

# #Foodventure: A Food Adventure

A Trail of Recipes from YouPAH Weekly Challenges

#YouPAH\_Foodventure 60000 2024

#YouPAH\_Foodventure 10 10000 2024



சுழுவெதி வெலு - 2024  
முதல் தொகுதி - ஜூன் 2024



# Book publishing details

## Copyrights etc

---

ප්‍රකාශන හිමිකම ©2024 සෞඛ්‍ය සඳහා වූ තරුණ වෘත්තිකයින්ගේ සන්ධානය.

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි. කතුවරයාගේ හෝ ප්‍රකාශකයාගේ අවසරයකින් තොරව මෙම ග්‍රන්ථයේ කිසිදු කොටසක් කිසිම ආකාරයකින් ප්‍රතිනිර්මාණය කළ නොහැක.

අවසර ලබා ගැනීම සඳහා [youpahsl@gmail.com](mailto:youpahsl@gmail.com) ඊ මේල් ලිපිනය භාවිතා කළ හැකිය.

ISBN: 978-624-6340-01-8

ශ්‍රී ලංකාවේ මුද්‍රණය කර ඇත.

පළමු වෙළුම

සෞඛ්‍ය සඳහා වූ තරුණ වෘත්තිකයන්ගේ සන්ධානයේ ප්‍රකාශනයකි.

තැපැල් පෙට්ටිය 61, රාගම.

[www.youpah.org](http://www.youpah.org)

[Barcode – 9 786246 340018]

පළමුවෙනි වෙළුම - ජූනි 2024  
முதல் தொகுதி - ஜூன் 2024

# கிடை / அர்ப்பணிப்பு

---

#YouPAH අපව දිරිමත් කළ, අවස්ථා ලබා දී ගොඩ නැංවූ, නන් අයුරින් සතය වූ සැමට.

#YouPAH எங்களை ஊக்குவித்து, வாய்ப்புகளை அளித்து, எல்லா வகையிலும் உதவிய அனைவருக்கும்.

# செரவடන / முன்னுரை

---

තමන්ගේ පීචිතේ සැප සතුව ගැන උනන්දු තරැණ වෘත්තිකයින් කීප දෙනෙක් එකතු වෙලා 2021 අප්‍රේල් 04 වෙනි දවසේ ආරම්භ කරපු YouPAH සංවිධානය මේ වෙද්දී, අපිවත් නොතිතුවී තරම් දුරක් ඇවිත්. අතරින් සුරක්ෂිත රටක් වෙනුවෙන් YouPAH Agventure ව්‍යාපෘතිය හරහා ක්‍රියාත්මක වෙද්දී සහ ප්‍රජාවන් එක්ක සාකච්ඡා ගනිද්දී අපිට පෙනුන, දැනුන දෙයක් තමයි පෝෂණය සහ එ හා බැඳුණු සාධක ගැන අමතන ව්‍යාපෘතියක තියෙන අවශ්‍යතාවය. එ අනුව තමයි රටේ ආර්ථිකයටත් දායක වෙමින් දේශීය අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කරලා, අඩු වියදමක් සහ අඩු කාලයක් වැය කරලා පෝෂණීය කෑම වීම පිළියෙල කිරීම ගැන අපේ සාමාජිකයෝ අතරේ කතා බහ කරන්න YouPAH Foodventure ව්‍යාපෘතිය ආරම්භ වෙන්නේ. එ ක්‍රියාවලියේ ඊලඟ පියවර වීදිනට YouPAH Foodventure Weekly Challenge වීදිනට අපේ සාමාජිකයෝ එකතු වෙලා, පෝෂණය පිළිබඳ සංකල්ප සාකච්ඡා කරන ගමන් නව ආහාර වර්ගවල, නිර්මාණය කලා. සමාජ මාධ්‍ය හරහා බෙදා හැරැණු මේ ආහාර වර්ගවල, අත් හදා බලන පිරිසක්, එ අත්දැකීම් YouPAH කණ්ඩායම එක්ක බෙදාගන්න පිරිසක් මේ ව්‍යාපෘතිය වටේ එකතු වුණා. එ නිසාම නව ආහාර වර්ගවල, වෙනුවෙන් අපිට ඉල්ලුමක් ඇති වුණා. එදිනෙදා මුඛ ගැසෙන හිතවතුන් අතර කතා බහ වෙන මාතෘකාවක් බවට පත්වුණා.

එ වගේම අපි ප්‍රජාවන් එක්ක ගන්න සාකච්ඡා වලදී පෝෂණය ගැන සංකල්ප කතා බහ කරන්න මේ ආහාර වර්ගවල, ගොදා ගැනීම බෙහෙවින් ප්‍රතිඵලදායක වුණා. YouPAH Foodventure Live Challenge වීදිනට අමුද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීම් ගැන, ආහාර වේල සැකසුම් කිරීම් ගැන, ආහාර කල් තබා ගැනීම් ගැන, ආහාර නාස්තිය අවම කිරීම් ගැන සාකච්ඡා ගන්නත් මේ ඇසුරෙන් අපිට ඉඩ වීමට වුණා. මේ නව ආහාර වර්ගවල, අතර අපේ වර්ටක්කා කුරක්කන් කප් කේක් එක සුවිශේෂී වෙන්නේ, එක අපි මේ ව්‍යාපෘතියේ දිගුවක් වීදිනට කරපු YouPAH Catering එකේ වැඩීම ඉල්ලුමක් තිබුණු අයිතමය නිසා. පෝෂණය ගැන බැඳුණු සංකල්ප තවත් බෙදා හරින්න අපිට මේ සංග්‍රහ හිස්සේ හැකිවුණා.

මේ ආහාර වර්ගවල, පොතක් වීදිනට එළි දැක්වීම හරහා අපේ අරමුණ වෙන්නේ අපි සාකච්ඡා කරන, අපේ පීචිත සැපවත් කරන්න හේතු වුණු පෝෂණය ගැන බැඳුණු සංකල්ප තව දුරටත් ප්‍රජාවන්ට සම්ප කරන්න. ඔවුන්ට අළුතින් හිතන්න, අත් හදා බලන්න සහයෝගයක් දෙන්න. පීචිතේ වීදින්න, විවිධත්වයක් ඇති කරගන්න ප්‍රජාවන් වීදී පෙන්න්නත්. මේ පොත පරිහරණය කිරීම හරහා එ අරමුණු ඉටුවෙන, තමන්ගේ පෝෂණයේ අයිතිය තමන් වෙත තබා ගැනීම සඳහා බල ගැන්වුණු ප්‍රජාවන් දැකීම අපගේ බලාපොරොත්තුවයි.

தங்கள் வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சியில் ஆர்வமுள்ள இளம் தொழில் வல்லுநர்கள் குழுவால் 2021 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் 4 ஆம் தேதி தொடங்கப்பட்ட YouPAH அமைப்பு, தாம் நினைத்ததை விட முன்னேற்றம் கண்டுள்ளது. உணவு பாதுகாப்பான நாட்டிற்கான YouPAH Agventure திட்டத்தின் மூலம் பணிபுரியும் போது மற்றும் சமூகங்களுடன் கலந்துரையாடும் போது, ஊட்டச்சத்து மற்றும் தொடர்புடைய காரணிகளை நிவர்த்தி செய்யும் திட்டத்தின் அவசியத்தை நாங்கள் பார்த்தோம் மற்றும் உணர்ந்தோம்.

அதன்படி, உள்ளூர் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, குறைந்த நேரத்தையும் செலவையும் செலவழித்து, நாட்டின் பொருளாதாரத்திற்கு பங்களிப்பதன் மூலம் சத்தான உணவு மற்றும் பாணங்களை தயாரிப்பது குறித்து எங்கள் உறுப்பினர்களிடையே கலந்துரையாட YouPAH Foodventure திட்டம் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. அந்தச் செயல்பாட்டின் அடுத்த கட்டம் லுழரீயர் Foodventure Weekly Challenge ஆகும், அங்கு எங்கள் உறுப்பினர்கள் ஒன்றுசேர்ந்து ஊட்டச்சத்துக் கருத்துகளைப் பற்றி கலந்துரையாடும் போது புதிய சமையல் குறிப்புகளை உருவாக்கினர்.

சமூக ஊடகங்கள் மூலம் பகிரப்பட்ட இந்த உணவு செய்முறைகளை ஒரு குழுவினர் முயற்சி செய்தனர், இந்தத் திட்டத்தைச் சுற்றிக் கூடியிருந்த YouPAH குழுவுடன் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டனர். அதனால்தான் புதிய உணவு வகைகளுக்கான தேவை எழுந்தது. தினமும் சந்திக்கும் நண்பர்களின் உரையாடலில் இதுவும் ஒரு விஷயமாக மாறியது.

மேலும், சமூகங்களுடனான எங்கள் கலந்துரையாடல்களில் ஊட்டச்சத்து பற்றிய கருத்துகளைப் பற்றி விவாதிக்க இந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. இந்த குழுவின் மூலம், மூலப்பொருட்கள் வாங்குவது, உணவு தயாரித்தல், உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் உணவு கழிவுகளை குறைப்பது பற்றி YouPAH Foodventure Live Challenge வடிவத்தில் கலந்துரையாட முடிந்தது.

இந்தப் புதிய உணவு செய்முறைகளில், எங்களின் பூசணிக்காய் குரக்கன் கப்கேக்குகள் தனித்துவமானவை, ஏனெனில் இது YouPAH கேட்டரிங்கில் அதிகம் கேட்கப்பட்ட உணவாகும், இந்தத் திட்டத்தின் நீட்டிப்பாக நாங்கள் செய்தோம். இத்தொகுப்புகளின் மூலம் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான பல கருத்துக்களை நம்மால் பரப்ப முடிந்தது.

எனவே ஒரு திட்டமாக, YouPAH Foodventure என்பது YouPAH இல் எங்களின் மிகவும் வெற்றிகரமான திட்டமாகும். எமக்கு பல வாய்ப்புகளைத் திறந்து வைத்த திட்டத்தின் காரணமாகவே எமது உறுப்பினர்களுக்கு நிறைய கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பு கிடைத்தது.

இந்த செய்முறைப் புத்தகத்தை வெளியிடுவதன் மூலம், நாம் கலந்துரையாடும் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான கருத்துகளை, நமது வாழ்க்கையை வசதியாக, சமூகங்களுக்கு நெருக்கமாகக் கொண்டுவருவதே எங்கள் நோக்கம். இந்தப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், தங்கள் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான உரிமையை தனதாக்கிக்கொள்ள வலு பெற்ற சமூகங்களைக் உருவாக்குவதே எங்கள் எதிர்பார்ப்பு.

**வேலுசு அகீர் கர்ணாசை**

**அமீசை, YouPAH**

**வைத்தியர் ஆசிரி கருணாநாயக்க**

**பணிப்பாளர் லுழரீயர்**

**சுலூஷன் வேலு - ஜூன் 2024**

**முதல் தொகுதி - ஜூன் 2024**

## විශේෂඥ වෛද්‍ය ලක්ෂිණී මාගොබරත්න අධ්‍යක්ෂක, පෝෂණ අංශය සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පෝෂණය යනු පවුලක සෞඛ්‍යය වගේම ගමේ, රටේ සෞඛ්‍යය ගතවැඩෙන වෙනුවෙන් බලපාන ප්‍රධානම සාධකයක් වේ. ජීවිතයේ සතුට තීරණය කිරීම මෙන්ම බොහෝ නොවන රෝග වලින් වැළැක්වීම, සියළුම ආකාරයේ මනදුරුපෝෂණයන්ගෙන් වැළැක්වීම, ප්‍රතිශක්තිකරණ ශක්තිමත් කිරීම ආදී වූ ප්‍රතිලාභ රැසක් පෝෂණය සමග බැඳී පවතී.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර මාර්ගෝපදේශය (FBDC) මගින් ද මේ පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිය යුතු කරුණු වඩා සරලව පොදු මහජනතාව අතරට ගෙනයාම පිළිබඳ අවධානය දීමෙන් දිගටම යොමු කරනු ලැබුවේ මේ වන විට ප්‍රජාවේ ආහාර වයඹ රටා විවිධ හේතු මත අසෞඛ්‍යමත් දිශාවට වෙනස් වී ඇති නිසාය.

සෞඛ්‍ය සඳහා වූ තරුණ වෘත්තිකයින්ගේ සාධනය මගින් YouPAH Foodventure ව්‍යාපෘතියේ Weekly Challenges මගින් ද මෙම FBDC හි පෝෂණය පිළිබඳ සංකල්ප ප්‍රායෝගිකව යොදාගත හැකි ආකාරයන්, ආහාර මිලදී ගැනීමේ සිට කළ හැකි වර්තමාන වෙනස්කම් ගැන සිදු කළ සාකච්ඡා ප්‍රශංසනීය වේ. ලාභදායී, දේශීය අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කරමින් අඩු වෙලාවකින්, පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන නව ආහාර වට්ටෝරු ඔවුන්ගේම අත් හදා බැලීම මගින් හඳුන්වා දී, එවා ප්‍රජාවට සම්ප කිරීම තරඟා ඔවුන් කළ බලපෑම ඉතා සාර්ථක බව කිය යුතුය.

එලෙස හඳුන්වා දුන් ආහාර වට්ටෝරු පොතක් ලෙස එලි දැක්වීම මගින් නව දුරවත් YouPAH සංවිධානයේ අරමුණු සාර්ථක වන අතර, ඔවුන්ගේ ඉදිරි ගමන සාර්ථක වේවා යැයි පතම් !

## විශේෂ වෛද්‍ය විද්‍යාඥ ජීවනානන්ද මහාපාල පරිච්ඡේදක, පෝෂණ අංශය සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ඤාණයෙන් සමුදායී සේවයක් කිරීමට සෞඛ්‍ය සේවකයන්ට සැලකිය යුතු තරම් පුහුණුවක් ලැබිය යුතුය. ජීවිතයේ සතුට තීරණය කිරීම මෙන්ම බොහෝ නොවන රෝග වලින් වැළැක්වීම, සියළුම ආකාරයේ මනදුරුපෝෂණයන්ගෙන් වැළැක්වීම, ප්‍රතිශක්තිකරණ ශක්තිමත් කිරීම ආදී වූ ප්‍රතිලාභ රැසක් පෝෂණය සමග බැඳී පවතී.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර මාර්ගෝපදේශය (FBDC) මගින් ද මේ පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිය යුතු කරුණු වඩා සරලව පොදු මහජනතාව අතරට ගෙනයාම පිළිබඳ අවධානය දීමෙන් දිගටම යොමු කරනු ලැබුවේ මේ වන විට ප්‍රජාවේ ආහාර වයඹ රටා විවිධ හේතු මත අසෞඛ්‍යමත් දිශාවට වෙනස් වී ඇති නිසාය.

සෞඛ්‍ය සඳහා වූ තරුණ වෘත්තිකයින්ගේ සාධනය මගින් YouPAH Foodventure ව්‍යාපෘතියේ Weekly Challenges මගින් ද මෙම FBDC හි පෝෂණය පිළිබඳ සංකල්ප ප්‍රායෝගිකව යොදාගත හැකි ආකාරයන්, ආහාර මිලදී ගැනීමේ සිට කළ හැකි වර්තමාන වෙනස්කම් ගැන සිදු කළ සාකච්ඡා ප්‍රශංසනීය වේ. ලාභදායී, දේශීය අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කරමින් අඩු වෙලාවකින්, පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන නව ආහාර වට්ටෝරු ඔවුන්ගේම අත් හදා බැලීම මගින් හඳුන්වා දී, එවා ප්‍රජාවට සම්ප කිරීම තරඟා ඔවුන් කළ බලපෑම ඉතා සාර්ථක බව කිය යුතුය.

එලෙස හඳුන්වා දුන් ආහාර වට්ටෝරු පොතක් ලෙස එලි දැක්වීම මගින් නව දුරවත් YouPAH සංවිධානයේ අරමුණු සාර්ථක වන අතර, ඔවුන්ගේ ඉදිරි ගමන සාර්ථක වේවා යැයි පතම් !

கனகலட்சுமி கை கண்டகாரக/ கருத்து மற்றும் தொகுப்பாசிரியர்  
மதுரா பீரேரா/ மனுஜா பெரேரா

கண்டகாரக / எழுத்தாசிரியர்  
அமில ஓமந்த திலீர் / அகில இமந்த நிலவீர்

கண்டகாரக கை / துணை எழுத்தாசிரியர்கள்  
சுதீ மலந்த / சந்துனி மஹாவத்த  
திலகா சீகநாக / நிலுகா ஏகநாயக  
மகிகா கைலாசாரவீர் / மஹீகா சோலங்காராச்சி  
மீதுர் லகீர் / மினூர் லகீர்  
காசீர் கர்ணாக / ஆசிரி கருணாநாயக்க  
மீதுர் அகை வீசேசுரீர் / புத்தி அசங்க விஜேசுரீர்  
திலகா கைலாசாரவீர் / நிமாசனா சங்களனி

சீர்தகை கை / மொழிபெயர்ப்பு உதவி  
P. தீசேசுரீர் / P. தீசேசுரீர்  
M. கைமலா / கோமளாதேவி  
சீர்தகை கை / பவித்ரா திருச்செல்வம்

## கார வரீரீர் தீர்மகை

மதுரா பீரேரா	கர்ண தீது
சுதீ மலந்த	தீர்ண பீரேரா
காசீர் கர்ணாக	லகிகா தீரீரீர்
அமில ஓமந்த திலீர்	வமீதுர் தீர்ண
சுதீ கைலாசாரவீர்	கலீது தீரீர்
மகிகா கைலாசாரவீர்	மீதுர் பீரேரா
கலீது கைலாசாரவீர்	மீதுர் கைலாசாரவீர்
திலகா சீகநாக	மீதுர் கைலாசாரவீர்
வமீதுர் தீர்ண	மீதுர் கைலாசாரவீர்
திலகா கைலாசாரவீர்	மீதுர் கைலாசாரவீர்
மீதுர் பீரேரா	மீதுர் கைலாசாரவீர்
தீர்ண கைலாசாரவீர்	மீதுர் கைலாசாரவீர்

# சடுத/ ஡ுருளடக்கம்

## ரத ஙுரதத Challenge - குரக்கன் Challenge

1. Spicy ஙுரதத waffles /Spicy குரக்கன் waffles 17
2. Cinnamon flavoured banana bread with ஙுரதத/ Cinnamon flavoured banana bread with குரக்கன் 18
3. ஙுரதத ஡த தைத/ குரக்கன் ஡ான் கேக 19
4. Vegan mug cake with ஙுரதத/ Vegan mug cake with குரக்கன் 20
5. ஙுரதத ஡ுலு லுலு/ குரக்கன் துங்காய் ஡ுலு 21

## One pot meal Challenge

6. றுலுலு ருடுத / ஁ம்லட ருரஸ 23
7. லுத தததத ஙுரத/ சுக்கன் தததத குழும்பு 24
8. Chicken gizzard stew rice/ gizzard stew rice 25
9. Fried rice/ Fried rice Mixed Salad Challenge 26
10. தலுலு ஙுலுலு/ கௌ஡ு செலட 31
11. Coleslaw/ Coleslaw 32
12. ஁லு ஙுலுலு/ ஡ா஡ுபு சாலட 33

## Lets not waste Challenge

13. ஁லுலுலு றத ஁ததத / ஁குச்சு சுாற்றலுலு ஁ருணுட 35
14. ஙுலு ஁லு ஁ததத / ஡லா வுதத ஁ருணுட 36
15. ஁லுலுலுலு ஁லு ஙுலுலுலு ஁லுலுலு / சா஡ு஡ல் வுலுலுலுலுலு ஙுலு ஁லுலு ஁லுலு 37
16. ஁லுலு - ஁லுலு ஙுரத ஁லுலுலு / வுலுலு஡ு஡ு - துங்காய் ஡ால் ஁லுலுலு 38

## றுலு ஁லுலு\_challenge / சுாள஡\_challenge

17. றுலு ஁லுலு றுலுலு / சுாள஡ ஁லுலுலு 40
18. றுலு ஁லுலு ஁லுலு / சுாள஡ ஡ுலுலு 41
19. றுலு ஁லுலு ஙுரதத / சுாள ஡ாறுசுாறு 42
20. து றுலு ஁லுலுலு ஙுலு ஁லுலு ஁லுலு ஁லுலு / துலுலு குலுலு ஡ுலுலு ஁லுலு ஁லுலு ஁லுலு ஁லுலு ஁லுலு 43
21. ருலு ருலு றுலு ஁லுலு ஁லுலு / ஡ுலுலு ஁லுலுலு ஁லுலு ஁லுலு 44
22. Sweetcorn Salad / Sweetcorn Salad 45
23. றுலு ஁லுலு ஁லுலுலு / சுாள஡ கறு 46

## றுலு Challenge / வுறறுலுலு கலுலுலு Challenge

24. றுலு mini ஁லுலுலு / வுறறுலுலு கலுலுலு mini pancake 48
25. றுலு ஁லுலு ஁லுலு / வுறறுலுலு கலுலுலு ஁லுலுலு 49
26. ஙுலுலு றுலு ஁லுலு / றுலு ஁லுலுலு / ஡ுலு 50
27. ஙுலுலு ஁லு ஁லுலுலுலு ஁லுலு றுலு ஙுலுலு / கௌலுலு ஡ுறறுலு வுலுலுலுலுலு ஁லுலுலு ஁லுலுலு 51
28. றுலு ஙுலு ஁லுலுலுலு / Tempered Sweet Potato Leaves / வுறறுலுலு கலுலுலு ஁லுலு ஁லுலுலு 52
29. Peanut surprise 54

## லுலு Challenge - கௌலு Challenge

30. ஁லுலு ஙுலுலு / கௌலு கௌலுலு 56
31. ஁லுலு ஙுரதத ருலு / கௌலு ஡ால்சுாறு றுலு 57
32. ஁லுலு ஁லுலு ஁லுலு ஁லுலு ஁லுலு / கௌலுலு ஁லுலு ஁லுலு ஁லுலு ஁லுலு ஁லுலு ஁லுலு ஁லுலு ஁லுலு 58
33. Crunchy ஁லுலு ஙுலுலு / Crunchy கௌலு சாலட 59

### கைலி Challenge - கொஹில Challenge

34. கைலி வலி / கொஹில வடை	61
35. ரக லுஷா பிரஷு கைலி கைலி / சுவையான கொஹில சாசேஜ்	62
36. கைலி கலு / கொஹில கஞ்சி	63
37. கைலி வலி / கொஹில டெவல்	64

### Challenge 10- லிபி Challenge

38. லிபி சாஸி / பூசணி ஜாம்	66
39. லிபி Drink / பூசணி பாணம்	67
40. லிபி சிப் / பூசணி பிட்டு	68
41. லிபி சாஸி சுவை ரகலி கைலி சாஸி / பூசணி விதைகளிலிருந்து சுவையான தின்பண்டங்கள்	69
42. லிபி சாஸி சுவை சாஸி / பூசணி இளம் இலைகள் சண்டல்	70
43. லிபி சாஸி milk shake / பூசணிக்காய் மில்க் சேஷ்	71
44. லிபி சாஸி சாஸி ரொட்டி	72
45. Crunchy லிபி சாஸி salad / மொருமொருப்பான பூசணிக்காய் சாலட்	73
46. Pumpkin dessert	74

### ஹிட் Challenge - வரும் புத்தாண்டில்

47. ஹிட் கலி சுவை வலி சுவை சுவை / புத்தாண்டு உணவு மேசைக்கு ஒரு சுவை சீனி சம்பல்	76
48. கைலி சாஸி வலி / பலாக்கொட்டை டொபி	77
49. ஹிட் கைலி சுவை / வாழைக்காய் மோஜோ	78
50. கைலி சுவை சுவை / குரக்கன் அங்கல/உருண்டை	79
51. லிபி சாஸி கைலி சுவை / பூசணி குரக்கன் கப்பேக்குகள்	80

### Hot Drinks Challenge

52. ஹிட் சாஸி / புதினா தேநீர்	82
53. ஹிட் சாஸி, சுவை சுவை சுவை / பீட் சாஸி, எலுமிச்சை மற்றும் இஞ்சி தேநீர்	82
54. ஹிட் சாஸி / லெமன் கிராஸ் தேநீர்	83
55. ஹிட் சாஸி (Hibiscus Tea) / செம்பருத்தி தேநீர்	83
56. ஹிட் சாஸி, சுவை சுவை சுவை / சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு, பீட் சாஸி, காய்கறி சூப்	84
57. ஹிட் சாஸி சுவை / சேமன் கிழங்கு சூப்	84
58. கைலி சுவை / கொள்ளு கஞ்சி	85
59. ஹிட் சாஸி கலு / அவல் கஞ்சி	86

### Beat The Heat Challenge

60. ஹிட் சாஸி சுவை / அம்பிரலங்காய் பாணம்	88
61. கைலி சுவை / வாழைப்பழம் பாணம்	88
62. ஹிட் சாஸி / ஐம்பு பழச்சாறு	89
63. சிசிசாஸி சுவை / வெள்ளரி சாறு	89
64. கைலி சுவை / கேரட் சாறு	90
65. கைலி சுவை சுவை சுவை / வாழைப்பழம், பப்பாளி மற்றும் அவகேடோ smoothie	90



66. அலுவலகம், அலுவலர், திணி கைல கைல சைட் சைட் smoothie/ அலுவலகம், மாம்பழம், வெள்ளிக் காய் சேர்த்து க்ரீன் ஸ்மூத்தி	91
67. கைல சைட் அலுவலகம் சைட் Smoothie/ வாழை மாம்பழம் மற்றும் வல்லாரை ஸ்மூத்தி	91
68. கிர்லு drink/ Mangrove apple / கிண்ணைபானம்	92
69. கிர்லு drink/ புளி பானம்	92
70. Flavoured water/ flavoured நீர்	93
71. கிர்லு கைல சைட் iced tea/ நீல சங்குப்பூ iced tea	94
72. Honey and lime iced tea / தேன் மற்றும் தேசிக்காய் iced tea	94
73. அலுவலகம் / மாம்பழ லஸ்னி	95
74. சைட் சைட் சைட் / பலாப்பழ மில்க் கேக்	95
75. Mango popsicle / மாம்பழ பாப்சிகல்ஸ்	96
76. Avocado popsicle / அவகாடோ பாப்சிகல்ஸ்	96
77. கைல Sorbet / தர்பூசணி சர்பெட்	97
<b>Jelly Dessert Challenge</b>	
78. கைல சைட் / தர்பூசணி ஜெலி	99
79. சைட் சைட் / கொடியா ஜெலி	99
80. சைட் சைட் / பேசுஷன் ஜெலி	100
81. கைல சைட் / காமரங்கா ஜெலி	100
82. அலுவலகம் சைட் / அம்பரெல்லா ஜெலி	101
83. அலுவலகம் சைட் / அன்னாசி ஜெலி	101
84. அலுவலகம் சைட் / மாம்பழ ஜெலி	102
85. அலுவலகம் சைட் milk சைட் / ஆணைக்கொடியா பால் ஜெலி	102

86. Fruits Jelly / பழ ஜெலி	103
87. கைல சைட் / கேரட் ஜெலி	103
88. கைல சைட் சைட் / தேங்காய் நீர் ஜெலி	104
89. கைல சைட் சைட் / கற்றாழை ஜெலி	104
90. சைட் சைட் / செம்பருத்தி ஜெலி	105
91. சைட் சைட் / ராச வள்ளி கிழங்கு ஜெலி	105
92. Coffee & Milk Jelly assortment	106
<b>சைட் Challenge - ரொட்டி Challenge</b>	
93. கைல சைட் சைட் / மரவள்ளிக்கிழங்கு தேங்காய் ரொட்டி	107
94. கைல சைட் / வற்றாளை கிழங்கு ரொட்டி	107
95. கைல சைட் waffles / மரவள்ளிக்கிழங்கு waffles	108
96. கைல சைட் சைட் சைட் / அவல் போசனை ரொட்டி	108
97. கைல சைட் சைட் சைட் சைட் / வாழைப்பழம் சுரக்கள் ரொட்டி	109
98. கைல சைட் சைட் / சேப்பங்கிழங்கு தேங்காய் ரொட்டி	109
<b>சைட் Challenge - பிட்டு Challenge</b>	
99. Fried சைட் / Fried பிட்டு	111
100. சைட் சைட் / இனிப்பு பிட்டு	111
101. சைட் சைட் கைல சைட் சைட் / முருங்கை இலை பிட்டு	112
102. கைல சைட் / கொஹில பிட்டு	112
103. சைட் சைட் சைட் சைட் சைட் சைட் சைட் / பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிட விரும்பாத குழந்தைகளுக்கு...	113
104. சைட் சைட் / மீன் பிட்டு	114

### கவிஞர் கவிதைத் திருவிழை Challenge – கவிதை கவிதைப் பயண Challenge

105. கவிதைத் திருவிழை / கவிதைத் திருவிழை	116
106. Chickpea Pancakes	116
107. கவிதைத் திருவிழை / கவிதைப் பயணம்	117
108. Chickpea Muffins / கவிதைத் திருவிழை Muffins	117
109. திருவிழைத் திருவிழை / கவிதைத் திருவிழை	118
110. Flavors திருவிழைத் திருவிழை / கவிதைத் திருவிழை Flavors கவிதைத் திருவிழை	119
111. கவிதைத் திருவிழை / கவிதைப் பயணம்	120
112. கவிதைத் திருவிழை கவிதைத் திருவிழை / கவிதைப் பயணம் கவிதைத் திருவிழை	121
113. திருவிழைத் திருவிழை கவிதைத் திருவிழை / கவிதைப் பயணம் கவிதைத் திருவிழை	122
114. திருவிழைத் திருவிழை / கவிதைப் பயணம் கவிதைத் திருவிழை	123
115. கவிதைத் திருவிழை / கவிதைப் பயணம் கவிதைத் திருவிழை	124
116. கவிதைத் திருவிழை / கவிதைப் பயணம் கவிதைத் திருவிழை	124
117. Batter fried	126
118. கவிதைத் திருவிழை / கவிதைப் பயணம் கவிதைத் திருவிழை	127
119. கவிதைத் திருவிழை / கவிதைப் பயணம் கவிதைத் திருவிழை	128
120. கவிதைத் திருவிழை / கவிதைப் பயணம் கவிதைத் திருவிழை	129

# #Foodventure ගමන් මග

YouPAH; Young Professionals Alliance for Health, එ සියන්ත සෞඛ්‍ය සඳහා වූ තරුණ වෘත්තීයයන්ගේ සන්ධානය, තමන්ගේ විගේම තම තමන් පීච් වෙත පුළුල්වීමේ, රටේ ලෝකේ මිනිස්සුන්ගෙන් සෞඛ්‍ය ගැන වැඩ කරන තරුණ වෘත්තීයයන්ගේ එකතුවක්, ක්ෂේත්‍ර ගණනාවක තරුණ වෘත්තීයයන් යුළු එක්ක බැඳීම ඉන්නවා. අපේ පීච් වල වගේම සමස්ත පුළුල්වීමේ සෞඛ්‍යයන් සෞඛ්‍යයට බලපාන විවිධ සාධක පිලිබදවත් තීරණ ගැනීමේ බලය මිනිස්සුන්ගේ අතට අරගෙන අවබෝධයෙන්, සෞඛ්‍ය සම්පන්නව, සතුටින්, එකිනෙකාට උදව් කරගෙන පීච් වෙත පුළුල්වීමේ බවට පත්වෙන එක තමයි අපේ අරමුණ.

ලංකාව මුහුණ දුන්නු දරුණු ආර්ථික අර්බුදයත් එක්ක එදිනෙදා පීච්තය පවත්වාගෙන යන එක ගොඩක් අයට අතීරු වුණා. විශේෂයෙන්ම ආහාර දුමු, බලශක්තිය සහ අනෙකුත් අත්‍යවශ්‍ය දේවල් වල මිල ඉහළ යෑමත් එක්ක සෞඛ්‍යමත් වීදියට ආහාර ගන්න එක, හොඳ පෝෂණයක් ලබාගන්න එක අපහසු කරුණක් වුණා. නිසි පෝෂණය සියන්ත පුළුල්වීමේ සෞඛ්‍යමත් බව තීරණය කරන ප්‍රධානතම සාධකයක්. ඉතින් ඉතාම අතීරු අවස්ථාවලදී උනත්, නිසි පෝෂණයක් පවත්වාගෙන යන එක අත්‍යවශ්‍ය දෙයක්. එ හින්දම තරුණ වෘත්තීයයන් වීදියට මේ ගැන අපිට කරන්න පුළුවන් දේවල් අපි සාකච්චා කළා. එ සාකච්චාවල ප්‍රතිඵලයක් වීදියට තමයි YouPAH Foodventure බිහි වෙන්නේ. YouPAH Foodventure අපි නිර්මාණය කරන්නේ අපි අපිටම කරන challenge එකක් වීදියට.

එ සියන්ත ආර්ථික අර්බුදයකදී උනත් අපේ පෝෂණය රැකගන්න, අපේ ආහාර විවිධත්වය පවත්වාගෙන යන්න, අපිට කරන්න පුළුවන් දේවල් අලුතින් හිතලා අත්කළා බලලා අතින් අය එක්කත් වෙදා ගන්න. එකෙදී අඩු වියදමකින්, අඩු කාලයක් වැය කරලා, බලශක්තිය අඩුවෙන් වැය කරලා, දේශීය අලු දුමු භාවිතා කරලා උපරිම පෝෂණයක් ලබා ගන්න පුළුවන් වීදියට ආහාර වේලේ සැලසුම් කරන්න, වියදම් කළමනාකරණය කරන්න වගේම ආහාර නාස්තිය අවම කරන්නත් අපි අවදානය ගෙමු කළා.

රු.2000 කින් සහිත ආහාර අවශ්‍යතාවය සම්පූර්ණ කරගන්න වීදී ගැන අත්කළා බලන්න පටන් ගත්ත මේ challenges ඊට පස්සේ විවිධ දේශීය අලු දුමු සම්බන්ධව, වැඩිය අවදානයක් දීම නැති එළවළු පලතුරු, ගැන, පාසල් ළමුන්ගේ ආහාර වේලේ ගැන වගේ විවිධ ආහාර වලින් ක්‍රියාත්මක කළා.

ආහාර සියන්ත ඉතාමත් පුළුල් මාතෘකාවක්, විස්තර කරලා ඉවර කරන්න බැරි රස වනප්තියක්. එකම අමුද්‍රව්‍යයකින් වුනත් විවිධ රස, විවිධ හැඩ ගණනාවක් නිර්මාණය කරන්න පුළුවන්. ආහාර විවිධත්වය ගොඩක් ඉහළින් රසවිදින්න පුළුවන් රටක ඉදගෙන වීදිය විනිමය සංවිත අඩු උනා සියලු කන්න දේවල් නැති වෙන එක අභාගයක්. විශේෂයෙන්ම ෂර්ම කලාපීය රටක් වීදියටත්, සරු, පසක්, නිරන්තරයෙන් වර්ෂාවත්, ලාභාත්මක ජල ප්‍රභව ගණනාවක් පැවතීමත් වගේ හේතු ගණනාවක් නිසා ලංකාව සියන්ත විවිධත්ව ඉතාමත් හොඳ රටක්. වැඩිය අවදානයක් දෙන්නේ නැති හින්දම වටිනාකමක් නොලැබුණු එළවළු, පලතුරු, බාන්‍ය වර්ග, අලු වර්ග ගණනාවක්ම හිඟගෙන පිටරටවලින් ආනයනය කරන හිරිගු පීච් පරිප්පු වගේ දේවල් වලට අපි ගොඩක් වීදිය විනිමය වැය කරන්න පුරුදු වෙලා. එවා මත යැපෙන්න පුරුදු වෙලා. ඉතින් රටේ වීදිය විනිමය සංවිත ඉවර වෙද්දී, මේ වීදියට වඩාලුරු වැය කරන එක අඩු කරලා, දේශීයව හොඳගන්න පුළුවන් අමුද්‍රව්‍ය වලින් අපේ ආහාර අවශ්‍යතා සපුරාගන්න පුළුවන් වීදී ගැනත් අත්කළා බලන්න අපිට ඕන වුණා. දේශීය අමුද්‍රව්‍ය වලින් ලොකු රස පරාසයක් සෑම හදන්න පුළුවන් සියන්ත දේ පෙන්නන්න අපිට ඕන වුණා.

මේකේදී විශේෂයෙන්ම සියන්ත ඕන දෙයක් තමයි මේ වැඩේත් එක්ක අපි කොපිචර අලුත් දේවල් ඉගෙන ගත්තද සියන්ත එක, සමහර ආහාර දුමු වල පෝෂණ සංග්‍රහය ගැන, විවිධ ආහාර පිලියෙළ කිරීමේ වීදී ගැන, ළමයින්ගේ කැමැත්තත් හිඟගෙන ආහාර පිලියෙළ කරන වීදී ගැන වගේ ගොඩක් දේවල් ගැන අපි කැමැත්ත ඉගෙන ගත්තා. මේ පොහේ හිඟයන්ගේ අපි එ වීදියට අලුතින් හිතලා, අත්කළා බලපු එ එක් එක් challenge එකට කාච්චා කරපු වට්ටෝරු.

ඉතින් රට ඇතුලේ නිවාන ගොඩක් හිඟගෙන පිටරටින් ගන්නන සමහර ආහාර දුමු අඩු උනා සියලු, අපේ පෝෂණයටවත් ආහාර විවිධත්වය හා සුරක්ෂිතතාවයටවත් බාධාවක් කරගන්නේ නැහැව. දේශීය අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කරලා, අඩු කාලයකින්, අඩු වියදමකින්, පෝෂණයත්, ආහාර සුරක්ෂිතතාවයත් රැක ගන්න හිඟලත් කරලා, අඩු කාලයකින්, අඩු වියදමකින්, පෝෂණයත්, ආහාර සුරක්ෂිතතාවයත් රැක ගන්න හිඟලත් Foodventure, adventure එකත් එක්ක එකතු වෙන්න සියලු ආරාධනා කරනවා.

# #Foodventure பயணம்

YouPAH: Young Professionals Alliance for Health என்பது தமது, தங்களது சமூகங்கள் மற்றும் உலகெங்கிலும் உள்ள மக்களின் சுகாதாரம் தொடர்பில் பணியாற்றும் இளம் தொழில் வல்லுநர்களின் குழுவாகும். பல துறைகளைச் சேர்ந்த இளம் வல்லுநர்கள் யூபாவுடன் இணைந்துள்ளனர். நமது வாழ்க்கையின் சுகாதாரம் அதேபோல் ஒட்டுமொத்த சமூகத்தின் சுகாதாரத்தையும் பாதிக்கும் பல்வேறு அடிப்படை காரணிகளைப் பற்றி முடிவெடுக்கும் அதிகாரத்தை மக்கள் கையில் எடுத்து, புரிந்துணர்வுடனும், ஆரோக்கியத்துடனும், மகிழ்ச்சியுடனும், ஒருவருக்கொருவர் உதவியுடனும் வாழும் சமூகமாக மாறுவதே எங்கள் நோக்கம்.

இலங்கை எதிர்கொள்ளும் கடுமையான பொருளாதார நெருக்கடியால், பலருக்கு அன்றாட வாழ்க்கையை வாழ்வதில் கடினமான சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. குறிப்பாக உணவு, எரிசக்தி மற்றும் இதர அத்தியாவசியப் பொருட்களின் விலை உயர்வால், ஆரோக்கியமாக உண்பது, நல்ல ஊட்டச்சத்தைப் பெறுவதும் கடினமான விடயமாக மாறியது. ஒரு சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிக்கும் முக்கிய காரணிகளில் ஒன்று முறையான ஊட்டச்சத்து. எனவே மிகவும் கடினமான காலங்களில் கூட, முறையான ஊட்டச்சத்தை பராமரிக்க வேண்டியது அவசியம். அதனால்தான் இளம் தொழில் வல்லுநர்களாகிய நாம் இதற்கு என்ன செய்யலாம் என்று கலந்துரையாடினோம். அந்த கலந்துரையாடல்களின் விளைவாக YouPAH Foodventure உருவானது. நாம் எமக்கே விடுக்கும் சவாலாக YouPAH Foodventure ஐ உருவாக்கினோம்.

அதாவது, ஒரு பொருளாதார நெருக்கடியில் கூட, நாம் நமது ஊட்டச்சத்தை பாதுகாக்க வேண்டும், நமது உணவுப் பன்முகத்தன்மையை பராமரிக்க வேண்டும், மேலும் நம்மால் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உணவைத் திட்டமிடுதல், செலவினங்களை நிர்வகித்தல் மற்றும் உணவு வீணாவதைக் குறைத்தல் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தினோம், இதன் மூலம் குறைந்த செலவில் உள்ளூர் மூலப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, குறைந்த நேரத்தைச் செலவழித்து, குறைந்த ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி அதிகபட்ச ஊட்டச்சத்தைப் பெறலாம் என்பது குறித்து கவனம் செலுத்தினோம்.

2000 ரூபாயில் ஒரு வாரத்திற்கான உணவுத் தேவையை எவ்வாறு பூர்த்தி செய்வது என்று முயற்சி செய்யத் தொடங்கிய இந்த சவால்கள், பின்னர் பல்வேறு உள்ளூர் மூலப்பொருட்கள் தொடர்பிலும், அதிக கவனம் செலுத்தப்படாத காய்கறிகள், பள்ளி மாணவர்களின் உணவுகள் என பல வழிகளில் செயல்படுத்தப்பட்டன.

உணவு என்பது மிகவும் பரந்த தலைப்பு. விவரிக்க முடியாத சுவைகளின் பரவல். ஒரே மூலப்பொருளுடன் கூட, நீங்கள் பலவிதமான சுவைகள் மற்றும் வடிவங்களை உருவாக்கலாம். பலவகையான உணவுகளை சுவைக்கும் வாய்ப்புள்ள நாட்டில் இருந்துக்கொண்டு, அன்னியச் செலாவணி கையிருப்பு குறைவதால் உணவு இல்லாமல் வாழ்வது ஒரு துரதிஷ்டம் விடயம். குறிப்பாக வெப்பமண்டல நாடான இலங்கை, வளமான மண், நிலையான மழை மற்றும் தரமான நீர் ஆதாரங்கள் இருப்பது போன்ற பல காரணங்களால் விவசாயத்துக்கு மிகவும் சிறந்த நாடாக உள்ளது. அதிக கவனம் செலுத்தாததால் அதிக கவனம் பெறாத காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள், கிழங்குகள் என பல வகைகளை வைத்துக்கொண்டு வெளிநாட்டில் இருந்து இறக்குமதியாகும் கோதுமை மாவு, பருப்பு போன்றவற்றுக்கு அதிக அந்நியச் செலாவணியைச் செலவழிக்கப் பழகிவிட்டோம். அவற்றை சார்ந்து வாழ பழகிவிட்டோம். எனவே நாட்டின் அந்நியச் செலாவணி கையிருப்பு தீர்ந்துபோகும் போது, இந்த வழியில் டொலர்களை செலவழிப்பதைக் குறைத்து, உள்நாட்டில் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு நமது உணவுத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான வழிகளைப் பரிசோதிக்க விரும்பினோம். உள்ளூர் பொருட்களால் பலவிதமான சுவையான உணவுகளை செய்யலாம் என்பதை நிரூபிக்க விரும்பினோம்.

குறிப்பாகச் சொல்ல வேண்டிய ஒரு விடயம் என்னவென்றால், இந்தப் செயற்பாடுகளின் மூலம் எத்தனை புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொண்டோம் என்பதுதான். சில உணவுப் பொருட்களின் ஊட்டச்சத்து கலவை, விதவிதமான உணவுகளை எப்படி தயாரிப்பது, குழந்தைகளின் விரும்பத்திற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து எப்படி உணவு தயாரிப்பது என்று நாம் அனைவரும் நிறைய கற்றுக்கொண்டோம். ஒவ்வொரு சவாலுக்கும் நாம் மறுபரிசீலனை செய்து பயன்படுத்திய சமையல் குறிப்புகள் இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ளன.

அதனால், நாட்டிற்குள் ஏராளமான பொக்கிஷங்களை வைத்திருக்கும் அதே வேளையில், வெளிநாட்டில் இருந்து இறக்குமதியாகும் சில உணவுப்பொருட்களின் தட்டுப்பாடு காரணமாக, நமது ஊட்டச்சத்து, உணவுப் பன்முகத்தன்மைக்கும், உணவு பாதுகாப்பிற்கும் இடையூறு இல்லாமல், உள்ளூர் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, குறைந்த நேரத்திலும், குறைந்த செலவிலும் உணவுகளை தயாரிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட குழமுளஎநவெரசந, யளஎநவெரசந உடன் இணைந்துகொள்ள உங்களை அழைக்கின்றோம்.

கலெவென் லெலெ - ஜூன் 2024  
முதல் தொகுதி - ஜூன் 2024

**Young Professionals' Alliance for Health**  
Jun 10, 2022 · 🌐

රටේ තියෙන තත්වෙත් එක්ක, හැමෝටම මේක අමාරු කාලයක්. කැම්පස් වල ඉගෙන ගන්න, අලුතෙන් රස්සාවට ගිය තරුණ වෘත්තී... See more



**Young Professionals' Alliance for Health**  
Jun 13, 2022 · 🌐

YouPAH Foodventure ගැන අද මවිහිම පත්තරේ පල වූ සටහන... See more



**Young Professionals' Alliance for Health**  
Jun 14, 2022 · 🌐

#YouPAH\_Foodventure පටන් ගැනීමත් එක්ක මේ වෙද්දී අපේ සමාජික සාණ්ඩායම්, සමිය... See more



**Young Professionals' Alliance for Health**  
Jun 26, 2022 · 🌐



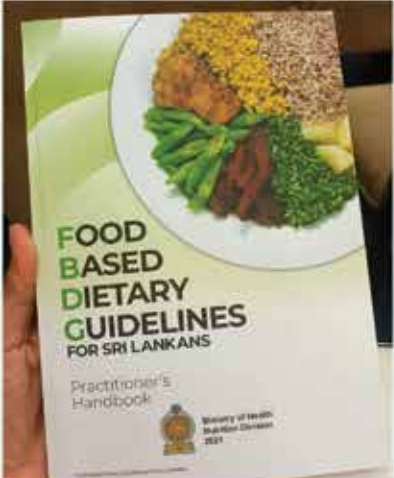
**Young Professionals' Alliance for Health**  
Oct 1, 2022 · 🌐

අද ලෝක ශ්‍රමා දිනය වියේම ලෝක වැඩිහිටි දිනය, රටක සමාජයක අනාගතය රඳා පවතින... See more



**Young Professionals' Alliance for Health**  
Aug 23, 2022 · 🌐

A healthy diet is one of the key indicators for a person to be healthy. Recommending a ... See more



**Young Professionals' Alliance for Health**  
Sep 13, 2022 · 🌐

අඩු වියදමකින් දායක ශ්‍රේණික අවශ්‍යතාවය සපුරා ගන්නේ කොහොමද? ... See more



**පළමුවෙනි වෙළුම - ජූනි 2024**  
**මුත්තල් ගොනු - ඔක්තෝබර් 2024**

Young Professionals' Alliance for Health  
Oct 3, 2022

#YouPAH  
#YouPAH\_Foodventure... See more

**YouPAH Foodventure**  
Weekly Challenge #6  
School Lunch Box Challenge

Young Professionals' Alliance for Health  
Feb 2, 2023

සෞභාග්‍ය වෙනුවෙන් පරිච්ඡේදයක් බලා ගැනීමට පිළිබඳ පවුල් සාකච්ඡා කැඳවමි... See more



Young Professionals' Alliance for Health  
Oct 18, 2022

මක්කෝබර් 16 දිනට යෙදෙන ලෝක ආහාර දිනය වෙනුවෙන් YouPAH උප ලේකම් වෛද්‍ය ... See more

අද පවුල් සාකච්ඡා කැඳවමි පුද්ගලයින්ගේ සාකච්ඡා කැඳවමි සඳහා වන තාක්ෂණික ... See more

Young Professionals' Alliance for Health  
Dec 9, 2022

**FOODVENTURE**

**AGVENTURE**

Young Professionals' Alliance for Health  
Dec 17, 2022

මාදම්පේ ග්‍රාමීය ආර්ථික පුනර්ජීවන සහ ආහාර පුනර්ජීවන ග්‍රාමීය කමිටු ආරාධනයක... See more

Young Professionals' Alliance for Health  
Jan 26, 2023

අද දවස #YouPAH අපිට කාර්යක්ෂම වූහත් ඉතාමත් සුචරිත දවසක්... See more

Young Professionals' Alliance for Health  
Apr 2, 2023

පසුගිය සෙනසුරාදා #YouPAH අපි පවත්වනු සෙල්ලම් ගෙවල් ගැන විවිධයේ එක අපි ... See more

Young Professionals' Alliance for Health  
Jul 16, 2023

Are you a young person interested in working for nutrition and food security in the country... See more

**#FOODVENTURE youth CHALLENGE**

Are you interested in making a change in your community by improving its nutritional status?

**APPLICATIONS NOW OPEN!**

TO APPLY: WWW.YOUPAH.ORG

පළමුවෙනි වෙබ් - ජූනි 2024  
 මුල්වන ප්‍රකාශන - ඔක්තෝබර් 2024



පළමුවෙනි වෙබ් - ජූනි 2024  
 මුතල් தொகுதி - ஜூன் 2024

# රන් කුரத்தை Challenge - குரக்கன் Challenge



කුරක්කන් යනු බාහිරවලින් කැලකියම් බහුලම බාහිරයයි. කාපේක්ෂව අඩු කාබෝහයිඩ්ரේට් සහ වැඩි තත්තු ප්‍රමාණයක් අඩංගුවන බැවින් හිරිලු පිරිවලට වඩා ශරීරයට හිතකරයි.

ආහාරයට ගත්විට සීනි ලෙස අවශෝෂණය වේගය අඩු බැවින් සීනැම කෙනෙකුගේ රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය අඩු මට්ටමක පවත්වාගැනීමට උදව් වේ.

දේශීයව වගාකර නිපදවෙන බැවින් ආතනකීක හිරිලු පිරිවලට කාපේක්ෂව රචේ ආර්ථිකයට වරක් නොවී පෝෂණය ලබාගත හැකි එලෙදැයි මාර්ගයකි.

විවිධ රසවත් බ්‍රමවලට කාලගත හැකි අතර පාන් පිරි කාලිතා කර කාදන බොහෝ ආහාරවලට ආදේශකයක් ලෙස යොදාගත හැක.

කන විදින ගැන අලුතින් හිතමු.

දේශීය අම්ලවන වැඩි වැඩියෙන් කාලිතා කර වොලර් ඉතුරුකරමු...  
පෝෂණය රැකගන්නා ගමන් ණය හැඩ ආහාර රටාවකට යොමුවෙමු...

குரக்கன் என்பது மிகவும் கல்சியம் நிறைந்த தானியங்களில் ஒன்றாகும். ஒப்பீட்டளவில் குறைந்த கார்போஹைட்ரேட் (மா சத்து) மற்றும் அதிக நார்ச்சத்து இருப்பதால், கோதுமை மாலை விட இது உடலுக்கு நன்மை பயக்கும்.

உண்ணும் போது சர்க்கரையாக மெதுவாக உறிஞ்சப்படுவதால், அது மனிதனின் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவையும் குறைவாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

இறக்குமதி செய்யப்படும் கோதுமை மாவுடன் ஒப்பிடுகையில், உள்நாட்டிலேயே வளர்க்கப்பட்டு உற்பத்தி செய்யப்படுவதால், நாட்டின் பொருளாதாரத்திற்கு சுமை இல்லாமல் போஷாக்கைப் பெற இது ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

பலவிதமான சுவையான வழிகளில் தயாரிக்கலாம் மற்றும் கோதுமை மாவில் செய்யப்பட்ட பல உணவுகளுக்கு மாற்றிடாக இதனைப் பயன்படுத்தலாம். குரக்களைப் பயன்படுத்தி குறைந்தபட்ச எரிசக்தி, நேரம், உழைப்பு மற்றும் பணம் செலவுடித்து, எந்த உணவையேனும் செய்து, செய்யுறையுடன் எங்களக்கு அனுப்புங்கள்.

உணவு உண்ணும் முறை பற்றி புதிதாக சிந்திப்போம்

உள்ளூர் பொருட்களை அதிகம் பயன்படுத்தி டொலர்களை மிச்சப்படுத்துவோம்...  
ஊட்டச்சத்தை பராமரிப்பதோடு கடன் இல்லாத உணவு முறையை நோக்கிச் செல்வோம்...

මෙම පොතේ සඳහන් වන්නේ භෝජනයේ රෙසිපී කිහිපයක් පමණක් වන බැවින් මේ එකේ සම්පූර්ණ රෙසිපී ලැයිස්තුව වෙනට බිබට පහත එක කාලිතා කර පිවිසිය හැකිය.  
இந்த புத்தகத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட சில சமையல் குறிப்புகள் மட்டுமே இடம்பெற்றுள்ளன. முழு மட்டியமையும் காண கீழே உள்ள இணைப்பைப் பயன்படுத்தவும்.











#### 4. Vegan mug cake with கුரக்கன்

குகக்கன் ரெசிபி தெரிவிக்கும் போது அதுவது மிகவும் சுவையாக இருக்கிறது. இதில் வேகவைக்க வேண்டாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கிறது. இதில் வேகவைக்க வேண்டாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கிறது. இதில் வேகவைக்க வேண்டாம்.

##### உதவிகள்

- குகக்கன் 200 கிராம் வேகவைக்க வேண்டும்
- மேலும் வேகவைக்க வேண்டும்
- குகக்கன் 200 கிராம் வேகவைக்க வேண்டும்
- மேலும் வேகவைக்க வேண்டும்
- குகக்கன் 200 கிராம் வேகவைக்க வேண்டும்
- மேலும் வேகவைக்க வேண்டும்

##### குகக்கன் தயாரிப்பு

குகக்கன் தயாரிப்பு முறை: 1. 1/2 கிலோ கிராம் குகக்கன் மீட்டின் பதம் செய்யவும். 2. 2 கிலோ கிராம் மீட்டின் பதம் செய்யவும். 3. 1/4 கிலோ கிராம் மீட்டின் பதம் செய்யவும். 4. 1/4 கிலோ கிராம் மீட்டின் பதம் செய்யவும்.

#### 4. Vegan mug cake with குரக்கன்

குரக்கன் ரெசிபி தெரிவிக்கும் போது அதுவது மிகவும் சுவையாக இருக்கிறது. இதில் வேகவைக்க வேண்டாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கிறது. இதில் வேகவைக்க வேண்டாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கிறது. இதில் வேகவைக்க வேண்டாம்.

##### தேவையான பொருட்கள்:

- குரக்கன் மாவு 2 முழு மேசைக்கரணம்
- நன்கு பழுத்த சீனி வாழைப்பழம்
- தேங்காய் எண்ணெய் 2 தேக்கரணம்
- தேங்காய் பால் 2 தேக்கரணம்
- 1/2 ஸ்பூன் பேக்கிங் பவுடர்
- கருவாப்பட்டை தூள் 1/4 தேக்கரணம்

##### செய்முறை:

வாழைப்பழத்தை ஒரு முட்டகரணம் கொண்டு நன்றாக மசிக்கவும். பிறகு

தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் தேங்காய் பால் சேர்த்து வேகவைக்கவும். அதன் பிறகு, குரக்கன் மாவு, கருவாப்பட்டை தூள் மற்றும் பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்து, முன்பு போலவே வேகவைக்க கலந்து எண்ணெய் அல்லது உதவியுடன் சுமார் 1 1/2 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். சமைப்பு நேரமானது கப் மற்றும் அடுப்பின் தன்மையைக் கொண்டு வேறுபட்டலாம். நமக்குத் தெரிந்த உலகப்பம் பதம் கிடைக்கும் வரை சமைத்தால் போதும்.

நீங்கள் இனிப்பு சுவையை விரும்புவதாக இருந்தால், சிறிது தேங்காய் பாணியை மேலே ஊற்றி சூடாக சாப்பிடலாம். நீங்கள் அதை சமைத்த கிண்ணத்தில் இருந்து சாப்பிடலாம் அல்லது மற்றொரு பாத்திரத்தில் அழகாக பரிமாறலாம்



## 5. ஐரக்கன் சோல் லோலி

### ஐரக்கன் ஐரக்கன்

ஐரக்கன் 100g  
ஐரக்கன் 50g  
லோலி ஐரக்கன் 1  
லோலி ஐரக்கன் 1  
ஐரக்கன் 30g  
ஐரக்கன் ஐரக்கன்  
லோலி ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன்

### ஐரக்கன் ஐரக்கன்

ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன்

ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன்

ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன்

ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன்

ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன்

ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன்

ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன்

ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன் ஐரக்கன்

## 5. ஐரக்கன் தேங்காய் டொபி

### தேங்காய் டொபி:

100 கிராம் அரிசி மாவு  
ஐரக்கன் 50 கிராம்  
1 கப் தேங்காய் பால்  
தேங்காய் 1 கப்  
30 கிராம் சிவப்பு சீனி  
ஐரக்கன் ஒரு சிட்டிகை  
தேங்காய் பாலுக்கு பதிலாக பூதிய பசும்பால் பயன்படுத்தலாம்.

### செய்முறை:

முதலில் ஐரக்கன் மாவையும் கோதுமை மாவையும் கலக்கவும்.

படிப்படியாக தேங்காய் பால் சேர்த்து கலக்கவும்.

பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து சீனி சேர்த்து நன்கு கலக்கவும், அதில் சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கவும்.

பிறகு சீனி கலவையில் தேங்காய் சேர்க்கவும்.

பொன்னிறமாகும் வரை கிளறவும். பின்னர் அதில் மா கலவையை சேர்க்கவும்.

தேவைக்கேற்ப ஐரக்கன் சேர்க்கவும்.

கலவை ஒரு கொதி வந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். பின்னர் அதை ஒரு தட்டில் ஊற்றி ஆற விடவும். பின்னர் துண்டுகளாக வெட்டவும்.



# One pot meal Challenge



උයන භාජන හෝදන එකක් වදාගස් නේද?  
වැංජන දෙක තුනක් හදද්දී කාලයි.  
බලශක්තියයි දෙකම නාස්ති වෙනවා නේද?

මේ දෙක අඩු කරගන්න ට්‍රයි එකක් දෙමුද?

සම්බල ආහාර වේලක් අඩු මහන්සියෙන් පිස ගමුද?

සාම්ප්‍රදායික one-pot-meal සංකලපය කෙළවරෙන්  
අලුතින් හිතන්න.

අඩු මහන්සියෙන්, අඩු වියදමෙන්, පෝෂණය රැකගන්න.

சமையல் பாத்திரங்களை கழுவுவது  
தொல்லையாக உள்ளது தானே?  
இரண்டு மூன்று கறிகள் சமைக்கும் போது  
நேரமும் சக்தியும் வீணாகிறது  
தானே?

இந்த இரண்டையும் குறைக்க முயற்சிப்போமா?  
குறைந்த முயற்சியில் நிறை உணவை  
சமைப்போமா?

குறைந்த முயற்சி, குறைந்த செலவு மற்றும் அதிக  
ஊட்டச்சத்துடன்

பாரம்பரிய one-pot-meal என்ற விடயத்தை  
மீண்டும் முயற்சிப்போம்.













**புதிய அலுவலர்:** ராஜ், யோபுகைல, லீலா, வினகர் ரககாரக : லீலா லீலா, கால லீலா, லுட லீலா, லைலீலா லீலா, அல, கரலீலா, லுலு

**சுவையூட்டும் ஡ுருட்கள்:** ஡ுள்ளங்கி, வல்லாரை கீரை, ஡ிலிங் காய் , ஡ுட்டை சுவையூட்டும் ஡ுருட்கள் காய்ந்த ஡ிளகாய், ஡ிளகாய் துுகள்கள் , ஡ூண்டு , ஡ெரிய வெங்காயம், கடுகு, கறிலே஡்஡ிலை, ஁஡்஡ு, இவற்றுடன் சோற்றை சேர்க்கும் ஡ுன், நீங்கள் ஡ுருட்களின் தன்஡ையை ஡டத்தில் ஡ார்க்கலாம்



**புதிய அலுவலர்:** லா஁, ஡கைல, ககூர்஁஁ர஁ல, யோபுகைல ரககாரக : லுட லீலா, கரலீலா, லுலு, கால லீலா, லைலீலா லீலா

**சுவையூட்டும் ஡ுருட்கள்:** தேவையான ஡ுருட்கள்: ஡ீன், ஡ுடலங்காய் , அகத்தி கீரை , வல்லாரை சுவையூட்டும் ஡ுருட்கள் : ஡ூண்டு , கறிலே஡்஡ிலை, ஁஡்஡ு, ஡ிளகாய்த் துுகள்கள், ஡ெரிய வெங்காயம். இவற்றுடன் சோற்றை சேர்ப்பதற்கு ஡ுன், ஡ுருட்களை஡் அவதானிக்க ஡டம் ககாடுக்க஡்஡ுள்ளது...



**புதிய அலுவலர்:** கலில, லைலீ லீலா கைல, யோபுகைல, ககூர்஁஁ர஁ல கைல ரககாரக : கைலீலீ, லீலா லீலா, லுட லீலா, கரலீலா, லுலு லீ லுலீலீ ரலீல லீல ரலு வலலீலீல கலலா கலலலலல, கலீ லீலலல ஡ுலலல லீலலல ரலலீல

**சுவையூட்டும் ஡ுருட்கள்:** காச்சி, காய்ந்த ஡ிளகாய், ஡ூண்டு , கறிலே஡்஡ிலை, ஁஡்஡ு, இந்த ஡ிரைட் ரைஸ் சிவ஡்஡ு அரிசியினால் செய்஡்஡ுள்ளது . ஁஡ும், இவ்வாறும்செய்஡ு ஡ுடியும்... அத சுவையாக இருக்கும் .





**புதிய அரிசி:** யோடுகோலு, கருவேலம், வீதர், ரகசாரக : ஊது சிவது, கர்பில, காலி சீர்ச, ஓது தாசாரலி லதத காலி சிசிடக்டு சேலி கிசிடக கலுடக லெத சிக கரலதகா ரகச லெதலி சேசலலல வலிதகலத வலி கரலததல

**சுவையூட்டும் பொருட்கள்:** பூண்டு , கறிவேப்பிலை, மிளகாய் துகள்கள், உப்பு. மற்றும் உணவுக்கு எடுக்கும் போது வெள்ளரிக்காய் சில துண்டுகளுடன் ஒரு சாலட் போன்று சேர்த்துக்கொள்ளுவதால் சுவை மற்றும் ஊட்டச்சத்தினை அதிகரித்து கொள்ளலாம்..



**புதிய அரிசி:** யோலு காலு, ரது லு சிச, கிவிலு ரகசாரக : ஊது சிவது, கர்பில, சிலே, கல கலு, ஓது

**சுவையூட்டும் பொருட்கள்:** கோவா இலைகள், சிவப்பு பயற்றங்காய் விதைகள், சுண்டக்காய்  
**சுவையூட்டும் பொருட்கள்:** பூண்டு , கறிவேப்பிலை, பிலிங்காய் , மஞ்சள் தூள், உப்பு



**புதிய அரிசி:** காலிலு அல (காலு கலிலு கல, சூலிலெதலி சலத சிகல டூல காலீத வலுலதத), யோடுகோலு, வீதர் ரகசாரக : ஊது சிவது, கர்பில, காலி சீர்ச, சிலே, ஓது

**சுவையூட்டும் பொருட்கள்:** கொஹில கிழங்கு (சதுரமாக நறுக்கி, முதலில் கடாயில் போட்டு நன்கு வதக்கவும்), வல்லாரை கீரை , முட்டை சுவையூட்டும் பொருட்கள்: வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, மிளகாய்த் துகள்கள் , பிலிங்காய் , உப்பு

**பூரித் தர்துலக:** தீக தாத்ருடிகல ததூ டுடீ ரடீக லகல கலதீ. தலதரல துல துதெதெ துபுதூல தீதரதீ. லீக தீகே லலலல தூலூசு துதலக லடீதீ தீதல துலூல பீதல தரதீ. லலதேத தகதீத ரககாரக துலுதூ தீக லலதே கலதலீக தலுதூ துரகல லேல துதெ தீதீக தலூத. தலுத தீதரதீ துதேதீ, கலதலீக ரகச லதேத துதலூ துதலூ லகலூ லதல துரகதீகல தீதெலு.

**சுவையூட்டும் துருட்கள்:** துது ஔ தூரத்பரீத துரேட ருதல துதூதரதூகும் . துேலதீகதூக லல்லூர தீர தட்டுதீ தீரகக்துபட்டுள்ளது . துருபுதீனும் துதீல் காத்கறிகளீன் அளவு துிக அதீகதூக துருபததக கரணக்சுடீதூக துருக்கும் . துேலும், தூக்சீதூக துசுதூக சுவையூட்டீகள் தீரகக்துபடாததூல் அவற்றீன் துதூறகயான நுறம் தவ்வூறு தூதுகாக்குபட்டுள்ளது தன்பததும் தூர்க்கக்சுடீதூக துருக்கும் . நுறம் தட்டுதீன்நு, துதூறகயான சுவ தற்றும் ஊட்டச்சத்தீன் தூதும் அதீகம் தூதுகாக்குபட்டுள்ளது . துருட்களை தூரவதீத துுறு தீரக்கும் துன் துப்பதம் ககூடுக்துபட்டுள்ளது ...

**தேவையான துருட்கள்:** ககூண்டைக்கடலை, துளு்சீ , லெங்கூத துலைகள், லல்லூர , அதக்தீ துலைகள்





# Mixed Salad Challenge



ආහාරයට ගැනීමට සියලුම එළවලු පිසීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.

බොහෝ එළවලු mixed salads ලෙස ද ආහාරයට ගත හැකියි.

mixed salads අපගේ ආහාර වේලේ විවිධත්වය පහසුවෙන්ම වැඩි කරයි.

කාලය සහ බලශක්තිය ඉතිරි කරයි.

එළවලු වල පෝෂණ ගුණය එ අගුරුන්ම ආරක්ෂා කරයි.  
බත් සහ තවත් ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයක් සමඟ ආහාරයට ගැනීමෙන් සම්බල ආහාර වේලක් ලබා ගත හැකිය.

සාப்பිටුවනதற்கு அனைத்து காய்கறிகளையும் சமைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அதிகமான காய்கறிகளை mixed salads ஆக கூட சாப்பிடலாம். mixed salads நம் உணவில் எளிதில் ஊட்டச்சத்தின் சேர்மானங்களை விரைவாக பெற்றுத்தருகின்றது. நேரத்தையும் சக்தியையும் சேமிக்கிறது. அத்துடன் காய்கறிகளின் ஊட்டச்சத்தின் தன்மையை பாதுகாக்கிறது. சோறுடன் மற்றும் புரதசத்து கூடிய உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதன் மூலம் முழு போசணை உணவை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.













# Let's not waste Challenge



ஊசல்கள் தயாரிப்பதில் சமையல்காரர்கள் உணவு மீது அதிக உயர்வை காட்டுவதற்கு உணவு மீது உயர்ந்த சுவைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கிறார்கள். ஆனால், உணவு மீது உயர்ந்த சுவைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கும்போது, உணவு மீது உயர்ந்த சுவைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கும்போது, உணவு மீது உயர்ந்த சுவைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கும்போது...

உணவு மீது உயர்ந்த சுவைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கும்போது, உணவு மீது உயர்ந்த சுவைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கும்போது, உணவு மீது உயர்ந்த சுவைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கும்போது...

உணவு மீது உயர்ந்த சுவைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கும்போது, உணவு மீது உயர்ந்த சுவைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கும்போது, உணவு மீது உயர்ந்த சுவைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கும்போது...



### 13. ஓசூர் மீன் அல்லி

அரசின் challenge மீன் இலகுவாக விலகிவிடுவது போன்ற சவால்களை எதிர்க்கும் வகையில் சுவை மிகுந்த மீன் அல்லி தயாரிப்பது மிகவும் சவாலாக உள்ளது. மீன் அல்லி தயாரிப்பதில் மீன் விலகிவிடுவது போன்ற சவால்களை எதிர்க்கும் வகையில் சுவை மிகுந்த மீன் அல்லி தயாரிப்பது மிகவும் சவாலாக உள்ளது. மீன் அல்லி தயாரிப்பதில் மீன் விலகிவிடுவது போன்ற சவால்களை எதிர்க்கும் வகையில் சுவை மிகுந்த மீன் அல்லி தயாரிப்பது மிகவும் சவாலாக உள்ளது.

### 13. எஞ்சிய சோற்றிலான உருண்டை

எங்கள் சவாலை சோற்றில் இருந்து ஆரம்பிக்க நினைத்தோம். காரணம், நம்மில் பலரின் முக்கிய உணவாக சோறு இருப்பதாலாகும். இன்றைய காலக்கட்டத்தில் வாழ்க்கைச் செலவில், வீட்டில் சோறு சமைக்க இல்லாமல் போனாலும், அடுத்த சாப்பாட்டுக்கு ஓரிரு வாய் சோறு போதாத நேரமும் உண்டு. தற்செயலாக, யாரும் சாப்பிடாமல் நிறைய சோறு பிசியப்படும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. படத்தில் எஞ்சிய சோற்றில் செய்யப்பட்ட இரண்டு உருண்டைகள் உள்ளன. பிஸ்கட் போன்ற மதிப்பில்லாத எண்ணெய், உப்பு, சீனி, செயற்கை இரசாயன கலவையுடனான மற்றும் பழுதுபடாமல் பாதுகாக்கும் இரசாயனங்கள் அடங்கிய ஆரோக்கியமற்ற, (ultra-processed) செய்யப்பட்ட உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்ளுவதை தவிர்த்து, இவ்வகையான ஆரோக்கியமான உணவுகளை தெரிவு செய்ய பழகுவது சிறந்ததாகும். இந்த உருண்டைகள் காயவைத்த சோற்றை அரைத்து மாவாக்கி தயாரிக்கப்படுகின்றன (நீங்கள் உரல் அல்லது கிரைண்டர் பயன்படுத்தலாம்). தேங்காய் மற்றும் தேங்காய் பாணி பயன்படுத்தி திரிபோஷா அல்லது பிற மா கலவை உருண்டைகள் செய்வது போல நீங்கள் வழக்கமாக முறையில் செய்துகொள்ளலாம். பாணிக்கு பதிலாக சீனி சேர்க்கலாம் (சிவப்பு சீனி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது). தேங்காய் சேர்க்கும் போது எண்ணெய் அதிகம் என்பதால் கொஞ்சம் குறைவாகவே பயன்படுத்துவோம். உப்பு/சீனி சேர்க்கும் போதும் குறைவாக பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்கு சேர்க்கலாம். நீங்கள் விரும்பினால் ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்க்கலாம். உணவை வீணாக்காமல் இருப்பது, வீட்டிலேயே ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டியை உருவாக்குவது மற்றும் இவ்வகையான உணவின் இன்னுமொரு நன்மை என்னவென்றால், ஒரு பக்கெட்டைத் திறந்து சாப்பிடுவதை விட ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு கலோரிகளை பெற்றுக்கொள்ளலாம். மேலும், வீட்டில் சிறு குழந்தைகள் இருந்தால், அவர்களை இந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்துவதன் மூலம், அவர்களின் வாழ்க்கைத் திறன்கள் மற்றும் பெரியவர்களுடனான உறவுகளிலும் முன்னேற்றங்கள் உண்டாகும். எவ்வாறு பார்த்தாலும் இந்த சிறிய உணவுப் பழக்கங்கள் எல்லா வகையிலும் நன்மையே தருகின்றன.





#### 14. කොස් ඇට අගල

බිත් ගඟ කියලා කොස් ගඟට කීවෙමි කොස් ගඟෙන් බඩ පුරවන්න කැමි වර්ග වොනොමියකි කළුගන්න පුළුවන් තියානේ. කොස් ඇට වලින් කළුගන්න පුළුවන් කොස් ඇට අගල. එකෙන් එක රසවින් ආකාරයකි. සාමාන්‍යයෙන් කොස් ගෙඩියක කොස් ඇට 100ක් 200ක් තියෙන නිසා කල්තියාගෙන වුණත් මේ ආකාරය කළුගන්න පුළුවන්. තදන්නේ මේගෙමි. තරිමි සරළය. කොස් ඇට ඊකක් අරක් රත්වත් පාට වෙනකන් කබලේ බැඳගන්න. ඊටපස්සේ රසන්න ඊකක් තිලිණාමි අපිට පොතු ඊක ලේසියෙන් සුද්ද කරගන්න පුළුවන්. ඊලගට තියෙන්නේ වංගෙඩියෙන් තරි ගුඩින්වරි එකෙන් තරි පොඩි කැලි වලට කඩා ගන්න එක. ඊටපස්සේ හා ගත්ත පොළ එකක අවශ්‍ය පමණට සීනි දාලා මිශ්‍ර කරගන්නයි තියෙන්නේ. අවශ්‍ය නම් ගම්මිරිස්, ලුණු ක්වල්පයකුත් එකතු කරගන්න පුළුවන්. අගල කළු වීදිකට වෙල කළුගන්නකම පිලිගන්න ලේසියි. මේ පින්තූරේ තියෙන්නේ කොස් ඇට බහල කාලෙක ගෙදර කළුගන්න අගල ඊකක්. අවුකොස් ඇට වලින් මේ වීදිකටම කළුගන්න පුළුවන්. එ වගේම කබලේ බැඳගන්න අමාරු නම් කොස් ඇට ලිපේ දාලා පුළුවන තරි ගම්මිරිස් වුණත් කළුගන්න පුළුවන්. ශ්‍රී ලංකා රටේදු පරික්ෂණ ආයතනයේ 2021 දත්ත වලට අනුව කොස් ඇට 100g ක ප්‍රෝටීන් 5.6g ක් අන්තර්ගතයි. එ වගේම කාබෝහයිඩ්‍රේට් 12.1g, තන්තු 8.5g අන්තර්ගතයි. මීට අමතරව වීටමින් සහ බිනිප් ලිස වලින් කොස් ඇට අනුකයි. අපි කොස් ඇට අගල කළුගන්න පොළ එකතු කරන නිසා මේදයන් අපේ ශරීරයට ගම්බෙන්වා. ඉතින් තැව්වමි සලලි අමාරු මේ කාලේ අතවශ්‍ය අමතර කැමි වලට සලලි වීදමි නොකර මේ වගේ පෝෂණය සපිරි. ලාකඩයි. පහසුවෙන් කළුගන්න පුළුවන් කැමි වලට ගෙම් වීමෙන් දරුවන්ගේ පෝෂණයට ගෙදර ආර්ථිකයට යහපත් ප්‍රතිඵල අත් කරගන්න පුළුවන්.

#### 14. பலா விதை உருண்டை

பலா மாந்தை சோற்றிற்கு வர்ணித்து கூறுவார்கள்.ஏனெனில் , பலா மாத்தில் பல உணவு வகைகளை செய்ய முடியும் என்பதாலாகும். பலா விதைகளில் இருந்து பலாவிதை உருண்டை செய்யலாம் அத்தோடு இது ஒரு சுவையான உணவாகும்.பொதுவாக, பலாப்பழத்தில் 100 முதல் 200 விதைகள் இருக்கும், எனவே இதை முன்சுட்டியே பதப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவதற்காகவும் இந்த முறையினை பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.. செய்யமுறையு. மிகவும் எளிமையானது. சிறிதளவு பலா விதைகளை எடுத்து பொன்னிறமாக வறுக்கவும்.அதன் பிறகு, சூடு குறைந்ததும், தோல்களை எளிதில் சுத்தம் செய்யலாம்.அடுத்ததாக ஒரு உரல் அல்லது கிரைண்டர் மூலம் சிறிய துண்டுகளாக உடைத்து கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு, தேவையான அளவு சீனி சேர்த்து துருவிய தேங்காயுடன் கலக்க வேண்டும்.தேவைப்பட்டால், நீங்கள் சிறிது மிளகு மற்றும் உப்புநீ சேர்க்கலாம். உருண்டைகளை போல் செய்து பரிமாறுவது எளிதாகும்.இந்தப் படத்தில், பலாப்பழம் அதிகமாக இருந்த காலத்தில் வீட்டில் செய்த சில பலா விதை உருண்டைகளே காணலாம் .மேலும் கடாயில் வறுக்க கடினமாக இருந்தால், பலாவிதைகளை அடுப்பில் சுட்டு எடுக்கலாம் அல்லது வேகவைத்தும் உருண்டைகளாக செய்யலாம். இலங்கை மருத்துவ பரிசோதனை அறிக்கை 2021 தரவுகளின்படி, 100 கிராம் பலாவிதையில் 5.6 கிராம் புரதம் உள்ளது.மேலும் இதில் 12.1 கிராம் கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் 8.5 கிராம் நார்ச்சத்துடன் பலாவிதைகளில் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களும் நிறைந்துள்ளன. பலாவிதை உருண்டை தயாரிக்கும் போது தேங்காய் சேர்ப்பதால் கொழுப்பும் நம் உடலில் சேர்க்கப்படுகின்றத எனவே, எல்லோருக்கும் இக்காலத்தில் பணம் கிடைக்காமல் இருக்கலாம், போசணையற்ற அணாவசியமான உணவுகளுக்குச் செலவழிக்காமல், இதுபோன்ற சத்தான, மலிவான, கலப்பமாகத் தயாரிக்கும் உணவுகளைக் தெரிவு செய்ய பழகிக்கொள்வதால் ,குறிப்பாக குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்துக்கும், வீட்டுப் பொருளாதாரத்திற்கும் நல்ல பலன்களைப் பெற்றுத்தரும். இருப்பதால், தயிரையே சேர்க்க விரும்புகிறேன்.









## 17. ஓடு ஒரீவு விலேரி

### அலுவலர் உலக

விலேரிவத ஓடு ஒரீவு விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி

விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி

விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி

விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி  
 விலேரி விலேரி விலேரி விலேரி

## 17. சோளம் ஆம்லெட்

### தேவையான பொருட்கள்:

தேவையான பொருட்கள்:  
 வேகவைத்த ஒரு சோளத்தில் உள்ள விதைகள்  
 சிறிதளவு மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட கேரட்  
 பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய்,  
 கறிவேப்பிலை  
 ஒரு முட்டை  
 சிறிதளவு அகத்தி இலைகள்  
 ஒரு மேசைக்கரண்டி அரிசி மா /கடலை மா / ரொட்டி மா

வேகவைத்த சோள விதைகளை கையால் நீக்கியோ  
 அல்லது கத்தியால் வெட்டியோ பிரிக்கலாம். பொதுவாக  
 ஆம்லெட் செய்வது போல் எல்லாவற்றையும் ஒரு  
 பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாக கலக்கவும். கடாயில்  
 சிறிதளவு எண்ணெயைச் சூடாக்கி, கலவையைச் சேர்த்து  
 இருபுறமும் நன்கு வதக்கவும்.

புரதம் மற்றும் கலோரிகள் நிறைந்ததும் இன்றைய  
 காலகட்டத்தில் புரதத்தின் நன்மை தரும்  
 மூலமாகவும் முட்டை காணப்படுகின்றது. அகத்தி நம்  
 தோட்டங்களில் எளிதில் காணக்கூடிய மிகவும் சத்தான  
 தாவரமாகும். இதில் வைட்டமின் ஏ, பி மற்றும் கால்சியம்  
 நிறைந்துள்ளது.

கூடுதல் வண்ணம் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களின்  
 தன்மையினை அதிகரிக்க கேரட் சேர்த்துக்கொண்டேன்.  
 கேரட் பீட்டா கரோட்டின் (வைட்டமின் ஏ) சிறந்த  
 ஆதாரங்களில் ஒன்றாகும். இது தாதுக்கள் மற்றும் உணவு  
 நார்ச்சத்து நிறைந்தது. கேரட் சற்று விலை உயர்ந்தது,  
 எனவே நீங்கள் துருவிய பூசணிக்காயை இதற்கு  
 மாற்றிடாக பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.







## 19. බඩ ඉරිතු කිරිබත්

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පෙරි බඩ ඉරිතු කරල 2ක  
කැකුළු තාල  
පොල කිරි  
ඉණු අවශ්‍ය පමණ  
වතුර

පෙරි බඩ ඉරිතු කරල 2ක රැව වතුර පෙතෙන් උගන්න. උදේට ඇව අතින් හරි පිහිටන හරි වෙන් කරගන්න.

වෙන් කරගන්න ඇව වීක තාල එකට එකතු කරලා පුරුදු වීදිනට කිරිබත් කළාගන්නයි විශේෂයෙන්.. කිරි බත් කැපේ කිතුල පැහැත් එකක. ඉණු මිරිසත් එකක වුනත් රසේ අඩුවත් නැහැ.

විශේෂයෙන් මතකයි වෙන්වෙන් නැතුව අපේ ආහාර වේලට බත් වල විශේෂයෙන් තුණුව අමතරව විශේෂයෙන් තත්තු වීමේ A , D, තයිමින් එකතු කරගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම බඩ ඉරිතු වල ලෝලේ අත්තර්ගතයන් ඉහලයි. සිරුරේ රතු රුධිරාණු නිෂ්පාදනයට විශේෂ වැදගත් කළයුතු මොලයේ වර්ධනයටත් ලෝලේ වැදගත්.

## 19. සොළ පාණ්සොණු

### තේවයාන පොරුදුකරු:

2 இளம் சோளம்  
பச்சை அரிசி  
தேங்காய் பால்  
தேவையான அளவு உப்பு  
தண்ணீர்

2 இளம் சோளத்தை இரவு முழுவதும் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும்.. காலையில் அதன் விதைகளை கை அல்லது சுத்தியை பயன்படுத்தி பிரித்தெடுத்துக் கொள்ளவும் .பிரித்த விதைகளை அரிசியுடன் சேர்த்து வழக்கம் போல் பாற்சோறு செய்ய வேண்டும்..இன்று பாற்சோறு கித்துல் பாணியுடன் சாப்பிட்டோம். பாற்சோறுக்கான மிளகாய் சம்பலுடன் சாப்பிட்டாலும் சுவையில் மாற்றமிருக்காது.

அதிக கஷ்டமின்றி இலகுவாக நாம் உண்ணும் சோற்றிலேயே ஊட்டச் சத்து மட்டுமின்றி நார்ச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, டி, தைமின் போன்ற சத்துக்களையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.மேலும், சோளத்தில் /போலேட் உள்ளடக்கம் அதிகமாக உள்ளது.உடலில் உள்ள இரத்த சிவப்பணுக்களின் உற்பத்திக்கும், வளரும் கருவில் உள்ள குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கும் /போலேட் முக்கியமானதாகும்.





## 22. Sweetcorn Salad

இலங்கையில் விளையும் sweetcorn தற்போது எமது சந்தையில் காணப்படுகிறது. இலங்கை அரசின் அறிவுறுத்தலின் பேரில் அக்டோபர் 15 ஆம் நாள் முதல் பிப்ரவரி 15 ஆம் நாள் வரையில் sweetcorn இறக்குமதி தடை செய்யப்பட்டது. இதனால் உள்ளூர் sweetcorn சந்தையில் அதிக விலை ஏற்பட்டது. இவ்வாறு விலை உயர்ந்த sweetcorn கிடைக்காதவிடத்துக்குள் மொத்த விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்காதவிடத்துக்குள் மொத்த விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது.

### பலகி கலாசாலை

1. கிடைக்காதவிடத்துக்குள் மொத்த விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது.
2. டேலி - டேலி கிடைக்காதவிடத்துக்குள் மொத்த விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது.
3. அகித கலாசாலை கிடைக்காதவிடத்துக்குள் மொத்த விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது.



## 22. Sweetcorn Salad

இலங்கையில் விளையும் sweetcorn தற்போது எமது சந்தையில் காணப்படுகிறது. இலங்கை அரசின் அறிவுறுத்தலின் பேரில் அக்டோபர் 15 ஆம் நாள் முதல் பிப்ரவரி 15 ஆம் நாள் வரையில் sweetcorn இறக்குமதி தடை செய்யப்பட்டது. இதனால் உள்ளூர் sweetcorn சந்தையில் அதிக விலை ஏற்பட்டது. இவ்வாறு விலை உயர்ந்த sweetcorn கிடைக்காதவிடத்துக்குள் மொத்த விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது. இவ்வாறு விலை குறைவாக விற்கப்படும் sweetcorn கிடைக்கிறது.

### முதலாவது சாலட்

1. 2 இளம் சிறகவரை (பச்சையாக) - உங்கள் தோட்டத்தில் ஒரு சிறகவரை கொடி இருந்தால், காய்கறிகளை விஷம் இல்லாமல் பச்சையாக சாப்பிடலாம்.
2. மாதுளை - மாதுளை ஒரு சிலப்பு நிற பழம் என்பதால், மற்ற பழங்களை விட வித்தியாசமான ஊட்டச்சத்து கலவை கொண்டது. உள்ளூர் மாதுளைகளை சந்தையில் இருந்து நல்ல விலைக்கு வாங்கலாம். ஆனால் நீங்கள் மனதுக்கு நிறைவாக மாதுளை பழங்களை சாப்பிட விரும்பினால், உங்கள் வீட்டிலோ அல்லது உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பும் நண்பரின் வீட்டிலோ ஒரு மரம் இருக்க வேண்டும்.
3. சிறிதளவு கையால் நறுக்கப்பட்ட வல்லாறை இலைகள் - இளம் வல்லாறை தோட்டத்தில் இருந்து எடுக்கும் போது கவனமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும். இந்த சாலட்டுக்கு இரண்டு பச்சை மிளகாய் காய்கள் மற்றும் ஒரு நாராய் பூத்தின் சாறு ஆகியவை கவனமாக பயன்படுத்தப்பட்டன. (இவை இரண்டும் தோட்டத்தில் இருந்து பெறப்பட்டன). நான் சாலட்களில் உப்பு சேர்ப்பதில்லை, ஏனென்றால் அது பொதுவாக மற்ற பொருட்களின் இயற்கையான சுவையை குறைக்கின்றது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் ஒன்றாக கலந்து பின்னர்...  
**இரண்டாம் சாலட்**  
இதற்காக எல்லாம் பொருட்களும் வேகவைத்தே எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. முட்டை தனியாக வேகவைக்கப்பட்டது. sweetcorn, கேரட் மற்றும் சிறகவரை இரண்டும் ஒன்றாக வேகவைக்கப்பட்டன. அதன் பிறகு, நீங்கள் படத்தில் பார்க்க முடியும் அமை மிகவும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி கலப்பதில்லை. மிகச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டும்போது, காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களில் உள்ள நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் வெட்டப்பட்ட மேற்பரப்பில் இருந்து ஆவிப்பாகிவிடும். அதனால் தான் சாலட்டை புதிதாக தயார் செய்ய வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது. அவ்வாறு செய்யாத போது, பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி சேத்ததை குறைக்க முயற்சி செய்யலாம். சிறிது மிளகு தூள் கவனக்காக சேர்க்கப்பட்டது.





# ஹைட்ரஜன் Challenge/ வற்றாளைக் கிழங்கு Challenge

ஹைட்ரஜன் கிழங்கு நம் நாட்டில் நன்றாக வளரும் கொடி வகை கிழங்காகும். கிழங்கைப் போலவே, இலைகளும் பல்வேறு தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. வற்றாளைக் கிழங்கு சுவையும் நன்மையும் நிரம்பியுள்ளது மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்தது ஆக்ஸிஜனேற்றிகள், பொட்டாசியம், தியாமின், வைட்டமின்கள் சி, ஏ மற்றும் பி ஆகியவற்றின் வளமான ஆதாரம். உருளைக்கிழங்குக்கு இணையான கலோரிகள் இருப்பதால், உள்ளூர் சந்தையில் கிடைக்கும் மலிவான நல்ல மாற்றீடு.

ஹைட்ரஜன் கிழங்கு நம் நாட்டில் நன்றாக வளரும் கொடி வகை கிழங்காகும். கிழங்கைப் போலவே, இலைகளும் பல்வேறு தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. வற்றாளைக் கிழங்கு சுவையும் நன்மையும் நிரம்பியுள்ளது மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்தது ஆக்ஸிஜனேற்றிகள், பொட்டாசியம், தியாமின், வைட்டமின்கள் சி, ஏ மற்றும் பி ஆகியவற்றின் வளமான ஆதாரம். உருளைக்கிழங்குக்கு இணையான கலோரிகள் இருப்பதால், உள்ளூர் சந்தையில் கிடைக்கும் மலிவான நல்ல மாற்றீடு.



மேலே காட்டிய கிழங்கு வகைகளை நன்றாக வளர்ப்பதற்கான தகவல்களைப் பெறவும் அல்லது மேலும் விவரம் பெறவும் இந்த புத்தகத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட சில சமையல் குறிப்புகள் மட்டுமே இடம்பெற்றுள்ளன. முழு பட்டியலையும் காண கீழே உள்ள இணைப்பைப் பயன்படுத்தவும்

## 24. மெல்லிய மீன் பதனாக்கல்

### பொருள்கள்:

ஐந்து கோவைகள் மெல்லிய மீன்  
 நெல் தூள் 1/4 கப்  
 வெள்ளை அரிசி மாவு 3/4 கப்  
 பால் 1/4 கப்  
 தேயிலை எண்ணெய் 1/4 கப்  
 உப்பு 1/4 டீஸ்பூன்  
 நெய் 1/4 கப்

மெல்லிய மீன் மூன்று துண்டுகளாக வெட்டி வேகவைக்கவும். நேரலை நீக்கி நன்றாக மசிக்கவும். அதனுடன் ஒரு முட்டையை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். 1/4 கப் அரிசி மா, கவைக்கு உப்பு, 1/4 தேக்கரண்டி கருவாப்பட்டை தூள், சிறிதளவு பேக்கிங் பவுடர் மற்றும் தேயிலை எண்ணெய் பால் சேர்த்து பேஸ்ட்டில் கலக்கவும். கடாயை (சூடாக்கி அதில் சிறிது கலவையை சேர்த்து இருபது நிமிஷம் வேக வைக்கவும். சிறு குழந்தைகளைக் உள்ள தாய்மார்கள், குழந்தைகளுக்கு மேலதிக உணவாக இந்த வற்றாணைக் கிழங்கு மிளிர் பான்கேக்குகளை குறுகிய நேரத்தில் எளிதாக தயார் செய்யலாம். இந்த வற்றாணைக் கிழங்கு பான்கேக்குகள் இயற்கையாகவே இனிப்பானவை என்பதால் குழந்தைகள் நிச்சயமாக அவற்றை விரும்புவார்கள்.

## 24. வற்றாணைக் கிழங்கு mini pancake

### தேவையான பொருட்கள்:

1 வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் இனிப்பு வற்றாணைக் கிழங்கு  
 1/4 கப் குறைவான அரிசி மாவு  
 3/4 கப் குறைவான தேயிலை எண்ணெய் பால்  
 தேவையான அளவு உப்பு  
 ஒரு முட்டை  
 சிறிது பேக்கிங் பவுடர்  
 1/4 தேக்கரண்டி கருவாப்பட்டை தூள்  
 காய்ந்த முந்திரி 5/6

நன்கு கழுவி வற்றாணைக் கிழங்கு துண்டுகளாக வெட்டி வேகவைக்கவும். நேரலை நீக்கி நன்றாக மசிக்கவும். அதனுடன் ஒரு முட்டையை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். 1/4 கப் அரிசி மா, கவைக்கு உப்பு, 1/4 தேக்கரண்டி கருவாப்பட்டை தூள், சிறிதளவு பேக்கிங் பவுடர் மற்றும் தேயிலை எண்ணெய் பால் சேர்த்து பேஸ்ட்டில் கலக்கவும். கடாயை (சூடாக்கி அதில் சிறிது கலவையை சேர்த்து இருபது நிமிஷம் வேக வைக்கவும். சிறு குழந்தைகளைக் உள்ள தாய்மார்கள், குழந்தைகளுக்கு மேலதிக உணவாக இந்த வற்றாணைக் கிழங்கு மிளிர் பான்கேக்குகளை குறுகிய நேரத்தில் எளிதாக தயார் செய்யலாம். இந்த வற்றாணைக் கிழங்கு பான்கேக்குகள் இயற்கையாகவே இனிப்பானவை என்பதால் குழந்தைகள் நிச்சயமாக அவற்றை விரும்புவார்கள்.











## 28. බතල කොළ තෙමිපරාදුව/ Tempered Sweet Potato Leaves



### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ළපරි බතල දළු, දඬු  
තක්කාලි ගෙඩි 1/2ක්  
පොඩි එළඹු ගෙඩියක්  
අඹු මිරිස් කරලු 2ක්  
ඉදුළු එළඹු බීක් 2ක්  
තමිබාගත් කොස් ඇට කිහිපයක්  
කරවල/ උමිබලකඩ  
කරපිංචා, රමිපා  
රස අනුව ඉඹු  
කැලි මිරිස් හේ තැදි 1/2ක්  
පොල් තෙල් ගම්භ හැන්දක්

බතල අල කාලා තිබුනට බතල දළු නම් ගොඩක් දෙනෙක් කාලා නැතිව ඇති. බතල දළු පෝෂණ ගුණයෙන් අනුනයි. එය විශාල වශයෙන් ප්‍රතිබක්ෂිකාරක සංයෝග, විටමින් A, C, K, තයිමින්, රයිබෝ ෆ්ලේවින්, නියැසින් සහ ෆෝලික් අම්ලය වැනි ඉතාම වැදගත් සංයෝග බොහොමයක් අඩංගු වෙනවා. වෙනත් කොළ වර්ග හා සසඳන විට බතල දළු වල තන්තු බොහොමයක් අඩංගු බව කිව යුතුයි. බතල වැලක ලපරි දළු, දඬු හොඳින් සේදලා පිහියකින් කපා ගන්නේ නැතිව අතින් කඩා ගන්න. තෙමිපරාදුවට තෙල් ඊකක් රත් වෙන්න තියලා තෙල් රත් වූ පසුව කරවල ඊක දාලා ඊකක් බැඳෙන්න ඉඩ අරින්න. පසුව එයට තලාගත්තු ඉදුළු එක් කර ගෙන අඹු ගහිය ඉවත් වෙන තුරු බැඳගන්න. දැන් එයට කපාගත්තු එළඹු ඊක එකතු කරගන්න. එළඹු ඊක වේලාවක් පිසෙන්න තියලා එයට රමිපා කරපිංචා, අඹු මිරිස්, කලින් තමිබාගෙන පොත්ත ඉවත් කර ගත්තු කොස් ඇට ඊක එකතු කරගන්න. ඊක වේලාවක් තියලා එයට දැන් කපාගත්තු තක්කාලි, රස අනුව ඉඹු, කැලි මිරිස් එකතු කර ගන්න. (බතලා තක්කාලි වලට අකමැති නම් තෙමිපරාදුව අවසානයේ ලිපෙන් ඉවත් කරගෙන නිවෙන්නට ඇරලා එයට දෙති යුෂ එකතු කර ගන්න. එ වගේම මේකට කරවල නොදා එ වෙනුවට උමිබලක, කුකිස්සන් වගේ දෙයක් වුනත් එකතු කරගෙන තදාගන්න පුළුවන්)

එළඹු තෙමිපරාදුව අවශ්‍ය භානට මැලවුනාම කඩා ගත්තු බතල දළු, දඬු ඊක එකතු කර ගන්න. මේ විදිහට බතල දළු එකතු කර ගනිද්දී ලිපේ ගින්නදර වැඩි කරගෙන විනාඩියක් දෙකකින් වගේ බතල දළු ඊක පිසගෙන ඉක්මනින් ඉවත් කරගන්න. අපි තෙමිපරාදුවට, මැලුමට කොළ පාති මේ විදිහට පුළුවන් තරම් ඉක්මනින්ම පිසගෙන ඉවත් කර ගන්න ඕනේ. අපි අඹු ගින්නදර වැඩි වේලාවක් පිසගත්තොත් එහි ගිවෙන පෝෂණ සංඝටක විනාශ වී යනවා. මේ නිසා අමතක නොකර ලිපෙන් ඉවත් කර ගත්තාට පස්සේ මේක වෙනත් භාජනයකට මාරු කරන්න. බතල කොළ ඊක අනවශ්‍ය විදිහට පිහිම් වළක්වන්න තමයි මේ විදිහට වෙනත් භාජනයකට මාරු කරන්නේ. ගෙදරම පහසුවෙන්, අඹු ඉඩ කඩක වගා කරන්න පුළුවන් බතල වැල් කිහිපයක් පවුලටම ඉතාමත් රහවත් ආහාර සපයගන්න ලොකු පිරිවහලක් වෙනවා. එ නිසා බතල පොඩි ඉඩක හරි බතල වැල් කිහිපයක් තදා ගන්න උත්සහ කරන්න. පලා වර්ග, එළවළු මිලට ගන්න යන විදහමින් සුළු හෝ ඉතිරියක් ගිබට ලැබේවි.

## 28. வற்றாளை கிழங்கு இல்லை வதக்கல/ Tempered Sweet Potato Leaves

### தேவையான பொருட்கள்:

இளம் வற்றாளை கிழங்கு இலைகள், தண்டுகள்

1/2 தக்காளி

ஒரு சின்ன வெங்காயம்

2 பச்சை மிளகாய் காய்கள்

பூண்டு 2 பல்

ஒரு சில வேகவைத்த பலா விதைகள்

கருவாடு / மாசி கருவாடு

கறிவேப்பிலை, ரம்பை

உப்பு

1/2 தேக்கரண்டி மிளகாய் செதில்கள்

தேங்காய் எண்ணெய் ஒரு தேக்கரண்டி

வற்றாளை கிழங்கு சாப்பிட்டிருந்தாலும், பல பேர் வற்றாளை கிழங்கு இலைகளைச் சாப்பிட்டிருக்க மாட்டார்கள். வற்றாளை கிழங்கு இலைகளில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. ஆக்ஸிஜனேற்ற கலவைகள், வைட்டமின்கள் ஏ, சி, கே, தியாமின், ரிபோ/பிளேவின், நியாசின் மற்றும் /போலிக் அமிலம் போன்ற பல முக்கியமான கலவைகள் இதில் உள்ளன. மற்ற வகை இலைகளுடன் ஒப்பிடும்போது, வற்றாளை கிழங்கு இலைகளில் அதிக நார்ச்சத்து உள்ளது என்று சொல்ல வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு கொடியின் இளம் இலைகளை நன்கு கழுவி, கத்தியால் வெட்டாமல் கைகளால் கிள்ளியெடுக்கவும். எண்ணெயை எண்ணெய் சூடானதும் கருவாடு துண்டுகளை சேர்த்து சற்று வதக்கவும். பிறகு அதில் பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு சேர்த்து பச்சையம் நீங்கும் வரை வதக்கவும். இப்போது அதில் நறுக்கிய வெங்காயத்தை சேர்க்கவும். வெங்காயத்தை சிறிது நேரம் வதக்கி, பின் ரம்பை, பச்சை மிளகாய், முன்பு வேகவைத்து தோல் நீக்கிய பலா விதைகளை சேர்த்து வதக்கவும். சிறிது நேரம் விட்டு, அதனுடன் நறுக்கிய தக்காளி, உப்பு, மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து வதக்கவும். (தக்காளி பிடிக்கவில்லை என்றால், வதங்கியதும் கடைசியில், அடுப்பில் இருந்து இறக்கி, ஆறவைத்து, அதனுடன் தேசி சாறு சேர்க்கவும். மேலும், இதனுடன் கருவாட்டுக்கு பதிலாக மாசி அல்லது கூனி நன்றாக இருக்கும்).

வெங்காயம் தேவையான அளவு வதங்கியதும், நறுக்கிய வற்றாளை கிழங்கு இலைகள் மற்றும் தண்டுகளைச் சேர்க்கவும். இவ்வாறு வற்றாளை கிழங்கு இலைகளைச் சேர்க்கும் போது, அடுப்பின் தீயை அதிகப்படுத்தி, ஓரிரு நிமிடங்களில் கிழங்கு இலைகளை வேகவைத்து, விரைவாக அகற்றவும். இந்த வழியில் நாம் விரைவில் இலைகளை சமைத்து அகற்ற வேண்டும். குறைந்த வெப்பத்தில் அதிக நேரம் சமைத்தால், ஊட்டச்சத்து கூறுகள் அழிக்கப்படும். எனவே அதை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி மற்றொரு பாத்திரத்திற்கு மாற்ற மறக்காதீர்கள். வற்றாளை கிழங்கு இலைகள் மேலதிகமாக வதங்குவதை தவிர்ப்பதற்காக இவ்வாறு மற்றொரு கொள்கலனுக்கு மாற்றப்படுகின்றன. ஒரு சிறிய இடத்தில் வீட்டில் எளிதாக வளர்க்கக்கூடிய ஒரு சில வற்றாளை கிழங்கு கொடிகள் குடும்பத்திற்கு சுவையான உணவாக இருக்கும். எனவே, சிறிய இடத்தில் சில வற்றாளை கிழங்கு கொடிகளை வளர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் வாங்க முயற்சிக்கும் போது ஓரளவு பணத்தை சேமிக்கலாம்.



## 29. Peanut surprise

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

වින්තර 4යි  
 සීනිත්ව ගාගත් බතල කෝපප 3යි  
 බඩ ඉරිඟුපිරි කෝපප 2යි  
 කුඩු කරගත් දුඹුරු සීනි කෝපප 2යි  
 පොල්තෙල් කෝපප 2යි  
 සීනිත්ව ගාගත් ඉගුරු තේ හැඳි 2යි  
 කුරුඳු කුඩු තේ හැඳි 1/2 යි  
 වැනිලා තේ හැඳි 1/2යි  
 කුඩු කරගත් රටකපු කෝපප 1/2යි  
 පියලි කරගත් රටකපු කෝපප 1/2යි  
 ටේසිත් පවුඩර් තේ හැඳි 1යි  
 ටේසිත් කෝඩා තේ හැඳි 1යි

මුලින්ම පොල්තෙල් සහ සීනි කාපනයකට එකතු කරගෙන සීනි දියවෙනකම් බීරි කරගන්න.

එයට වින්තර එකින් එක එකතු කරගන්න ගමන් හොඳින් බීරි කරගන්න.

රට පසයේ තමයි සීනිත්ව ගාගත් බතල සහ ඉගුරු මිශ්‍රණයට එකතු කරගන්න.

පහුව බඩඉරිඟු පිරි, ටේසිත් පවුඩර්, ටේසිත් කෝඩා, කුරුඳු කුඩු එකට තලා ගෙන, තැන්ද බැගින් කලින් එකතු කරගන්න ගමන් ස්පැටුලාවක් හෝ තැන්දක් භාවිතයෙන් මිශ්‍ර කරගන්න බීන.

අන්තිමට කුඩු කරගත් රටකපු සහ වැනිලා එ මිශ්‍රණයටම එකතු කරගන්න.

කප කෙස් අවුලුවට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කප කෙස් මිශ්‍රණය උලා එකට උඩින් රටකපු පියලි සීපයක් එකතු කරගන්න පුලුවන්.

කලින් රත් කරගත් අවින් එකේ පෙලසියස් අංශක 180-190 ප්‍රමාණයේ විනාඩි 25 ක් පමණ ටේසිත් කරගන්න.

අවින් එක අනුව මේ වෙලාවට වෙනස් වෙනස් පුලුවන් සිනද ඉරටුවක් ආධාරයෙන් අතින් කෙස් හදද්දී බලනවා වගේම බලලා ටේසිත් කර ගන්න බීන.

## 29. "The Peanut Surprise" රෙසිපි

### தேவையான பொருட்கள்:

4 முட்டைகள்  
 3 கப் நன்றாக ஆரைத்த வற்றாளை கிழங்கு  
 2 கப் சோள மாவு  
 பொடி செய்த சிவப்பு சீனி 2 கப்  
 2 கப் தேங்காய் எண்ணெய்  
 2 தேக்கரண்டி நன்றாக ஆரைத்த இஞ்சி  
 கருவாப்பட்டை தூள் 1/2 தேக்கரண்டி  
 வெண்ணிலா 1/2 தேக்கரண்டி  
 பொடி செய்த 1/2 கப் வேர்க்கடலை  
 1/2 கப் உடைத்த வேர்க்கடலை  
 பேக்கிங் பவுடர் 1 தேக்கரண்டி  
 பேக்கிங் சோடா 1 தேக்கரண்டி

முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் சீனி சேர்த்து சீனி கரையும் வரை அடிக்கவும். முட்டைகளை ஒவ்வொன்றாக சேர்த்து நன்றாக அடிக்கவும். அதன் பிறகு, இறுதியாக ஆரைத்த வற்றாளைக் கிழங்கு மற்றும் இஞ்சியை கலவையில் சேர்க்க வேண்டும்.

பின்னர் சோள மாவு, பேக்கிங் பவுடர், பேக்கிங் சோடா மற்றும் கருவாப்பட்டை தூள் ஆகியவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து, அவற்றை ஒரு கரண்டி அல்லது ஒரு துடுப்பை பயன்படுத்தி கலக்கவும். இறுதியாக, அதே கலவையில் பொடி செய்த வேர்க்கடலை மற்றும் வெண்ணிலா சேர்க்கவும்.

கப் கேக் மோல்டில் தேவையான அளவு கப் கேக் கலவையை போட்டு அதன் மேல் சில உடைத்த வேர்க்கடலை துகள்களை சேர்க்கலாம். 180-190 டிகிரி செல்சியஸில் ப்ரீஹீட் செய்யப்பட்ட அளவில் சுமார் 25 நிமிடங்கள் பேக் செய்யவும். இந்த நேரம் அடுப்பைப் பொறுத்து மாறுபடும், எனவே நிங்கள் மற்ற நேரங்களில் கேக் செய்யும் போது பதம் பார்ப்பது போல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.











### 32. ගෝலா වලින් රகවත් கஊஞ்சல் කෙටි කෑමක්

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**  
 200g පමණ ගෝලා කැල්ලක්  
 කාලු පිරි මේස හැදී 3ක් පමණ  
 බිත්තරයක්  
 වර්ටික්කා  
 මිරිසානා කොළ මීටක්  
 පොඩි එළඹු හෙට්ටක්  
 හුදු එළඹු බීස් 2ක්  
 කැලි මීරිස් හේ හැදී 1ක්  
 ගම්මිරිස් කුඩු හේ හැදී 1/2ක්  
 රස අනුව ඉඹු  
 පොල්තෙල් මේස හැදී 1 1/2ක්

මුලින්ම හේලා ගත් ගෝලා කැබැල්ල හීනිටට කපා ගෙන කාපනයකට දාගන්න. ගෝලා සියලුම වැසෙන ප්‍රමාණයට එයට උණු වතුර එකතු කරගන්න. ඉඹු ස්වල්පයකුත් එකතු කර පිටතකින් වලඟ එනවිට 10ක් වගේ කැමීමෙන් හිඳන්න. එනවිට 10කට පස්සේ වතුර එක හොඳින් පෙරා ගන්න. පැන් එකකට තෙල් මේස හැදී 1/2ක් වගේ එකතු කරලා රත් කරගන්න. එයට හීනිටට කපාගත්තු හුදු එළඹු, එළඹු එකතු කරගෙන කර වෙන්ගෙන කැබිලි යත්තම් එළඹු කැමීමෙන් ගාටට බැඳුණු පසුව එයට මිරිසානා කොළ මීට එකතු කර ගන්න. ඉක්මනින් ලිපෙන් ඉවත් කරගෙන නිවෙන්නට හිඳන්න. වතුර එක පෙරාගත් ගෝලා එකට මේ බැඳගත්තු ජුඹු මිශ්‍රණය, කම්බාගෙන පොඩි කර ගත්තු වර්ටික්කා කැල්ලක්, කැලි මීරිස් හේ හැදී 1ක්, ගම්මිරිස් හේ හැදී 1/2ක්, රස අනුව ඉඹු එකතු කරගෙන හොඳින් කළවම් කරගන්න. එයටම බිත්තරයක් සහ කාලු පිරි මේස හැදී 3ක් පමණ එකතු කර ගෙන හොඳින් කළවම් කර ගන්න. කාදා ගත්තු මිශ්‍රණය ගුලි කර ගත හැකි පදමට වෙන්කර ගෙන, එහි කැබිලික වලඟවා නම් කපා පිරි ස්වල්පයක් එකතු කර ගන්න. පැන් එකකට තෙල් ස්වල්පයක් එකතු කරලා රත් වෙන්කර ගිඳන්න. මිශ්‍රණය තුනී පැහැලි ආකාරයට කාදා ගෙන පැන් එයේ දෙපැත්ත තරවමින් මිද හිඳවෙමින් බැඳගන්න. මේස හේ බඩන වෙලාවක වගේම බිත් එකක කන්නත් ප්‍රභූවත් රසවත් වගේම පහසුවෙන් කදාගන්න ප්‍රභූවත් කෑමක්. විශේෂයෙන්ම එළවළු පාඨි කන්න අකමැති පොඩි බිබාල ඉන්න අයට නිර්මාණයයිවිට හිතලා මේ වගේ දෙයක් කළලා දෙන්න පුළුවනි.

### 32. கோவாவில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் ஒரு சுவையான இலகுவான

**தேவையான பொருட்கள்:**  
 தேவையான பொருட்கள்:  
 கோவா ஒரு துண்டு சுமார் 200 கிராம்  
 அரிசி மா சுமார் 3 தேக்கரண்டி.  
 ஒரு முட்டை.  
 பூசணி  
 ஒரு கொத்து முருங்கை இலைகள்  
 ஒரு சின்ன வெங்காயம்  
 2 பூண்டு  
 1 தேக்கரண்டி மிளகாய் செதில்கள்  
 1/2 தேக்கரண்டி மிளகு தூள்  
 உப்பு  
 தேங்காய் எண்ணெய் 1 1/2 தேக்கரண்டி.

முதலில், கழுவின கோவாவை மெல்லியதாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். அனைத்து கோவாவும் மூழ்கும் வகையில் சூடான நீரை சேர்க்கவும். சிறிது உப்பு சேர்த்து ஒரு மூடியால் மூடி, சுமார் 10 நிமிடங்கள் அறிய விடவும். 10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, தண்ணீரை நன்றாக வடிக்கட்டவும். ஒரு கடாயில் 1/2 தேக்கரண்டி எண்ணெய் சேர்த்து சூடாக்கவும். அதனுடன் பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு மற்றும் வெங்காயம் சேர்த்து வெங்காயம் வெறும் ஆவியில் வேகும் வரை வதக்கவும், பின் அதில் ஒரு கைப்பிடி முருங்கை இலைகளை சேர்க்கவும். விரைவாக வெப்பத்திலிருந்து நீக்கி குளிர்விக்க விடவும். இந்த பொரித்த வெங்காயக் கலவை, வேகவைத்து மசித்த பூசணித் தூண்டு, 1 டீஸ்பூன் மிளகாய்த்தூள், 1/2 டீஸ்பூன் மிளகுத்தூள் மற்றும் தண்ணீரை வடிக்கட்டி கோவாவுடன் சுவைக்கு ஏற்ப உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறவும். அதனுடன் ஒரு முட்டை மற்றும் சுமார் 3 டேபிள்ஸ்பூன் அரிசி மா சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். கலவை உருளக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அவை உடைவது போல் தோன்றினால், மேலும் சிறிது மா சேர்க்கவும். ஒரு ரொட்டி தட்டில் எண்ணெய் பூசி சூடாக்கவும். கலவையை ஒரு மெல்லிய தட்டில் தட்டையாக செய்து கொள்ளவும், சூடான தட்டில் பக்கங்களைத் திருப்பி சிறிய தீயில் ரொட்டி பதத்திற்கு கடவும். சோறு உண்ணும் போது மற்றும் தேநீர் அருந்தும்போதும் சாப்பிடக்கூடிய சுவையான மற்றும் சுலபமாக தயாரிக்கக்கூடிய உணவு இது. குறிப்பாக காய்கறிகளை சாப்பிட விரும்பாத சிறு குழந்தைகளை பெற்றவர்கள் ஆக்கப்பூர்வமாக சிந்தித்து இப்படி செய்யலாம்.









### 36. கைகிள கரூ

இதில் கரூவை கரூ அளவு 1/4 கப் பச்சரிசியை 4-5 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். இந்தக் கஞ்சியை காலையில் செய்வதானால், முதல் நாள் இரவே அரிசியை ஊறவைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலையில், அரிசியைக் கழுவி பிளேண்டரில் அரைத்து கொள்ளவும். கஞ்சி தயாரிக்கும் பாத்ரத்தில் இதை வைக்கவும். அரிசியை தனியாக வேகவைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. கஞ்சி வெந்ததும் அரிசியும் வேகும். அடுத்து, கொஹில தண்ணை (200 கிராம்) கத்தம் செய்து கழுவி, சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். இப்போது இந்த நறுக்கிய கொஹில யூன் 1 கப் துருவிய தேங்காய், சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். அதன் பிறகு, மிக்சரில் அரைத்த கொஹில யை வடிகட்டி அதன் சாற்றை பிழிந்து எடுக்கவும் இந்த வழியில் மீண்டும் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து பிளேண்டர் செய்யவும். கஞ்சி தயாரிக்க இந்த சாறு அனைத்தையும் கிண்ணத்தில் சேர்க்கவும். பின்னர், 2 நசுக்கிய பூண்டு பற்கள், 4-5 மிளகு மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து 7-8 நிமிடங்கள் மிதுமான வெப்பத்தில் சமைக்கவும். கஞ்சி கெட்டியானதும், அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கிய பிறகும் ஒரு நிமிடம் கிளறவும். தயாக வைக்கவும்.

### 36. கொஹில கஞ்சி

முதலில் 1/4 கப் பச்சரிசியை 4-5 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். இந்தக் கஞ்சியை காலையில் செய்வதானால், முதல் நாள் இரவே அரிசியை ஊறவைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலையில், அரிசியைக் கழுவி பிளேண்டரில் அரைத்து கொள்ளவும். கஞ்சி தயாரிக்கும் பாத்ரத்தில் இதை வைக்கவும். அரிசியை தனியாக வேகவைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. கஞ்சி வெந்ததும் அரிசியும் வேகும். அடுத்து, கொஹில தண்ணை (200 கிராம்) கத்தம் செய்து கழுவி, சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். இப்போது இந்த நறுக்கிய கொஹில யூன் 1 கப் துருவிய தேங்காய், சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். அதன் பிறகு, மிக்சரில் அரைத்த கொஹில யை வடிகட்டி அதன் சாற்றை பிழிந்து எடுக்கவும் இந்த வழியில் மீண்டும் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து பிளேண்டர் செய்யவும். கஞ்சி தயாரிக்க இந்த சாறு அனைத்தையும் கிண்ணத்தில் சேர்க்கவும். பின்னர், 2 நசுக்கிய பூண்டு பற்கள், 4-5 மிளகு மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து 7-8 நிமிடங்கள் மிதுமான வெப்பத்தில் சமைக்கவும். கஞ்சி கெட்டியானதும், அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கிய பிறகும் ஒரு நிமிடம் கிளறவும். தயாக வைக்கவும்.















#### 40. வரிவகை கிழி

காபிசூட்டிகை கிழிவென் றிகை வகைர் வெலா சிவெலி  
 னா சலா சிவ கர்லா கெத கிழிவென் கலிடி ஈடி ஈடி  
 கெதெ. வரிவகை கிவகெ கர்லி வெல  
 காசெக்கலி சகலவென் கசகெகெத சூலென் லகலுடி  
 கை சாி சிவெலெலெ ஈடிசெகெகெ. சூர்ஹ  
 கைக கெக்செகெ கிவ கெவி வகலெலெ கிசெகெ சலா  
 வர்ஹகெ. சீகெலெ வெலென்கை வெலெ லாடிசெகெ  
 வென் ஈடி சூர்ஹ சகலகெ கிவென் சூலென்.  
 காலைகெகெ கை சிவி. சலாசெகெ சிவ கர்லா கெத  
 கிழிவெ னைடி கெகெ சகை ஈகாரகெகெ வென். சே  
 விசெகெ சிவெலெ/ சலா சிவ கிர்செகெ ஈகெர்  
 சலா சலா சிவென் கைகெகெ ஈகார சேகெகெ ஈடி  
 விசெகெகெ. சகலவென் னா கெகெகெ கெகெகெ  
 சலென். ஈடி வர் சூர்ஹென் வர் வெகெ வென்  
 கெதெ கெகெ சலாசெகெ கெர் லாடி ஈகாரகெகெ  
 விசெகெகெ சே சலாசெகெகெ வரிவகை கிழி  
 கெதெகெகெ சலென். வரிவகைகெகெ கிசெகெ  
 சகெர் கெகெகெகெ கெகெகெகெ கெகெகெகெ  
 கெகெகெகெ கெகெகெகெ கெகெகெகெ கெகெகெகெ

சே கிழிவெ கெதெ கெகெ சகலகெ. கெகெகெ  
 வரிவகை சலா கெகெகெ கெகெகெ கெகெகெ.  
 ( கெகெகெ கெகெகெ கெகெகெ ) கிழி சிவகெ  
 கெதெ கெகெகெ கெகெகெ கெகெகெ சலா. கெகெ  
 கெ கெகெ வரிவகை கெகெ கெகெ கெகெ  
 கெகெகெ. கெகெ சலெ கெகெகெ சலாசெகெகெ  
 கெகெ கெகெகெ கெகெகெகெ கெகெகெகெ  
 கெகெகெகெ கெகெகெகெ கெகெகெகெ கெகெகெகெ

கெகெகெகெ சூர்ஹ கைகெ சிவென் சலென் சலெ  
 கர்லா கெகெகெ கெகெகெ. கெகெ சிவகெ கிழி  
 கெகெகெகெ ( கெகெ கெகெ சலெகெ ) கெகெ  
 கெகெகெ. கெகெ வரிவகை கெகெ கெகெகெ  
 கெகெகெ கெகெகெ கெகெகெ கெகெகெ  
 கெகெகெ கெகெகெ கெகெகெ கெகெகெகெ  
 கெகெகெகெ கெகெகெகெ கெகெகெகெ கெகெகெகெ

#### 40. பூசணி பிட்டு

பாரம்பரிய பிட்டுகளில் இருந்து சற்று வித்தியாசமாக  
 காய்கறிகள் மற்றும் மூலிகைகளால் இன்று பிட்டு தயாரிக்கும்  
 முறையை அறிவோம்.

எனவே பூசணி ஒரு மலிவான மஞ்சள் காய்கறி மாற்றாகும்,  
 கேரட்டுடன் ஒப்பிடும்போது எளிதாகக் கிடைக்கிறது.  
 முருங்கை இலைகள் கால்சியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து  
 நிறைந்துவிட்டு தோட்டத்திலும், வேலியின் ஓரத்திலும்  
 முருங்கை செடியை நடலாம். பொதுவாக அரிசி மா மற்றும்  
 தேங்காய் பூ கலந்து செய்யப்படும் பிட்டு நல்ல சக்தி  
 (energy) தரும் உணவாக இருந்தாலும்,  
 காய்கறிகள்கரைகளை பயன்படுத்தி குறைந்த செலவில்,  
 எளிதாகவும், விரைவாகவும் கூடுதலான சத்துக்கள்  
 கொண்ட உணவு செய்யலாம்.

இந்த சத்தான பூசணிக்காய் பிட்டு எடை குறைந்த  
 குழந்தைகள் உடல் எடையை அதிகரிக்க ஏற்றது காலை  
 அல்லது இரவு உணவாக வழங்கலாம். பூசணிக்காயின்  
 இனிப்பு தன்மையால், சிறு குழந்தைகளுக்கும் மிகவும்  
 பிடிக்கும். இந்த பிட்டு செய்வது மிகவும் எளிது. கழுவிய  
 பூசணிக்காயை சிறிய துண்டுகளாக தருவதும். (அல்லது  
 மெல்லியதாக நறுக்கவும்.) பெரிய பாத்திரத்தில் தேங்காய்  
 தருவல், தருவிய பூசணிக்காய் மற்றும் உப்பு சேர்த்து பிட்டு  
 கலவை தயாரிக்கவும். இப்போது அதனுடன் தேவைபான  
 அளவு அரிசி மா சேர்த்து, வழக்கம் போல பிட்டு செய்யும்  
 பதத்தில் கிளறவும் . கடைசியாக அதில் ஒரு கைப்பிடி  
 முருங்கை இலையைச் சேர்த்துக் கிளறவும். இப்போது  
 கலவையை பிட்டு குழல் (அல்லது ஸ்பூனில்) போட்டு வேக  
 வைக்கவும். நாம் பூசணிக்காயைத் தருவி நன்றாகப்  
 பயன்படுத்துவதால், அரிசி மாவு கொதிக்கும் அதே  
 நேரத்தில் பூசணிக்காயும் நன்றாக வேகும். நல்ல  
 வாசனையுடன் நல்ல கலையும் கொண்டது.





## 42. වර්වක්කා දළ වෙණිපරාදුව

වර්වක්කා දළ කියන්නේ ප්‍රතිබන්ධකාරක ගුණයකින් යුතු පලා වර්ගයක් නිසා රෝගවලට බිරෝතතු දියම් කැඩීයාව වැඩි කරනවා. මෙහි අඩංගු තත්තු මිනින් ආහාර පිරිසාය පහසු කරවනවා වගේම ගර්භව අහිතකර රකාලෙස්වරෝලේ අවශෝෂණයත් අඩු කරනවා. ඇත්තවම වර්වක්කා දළ කපන්නේ එකෙන් එලොව වැඩි කර ගැනීමේ අරමුණින්. වර්වක්කා වැලක ගැහැණු මල් සහ පිරිමි මල් කියලා දෙවර්ගයක් හව ගන්නවා. ගැහැණු මලක් හැදිලා පරාගනය වෙලා එයින් ගෙඩියක් හව ගැනීමේ ලක්ෂණ පහළ වුනාම එ ගෙඩියට උඩින් තැදෙන අහිරෝක රිකිලි තමයි අපි වර්වක්කා දළ මැලුණුම හදන්න කපලා ගන්නේ. ප්‍රධාන රිකිලුලේ හව ගෙන තියෙන ගෙඩිය ආරක්ෂා කර ගැනීමේ සහ හොදින් වර්ධන කර ගැනීමේ අරමුණින් තමයි මේ විදිහට අහිරෝක රිකිලි ඉවත් කරන්නේ.

පිරිසිදු කර ගත්තු වර්වක්කා දළවල රකාල වීක කඩලා අතින් ඉරා ගන්න. වර්වක්කා දළවල දණ්ඩේ බුව වගෙ තියනවා. දණ්ඩේ උඩ ඉදලා පොඩ්ඩක් අතින් කඩලා කෙදී වීක ඇදලා ගන්නාම මේ කෙදිත් සමගම බුවත් ගැලවීලා ඉවත් වෙනවා. මේ ලපවි දඩුත් කුඩා කැලී වලට අතින් කඩා ගන්න. කපාගත්තු එළු. ගා ගත්තු පොල් සහ ලුණු මිලු කරලා අතා ගන්නවා. ජුන් එය කඩා ගත්තු වර්වක්කා දළ වලට එකතු කරලා කළවම් කරගන්න.

භාජනයකට තියලා අඩු ගින්දරේ පිසනකින් වහලා විනාඩියක් වගේ මැලවෙන තුඩ දෙන්න. මේ වෙලාවේදී වර්වක්කා දළවල වතුර වීක වීක එලියට එනවා. හොදින් කළවම් කරලා තැවතත් පිසනින් වහලා අඩු ගින්දරේ පිසගෙන වර්වක්කා දළවල වර්ණය වෙනස් වෙන තුරුම ලීපපත් ඉවත් කරගන්න හීගෙන. භාජනයකට තෙල් ස්වල්පයක් එකතු කරලා එය රත් වූ පසුව කඩා ගත්තු වීසලි මීරික් කරලා 2-3ක් එයට එකතු කරගෙන වැදගෙන. ජුන් එයට මලවගත්තු වර්වක්කා දළ එකතු කරගෙන කළවම් කරගෙන ඉක්මනින් බා ගන්න.

## 42. පූසණි இளம் இலைகள் சுண்டல

පූසණි இலைகள் நேராய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகள் கொண்ட ஒரு வகை மூலிகை ஆகும். இதில் அடங்கியுள்ள சில இரசாயன பதார்த்தங்கள் உணவு செரிமானத்தை எளிதாக்குகிறது மற்றும் உடலில் தீங்கு விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரால் அகத்துறிஞ்சலை குறைக்கிறது. உண்மையில், மக்கள் பூசணி இலைகளை அதன் விளைச்சலை அதிகரிக்கும் நோக்கத்துடன் வெட்டுகிறார்கள். பூசணிச் செடியில் பெண் பூக்கள் மற்றும் ஆண் பூக்கள் என இரண்டு வகை உண்டு. ஒரு பெண் பூ உருவாகி, மகரந்தச் சேர்க்கையடைந்து, அதிலிருந்து காய் அழிகுறிகள் தோன்றினால், காயின் மேல் வளரும் கூடுதல் தளிர்களை தான் சமைக்க பயன்படுத்துவர். இத் தளிர்களில் வளர்ந்த காய்களைப் பாதுகாக்கவும், நன்கு வளரவும் தான் கூடுதல் தளிர்கள் அகற்றப்படுகின்றன.

சுத்தம் செய்யப்பட்ட பூசணி இலைகளில் இருந்து இலைகளை அகற்றி, அவற்றை கையால் கிழிக்கவும். பூசணி இலைகளின் தண்டு மொட்டு போல் இருக்கும். கொஞ்சம் கையால் உடைத்து நார்களை இழுத்தால் இந்த நார்களுடன் மொட்டு உதிர்ந்து விடும். இந்த இளம் தண்டுகளை கையால் சிறிய துண்டுகளாக உடைக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயம், தேங்காய் தුருவல் மற்றும் உப்பு கலந்து பிசையவும். இப்போது அதை நறுக்கிய பூசணி இலைகளுடன் சேர்த்து கிளறவும்.

இதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, குறைந்த தீயில் மூடி வைத்து ஒரு நிமிடம் வேக விடவும். இந்த நேரத்தில் பூசணி இலையில் உள்ள நீர் சிறிது சிறிதாக வெளியேறும். நன்கு கலந்த பிறகு, மீண்டும் மூடியை மூடி, குறைந்த தீயில் வேகவைத்து, பூசணி இலைகளின் நிறம் மாறும் முன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி சூடாக்கி, 2-3 காய்ந்த மிளகாய் காய்களைப் போட்டு வதக்கவும். இப்போது அதனுடன் வேக வைத்த பூசணி இலைகளை சேர்த்து வேக வைக்கவும்.





#### 44. வரிவகை ரொட்டி

ரொட்டி கிணர்வை உதவியுடன் உணவாகவும், நமது கற்பனை படைப்பாற்றலுக்கு ஏற்ப நாம் செய்யும் ரொட்டியின் ஊட்டச்சத்து தரத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் குறைந்த நேரத்தில் இலகுவாக அதிகரிக்கலாம். செய்முறை முதலில் சுத்தம் செய்த பூசணிக்காயை சிறிய துண்டுகளாக துருவிக்கொள்ளவும். தேவையான அளவு அரிசி மாவு, தேங்காய் துருவல், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து ருசிக்கேற்ப பேஸ்ட் போல் பிசைந்து கொள்ளவும். வழக்கமான ரொட்டி செய்வது போல் தட்டி எடுத்து ரொட்டி தகரத்தில் இருபுறமும் திருப்பி வேக வைக்கவும். பூசணிக்காயை துருவுவதற்குப் பதிலாக வேகவைத்து மசித்த பூசணிக்காயையும் பயன்படுத்தலாம். இந்த பூசணி ரொட்டி காலை உணவு, இரவு உணவு, குழந்தைகளின் இடைவேளை உணவு பெட்டி மற்றும் மதியம் தேநீர் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்றது.

#### 44. பூசணி ரொட்டி

ரொட்டி ஒரு ஆரோக்கியமான உணவாகும். நமது கற்பனை படைப்பாற்றலுக்கு ஏற்ப நாம் செய்யும் ரொட்டியின் ஊட்டச்சத்து தரத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் குறைந்த நேரத்தில் இலகுவாக அதிகரிக்கலாம். செய்முறை முதலில் சுத்தம் செய்த பூசணிக்காயை சிறிய துண்டுகளாக துருவிக்கொள்ளவும். தேவையான அளவு அரிசி மாவு, தேங்காய் துருவல், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து ருசிக்கேற்ப பேஸ்ட் போல் பிசைந்து கொள்ளவும். வழக்கமான ரொட்டி செய்வது போல் தட்டி எடுத்து ரொட்டி தகரத்தில் இருபுறமும் திருப்பி வேக வைக்கவும். பூசணிக்காயை துருவுவதற்குப் பதிலாக வேகவைத்து மசித்த பூசணிக்காயையும் பயன்படுத்தலாம். இந்த பூசணி ரொட்டி காலை உணவு, இரவு உணவு, குழந்தைகளின் இடைவேளை உணவு பெட்டி மற்றும் மதியம் தேநீர் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்றது.







## 46. Pumpkin dessert

වර්ධකාවලින් වැපෙන, සලාද, බීම වර්ග විතරක් නෙමෙයි රසවත් අතුරුපසක් හදන්න පුළුවන්. අද අපි ගේන්නේ එහෙම හරිම ලේසියෙන් හදාගන්න පුළුවන් වර්ධකා අතුරුපසක්. මේකේ අතින් විශේෂත්වය තමයි මේක warm(උණුසුම්) dessert එකක් විදිහට වගේම මුදුවලා අයිස් ක්‍රීම් හෝ පොප්සිකල් හදාගන්නත් පුළුවන් වීම. එතකොට ඉතින් අතරමැදි තියෙන cold (සීත) dessert විදිහට වුනත් ඔන්න පුළුවන් කියලා පැහැදිලියි ගේ.. මේකට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය වෙන්ගේ වර්ධකා, අමු ඉතුරු, කැබ්ලේඔක්, කුරුඳු කුඩු ස්වල්පයක් සහා ඊන්කිරි ඊකක් විතරයි.

ඊන්කිරි ගහන් වුනත් මේකට දාන්නේ ඊකයි. උදාහරණයක් විදිහට වර්ධකා 500ට ව පොඩ් ඊන්කිරි ඊන් එකකින් හදන්න එකක් විතර දැමීමම ඇති. දොළොස් දෙනෙකුට ඔන්න වර්ධකා කිලෝ 1 1/2කින් විතර අතුරුපස හදන්න පුළුවන් පොඩ් ඊන්කිරි ඊන් එකකින්. වර්ධකා හොඳින් පිරිසිදු කරගෙන පොත්ත ඉවත් කරගන්න. ඉන්පසුව තරමක කැබ්ලේ කපා (අඟල් 2 - 3 පමණ) ස්ඵර්ම එකක් ආධාරයෙන් තම්බා ගන්න.

මින් නම් බත් උයද්දීම රයිස් කුකරයේ ස්ඵර්ම එක භාවිතා කරලාම තමයි තම්බාගන්නේ. ගැරුප්පුවකින් ඇත බැඳු විට හොඳින් තැම්බී ඇත්දැයි බලාගන්න පුළුවන්. ඉන්පසු පෙරේනයක් මත පිරිසිදු කපු රෙද්දක් හෝ මිස්ලින් රෙද්දක් එලා එ මතට දමා අමතර තෙතමනය ඉවත්වනු පිණිස මද වේලාවක් තබන්න. ඔබ හදන්නේ warm dessert එකක් නම් විනාඩි 10කින් පමණ ඉවත් කරගන්න.

ඉන්පසු කුඩා කැබ්ලේවලට කපාගෙන බීලෙන්ඩර්ට දමාගන්න. දැන් ශ්‍රේවරයක් ආධාරයෙන් හා ගත් අමු ඉතුරු (500ට ව ගේ හැඳි 1ක් වගේ), කුරුඳු කුඩු (500ට ව ගේ හැඳි 1/4ක් වගේ) සහ ඊන්කිරි දමා (500ට ව 125ට ක් වගේ - පොඩ් 375ට ඊන් කිරි ඊන් එකකින් 1/3 එකක් වගේ) එකටම එකතු කරගෙන ක්‍රීම් එකක් හැදෙනකම් බීලෙන්ඩ් කරගන්න තමයි තියෙන්නේ. ඊටපස්සේ කැමති නම් කුරුඳු කුඩු ඊකක් උඩින් ඉත උණුවෙන්ම පිළිගන්වන්නත් පුළුවන්. නැත්නම් ඡිතකරණයේ යට කොටසේ දමා පහුවලට ඡිත කළ බේසර්ට් එකක් විදිහටත්, නැත්නම් පොප්සිකල් අවිච්චල දමා හෝ නොදමා අධිඡිතකරණයේ තබා අයිස්ක්‍රීම් විදිහටත් ආහාරයට ගන්න පුළුවන්.

# අවුරුදු Challenge - வரும் புத்தாண்டில்

අලුත් අවුරුදු කாலේ කැම වේසය රස ගන්වන කாலாக, නැළுதல் காலம் காலம், நான்கு பிள்ளை, காலம் பெரி பெரி குலிமா, காலம், விவிட காலம் வர்வ தைவி. ஈர்விக அர்விகைடி ஈவ, விவிக அவிவ காலம், அலு விவிக, காலம் காலம், கிவிகைவி அலு காலம்.

අපේ ඊළඟ Foodventure challenge එක #අවුරුදු\_challenge එකක් එකක එකතු වෙන්න.

சாப்பாட்டு மேசையை அலங்கரிக்கவும், நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களை உபசரிக்கவும், அயலவர்களுக்கு வழங்கவும், விதவிதமான உணவுகளை தயாரிக்கவுள்ளோம்.

பொருளாதார நெருக்கடியில் கூட, குறைந்த செலவில் புதிய முறையில் மகிழ்ச்சியுடன் உறவுகளை புதுப்பிக்கவும், எங்கள் அடுத்த Foodventure challenge ஆன #புது வருட\_challenge உடன் சேரவும்.



මෙම පොතේ කඳකන වනනේ තෝරාගත් රෙසිපි කිහිපයක පමණක් වන බැවින් මේ එකේ සම්පූර්ණ රෙසිපි ලැයිස්තුව වෙතට බිබිට පතන එක සාමිකා කර පිවිසිය හැකිය. இந்த புத்தகத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட சில சமையல் குறிப்புகள் மட்டுமே இடம்பெற்றுள்ளன, முழு பட்டியலையும் காண கீழே உள்ள இணைப்பைப் பயன்படுத்தவும்.



**47. அழிர்ச்சு காலி மீகை வெக்டீரியஸ் கீதி கமீவெடும**

மீகை உலிசுலி உலி, உலிவெகமி மகாந் ம. ஓமிந் அலி அடி அரந் அலி காலி, கைகைல் ஓலி உலி கீதி கமீவெடும. கைகைல்ஓலி, காலி, கலிந்மகாந், மலிந், கைகைந் கிமகை அலி மீகை மகாந் மலி அலி மிமகை.

**அலிசு உலி**  
 மலிந் மீகை கைகைல் ஓலி  
 மீ உலிசுலிமலி கிம காலி அலி காலிமலி  
 காலிசு உலிசுலி மலிமலி மீகை மலி 3  
 கலிமலி கைகை அலி, அலி  
 மலி மீகை மலி

**காலிசு அலி**  
 காலி அலி காலி காலிமலி காலி மலி.  
 கைகைல் ஓலி, மீகை காலி மலி மீகை  
 கிமகை. மலி மலிசுலி மலி காலி மீகை  
 மலிமலி மலிமலி மலிமலி மலிமலி மலி  
 மலிமலி மலிமலி மலிமலி மலிமலி மலிமலி

மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு  
 மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு  
 மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு  
 மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு

மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு  
 மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு  
 மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு  
 மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு

மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு  
 மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு  
 மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு  
 மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு மலிசு

**47. புத்தாண்டு உணவு மேசைக்கு ஒரு சைவ சீனி சம்பல்**

இந்த நாட்களில், வெங்காயம் , உலர்ந்த மாசி எல்லாம் விலை அதிகம். எனவே இன்று கொயிலை, வாழைப்பழ வைத்து சீனி சம்பல் செய்முறையை கொண்டு வந்தோம். வாழைப்பழ, கொயிலை ஆகியவற்றை, தோட்டத்தில், உள்ளூரில் இருந்து, எடுக்கக்கூடியவர்களிற்கு மிகக் குறைந்த அளவே செலவாகும்.

**தேவையான பொருட்கள்**

பெரிய வாழைப்பழ  
 அதே நீளமுள்ள கொயிலை கிழங்கு துண்டு  
 3 நடுத்தர அளவு பெரிய வெங்காயம்  
 இரண்டு கைப்பிடி கறிவேப்பிலை  
 ஒரு பூண்டு

**எப்படி செய்வது**

கொயிலையை சிறிய சதுரங்களாக வெட்டுங்கள். வாழைப்பழ, வெங்காயம் மற்றும் பூண்டை பொடியாக நறுக்கவும். கவைக்கேற்ப சிறிது உப்பு தூள் கலந்து சிறிது நேரம் வைக்கவும்.

ஒரு தட்டையான கடாயில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெயை எடுத்து அனைத்து பொருட்களையும் வறுக்கவும். கறிவேப்பிலையை மட்டும் வேறாக வறுக்கவும். இவற்றில் கொயிலை , வெங்காயத்தை மட்டும் கொஞ்சம் அதிகமாக வறுக்க வேண்டும். மற்றவையை விரைவில் இறக்கிவிடலாம். பின்னர் அதிகப்படியான எண்ணெயை அகற்ற சிறிது நேரம் ஒரு பாத்திரத்தில் வடிய வைக்கவும்.

வறுத்த அனைத்து பொருட்களையும் எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, கவைக்கு சிறிது உப்பு தூள், தேசிக்காய் சாறு, காய்ந்த மிளகாய் துண்டுகள் மற்றும் மூன்று தேக்கரண்டி சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.கவையான சீனி சம்பல் தயார். இது உண்மையில் மிகவும் எளிதான சமையல், ஏனெனில் தேவையான போது முன்கூட்டியே வறுத்து வைத்துள்ள பொருட்களை சேர்த்து கிளறினால் போதும். கலந்த பிறகு, குளிர்சாதன பெட்டியை பயன்படுத்தாமல் சுமார் இரண்டு நாட்களுக்கு வைத்திருக்கலாம்.











# Hot Drinks Challenge

வகி ஈமனே அபே பீலீனெடு ஈனுகூல ஈனாகர அபடு பூலெடுஈதல காலே ஈத கீரீஈடு ஈடலீ லெத ஈனுகூலீ ஈனனத ஈனத ஈதலீ #Hot\_Dinks\_Challenge ஈக ஈடுனே அபே #YouPAH\_Foodventure 14 லெகீ weekly challenge கரே. ஈனாகத ஈகிககித கடிதல ஈத ஈன ஈகனே ஈடலீலீனே காதத ஈன ஈன ஈலிக அப அகர ஈனபூல ஈனாடு, ஈடேலேல ஈதலெத லெதத ஈகலல ஈடலீ, ஈல, ஈலாக ஈகா ஈலீலீனே காதப லீலீஈ ஈன ஈடுத அபே காதீபூலகி அகார ஈடுலீ ஈனகனத ஈடலீலீனே ஈனா. ஈடு அலகரல ஈனுகூலீ ஈன ஈடுத ஈலக ஈடலீ ஈடுத ஈக காத ஈடுத ஈலீ லீகலப ஈ ஈலரூதத ஈடலீலீனே. ஈலீ ஈக ஈக ஈனனதலே ஈனலதலத ஈடு ஈலாடு ஈலீகா கரத அலூலீல, ஈலா ஈலீகா கரத ஈடுலாணத ஈகா ஈனன கரத ஈடுலீனே அனூல கீடுலா லெத ஈகா ஈலா ஈனன கரடீடீ ஈலகீலீலீ ஈதத ஈனே ஈட கரலூ ஈன அபீ #Hot\_Dinks\_Challenge ஈடுனே கதா கர.

ஈனத ஈழைக்காலத்தி ஈ ஈத ஈன ஈனலீல அரவணைப்பைக் கலண்டு ஈனது ஈுத்துணர்ச்சியுடன் ஈரேரத்தை ஈலலலிட ஈதலும் ஈடான ஈானங்களைப் ஈற்றி #Hot\_Dinks\_Challenge ஈனீ கீழ் ஈங்கலீனீ #YouPAH\_Foodventure 14 ஈது ஈநதலல ஈாயடடநபெந ஈல் ஈார்த்தேலம்.. ஈங்கிலேயர்களால் அறியுக்கப்படுத்தப்பட்ட தேயிலை ஈெடியினீ ஈலைகலால் தயாரிக்கப்படும் தேயிலை ஈப்போது ஈம்மிடையே ஈரபலமாக ஈருந்தாலும், ஈதது ஈாரம்பரிய ஈணலில் ஈள்ளூரில் கானப்படும் ஈலைகள், பூக்கள், ஈட்டை ஈற்றும் ஈற தாலரங்களினீ ஈேர்களில் ஈருந்து ஈல்வேறு ஈகையான தேநீர்களை ஈாம் கானலாம். கூடுதலாக, ஈட்கள் ஈற்றும் கஞ்சி ஈனற்றலற்றையும் ஈடான ஈானங்களாக ஈங்கள் தேர்வு ஈெயலாம். ஈனத ஈானங்கள் ஈலலலானறீனீ ஈரோக்கியம் அதில் ஈயன்படுத்தப்படும் ஈருட்கள், ஈயன்படுத்தப்படும் அளவுகள் ஈற்றும் குடிக்கும் ஈுறைகள் ஈுலம் தீர்மானிக்கப்படுகிறது, ஈனவே ஈாங்கள் அனத ஈலயங்களைப் ஈற்றி #Hot\_Dinks\_Challenge கீழ் ஈேசினோம்.



ஈலல ஈலனே காதத ஈதனே ஈலரூதத ஈடுகீ கிலீபலக ஈலக ஈத ஈலீனே ஈலீ ஈகே ஈலீதூல ஈடுகீ ஈலகீலல லெடு ஈடுல ஈகா ஈலீகா கர பீலீல ஈலக ஈனத ஈுத்தகத்தில் தெரில ஈெய்யப்பட்ட சில ஈமையல் குறீப்புகள் ஈட்டுலே ஈடும்பெற்றுள்ளன, ஈுழு ஈட்டயலையும் கான கீழே ஈள்ள ஈணைப்பைப் ஈயன்படுத்தலும்



### 54. சேர் னை

உயர் கிடைப்பை அளிப்பதற்காக உயர்ந்த அளவு உயிர்வாழ்வு உண்டாக உதவிக்கிறது. நான் வீட்டில் உள்ள வெள்ளை கிராஸ் செடியில் சில இலைகளை வெட்டி கழுவி வெயிலில் காயவைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு இலைகளை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்தால் வெள்ளை கிராஸ் தேனீர் தயார். வைட்டமின் சி, கால்சியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து கொண்ட வெள்ளை கிராஸ் இன் ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகள் காரணமாக, இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துவதற்கான ஆதாரமாகவும் அறியப்படுகிறது. இது கொலெஸ்ட்ரால், நீரிழிவு மற்றும் வாய் துர்நாற்றத்தை கட்டுப்படுத்த பங்களிக்கிறது என்பது பரிசோதனை ரீதியாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

### 54. வெள்ளை கிராஸ் தேனீர்

வெள்ளை கிராஸ் என்பது நாம் தேட்டத்தில் எளிதாக வளர்க்கக்கூடிய ஒரு பயிர். குறிப்பாக உணவு சுவையூட்டியாக பயன்படுகிறது. நான் வீட்டில் உள்ள வெள்ளை கிராஸ் செடியில் சில இலைகளை வெட்டி கழுவி வெயிலில் காயவைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு இலைகளை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்தால் வெள்ளை கிராஸ் தேனீர் தயார். வைட்டமின் சி, கால்சியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து கொண்ட வெள்ளை கிராஸ் இன் ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகள் காரணமாக, இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துவதற்கான ஆதாரமாகவும் அறியப்படுகிறது. இது கொலெஸ்ட்ரால், நீரிழிவு மற்றும் வாய் துர்நாற்றத்தை கட்டுப்படுத்த பங்களிக்கிறது என்பது பரிசோதனை ரீதியாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.



### 55. வடிமலர் னை (Hibiscus Tea)

வடிமலர் உயர்ந்த அளவு அமிலத்தை கொண்டிருப்பதால், இது உடலின் pH மட்டத்தை குறைக்கிறது. நான் தேட்டத்தில் இருந்து நோடியாக 2 கொத்து பூக்களை (நீங்கள் உலர்ந்த பூக்களையும் பயன்படுத்தலாம்) ஒரு கோப்பையில் போட்டு, சூடான நீரை சேர்த்து சுமார் 4-5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டேன். பின்னர் லேசுவலத்த பூவின் பாகங்களை வடிக்கடி அல்லது கரண்டியால் அகற்றலாம். பூ இதழின் நிறமாக வெந்தீர் நிறமாகும். நாம் செம்பருத்தி தேனீரை சூடான அல்லது குளிர்ந்த பாளமாக தயாரித்து மகிழலாம். இந்த மக்கு அதிக சுவை சேர்க்க பல வழிகள் உள்ளன. அதை இனிமையாக்க சர்க்கரை அல்லது பாளி சேர்க்கலாம், குடிக்கும் முன் எலுமிச்சை சாறு அல்லது வெள்ளை சாறு சேர்க்கலாம் அல்லது எலுமிச்சை, தேசிக்காய் அல்லது ஆரஞ்சு தோலை சேர்க்கலாம் அல்லது சிட்டுஸ் சுவை சேர்க்கலாம். மேலதிகமாக, வெள்ளை கிராஸ் இலைகள், புதினா இலைகள், துளசி, ரோஸ்மேரி, இலவங்கப்பட்டை, பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு போன்றவற்றையும் சேர்த்து இந்த மைய நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம்.

### 55. செம்பருத்தி தேனீர்

வெள்ளை கிராஸ் என்பது நாம் தேட்டத்தில் எளிதாக வளர்க்கக்கூடிய ஒரு பயிர். குறிப்பாக உணவு சுவையூட்டியாக பயன்படுகிறது. நான் வீட்டில் உள்ள வெள்ளை கிராஸ் செடியில் சில இலைகளை வெட்டி கழுவி வெயிலில் காயவைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு இலைகளை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்தால் வெள்ளை கிராஸ் தேனீர் தயார். வைட்டமின் சி, கால்சியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து கொண்ட வெள்ளை கிராஸ் இன் ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகள் காரணமாக, இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துவதற்கான ஆதாரமாகவும் அறியப்படுகிறது. இது கொலெஸ்ட்ரால், நீரிழிவு மற்றும் வாய் துர்நாற்றத்தை கட்டுப்படுத்த பங்களிக்கிறது என்பது பரிசோதனை ரீதியாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.









# Beat\_The\_Heat\_Challenge

අධික උණුසුම් කාලගුණය නිසා ඇතිවෙන මහත්සිය නිවන ශරීරය සිසිල් කරන පාන වර්ග අඩු මහත්සියකින් හා විශදමකින් ගෙදරදීම හදාගන්න විදිය තමයි අපේ මිලන #YouPAH\_Foodventure 15 වෙනි weekly challenge එකෙන් ගෙන එන්න. නැවුම් පළතුරු, එළවළු විතරක් නෙවෙයි ගමේ ගොවී ගස් යට වැටිලා නාස්තිවෙලා යන කැමට සුදුසු එල වැල වගේම දේශීයව හමුවෙන වෙනත් ශාකවල දළ, මල වලිනුන් සාදපු පානයන් අපි #Beat\_The\_Heat\_Challenge එකෙන් ගෙන ආවා. එවායේ ස්වභාවික රසය, දෙහි/දොඩම්/තාරම් ගුණ, ඉතුරු ගුණ, පොල්වතුර වැනි දෑ භාවිතා කරමින් අඩු වැඩි කරමින් පානයන් සැකසීම කරන්න පුළුවන්.

වෙට්පමාන කාලநிலையினால் ஏற்படும் சோர்வைப் போக்கும் பானங்களை வீட்டிலேயே இலகுவாக மற்றும் மலிவாக எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பதுதான் எங்களின் அடுத்த #YouPAH\_Foodventure 15 வது weekly challenge இருந்து கொண்டு வருகிறோம். புதிய பழங்கள், காய்கறிகள் மட்டுமின்றி, கிராமத்தில் உள்ள மரத்தடியில் வீணாகும், உண்பதற்கு ஏற்ற, உள்நாட்டில் கிடைக்கும் மற்ற தாவரங்களின் இலைகள் மற்றும் பூக்களால் செய்யப்பட்ட பானங்களையும் #Beat\_The\_Heat\_Challenge உடன் கொண்டு வந்தோம். பானங்கள் அவற்றின் இயற்கையான சுவை, தேசிக்காய்/ ஆரஞ்சு/ தோடம்பழச் சாறு, இஞ்சி சாறு, தேங்காய் தண்ணீர் போன்றவற்றை கூட்டி அல்லது குறைத்து தயாரிக்கலாம்.



මෙම පොතේ සඳහන් වන්නේ තෝරාගත් රෙසිපි කිහිපයක් පමණක් වන බැවින් මේ එකේ සම්පූර්ණ රෙසිපි ලැයිස්තුව වෙතට ඔබට පහත එක භාවිතා කර පිවිසිය හැකිය. இந்த புத்தகத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட சில சமையல் குறிப்புகள் மட்டுமே இடம்பெற்றுள்ளன, முழு பட்டியலையும் காண கீழே உள்ள இணைப்பைப் பயன்படுத்தவும்.





















## 75. Mango popsicle

මේක විශේෂ දෙයක් නම් ගෙම්. තැබූයේ ඉතා සරලව තදාගන්න පුළුවන් දෙයක්. අපි සාමාන්‍යයෙන් වඩාන mango fruit juice එක මේකටත් පාවිච්චි කරන්න. මුලින්ම හොඳින් ඉදුණු අඹ ගෙඩි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයක් අරගෙන කුඩා කැබ්ලි වලට කපා ගන්න. පසුව උකු ප්‍රවණයක් ලැබෙන ගෙඩි හොඳින් blender කරගන්න. පසුව එයට වතුර ස්වල්පයක් දමා හොඳින් දිය කරගන්න. (සැ.ශ්‍ර. මෙය උකු ප්‍රවණයක් විය යුතුයි) අවශ්‍ය නම් අඹ කැබ්ලි එකතු කරගන්න. Popsicle සැදීමට අවශ්‍ය උපකරණ (Popsicle Molds) තිබේ නම් එවාට කපාගත් මිශ්‍රණය දමන්න. නැත්නම් ප්ලාස්ටික් කෝප්ප කාමිනා කරන්න පුළුවන්. කපා ගත් මිශ්‍රණය එම කෝප්ප වලට පුරවා popsicle sticks ද ඇතුළු කර පැය 6ක් පමණ refrigerator එකේ freezer කොටසේ තබන්න.

## 75. மாம்பழ பாப்சிகල්ஸ்

இது ஒன்றும் சிறப்பு இல்லை. ஆனால் மிக எளிமையாக செய்யக்கூடிய ஒன்று. இதற்கும் நாம் வழக்கமாகக் குடிக்கும் மாம்பழச் சாற்றைப் பயன்படுத்துகிறோம். முதலில், தேவையான அளவு பழுத்த மாம்பழங்களை எடுத்து, அவற்றை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும், பின்னர் கெட்டியான கரைசல் கிடைக்கும் வரை நன்கு பிளண்ட் செய்யவும். பிறகு அதில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாகக் கரைக்கவும். (இது ஒரு கெட்டியான கரைசலாக இருக்க வேண்டும்.) தேவைப்பட்டால் மாம்பழத் துண்டுகளைச் சேர்த்து. உங்களிடம் பாப்சிகல் மோல்ட்ஸ் இருந்தால், அதில் தயாரிக்கப்பட்ட கலவையை வைக்கவும். அல்லது பிளாஸ்டிக் கப் பயன்படுத்தலாம். தயாரிக்கப்பட்ட கலவையை கோப்பைகளில் நிரப்பவும் மற்றும் பாப்சிகல் குச்சிகளை செருகவும் மற்றும் குளிர்சாதன பெட்டியின் உறைவிப்பான் freezer பிரிவில் சுமார் 6 மணி நேரம் வைக்கவும்.



## 76. Avocado Popsicle

අලුගැටපෙර ගෙඩි 1, සිති මේක හැදී 2, උකු පොල් කිරි කෝප්ප 3/4, ලුණු රස අනුව සියල්ල එකතු කර මිශ්‍රණය කර ගන්න. සුදුසු අවිච්චි වල දමා පැය 6-8 අතර කාලයක් අධි ධීවරකරණයේ තබා ආහාරාලට ගන්න.

## 76. அவகாடோ பாப்சிகල්ஸ்

1 அவகேடோ, 2 தேயிலைப்பழைச் சர்க்கரை, 3/4 கப் திக் தேய்க்காய் பால் மற்றும் கவைக்கு உப்பு ஆகியவற்றைக் கலக்கவும். தகுந்த கோட்டுகளில் போட்டு 6-8 மணி நேரம் /ப்ரீசரில் வைத்து சாப்பிடலாம்.





# Jelly Dessert Challenge



අපි ගොඩක් වෙලාවට පුරුදු වෙලා ඉන්නේ කහේ තියෙන පේලි පැකට් එකක් අරන් උණුවතුරෙන් දියකරලා භිතකරණයේ තියල අභාරයට ගන්න.

විවිධ රසවල් විශාල සංඛ්‍යාවකින්, පේලි වර්ග රාශියක් වෙළෙඳ පොළේ මිලට ගන්න තියෙන බව ඇත්ත. නමුත් මේවාට ඉහළ සීනි ප්‍රතිශතයකින් සහ කෘත්‍රීම වර්ණක, රසකාරක අධිකව යොදා තියෙන අධිසැකසුම් ආහාර නිසා (Ultra-processed food) ආහාරයට ගැනීමේ ශරීර සෞඛ්‍යයට හුදුසු නැහැ... එ වෙනුවට පළතුරු, එළවළු ශුභ සහ ආහාරයට ගත හැකි වෙනත් හොඳ වර්ග යොදාගෙන අපිට පේලි හදන්න පුළුවන්.

අපි මේ පාර අරන් එන්නේ කෘත්‍රීම රසකාරක සහා වර්ණක නැතුව, පහසුවෙන්, අඩු වියදමකින් ගෙදරදීම අතරුපසට හදාගන්න පුළුවන් පේලි රෙසිපි කිහිපයක්. මේවායෙන් සීනි අඩංගු වෙන නිසා නිතර ආහාරයට ගැනීම හුදුසු නැ. මේ එන පළතුරු, වාටේ, අතිරික්ත එළවළු නාස්ති වෙනත් නොදී, මේ විදිහට රසවත් පේලි වර්ග අත් හදා බලන්න. අතින් අයත් එක්කත් වෙදාගන්න.

பெரும்பாலும் நாம் கட்டையில் ஜெலி பாக்கெட்டை வாங்கிவந்து வெந்நீரில் கரைத்து குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்து சாப்பிடுவதை வழக்கமாக கொண்டிருக்கிறோம்.

சந்தையில் பல வகையான ஜெலி வகைகள் கிடைக்கின்றன என்பது உண்மைதான். ஆனால் அதிக அளவு சீனி மற்றும் செயற்கை நிறங்கள் மற்றும் சுவைகள் கொண்ட தீவிர பதப்படுத்தப்பட்ட (Ultra-processed food) உணவுகளை சாப்பிடுவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல. அதற்கு பதிலாக, பழங்கள், காய்கறி சாறு மற்றும் பிற உண்ணக்கூடிய பயிர்களைப் பயன்படுத்தி ஜெலி செய்யலாம். செயற்கை இனிப்பு மற்றும் வண்ணங்கள் இல்லாமல் வீட்டிலேயே எளிதாகவும் மலிவாகவும் செய்யக்கூடிய சில ஜெலி ரெசிபிகளை இம்முறை தருகிறோம். இவற்றிலும் சீனி இருப்பதால், அடிக்கடி சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. வரும் பழங்கள் சீசனில், அதிகப்படியான பழங்களை வீணாக்காமல், சுவையான இந்த ஜெலி வகைகளை செய்து பாருங்கள்.

මෙම පොතේ සඳහන් වන්නේ භෝරාගන් රෙසිපි කිහිපයක් පමණක් වන බැවින් මේ එකේ සම්පූර්ණ රෙසිපි ලැයිස්තුව වෙතට බිබට පහත එක භාවිතා කර පිවිසිය හැකිය. இந்த புத்தகத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட சில சமையல் குறிப்புகள் மட்டுமே இடம்பெற்றுள்ளன, முழு பட்டியலையும் காண கீழே உள்ள இணைப்பைப் பயன்படுத்தவும்.







## 80. பழைத் தேலி

பழைத் தேலி மிதவாத மையலி லீலெயி கர்ல அரலதை மீலுலதை அலி லெயிலை மீலுலி லெயலதை, ரக அலுலி லீலி, லுலு லீலலு கர்லதை. பழைத் தேலுலதை 100ml கலி லேலித் 5g லமீலு லித அலலாரலதை லீலலு கர் லத் கர்லதை மலித் லைலீத் கல்தலுலத் கலலிமீ கர்லதை. மீலுலதை மீலுலு தலித துர், லத்லிலுலு லுலுலதை லுலித் கர். மீலுலதை திலெயித் தலர்லு லித லீலகர்லதை லுலித்.

## 80. லேசலுன் லெலி

லேசலுன் லலுத்திலித் லுடுல் லுலுதிலுயக் லிலெய்லரில் அலரைத்து, விதைகள் லிரிக்கல்லுடுல்லடி கலலைலுயை லடிக்கடலு. சலைக்லு ஏறுல் சீனி லற்றுல் ஁ல் லேர்த்தலு. 100 லில்லி லேசலுன் கலலைலுயில் சுலார் 5 கிரால் லெலுலுடலுன் சேர்த்து, துடாக்குல் லுலுது லுரு கரணலுலால் லந்கு கிலுறுலு. கலலைலுயை கலாதிக்குல் லரை துடாக்கில லிறகு, அதை அடுல்லிலிருந்து லிறக்கி, துடு அலுரிய லிறகு, குளிலுலுடலுயில் லைக்கலு.



## 81. காமரங்கா தேலி

காமரங்கா லைலீத் கல்தலுலதை லெயிலுலி கலலு அலி லீலு லுலித் கர்லதை. லீ லைலித் லீலு லீலெயி கர்ல அரலதை மீலுலதை லெயலதை. ரக அலுலி லீலி, லேலி லீலலு கர்லதை. காமரங்கா மீலுலதை 100ml கலி லேலித் 5g லமீலு லித அலலாரலதை லீலலு கர் லத் கர்லதை மலித் லைலீத் கலலிமீ கர்லதை. மீலுலதை மீலுலு தலித துர், லத்லிலுலு லுலுலதை லுலித் கர். மீலுலதை திலெயித் தலர்லு லித லீலகர்லதை லுலித்.

## 81. காமரங்கா லெலி

காமரங்காலை லந்கு கலுலி, துண்லுகலாக லெடலி விதைகலை அகற்றுலு. அந்த லாகங்கலை லிலெய்லரில் அலரைத்து கலலைலுயை லடிக்கடலு. சலைக்லு ஏற்றுலாறு சீனி, ஁லுதிலிச்சு சாறு சேர்த்துக்லுள்ளலு. 100 லில்லி காமரங்கா கலலைலுயில் சுலார் 5 கிரால் லெலுலுடலுன் சேர்த்து, துடாக்குல் லுலுது லுரு கரணலுலால் லந்கு கிலுறுலு. கலலைலுயை கலாதிக்குல் லரை துடாக்கில லிறகு, அதை அடுல்லிலிருந்து லிறக்கி, துடு அலுரிய லிறகு, குளிலுலுடலுயில் லைக்கலு.











## 90. வடிகட்டி சேலி

வடிகட்டி நெயர், உப்பு, சர்க்கரை போன்றவை கலந்து காய்ச்சி கெட்டி செய்து, அதை வெட்டி சிறிய கட்டிகளாக வெட்டி சர்க்கரை கிளிந்தனில் சேர்த்து சுவை சேர்த்து சாப்பிடலாம். இது குழந்தைகளுக்கு நன்கு பயன்படும். சர்க்கரை கிளிந்தனில் சேர்த்து சுவை சேர்த்து சாப்பிடலாம். இது குழந்தைகளுக்கு நன்கு பயன்படும்.

## 90. செம்பருத்தி ஜெலி

செம்பருத்தி பாளம் ரெசிபிகள் நமக்கு புதிதல்ல, எனவே இன்று செம்பருத்தியில் இருந்து ஜெலி செய்வது எப்படி என்று கொண்டு வந்துள்ளோம். இது மிகவும் எளிதான செய்முறை. முதலில், 100 மில்லி கொதிக்கும் நீரில் 2-3 கொத்துக்கள் கழுவிப்பட்ட செம்பருத்தியைப் போட்டு, ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். சிவப்பு நிறமாக மாறியிருப்பதைக் காணலாம். வேகவைத்த தண்ணீரை வடிக்கட்டி அதனுடன் 5 கிராம் ஜெலட்டின் சேர்த்து நன்கு கரைத்து, சில தாளிகள் எலுமிச்சை மற்றும் மிகக் குறைந்த அளவு சீனி சேர்த்து வெப்பம் தணிந்ததும் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கவும். எனவே, நாம் கட்டையில் வாங்கும் ஜெல்லிக்கு பதிலாக கவைப்புடன் இயற்கையாகவே அழகான நிறமும் சுவையும் உள்ள ஜெல்லை செய்யலாம். செம்பருத்திக்கு பதிலாக நீல குங்குமப்பூக்களை பயன்படுத்தலாம்.



## 91. ராசு அரு சேலி

மீன் கழிவு அல்லாதவைகளை காய்ச்சி கெட்டி செய்து, அதை வெட்டி சிறிய கட்டிகளாக வெட்டி சர்க்கரை கிளிந்தனில் சேர்த்து சுவை சேர்த்து சாப்பிடலாம். இது குழந்தைகளுக்கு நன்கு பயன்படும். சர்க்கரை கிளிந்தனில் சேர்த்து சுவை சேர்த்து சாப்பிடலாம். இது குழந்தைகளுக்கு நன்கு பயன்படும்.

## 91. ராசு வள்ளி கிழங்கு ஜெலி

இதற்கு முன் எப்போதாவது கிழங்கில் செய்த ஜெல்லியை நீங்கள் சாப்பிட்டிருக்கிறீர்களா... ராசு வள்ளி கிழங்கு ஒரு ஊதா நிறத்திலான உன்னார் கிழங்கு வகை. முதலில், கிழங்கு துண்டுகளை (இது நான் முதல் முறையாக முயற்சித்தது என்பதால் 200 கிராம் அளவிலான துண்டுகளாக வெட்டினேன்) நன்றாக கழவி, தோலை அகற்றி சிறிய துண்டுகளாக வெட்டவும். இதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு கிழங்கு துண்டுகளுக்கு மேல் தண்ணீர் இருக்கும் வகையில் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிடவும். இப்போது இந்த வேகவைத்த கிழங்கு துண்டுகளை ஒரு ஸ்பூன் அல்லது ஒரு பிளேண்டர் கொண்டு நன்றாக மசிக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் சுமார் 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து குடானதும் 10 கிராம் ஜெலட்டின் சேர்த்து நன்றாகக் கரைத்து, பிறகு பிளேண்டரில் அரைத்து வைத்திருக்கும் கிழங்கு ஜெலட்டின் கவையையில் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி கவைக்கேற்ப சீனி சேர்க்கவும். கொதிக்கும் வரை நன்கு கிளறி குடாக்கி, பிறகு அடுப்பை அணைத்து, கவையை ஆற வைத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, /ப்ரீட்ஜில் வைத்து செட் ஆக விடவும், சில மணிநேரங்களில் நீங்கள் ஜெலியின் கவையை அனுபவிக்க முடியும்.





### 93. மீனாழைக்காய் சோல் ரொட்டி

ரொட்டி கிழித்து ஓகியை நிரலு கிரி விரித்து மீனாழைக்காய் சோல் ரொட்டி செய்து கொண்டுள்ளோம். அனைத்து உணவுகளையும் உணவாக மாற்றி கொடுக்கும் உணவுகளைத் தயாரிப்பதில் மீனாழைக்காய் சோல் ரொட்டி ஒரு மிகவும் சிறப்பானது. ஒவ்வொரு வகை ரொட்டிக்கும் எந்தளவு தண்ணீர் தேவை என்பதை நீங்கள் கொஞ்சம் செய்து பார்த்தே செய்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நடுத்தர அளவிலான 2 1/2 மரவள்ளிக்கிழங்குகளை நன்றாக அரைக்கவும். தேவையான அளவு தேங்காய் துவரவும், உப்பு, பொடியாக நறுக்கிய 2 வெங்காயம், இரண்டு பச்சை மிளகாய், சிறிது கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு பிசையவும். சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் சேர்த்து மா ஒட்டாத வகையில் பிசைந்து தேவையான அளவிலான உருண்டைகளை செய்து கொள்ளவும். சிறிது தேங்காய் எண்ணெயை ஒரு ரொட்டிக்கல்லில் அல்லது வாழை இலையில் தடவி... குறைந்த தீயில் இருபுறமும் வேகவைக்கவும்... சூடாக இருக்கும் போது உண்டு மகிழவும்.



### 94. மிளகு ரொட்டி

மிளகு தூள் 2 ம் கை சோல் ரொட்டி செய்து கொண்டுள்ளோம். அனைத்து உணவுகளையும் உணவாக மாற்றி கொடுக்கும் உணவுகளைத் தயாரிப்பதில் மிளகு ரொட்டி ஒரு மிகவும் சிறப்பானது. ஒவ்வொரு வகை ரொட்டிக்கும் எந்தளவு தண்ணீர் தேவை என்பதை நீங்கள் கொஞ்சம் செய்து பார்த்தே செய்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நடுத்தர அளவிலான 2 1/2 மரவள்ளிக்கிழங்குகளை நன்றாக அரைக்கவும். தேவையான அளவு தேங்காய் துவரவும், உப்பு, பொடியாக நறுக்கிய 2 வெங்காயம், இரண்டு பச்சை மிளகாய், சிறிது கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு பிசையவும். சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் சேர்த்து மா ஒட்டாத வகையில் பிசைந்து தேவையான அளவிலான உருண்டைகளை செய்து கொள்ளவும். சிறிது தேங்காய் எண்ணெயை ஒரு ரொட்டிக்கல்லில் அல்லது வாழை இலையில் தடவி... குறைந்த தீயில் இருபுறமும் வேகவைக்கவும்... சூடாக இருக்கும் போது உண்டு மகிழவும்.





## 95. මතදොක්ක waffles

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**  
 අවිලී වේලා කුඩු කරගත් මතදොක්කා පිරි 150g  
 හීන්තර 2ක  
 පොල් පතල් 50gක්  
 ඵල කිරි 100ml  
 වේකින් පවිඩර් 05 කැපි කාලක්  
 ලුණු රස අනුව  
 සීනි අවශ්‍ය නම්

**සාදන ක්‍රමය**  
 හීන්තර සහ කිරි එකට දමා mixture එකක් සත්  
 හැන්දකින් grate කරගන්න. එයටම පොල් පතල්  
 දමන්න. වේකින් පවිඩර් දමා හලා ගත් මතදොක්කා  
 පිරි එක් කර, රස අනුව ලුණු හා අවශ්‍ය නම් සීනි  
 සවිලිපයක් දමා හොදින් මිශ්‍ර කරන්න. Preheat  
 කරගත් waffle oven එකට මිශ්‍රණය දමා ඉතා  
 කරගන්න.

## 95. மரவள்ளிக்கிழங்கு Waffles

**தேவையான பொருட்கள்**  
 வெயிலில் காயவைத்து பொடி செய்த 150 கிராம் மரவள்ளிக்கிழங்கு மா  
 2 முட்டைகள்  
 50 கிராம் தேய்க்காய் எண்ணெய்  
 100 மில்லி பசும் பால்  
 பேக்கிங் பவுடர் 1 டீஸ்பூன்  
 சுவைக்கு ஏற்ப உப்பு  
 விரும்பினால் சர்க்கரை

**செய்யும் முறை**  
 முட்டை மற்றும் பாலை ஒன்றாக சேர்த்து கலவை அல்லது  
 கரண்டியால் நன்றாக பசுமையடி செய்யவும். அதற்கு தேய்க்காய்  
 எண்ணெய் சேர்த்து, பேக்கிங் பவுடருடன் சலித்த  
 மரவள்ளிக்கிழங்கு மாலை சேர்த்து, வைக்கவும். பேக்கிங்  
 பவுடருடன் சலித்த மரவள்ளிக்கிழங்கு மாவு, சுவைக்கு உப்பு  
 மற்றும் தேவைப்பட்டால் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு  
 கலக்கவும். Preheat செய்த கலவையை சேர்த்து bake  
 செய்யவும்.



## 96. හබලපෙති පෝෂණ රොටි

හබලපෙති කියන්නේ කාංචිතබ්බෝටි, යකඩ, විටමින් සහ  
 ඛනිජ ලවණ වලින් පිරිපුන් ආහාරයකි. හබලපෙති බර  
 වැඩි වෙන්න. වරගම් එළවළු වර්ග කන්න අකමැති  
 පොඩිත්තන්ට හදලා දෙන්න පුළුවන් රංචිපි එකක් තමයි  
 මේක. මුලින්ම හබලපෙති 100ට ක ප්‍රමාණයක් අරගෙන  
 හොදින් හෝදගෙන වතුර ටික පෙරෙන්න විනාඩි 10ක්  
 වගේ තියාගන්න. ලුණු ගෙඩියක්, ගොටු පොළ කීපයක්  
 යන සියලුම සීනිවල කපා ගන්න. මෙයට අවශ්‍ය නම්  
 හීරනම් එළවළුවක්, තම්බාගන්න මස් මාළු වුනත් එකතු  
 කරගන්න පුළුවනි. දැන් වතුර පෙරාගත් හබල පෙති ටික  
 භාජනයකට එකතු කර එයට මේ කපා ගත් සියලුම සහ  
 රස අනුව ලුණු එකතු කරගන්න. හබල පෙති කැපී  
 හොදින් පොඩි කරමින් අගේ හොඳාලගෙන පදම්ව එන  
 පතක් සියලුම හොදින් අතා ගන්න. (හබල පෙති කැබලි  
 පොඩි කරගැනීමට අවශ්‍ය නම් උණු වතුර යොදාගන්න)  
 අවශ්‍ය ප්‍රමාණයේ වෝල සකසා, රොටි හොඩාක් ම  
 තුනිටට හෝ ඝනකමට හැඩවී මැදිහත් ඝනකමින් ඳුක්වරි  
 හදාගන්න. හබලක හෝ non-stick pan එකක මද  
 ඕන්දරේ පදාගත් පුළුස්සා ගන්න. හබලපෙති රොටි  
 soft කිසා කැපී කන්න පුළුවන් වරකක ඉන්න පොඩි  
 බබලට පහසුවෙන් කන්න පුළුවනි.

## 96. அவல் போசணை ரொட்டி

அவல் என்பது மா சத்து , இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும்  
 தாதுக்கள் நிறைந்த உணவாகும். குழந்தைகளின் உடல் எடையை  
 அதிகரிக்க மற்றும் காய்கறிகள் சாப்பிட விரும்பாத குழந்தைகளுக்கு  
 செய்யக்கூடிய ரொட்டி ரெசிபி இது. முதலில், 100 கிராம் அவல் எடுத்து,  
 அதை நன்கு கழுவி, தண்ணீரை வடியும் வரை 10 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.  
 ஒரு சின்ன வெங்காயம், இரண்டு அல்லது மூன்று பச்சை மிளகாய் (சிறு  
 குழந்தைகளுக்கு பச்சை மிளகாய் பயன்படுத்த தேவையில்லை, ஏனெனில்  
 அவை மிகவும் காரமானவை), ஒரு சிறிய கேரட் மற்றும் சில வல்லாளரை  
 இலைகளை சேர்த்து பொடியாக நறுக்கவும். தேவைப்பட்டால் எந்த  
 வகையான காய்கறிகளையும், நீங்கள் வேகவைத்த காய்கறிகள், இறைச்சி  
 மற்றும் மீன் கூட சேர்க்கலாம். இப்போது தண்ணீர் வடிக்கூடிய அவல்  
 மற்றும் வெட்டி வைத்த அனைத்தையும் சேர்த்து சுவைக்கு ஏற்ப உப்பு  
 சேர்க்கவும். அவல் நன்கு மாசியும் வகையில் கைகளால் பிசையவும்.  
 வெய்நீர் சேர்த்தால் அவல் பிசைய இலகுவாக இருக்கும். தேவையான  
 அளவு உருண்டைகளாக செய்து, ரொட்டி கலவையை வேசாக எண்ணெய்  
 தடவிய வாளை இலையில் வைக்கவும். இங்கே, ரொட்டியை மிகவும்  
 மெல்லியதாகவோ அல்லது வெட்டியாகவோ இல்லாமல் நடுத்தர  
 தடிமனாக செய்துகொள்ளவும். ஒரு ரொட்டிக்கல் அல்லது நான்-எஃப்-க்  
 பாத்திரத்தில் இருமும் குறைந்த வெப்பத்தில் சூடாக்கவும். அவல்  
 ரொட்டி மிகவும் மென்மையான ரொட்டி, எனவே இதை எளிதில் தயாரித்து  
 துண்டுகளாக சாப்பிடும் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.



# சீர்டு Challenge - பிட்டு Challenge



சீர்டு கிணைன டேகீச சீர்டு காலிகா கரகீத. டே வர்வ. டே வர்வ. சலா சலி கல சீர்டு வுதத தீலு கர் கதிகீத சீக சீக சீர்டு. ரக டேகீத. வகித சேகலுசீர்டு. சீர்டு வகீலு கலிவ வுதத கலுததத சூசீலத கலகீத... வத வலுலுலு சடே கை ருதீ. கலகீ சீர்டு கலீசூர்லா கர்வதத சூசீலத கலகீ டாடேகலகீத....

பிட்டு என்பது உள்நூர் மா வகைகள் மற்றும் கிழங்கு வகைகள், தானியங்கள், கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகள் கலந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. பிட்டு குழல் இல்லாவிட்டாலும், பல சுவைகளுடன், அதிக சத்தான, பல விதத்தில் தயாரிக்கக்கூடிய ஒரு அருமையான உணவு தான் பிட்டு. சோருக்குப் பதிலாக, காலை அல்லது இரவு உணவாக எடுக்கலாம்....











## 104. மூல சிசிடு

தேவையான பொருட்கள்  
மீன் 500g  
அரிசிமா 1.5kg  
முருங்கையிலை தேவைக்கேற்ப  
பச்சை மிளகாய் 50g  
வெங்காயம் 100g  
தேங்காய்ப்பூ தேவையான அளவு  
உப்பு தேவைக்கேற்ப

**செய்முறை**  
முதலில் மீனை அவித்தெடுத்து முற்களை அகற்றிக்கொள்ளவும். பின்னர் அரிசி மாலை வழமைப்போல் பிட்டு குழைத்து அதனுடன் மீன் ,முருங்கையிலை ,பச்சை மிளகாய் ,வெங்காயம் ,தேங்காய்ப்பூ எல்லாவற்றையும் கலந்து மீன் பிட்டு அவித்து எடுத்துக்கொள்ளவும். த்த கிழங்கினை நன்கு மசித்து வைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு பச்சை மிளகாய் ,வெங்காயம்பூண்டு சேர்த்து உரலில் குற்றி கொள்ளவும் . எடுத்து வைத்த மசித்த கிழங்குடன் இதை சேர்த்து தேவையான அளவு சின்ன சீரகம் ,உப்பு சேர்த்து கலவையை நன்கு மீண்டும் கிளறிக்கொள்ளவும். இறுதியாக உங்களுக்கு விரும்பிய வடிவத்தில்.



## 104. மீன் பிட்டு

**காதுகா காண்ட**  
இலினி மூல தலிலு கபு ஓலிவ் கர்றண. ஓல் பது லுத் சிசி. லுயல் ருத் கல பகூர் பகூவு கர் லுலுணடுயல் சிசிடு கதுகா காண்டடு திலுணடு கது லுலு. படு மூல, இர்லு ருலு. து திலு. ஓலு து பகூவு கர்றண. துலுணடு லுலுணடு சிசிடு சிசிடு தலிலு லுலு.

**செய்முறை**  
முதலில் மீனை அவித்தெடுத்து முற்களை அகற்றிக்கொள்ளவும். பின்னர் அரிசி மாலை வழமைப்போல் பிட்டு குழைத்து அதனுடன் மீன் ,முருங்கையிலை ,பச்சை மிளகாய் ,வெங்காயம் ,தேங்காய்ப்பூ எல்லாவற்றையும் கலந்து மீன் பிட்டு அவித்து எடுத்துக்கொள்ளவும். த்த கிழங்கினை நன்கு மசித்து வைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு பச்சை மிளகாய் ,வெங்காயம்பூண்டு சேர்த்து உரலில் குற்றி கொள்ளவும் . எடுத்து வைத்த மசித்த கிழங்குடன் இதை சேர்த்து தேவையான அளவு சின்ன சீரகம் ,உப்பு சேர்த்து கலவையை நன்கு மீண்டும் கிளறிக்கொள்ளவும். இறுதியாக உங்களுக்கு விரும்பிய வடிவத்தில்.





## 105. கவிழ் தோசை

**தேவையான பொருட்கள்**  
 கவிழ் தோசை 200g  
 சோள திணிவு 200g  
 ரஞ்சி  
 சூட்டி  
 கருவாப்பட்டை (விரும்பினால்)  
 கறிவேப்பிலை  
 உப்பு  
 ஒரு முட்டை

**செய்யும் முறை**  
 கவிழ் தோசை 200g, சோள திணிவு 200g, ரஞ்சி, சூட்டி, கருவாப்பட்டை (விரும்பினால்), கறிவேப்பிலை, உப்பு, ஒரு முட்டை ஆகியவற்றை கலந்து 5 நிமிடம் கழித்து, சுவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய சிவப்பு வெங்காயம், பூண்டு, கறிவேப்பிலை, கருவாப்பட்டை எண்ணெய் சேர்த்து தாளிக்கவும். சுத்தமான தோசைக் கல்வில் தோசை செய்து பரிமாறவும். முடியும்.

## 105. கருவாப்பட்டை தோசை

**தேவையான பொருட்கள்**  
 பொடித்த கொண்டைக்கடலை 200 கிராம்  
 ஒரு கப் தேங்காய் பால்  
 சிவப்பு வெங்காயம்  
 பூண்டு  
 கருவாப்பட்டை (விரும்பினால்)  
 கறிவேப்பிலை  
 உப்பு  
 ஒரு முட்டை

**செய்யும் முறை**  
 பொடித்த கொண்டைக்கடலை மாவு, தேங்காய்ப்பால், முட்டையை நன்றாகக் கலந்து 5 நிமிடம் கழித்து, சுவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய சிவப்பு வெங்காயம், பூண்டு, கறிவேப்பிலை, கருவாப்பட்டை எண்ணெய் சேர்த்து தாளிக்கவும். சுத்தமான தோசைக் கல்வில் தோசை செய்து பரிமாறவும். முடியும்.

## 106. Chickpea Pancakes

**தேவையான பொருட்கள்**  
 கவிழ் தோசை 150g  
 திணிவு 1 கப்  
 திணிவு 150ml  
 சோள திணிவு 150ml  
 சோள திணிவு 150ml  
 சோள திணிவு 150ml

**செய்யும் முறை**  
 கவிழ் தோசை 150g, திணிவு 1 கப், திணிவு 150ml, சோள திணிவு 150ml, சோள திணிவு 150ml, சோள திணிவு 150ml ஆகியவற்றை கலந்து 5 நிமிடம் கழித்து, சுவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய சிவப்பு வெங்காயம், பூண்டு, கறிவேப்பிலை, கருவாப்பட்டை எண்ணெய் சேர்த்து தாளிக்கவும். சுத்தமான தோசைக் கல்வில் தோசை செய்து பரிமாறவும். முடியும்.

## 106. Chickpea Pancakes

**தேவையான பொருட்கள்**  
 கொண்டைக்கடலை மாவு 150 கிராம்  
 1 முட்டை  
 பால் 150 அட  
 நன்றாக பழுத்த வாழைப்பழம் 1  
 பேக்கிங் பவுடர் ஒரு தேக்கரண்பு

**செய்யும் முறை**  
 ஒரு முட்டைகரண்பு அல்லது கரண்புமால் வாழைப்பழத்தை நன்றாக மசிக்கவும். பின்னர் அதனுடன் பால் மற்றும் முட்டை சேர்த்து கலக்கவும். கொண்டைக்கடலை மாவு மற்றும் பேக்கிங் பவுடர் கலவையுடன் சேர்த்து பான் கேக் கலவையை செய்யவும். நொன்-ஸ்டிக் பேனைப் பயன்படுத்தி, சிறிய அளவில் மாலைச் சேர்த்து, பான் கேக்குகளை சமைத்துக்கொள்ளவும். எந்தப் பழுத்துடனும் இதனை சாப்பிடலாம்.



## 109. இம் சப்ளி

ரங். குஸு கூபீர் சூலுத் லுய இம் கப் லக் கடிஇ

**ஈலுங் சூலு**

இம் சப்ளி 100g

சூலுர், சீசி 60g

லீவ்னர் 2

ஓடலி ஓலாகு ஓத் கட்டி 1/4

ஓலாபுலகாலு சூலு ஓத் கட்டி 1-2

ஓலீலீவ் சபுலீலீர் ஓத் கட்டி 1



இலுலீலீ இம் ஈலுலீ கலிலுலீ லீடூ, ஓலாடலு லுலு கர். இம் சப்ளி காலு லலலல. ஓலூசுலு இம் சப்ளி லுலு ஓலீலீலீ சபுலீலீர் ஓலலலு கர் கலலலலலல. சபுலீலீ. லீவ்னர் சூலு ஓடூ, கல ஓடூ ஓலீலீ கர்லலலல. ஓலூ, சூலு ஓடூ ஓலல ஓல ஓலக் ஓலலல 5-8 க் சபுலீலீ லீலீ/லல லலலல. சூலு ஓடூ ஓலாடலு லீலீ கர்லலலல ஈலலர் கர். சீசி ஓல ஓல ஓல ஓல கலலலலீ கர்லலலல. ஓலூ, கல ஓல ஓல ஓல ஓல கர்லலலல. ஓலலலலலக் சபுலீலீ லீலீ கர் இம் சப்ளி ஓலலலு கர்லலலல. ஓடலி ஓலாகு லல ஓலாபுலகாலு சூலு ஈலலலலலலல ஓலலலு கர்லலலல. 150°C ஓலலல 10 க் pre heat சல ஈலலல ஓலல ஓலல ஓலலல 8-10 ஈலலர் காலுலக ஓலலீலீலீ கர்லலலல. Oven ஓலலக் கட்டி கல, ஓலலல 10 - 12க் சபுலீலீ ஓலலலலீலீ லலலல லலலல.



## 109. பயறு ஸ்பனச் கேக்

நறுமணமும், கலலலயும் நலலறந்த பயறு கப்கேக்குகலல ஓலய்லலலல.

**தேலலலயல ஓலாருட்கள்**

பயறு மலலல 100 கலராமல்

60 கலராமல் சலலல்பு சீலல

2 முட்டலகள்

தேசலக்காய் 1/4 லுல்யூலீ

லலலலலல ஓலறு 1-2 லுல்யூலீ

பேக்கலீவ் பலுடர் 1 லுல்யூலீ

முதலில் பச்சைப் பயிலல லறுத்து நல்நலக ஈலலறத்து பயறு மலலல ஓலய்லு கலலளலலல். பிறகு பயறு மலலில் பேக்கலீவ் பலுடர் சேர்த்து சலலக்கலலல். பலீலீலீலீ, முட்டலயலீலீ லலலீலலலக்கலு மல்லுமல் மலூசுலீ கலுலல பலரலக்கலலல். லலலீலலலக் கலுலல லேசலல நுலல ஈலுலலலலல லலல ஓலலர் 5-8 நலமலடங்கல் ஈலலலக்கலலல்/ஈலலலக்கலலல். லலலீலலலக் கலுலல நல்நலக ஈலலலக்கலலல் ஓலாதே சீலல சலலலு சலலலலலக ஓலர்த்து கலலறலலல். இப்போலு மலூசுலீ கலுலல சேரக்கலலல். ஓலலர் ஓலு நலமலடல் ஈலலலத்து பயறு மலலல சேரக்கலலல். இறுதலில் தேசலக்காய் மல்லுமல் லலலலலல ஓலறு சேரக்கலலல். 150 ஓகலரல ஓலலலலல லலலல்நலலலலில் 10 நலமலடங்கலுக்கு 8-10 நலமலடங்கல் லலலலல்பலில் லலலக்க லேலலீலீலீ. ஈலல்களலடல் ஈலலலலீ / லலலலலல இலலலலலலலலல, கலலலில் ஓலலர் 10-12 நலமலடங்கல் கலலதலக்க லலலக்கலலல்.

## 110. Flavours டோனக் கவில ச்சுஃரி

### அலசை சூரி

கவில சிரி 80g  
வெளூர்ல சிரி ஃகை கட்டி 1(10g)  
கீககர 2  
சூரி, கீக 50g  
ஃகீகக் ச்சிரி ரக் கட்டி 1  
சூரி ஃகை ச்சிரி ஃகை  
அகீகக் ஃகை -

### கீக flavor

கீக ஃகை ஓக 3/4க கக ஃகை கட்டி 1க  
குகி கரகக் சூரி, கீக ஃகை கட்டி 3  
வெளூர்ல ஃகை கட்டி 1க  
ஃகைசூரி flavor  
ஃகைசூரி ஓக 3/4க கக ஃகை கட்டி 1க  
குகி கரகக் சூரி, கீக ஃகை கட்டி 3  
வெளூர்ல ஃகை கட்டி 1க

### கை ஓகை ககாரஃக

கவில சிரி வலுஃக ஃகீகக் ச்சிரி ஃகை கர கலகக். ச்சூரி. கீககர கசூ ஃகை கை ஃகை கரகக். சூரி. கசூ ஃகை ஃகை ஃகை ஃகை 5-8 க் ச்சுரி/கை ஓகக். கசூ ஃகை ஃகை ஃகை கரகக் கர கர. கீக ஃகை ஃகை ஃகை கலகக். சூரி கை ஃகை கவில சிரி கை வெளூர்ல சிரி ஃகை கரகக். அலசைசூரி சூரி ஃகை ஃகை ஃகை கை கை topin ஃகை கை ஓகக். குகி கரகக் சூரி, கீக வலுஃக வெளூர்ல சிரி ஃகை கர கலகக். ச்சூரி flavor ஃகை ஃகை கரகக். கீக/ ஃகைசூரி கக க்ஃகக் ஃகை கர. ஃகை ஃகை ஃகை மக கை ஃகை 2க் ச்சுரி ( double boil குகி) கை கலகக். சூரி. ஃகை அகீகக் layer ஃகை க்சுரி சூரி ஃகை. 120°C, கீக 10 க் pre heat ச்சுரி ஃகை ஃகை 20 க் ஃகை கரகக். Oven ஃகை கட்டி கை. கீக 10 - 12க் ச்சுரி வக்சுரி கை கை.

## 110. இரண்டி Flavours களி கை கை ஃகை

### கைகைகை கைகை

கைகைகைகைகைகை 80 கிரகம்  
கைகை 1 (10 கிரகம்) கைகைகைகைகை  
2 கைகைகைகைகை  
கைகைகை 50 கிரகம்  
கைகைகை 1 கைகைகைகை  
கைகைகை கைகை கைகைகை  
கைகைகை கைகை -  
கைகைகை கைகைகை  
கைகைகைகைகைகை 3/4 கைகைகைகைகை சாறு 1 கைகைகைகைகை  
கைகைகை கைகைகை 3 கைகைகைகைகை  
கைகை 1 கைகைகைகை  
கைகைகைகைகைகை கைகைகை  
கைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகை 3/4 கைகைகைகைகை சாறு 1 கைகைகைகைகை  
கைகைகைகைகைகை 3 கைகைகைகைகை  
கைகை 1 கைகைகைகை

### கைகை கை ஃகைகை கைகை

கைகை கைகைகை கைகைகைகை கைகைகைகை. கைகை, கைகைகை கைகைகைகை கைகைகைகை கைகைகைகை கைகைகைகைகை. இஃகைகை கைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகை. இஃகைகை கைகைகைகைகை கைகைகைகைகை கைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகை 5-8 கைகைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகை / கைகைகைகை. கைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகை கைகைகைகைகை. இஃகைகை கைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகை. கைகை கைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகைகை. கைகைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகை. இஃகைகை கைகைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகைகை. கைகைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகைகை. இஃகைகை கைகைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகைகை. கைகைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகைகை. கைகைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகைகைகை. கைகைகைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகைகைகை. 10 கைகைகைகைகைகைகை 120°C க்கு கைகைகைகைகைகைகை. 20 கைகைகைகைகைகைகைகை கைகைகைகைகைகைகைகைகை. கைகைகைகைகைகைகைகைகைகை, கைகைகைகைகைகைகை 10-12 கைகைகைகைகைகைகைகைகை



## 111. கவீசி வண்டி

### அரிசை சூலி

சாடைத் தவீவலா வினூர் சபராணத் தவீசி  
கிதீதலி னாணத் சாலு

ரநு சிஒது

ரத அதுலி ஓது, தவீசீரீத், தரசிஒலி, சவீவலகவி  
கவிடு சிசி

இலுதலி அரி சிஒதலு கடுவலா விரத் சாலு  
தவீசீவலகவி கடுவலி. ரத அதுலி ஓது, தவீசீரீத்,  
தரசிஒலி, சவீவலகவி சிஒது தர்தலி. சூத் தவீவல  
வினூர் சபராணத் தவீசி அரிசை சூலிசுணத் சா  
சாடைத் சாஒி தர்தலி. சி தவீசி,கவிடு சிசி அரிசை  
சூலிசுணத் தவீசீவலகவி சிஒது தர்தலி. சாடைத் சீலு  
தர்தலி. சூத் வலவி சிஒ தலித் தர்தலி. சாடைத்  
சாடு ரத் சூ சது வலவி வலுதலி



## 111. கௌப்பி வடை

### தேவையான பொருட்கள்

நனூறாக அலித்து தணூர் வலகட்டிய கௌப்பி

பொடியாக தூருலிய தேங்காய்

சிவப்பு வெங்காயம்

சவைக்கு ஏற்ப உப்பு, மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மாசி  
கடலை மா

முதலில் தினமும் செய்வது போல் தேங்காய் சம்பல் செய்து  
கௌப்பி. ருசிக்க உப்பு, மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மாசி  
சேர்க்கவும். இப்போது வேகவைத்த மற்றும் வலகட்டிய  
கௌப்பியை தேவையான அளவு எடுத்து நனூறாக  
மசிக்கவும். சம்பலுடன் மசித்த கௌப்பி மற்றும் கடலை மா  
சேர்த்து நனூறாக கலந்துகௌப்பி. இப்போது வடை  
தயார் செய்துக்கௌப்பி. எண்ணெய் நனூரு சூடானதும்  
வடையைப் பொரித்து எடுக்கவும்.





### 113. மூ அடி சை வரீவககா கரீலரீ

**அலசை டுலசை**  
 மூஅடி 250g  
 வரீவககா 250g  
 கலல சரீ  
 மீதகர (அலசை தலீ)  
 அலு சீரீக, சலசு, கலீசீரீக, ஓது, கை, கரரீலரீ

**கலீசரரீலரீ காலு கலீல**  
 மூஅடி கலீலா கைக. வரீவககா சலாகை ஓலக கர கலீலா கைக. கலீலா கை மூஅடி சை வரீவககா கலீலக சலாகி கரகைக. சல சீலுசைல சீலகவரீல கலா கை சலசு, அலு சீரீக, கரரீலரீ சலசு கரகைக. சலசர கல கலீல அதுல ஓது, கலீசீரீக கை டுலீலகலரீ சலசு கரகைக கலீசரரீலரீ கரகைக. வலு காலு கலீலகலீல கலல சரீ கலீலகலீல (டீகலு, சல வலுலகலீல)

**கலீலரீ சல காலு கலீல**  
 கலல சரீ அலுலரீலுரீ கலீல டீலகர சலசர கலீலா கை வரீவககா கலீலகலீல சலசு கரகைக. அலசை சரீலீ கலல சரீ டுலீலகலீல கலீலரீ சல அலசை சலசரீ காலு கைக. காலுகை வலு கலீலரீ சலசர சலா வலகா கர ரகவக சலகலீல வக கலீல கைக. வலீலகலீல அலீல மூ வரீவககா வலுல கலீலகலீல சல, வலு கலல கலல சரீ வல அலுல கலீல கைகைக சலசரீலக. அலீல ஓட கலீல கலீலசரரீலரீ கலாகரக சலசைகை கல. அலுலகலீல அலு கலீலகலீல சலீ வலகைகலீல கலீலசரரீலரீ கரகைக சலசரீலக.



### 113. பயறு மற்றும் காலி/பலளவர் கட்டுலுட்

**தேவையான பலருட்டுகள்**  
 250 கிராம் பயறு  
 பூசணல 250 கிராம்  
 கட்டுலை மா  
 முட்டுடை (வலுமபலளால்)  
 பச்சை பலளகாய், கலளகாய், பலளகு, உப்பு, கலுசுள் துளள், கலீலேவபலலை

தாளப்பலுக்கு தேவையான தயார்படுதல பயறை வேகலைக்கலும். பூசணலக்காலய துால் நீக்கல வேகலைக்கலும். ஓடு வேகலைத்த பயறு மற்றும் பூசணலக்காலய நன்றாக கலக்கலும். கலளவலயலில் பலாடியாக நறுக்கலய கலளகாய், பச்சை பலளகாய், கலீலேவபலலை சேர்க்கலும். அதுகலுடள் உப்பு, பலளகுத்துளள் மற்றும் காலளாங்கலுளுத்தலய கலை மற்றும் கலாலாவலுக்கு ஏற்ப சேர்த்து தாளலக்கலும். உருணடைகளை சலய்யும் பலாது, சலுலு கட்டுலை மா சேர்க்கலும் (நீர்த்துப் பலாகாமல் ஓருக்கக).

**காலு தயாரலத்தல.**  
 கட்டுலை காலவ தண்ணீரில் கலளர்த்து அதலில் சலுலு வேகலைத்த பூசணலக்காலய சேர்க்கலும். தேவையான அலுலு கலளணடைக்கட்டுலை காலு சேர்த்து காலவ தேவையான பலத்தலுக்கு தயார சலய்யலும். உருணடைகளை காலலில் உருட்டல பலளளலுமாக பலாரலக்கலும். ஓதலில் பயறு பூசணல உருணடைகளை முட்டுடலயலன் கலுசுள் கருலலில் துால்யத்து கட்டுலை காலலில் பலாரலத்து ஂருக்கலாம். மற்ற பலருட்டுகளை சேர்த்து தாளலக்காமல் ஓருத்தால் ஂந்தப் பலர்ச்சலளையும் ஓல்லை. அது உள்ளே பச்சையாக ஓருப்பதாக உணர்ந்தால், நீல்கள் அதை தாளலக்கலாம்.



## 115. கடுபி குட

### அலிசு சூபி

கடுபி அரிசி 2 கி ( குடிசை கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி )  
உலர்ந்த அரிசி 1 கி (கிசை சூபி கடுபி )  
சூபி 100g  
கடுபி. கடுபி கடுபி கடுபி. கடுபி கடுபி 1 கி  
கடுபி. கடுபி

### கடுபி கடுபி

கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி  
கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி  
( கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி )



## 115. கெளப்பி சூபி

### தேவையான பொருட்கள்

கெளப்பி 2 கி (கடுபி கடுபி, கடுபி, கடுபி கடுபி கடுபி கடுபி )  
பெரிய வெங்காயம் 1 (பொடியாக நறுக்கியது )  
மாசித் தூள் 100 கிராம்.  
சீரகம், கொத்தமல்லி மற்றும் மிளகு 1 தேக்கரண்டி.  
எலுமிச்சை , உப்பு.  
சின்ன வெங்காயம் 100 கிராம் (பொடியாக நறுக்கியது)

### செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் எலுமிச்சை சாறு , உப்பு தவிர மற்ற  
அனைத்து பொருட்களையும் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க  
வைக்கவும். நன்கு கொதித்ததும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி  
உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து கொள்ளவும்.  
(தேவைப்பட்டால் பிளேண்டர் செய்து குடிக்கவும்)

## 116. கவில சூப்

அலுவல சூப்  
கவில சூப் 250g  
கவில சூப்  
அலுவல சூப் 1/2  
கவில சூப் 1  
கவில சூப் 3  
கவில சூப் 2  
கவில சூப் 2-3  
கவில சூப் 1  
கவில சூப் 1/2  
அலுவல சூப் 3-4  
கவில சூப்

### கவில சூப்

கவில சூப் 1/2 க் பசுவை  
கவில சூப் 1/2 க் பசுவை  
கவில சூப் 1/2 க் பசுவை  
கவில சூப் 1/2 க் பசுவை  
கவில சூப் 1/2 க் பசுவை  
கவில சூப் 1/2 க் பசுவை  
கவில சூப் 1/2 க் பசுவை  
கவில சூப் 1/2 க் பசுவை  
கவில சூப் 1/2 க் பசுவை  
கவில சூப் 1/2 க் பசுவை

## 116. கொண்டைக்கடலை சூப்

தேவையான பொருட்கள்  
வேகவைத்த கொண்டைக்கடலை 250 கிராம்  
கொண்டைக்கடலை தண்ணீர்  
அரைத்துக்கொண்ட கொண்டைக்கடலை 1/2 கப்  
பொடியாக நறுக்கிய கேரட் 1  
பொடியாக நறுக்கிய கோவா  
வெங்காய இலைகள் 3 தழை  
பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி 2  
கொத்தமல்லி இலைகள் 2-3 தேக்கரண்டி  
உப்பு  
மிளகு  
தாளிப்பதற்காக,  
பட்டர் 1 தேக்கரண்டி  
கடுகு 1/2 தேக்கரண்டி  
அரைத்த இஞ்சி, பூண்டு, சீரகம்  
நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் 3-4  
கறிவேப்பிலை

### செய்யும் முறை

கொண்டைக்கடலை வேகவைக்கவும். சுமார் 1/2 கப்  
கொண்டைக்கடலை நன்றாக அரைக்கவும்.  
கொண்டைக்கடலை தண்ணீரை ஒரு தனி பாத்திரத்தில்  
வைக்கவும். சூடான பட்டரில் இஞ்சி, சீரகம், பூண்டு விழுது  
சேர்த்து சிறிது நேரம் கழித்து கடுகு, மற்றும் சின்ன வெங்காயம்  
, கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பின்னர் நறுக்கிய  
கேரட் மற்றும் கோவா சேர்க்கவும். இப்போது அரைத்த கடலை,  
வேகவைத்த கொண்டைக்கடலை மற்றும் கொண்டைக்கடலை  
தண்ணீர் சேர்க்கவும் (கொண்டைக்கடலை தண்ணீர் போதாது  
என்றால், தேவையான அளவு வெந்நீர் சேர்க்கவும்). சூப்  
நன்றாக கொதித்ததும் பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி தழை  
மற்றும் தக்காளியை சேர்க்கவும். சுவைக்கு உப்பு மற்றும் மிளகு  
சேர்க்கவும்.















අපගේ YouPAH Foodventure Weekly Challenges ගමන් මග මෙතෙකින් අවසන් නොවේ.  
ඉදිරියට පැවැත්වෙන Foodventure Challenges සඳහා ඔබවත් Young Professionals' Alliance for Health  
Facebook පිටුව තරතා සම්බන්ධ වී රස ගුණ පිරි කැම වර්ටෝරු අත්කළු බැලීමට පුළුවනි.  
එම වර්ටෝරු රැගත් දෙවෙනි වෙළුමකින් නැවත හමුවෙමු!

YouPAH Foodventure වාරාන්තිර සවෘල்கණ් පයණම් ඉත්තුදණ් முடிவடையவில்லை.  
වරවිරුක්කුම් Foodventure සවෘල்கණුක්කාක, Young Professionals' Alliance for Health Facebook පක්කත්තීල්  
සේර්ණ්තු සවෘයාණ සමෘයල් කුறිප්පුකණෛ முயற்சிக்கவும். අණ්ත සමෘයල් කුறිප්පුකණීණ් ඉරණ්දාවතු  
තොකුතියුදණ් මීණ්දුම් සණ්තිප්පොම්!

පළමුවෙනි වෙළුම - ජූනි 2024  
முதல் தொகுதி - ஜூன் 2024