



சத்தான மக்காச்சோள உணவு வகைகள்



மக்காச்சோளம் உலகலவில் மிக முக்கியமான ஒரு தானிய வகையாகும். மக்காச்சோளத்தில் உடலுக்குத் தேவையான தாது உப்புக்கள், உயிர்சத்துக்கள், நார்ச்சத்துக்கள் உள்ளன.

மக்காச்சோளத்தில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் 100 கிராம் அளவில்

மாவுச்சத்து	-	66.2 கிராம்
புரதம்	-	11.4 கிராம்
கொழுப்பு	-	4.6 கிராம்
நார்ச்சத்து	-	2.7 கிராம்
போலிக் அமிலம்	-	4.6 மைக்ரோ கிராம்
இரும்புச் சத்து	-	2.3 மில்லி கிராம்
நிக்கோடினிக் அமிலம்	-	1.8 மில்லி கிராம்
பாஸ்பரஸ்	-	348 மில்லி கிராம்
பொட்டாசியம்	-	286 மில்லி கிராம்
சுண்ணாம்புச் சத்து	-	10 மில்லி கிராம்

இந்தியாவில் நெல், கோதுமைக்கு அடுத்து மிக முக்கிய உணவுப் பயிராக சோளம் கருதப்படுகிறது, சோளத்தில் உள்ள அதிக நார்ச்சத்து மனிதர்களுக்கு இதய நோய்கள், இரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு நோய் வருவத்தைக் குறைக்கும், சோளத்தை அரிசியை போன்று முழு தானியமாகவே அல்லது அரைத்து மாவாகவோ பல வகையான உணவு பண்டங்கள் செய்து சாப்பிடலாம். இந்தியாவில் பல பகுதிகளில் சோளத்தைப் பயன்படுத்தி சோள ரொட்டி, சோள தோசை, சோளக்களி, சோள சேமியா, சோளச்சோறு, அடுமனைப் பொருட்கள், சோளப் பொறி மற்றும் பாப்கான் செய்யப்படுகிறது.

மக்காச்சோள லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

மக்காச் சோள மாவு	-	60 கிராம்
பொட்டு கடலை மாவு	-	40 கிராம்
பொடித்த சர்க்கரை	-	30 கிராம்
ஏலக்காய் பொடி	-	3 கிராம்
உருக்கிய நெய்	-	15 கிராம்

மேற்கூறிய பொருட்களை வாணலியில் நன்றாக மணம் வரும் வரை வறுத்துக் கொள்ளவும், உருக்கிய நெய் விட்டு நன்றாக பிசைந்து லட்டு போல் உருண்டையாக உருட்டிக் கொள்ளவும், மேலும் இதனுடன் முந்திரி பருப்பு சேர்த்து அழகுபடுத்தலாம்.

மக்காச்சோள அடை

தேவையான பொருட்கள் :

மக்காச்சோளம்	-	30 கிராம்
பச்சை அரிசி	-	20 கிராம்
உருத்தம் பருப்பு		
பாசி பயிறு, க.பருப்பு		
கொள்ளு, து. பருப்பு சேர்த்து	-	10 கிராம்

செய்முறை :

மேலே கூறிய பொருட்களை 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து, மிளகாய் வத்தல் 5 கிராம், உப்பு சேர்த்து 2 மணி நேரம் புளிக்க வைத்து, நறுக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி சேர்த்து நன்றாக கலக்கி தோசை கல்லில் தடிமனாக ஊற்றி சூடாக அடை தயாரிக்கலாம்.

மக்காச்சோள வடகம்

தேவையான பொருட்கள்

மக்காச்சோள மாவு	-	100 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	7 கிராம்
சீரகம், உப்பு	-	5 கிராம்
தண்ணீர்	-	250 மில்லி

மேல் கூறிய பொருட்களை தண்ணீரில் கரைத்துக் கொள்ளவும், மீண்டும் 450 மில்லி தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து கரைத்த மாவு கலவையை ஊற்றி நன்றாக வேக வைக்கவும், மாவு நன்றாக கெட்டி ஆனவுடன் சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வடகம் பிழியும் அச்சில் போட்டு பிழியவும் பின் சூரிய ஒளியில் இயங்கிவரும் உலர்த்தியால் காய வைத்து உலர வைத்து காற்று புகாத டப்பாவில் அடைத்து தேவையான பொழுது எண்ணையில் பொரித்தும் பயன்படுத்தலாம்.

மக்காச்சோள பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்

மக்காச்சோள மாவு	-	75 கிராம்
மைதா மாவு	-	25 கிராம்
பேக்கிங் பவுடர்	-	½ சிட்டிகை
சர்க்கரை பொடி	-	40 கிராம்
டால்டா	-	35 கிராம்
வெண்ணிலா எசன்ஸ்	-	4 மில்லி

மக்காச்சோள மாவு, மைதா மாவு, பேக்கிங் பவுடர், சர்க்கரை பொடி ஆகியவற்றை சலித்து டால்டா சேர்த்து பிசையவும், இதனுடன் வெண்ணிலா எசன்ஸ் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும், பின்பு பிஸ்கட் அச்சைக் கொண்டு வெட்டி டால்டா தடவிய தட்டில் வைத்து 1700 சென்டிகிரேடு வெப்பநிலையில் 15 நிமிடங்கள் வரை ஓவனில் வைத்து பின் பரிமாறலாம்.

மக்காச்சோள உப்புமா

தேவையான பொருட்கள் :

மக்காச்சோள ரவை	-	100 கிராம்
வெங்காயம்	-	50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	-	5 கிராம்
கறிவேப்பிலை	-	
கொத்தமல்லி	-	3 கிராம்

மக்காச்சோளத்தை ரவையாக்கி, நன்கு வறுத்துக் கொள்ளவும், பின்பு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, நறுக்கிக் கொள்ளவும், கடுகு, கடலை பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, தாளித்து, உப்பு, தண்ணீரில் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும் தண்ணீர் நன்றாக கொதித்த பிறகு, வதக்கிய வெங்காயம், வறுத்த மக்காச்சோள ரவை சேர்த்து 20 நிமிடங்கள் வேகவைத்து சூடாக பரிமாறலாம்.

சத்துமாவு தயாரித்தல்

தேவையான பொருட்கள்

சோளம்	-	3 கிலோ
கேழ்வரகு	-	1 கிலோ
பாதாம் பருப்பு	-	25 கிராம்
சோயா மாவு	-	1 கிலோ
கோகோ பவுடர்	-	25 கிராம்
பாசி பயிறு	-	1 கிலோ
கம்பு	-	2 கிலோ
சர்க்கரை	-	500 கிராம்
சிட்ரிக் ஆசிட்	-	2 கிராம்

மேலே கூறிய தானியங்களை தனித்தனியே இரவு முழுவதும் 12 மணிநேரம் ஊற விடவும் பின்பு கழுவி துணியால் கட்டி தொங்க விடவும், இடையிடையே துணியின் மேல் தண்ணீர் தெளித்து விடவும். 2 அல்லது 3 நாட்களில் முளைவிட ஆரம்பிக்கும் முளைவிட்ட தானியங்களை 2 அல்லது 3 நாட்கள் வெயிலில் வைக்கவும். முளையை எடுத்து விட்டு மாவாக்கவும் இதை போல் பருப்பு வகைகளையும் செய்யவும், சர்க்கரை மற்றும் பாதாமை அரைத்துக் கொள்ளவும் கொதிநீரிலோ அல்லது பாலிலோ கலந்து அருந்தலாம்.

மால்ட் தயாரித்தல்

தேவையான பொருட்கள்

சோள மால்ட் பவுடர்	-	60 கிராம்
சர்க்கரை	-	20 கிராம்
தண்ணீர் / பால்	-	தேவையான அளவு
வெண்ணிலா எசன்ஸ்	-	4 மில்லி

மூன்றில் ஒரு பகுதி அல்லது காய்ச்சி நன்கு ஆறிய மால்ட் மாவை கட்டி இல்லாமல் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு மீதி உள்ள 2 பங்கு தண்ணீர் பாலை நன்கு காய்ச்ச வேண்டும். சூடான நிலையில் இருக்கும் தண்ணீரில் பாலில் கரைத்து வைத்துள்ள மாவைக் கட்டி இல்லாமல் சேர்த்து ஒரு கொதி வரும் வரை அடி பிடிக்காமல் கிளற வேண்டும். பின் சர்க்கரை சேர்த்து குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க வேண்டும்.

சோள லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

சோள மால்ட் பவுடர்	-	40 கிராம்
பொட்டு கடலை மாவு	-	40 கிராம்
நிலக்கடலை மாவு	-	40 கிராம்
சர்க்கரை	-	40 கிராம்

செய்முறை :

ஒரு பாத்திரத்தில் எல்லா மாவுகளையும் சேர்த்து தேவைப்பட்டால் சிறிது நெய் விட்டு கலந்து உரண்டைகளாக தயாரிக்கலாம்

----- தொகுப்பு : -----

திருமதி. **S. பூமதி**, M.Sc., M.Phil.,

தொழில்நுட்ப வல்லுநர் (முனையியல்)

முனைவர். **T. சுந்தர்ராஜ்**, M.Sc., (Agri), Ph.D.,

முதுநிலை விஞ்ஞானி மற்றும் தலைவர்

ICAR - வேளாண்மை அறிவியல் மையம்,

எலுமிச்சங்கிரி, கிருஷ்ணகிரி - 635 120.