம் - 10, மிளகு - 1/2 லீஸ்
பூன், பூண்டு - 4 பல், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - சிறிதளவு, உப்பு -
தேவைக்கு, மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய் - 1 லீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

அனைத்து காய், பழத்தையும் பொடியாக நறுக்கி, நீர் விட்டு உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து ரசம் செய்வதற்கான பதத்தில் வேகவிடவும். வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு, பூண்டை நசுக்கிப் போட்டு நன்கு வதக்கி, மிளகை தட்டி அதையும் சேர்த்து வதக்கி, கொதித்த ரசத்தில் ஊற்றி, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை தூவி சூடாகப் பரிமாறவும்.



ஃப்ரூட் அதிரசம்



என்னென்ன தேவை?

ஆப்பிள், மாம்பழம், வாழைப்பழம் - 1 கப், மைதா மாவு - 1 1/2 கப், அரிசி மாவு - 1 கப், வெல்லம் - 2 கப், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், ஏலக்காய், சுக்குத்தூள் - தலா 1 சிட்டிகை, எண்ணெய் - பொரிக்க.

எப்படிச் செய்வது?

பழங்களின் தோல், விதைகளை நீக்கி மசித்து வைக்கவும். அரிசி, மைதா மாவுகளை தனித்தனியாக லேசாக வறுத்து வைக்கவும். வெல்லத்தை கம்பிப் பதத்தில் காய்ச்சி, அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். சுக்கு, ஏலக்காய் தூள், தேங்காய் துருவல் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து அதிரசம் போல தட்டி எண்ணெயில் மிதமான தீயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும். பழங்களை அவரவர் விருப்பம் போல சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சுவையும் சத்தும் அலாதியானது.



அத்திப்பழப் பணியாரம்

என்னென்ன தேவை?

அத்திப்பழம் - 6, மைதா மாவு - 2 கப், அரிசி மாவு - 1 கப், வெல்லம் - 2 கப், ஏலக்காய் தூள் - 1 சிட்டிகை, உப்பு, நெய் அல்லது எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப, தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்.

எப்படிச் செய்வது?

அத்திப் பழத்தின் தோல் நீக்கி மசிக்கவும். மைதா, அரிசி மாவுடன் உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். அதில் வெல்லத்தைப் பாகாகக் காய்ச்சி அதையும் விட்டு தேங்காய்ப் பால், ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து அப்பம் மாவு பதத்துக்குக் கலக்கவும். குழிப்பணியாரக் கல்லில் நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு மாலை ஊற்றி சுட்டு எடுக்கவும். வித்தியாசமான சுவையுடன் இருக்கும்.



பலாப்பழக் கொழுக்கட்டை



என்னென்ன தேவை?

அரிசி மாவு - 1/2 கிலோ, பலாச்சுளைகள் - 10, வெல்லம் - 1/4 கிலோ, ஏலக்காய் தூள் - 1 சிட்டிகை, தேங்காய் துருவல் - 1/4 கப், நல்லெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், வாழையிலை, உப்பு - தேவைக்கு.

எப்படிச் செய்வது?

1 கப் அரிசி மாவுக்கு 1 கப் என்கிற அளவில் தண்ணீர் எடுக்கவும். அதில் உப்பு போட்டு கொதிக்கவிட்டு மாவை கொட்டி கட்டியில்லாமல், 1 டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு கிண்டவும். மாவை ஆற வைத்து, சொப்பு போல் செய்யவும்.

வெல்லத்தை பாகு செய்து தேங்காய் துருவல், பலாப்பழ விழுது (மிக்ஸியில் அரைத்தது), ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து நன்கு கிண்டவும். பிறகு இறக்கி, ஆற வைத்து, உருண்டைகளாகச் செய்து தயாராக உள்ள சொப்பில் வைத்து வாழையிலையில் வைத்து ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும்.



நவரத்ன குருமா

என்னென்ன தேவை?

ஆப்பிள், மாம்பழம், பச்சை - கருப்பு திராட்சை, கொய்யா, அன்னாசி, பப்பாளி, மாதுளை, உருளைக்கிழங்கு - 2 கப், தேங்காய் பால் - 2 கப், வெங்காயம், தக்காளி - தலா 2 கப், இஞ்சி, பூண்டு விழுது தலா - 1 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, பட்டை, லவங்கம், பிரிஞ்சி இலை, ஏலக்காய் தலா - 2, மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, முந்திரி விழுது - 2 டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு மசாலாப் பொருள்களை போட்டு வதக்கி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு விழுது, தக்காளி சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பழங்களின் தோல், விதை நீக்கி பொடியாக அரிந்து போட்டு, தோல் நீக்கி சின்ன துண்டுகளாக வெட்டிய உருளைக்கிழங்கும் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். உப்பு, நீர்விட்டு வேக விடவும். தேங்காய் பால், முந்திரி விழுது சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு கொத்தமல்லி தூவி இறக்கவும். இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, பூரி, புலாவுக்கு ஏற்றது.



நேந்திரம் பழ எரிசோரி



என்னென்ன தேவை?

நேந்திரம் பழம் - 2, மிளகாய் - 5, மிளகு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1/2 டீஸ்பூன், தேங்காய் - 1/2 மூடி, தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, வெந்தயம் - 1/2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, கடுகு, கறிவேப்பிலை - தாளிக்க.

எப்படிச் செய்வது?

நேந்திரம் பழத்தின் தோல் சீவி வட்டமாக நறுக்கி உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேக விடவும். வெறும் கடாயில் மிளகு, சீரகம், மிளகாய், வெந்தயத்தை சிவக்க வறுத்து, தேங்காயையும் சேர்த்து வறுத்து மிக்ஸியில் நீர் விட்டு அரைக்கவும். அதை வெந்த பழத்துடன் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். தேங்காய் எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி இறக்கவும்.

ஃப்ரூட் மணிபேக்

என்னென்ன தேவை?

மைதா மாவு - 1/4 கிலோ, பேகிங் சோடா - 1 டீஸ்பூன், டால்டா - 2 டீஸ்பூன், வெல்லம் - 1/4 கிலோ, ஏலக்காய் தூள் - சிறிதளவு, திராட்சை, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, கொய்யா, மாம்பழம், பப்பாளி பழங்கள் - 1 கப், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

எப்படிச் செய்வது?

மைதா மாவில் பேகிங் சோடா, உப்பு, காய்ச்சிய டால்டா சேர்த்து சிறிதளவு நீர் விட்டு சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து 1/2 மணி நேரம் ஊறவிடவும்.

பழங்களின் தோல், விதைகள் நீக்கி வெல்லம், ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து கலந்து வைக்கவும். சப்பாத்தி மாவில் சிறு உருண்டை எடுத்து அதில் பழக் கலவை 1 டீஸ்பூன் வைத்து, சுருக்கு பை போல் மூடி, காய்ந்த எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரிக்கவும்.



ஊட்டி ஆப்பிள் ஜாமுன்



என்னென்ன தேவை?

குலோப் ஜாமுன் மிக்ஸ் - 1 கப், ஊட்டி ஆப்பிள் - 1/2 கப் (மசித்தது), சர்க்கரை - 2 கப், பால் - 2 டீஸ்பூன், நெய் - 1 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

ஊட்டி ஆப்பிளின் தோல், கொட்டை நீக்கி மிக்ஸியில் அரைக்கவும். அதை குலோப் ஜாமுன் மிக்ஸில் கலந்து, சிறிதளவு பால், நெய் விட்டு பிசைந்து 1/2 மணி நேரம் ஊறவைத்து சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டி காய்ந்த எண்ணெயில் மிதமான தீயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

சர்க்கரையை ஜீரா பதத்துக்குக் காய்ச்சி, அதில் பொரித்த உருண்டைகளை போட்டு ஊறவைத்துப் பரிமாறவும்.



தர்பூசணி டலைட்

என்னென்ன தேவை?

தர்பூசணித் துண்டுகள் - 1 கப், பனீர் - 1 கப், சர்க்கரை பொடி செய்தது - 1/2 கப், பைன் ஆப்பிள் எசென்ஸ் - சில துளிகள்.

எப்படிச் செய்வது?

பனீரை நன்கு பிசைந்து சர்க்கரை பொடியில் பாதியளவு கலந்து வைக்கவும். தர்பூசணி விதை நீக்கி, சர்க்கரையை கம்பி பதம் காய்ச்சி சேர்த்து கிண்டவும். பனீரில் பைன் ஆப்பிள் எசென்ஸ் சேர்க்கவும். ஒரு தட்டில் முதலில் பனீர் கலவை மேலே தர்பூசணிக் கலவையை பரப்பி, ஃப்ரிட்ஜில் 1 மணி நேரம் செட் செய்து துண்டுகள் போட்டுப் பரிமாறவும். பார்க்க அழகாகவும், சாப்பிட கவையாகவும் இருக்கும் இந்த டலைட்.



முலாம்பழக் குழம்பு



என்னென்ன தேவை?

முலாம்பழம் - 1 கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 3 பல், மிளகாய் - 4, தேங்காய் துருவல் - 1/2 கப், உப்பு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை - தாளிக்க.

எப்படிச் செய்வது?

தேங்காய், பூண்டு, மிளகாய் சேர்த்து அரைக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை தாளித்து, நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதங்கியதும், முலாம்பழத் துண்டுகளை சேர்த்து வதக்கவும். அரைத்த விழுதையும் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, சிறிதளவு நீர், உப்பு சேர்த்து வேக விடவும். புளியைக் கரைத்து ஊற்றி கொதி வந்தவுடன் இறக்கவும். சாதம், இட்லி, தோசைக்கு தொட்டுக் கொள்ளலாம்.



பானா ஸ்வீட் ஊத்தப்பம்

என்னென்ன தேவை?

மைதா மாவு - 1 கப், பால் - 1/2 கப், செவ்வாழை - 1, சர்க்கரை - 1/2 கப், ஏலக்காய் தூள் - 1 சிட்டிகை, உப்பு - சிறிதளவு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, பச்சை வாழைப்பழம் (அலங்கரிக்க) - 1.

எப்படிச் செய்வது?

பாலில் சர்க்கரை, உப்பு, ஏலக்காய் தூள், மைதா, மசித்த செவ்வாழை சேர்த்து கெட்டியாகக் கலக்கவும். தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் தடவி சற்று கனமான தோசையாக ஊற்றவும். வாழைப்பழத்தை வட்ட வட்டமாக நறுக்கி மேலே வைத்து அடுக்கி கீழே வெந்தவுடன் திருப்பிப் போட்டு சுட்டு எடுக்கவும்.



ஃப்ளூட் அல்வா



என்னென்ன தேவை?

ஆப்பிள், அன்னாசி, ஆரஞ்சு, பச்சை, கருப்பு திராட்சை, மாம்பழம், பப்பாளி என எல்லாம் கலந்த பழங்கள் - 2 கப், சர்க்கரை - 2 கப், கோவா (சர்க்கரை இல்லாதது) - 1 கப், முந்திரி, பாதாம் பருப்புக் கலவை - 2 டீஸ்பூன், கார்ன் ஃப்ளார் - 1 டீஸ்பூன், எசென்ஸ் - சில துளிகள், நெய் - 50 கிராம்.

எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் சிறிதளவு நெய்விட்டு முந்திரி, பாதாம் பருப்புத் துண்டுகளை வறுத்து தனியே வைக்கவும். அதே கடாயில் பழங்களின் விதை, தோல் நீக்கி துண்டுகள் செய்து நன்கு வதக்கவும். அதில் சர்க்கரையை கொட்டி நன்கு கிளறவும். கோவாவை சேர்த்து மேலும் நன்கு கலக்கவும். கார்ன் ஃப்ளாரை தண்ணீரில் கரைத்து ஊற்றி ஒன்று சேரக் கிண்டவும். நெய் சேர்த்து மேலும் கிண்டவும். எசென்ஸ் சேர்க்கவும். கடைசியாக வறுத்த பருப்புகள் சேர்த்து கிளறி அல்வா பதம் வந்தவுடன் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி துண்டுகள் போட்டுப் பரிமாறவும்.



ஆரஞ்சு பிஸ்கெட்



என்னென்ன தேவை?

மைதா மாவு - 100 கிராம், சர்க்கரை - 50 கிராம், வெண்ணெய் - 50 கிராம், ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு - 1/2 கப், பேகிங் பவுடர் - 1/2 டீஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை.

எப்படிச் செய்வது?

மைதா, பேகிங் பவுடரை சலித்து பொடித்த சர்க்கரை, உப்பு, வெண்ணெய் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு கலந்து நன்கு மிருது வாக பிசைந்து பிஸ்கெட் கட்டரால் கட் செய்து 180 டிகிரியில் 20 நிமிடம் மைக்ரோவேவ் அவனில் பேக் செய்யவும்.

மேங்கோ சூப்லே

என்னென்ன தேவை?

மாம்பழத்துண்டுகள் - 1 கப், மாம்பழச்சாறு - 1 கப், சர்க்கரை - 1 கப், பால் - 1 கப், சோள மாவு - 4 டீஸ்பூன், மேங்கோ எசென்ஸ் - 5 துளிகள், ஜெலட்டின் - 2 டீஸ்பூன், தண்ணீர் - கால் கப், ஃபிரெஷ் கிரீம் மற்றும் மாம்பழத் துண்டுகள் - அலங்கரிப்பதற்கு.

எப்படிச் செய்வது?

பாலை சூடாக்கவும். சர்க்கரையை பாலில் கொட்டிக் கொதிக்க விடவும். சோள மாவில் தண்ணீர் கலந்து பேஸ்ட் போலச் செய்து அதை பாலில் ஊற்றி கலந்து வைக்கவும். ஜெலட்டினை கால் கப் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து டபுள் பாயில் (ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு, கலவை உள்ள பாத்திரத்தை அதன் மேல்



வைத்துக் கொதிக்கச் செய்வது) செய்து ஆறவைத்து சோளமாவுக் கலவையில் கலந்து மாம்பழச் சாறு, எசென்ஸ் சேர்த்து நன்குக் கலக்கவும். அதை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து கெட்டியானதும் வெளியே எடுத்து ஃபிரெஷ் கிரீம், மாம்பழத் துண்டுகளால் அலங்கரிக்கவும்.



பட்டர் ஃப்ரூட் கேக்



என்னென்ன தேவை?

பட்டர் ஃப்ரூட் - 2, கன்டென்ஸ்டு மில்க் - 1/2 டிள், மைதா மாவு - 1/4 கிலோ, வெண்ணெய் - 150 கிராம், சர்க்கரை - 200 கிராம், ஃப்ரூட் எசென்ஸ் - சில துளிகள், பேகிங் சோடா - 1 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

மைதா மாவுடன் பேகிங் சோடா சேர்த்து சலிக்கவும். பட்டர் ஃப்ரூட்டை தோல், விதை நீக்கி மிக்ஸியில் அரைக்கவும். வெண்ணெய், சர்க்கரை பொடி சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்கு நுரைக்க அடிக்கவும். கன்டென்ஸ்டு மில்க்கையும் சேர்த்து நன்கு அடிக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் எல்லாவற்றையும் சேர்க்கவும். மைதாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். எசென்ஸ் சேர்க்கவும். விரும்பினால் நட்ஸ் சேர்க்கலாம். இந்தக் கலவையை வெண்ணெய் தடவிய பாத்திரத்தில் கொட்டி, 180 டிகிரி வெப்ப நிலையில் 1/2 மணி நேரம் அவனில் பேக் செய்யவும். அவரவர் வைத்திருக்கும் மைக்ரோவேவ் அவன் பொறுத்து நேரம், டிகிரி செட் செய்யவும். மைக்ரோவேவ் அவன் இல்லாதவர்கள் இட்லி குக்கரில் பாதியளவு ஆற்று மணலை பரப்பி, சூடு செய்து அதில் ஒரு தட்டை வைத்து அதன் மேல் கேக் கலவை ஊற்றிய பாத் திரத்தை வைத்து மூடி போட்டு பிறகு இட்லி குக்கரையும் மூடி 45 நிமிடம் மிதமான அளவில் வேக விடவும்.



ஆப்பிள் பை

என்னென்ன தேவை?

ஆப்பிள் - 2, சர்க்கரை - 1/2 கப், பிரெட் - 5 ஸ்லைஸ், வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், ஃபிரெஷ் கிரீம் - 1 கப்.

எப்படிச் செய்வது?

ஆப்பிளை தோல், விதை நீக்கி மிக்ஸியில் அரைத்து சர்க்கரையுடன் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். பிரெட்டின் ஓரங்களை நீக்கி மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும். ஒரு பேக்கிங் பாத்திரத்தில் வெண்ணெய் தடவி, பிரெட் தூளை அரை அங்குல களத்துக்கு பரப்பி நன்கு அழுத்தவும். அதன் மேல் ஆப்பிள் கலவையை வைத்துப் பரப்பி, மேலும் பிரெட் தூளை பரப்பி நன்கு அழுத்தி அவனில் 180 டிகிரியில் பேக் செய்யவும். ஃபிரெஷ் கிரீமுடன் பரிமாறவும்.



செர்ரி டைமண்ட்ஸ்



என்னென்ன தேவை?

செர்ரி பழங்கள் - 1 கப், கன்டென்ஸ்டு மில்க் - 1/2 டின், பனீர் - 100 கிராம், ஏலக்காய் தூள் - 1 டீஸ்பூன், எசென்ஸ் - சில துளிகள், நெய் - தேவையான அளவு.

எப்படிச் செய்வது?

செர்ரி பழத்தை தோல், விதை நீக்கி மிக்ஸியில் அரைத்து கன்டென்ஸ்டு மில்க், பனீரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிண்டவும். ஏலக்காய் தூளும், எசென்ஸும் சேர்த்துக் கிளறி நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி டைமண்ட் வடிவில் வெட்டிப் பரிமாறவும்.



மிக்ஸ்ட் ஃப்ரூட் புலாவ்

என்னென்ன தேவை?

பாகமதி அரிசி (அ) சீரக சம்பா அரிசி - 1 1/2 கப், ஆப்பிள், பச்சை, கருப்பு திராட்சை, மாம்பழம், அன்னாசி பழங்கள் - 3/4 கப், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை - தலா 2, பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, கொத்தமல்லி - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

பாகமதி அரிசி (அ) சீரக சம்பா அரிசியை 1/2 மணி நேரம் ஊறவைத்து உதிரியாக வாடித்து ஆறவிடவும்.

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு மசாலா பொருட்களையும் பச்சை மிளகாயையும் போட்டு நன்கு வதக்கவும். பழங்களை தோல், விதைகள் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, அதையும் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். வேக வைத்த சாதத்தை சேர்த்து நன்கு கிளறி உப்பையும் போட்டு நன்கு கலந்து கொத்தமல்லி தூவி பரிமாறவும்.



ஃப்ரூட் பாய்சம்



என்னென்ன தேவை?

ராகி சேமியா - 1 பாக்கெட், ஆப்பிள், மாம்பழம், அன்னாசி, பச்சை திராட்சை - 1 கப், சர்க்கரை - 1 கப், பால் - 1 கப், ஏதேனும் ஒரு பழ எசென்ஸ் - 1 சிட்டிகை, பாதாம், முந்திரிக் கலவை - 10 கிராம், நெய் - சிறிது.

எப்படிச் செய்வது?

ராகி சேமியாவை லேசாக வறுத்து கொதிக்கும் நீரில் போட்டு நன்கு வேக விடவும். ஆப்பிள், மாம்பழம், அன்னாசி பழங்களை துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் அரைத்து ராகி சேமியாவுடன் சேர்க்கவும். நன்கு கலந்து வெந்தவுடன் சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்க்கரை நன்கு கலந்ததும் இறக்கும் முன் எசென்ஸ் சேர்க்கவும். முந்திரி, பாதாமை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.



கொய்யா சட்னி

எண்ணென்ன தேவை?

கொய்யாப் பழம் - 4, காய்ந்த மிளகாய் - 3, சீரகம் - 1/4 டீஸ்பூன், தேங்
காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், வெல்லம் - சிறிதளவு, எண்ணெய், உப்பு -
தேவைக்கேற்ப.

எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் சிறிதளவு எண்ணெயை விட்டு மிளகாய், சீரகம், கொய்யா துண்
டுகளை சேர்த்து வதக்கி கடைசியாக தேங்காய் துருவல் சேர்த்து வதக்கவும்.
அதில் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். கடைசியாக வெல்லம்
சேர்த்து ஒரு சுற்று அரைத்து எடுக்கவும்.



ஃப்ரூட் பொங்கல்



என்னென்ன தேவை?

சீரக சம்பா பச்சரிசி - 200 கிராம், பாசிப் பருப்பு - 50 கிராம், ஆப்பிள், மாம்பழம், ஆரஞ்சு, பச்சை, கருப்பு திராட்சை, அன்னாசி பழங்கள் - 1 கப், வெல்லம் - 200 கிராம், நெய் - 50 கிராம், முந்திரி, திராட்சை - 25 கிராம், ஏலக்காய் - 2.

எப்படிச் செய்வது?

சீரக சம்பா அரிசியையும் பாசிப் பருப்பையும் தனித்தனியாக லேசாக வறுத்து 1 டம்ளருக்கு 4 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு நன்கு குழைய வேகவிடவும். வெல்லத்தை பாகாகக் காய்ச்சி ஊற்றவும். கடாயில் நெய் விட்டு முந்திரி, திராட்சையை வறுத்து எடுக்கவும். அதே கடாயில் பழங்களை போட்டு நன்கு வதக்கி அரிசி, பருப்புக் கலவையில் கொட்டி நன்கு கலக்கவும். ஏலக்காய் தூள் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.



அன்னாசிப்பழ பொரியல்

எண்ணென் தேவை?

அன்னாசிப் பழம் (பொடியாக நறுக்கியது) - 1 கப், வெங்காயம் - 2, மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, இஞ்சி - 1 துண்டு, கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை - தாளிக்க, மிளகாய் - 3, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, தேங்காய் துருவல் - 1 டீஸ்பூன்.

எப்படிச் செய்வது?

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்து வறுத்து, கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய் தாளித்து, வெங்காயத்தை நறுக்கிச் சேர்த்து, நன்கு வதக்கவும். இஞ்சியை பொடியாக நறுக்கி அதையும் வதக்கி, மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். பின்பு அன்னாசிப் பழத்தையும் போட்டு நன்கு வதக்கி, உப்பு சேர்த்து கிளறவும். கடைசியாக தேங்காய் துருவலை சேர்த்து இறக்கவும்.



என் சமையலறையில் !

என் சமையலறையில் !

🍎 இரண்டு வாழைப்பழங்களோடு சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து எடுக்கவும். அதில் ஒன்றரை டம்ளர் பால், ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு, சிறிது ஏலக்காய்ப் பொடி, ஏதேனும் எசென்ஸ் சேர்க்கவும். சுவையான, புதிதான, சத்தான பாயசம் தயார் !

- எஸ்.ராஜம், சென்னை-49.

🍎 நறுக்கிய ஆப்பிள் மீந்துவிட்டதா? சிறிதளவு உப்பு கலந்த நீரில் போட்டு வையுங்கள். நிறம் மாறாமலும் கெடாமலும் இருக்கும்.

- ஆர்.பத்மப்ரியா, சென்னை-49.

🍎 வாழைப்பழங்களை சீப்பு சீப்பாகத்தான் வாங்க வேண்டும். அதை எதன் மீதும் வைக்கக்கூடாது. ஒரு கயிற்றில் கட்டி தொங்கவிட்டு உபயோகித்தால் விரைவில் பழுக்காமல் இருக்கும்.

🍎 தர்பூசணியின் தோல் சீவி, சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். அதில் மிளகுத்தூள் அல்லது மிளகாய் தூள் தூவி, எண்ணெயில் வதக்கிப் பொரியல் செய்யவும். வித்தியாசமான சுவையுடனும் மணத்துடனும் இருக்கும் !

- ஆர்.ஜெயலட்சுமி, திருநெல்வேலி-6.

🍎 பாயசம் செய்யும்போது, சிலர் திராட்சைப்பழம் சேர்ப்பார்கள். அதற்கு பதில் பேரீச்சம் பழம் நறுக்கிச் சேர்த்தால் வித்தியாசமான சுவை தரும், சத்தானதும் கூட !







ஆரஞ்சுப் பழத்தில் நான்கைந்து கிராம்பு களைக் குத்தி, அதை கிச்சன் அலமாரியில் கட்டித் தொங்கவிட்டு விட்டால், சமையலறை மணம் வீசும். பூச்சிகள் எட்டிப் பார்க்காது!

ஆரஞ்சுப்பழத் தோலை பொடியாக்கி, ரசத் துடன் சேர்த்தால் மணமும் சுவையும் கூடும்.

- எம்.ஏ.நிவேதா, அரவக்குறிச்சிப்பட்டி.

அல்சர் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு திராட்சை அற்புத மருந்து. திராட்சையை சாறாக்கி, 50 மி.லி. வீதம் தினம் மூன்று வேளை பருகவும். சீக்கிரம் குணமாகும்.

முலாம் பழம் குளிர்ச்சி தருவது. அதை அப்படியே அல்லது ஜூஸாக செய்து சாப் பிடலாம். அது மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்... சிறுநீர் கழிக்கும் போது ஏற்படும் கடுகடுப்பு, எரிச்சலையும் போக்கும்.

- கே.ராகவி, வந்தவாசி.

உள்ளங்கை அளவு உலர்ந்த திராட்சையை முதல் நாள் இரவே ஊற வைக்கவும். மறுநாள் அந்த திராட்சையைக் கைகளால் பிசைந்து, சாறு எடுத்து வடிகட்டவும். வடிகட்டியதில் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுத்தால் குழந்தைகளுக்கு

மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. கர்ப்பிணிகள் தினமும் இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு உலர்ந்த திராட்சையை சாப்பிட்டு வந்தால் பால் நன்கு சுரக்கும்.

தக்காளிப் பழத்தில் கால்சியம் சத்து அதிகம். கர்ப்பிணிகள் தினமும் உணவில் தக்காளி சேர்த்துக் கொண்டால் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு எலும்பு வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும். பற்களும் உறுதியாக இருக்கும்.

வில்வப் பழத் தோடு தேனும் சர்க்கரையும் சேர்த்து 40 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் தோல் நோய்கள் நெருங்காது.

- ஆர்.வனஜா, போளூர்.

தர்பூசணிப் பழத்தின் வெள்ளைப் பகுதியைத் தூக்கி எறிய வேண்டாம். அதை சீவி, அரிசியுடன் சேர்த்து அரைத்து தோசை வார்க்கலாம். உளுந்து தேவையில்லை. தோசை பிரமாதமாக இருக்கும்.

- பி.கவிதா, கோவிலாம்புண்டி.