



ஊறுகாய் வகைகள் செய்முறை

மனிதர்கள் முதல் அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் இன்றியமையாததாக இருப்பதில் ஒன்று உணவு. அத்தகைய உணவுகள் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியதாக இல்லாமலும், சுவையாகவும் இருந்தால் அனைவரும் நலமாக வாழலாம்.

தற்போது பெரும்பாலானோர் அதிகமாக அரிசி உணவுகளை உண்டு வருகின்றனர். அப்படிப்பட்ட உணவுகளுக்கு விதவிதமான குழம்புகள் தேவைப்படுகின்றன. இருந்தாலும் தயிர், ரசம், மோர் உள்ளிட்டவற்றை உணவுடன் சேர்த்து சிறிதளவாவது உண்டால் தான் சிலருக்கு சாப்பிட்ட திருப்தி ஏற்படும்.

அப்படி சாப்பிடும் போது தொட்டுக்க பொரியல் உள்ளிட்ட இதர உணவுகளையும் தேடுவர். அந்த வகையில் சிலர் ஊறுகாய் பிரியர்களாகவும் இருப்பர். ஊறுகாய் பிரியர்கள் தினந்தோறும் ஊறுகாய் கேட்பதுடன், அது விதவிதமான ஊறுகாயாக இருந்தால் இன்னும் விரும்பி சாப்பிடுவர். இதனால் முழுமையான உணவுகளை அவர்கள் எடுத்துக் கொள்வார்கள்.

அது இருக்கட்டும்... விதவிதமான ஊறுகாயா? அது எப்படி செய்வது? என்ற எண்ணம் தோன்றுகிறதா? இனி கவலை வேண்டாம்... உங்களுக்காகவே ஊறுகாய் வகைகள் செய்வது பற்றிய ஒரு பதிவு... இங்கே அறிந்து கொள்ளலாம் வாங்க...

ஊறுகாய்

காரமான உணவு என்றால் அனைவருக்கும் மிகவும் பிடிக்கும். தயிர் சாதத்திற்கு ஊறுகாய் சாப்பிடுவது நம் அனைவரது வழக்கமாகும். மேலும் சீசனில் கிடைக்கும் காய்களில் ஊறுகாய் போட்டு வைத்துக்கொண்டு பயன்படுத்துவது பல வீடுகளில் நடக்கும் ஒரு விஷயமாகும்.

நாம் சிறிதளவு மட்டுமே பயன்படுத்தும் இந்த ஊறுகாயினால் அதிக பலன்கள் உள்ளன.



அவை:

- ✂ ஊறுகாயிலுள்ள ப்ரோபியோடிக் பாக்டீரியாக்கள், நமது உடலில் செரிமானத்திற்கு எதிராக உள்ள பாக்டீரியாக்களை கொல்ல உதவுகிறது.
- ✂ வினிகர் பயன்படுத்தாமல் இயற்கையாகவே உப்பு சேர்த்து புளிக்க வைக்கப்பட்ட ஊறுகாய் செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது.
- ✂ ஊறுகாயில் அதிக அளவு ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் உள்ளது. இது உடலில் உள்ள தீங்கு விளைவிக்கும் செல்களை எதிர்த்து போராடுகிறது. மேலும் நம் உணவில் உள்ள கெமிக்கல்களால் ஏற்படும் தீமைகளை குறைக்க உதவுகிறது.
- ✂ ஊறுகாய், சட்னிகளில் இலை காய்கறிகளின் ஏராளமான சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. இதை சாப்பிடுவதால் வைட்டமின் சி, ஏ, கே, மற்றும் இரும்பு, கால்சியம் மற்றும் பொட்டாசியம் போன்ற அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள் கிடைக்கின்றது.
- ✂ வினிகர் கொண்ட ஊறுகாய்களை சாப்பிடுவதன் மூலம் நீரிழிவு பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு ஹீமோகுளோபின் அளவு அதிகரிக்கிறது. இது சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்த உதவியாக இருக்கிறது. இருப்பினும் நீரிழிவு நோயாளிகள் அதிக அளவு உப்பு உள்ள ஊறுகாய்களை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் ஊறுகாய்களில் உள்ள அதிக அளவு உப்பு இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

டிப்ஸ்

ஊறுகாய் செய்யும் போது உப்பை லேசாக வறுத்து போட்டால் ஊறுகாயின் மேல் வெண்மை நிறம் படியாது. ஊறுகாயும் சுவையாக இருக்கும்.



இஞ்சி ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள்

இஞ்சி - 1 கப்	கடுகு - 1 மேஜைக்கரண்டி
மிளகாய் தூள் - கால் கப்	சீரகம் - 1 மேஜைக்கரண்டி
மல்லித் தூள் - கால் கப்	வத்தல் மிளகாய் - 5
மஞ்சள் தூள் - 1 தேக்கரண்டி	பெருங்காயத் தூள் - 1
வெல்லம் - அரை கப்	தேக்கரண்டி
புளி - 1 எலுமிச்சை அளவு	வெந்தயம் - 1 தேக்கரண்டி
உப்பு - தேவையான அளவு	கறிவேப்பிலை - ஒரு
பூண்டு - 10 பல்	கைப்பிடியளவு
எண்ணெய் - அரை கப்	

செய்முறை

- ✂ முதலில் இஞ்சியை தோல் நீக்கி பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும் மற்றும் வெல்லத்தை துருவிக் கொள்ளவும்.
- ✂ அதன் பின் கடாயை அடுப்பில் வைத்து சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் அதில் நறுக்கிய இஞ்சியை போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்து எடுத்து ஆற வைக்கவும்.
- ✂ பின் பொரித்த இஞ்சி, புளி மற்றும் பூண்டினை மிக்சியில் போட்டு மென்மையாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- ✂ பின்னர் அதனுடன் உப்பு, மல்லித் தூள், மிளகாய் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு மற்றும் வெல்லம் சேர்த்து மீண்டும் அரைத்து கொள்ளவும்.
- ✂ பிறகு கடாயை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் கடுகு, சீரகம், வத்தல் மிளகாய், பெருங்காயத்தூள், வெந்தயம், கறிவேப்பிலை ஆகிய பொருட்களை போட்டு தாளித்து, பின் அதில் அரைத்த இஞ்சி விழுதை சேர்த்து, அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து கலவையை நன்றாக கிளறி கொண்டே இருக்கவும்.
- ✂ கலவை நன்றாக வதங்கி எண்ணெய் பிரிந்து வரும் சமயத்தில் இறக்கி ஆறவைத்து கண்ணாடி பாட்டிலில் சேமித்தால் சுவையான இஞ்சி ஊறுகாய் ரெடி.



கத்தரிக்காய் ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள்

- பிஞ்சு கத்தரிக்காய் - அரை கிலோ
- மஞ்சள் தூள் - அரை டீஸ்பூன்
- புளி - எலுமிச்சை அளவு
- மிளகாய்த்தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
- வெந்தயத்தூள் - 2 ஸ்பூன்
- மல்லித்தூள் - 2 ஸ்பூன்
- கடுகு - 1 ஸ்பூன்
- பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு
- காய்ந்த மிளகாய் - 4
- உப்பு - தேவையான அளவு
- எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

- ❖ கத்தரிக்காய் ஊறுகாய் செய்வதற்கு முதலில் கத்தரிக்காயைக் கழுவி, துடைத்து, நீள நீளமாக வெட்டிக்கொள்ளவும்.
- ❖ அடுத்து புளியை ஊறவைத்து, கெட்டியாக கரைத்து, அதனுடன் உப்பு, மல்லித்தூள், மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள், வெந்தயத்தூள் ஆகியவற்றை சேர்த்து, கத்தரிக்காயில் ஊற்றிக் கரண்டியால் கிளறவும்.
- ❖ ஒரு நாள் முழுவதும் அப்படியே ஊற விடவும். மறுநாள் இந்தக் கரைசலை வடிகட்டி, கத்தரிக்காயை மட்டும் 3 நாட்கள் வெயிலில் காயவிட்டு எடுக்கவும். அடுத்து ஒரு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி காய்ச்சி கத்தரிக்காயில் ஊற்றிக் கலக்கவும்.
- ❖ அடுத்து ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி, சூடானதும், அதில் கடுகு, பெருங்காயத்தூள், காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை போட்டு தாளித்து, எண்ணெய் கலந்து வைத்துள்ள கத்தரிக்காயில் சேர்த்தால் டேஸ்ட்டான கத்தரிக்காய் ஊறுகாய் ரெடி.