சாந்தி இராசலெட்சுமி

**‘எ**ன்ன பொடி போட்டே? நீ சொல்றதுக்கெல்லாம் தலையாட்டுறாரே!’ என்பதும், ‘அவ எப்பவும் பொடி வச்சுத்தான் பேசுவா!’ என்பதும் நாம் வழக்கமாகக் கேட்கும் உரையாடல்கள்தான். வாழ்க்கையில் இந்த அளவுக்கு முக்கியத்துவம் பெற்ற ‘பொடி’க்கு, உணவிலும் முக்கியமான இடமும் பங்கும் உண்டு. நம் உணவின் சுவையைக் கூட்டுவதுடன், ஆரோக்கியத்துக்கும் உறுதுணையாக இருக்கின்றன இந்த உணவுப் பொடிகள்.

நமது இணைப்புகளை தொடர்ந்து கவனித்துவரும் சேலம், மேட்டுப்பட்டிதாதனூரைச் சேர்ந்த நமது மூத்த வாசகி இராசலெட்சுமி, தனது படைப்பாக 30 வகைப் பொடிகளை ஆர்வத்தோடு எழுதி அனுப்பியிருந்தார். அனைத்துமே அவர் பாரம்பரியமாக வீட்டில் தயாரிக்கும் செய்முறைக் குறிப்புகள். பரிசீலித்தபோது, அவை புதுமையான குறிப்புகளாக இருந்ததோடு, எளிமையானதாகவும் இருந்தன. இதோ, அந்தக் காரசாரமான பொடி வகைகளை உங்களுக்காக செய்து காட்டியிருக்கிறார் ‘சுவையரசி’ சாந்தி விஜயகிருஷ்ணன். பொடிகளைச் செய்து, உணவுக்கு சுவை கூட்டுங்கள்.

## ரசப்பொடி

<u>தேவையானவை:</u> காய்ந்த மிளகாய் - ஒரு கப், தனியா - கால் கப், மிளகு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், வெந்தயம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, விரலி மஞ்சள் (சிறியது) - 1, எண்ணெய் - வறுக்க.

<u>செய்முறை:</u> காய்ந்த மிளகாயை தவிர மற்ற பொருட்களை எண்ணெய் விடாமல் தனித்தனியே வறுத்துக் கொள்ளவும். மிளகாயை மட்டும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு பக்குவமாக வறுத்து எடுக்கவும். மிஷினில் அல்லது மிக்ஸியில் மிளகாயைத் தனியாக அரைத்துக்கொள்ளவும். மற்ற பொருள்களையும் தனியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு பொடிகளையும் நன்றாகக் கலந்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். ரசம் வைக்கும் பொழுது தேவையான அளவு பொடியைப் போட்டு ரசம் வைத்தால், ரசத்தின் ருசியும், மணமும் நன்றாக இருக்கும்.

## சீரகப்பொடி

<u>தேவையானவை:</u> சீரகம் - அரை கப், எலுமிச்சம்பழம் - 10, இஞ்சி - 50 கிராம், ஏலக்காய் -

சிறிதளவு, சீனா கல்கண்டு - 100 கிராம்.

செய்முறை: இஞ்சியை மண் போகக் கழுவி, தோலை நீக்கி சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சீரகத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு இஞ்சி சாறை ஊற்ற வேண்டும். தொடர்ந்து எலுமிச்சம்பழ சாறையும் ஊற்ற வேண்டும். இஞ்சி மற்றும் எலுமிச்சம்பழ சாறில், சீரகம் நன்றாக மூழ்கி இருக்க வேண்டும். இதை அப்படியே 24 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும்.

பிறகு சீரகத்தை தனியே வடித்தெடுத்து வெயில் நேரடியாக படாத அளவில் உலர்த்த வேண்டும். மாலையில், இதை எடுத்து மீதமுள்ள எலுமிச்சை, இஞ்சி சாறில் மீண்டும் ஊற வைக்க வேண்டும். அந்த சாறு முழுமையாக வற்றும் வரை தொடர்ந்து 5 அல்லது 6 நாட்கள் இப்படியே ஊறவைத்து, உலர்த்த வேண்டும். நன்கு உலர்ந்த சீரகத்துடன் ஏலக்காய், சீனா கல்கண்டு சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்க வேண்டும். இப்போது சீரகப்பொடி தயார். இந்தப் பொடியை தயாரித்து வைத்துக்கொண்டால் தேவைப்படும்போது பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உலர்த்திய சீரகத்துடன், கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை வறுத்துச் சேர்த்து அரைத்து, உப்பு சேர்த்து கலந்து வைக்கவும். இந்த சீரக பருப்புப்பொடியை சுடச் சுடச் சாதத்தில் நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட்டால் தேவலோக அமிர்தம் போல இருக்கும். ஜீரணக் கோளாறுகளை நீக்கும்.

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து உபாதைகளுக்கும், சீரகப்பொடி நல்லதொரு மருந்தாகும். மேலும் பித்தம், ஏப்பம், தலைச்சுற்றல் போன்றவற்றையும் சரிப்படுத்துகிறது.

## எள்மிளகாய்ப்பொடி

தேவையானவை: காய்ந்த மிளகாய் - 10, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, எள் - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பெருங்காயம், காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக்கொள்ளவும். எள்ளை ஊற வைத்து, தோல் போக தேய்த்து வெறும் வாணலியில் வறுக்கவும். வறுத்த பொருள்களோடு உப்பு சேர்த்து நறநறப்பாக அரைக்கவும். இட்லி,

தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும்.

## பருப்புப்பொடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 10, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பு, பெருங்காயம், காய்ந்த மிளகாயை வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் பொன்னிறமாக வறுத்துக்கொள்ளவும். நன்றாக ஆறியவுடன் தேவையான உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு சிறிது நறநறப்பாக அரைக்கவும். சாதத்தில் தேவையான அளவு போட்டு நல்லெண்ணெய் விட்டு பிசைந்து சாப்பிட்டால், சூப்பராக இருக்கும். பத்தியத்திற்கு ஏற்ற பருப்புப் பொடி இது.

## கொள்ளுப்பொடி

தேவையானவை: கொள்ளு - ஒரு கப், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கொள்ளு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயத்தை வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துக்கொள்ளவும். நன்றாக ஆறிய பிறகு தேவையான உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு சிறிது நறநறப்பாக அரைக்கவும். சூடான சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடவேண்டும். சளித்தொல்லை அகல, உடல் மெலிய ஏற்றது இந்தக் கொள்ளுப் பொடி.

## இட்லிமிளகாய்ப்பொடி

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 6, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - வறுக்க.

செய்முறை: வாணலியை அடுப்பிலேற்றி சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி பருப்பு வகைகள், காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயத்தைப் போட்டு பொன்னிறமாக வறுக்கவும். ஆறிய பிறகு, உப்புசேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு சிறிது நறநறப்பாக அரைக்கவும். இட்லி, தோசைக்கு தொட்டுக் கொள்ள

எடுப்பான காம்பினேஷன்.

## காரக்குழம்புப்பொடி

தேவையானவை: காய்ந்த மிளகாய் - 1 கிலோ, தனியா - 750 கிராம், சீரகம் - ஒரு கப், மிளகு - கைநிறைய, வேர்க்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - நெல்லிக்காய் அளவு.

செய்முறை: தனியா, சீரகம் ஆகியவற்றை தனித்தனியே நன்றாக வறுத்துக்கொள்ளவும். வேர்க்கடலையையும் வறுக்கவும். மற்ற சரக்குகளை இலேசாக வறுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு எல்லா சரக்குகளையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். காரக்குழம்பு, புளிக்குழம்பு போன்றவற்றுக்கு இந்தப் பொடியைச் சேர்த்துக்கொண்டால் குழம்பு மணக்கும்.

## பஜ்ஜிபொடி

தேவையானவை: அரிசி - ஒன்றேகால் கப், வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 5, பெருங்காயம் - சிறிதளவு.

செய்முறை: மேலே கூறப்பட்டிருக்கும் பொருட்களை நைசாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். தேவையானபோது, இந்தப் பொடியை பஜ்ஜி சுடுவதற்கு ஏற்ற பதத்தில் கரைத்து, விருப்பப்பட்டால் சிறிது சமையல் சோடா சேர்த்து, சீவிய காய்களை மாவில் நனைத்து காயும் எண்ணெயில் போட்டு பஜ்ஜி சுடலாம்.

## இலைப்பொடி

தேவையானவை: நரம்பு நீக்கிய எலுமிச்சை இலை, நாரத்தை இலை, புளியங்கொழுந்து, விளாங்கொழுந்து - (நான்கும்) தலா இரண்டு கைப்பிடி, காய்ந்த மிளகாய் - ஒரு கப், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, புளி - சிறிதளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் புளியை சிறுதுண்டுகளாக்கிப் போட்டு வறுத்தெடுக்கவும். காய்ந்த மிளகாய், உப்பு, புளி ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து நன்கு பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். இலை வகைகளை நன்கு இடித்துக் கொள்ளவும் (இடிக்கும் வசதி இல்லாதவர்கள், மிக்ஸியில் போட்டு சுற்றிக் கொள்ளவும்). பிறகு அத்துடன் மிளகாய் பொடித்ததையும் சேர்த்து நன்கு இடித்து, ஜாடியில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட்டால் நாக்குக்கு அவ்வளவு ருசியாக இருக்கும்.

## வல்லாரைப்பொடி

தேவையானவை: வல்லாரை கீரை - 3 கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 8, புளி - சிறு உருண்டை, பெருங்காயம் - சிறிதளவு, எண்ணெய் - வறுக்க.

செய்முறை: வல்லாரை கீரையை நன்றாக சுத்தம் செய்து ஈரம் போகக் காயவைக்கவும். பிறகு, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, பருப்புகளை தனித்தனியாக வறுத்தெடுக்கவும். வல்லாரை கீரையை வெறும் வாணலியில் சிறு தீயில் வறுத்தெடுக்கவும். புளியையும் வெறும் வாணலியில் வறுக்கவும். ஆறியவுடன், முதலில் பருப்பு, மிளகாய், உப்பு, புளி.. ஆகியவற்றை ஒன்றாகப் பொடித்து, கடைசியாக வல்லாரை இலைகளையும் போட்டு பொடித்தெடுக்கவும்.

குறிப்பு: வல்லாரை, தூதுவளை போன்ற கீரைகளை வதக்காமல் வெயிலில் காயவைத்தும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

## கறிவேப்பிலைப்பொடி

தேவையானவை: நன்றாக காய்ந்த கறிவேப்பிலை இலை - ஒரு கைப்பிடியளவு, உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - வறுக்க.

செய்முறை: கறிவேப்பிலையை சுத்தம் செய்து நிழலில் உலர்த்தி நன்றாகக் காயவைக்கவும். காய்ந்த பிறகு மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயத்தை வறுக்கவும். முதலில் கறிவேப்பிலையை மிக்ஸியில் போட்டு நைசாக அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு வறுத்த பொருட்களை உப்பு சேர்த்து சிறிது நறநறப்பாக அரைத்து, கறிவேப்பிலை பொடியுடன் கலந்து எடுத்து வைக்கவும்.

## கதம்பப்பொடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், கடலைப்பருப்பு - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், காய்ந்த மிளகாய் - 15, மிளகு - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு இவைகளை சிவக்க வறுத்துக்கொண்டு, காய்ந்த மிளகாய், மிளகு இவைகளையும் வறுத்து கலந்து சேர்த்து அரைக்கவும். அவசரத் தேவைக்கு சாதத்தோடு பிசைந்து உண்ண உபயோகப்படும். நாள்பட கெடாமலும் இருக்கும்.

## தூதுவளைப்பொடி

தேவையானவை: தூதுவளை இலை - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், பெருங்காயம் - சிறு துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் - 6, உப்பு - தேவையான அளவு, எள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: தூதுவளை இலைகளை சுத்தம் செய்து நன்கு உலரவைக்கவும். வெறும் வாணலியில் எள்ளை வறுக்கவும். சிறிது எண்ணெயைக் காயவைத்து பருப்புகளை ஒவ்வொன்றாக வறுத்தெடுக்கவும். மிளகாயையும் அதே வாணலியில் வறுத்து, காய்ந்த தூதுவளை இலைகளை நன்றாக வதக்கியெடுக்கவும். ஆறியதும், பருப்பு, மிளகாய், எள், உப்பு எல்லாவற்றையும் அரைத்து, தூதுவளை இலைகளையும் போட்டுப் பொடித்தெடுக்கவும். சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடலாம். சளியை அறுக்கும் சக்தி கொண்டது தூதுவளை.

## சம்பாப்பொடி

தேவையானவை: சீரகம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: சீரகம், மிளகு, உப்பு இவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு நைசாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட மணமாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும். பசியைத் தூண்டும்.

## தேங்காய்ப்பொடி

தேவையானவை: தேங்காய் - ஒரு மூடி, உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 5, பெருங்காயம் - பட்டாணி அளவு, நல்லெண்ணெய் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தேங்காயை துருவிக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு தேங்காய்த் துருவலை போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு மீதி எண்ணெயில் உளுத்தம்பருப்பை சிவக்க வறுத்து, மிளகாயையும், பெருங்காயத்தையும் வறுத்துக்கொள்ளவும். மிக்ஸியில் முதலில் மிளகாயையும், உப்பையும் போட்டு அரைத்துக்கொள்ளவும். வறுத்த தேங்காய்த்துருவல், உளுத்தம் பருப்பு இரண்டையும் போட்டு நறநறப்பாக அரைத்து எடுக்கவும்.

குறிப்பு: தேங்காய்ப்பொடியை நாள்பட உபயோகிக்கக் கூடாது. சிக்கு வாடை வரும். எனவே, தேவையான அளவு கொஞ்சமாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

## புதினாப்பொடி

<u>தேவையானவை:</u> புதினா தழை - ஒரு கைப்பிடியளவு, உளுத்தம்பருப்பு - 4 டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - வறுக்க.

<u>செய்முறை:</u> புதினா தழையை நிழல் காய்ச்சலாக நன்றாக காய வைக்கவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாயைப் போட்டு பொன்னிறமாக வறுக்கவும். காய்ந்த புதினா இலையை மிக்ஸியில் போட்டு நைஸாக அரைத்து அதோடு வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், உப்பு போட்டு சற்று நறநறப்பாக அரைத்தெடுக்கவும். விருப்பப் பட்டால் சிறிது பெருங்காயம் சேர்க்கலாம்.

## மாங்காய்ப்பொடி

<u>தேவையானவை:</u> முற்றிய மாங்காய் - 2, உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 8, உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயம் - சிறிதளவு, எண்ணெய் - வறுக்க.

<u>செய்முறை:</u> மாங்காயைத் தோல்சீவி, துருவி வெயிலில் காய வைக்கவும். நன்றாக மொறுமொறுப்பாக காய வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, அடுப்பிலேற்றி மிளகாய்,

பெருங்காயம், உளுத்தம்பருப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்தெடுக்கவும். காய்ந்த மாங்காய் துருவலுடன் உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு நைசாக அரைக்கவும். அதோடு வறுத்த பொருட்களையும் போட்டு நறநறப்பாக அரைத்தெடுக்கவும்.

## குழம்புப்பொடி

தேவையானவை: காய்ந்த மிளகாய் - கால் கிலோ, துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், தனியா - 2 கப், மிளகு - கால் கப், விரலி மஞ்சள் - ஒரு துண்டு, எண்ணெய் - வறுக்க.

செய்முறை: மிளகாயை மட்டும் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு இதரப் பொருட்களையும் தனித்தனியாக வறுத்துக்கொள்ளவும். தனித்தனியே மிளகாய் வற்றலையும், இதரப் பொருள்களையும் அரைத்து கலந்து வைக்கவும்.

## கறிப்பொடி

தேவைவயானவை: மிளகு - அரை கப், சீரகம் - கால் கப், தனியா - அரை கப், மஞ்சள்தூள் - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - ஒரு கட்டி, கடலைப்பருப்பு - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 8 அல்லது 9.

செய்முறை: காய்ந்த மிளகாயைத் தவிர மற்ற பொருட்களை தனித்தனியே வாணலியில் போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். காய்ந்த மிளகாயை வெயிலில் காய வைத்து, பின் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். காலை நேர அவசரத்தில், பொரியல் போன்றவற்றுக்குப் போட மிகவும் உதவும்.

## வற்றல்குழம்புப்பொடி

தேவையானவை: தனியா - கால் கிலோ, காய்ந்த மிளகாய் - அரை கிலோ, கடலைப்பருப்பு - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு - கால் கப், சீரகம் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், வெந்தயம் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், வேர்க்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒவ்வொரு பொருளையும் தனித்தனியே வறுக்கவும். பிறகு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவும். வற்றல்குழம்பு, கெட்டிக் குழம்புக்கு போட்டால் சுவை பிரமாத மாக இருக்கும். குழம்பு கொதிக்கும் சமயம் வேர்க்கடலையை வறுத்துப் போட்டாலும் தனி ருசி தரும்.

## கரம்மசாலாப்பொடி

தேவையானவை: தனியா - அரை கப், பட்டை - 2 துண்டு, கிராம்பு - 10, ஏலக்காய் - 10, சோம்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கசகசா - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 10, மராட்டி மொக்கு - 2 அல்லது 3, சீரகம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பிரிஞ்சி இலை - 2.

செய்முறை: மேற்கூறிய பொருட்களை வெறும் வாணலியில் தனித்தனியாக வறுத்து, ஒன்றாக சேர்த்து அரைத்து, பொடிக்கண் உள்ள சல்லடையில் சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும். இத்தூளை வாசனை போகாதபடி உடனடியாக பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

## தனியாப்பொடி

தேவையானவை: தனியா - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், பெருங்காயம் - ஒரு துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் - 10, மிளகு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஒவ்வொரு பொருளையும் தனித்தனியாக வறுத்து, உப்பு சேர்த்து பொடி செய்து கொள்ளவும். தனியாப் பொடியை சாதத்தோடு கலந்து உண்ண சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும். பித்தத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

## ஓமம் உப்புப் பொடி

தேவையானவை: ஓமம் - அரை கப், எருமை தயிர் - ஒரு கப், கல் உப்பு - அரை கப்.

செய்முறை: ஓமத்தை சுத்தம் செய்யவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தயிரை ஊற்றி, சுத்தம் செய்த ஓமம், கல் உப்பு சேர்த்து கலந்து 24 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின்னர் ஓமத்தை வடிகட்டி எடுத்து உலர்த்தவும். நன்றாக உலர்ந்த பின்னர் எடுத்து, மிக்ஸியில் போட்டு நைஸாக பவுடர் போல அரைக்கவும். பாட்டிலில் போட்டு இறுக மூடி வைக்கவும்.

சரியான நேரத்தில் சாப்பிடவில்லை என்றால் வாயுக் கோளாறு ஏற்பட்டு விடும். இதற்கு சரியான மருத்துவம் ஓமம் உப்புப் பொடி. தேவைப்படும்போது ஒரு ஸ்பூன் ஓமம் உப்புப் பொடியை சாப்பிட்டு விட்டு, இளஞ்சூட்டில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரைக் குடிக்கவும். அப்புறம் பாருங்கள். வாயுக் கோளாறு இருக்கும் இடம் தெரியாமல் பறந்து போய் விடும்.

## கொத்துமல்லிப்பொடி

தேவையானவை: கொத்துமல்லித் தழை (பெரிய கட்டு) - 1, கடலைப்பருப்பு - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பெருங்காயம் - சிறிதளவு, புளி - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையானது.

செய்முறை: கொத்துமல்லி தழையை ஆய்ந்து, நீரில் கழுவி வடிய விடவும். பிறகு ஒரு பேப்பரை விரித்து தழையைப் பரப்பி நிழலில் வைக்கவும். 2, 3 நாட்களில் நன்றாக காய்ந்து விடும். மூன்றாவது நாள், வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி பெருங்காயத்தை வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றைப் போட்டு சிவக்க வறுத்தெடுக்கவும். சூடான வாணலியில் காய்ந்த கொத்துமல்லித் தழையைப்போட்டு ஒரு புரட்டு புரட்டவும். புளியை நன்றாக மொரமொரப்பாக எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக்கொள்ளவும். முதலில் கொத்துமல்லித் தழை, புளியைப் போட்டு நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும். அதை எடுத்துக்கொண்டு பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். கொத்துமல்லி அரைத்ததையும் பொடியையும் அதில் போட்டு ஒரு சுற்று ஓடவிட்டு எடுக்கவும். சாதம், இட்லி, தோசை என எதற்கு வேண்டுமானாலும் ஈடு கொடுக்கும் இந்த கொத்துமல்லிப் பொடி.

## ஐங்காயப்பொடி

<u>தேவையானவை:</u> வேப்பம் பூ - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், திப்பிலி - 6, சுண்டைக்காய் வற்றல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மணத்தக்காளி வற்றல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, கல் உப்பு - தேவையான அளவு, துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, தனியா - ஒரு டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> வெறும் வாணலியில் மேலே சொன்ன பொருட்களைப்போட்டு நன்கு வறுக்கவும். ஆறிய பிறகு மிக்ஸியில் போட்டு பொடி செய்து கொள்ளவும். சுடு சாதத்தில் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு ஒரு ஸ்பூன் ஐங்காயப் பொடியைப் போட்டு கலந்து சாப்பிடுங்கள். அமிர்தமாய் இருக்கும். வயிற்றுப் பொருமலை நீக்கும். ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும்.

## பிரண்டைப்பொடி

<u>தேவையானவை:</u> நார் இல்லாத பிஞ்சு பிரண்டை தண்டுகள் - ஒரு கைப்பிடி அளவு, தேங்காய் - ஒரு மூடி, காய்ந்த மிளகாய் - 10, தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், புளி - சிறு எலுமிச்சை அளவு, நல்லெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எள் - ஒரு டீஸ்பூன், வெல்லம் - சிறிது.

செய்முறை: அடுப்பில் வாணலியை வைத்து நல்லெண்ணெய் ஊற்றி பிரண்டைத் துண்டுகளை நன்கு வறுக்க வேண்டும். தேங்காயைத் துருவி, பொன்னிறமாக வறுக்கவும். வெறும் வாணலியில் எள்ளை வறுக்கவும். காய்ந்த மிளகாய், தனியாவை தனித்தனியே வறுத்து, புளி சேர்த்து பிரண்டைத் துண்டுகளையும் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். பாதி அரைத்துக் கொண்டிருக்கும்போது தேங்காய் துருவல், உப்பு, வெல்லம் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து எடுக்கவும். இதை சாதத்தில் போட்டு, நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். மூல நோய்க்கு உற்ற மருந்து. ஜீரண சக்திக்கும் சிறந்த உணவு.

## முடக்கத்தான்பொடி

தேவையானவை: முடக்கத்தான் இலை - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், கட்டிப் பெருங்காயம் - சிறு துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் - 6, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முடக்கத்தான் இலைகளை நன்றாக சுத்தம் செய்து ஈரம் போக காயவைக்கவும். வாணலியில் தலா கால் டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, பருப்புகளை தனியே வறுத்தெடுக்கவும். முடக்கத்தான் இலைகளையும் வெறும் வாணலியில் சிறிய தீயில் வைத்து நன்றாக வதக்கவும். ஆறியவுடன், முதலில் பருப்பு, உப்பு, மிளகாய் வகைகளை ஒன்றாகப் பொடித்து, கடைசியாக முடக்கத்தான் இலைகளையும் போட்டுப் பொடித்து எடுக்கவும். வாயுக் கோளாறுக்கு மிகச் சிறந்த நிவாரணி இந்தப் பொடி. சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

## வேர்க்கடலைப்பொடி

தேவையானவை: வேர்க்கடலை - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 6, பெருங்காயம் - ஒரு கட்டி, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் வெறும் வாணலியில் வேர்க்கடலையை வறுக்கவும். பிறகு எண்ணெயை ஊற்றி, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம் ஆகியவற்றை பொன்னிறமாக வறுக்கவும். வறுத்த பருப்புகளை உப்பு கலந்து மிக்ஸியில் பொடிசெய்யவும். கடைசியாக, அதோடு வேர்க்கடலையையும் சேர்த்துப் பொடிக்கவும். காய்கறிகளைப் பொரியல் செய்யும்போது, இந்தப் பொடியில் ஒரு ஸ்பூன் போட்டால் வித்தியாசமான டேஸ்ட்டில் ருசியாக இருக்கும்.

## கலத்துப்பொடி

தேவையானவை: சுக்கு - பெரிய கொம்பு, சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், வேப்பம் பூ - சிறிதளவு, உளுத்தம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: மேலே கூறிய பொருட்களை தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமல் வறுத்து, பொடித்து சலித்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு: குழந்தை பிறந்த பெண்கள் இந்தப் பொடியில் ஒரு ஸ்பூன் சுடுசாதத்தில் போட்டு நெய் விட்டு, பிசைந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றில் வாயு அண்டாது, பால்குடிக்கும் குழந்தையும் கக்காது.

## மருந்துப்பொடி

தேவையானவை: சுக்கு - கால் கிலோ, திப்பிலி - 5 கிராம், மிளகு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஓமம் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள் - சிறிய துண்டு, ஜாதிக்காய், ஜாபத்திரி, லவங்கம் - தலா சிறிதளவு, பனைவெல்லம் - 50 கிராம்.

செய்முறை: மேற்கண்ட பொருட்களை தனித்தனியே வறுத்து அரைத்து சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும். தேவையானபோது இந்தப் பொடியில் சிறிது எடுத்து, பனைவெல்லத்தைப் பாகு காய்ச்சி ஊற்றி, ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, லவங்கத்தை நெய்யில் வறுத்துப் போடவும். ஏலக்காயையும் பொடித்துப் போடவும். இந்தப்பொடி ஜீரணத்தைத் தூண்டும். குழந்தை பெற்றவர்களுக்கு சிறந்த மருந்து.