



தொழில்முறை சமையல் திறன்கள் கையேடு







Skills for Inclusive Growth

Contact Person

Farheen Khurrum - Contract Representative
Scope Global
Level 5, 12 Pirie Street, Adelaide, SA, 5000, Australia
Tel: +61 8 7082 1431
Farheen.Khurrum@scopeglobal.com

Copyright

Copyright of this document remains the property Scope Global Pty Ltd. The contents of this document may not be reproduced in whole or part without the prior express consent of a duly authorised representative from Scope Global Pty Ltd, excepting for the internal use of the client. This document may only be used for the purposes of examination and evaluation with a view to entering into a contract with Scope Global Pty Ltd, for the purposes of carrying out the work, which is the subject matter of this agreement.

No other use whatsoever is to be made of this document or any recommendations, information, matter or thing, without the express permission of Scope Global Pty Ltd.

Version V1.0 (September 2021)



Quality
ISO 9001
 SAI GLOBAL



Acknowledgements

The Skills for Inclusive Growth (S4IG) program is an initiative of the Australian Government in collaboration with the State Ministry of Skills Development, Vocational Education, Research & Innovations . S4IG is working with the skills development system to re -position skills development and strengthen training approaches to support employers across the tourism value chain with job ready skills that result with improved employment outcomes and income levels for graduates. Better skills across the workforce improves workplace quality which is a key contributor towards increased revenue for enterprises, especially those that depend on visitors purchasing products and services. A world class tourism industry has to provide world class products and services. A well functioning tourism sector (the visitor economy) can significantly contribute towards inclusive growth across Sri Lanka generating improved revenues and better jobs for Sri Lankans.

This Professional Cookery Skills Workbook & Manual in Tourism and Hospitality has been designed for enterprises, training providers and trainees engaged in food preparation and cooking. The training package uplifts the skills of professional cooking to international standards whilst promoting Sri Lankan cuisine and styles. This Professional Cookery Skills Workbook and Manual is an initiative of the S4IG Program coming out of the successful ' Supreme Chef' television competition which placed a spotlight on cooking as a career and the benefits of this occupation in promoting Sri Lanka's unique and authentic ingredients and food specialties. The workbook is a user friendly tool to guide trainees through to completion of the Governments NVQ Level 4 requirements. The Workbook and Manual also supports employers to deliver quality services and products and links their occupational and workplace requirements. This strengthens the role of training providers and ensures that future training will be relevant to kitchens across the industry.

S4IG is proud to be able to support the tourism industry and support implementation of Government tourism, employment and skills development policies. Modules are developed based on the NVQ Level 4 Professional Cookery National Competency Standards (NCS) and satisfy government requirements for quality. The workbook and manual are industry recognized giving added value and surety of quality to employers and trainees looking to improve cooking skills and the performance of enterprises across the tourism and hospitality value chain. S4IG has started working with the Vocational Training Centers and Training Providers to implement this upgraded training to support the industry with better professional cooking services. S4IG is firmly committed to the principle of **Better Skills, Better Jobs, Better Business and Better Futures through tourism.**

S4IG acknowledges the tremendous support extended by TVEC Officials towards accreditation of this program. The development of this training package has been driven and supported by the Chefs' Guild of Sri Lanka who provide industry expertise and leadership in professional cooking in Sri Lanka. S4IG looks forward to partnering with the Chefs Guild to support widespread implementation of these training resources across workplaces in Sri Lanka and with selected training providers. This cooperation will enable the Chef Guild to work with training providers to train those interested in future employment as well as upskill the existing workforce across the industry. On behalf of the S4IG program I further extend our sincere gratitude to all those who worked tirelessly to prepare this training package and learning resources. This product delivers world class skills for the tourism and hospitality industry ensuring professional cooking and food preparation services are available for visitors nationwide.

David Ablett
Team Leader
Skills for Inclusive Growth (S4IG)



To Future Chefs of Sri Lanka,

I write to you with confidence that this course will provide you with all the tools, skills and expertise to embark on a professional career in cookery.

The Vocational Training Authority (VTA) fully embraces this course and is excited by the impact it will have on the quality of the training we can deliver for Professional Cookery. It is our vision that youth throughout Sri Lanka should have access to the best training available. I believe that this course satisfies this vision, offering trainees in Sri Lanka international standard material, backed up with international standard training.

The Manual and Workbook are presented in a simple and attractive fashion but the content is detailed and comprehensive. It is the kind of material to which any course should aspire.

The materials and course have been expertly developed by the Chefs Guild of Lanka (CGL). CGL will also take responsibility for the training of trainers and manage the roll out of training throughout the country in support of VTA. We very much appreciate this collaboration and hope, in time, it can be developed further. Working with the best in the industry to produce high quality trainees is a model we are determined to make succeed for the good of the youth in the country.

I am thankful to Skills for Inclusive Growth, a project of the Australian Government, for their vision and commitment to creating these materials and their close co-operation with CGL.

To you, Professional Chef in waiting, I wish this course to be a stepping-stone to a successful and prosperous career in hospitality. A career I sincerely hope you develop in Sri Lanka before taking on the world.

Best of luck!
Eranga Basnayake
Chairman
Vocational Training Authority of Sri Lanka



National Apprentice and Industrial Training Authority



Dear Apprentice,

I am writing to confirm that the National Apprentice and Industrial Training Authority fully endorses this training package.

In reading these materials I am reminded of the immortal words of Leonardo da Vinci “Learning never exhausts the mind.” I am humbled by how much a professional chef needs to learn to be able to embark on a career in cookery. At the same time, I am excited by how practice and experimentation in culinary arts can result in such a variety of high quality outcomes.

Immense credit should be extended to the Chefs Guild of Lanka who have put in considerable time, effort and expertise to develop these fantastic materials. It is of importance and significance that this package should be produced, and implementation supported by the industry in which trainees will be employed. In truth, only industry can know what is needed to succeed in it; only industry can know which knowledge and skills are essential to those who wish to begin a career in it; and only industry can keep abreast of changes or adaptations that may be required to keep a training package relevant. Therefore we embrace this relationship with the Chefs Guild of Lanka and look forward to their continued guidance in making the course a success.

I would like to extend my thanks to Australian Aid and their skills development programme in Sri Lanka, Skills for Inclusive Growth, for facilitating the development of these materials and overall training package. I am happy that an international bilateral relationship such as this has encouraged the flowering of a much needed partnership between the public and private sector.

Most of all, I would like to encourage the apprentice who undertakes this training to not be intimidated by the amount of information it seems you must take in to complete this course. In your efforts to become a professional chef you will become energised, not exhausted. The world will become your oyster.

Yours sincerely,
Tharanga Naleen Gamlath
Chairman
National Apprentice and Industrial Training Authority (NAITA)



National Youth Services Council



To our young trainees,

The mission of The National Youth Services Council (NYSC) is to empower the youth of Sri Lanka to face life's challenges by making use of local and global opportunities.

I am happy to say that this new training material in Professional Cookery NVQ Level 4 will empower the trainees who use it and provide them with excellent opportunities to pursue a career locally and globally.

At NYSC we are fortunate to have excellent kitchen training facilities at our main campus in Maharagama and in other centres around the country. Our fantastic staff have produced some great young chefs through our training programmes. Now, with a detailed, colourful, and easy to follow training package designed by the Chef's Guild of Lanka we can be sure to raise standards even higher and guarantee a uniformity in the quality of training given.

It is a source of great satisfaction when I travel around the country and see NYSC alumni working in top class hotels and restaurants. However, the truth is that we need to attract more young people into this profession if the country is to satisfy the expected rise in numbers of tourists from over the world coming to Sri Lanka. We also need to provide them with an international standard menu with the quality and variety they would expect from other top international tourist destinations. This course and the accompanying training of trainers that the Chef's Guild will manage is a great way to achieve this vision. Quality training will attract a higher number of quality trainees, quality trainees will improve the quality of our top hotels and restaurants, quality hotels and restaurants will attract more tourists.

The National Youth Services Council is delighted and honoured to be among the first to use these materials. We will utilise them to their full and our young trainees will benefit immensely.

Yours faithfully,
Damith Wickramasinghe
Director General/Chairman
National Youth Services Council



Chefs guild of lanka



Gerard Mendis
CGL Chairman



Madhawa Weerabaddhana
Course Development and
Training Coordinator

To Whom It May Concern,

The Chef's Guild of Lanka (CGL) is proud to endorse these training materials for the NVQ Level 4 Course in Professional Cookery.

One of the ambitions of the CGL is to help lift the consistency of cookery training throughout Sri Lanka. To do this, training materials must meet a high standard of quality. Thus, these materials were developed with the full oversight of CGL's training experts. With an ongoing feedback and editing process firmly in place, we can attest that these materials fulfil the standards elevated by the CGL to meet international training standards.

Over the duration of 6 months the trainees will undertake rigorous theory and practical training which covers basic industry knowledge, 40 sessions of practical menu production training in Continental, Ethnic and Sri Lankan cuisine and intensive sessions in Functional English Language training.

The course materials offer the trainee a user-friendly and practical tool for learning (the Workbook), the required basic knowledge (the Manual), a path to on-the-job training and a path to on-the-job evaluation. The course materials have been translated into Sinhala and Tamil, to allow all trainees full access to the information and knowledge inside these books.

These materials contain all the information necessary to successfully complete the National Competency Standard, designed by TVEC. As such, the training course and course materials can be utilised to the maximum to support trainees when they undergo job placement to join our industry.

As these materials and this course offers the trainee hours of practical input that goes above and beyond that required of the National Curriculum Standard, we are elevating the standard of cookery training and thus fulfilling our ambition of improving the skills of trainees that work in professional kitchens island wide. If completed successfully, this course will produce trainees who are not only fit for industry but have the knowledge and skills to forge a successful career in professional kitchens in Sri Lanka and beyond.

We recommend that these materials and this course be adopted by training institutions, hotels, guest houses and homestays around the country to move towards a national standard of excellence in basic cookery training.

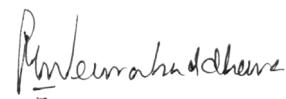
We are committed to improving the contents of the materials and the course over time and we look forward to incorporating feedback we hope to receive from users of the materials (trainers and trainees alike), and any emerging theory and practical training concepts.

We hope trainees and trainers can enjoy using these materials.

We hope these training materials will boost the trainees' confidence in cooking as well as their passion for cooking.



Gerard Mendis
CGL Chairman



Madhawa Weerabaddhana
Course Development and
Training Coordinator

CONTENTS

ACKNOWLEDGEMENTS

LETTERS OF ENDORSEMENT

பிரிவு 1 - சுகாதாரம்	03
பிரிவு 2 - உணவு பாதுகாப்பு	37
பிரிவு 3 - கழிவு முகாமைத்துவம்	75
பிரிவு 4 - சமையலறை நிர்வாக கட்டமைப்புகள்	83
பிரிவு 5 - நேர முகாமைத்துவம் (Time Management)	107
பிரிவு 6 - சமையலறை பாத்திரங்கள், கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்கள் பற்றிய அறிமுகம்	117
பிரிவு 7 - உணவு குறித்த அறிவு மற்றும் பயிற்சி	151
பிரிவு 8 - சமையல் முறைகள்	257
பிரிவு 9 - மிஸ்-என்-பிலேஸ்	279
Resource Credits	300



பிரிவு 01



தொழில்முறை சமையல் திறன் கையேடு
சுகாதாரம்

சுகாதாரம்

இந்தப் பிரிவில் விருந்தோம்பல் மற்றும் உணவு பரிமாறுதல் துறையில் ஒரு பணியாளராக உங்கள் பொறுப்புகள் என்ன என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள், குறிப்பாக பாதுகாப்பு, (Safety) சுகாதாரம் (Hygiene) மற்றும் ஆரோக்கியம் (Health) தொடர்பான உங்கள் பொறுப்புகள் குறித்து நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

தனிப்பட்ட சுகாதாரம் (Personal Hygiene), ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பு (Health and Safety) ஏன் முக்கியம் என்பதை முதலில் நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கான இரண்டு மிக முக்கிய காரணங்கள் உள்ளன:

1. பணியாளர் என்ற வகையில் உங்கள் பொறுப்பு (Employee Responsibility)

நீங்கள் ஒரு தொழில்முறை சமையலறையில் பணிபுரியும் போது தனிப்பட்ட மற்றும் பொது சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியத்தில் கருத்தாயிருக்க வேண்டும். ஏனெனில், உங்களது தனிப்பட்ட உடல்நலம் மற்றும் ஆரோக்கியம் மட்டுமின்றி, உங்கள் சகாக்கள் (சகஞ்சியர்கள்) மற்றும் முக்கியமாக உங்கள் வாடிக்கையாளர்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பிற்கும் நீங்கள் பொறுப்பாகிறீர்கள்.

தனிப்பட்ட மற்றும் பொது சுகாதாரம் (Personal and Public Hygiene) ஏன் முக்கியமானது?

பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் உடலில் தீங்கு விளைவிக்கும் பக்ஷரியா அல்லது துகள்களைக் காவுவதுடன், இந்த பக்ஷரியாக்கள் அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் துகள்களை உணவுப் பொருட்களிலும் கலந்து விடுகிறார்கள். உங்கள் வாய், மூக்கு, முடி அல்லது உங்கள் ஆடைகளைத் தொடுவதன் மூலம் உணவுப் பொருட்களில் பக்ஷரியாக்கள் பரவுவதால் உணவு மாசுபடுதலுக்கும் இடமுண்டு.

மாசுபாடு (Contamination) என்றால் என்ன?

தீங்கு விளைவிக்கும் பக்ஷரியா அல்லது துகள்கள் பரவலை இது குறிக்கிறது.

குறுக்கு மாசுபாடு (cross-contamination) என்றால் என்ன?

பக்ஷரியா (அல்லது வைரஸ்கள்) அல்லது இரசாயனப் பொருட்கள் ∴ நச்சுப் பொருட்கள் என்பவை உணவுப் பொருட்கள், பணியிடத்திலுள்ள மேற்பரப்புகள், உபகரணங்கள் அல்லது உங்கள் கைகளில் தொற்றும் போது குறுக்கு மாசுபாடு ஏற்படுகிறது. இந்த மாசுபடுதல் எந்த நேரத்திலும் அல்லது இடத்திலும் ஏற்படுவதுடன், நோய்த்தொற்று (Disease), உணவு விஷமடைதல் (Food Poisoning), சுகயீனம் (Sickness) மற்றும் பலத்த காயம் (Serious Injury) போன்றவற்றுக்கும் வழிவகுக்கக்கூடும்.

கீழேயுள்ள அட்டவணையைப் பார்வையிடவும்:

கீழேயுள்ள அட்டவணையைப் பார்வையிடவும்:	உதாரணம்	அதனால் என்ன நேரும்?
நுண்ணுபிர்கள் (Micro Biological)	பக்ஷரியா, வைரஸ்கள், மற்றும் பூஞ்சனம்	நோய்த் தொற்றுக்கு வழிவகுக்கும்.
பெளதீக ரீதியான (Physical)	மணல், கற்கள், முடி, கண்ணாடித் துகள், மரத் துண்டுகள்	காயத்திற்கு வழிவகுக்கும்
இரசாயன ரீதியான (Chemical)	பூச்சிக்கொல்லி, களைக்கொல்லி, புகையிலை, சோப்பு, சலவைத் தூள்	சுகயீனம் / விஷமாதல் என்பவற்றிற்கு வழிவகுக்கும்

உணவுப் பொருட்களின் குறுக்கு மாசுபாடு பின்வரும் வெளிப்படையான மற்றும் நீங்கள் இதுவரை அறிந்திராத வழிகளிலும் நிகழலாம்:

- உணவுப் பொருட்களைக் கையாள்வதற்கு முன்னர் பிறகுடன் கைகுலுக்குதல்.
- உணவுப் பொருட்களை கையாள்வதற்கு முன்னர் நாய் அல்லது பூனை போன்ற செல்லப் பிராணியைத் தொடுதல்.
- காயப்பட்ட விரல்களினால் சமைக்கப்படாத உணவுப் பொருட்களைக் கையாளுதல்.
- உணவு மேசையைத் துடைப்பதற்கு அழுக்குத் துணியைப் பயன்படுத்தல்.
- கடற்கரையோரத்தில் உள்ள உணவு பரிமாறும் மேசையின் மீது காற்றில் மணல் துகள்கள் பறத்தல்
- சமைக்கப்படாத இறைச்சி மற்றும் பழங்களை வெட்ட ஒரே கத்தியினைப் பயன்படுத்தல்
- உணவினைக் கையாள முன்னர் உங்கள் கைகளின் மீது தும்முதல் அல்லது இருமுதல்
- உணவினைக் கையாள முன்னர் உங்கள் முகம் அல்லது தலைமுடியினைத் தொடுதல்

உங்கள் நடத்தை (Behavior) மற்றும் நடமாட்டம் (Movement) குறித்து அவதானமாக இருப்பதுடன், குறுக்கு மாசுபடுதலைத் தவிர்ப்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக உங்களது சுற்றுப்புறங்களை அடிக்கடி கண்காணிக்கவும் (கைகளை கழுவுதல், சுத்தமான மற்றும் சரியான உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துதல், சுற்றுப்புறங்களை நேர்த்தியாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்திருத்தல்)

(குறுக்கு மாசுபாடு குறித்த மேலதிகத் தகவல்களை- உணவு பாதுகாப்பு (Food Safety) மற்றும் துப்புரவு செய்தல் (Cleaning Section) ஆகிய பிரிவுகளில் காண்க)

2. மோசமான சுகாதார நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுவதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் (The impact of poor hygiene practicals)

உங்களது பணியாளரோ, தொழில்தருஞரோ அல்லது உங்களது சக ஊழியர்களோ தரமான சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு நடைமுறைகளைப் பின்பற்றாத போது என்ன நேரும்?

- உணவு விழுமாதல் (இறப்புகள், சுகயீனம், ஸ்தாபனத்திற்கு அவப்பெயர்)
- உணவு மாசுபடுதல் மற்றும் வாடிக்கையாளர் புகார்கள்
- பூச்சி தொற்று
- உணவு கெட்டுப்போவதால் வீண்விரயம் அதிகமாதல்
- வியாபார வளாகங்கள் மூடப்படுதல் / செயல்முறைகள் தடை செய்யப்படல்
- நீதிமன்றம் மூலம் அபராதம் விதிக்கப்படல்
- சுகயீனமுற்ற அல்லது ஏரிச்சல்லடந்த வாடிக்கையாளர்களினால் சட்ட நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படல்
- உற்பத்தி இழப்பு (சுத்தப்படுத்தல் அல்லது மேற்பார்வையின் போதான)
- தூய்மையாக்கும் நடவடிக்கைகள் (மாசுபடுதலைச் சுத்தம் செய்து அகற்றுவதற்கு அதிக நேரம் செலவாதல்)
- குறைந்த இலாபம்

இறுதியாக - உங்கள் வேலையை இழுத்தல், ஸ்தாபனம் இயங்குவதற்கான உரிமத்தை இழுத்தல், உங்கள் சக ஊழியர்கள் அவர்களது வேலைகளை இழுத்தல், சமுகத்திற்கு இழப்பு ஆகிய பாரதாரமான விளைவுகளுக்கும் காரணமாகக்கூடும்.

இந்த எதிர்மறையான விளைவுகளைத் தடுக்கும் வழிகளைப் பற்றி நாங்கள் பார்ப்போம்.

உடல்நலம் மற்றும் சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பில் நீங்கள் உயர்ந்தபட்ச தரத்தினைப் பேணவேண்டிய ஜங்கு பகுதிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளதுடன், அவற்றை எவ்வாறு அடைவது என்பது பற்றியும் நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

A: உங்கள் தனிப்பட்ட சுகாதாரம், ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்
(Take care of your own hygiene, health and safety)

B: சமையலறை சுகாதாரம் (Kitchen Hygiene)

C: உங்கள் பணியிடத்தைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவுங்கள் (Workplace Hygiene)

D: உபகரணங்கள் மற்றும் சமையலறைப் பாத்திரங்கள் சுகாதாரம் (Equipment and Utensil hygiene)

E: உணவுப் பாதுகாப்பு (Food Hygiene)

A: உங்கள் தனிப்பட்ட சுகாதாரம், ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பில் கவனம் செலுத்துங்கள்

குறுக்கு மாசுபடுதலின் அபாயத்தை இல்லாதொழிக்க அல்லது குறைப்பதற்கு சுகதேகியான நபர்களும் முறையான தனிநபர் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல் அவசியம். தனிப்பட்ட சுகாதார நடைமுறைகள் மற்றும் கட்டுக்கோப்பான தோற்றுத்தினைப் பேணுதல் உங்களது தலையாய கடமையாகும். இது உங்கள் சமையலறை மற்றும் பணிபிட சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு உதவுகிறது.

தனிப்பட்ட சுகாதாரம்

தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கான பல்வேறு வழிமுறைகளையும், அவற்றின் முக்கியத்துவத்தையும் பின்வரும் அட்டவணையானது விளக்குகிறது:

தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தை எவ்வாறு பேணுவது?	அது எவ்வாறு உதவுகிறது?
தினமும் குளிக்கவும்.	உடல் துர்நாற்றுத்தைப் போக்குகிறது, ஆரோக்கியமான தேகத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.
தலைமுழியைக் கழுவவும்	துர்நாற்றுத்தைப் போக்குகிறது, பேங்கள் பெருகுவதைத் தடுக்கிறது.
சுவரம் செய்யவும்	வலுவிழுந்த முடிகள் உணவில் விழுவதைத் தடுக்கிறது.
தலை சீவவும்	முடி வலுவிழுப்பதைத் தடுக்கிறது.
முகத்தை மறைக்காத வகையில் நீளமான தலைமுழியினைக் கட்டவும்	முடி உணவில் விழுவதைத் தடுக்கிறது.
விரல் நகங்களை நறுக்கி சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்	விரல் நகங்களின் அழுக்கு மற்றும் பக்ஷியாக்கள் சேர்வதைத் தடுக்கிறது.
நகப்பூச்சு மற்றும் செயற்கை நகங்களை அகற்றவும்	நகப்பூச்சு அல்லது செயற்கை நகங்கள் உணவில் விழுவதைத் தடுக்கிறது.
அளவுக்கதிகமாக வாசனைத் தீரவியங்கள் மற்றும் ஆவ்டர்வேஷன் பாவிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.	உணவில் செயற்கையான வாசனை கலப்பதைத் தடுக்கிறது.
எந்தவொரு வெட்டுக்கள் அல்லது திறந்த காயங்களுக்கும் நன்றாக கட்டுப் போடவும்.	காயம் மேலும் மோசமாவதை அல்லது அதனால் அபாயகரமான நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது. அதனால் பக்ஷியா பரவலையும் தடுக்கிறது.
காதணிகள், மோதிரங்கள், வளையல்கள் போன்ற நகைகளை அகற்றவும்.	ரத்தினக் கற்கள், உலோகங்கள் போன்ற பொருட்கள் உணவில் விழுவதைத் தடுக்கிறது

உங்கள் கைக்கடிகாரத்தை அகற்றவும்.	கடிகாரம் உணவில் விழுவதை அல்லது நாம் கடிகாரத்தை தொலைப்பதைத் தடுக்கிறது
வேலை செய்யும் போது சுத்தமான ஆடைகளை அணியுங்கள்.	ஒரு நல்ல தோற்றத்தினைப் பராமரிக்கிறது, மேலும் குறுக்கு மாசுபடுதலினைத் தடுக்கிறது
சுத்தமான சீருடை அணியுங்கள்.	ஒரு நல்ல தோற்றத்தினைப் பராமரிக்கிறது, மேலும் குறுக்கு மாசுபடுதலினைத் தடுக்கிறது
kitchen clogs அணியுங்கள்.	விபத்துக்களைத் தடுக்கிறது.
உங்கள் கைகளை நன்றாகக் கழுவுங்கள்.	குறுக்கு மாசுபடுதலைத் தடுக்கிறது.
பல் துலக்குங்கள்.	வாய் துர்நாற்றத்தைத் தடுக்கிறது மற்றும் நல்ல தோற்றும் மற்றும் நல்ல ஆரோக்கியம் பாமரிக்க உதவுகிறது.

கை கழுவுதல்

முறையற்ற விதத்தில் கை கழுவுதல் உணவு மாசுபாட்டிற்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும், மேலும் *Salmonella*, *E. coli* மற்றும் *Norovirus* போன்ற கொடிய பாக்ஷரியாக்கள் பரவுவதற்கும், அத்துடன் *Adenovirus* மற்றும் கை-கால்-வாய் தொடர்பான ஆபத்தான சுவாச நோய்த்தொற்றுகளுக்கும் இது காரணமாகிறது. CDC (நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையம்) உலகம் முழுவதும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 5 வயதிற்குட்பட்ட 2.2 மில்லியனுக்கும் அதிகமான குழந்தைகள் வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் முறையற்ற உணவு தயாரிப்பால் ஏற்படும் சுவாச நோய்த்தொற்றுகளால் இறக்கின்றனர் என்று மதிப்பிட்டுள்ளது.

கைகள் அழுக்காக காணப்படாவிட்டாலும், அவை தீங்கு விளைவிக்கும் கிருமிகளையும் பாக்ஷரியாவையும் கொண்டிருக்க முடியும், எனவே உணவுகளைக் கையாளும் போது சரியான கை கழுவும் செயற்பாடு மிகவும் முக்கியமானது.

→ எப்படி, எப்போது கைகளைக் கழுவ வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்:

- உங்கள் பணியைத் தொடங்குவதற்கு முன்பாக
- எந்த நேரத்திலும் உணவைக் கையாள்வதற்கு முன்பாக
- கழிப்பறையை பாவித்த பிறகு
- கழிவுகள் / குப்பைகளைக் கையாண்ட பிறகு
- புகைபிழித்த பிறகு
- பணத்தைக் கையாண்ட பிறகு
- விலங்குகளைத் தொட்ட பிறகு
- பச்சை இறைச்சியைக் கையாண்ட பிறகு
- அபாயகரமான இரசாயனங்களைக் கையாண்ட பிறகு
- ஓய்வு எடுத்துக் கொண்ட பின் வேலைக்கு மீண்டும் திரும்பும் போது
- தும்மல் அல்லது இருமல் வந்த பின்னர் மற்றும் உங்கள் முகம், முக்கு, மற்றும் தலைமுடியினைத் தொட்ட பின்னர்
- ஒரு காயம் அல்லது ஒரு வெட்டுக் காயத்தினைச் சுத்தம் செய்த பிறகு
- வெளியே இருந்து திரும்பிய பிறகு
- அழுக்குத் துணியினைக் கையாண்ட பிறகு

→ கைகளை எவ்வாறு கழுவ வேண்டும்:

- 1) வெதுவெதுப்பான் / சூடான நீரில் ஈரமான கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- 2) தோல் பொருட்களை (Lather) சோப்பினால் (முடிந்தால் திரவ சோப்பு) கழுவவும். பார் சோப்புகளின் (Bar soap) பயன்பாட்டை தவிர்க்க அல்லது குறைக்க முயற்சி செய்யுங்கள், ஏனெனில் அவை பாக்ஸீரியாவைக் கொண்டுள்ளன. நீங்கள் பார் சோப்பைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தால், அது சுய தொற்று நீக்கம் செய்ய அனுமதிக்கும் ஒரு கொள்கலனில் சேமிக்கப்பட்டு, தொடர்ந்து சுத்தம் செய்யப்படுவதை உறுதிசெய்க.
- 3) உள்ளங்கைகளை மற்றும் உங்கள் கைகளின் பின்புறம் மற்றும் உங்கள் ஓவ்வொரு விரல்களுக்கும் இடையில் 20 - 30 விநாடிகள் நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவவும்
- 4) உங்கள் உள்ளங்கையின் மையத்தை அழுத்தி கழுவிய பின் நகங்களை சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- 5) உங்கள் கட்டைவிரல் மற்றும் மணிகட்டை தேய்க்கவும்.
- 6) முடிந்தால் வெதுவெதுப்பான் / சூடான நீரில் கழுவுதல் சிறப்பானது.
- 7) காகித துணியினைப் பயன்படுத்தி முழங்கையினால் தண்ணீர் குழாயின் தண்ணீர் வெளியேற்றத்தை நிறுத்தவும். பலர் குழாய்களை இயக்கும் போது பாக்ஸீரியாக்களின் இனப்பெருக்கம் செய்யும் இடமாக அது மாறுகிறது. எனவே குழாயினை நிறுத்த ஒரு காகிதத் துணியைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும்.
- 8) கைகளை உலர்த்த ஒரு துணிடினைப் (Towel) பயன்படுத்தவும். கைகுட்டை அல்லது உங்கள் apron இனைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், அது உங்கள் கைகளை மீண்டும் மாசுபடுத்தும். கதவைத் திறக்க காகித துண்டு பயன்படுத்தவும். கைகளை கழுவிய பின் கதவு கைப்பிடிகளைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.



Wet hands with water.



Apply enough soap to cover all hand surfaces.



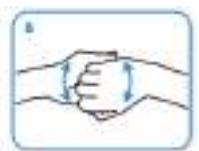
Rub hands palm to palm.



Right palm over left hand with interlaced fingers and vice versa.



Palm to palm with fingers interlaced.



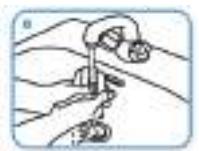
Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked.



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa.



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.



Rinse hands with water.



Dry thoroughly with a single-use paper towel.



Use paper towel to turn off faucet.



...and your hands are safe.

→ கை கழுவும் இடங்களில் பின்வருபவைகள் காணப்பட வேண்டும்:

சூடான மற்றும் குளிர்ந்த ஒடும் நீர் (running water) , பாக்ஸிரியா எதிர்ப்பு சோப்பு (Anti bacterial soap) , கைகளை சுகாதாரமாக உலர்த்தும் முறை, கழிவுகளை இடக் கூடிய தொட்டி.

→ தொழில் வழங்குனர்களின் பங்கு:

சுத்தமான ஒடும் நீர், சவர்க்காரம் மற்றும் உலர்த்தும் வசதிகள் உள்ளிட்ட வசதிகள் அனைத்தையும் உணவு வழங்குனர்கள் / நிறுவனங்கள் தமது உணவுகளைத் தயாரிக்கும் மற்றும் கையாளும் பணியாளர்களுக்கு வழங்க வேண்டும். இந்த வசதிகள், கைகள் மற்றும் முகத்தை கழுவுவதற்கு பிரத்தியேகமாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும், ஆனால் அவை உணவு தயாரிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படக் கூடாது.

சமையலறையில் பின்பற்ற வேண்டிய நடத்தைகள்

சமையலறையில் எங்கள் தவறான நடத்தையானது, உணவு மாசுபடுவதற்கான ஒரு ஆதாரமாகவும் இருக்கலாம், மேலும் நீங்கள் சிந்திக்காமல் செய்யக்கூடிய சில விடயங்கள் தீங்கு விளைவிக்கும் முக்கிய காரணியாகவும் இருக்கலாம்.

சமையலறையில் நீங்கள் பணிபுரியும் போது பின்வரும் உதவிக்குறிப்புகளை பின்பற்றவும்:

- salads, சமைத்த இறைச்சி அல்லது பழம் போன்ற சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவுகளை பிற பொருட்களுடன் தேவையற்றவாறு தொடர்புறுவதைத் தவிர்க்கவும். இவ்வாறு செய்வது உணவு மாசுபடுவதற்கான அபாயத்தை கணிசமாகக் குறைக்கும் என்று நிறுபிக்கப்பட்டுள்ளது.
- நீங்கள் இருமினால் அல்லது தும்மினால், உங்கள் கைகளை நன்கு கழுவி, கையுறைகளை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.
- உணவு தயாரிக்கும் போது உங்கள் முகம், முடி, நஞ்சகள் அல்லது ஆடைகளை ஒருபோதும் தொடாதீர்கள்.
- பாத்திரத்தில் பரிமாறத் தயாராக உள்ள உணவை உங்கள் விரல்களால் அல்லது கைகளால் தொட வேண்டாம்.
- புகைபிடிக்காதீர்கள். நீங்கள் புகைபிடிக்க வேண்டியிருந்தால், எல்லா உணவு தயாரிக்கும் பகுதிகளிலிருந்தும் தூரமான பகுதிக்குச் செல்வதை எப்போதும் உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். புகைப்பிடித்து முடித்த பின்னர் உங்கள் கைகளும் முகமும் நன்கு கழுவப்படுவதை உறுதிசெய்யவும்.
- உங்கள் முகத்தில் உள்ள வியர்வையை ஒரு துணி அல்லது காகித துண்டு பயன்படுத்தி துடைத்த பிறகு கைளை நன்றாகக் கழுவவும்.
- உணவு தயாரிக்கும் போது சுவிங்கம் (chewing gum) சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- சமையலறை பகுதியில் இருந்து வேறு பகுதிக்குச் செல்லும் போது புதிய யிசமீளை மற்றும் கையுறைகளை மாற்றவும்.
- பணியிடங்களுக்கு இடையில் நகர்வது தொடர்பான உங்கள் நிறுவனத்தின் கொள்கைகளை எப்போதும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- நன்றாக சாப்பிடுவதன் மூலம், நன்றாக தூங்குவதன் மூலம், சுத்தமாக இருப்பதன் மூலம், கைகளை நன்கு கழுவதல் மூலம் நோயின்றி வாழலாம் என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் அல்லது காயமடைந்தால் என்ன செய்வது என்று தெரிந்துகொள்வதன் மூலம் நோய் அல்லது காயம் மேலும் தீவிரமடைவதைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- சமையலறையில் ஆபத்தான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் காயம் ஏற்படுவதைத் தடுக்க முடிகிறது.
- அவசர நிலைமையில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை தெரிந்திருப்பதன் மூலம் தனிப்பட்ட உடல் நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பான அபாயங்களைத் தடுக்க முடிகிறது.
- முக்கியமான அறிவிப்புகள், அறிகுறிகள், சுவரொட்டிகள், உடல்நலம், சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு பற்றிய தகவல்களை அறிந்திருப்பதன் மூலம் தனிப்பட்ட உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பிற்கான அபாயங்களைத் தடுக்க முடிகிறது.
- சமையலறை மற்றும் ஏனைய பணியிடங்களைச் சரியாக பயன்படுத்துவதன் மூலம் தனிப்பட்ட உடல் நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பான அபாயங்களைக் குறைக்க முடியும். (துப்பரவு ரசாயனங்கள், உடைந்த பாத்திரங்கள், மின் விளக்குகள் என்பதை தமக்கேயுரிய அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளன.)

உடை (Clothing)

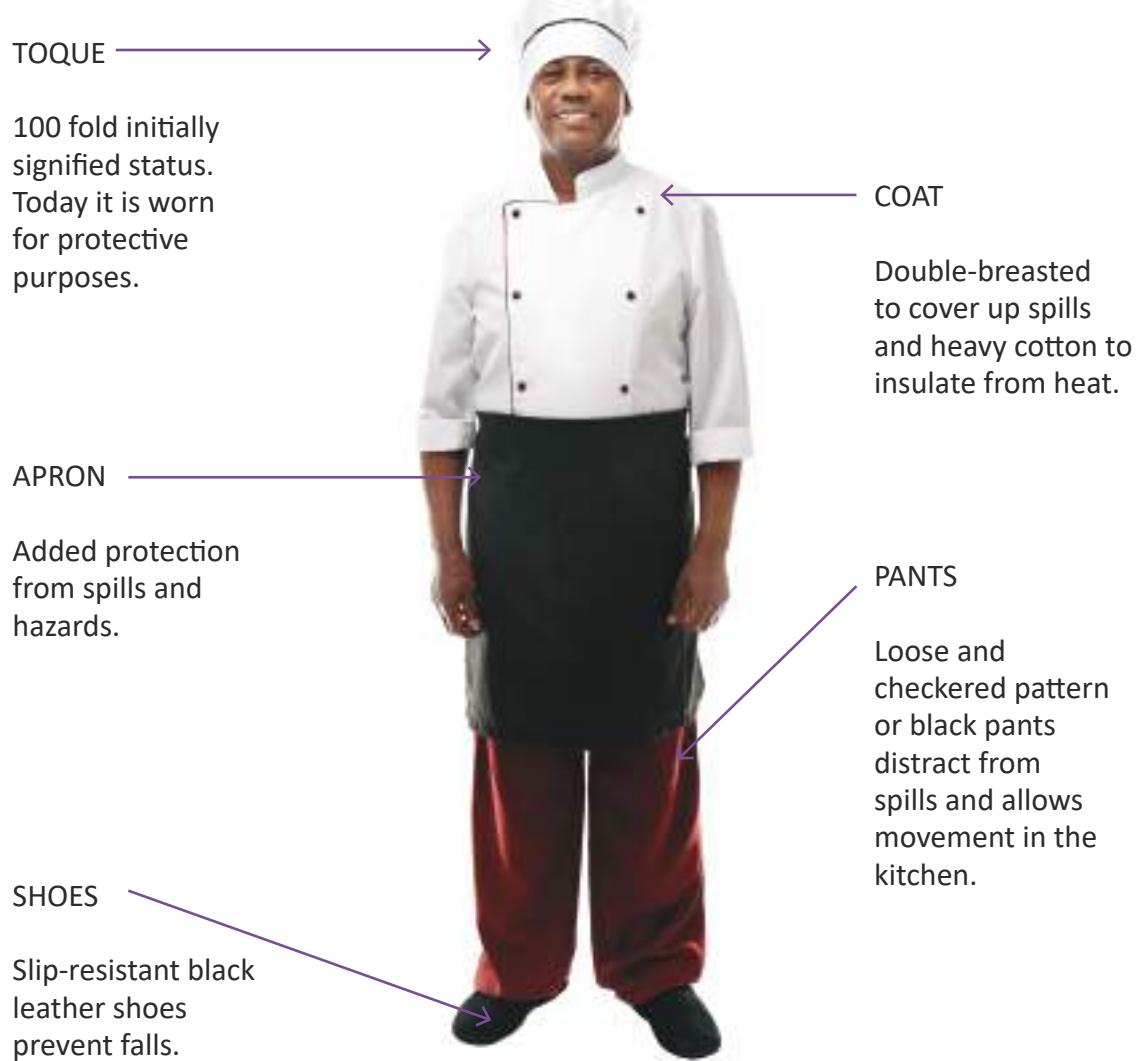
அழகுக்கு உடை என்பது சமையலறையில் குறுக்கு மாசுபடுதல் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும், ஏனெனில் பாக்ஸரியாவை ஒரு இடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு இது கொண்டு செல்கிறது.

பாக்ஸரியா பரவாமல் தடுக்க அனைத்து உடைகளும் சலவை செய்யப்பட்டு சரியாக சேமிக்கப்படுவது முக்கியம். உடை நுண்ணுயிர்கள் தொற்றிலிருந்து சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும், அதாவது உடையின் நுண்ணுயிரிகள் தொற்றும் வீதம் பாதுகாப்பான நிலைக்கு குறைக்கப்பட்டுள்ளன என்பது உறுதி செய்ய வேண்டும். உடைகளைச் சலவை செய்ய எப்போதும் நல்ல தரமான துப்புரவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள் மற்றும் தூய்மையான துணிகளை சுத்தமான, உலர்ந்த இடத்தில் சேமித்து வைப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கையறைகள் மற்றும் hairnets போன்ற பல பொருட்கள் ஒரு முறை மட்டுமே பயன்படுத்த வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன, அவை பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு அப்புறப்படுத்தப்பட வேண்டும்: மீண்டும் பயன்படுத்தப்படக்கூடாது. நீண்ட தலைமுடியைப் போதும் hairnet களைப் பயன்படுத்தி பின்னால் கட்டப்பட வேண்டும். நகைகளையும் குறைந்தபட்சமாகவே அணிய வேண்டும்.

→ உங்கள் சமையலறை சீருடையை அணியுங்கள் (Kitchen Uniform)

உங்கள் சமையலறை சீருடை குறுக்கு மாசுபடுதலைத் தடுக்கும் மற்றொரு வழியாகும். நீங்கள் ஒரு சமையல்காரர் / சமையல்காரியாகப் பயிற்சி பெறும்போது நீங்கள் ஒரு சீருடை அணிய வேண்டும். இந்த சீருடைகள் நடைமுறை மதிப்பைக் கொண்டுள்ளன, மேலும் சமையலறையில் தினமும் சமையல்காரர்கள் எதிர்கொள்ளும் பணிகளை எளிதாகச் செய்வதற்காகவே அவை உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.



→ சமையற்காரர் பாதுகாப்பு (chef Safety)

சீருடையின் வடிவமைப்பு, பாதுகாப்புக்கு மிக முக்கியமான அடிப்படையாகும். apron உட்பட ஒவ்வொரு துணிகளும் குடான திரவம் மற்றும் படிந்துள்ள உணவுத் துகள்களை சரியான முறையில் வெளியேற்றுவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன, அத்துடன் சமையல்காரரின் உடலில் குடான நீரினால் உண்டாகும் காயத்திலிருந்தும் அவை பாதுகாக்கின்றன. இந்தத் துணி மிகவும் தழிமனாக இருக்கும், அதாவது ஜாக்கெட் போன்றது, அல்லது சில வகையான rant களைப் போன்றது.

சமையல்காரரின் ஜாக்கெட்டில் உள்ள பொத்தான்கள் கூட பொதுவாக பிளாஸ்டிக் அல்லது உலோகத்தைத் தவிர வேறு ஒரு பொருளால் உருவாக்கப்பட்டவை. பிளாஸ்டிக் உருகக்கூடியது மற்றும் உலோகம் மிக விரைவாக மாற்றமடையக்கூடும் என்பதால் - இவை இரண்டும் தீ பிடித்தால் அதை அணைப்பது கடினம் என்பதால் சமையற்காரர் உடை இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

ஈரமான தளங்களில் வழுக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்க எந்த சமையலறையிலும் வழுக்காத தன்மை கொண்ட காலனிகள் அவசியம் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

→ சமையற்காரர் சௌகரியம் Cook Comfort

சமையல் என்பது ஒருவர் குடான உபகரணங்கள் மற்றும் தீயுடன் பணி புரியும் ஒரு கலையாகும். இதனால் சீருடை தழிமனான பொருளால் ஆனதாக இருக்கலாம், ஆனால் அது இறுக்கமாக இருக்கக் கூடாது. இதனால் போதிய காற்று கிடைப்பது உறுதி செய்யப்படுகிறது.

சமையலறைகளில் நீங்கள் காணும் சமையற்காரரின் தொப்பி உயரமான வடிவத்தில் காணப்படுவதற்குக் காரணம், சமையலறை வெப்பம் மற்றும் உடல் வெப்பம் ஆகிய இரண்டையும் சரியாக வெளியேற்றவும் மற்றும் சமையல்காரரின் தலையிலிருந்து வெப்பம் வெளியேற அனுமதிக்கவும் ஆகும். சமையல்காரர்களுக்கான கட்டடையான தொப்பிகளும் உள்ளன. அவையும் தலையிலிருந்து வெப்பம் வெளியேற அனுமதிக்கும் வகையிலேயே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவ்வாறே, வழுக்காத காலனிகள் சமையற்காரரின் கால்களை காயப்படுத்தாதவாறு பல மணி நேரம் வேலை செய்ய அனுமதிக்கின்றன. இவை சமையற்காரர் சௌகரியமாக பணி செய்ய உதவுகின்றன.

→ உணவு சுகாதாரம் Food Hygiene

சமையற்காரர் சீருடை அணிவது, வாடிக்கையாளர் சுகாதாரம் மற்றும் உணவு சுகாதாரத்தைப் பாதுகாக்கிறது; வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், இது நல்ல உணவு சுகாதாரம் / பாதுகாப்பிற்கு பங்களிக்கிறது. தொப்பியில் தளர்வான முடிகள் மற்றும் வியர்வை என்பவை படிந்திருக்கலாம்; கழுத்துப்பட்டையிலும் இது காணப்படலாம். பொதுவாக பருத்தி சீருடை துணியாக பயன்படுத்துவதன் மூலம் வியர்வை நன்றாக உறிஞ்சப்படுவதால் இந்தப் பிரச்சினை தோன்றுவதில்லை.

பெரும்பாலான சமையல்காரர்களின் சீருடைகளின் வெள்ளை நிறமாகக் காணப்படுகின்றன. வெள்ளை நிறம் சமையல்காரரின் உடலில் இருந்து வெப்பத்தை வெளியேற்றுகிறது, மேலும் இது சமையலறைக்கு ஒரு சுத்தமான தோற்றுத்தை அளிக்கிறது. வெள்ளை நிறத் துணியில் உணவுக் கறைகளைப் பார்ப்பதும், சீருடையில் ஓட்டிக்கொண்டிருக்கக்கூடிய உணவுப் பொருட்களை சுத்தம் செய்வதும் எளிதானது. சமையல்காரர்களின் சீருடைக்கு உணவுகங்கள் வெவ்வேறு வண்ணங்களைப் பயன்படுத்துகின்றன. ஆனால் வெள்ளை நிறம் எப்போதும் சிறப்பான தோற்றுமளிப்பதாகவே உள்ளது.

→ சமூகத்தில் பிரதிபலிப்பு Community Belonging

சமூகத்தில், ஒருவருக்கு தொழில்முறை சமையற்காரர் என்ற அங்கீகாரத்தை அவர் அணிந்துள்ள சீருடை வழங்குகிறது. அந்த சீருடை குறித்த ஒரு நபர் சமையற் குழுவின் ஒரு அங்கம் என்று மற்றவர்களுக்குத் தெரிவிக்கிறது. சமையற்கலைப் பயிலுனர்கள் தாம் உலகில் மிகப் புகழ்பெற்ற ஒரு தொழல்துறையில் இருப்பதை இது உணர்த்துகிறது.

→ சமையலறை சீருடையின் பாகங்கள்:

01. A Chef Coat or Chef's Jacket

ஒரு பொதுவான சமையற்காரர் coat பிரெஞ்சு மொழியில் **VEST BLANC** என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது அடர்த்தியான வெள்ளை பருத்தி துணியால் ஆனது. இது சீருடையில் மிக முக்கியமான பகுதியாகும். சமையல்காரர் coat இன் முக்கிய செயல்பாடு சமையலறை வெப்பத்திலிருந்து சமையல்காரரைத் தடுப்பது அல்லது பாதுகாப்பது. coat எப்போதும் இரட்டை மார்பக அமைப்புக்களைக் கொண்டிருக்கும், இதனால் சமையல்காரருக்கு தீக்காயங்கள் மற்றும் காயங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.

02. A Chef Pant or Trouser

ஒரு சமையற்காரர் pant அல்லது கால்சட்டை கருப்பு அல்லது கோடுகளுள்ள சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும். இது கறையை மறைக்க அல்லது அழுக்கை மறைக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவை தழுமனான பருத்தி துணியால் ஆனது, சமையல்காரரை வெப்பத்திலிருந்து பாதுகாக்கின்றது.

03. A Chef Cap /toque

சமையற்காரர் சீருடையில் மிக முக்கியமான பகுதிகளில் ஒன்று. இந்த தொப்பியின் முக்கிய நோக்கம் உணவில் முடி உதிர்வதைத் தடுப்பதாகும். இது சமையலறையில் பணிபுரியும் போது உருவாகும் வியர்வையை உறிஞ்சும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு சமையல்காரர் பணியில் உள்ள நபரை வேறுபடுத்திக் காட்டவும் இது அணியப்படுகிறது.

04. A Scarf

ஒரு சமையல்காரர் **scarf** பொதுவாக சமையல்காரரின் கழுத்துப் பகுதியைச் சுற்றி அணியப்படுகிறது மற்றும் பொதுவாக முன்புறத்தில் முடிச்சு போடப்படுகிறது. இவை பாரம்பரியமாக உங்கள் கழுத்து பகுதியில் வியர்வையை உறிஞ்சுக் கூடிய வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த **scarf** வெவ்வேறு வண்ண குறியீடுகளால் நிறுவனத்தில் சமையல்காரரின் நிலைமையைக் குறிக்கப் பயன்படுகிறது.

05. An Apron

இது வழக்கமாக தடிமனான பருத்தி துணியால் ஆனது, மற்றும் சமையல்காரரின் இடுப்பு பகுதியை சுற்றி அணியப்படுகிறது. வெப்பம் மற்றும் குடான் திரவங்களிலிருந்து சமையல்காரருக்கு அதிகப்படச் சாதுகாப்பு அளிக்க அப்பான் முழங்கால்களுக்கு கீழே வரை அணியப்பட வேண்டும். இது உங்கள் சீருடை அமுக்காகாமல் கடுக்கிறது.

06. Shoes

காலனிகள் அணிவது கட்டாயமாகும். அவை கருப்பு நிறத்தில் மற்றும் வழக்காத தன்மை கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். அவை சூடான தீரவங்கள் அல்லது பொருட்கள் உங்கள் பாதத்தை காயப்படுத்தாமல் தடுக்கின்றன அல்லது பாதுகாக்கின்றன.

07. Kitchen Dusters

இவை சீருடையில் ஒரு பகுதியாக கருதப்படவில்லை, ஆனால் ஒரு சமையல்காரர் சரியாக வேலை செய்ய அவை மிகவும் முக்கியம். இவை தடிமனான பருத்தி துணிகளாகும், அவை சமையல்காரர்களால் மேசைகள், பாத்திரங்கள், உணவு பொருட்கள் போன்றவற்றை தடைக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

தனிநபர் ஆரோக்கியம் (Personal Health)

- உங்களுக்கு சுகவீனம் என சந்தேகிக்கும் பட்சத்தில் நீங்கள் மற்றவர்களுக்காக உணவு தயாரிக்கக் கூடாது. உணவு மாசுபடுதலிற்கான அதிக வாய்ப்பு உள்ளதால், நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது உணவுடன் தொடர்பான பணிகளில் ஈடுபடுதல் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. சில வைரஸ்கள் பாக்ஷரியாவைப் போலவே உணவின் மூலமாகவும் பரவுகின்றன, மேலும் நீண்ட காலத்திற்கு உணவில் அவை உயிர்வாழ முடியும். அதனால்தான் நோய்வாய்ப்பட்ட எந்தவொரு நபரும் உடனடியாக உணவுடன் தொடர்பான வேலைகளைச் செய்வதை நிறுத்துவது மிகவும் முக்கியமானது.
- Typhoid, Cholera, Hepatitis A, Tuberculosis, இரைப்பைக் குடல் அழற்சி (Gastroenteritis), Diarrhea, Vomiting, Stomach Cramp, தொண்டை புன் அல்லது காய்ச்சல் (Fever) போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படும் போது நீங்கள் உணவு தயாரித்தல் அல்லது உணவுடன் தொடர்பான வேறு எந்த பணிகளிலும் ஈடுபடக் கூடாது.
- நீங்கள் சுகவீனமுற்றால் உடனடியாக உங்கள் மேற்பார்வையாளருக்கு அறிவித்து பணி செய்வதை நிறுத்தவும். அவசியப்பட்டால் மீண்டும் பணிக்குத் திரும்பும் போது மருத்துவச் சான்றிதழைச் சமர்ப்பிக்கவும்.
- நோய்கள் மட்டுமல்ல வெட்டுக்கள், புண்கள் அல்லது காயங்களால் பாதிக்கப்படும் எந்தவொரு சமையற்காரரும் சுத்தமான, நல்ல தரமான ஆடைகள் மற்றும் கட்டுக்களைப் பயன்படுத்தி அவர்களின் காயங்கள் முடப்பட்டிருப்பதை உறுதிசெய்த பின்னரே பணியில் ஈடுபட அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். கண்கள், காதுகள் அல்லது மூக்கு தொடர்பான காயம் அல்லது தொற்று அறிகுறிகள் உடனடியாக தெரிவிக்கப்பட வேண்டும், மேலும் அத்தகைய சுந்தரப்பத்தில் பணியிடத்தில் உணவு கையாளும் எந்த இடங்களிலிருந்தும் விலகி இருக்க வேண்டும்.
- தனிப்பட்ட சுகாதார சரிபார்ப்பு பட்டியல் (Personal health checklist) பின்பற்றப்பட வேண்டும்:

<p>நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது வேலைக்கு வர வேண்டாம். அது பற்றி உங்கள் மேலாளருக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.</p> <p>நீங்கள் வேலையில் மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், குறிப்பாக வயிற்று வலி அல்லது காய்ச்சல், மஞ்சள் காமாலை, வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி அல்லது தொண்டை வலி போன்ற நிலைமைகளின் போது, நீங்கள் அதைப் பற்றி உங்கள் மேற்பார்வையாளர் அல்லது மேலாளரிடம் அறிவிக்க வேண்டும்.</p>	<p>மேலும் நோய் தீவிரமாவதைத் தடுக்கிறது.</p> <p>கிருமிகள், சுக ஊழியர்களுக்கு மற்றும் விருந்தினர்களுக்கு பரவாமல் தடுக்கிறது.</p> <p>உணவு மாசுபடுவதைத் தடுக்கிறது.</p>
<p>தோல் புண்கள், திறந்திருக்கும் காயங்கள் (எரிகாயம், வெட்டுக் காயம்) மற்றும் காதுகள், கண்கள், மூக்கு உபாதைகள் போன்றவற்றை மேற்பார்வையாளரிடம் அறிவித்த பின்னர் வீட்டுக்குச் செல்ல வேண்டும்.</p>	<p>நோய்க்கு வழிவகுக்கும் பாக்ஷரியா பரவுவதை ஊக்குவிக்கும்</p>

தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு – Personal Safety

ஓழுங்காக ஓழுங்கமைக்கப்பட்ட பணியிடத்தில் (Organized work place), குறைந்தபட்ச மன அல்லது உடல் சோர்வுடன் உங்கள் கடமைகளை நீங்கள் செய்ய முடியும். ஒரு தொழில்முறைச் சமையலறையில் (Commercial kitchen) வேலை செய்வது உற்சாகமானது, ஆனால் இது ஒரு கடின உழைப்பு. ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகள், அபாயங்கள் மற்றும் சாத்தியமான விபத்துக்கள் குறித்து விழிப்புடன் இருப்பது முக்கியம்.

விபத்துக்களுக்கு சாத்தியமான சந்தர்ப்பங்களும் மற்றும் அவற்றின் விளைவுகள்:

சந்தர்ப்பம்	ஏற்படக்கூடிய தாக்கம்	ஹோட்டலின் மீதான தாக்கம்
பணியிடக் காயம்	வேலை செய்ய இயலாமை காரணமாக வருமான இழப்பு	பணியாளர் இழப்பு வருமான இழப்புக்கு வழிவகுக்கிறது
நோய்	வேலை இழப்பு	பணியாளர் இழப்பு வருமான இழப்புக்கு வழிவகுக்கிறது
மன அழுத்தம்	வேலை செய்ய இயலாமை, வேலை இழப்பு	பணியாளர் இழப்பு வருமான இழப்புக்கு வழிவகுக்கிறது
தாக்கம் இல்லாமை	பாதுகாப்பாக அல்லது நன்றாக வேலை செய்ய இயலாமை	பணியாளர் இழப்பு வருமான இழப்புக்கு வழிவகுக்கிறது

பணியிட விபத்துகளுக்கு குறிப்பிட்ட எடுத்துக்காட்டு இங்கே தரப்பட்டுள்ளன:

நிலைமை	இந்த குழ்நிலைகளில் என்ன நடக்கும்?
ஒரு வழுக்கும் அல்லது ஈரமான தளம்	கீழே விழுதல், எலும்புகள் உடைதல்
துப்புரவு செய்யும் இரசாயனங்கள் கலத்தல்	இரசாயன விஷம்
பணியிடத்தில் கொடுமைப்படுத்துதல்	வேலை செய்யும் ஆர்வத்தை இழுத்தல்
கனமான மேசைகள் அல்லது தளபாடங்களை நகர்த்தல்	கீழே விழுதல், முதுகில் காயம்
கோபமான விருந்தினர்கள்	வேலைக்கு வருவதற்குப் பயம்
hallway இல் பைகளை விட்டுவிடுதல்	Tripping
வேலைக் கருவிகளை விட்டுவிட்டு வெளியே செல்லல்	காயம் ஏற்படல்
படிக்கட்டுகள் மீது பொருட்களை மேலும் கீழும் கொண்டு செல்லுதல்	கீழே விழுதல், உடலில் காயம்
உடைந்த கண்ணாடி	வெட்டுக் காயம் மற்றும் தொற்று ஏற்படல்
உடைந்த மின்விளக்கு பொருத்தி	மின்சாரத் தாக்கம்
சூடான எண்ணெயுடன் சமையல் செய்தல்	தீக்காயங்கள், தீ

சுமையலறைக் கருவிகள் மேசையில் (Counter) விடப்படல்	உடலுக்கு காயம்
காய்கறிகளை அவசரமாக வெட்டுதல்	கையில் வெட்டுக் காயம்
தடைபட்ட படிக்கட்டு	கீழே விழுதல், தலை அல்லது உடலில் காயம்
தவறான plug point	மின்சாரத் தாக்கம்
தடைபட்ட emergency exit	அவசர தீவிபத்திலிருந்து தப்ப முடியாமை, மரணம்
அதிக வேலைப்பழு	சோர்வு, மன அழுத்தம், வேலையில் உள்ள ஆர்வம் இழுத்தல்

ஆபத்தான சூழ்நிலைகள் மற்றும் விபத்துக்களை எவ்வாறு தவிர்ப்பது

- 1) உடலின் எளிதில் காயப்படக்கூடிய பகுதிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்- தோள்பட்டை, முதுகு, மணிகட்டு, கணுக்கால், முழங்கால்கள், கால்கள் மற்றும் கால்விரல்கள் (தூக்குதல் / சுமத்தல்), முன்கைகள், கைகள் மற்றும் விரல்கள் (தீக்காயங்கள் மற்றும் வெட்டுக்கள்)
- 2) சரியான தூக்கும் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
கனமான பொருட்களைத் தூக்குவது அல்லது எடுத்துச் செல்வது கடினமானது மற்றும் ஆபத்தானது. இது முதுகு, மேல் மூட்டுகள் மற்றும் முழங்காலில் காயங்களுக்கு வழிவகுக்கும். இந்த காயங்கள் குணமடைய நீண்ட காலம் எடுக்கும். ஒரு பொருளைத் தூக்கும் போது அத்தகைய காயங்களைத் தவிர்க்க வேண்டுமாயின் சரியான நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

PLAN THE LIFT

When planning the lift ask yourself the following questions:

- Can I do it by myself or do I need help/a team/ a trolley?
- Can I break a large load into smaller loads?
- Where am I taking this load? Which path should I take?
- Can I move the load by trolley to the destination before lifting?



GET INTO POSITION

Do not bend your back. Keep your back straight. Bend your knees.
Do not start from a sitting position/Start in a good posture.
Get a good hold of the load.



LIFT AND CARRY

Turn your feet and not your back when turning direction.
Keep load at waist level so you can see where you are going.



PUT THE LOAD DOWN

Do not bend your back. Keep your back straight. Bend your knees.

3) நன்றாகச் சாப்பிட்டு நன்றாகத் தூங்குங்கள்.

நீங்கள் அதிக சோர்வாக இருந்தால் அல்லது மிகவும் கடினமாக உழைத்தால் காயம் அல்லது நோய் அதிகமாக ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கும். உணவைத் தவிர்ப்பது நோய் மற்றும் சோர்வுக்கு வழிவகுக்கும்.



4) பாதுகாப்பு ஆடைகளை அணியுங்கள்

(சமையற்காரர் சீருடைப் பகுதியைப் பார்க்கவும்).

5) உங்கள் தனிப்பட்ட பொருட்களை ஒரு

லாக்கரில் அல்லது பணியாளர் அறையில் ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் வைக்கவும். இது பொருள் இழப்பு அல்லது திருட்டைத் தடுக்கிறது. இது ஹோட்டலை நேர்த்தியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது மற்றும் ஒரு மாட்டறயல் அல்லது வாசலைத் தடை செய்வதன் மூலம் விருந்தினருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் பொருட்களை அகற்ற உதவுகிறது.



6) நீங்கள் போதைப்பொருள் (Drugs) அல்லது மது (Alcohol) எடுத்துக் கொண்டால் வேலைக்கு வர வேண்டாம்.

7) அபாய விழிப்புணர்வு (Hazard Awareness) அல்லது பாதுகாப்பு (Safety) மற்றும் சுகாதார விழிப்புணர்வு (Hygiene Awareness) தொடர்பான எந்தவொரு பயிற்சியையும் பெற்றிருப்பது மிகவும் முக்கியம்.

8) உங்களால் முடிந்தால் முதலுதவிப் (First aid) பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

9) நீங்கள் ஒரு தரையை அல்லது மேற்பரப்பினை (surface) சுத்தம் செய்ய வேண்டிய படிமுறையைச் சரியாக அறிந்து கொள்ளுங்கள் - சரியான அளவு துப்புரவுப் பொருட்கள், சரியான பாதுகாப்பு ஆடை, சரியான துப்புரவுக் கருவிகள் பற்றிய அறிவைப் பெற்றிருப்பது அவசியம்.

10) நீங்கள் தனியாக ஏதாவது செய்ய முயற்சிக்கும் முன் பாதுகாப்பான குழலில் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

11) தேவைப்படும் போது பிறரை உதவிக்கு அழையுங்கள்.

12) உங்கள் பணிச்சுழல் மற்றும் நீங்கள் பயன்படுத்த எதிர்பார்க்கும் உபகரணங்கள் பற்றி நன்றாக அறிந்திருங்கள். உங்களுக்கு இவற்றைப் பற்றி தெரியாவிட்டால் தெரிந்த யாரையாவது உதவி கோருங்கள்.

13) சேதமடைந்த ஏதேனும் உபகரணங்களைக் கண்டால் என்ன செய்வது என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். மின் சாதனங்களில் பிரச்சினை இருந்தால் யாரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

14) மின் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும் போது கவனமாக இருங்கள். மின்சார உபகரணங்களைத் தவறாகக் கையாளப்படும்போது மின்சாரத் தாக்கம், தீக்காயங்கள் மற்றும் கை / மணிக்கட்டு காயம் போன்ற கடுமையான காயங்களுக்கு வழிவகுக்கும். எந்த மின் சாதனங்களையும் இயக்கும்போது கையேடுகளை கவனமாகப் படியுங்கள். மின் சாதனங்களைக் கவனமாகவும் சரியாகவும் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை அறிய சிரேஷ்ட ஊழியர்களிடம் அது பற்றிக் கேளுங்கள்.

15) நீங்கள் ஒரு பணியிடத்தில் நடைமுறைகள் / நெறிமுறையில் ஈடுபடும் போது சம்பந்தப்பட்ட நபர்களுக்கு உடனடியாகத் தெரிவிக்கவும். ஏதாவது ஆபத்தான சம்பவம் / விபத்து நிகழ்ந்தால் அது எதிர்கால குறிப்புகளுக்காக பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்த முடியும்.

ஏற்படக்கூடிய உடல் ரீதியான விபத்துக்களைத் (Physical incidents) தவிர, உங்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய உள் ரீதியான விபத்துக்கள் (Mental Harazrd) குறித்தும் நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

உள் ரீதியான விபத்துக்கள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு தடுப்பது என்பதற்கான எடுத்துக்காட்டுகள்:

உள் ரீதியான விபத்து	சாத்தியமான அபாயங்கள்	அவற்றை எவ்வாறு தவிர்ப்பது?
கோபமான விருந்தினர்	உடல் காயம் ஏற்படும் ஆபத்து. மன அழுத்தத்திற்கான ஆபத்து.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ அமைதியாக இருங்கள். ➤ மேற்பார்வையாளருக்கு அல்லது மேலாளருக்கு உடனடியாக அறிவிக்கவும்
சகாக்கள் மத்தியில் கொடுமைப்படுத்துதல்	உள் ஆபத்து மன அழுத்தம் / அதிர்ச்சி மற்றும் வேலைத் திறன் இழப்பு	<ul style="list-style-type: none"> ➤ தனிமையாக வருந்த வேண்டாம். ➤ மேற்பார்வையாளருக்கு அல்லது மேலாளருக்கு உடனடியாக அறிவிக்கவும்
பாலியல் துன்புறுத்தல்	உடல்ரீதியான தாக்குதல் ஆபத்து மற்றும் மன அழுத்தம் / அதிர்ச்சி மற்றும் வேலைத் திறன் இழப்பு	<ul style="list-style-type: none"> ➤ தனிமையாக வருந்த வேண்டாம். ➤ உங்கள் உரிமைகளை அறிந்திருங்கள் ➤ மேற்பார்வையாளருக்கு அல்லது மேலாளருக்கு உடனடியாக அறிவிக்கவும்
சோர்வு மற்றும் மன அழுத்தம் அதிக வேலைப்பழு	உடல் காயம், சோர்வு மற்றும் மன அழுத்தம் வேலைத் திறன் இழப்பு	<ul style="list-style-type: none"> ➤ வழக்கமான ஒய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ➤ உங்கள் திட்டமிடல் பற்றி மேலாளருடன் விவாதிக்கவும்

உங்கள் சகாக்கள் மற்றும் உங்கள் விருந்தினர்களின் உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பைக் கவனியுங்கள்.

பொதுப் பாதுகாப்பு (Public Safety) என்றால் என்ன?

இது உங்கள் சகாக்கள் மற்றும் ஹோட்டலில் உள்ள உங்கள் விருந்தினர்களின் பாதுகாப்பு பொதுப் பாதுகாப்பு எனப்படும்.

பொதுப் பாதுகாப்பை எவ்வாறு உறுதிப்படுத்துவது?

- ஸ்தாபன விதிகள் / ஸ்தாபன நடைமுறைகள் உள்ளிட்ட தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு ஆலோசனையைப் பின்பற்றல் (மேலே காண்க).
- ஸ்தாபன விதிகள் / ஸ்தாபன நடைமுறைகளைப் பின்பற்றாததனால் என்ன ஆபத்துகள் ஏற்படுகின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.
- நீங்கள் எந்த ஆபத்துகளைத் தனிப்பட்ட முறையில் சமாளிக்க முடியும் என அறிந்திருத்தல்.
- ஆபத்துக்கள் மற்றும் விபத்துக்கள் தொடர்பான பதிவினை வைத்திருத்தல். ஒருவர் காயமடைவதைத் தடுக்க அல்லது சொத்து சேதமடைவதைத் தடுக்க இது உதவுகிறது.
- உங்களது ஸ்தாபனத்தின் சாத்தியமான ஆபத்துக்களை யாருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும் என அறிந்திருத்தல்.
- ஆபத்து முறையாக கையாளப்பட அதனைப் பதிவு செய்து வைத்திருப்பதனால் எதிர்காலத்தில் அதே விபத்து ஏற்படும் போது அதை எளிதாக சமாளிக்க முடியும்.

- சாத்தியமான விபத்துக்கள் தொடர்பாக மற்றவர்களுக்கு எச்சரிக்கை விடுத்தல்.
- தீ அணைப்பு கருவி, முதலுதவி பெட்டிகள், defibrillators போன்ற பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் எங்கே வைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை அறிந்திருத்தல்.
- உங்கள் சுற்றுப்புறங்களைப் பற்றிச் சரியாக அறிந்திருத்தல்.
- தீ பாதுகாப்பு (Fire Safety) பற்றி அறிந்திருத்தல். ஆபத்துக்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வு மற்றும் இடர் மேலாண்மை நடைமுறைகளைப் பின்பற்றல் (Hazard awareness & Risk management)

ஆபத்து (Hazard) என்றால் என்ன?

ஆபத்து என்பது உடல் (Physical) அல்லது உள் (Mental) ரீதியாக விபத்து மற்றும் இடர் போன்றவற்றை உருவாக்கும் நிலைமையாகும்.

ஆபத்து விழிப்புணர்வு (Hazard Awareness) என்றால் என்ன?

ஆபத்து விழிப்புணர்வு என்பது உங்கள் சூழலைப் பற்றி விழிப்புடன் இருக்க உங்களைப் பயிற்றுவிப்பதற்கான ஒரு வழியாகும். உங்களைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள்.

ஆபத்து நிர்வாகம் (Risk Management) என்றால் என்ன?

ஆபத்துகள், விபத்துகளாக மாறுவதைத் தடுக்க உதவும் அமைப்பு இது.

உடல் ரீதியான ஆபத்துகள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதற்கான எடுத்துக்காட்டுகள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன:

உடல் ரீதியான ஆபத்து	சாத்தியமான ஆபத்துக்கள்	அதைத் தடுப்பது எப்படி?
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ஒரு ஏரிந்து கொண்டிருக்கும் சிக்ரெட்டை ஒரு குப்பைத் தொடடியில் எறிதல் ➤ நுழைவாயில் / வெளியேற்றத்தில் காணப்படும் தடை ➤ இயங்காத ஒரு தீ அணைப்புக் கருவி ➤ smoke alarm அல்லது தீ அணைப்பு கருவிகள் இல்லாமை ➤ ஒரு உடைந்த கம்பி / கேபிள் 	<p>அனைத்து தீ ஆபத்துகளும் தீபின் அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்துகின்றன. எந்தவொரு தீ ஆபத்தும் புகை அல்லது தீக்காயாங்களால் காயம் அல்லது மரணத்தை ஏற்படுத்தும். எந்தவொரு தீ விபத்தினாலும் சொத்துக்களுக்குக் கடுமையான சேதம் ஏற்படலாம்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ அறைகள் மற்றும் பொது இடங்களில் ashtray கள் வைக்கவும். ➤ நுழைவாயில்கள் மற்றும் வெளியேறும் இடங்களில் காணப்படும் தடைகளைக் கண்டறிய வழக்கமான சரிபார்ப்புக்களைச் செய்யவும். ➤ அனைத்து பொது இடங்களையும் துப்பரவாக மற்றும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும். ➤ ஸ்தாபனத்தின் அனைத்து பகுதிகளிலும் ring point களை வழக்கமாகச் சரிபார்க்கவும். ➤ தீ பாதுகாப்பு அடையாளங்கள் (Fire Safety Posters) / அறிகுறிகள் (Signs) , தீ அணைப்பு மற்றும் புகை எச்சரிக்கைகள் என்பற்றைப் பொருத்தமான இடங்களில் வைக்கவும். ➤ அனைத்து மின் உபகரணங்கள், கம்பிகள் மற்றும் கேபிள்களை வழக்கமாகச் சரிபார்க்கவும்.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ ஒரு தவறான plug point ➤ ஒரு தவறான மின் சாதனம் ➤ சூடான சமையல் எண்ணெய் ➤ அணைக்கப்படாத ஒரு ஏரிவாயு / மின்சார அடுப்பு 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ சூடான எண்ணெய்யில் சமைக்கும் போது கவனமாக இருக்கவும், அதன்போது apron அணியவும். ➤ பாவனையில் இல்லாத போது எல்லா வாயு அடுப்புகள் அல்லது மின்சார அடுப்புக்கள் அணைக்கப்பட்டுள்ளதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். ➤ வழக்கமான தீ பாதுகாப்பு பயிற்சிகளை (Fire Drills) மேற்கொள்ளவும் ➤ தீ பாதுகாப்பு பற்றி நன்றாக அறிந்திருக்கவும் ➤ எந்த தீ ஆபத்துக்கள் குறித்தும் சம்பந்தபட்டவர்களுக்கு அறிவிக்கவும்
<ul style="list-style-type: none"> ➤ பூச்சிகள் (நூளம்புகள், கரப்பான பூச்சி, எலி) ➤ சேமிப்பு பகுதிகளில் பூச்சி தொற்று 	<p>டெங்கு மலேரியா போன்ற நோய்களை நூளம்புகள் பரப்புகின்றன கரப்பான் பூச்சிகள் உணவு மாசுபடுதலை ஏற்படுத்துகின்றன எலிகள் ஒவ்வாமை மற்றும் பல்வேறு நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன</p> <p>உணவுக் களஞ்சியப் பகுதிகள் பூச்சித் தொற்றுக்கு ஆளாகும் போது நிறைய உணவுப் பொருட்கள் வீணாகக் கூடும். இது பொருளாதார இழப்பினை ஏற்படுத்தும்</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ அணைத்து பொதுப் பகுதிகளிலும் பூச்சிகள் உள்ளனவா என பரிசோதிக்கவும் ➤ வலைகள் மற்றும் பொறிகளை வைக்கவும். ➤ mosquito repellant (மின்சார) களை வைக்கவும் ➤ எலி விழும் பாவிக்க வேண்டாம். அவை உணவு நஞ்சாதலையும் மற்றும் நோய்களையும் ஏற்படுத்தும் ➤ தொற்றுக்குள்ளான பகுதிக்குள் விருந்தினர்கள் அல்லது ஏனையோரை அனுமதிக்க வேண்டாம் ➤ எந்தவொரு தொற்று தொடர்பாகவும் சம்பந்தபட்டவர்களுக்கு அறிவிக்கவும்
<ul style="list-style-type: none"> ➤ வழுக்கும் / ஈரமான தளங்கள் மற்றும் நீண்ட மின்சாரக் கேபிள்கள் 	<p>மக்கள் வழுக்கி விழுக்கூடும். அதனால் எலும்பு முறிவு போன்ற காயங்கள் ஏற்படக் கூடும்</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ வழுக்கும் தரை குறித்த அடையாளங்களை வைக்கவும் ➤ தரையைச் சுத்தப்படுத்தும் வேளையில் “தரை சுத்தப்படுத்தப்படுவதாக” ஒரு அடையாளத்தினை வைக்கவும்.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ சுடுநீர் விபத்துக்கள் ➤ சரியாக இயங்காத நீர் குடாக்கி, நயவநச னனிநினெநச அல்லது கேத்தல் ➤ குடான பானங்கள் சிந்தியுள்ளன 	<p>சுடுநீர் விபத்துக்கள் எரிகாயங்களை ஏற்படுத்தும்</p> <p>சிந்திய பானங்கள் மக்கள் வழுக்கி விழுக் காரணமாகலாம்</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ அனைத்து உபகரணங்களும் சரியாகப் பராமரிக்கப்பட வேண்டும் ➤ சேவைக்கு முன்னர் தேநீர் மற்றும் கோப்பிக் குவளைகளை சரியாக கையாள்வதற்குப் பயிற்சி எடுக்கவும். ➤ எவ்வாறு மின்சாதனங்களை பயன்படுத்துவது என அறிந்திருக்கவும் ➤ சிந்திய திரவத்தினை உடனடியாக துடைக்கவும்
<ul style="list-style-type: none"> ➤ உடைந்த கண்ணாடிக் குவளை ➤ உடைந்த அல்லது சேதமடைந்த சமையலறைப் பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் 	<p>உடைந்த கண்ணாடித் துண்டுகள் உயிர் ஆபத்தான காயங்களை ஏற்படுத்தக் கூடும்.</p> <p>உடைந்த பாத்திரங்கள் வெட்டுக் காயங்களை ஏற்படுத்தக் கூடும்</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ கண்ணாடிக் குவளையையும் உடனேயே அப்புறப்படுத்தவும் ➤ உடைந்த கண்ணாடிகள் தொடர்பில் அனைத்து பகுதிகளையும் சரிபார்க்கவும் ➤ எந்தவொரு ஆபத்து தொடர்பாகவும் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு அறிவிக்கவும்
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ஒழுங்கற்ற, அகுத்தமான மற்றும் ஒழுங்கீனமான பொதுப் பகுதிகள் 	<p>இவை குறுக்கு மாசுபடுதல் மற்றும் உடற் காயங்களுக்கு வித்திடலாம்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ பொது பகுதிகள் மற்றும் தரையினை சுத்தப்படுத்தி கிருமி நீக்கம் செய்யவும்
<ul style="list-style-type: none"> ➤ நிரம்பிய கழிவு / குப்பைத் தொட்டிகள் 	<p>நிரம்பி வழியும் தொட்டிகள் அனைத்து விதமான பூச்சிகள் மற்றும் விலங்குகள் வரக்</p> <p>காரணமாகின்றன. இதனால் துர்நாற்றமும் குறுக்கு மாசுபடுதலும் ஏற்படுகின்றன.</p> <p>(மேலதிக குறிப்பு: கழிவு முகாமைத்துவ பகுதியை வாசிக்கவும்)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ உடனடியாகக் கழிவுகளை அகற்றவும் ➤ எப்போதும் தொட்டிகளை முடி வைத்திருக்கவும் ➤ கழிவுகளை அகற்றுவது தொடர்பான அட்டவணையைப் பராமரிக்கவும்
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ஆபத்தான துப்பரவு இரசாயனங்கள் 	<p>நஷ்க (வாடு உள்ளிழப்பு) மற்றும் மாசுபடுதல்</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ பாதுகாப்பான இடத்தில் சேமிக்கவும் ➤ உற்பத்தியாளர்களின் அறிவுறுத்தல்களை வாசிக்கவும் ➤ பாதுகாப்பான உடை அணிந்து பயன்படுத்துங்கள். களங்சியப்படுத்தப்பட்ட பகுதியை எப்போதும் காற்றோட்டமிக்கதாக வைத்திருங்கள்

- தனிப்பட்ட மற்றும் பொது பாதுகாப்பிற்கான முக்கிய விடயங்கள், பொது இடங்களில், பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்து திறமையானவராக செயற்படுவதாகும்.
- எல்லா நேரங்களிலும் உங்கள் பிரதேசத்தின் அவசர தொடர்பு என்கள் எளிதாக தெரியக் கூடியவாறு காட்சிப்படுத்த வேண்டும்.
- உங்கள் பணி இடங்களின் அனைத்து பகுதிகளையும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.

B: சமையலறைச் சுகாதாரம் (Kitchen Hygiene)

- கைகளைக் கழுவுங்கள்** - உங்கள் கைகள் சுத்தமாக இருப்பதை உறுதி செய்வது சமையலறைச் சுகாதார விதிகள் பட்டியலில் முதலிடத்தில் உள்ளது. உங்கள் கைகளிலிருந்து பாக்ஷரியா பரவுவது சாத்தியம் என்பதால் உணவைத் தயாரிப்பது மற்றும் சமைப்பது போன்ற செயற்பாடு முழுவதும் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- உணவை நன்கு சமைக்கவும்** - உணவு சரியாக சமைக்கப்படுவதை உறுதிசெய்க. சரியாகச் சமைக்காவிட்டால், நீங்கு விளைவிக்கும் பாக்ஷரியாக்கள் உணவு விஷத்திற்கு வழிவகுக்கும். உணவின் உள் வெப்பநிலையை சரிபார்க்க உணவு வெப்பமானியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- சரியான உணவுச் சேமிப்பு முறை** - சமையலறையில் மிக முக்கியமான உணவு சுகாதார விதிகளில் ஒன்று பாதுகாப்பான சேமிப்பு முறையாகும். உணவு சீல் செய்யப்பட்ட பொதியில் அல்லது கொள்கலனில் அடைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். குடான் உணவை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்காதீர்கள், காலாவதியான எந்தவொரு பொருளையும் உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இருந்து நீக்குங்கள்.
- counter top களை நன்றாகத் துடைக்கவும்** - ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும் பிறகு சமையலறை counter வழி களைத் துடைப்பது எளிதான (மற்றும் மிகவும் அவசியமான) அடிப்படை சமையலறை சுகாதார விதிகளில் ஒன்றாகும். நீங்கள் இடத்தை சுத்தமாகவும் நேர்த்தியாகவும் வைத்திருப்பது மட்டுமல்லாமல், பாக்ஷரியா பரவுவதையும் தடுக்க முடியும். நல்ல சமையலறைச் சுகாதாரத்தைப் பராமரிப்பது என்பது இடத்தை சுத்தம் செய்வதாகும். கசிவை விரைவாகத் துடைக்க கூடுதல் உறிஞ்சக்கூடிய சமையலறை காகிதம் (Kitchen Paper) அல்லது கூடுதல் உறிஞ்சக்கூடிய துணிகளை (Absorbent cloth) ஒரு ரோலில் வைக்கவும்.
- மீன், இறைச்சி, காய்கறி, பால் அல்லது ரொட்டியை வெட்டுவதற்கு வெவ்வேறு Cutting Board களைப் பயன்படுத்துங்கள்** (வெவ்வேறு வண்ணப் பலகைகள் இதற்கு உதவக்கூடும்), மற்றும் ஒருபோதும் சாப்பிடக்கூடிய உணவை பச்சை இறைச்சிக்கு பக்கத்தில் வைக்க வேண்டாம்.
- பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு உங்கள் Cutting Board இனைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்** - ஒரு Cutting Board இல் எஞ்சியிருக்கும் உணவுகள் விரைவில் பாக்ஷரியாவை பெருக்கம் செய்யும், எனவே உங்கள் Cutting Board ஜப் பயன்படுத்திய உடனேயே துடைப்பது பக்ரீயா பரவுவதைத் தடுக்க உதவும் மிக முக்கியமான செயன்முறையாகும்.
- உங்கள் உணவு சேகரிக்கும் தொட்டிகளை வழங்குமான முறையில் துப்பரவு செய்யுங்கள்** உங்கள் தொட்டியைத் தவறாமல் மாற்றுவது சமையலறை சுகாதாரத்தின் முக்கிய அம்சமாகும். ஒரு தொட்டியில் உள்ள பழைய உணவு விரைவில் சிதைந்து பாக்ஷரியாக்கள் உருவாகத் தொடங்கும், எனவே தூர்வாசனையைத் தவிர்ப்பதற்காக தினசரி அடிப்படையில் கழிவுகளை அகற்றவும்.
- கிரீஸ் மற்றும் எண்ணெய்களை சரியாக சுத்தம் செய்யுங்கள்** - சரியான Soap பயன்படுத்தி கிரீஸ் மற்றும் எண்ணெய்களை ஒரு தனி துணியால் சுத்தம் செய்யுங்கள். நீங்கள் அவ்வாறு செய்யாவிட்டால் உங்கள் பயன்பாட்டுத் துணியிலிருந்து எண்ணெய்களை சமையலறையில் உள்ள மற்ற மேற்பரப்புகளுக்கு மாற்றலாம். இதற்காக உறிஞ்சக்கூடிய தன்மையுள்ள சமையலறை காகித துண்டுகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- குளிர்சாதன பெட்டியை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்** - கசிவு மற்றும் சிதைந்த உணவு என்பவற்றை பரிச்சித்து உங்கள் குளிர்சாதன பெட்டியை ஒழுங்காகச் சுத்தம் செய்யுங்கள். பின்னர் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் உணவுப் பொருட்களை சரியாகச் சேமிக்கவும்.
- தினமும் உங்கள் sink இனை துடைக்கவும்** - உங்கள் sink நாள் முழுவதும் தவறாமல் பயன்படுத்தப்படுகிறது, எனவே அது சுத்தமாக வைக்கப்படாவிட்டால் அது கடுமையாக பாக்ஷரியாக்களால் பாதிக்கப்படும். sink இனைச் சுற்றித் தேங்கியுள்ள தன்மை நன்றாக கழுவி அகற்றவும்.

C. பணியிட சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு Workplace hygiene and safety

என்பது சமையலறையின் பரந்த பகுதியைக் குறிக்கிறது - இதில் கழுவும் பகுதிகள் (Washing areas), உலர் சேமிப்புப் பகுதிகள் (Dry storage areas), குளிர் சேமிப்புப் பகுதிகள் (Cold storage area), கழிவுகளை அகற்றும் பகுதிகள் (Waste disposal area) போன்றவை அடங்கும்.

தூய்மையான பணிச்சுழலைப் பராமரிப்பது உணவுகள் தொடர்பான நோயைத் தடுப்பதில் முக்கியமானது. பாக்ஷரியாக்கள் சுகாதாரமற்ற மேற்பரப்பில் வளர்ந்து பின்னர் உணவை மாசுபடுத்தும். ஒரு வேலை மேற்பரப்பு சுத்தமாக இருப்பதால் அது சுகாதாரமானது என்று அற்றத்தமல்ல.

பணியிடச் சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பின் உயர் தரத்தைப் பராமரிக்க, உங்களுக்கும் உங்கள் நிறுவனத்திற்கும் தெளிவான திட்டம் / நடைமுறை மற்றும் அட்டவணை இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நீங்கள் மாசுபடுத்தலுக்கான வாய்ப்பை வெகுவாகக் குறைப்பீர்கள்.

சுத்தம் செய்யும் நடைமுறைகள் (cleaning procedures) மற்றும் அட்டவணைகள் (Schedule)

ஒரு உணவுச் சேவை தயாரிப்பு பகுதியில் ஒரு துப்புரவு (Cleaning) மற்றும் சுகாதார திட்டம் (Sanitation plan) முக்கியமானது. இது அனைத்து மேற்பரப்புகளும் ஒரு வழக்கமான அடிப்படையில் சுத்தம் செய்யப்படுவதை உறுதிசெய்கிறது மற்றும் பாக்ஷரியா அல்லது பிற நோயக்கிருமிகளை அசுத்தமான மேற்பரப்பில் இருந்து ஊரவைப்பை ழழியசன் அல்லது கருவிகள் போன்ற உபகரணங்களுக்குப் பரவுவதற்கான அபாயங்களைக் குறைக்கிறது. ஒரு துப்புரவு திட்டத்தில் (Sanitation plan) இரண்டு கூறுகள் காணப்படும்:

- துப்பரவுப் பொருட்களை (sanitizing agent) அவற்றின் பாதுகாப்பான பயன்பாடு மற்றும் சேமிப்பிற்கான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி சுத்தம் செய்தல் மற்றும் சுத்தப்படுத்துதல் பட்டியல் (List of cleaning and sanitizing agents) தயாரித்தல்
- ஒரு துப்புரவு அட்டவணை (Cleaning schedule), ஒவ்வொரு பொருளையும் எவ்வாறு சுத்தம் செய்ய வேண்டும், யார் பொறுப்பு, அது எவ்வளவு காலத்திற்கு ஒரு முறை நிகழ்கிறது என்பதைக் தெளிவாகக் காட்டுகிறது.

தினசரி துப்புரவு அட்டவணையின் (Daily cleaning schedule) உதாரணம் கீழே தரப்பட்டுள்ளது:

தினசரி சுத்தம் செய்யும் அட்டவணை (daily cleaning schedule). திகதி: _____

பொருள்	கால அளவு	நடைமுறை	பொறுப்பு	ஆரம்ப மேற்பார்வை
Upright Mixer	கடந்த 2 மணிநேரத்தில் Mixer	<ol style="list-style-type: none"> Mixer ஜீ off செய்யவும். அணைக்கவும் மற்றும் இணைப்புகளை அகற்றி (snap-off) கிண்ணத்தை அகற்றவும். பாத்திரங்களைக் கழுவி வைக்கவும். சுத்தமான வெதுவெதுப்பான நீரிலும் சவர்க்காரத்திலும் நனைந்த சுத்தமான துணியால் அனைத்து மேற்பரப்புகளையும் கழுவ வேண்டும். இரண்டாவதாக சுத்தமான துணியால் அனைத்து மேற்பரப்புகளையும் துடைக்கவும் (100 rpm குளோரின் அல்லது 4.5 L தண்ணீருக்கு 28 அடு bleach பயன்படுத்தவும்). மறுசீரமைத்தல் மற்றும் அடுத்த பயன்பாட்டிற்கு முன் உலர் வைக்கவும் 	Pastry cooks	_____

Daily Cleaning Schedule. Date: _____

பொருள்	கால அளவு	நடைமுறை		
Meat Slicer	முந்தைய 2 மணிநேரத்தில் slicer	<p>1. slicer ஜி (off) அணைக்கவும் (unplug) மற்றும் ளடைநச் ஜி பூஜ்ஜியமாக வைக்கவும்.</p> <p>2. blade guard ஜி அகற்றவும். பாத்திரங்களைக் கழுவி வைக்கவும்.</p> <p>3. சுத்தமான வெதுவெதுப்பான நீரிலும் சவர்க்காரத்திலும் நனைக்கப்பட்ட சுத்தமான துணியால் அனைத்து மேற்பரப்புகளையும் கவனமாகக் கழுவவும்.</p> <p>4. இரண்டாவதாக சுத்தமான துணியால் அனைத்து மேற்பரப்புகளையும் துடைக்கவும் (100 ppm குளோரின் அல்லது 4.5 L தண்ணீருக்கு 28 mL bleach பயன்படுத்தவும்).</p> <p>5. மறுசீரமைத்தல் மற்றும் அடுத்த பயன்பாட்டிற்கு முன் காற்றில் உலர் அனுமதிக்கவும்.</p>	Garde manger	_____
Dry Storage	திங்கட் கிழமை, இரவு உணவுக்குப் பிறகு	<p>1. shelves இலிருந்து ஒரு நேரத்தில் ஒரு shelf என்ற வகையில் உணவை அகற்றவும். shelves சுத்தம் செய்யும் போது rolling rack ஜி உலர்ந்த சேமிப்பில் dry storage வைக்கவும்.</p> <p>2. சுத்தமான வெதுவெதுப்பான நீரிலும் சவர்க்காரத்திலும் நனைக்கப்பட்ட சுத்தமான துணியால் அனைத்து மேற்பரப்புகளையும் கவனமாகக் கழுவவும்.</p> <p>3. இரண்டாவதாக சுத்தமான துணியால் அனைத்து மேற்பரப்புகளையும் துடைக்கவும் (100 ppm குளோரின் அல்லது 4.5 L தண்ணீருக்கு 28 mL bleach பயன்படுத்தவும்).</p> <p>4. shelf களில் உணவை மாற்றுவதற்கு முன் உலர் அனுமதிக்கவும்.</p>	Grill Cook	_____

பொருள்	கால அளவு	நடைமுறை	பொறுப்பு	ஆரம்ப
Reach in Freezer	செவ்வாய் இரு உணவுச் சேவைக்குப் பின்னர்	<p>1. shelves இலிருந்து ஒரு நேரத்தில் ஒரு shelfe என்ற வகையில் உணவை அகற்றவும். shelves சுத்தம் செய்யும் போது rolling rack ஜ உலர்ந்த சேமிப்பில் (Dry storage) சேமிக்கவும்.</p> <p>2. சுத்தமான வெதுவெதுப்பான நீரிலும் சுவர்க்காரத்திலும் நனைக்கப்பட்ட சுத்தமான துணியால் அனைத்து மேற்பரப்புகளையும் கவனமாகக் கழுவவும்.</p> <p>3. இரண்டாவதாக சுத்தமான துணியால் அனைத்து மேற்பரப்புகளையும் துடைக்கவும் (100 ppm குளோரின் அல்லது 4.5 L தண்ணீருக்கு 28 mL bleach பயன்படுத்தவும்).</p> <p>4. shelfe களில் உணவை மாற்றுவதற்கு முன் உலர் அனுமதிக்கவும்.</p>	Garde Manger	_____

பாத்திரங்களைக் கழுவுதல் (Dishwashing) நடைமுறைகள்

பயன்பாட்டுப் பாத்திரங்களைக் கழுவுதல், அனைத்து உபகரணங்களும் சுகாதாரமானதாகவும் மற்றும் தேவைப்படும்போது பயன்படுத்தக் கூடிய காலங்களில் இருப்பதை உறுதி செய்கிறது. அழுக்கடைந்த அல்லது ஒழுங்கீனமான பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துவது ஆபத்தானது மட்டுமல்ல, வாடிக்கையாளர்களின் பாதுகாப்பைப் பற்றி உங்கள் நிறுவனத்திற்கு அக்கறை இல்லை என்பதை வாடிக்கையாளர்களுக்கு இது தெரிவிக்கும். கீழேயுள்ள அட்டவணை கைகளினால் மற்றும் தானியங்கி முறையில் பாத்திரங்களைக் கழுவுவதற்கான சரியான நடைமுறைகளைக் காட்டுகிறது.

கழுவுவதற்கு முன், சிந்திய உணவுகளைத் துடைத்து, மிஞ்சிய உணவுப் பொருட்களை அகற்றவும். அவ்வாறு அகற்றுவதற்குக் கஷினமாக உள்ள எந்தவொரு பொருட்களையும் நன்றாக ஊறவைக்கவும். நீங்கள் அதிக அல்லது குறைந்த வெப்பநிலை dishwasher பயன்படுத்துகிறீர்களா அல்லது கைகளால் பாத்திரங்களை கழுவுகிறீர்களா என்பதைப் பொறுத்து கீழே உள்ள அட்டவணையில் உள்ள நடைமுறையைப் பின்பற்றவும்.

பாத்திரங்களைக் கழுவுதல் (Dishwashing) நடைமுறைகள் அட்டவணை:

படிமுறை	நடைமுறை	உயர் வெப்பநிலை dishwasher	குறைந்த வெப்பநிலை dishwasher அல்லது glasswisher
கழுவுதல் Wash	சோப்பு மற்றும் 45 ° C (113 ° F) தண்ணீரைப் பயன்படுத்தவும்.	கழுவும் சுழற்சி குவீ;தது 60 ° C (140 ° F) ஜ அடைய வேண்டும்.	கழுவும் சுழற்சி குறைந்தது 60 ° C (140 ° F) ஜ அடைய வேண்டும்.
அலசுதல் Rinse	சுத்தமான குடான் நீரில் கழுவவும்.	குடான் அலசும் சுழற்சி.	sanitizer உடன் குடான் அல்லது குளிர்ந்த அலசும் சுழற்சி.

சுத்திகரிப்பு Sanitize	அங்கீகரிக்கப்பட்ட சுத்திகரிப்புத் திரவத்தில் 2 நிமிடங்கள் சுத்திகரிக்கவும்	ஒரு சூழ்சி குறைந்தது 10 விநாடிகளுக்கு குறைந்தபட்சம் 82 ° C (180 ° F) ஜீ அடைய வேண்டும்	இறுதி சூழ்சி 50 ppm குளோரின் அல்லது 12.5 ppm அயோடின் செறிவு இருக்க வேண்டும்.
உலர்த்தல் Dry	Drain boards சுத்திகரிக்கப்பட்டு சாய்வாக இருக்க வேண்டும். ஒருபோதும் towel ஜீ உலர் விட வேண்டாம்.	Drain boards சுத்திகரிக்கப்பட்டு சாய்வாக இருக்க வேண்டும் ஒருபோதும் towel ஜீ உலர் விட வேண்டாம்.	Drain boards சுத்திகரிக்கப்பட்டு சாய்வாக இருக்க வேண்டும் ஒருபோதும் towel ஜீ உலர் விட வேண்டாம்.

➤ சுத்தம் செய்வதற்கும் சுத்திகரிப்பதற்கும் நாங்கள் வெவ்வேறு துணிகளைப் பயன்படுத்துவதை நீங்கள் கவனித்தீர்களா?

➤ துண்டு உலர்த்துவதற்கு காற்றில் உலர்த்தல் விரும்பப்படுவதை நீங்கள் கவனித்தீர்களா?

பணியிட பாதுகாப்பு (Work place safety)

பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாத்தல் (safety vs security)

தனிப்பட்ட மற்றும் பொதுப் பாதுகாப்பு முந்தைய பக்கங்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது, ஆனால் ஒரு பணியிடத்தில் என்ன ஆபத்துக்களைக் காணலாம் மற்றும் உங்கள் பாதுகாப்பு அல்லது வாடிக்கையாளரின் பாதுகாப்பிற்கு அச்சுறுத்தலை உருவாக்கும் அபாயங்களை எவ்வாறு குறைப்பது என்பதை ஆராய்வது மிக முக்கியமானதாகும்.

பாதுகாப்பு என்பது நீங்கள் பாதுகாப்பான குழலில் வேலை செய்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்திருப்பதாகும். பணியாளர், முதலாளி மற்றும் வாடிக்கையாளர்களின் மன அமைதிக்கு வேலை செய்யும் பாதுகாப்பான குழல் காணப்படுவது மிக முக்கியமானது..

பொதுப் பாதுகாப்பைப் பராமரிப்பது என்பது பின்வருவனவற்றைக் குறிக்கும்:

a.வாடிக்கையாளரின் தொலைந்த அல்லது திருடப்பட்ட பொருள் தொடர்பான ஸ்தாபனத்தின் நடைமுறை:

- முடிந்தால் உடனடியாக தவறவிட்ட / இழந்த பொருட்களைத் திருப்பிக் கொடுத்தல்
- இழந்த பொருட்களை இடக் கூடிய பெட்டியொன்றினை பராமரித்தல்
- என்ன பொருள், எங்கு, எப்போது அது கிடைத்தது என்பதற்கான பதிவை வைத்திருத்தல்

b.திருட்டு, மோசடி அல்லது மோசடி நடத்தை ஆகியவற்றைத் தடுக்க நடைமுறைகளை பேணல்:

- பாஸ்போர்ட் பதிவுகள், அடையாள பதிவுகள், தொலைபேசி எண்கள்,
- பயன்படுத்த பாதுகாப்பான கட்டண அமைப்புகள், பாதுகாப்பு பெட்டிகள், முதலியன

c.வாடிக்கையாளர்களின் பொருட்களை எவ்வாறு கையாளவது என்பதை அறிந்திருத்தல்:

- கவனமாகக் கையாளவும் (கைவிடுதல் அல்லது இழுத்தல் கூடாது)
- தொடும் முன் எப்போதும் அனுமதி கேள்வுகள்

d.பாதுகாப்பான போக்குவரத்து ஏற்பாட்டினைக் கொண்டிருத்தல்.

e.பாதுகாப்புப் பணியாளர்களை நியமித்தல்.

தனிப்பட்ட பாதுகாப்பை (Personal Security) பராமரிப்பது பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்குகிறது:

- a. துண்புறுத்தல் என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்வது.
- b. எந்தவிதமான துண்புறுத்தல்களையும் அறிவித்தல். அமைதியாக இருக்க வேண்டாம்.
- c. இலங்கையில் பாலியல் துண்புறுத்தல் சட்டவிரோதமானது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது.
- d. துண்புறுத்தல் சம்பவங்களைக் கையாள்வதற்கு / புகாரளிப்பதற்கான ஒரு நடைமுறையை வைத்திருத்தல் (பொலிஸ், உங்கள் மாவட்டத்தில் உள்ள தொழிலாளர் உதவி ஆணையாளர் போன்றவர்களுக்கு அறிக்கை சமர்ப்பிக்கும் முறை)
- e. உங்கள் உரிமைகளை அறிந்துகொள்வது - உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் சட்ட உதவியைப் பெறுங்கள் (பெண்கள் அமைப்புக்கள் மற்றும் சூரியா போன்ற தன்னார்வ நிறுவனங்கள் சட்ட உதவிக்கு நாடப்படலாம்).
- f. உங்கள் பெறுமதிமிக்க பொருட்களைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைத்திருத்தல்.
- g. வேலைக்குச் செல்வதற்கான பாதுகாப்பான போக்குவரத்தை உறுதி செய்தல்.
- h. பாதுகாப்பான பணிச்சூழலுக்கு உங்களுக்கு உரிமை உண்டு என்பதை அறிந்துகொள்வதும் அதை உறுதி செய்வதற்கான வழிகளைப் பரிந்துரைப்பதும் ஆகும்.



முதலுதவி பெட்டி First aid box

மேலே குறிப்பிட்டுள்ளபடி தனிப்பட்ட மற்றும் பொது பாதுகாப்பை பராமரிக்க உதவுவது உங்கள் பொறுப்பு. இந்த பிரிவின் முந்தைய பக்கங்களில் உள்ள தகவல்களிலிருந்து காணக்கூடிய பல வழிகளில் இது செய்யப்படலாம். தடுப்பு முறைகளுக்கு மேலதிகமாக, பாதுகாப்பு, சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியம் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

- இதைச் செய்வதற்கான ஒரு வழி முதலுதவிப் பயிற்சி பெறுவது. உங்கள் ஹோட்டலில் ஒரு குளம் இருந்தால், சில ஊழியர்களுக்கு உயிர் காக்கும் பயிற்சி அளிப்பது முக்கியம். சில ஊழியர்கள் தீயணைப்பு பயிற்சிக்கு உட்படுத்தப்படலாம்.
- குறைந்த பட்சம் முதலுதவி பெட்டிகளை உங்கள் ஸ்தாபனத்தில் வைத்து தொடர்ந்து பராமரிக்க வேண்டியது அவசியம்.
- முதலுதவி பெட்டியில் band aids, gauze, surgical tape, roller bandages, tweezers, clinical thermometer, antiseptic cream/lotion, Dettol, சிறு கத்தரிக்கோல் மற்றும் முதலுதவி புத்தகம் என்பவை இருக்க வேண்டும்.

விருந்தினர் அல்லது சக ஊழியருக்கு காயம் ஏற்பட்டால், உங்கள் ஸ்தாபன நடைமுறையைப் பின்பற்றவும். நிலைமையைக் கையாள உங்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கப்பட்டால் உடனடியாக அவ்வாறு செய்யுங்கள். தொழில்முறை உதவி வரும் வரை விருந்தினர் அல்லது சக ஊழியரை விரைவில் பாதுகாப்பாகவும் வசதியாகவும் உணர வைப்பதே இங்கே முக்கிய விடயமாகும். விபத்துக்கள் மற்றும் காயங்கள் பற்றிய குறிப்புக்கள் எதிர்கால பயன்பாட்டிற்காக பதிவு செய்யப்பட வேண்டும்.

மேலதிகத் தகவல்களை எங்கே பெறலாம்?

பின்வரும் எந்தவொரு ஆதாரங்களிலிருந்தும் நீங்கள் சுகாதாரம், பாதுகாப்பு மற்றும் அவசரகால நடைமுறைகள் பற்றிய தகவல்களைப் பெறலாம்.

- உங்கள் மேலாளர் Manager
- முத்த பணியாளர்கள் Senior Staff
- சுகாக்கள் Colleagues
- நடத்தை நெறி Code of conduct / நடைமுறைகள் அல்லது வழிகாட்டுதல்கள் Procedures or guidelines
- சுவரோட்டிகள் Posters / துண்டுப்பிரசரங்கள் Leaflets / கையேடுகள் Manuals
- பயிற்சி அமர்வுகள் Training courses
- தொழிலாளர் அமைச்சு (இலங்கை), சர்வதேச தொழிலாளர் அமைப்பு (ILO) தொழிலக பாதுகாப்பு மற்றும் சர்வதேச சுகாதார ஸ்தாபானத்தின் வலைத்தளங்கள் - இணைய முகவரிகள்

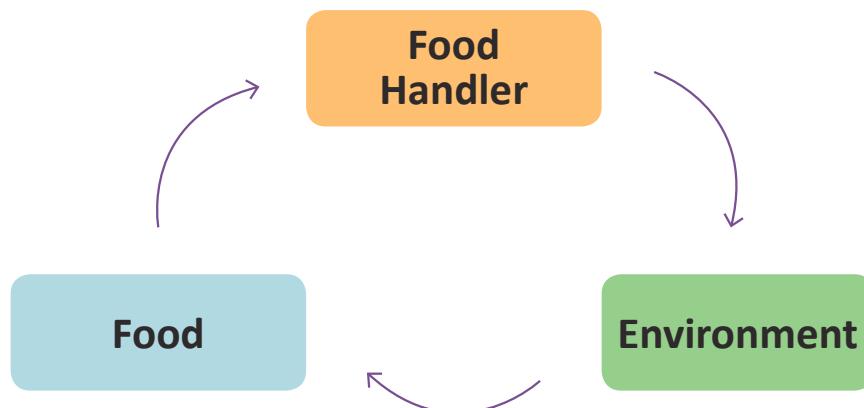
D: உபகரணங்கள் மற்றும் பாத்திரங்கள் சுகாதாரம் Equipment and utensil hygiene

வழக்கமான உபகரண பராமரிப்பு

பெரும்பாலான சமையலறை உபகரணங்களைப் பிரித்து அல்லது கழற்றிச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதை எவ்வாறு பாதுகாப்பாகச் செய்வது என்பது குறித்து உங்கள் முதலாளி அல்லது பயிற்றுவிப்பாளரால் வழங்கப்பட்ட உற்பத்தியாளரின் அறிவுறுத்தல்கள் மற்றும் பயிற்சியைப் பார்க்கவும். சில உபகரணங்கள் குறித்த இடங்களில் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். இது உங்கள் துப்புரவு திட்டம் மற்றும் துப்புரவு அட்டவணையில் அடையாளம் காணப்பட வேண்டும்.

அனைத்து உபகரணங்களையும் வழக்கமாகச் சுத்தம் செய்து பரிசோதிக்க வேண்டும். பழைய உபகரணங்களில் அழுக்கு மற்றும் பாக்ஷியாக்கள் மற்றும் கறைகள் இருக்கலாம், அவற்றைத் திறம்பட சுத்தம் செய்வது கடினம். எனவே இவற்றைச் சுத்தம் செய்வதற்கான சரியான நடைமுறைகள் செயல்படுகின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்த சரியான துப்புரவு நடைமுறைகள் எல்லா நேரங்களிலும் வழக்கமாகப் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். உபகரணங்கள் மாற்றப்பட்டால் அல்லது துப்புரவு பொருட்கள் மாறினால், செயல்முறை சரிசெய்யப்பட வேண்டியிருக்கும். உபகரணங்களை சுத்தம் செய்யும் போது, அதில் frayed cord அல்லது தளர்வான பாகங்கள் போன்ற ஏதேனும் பாதுகாப்பு சிக்கல்களை நீங்கள் கவனித்தால், உடனடியாக உங்கள் மேற்பார்வையாளருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

அனைத்து பணியாளர்களும் தரமான சுகாதாரம் மற்றும் சுகாதார நடைமுறைகளை நன்கு அறிந்திருப்பது பாதுகாப்பான உணவு கையாளுதல் செயற்பாட்டில் கட்டாயமாகும். படம் 1 நுண் உயிரினங்களின் பரவலின் சுழற்சிகளைக் காட்டுகிறது. குறுக்கு மாசுபடுதலைத் தவிர்ப்பதற்காக இந்த சுழற்சியை உடைப்பதே துப்பரவு செய்தல் அல்லது சுத்தப்படுத்தல் அடிப்படைகளில் ஒன்றாகும், இதனை தனிப்பட்ட சுகாதார நடைமுறைகள் பின்பற்றப்படுவதை உறுதி செய்வதன் மூலம் அடைய முடியும்.



கையுறைகளைச் சுத்தம் செய்தல்

ஒருமுறை மட்டுமே பயன்படுத்தக் கூடிய கையுறைகள் (Disposable gloves) மற்றும் மீன் பயன்படுத்தக்கூடிய கையுறைகள் (Reusable gloves) என இரண்டு வகைகள் உள்ளன.



ஒருமுறை மட்டுமே பயன்படுத்தக் கூடிய கையுறைகள் ஒற்றைப் பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு சரியாக அப்புறப்படுத்தப்பட வேண்டும். இருப்பினும், இது நிறைய கழிவுகளை உருவாக்குகிறது. மீன் பயன்படுத்தக்கூடிய கையுறைகள் பயன்படுத்தப்படுவதற்கு முன்பு நன்கு கழுவி உலர் விட வேண்டும்.

- வெவ்வேறு துப்புரவு பகுதிகளில் ஒரே கையுறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். எடுத்துக்காட்டாக, துப்புரவு உபகரணங்களுக்கு பயன்படுத்தப்படும் கையுறைகள் மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்வதற்கு பயன்படுத்த வேண்டாம். இது குறுக்கு மாசுபடுதலை ஏற்படுத்தும்.
- பச்சையான (Raw) உணவுகளை கையாளப் பயன்படுத்திய கையுறைகளை வேறு நோக்கங்களுக்காகப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- கழிவு / குப்பைகளைக் கையாள பயன்படுத்திய கையுறைகளை வேறு எந்த நோக்கங்களுக்காகவும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்களை எவ்வாறு துப்பரவு செய்வது?



சுத்தம் (Cleaning) செய்வதில் பின்வருவன அடங்கும்:

சுத்தம் (Cleaning) செய்வது என்பது அழுக்கு, தூசி, தேவையற்ற பொருட்களை அகற்றுதல் என்று பொருள். இது சுத்திகரிப்பு (Sanitizing) மற்றும் கிருமி நீக்கம் (Disinfecting) செய்வதற்குச் சமமானதல்ல. துப்புரவு என்பது சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றின் தொழில் தரத்தைப் பராமரித்தல், தோற்றுத்தைப் பராமரித்தல் மற்றும் பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்களின் பாவனைக் காலத்தை அதிகரித்தல் போன்ற நோக்கங்களுடன் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

சுத்திகரிப்பு (Sanitization) பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியது:

சுத்தம் செய்வது எந்த அழுக்கு அல்லது கிரீஸையும் அகற்றும், ஆணால் எந்த பாக்ஷரியா அல்லது பிற நோய்க்கிருமிகளையும் கொல்லாது. ஒரு சுத்திகரிப்பு (Sanitization) மட்டுமே பாக்ஷரியாவைக் கொன்று, உணவு தயாரிப்பதற்கு அந்தப் பகுதி பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்கிறது.

உணவுச் சேவை துறையில் பயன்படுத்தப்படும் முன்னணி சுத்திகரிப்புப் பொருட்கள்: குளோரின் கரைசல்கள் (bleach), quaternary கரைசல்கள் (quats) மற்றும் அயோடின் ஆகும். உற்பத்தியுடன் வரும் உற்பத்தியாளரின் அறிவுறுத்தல்களின்படி இந்த பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள், மற்றும் பொருத்தமான தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி பொருள் பாதுகாப்பு தரவுத் தாளில் (MSDS) தரவுகளைக் குறிக்கவும்.

பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்தல்

எங்களில் சிலர் கறை படிதல் அல்லது துரு காரணமாக பாத்திரங்களைத் திருப்பிக் கொடுக்க அவற்றை வாங்கிய கடைகளுக்குச் சென்றிருக்கிறோம். உணவுச் சேவை பாத்திரங்களைத் தவறாகச் சேமித்து வைப்பது மாசுபடுதலுக்கான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்துகிறது. இதுபோன்ற அசுத்தமான பாத்திரங்களில் உணவு பரிமாறப்பட்டால் விருந்தினர் எப்படி உணருவார் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். அழுக்கு பாத்திரங்கள் / உணவு தயாரிக்கும் உபகரணங்களுக்கு இடையே குறுக்கு மாசுபடுதல் ஏற்பட்டால் என்ன நடக்கும் என்றும் சிந்தியுங்கள்.

உணவு பதப்படுத்துதல், தயாரித்தல் மற்றும் கையாளுதல் பகுதிகள் தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்ஷரியாக்கள் அதிகம் காணப்படும் பகுதி என்பதுடன், குறுக்கு மாசுபடுதலுக்கான சரியான சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தும் பகுதிகளும் ஆகும். ஆகவே, நாம் பாத்திரங்களை எவ்வாறு சுத்தம் செய்கிறோம், சுத்திகரிக்கிறோம் மற்றும் சேமித்து வைக்கிறோம் என்பதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம்; அவை உலோகம், பலகை அல்லது பிளாஸ்டிக் என்பற்றால் ஆனவையான இருக்கலாம். சோப்பு மற்றும் ஒரு scrubbing pad மட்டுமே இவற்றை சுத்தம் செய்வதற்குப் போதுமானவையல்ல. உங்கள் பாத்திரங்களை தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்ஷரியாக்களில் இருந்து பாதுகாக்க அவற்றை சுத்திகரிக்கும் போது நீங்கள் பொதுவாக கவனத்தில் எடுக்காமல் விடக்கூடிய சில விடயங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

→ முன் சுத்தம் செய்தல் - Pre cleaning

சில பாத்திரங்கள் மற்றும் சமையலறை உபகரணங்கள் என்பவற்றில் படிந்திருக்கும் உணவுக் கறைகளை scrubbing pad இனால் எளிதாக அகற்ற முடியாமல் போகலாம். இதில் scoops, curved canisters, colanders (drainers), sieves, forks, whisks, food processors, blenders போன்றவை அடங்கும். இச்சந்தரப்பத்தில் பின்வரும் நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவும்:

உணவு கறையை அகற்ற முன்னர் பாத்திரத்தை நீரில் ஊறவைக்கவும். ஊறவைத்த பின் எஞ்சியிருக்கும் அதிகப்படியான கறைகளைத் துடைக்கவும்.

தூரிகைகள் மற்றும் heavy-duty scouring pad போன்ற சரியான துப்புரவுக் கருவிகள் உங்களிடம் உள்ளன என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். உங்கள் பாத்திரத்தில் பிரிக்கக்கூடிய பகுதிகள் இருந்தால், இந்த பாகங்கள் எவ்வாறு பொருத்தப்பட்டுள்ளன என்பதில் சிறப்புக் கவனம் செலுத்தவும். எல்லா பாகங்களையும் தண்ணீரில் நடைக்க முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் சமையலறையில் ஒரு espresso machine அல்லது brewing gadgets போன்ற சிறப்பு உபகரணங்கள் இருந்தால், அவற்றிற்குத் தேவையான cleaning kit வாங்குவதை உறுதிசெய்க.

→ கழுவுதல் மற்றும் சுத்திகரித்தல் Washing and Sanitizing

உங்கள் உபகரணங்களைக் கழுவுவதற்குச் சோப்பு அல்லது சோப்புத் தூணைப் பயன்படுத்துங்கள், கடினமான உணவுக் கறைகளை அகற்ற heavy-duty scouring pad பயன்படுத்துங்கள். எல்லா கறைகளையும் நீங்கள் திறம்பட அகற்ற முடியாவிட்டால், உபகரணத்தை நீண்ட நேரத்திற்கு ஊறவைக்க வேண்டும் அல்லது கழுவுவதற்கு வேறு கருவியைப் பயன்படுத்தலாம். சுத்தம் செய்தபின் சுத்தமான தண்ணீரில் நன்கு கழுவுவும், பின்னர் சுத்திகரிக்கவும். ஒரு தேக்கரண்டி bleach ஜீ ஒரு கேலன் வெதுவெதுப்பான நீரில் சேர்ப்பதன் மூலம் இதைச் செய்யலாம். அவ்வாறு செய்தபின் இரண்டு நிமிடங்களுக்கு உபகரணங்கள் அல்லது பாத்திரங்களை கரைசலில் ஊறவைத்தல் அவசியம்.

மாற்றாக, நீங்கள் உபகரணங்களைக் கழுவிய பின்னர் ஒரு vinegar கரைசலை 65 டிகிரி செல்சியஸ் வரை ஒரு saucepan மூலம் சூடாக்கி அவற்றின் மீது தெளிக்கலாம். இதற்காக ஒரு spray பாட்டிலைப் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் சாதனங்களில் உணவு கறைகள் இருந்தால் sanitizer பயனுள்ளதாக இருக்காது என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

முக்கியமானது - உங்கள் பாத்திரங்களை மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு காற்றில் உலர் அனுமதிக்கவும், இதனால் sanitizer கரைசலால் உங்கள் உணவு மாசுபடுதலைத் தவிர்க்கலாம்.

விரைவான உதவிக்குறிப்பு - கத்திகள், cutting boards மற்றும் பாத்திரங்கள் போன்ற பச்சை விலங்கு உணவுகளுடன் தொடர்புறும் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்திய பின்னர் அவற்றை மற்ற உணவுப் பொருட்களைக் கையாளப் பயன்படுத்தும்போது குறுக்கு மாசுபடுதலைத் தடுக்க அவற்றைக் கழுவி, சுத்தம் செய்து மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட வேண்டும்.

→ சேமிப்பு Storage

எப்போதும் சமையலறை உபகரணங்கள் மற்றும் பாத்திரங்களை drawers அல்லது cupboards இல் சேமித்து வைக்கவும். இதனால் உடனடித் தேவைகளுக்காக cupboards களை திறந்து தேவையான பாத்திரங்களை எடுக்கலாம். இருப்பினும், cupboards, shelves மற்றும் organizers என்பவற்றில் உபகரணங்களைச் சேமிப்பதற்கு முன்னர் அவை நன்றாகச் சுத்தம் செய்யப்பட்டுள்ளனவா என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். மேலும், மேலே குறிப்பிட்ட முறைகள் மற்றும் அட்டவணைகளைப் பின்பற்றி இந்த பகுதிகளை அவ்வப்போது சுத்தப்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பராமரிப்பு (Maintenance) மற்றும் சுத்தம் (Cleaning) செய்தல் என்பற்றிற்கான வேறுபாடு

பராமரிப்புக்கும் சுத்தம் செய்வதற்கும் உள்ள வித்தியாசம் உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பராமரிப்பு பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்குகிறது:

- ✓ உடைந்த (மின் மற்றும் பிற) சாதனங்களை பிரித்து சிக்கலைச் சரிசெய்தல்.
- ✓ உடைந்த மற்றும் உடனடியாக மாற்ற வேண்டிய டபொவைபை fixtures மற்றும் electric hand dryers களைச் சரிபார்த்தல்.
- ✓ Ceiling fans, ventilator fans மற்றும் ventilation units போன்ற காற்றோட்ட உபகரணங்களைச் சரிபார்த்து அவை சரியாக வேலை செய்கின்றனவா என்பதை உறுதிசெய்தல்.
- ✓ Paint இனை மீளப் பூசுதல்.
- ✓ Smoke alarms மற்றும் தீ அணைப்புக் கருவிகள் சரியாகச் செயல்படுகின்றனவா என்பதைத் தவறாமல் சொதித்தல்.
- ✓ குளிர்சாதன பெட்டிகள் மற்றும் hot cupboards போன்ற சமையலறை உபகரணங்கள் சரியாக வேலை செய்யாதபோது அவற்றை சரிபார்த்து சிக்கலை சரிசெய்தல்.
- ✓ Air conditioning அலகுகளைச் சரிபார்த்தல், சிக்கல்களைச் சரிசெய்தல் அல்லது அலகுகளுக்கு ஒரு வழக்கமான சேவை வழங்கல்.
- ✓ மின் ஆழிகளை (plug points) தவறாமல் சோதித்தல், ஏதேனும் சிக்கல்களைச் சரிசெய்தல்.

இயந்திரங்களைப் பராமரிப்பது பொதுவாக பராமரிப்பு குழுவின் (Maintenance team) வேலை. இருப்பினும், இது உங்கள் வேலையாகிவிட்டால், பாகங்களை எவ்வாறு சரியாகச் சுத்தம் செய்வது, எந்த பாகங்களை ஒரு குழாய் நீரின் கீழ் சுத்தம் செய்ய முடியாது, எந்த பாகங்களைத் துடைக்க வேண்டும், எந்த பாகங்களை துடைக்கக் கூடாது போன்றவற்றை அறிய இயந்திரங்களின் கையேட்டைப் பார்க்கவும். ஒரு இயந்திரத்தை எவ்வாறு மீண்டும் பொருத்துவது என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் அதை பிரிப்பதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டாம்.

நீங்கள் பராமரிப்புக் குழுவில் இல்லையென்றால், எந்தவிதமான பராமரிப்பையும் செய்ய உங்களுக்கு சரியான பயிற்சி கிடைக்க வாய்ப்பு ஏற்படாது. எனவே, முதலில் ஆலோசனை மற்றும் / அல்லது அனுமதியைப் பெறாமல் எந்தவொரு பராமரிப்பையும் செய்ய முயற்சிக்காதீர்கள். நீங்கள் அவ்வாறு செய்தால், அது விபத்து, காயம் அல்லது இயந்திரத்தின் சேதத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

ஒரு குளிர்சாதன பெட்டி அல்லது freezer சுத்தம் செய்தல்:

stainless steel இனால் ஆக்கப்படாத குளிர்சாதன பெட்டி அல்லது freezer சுத்தம் செய்வதற்கான வழிமுறைகள் பின்வருமாறு.

1. உங்கள் துப்புரவு உபகரணங்கள் (Cleaning Equipment) மற்றும் சரியான Cleaning agents ஐச் சேகரிக்கவும். Disinfectant Undiluted bleach பயன்படுத்த வேண்டாம்! (இது உணவின் இரசாயன குறுக்கு மாசுபடுதலுக்கு வழிவகுக்கும்.)
2. கையுறைகளை அணியுங்கள்.
3. உட்புறத்திலிருந்து அனைத்து உணவு மற்றும் பான பொருட்களையும் அகற்றி பொருத்தமான இடத்தில் சேமிக்கவும்.
4. அனைத்து shelves மற்றும் drawers களை அகற்றி வெதுவெதுப்பான நீரில் ஊறவைத்து, பாத்திரங்களைக் கழுவும் திரவத்தில் வைக்கவும்.
5. குளிர்சாதன பெட்டியின் உட்புறத்தை sponge அல்லது ஈராமான துணியால் துடைக்கவும்.
6. உலர்ந்த துணியால் உட்புறத்தைத் துடைக்கவும்.
7. shelves மற்றும் drawers களை சுத்தம் செய்து கழுவிய பின், அவற்றை குளிர்சாதன பெட்டியில் மாற்றுவதற்கு முன் அவற்றை முழுமையாக உலர் வைக்கவும்.
8. உணவு மற்றும் பானப் பொருட்களை மீண்டும் வைக்கவும்.
9. குளிர்சாதன பெட்டியின் வெளிப்புறத்தை துடைக்கவும். வெளிப்புறத்திற்கு, கிருமிநாசினியைப் பயன்படுத்தலாம். கைப்பிடிகளை நன்கு சுத்தம் செய்யுங்கள்.
10. குளிர்சாதன பெட்டியை பரிசோதித்து, துப்புரவு அட்டவணையில் உங்கள் பதிவினை இடுங்கள்.

stainless steel இனால் ஆன குளிர்சாதன பெட்டிகள் மற்றும் freezer தொடர்பாக அதனுடன் வரும் கையேட்டின் வழிமுறைகள் அல்லது உங்கள் ஸ்தாபன நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள். stainless steel இனால் ஆன எதையும் சுத்தம் செய்வதற்கான சில அடிப்படைகள் கீழே உள்ளன:

The Do's of Cleaning Stainless Steel

- 01** எப்போதும் வெதுவெதுப்பான நீர் மற்றும் மென்மையான துணியால் சுத்தம் செய்யவும்
- 02** கடினமான கறைகள் மற்றும் அழுக்குகளை சுத்தம் செய்ய dishwashing liquid மற்றும் வெதுவெதுப்பான நீரைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- 03** தேவைப்பட்டால் கறைகளை அகற்ற steel cleaner ஐப் பயன்படுத்தவும், ஆனால் எப்போதும் வழிகாட்டல்களைப் பார்த்து, சாதனத்தின் சிறு பாகத்தில் முதலில் சோதித்துப் பார்க்கவும்.
- 04** சாதனத்தின் கோடுகள் மற்றும் அலங்காரங்கள் அழிவதைத் தடுப்பதற்கு விஷேட கவனமெடுத்துத் துடைக்கவும்.
- 05** தண்ணீர் வழிந்தோடுவதைத் தடுக்க சுத்தம் செய்தபின் எப்போதும் நன்றாகத் துடைத்து உலர் வைக்கவும்.

The Don'ts of Cleaning Stainless Steel

- 01** steel wool அல்லது ஓவந்தட brushes களை ஒருபோதும் பயன்படுத்த வேண்டாம். அவை சாதனத்தின் steel மேற்பரப்பைக் கீறி, துருப்பிடிப்பதற்கும், கறை படிவதற்கும் அதிக வாய்ப்பேற்படுத்தும்.
- 02** Abrasive cleaners பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்

நு: உணவுச் சுகாதாரம் குழுமன் hygiene

உணவுச் சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

உணவு சுகாதாரம் என்பது உணவுப் பாதுகாப்பின் ஒரு பகுதியாகும். உணவு பாதுகாப்பு (food safety) பிரிவில் இதைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

உணவுச் சுகாதாரம் என்பதில் நுகர்வோர் நோய்வாய்ப்படும் அபாயத்தை குறைக்கும் வகையில் உணவு அல்லது பானத்தை கையாளுதல், தயாரித்தல் மற்றும் சேமித்தல் ஆகிய செயற்பாடுகள் உள்ளடக்கப்படுகின்றன.

உணவுச் சுகாதாரத்தின் முக்கிய கூறுகள்:

➤ **தனிப்பட்ட சுகாதாரம்.** Personal Hygiene இதில் கை கழுவுதல், பாதுகாப்பு உடைகள், நோய் தவிரப்பு நடைமுறைகள் மற்றும் பிற கடமைகள் (புகைபிழப்பதைத் தவிர்ப்பது போன்றவை) அடங்கும் .

➤ **குறுக்கு மாசுபடுதலைத் தடுத்தல்.** Preventing cross contamination நுண்ணுயிர், பெளதீக, இரசாயன மற்றும் ஒவ்வாமை மாசுபடுதலைத் தடுப்பது இதில் அடங்கும், குறிப்பாக பொருத்தமான உபகரணங்களை சரியான இடத்தில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் (தனித்தனியான cutting boards போன்றவை).

➤ **சுத்தம் செய்யும் நடைமுறைகள்.** Cleaning procedures சமையலறை, உபகரணங்கள் மற்றும் சமையலறைப் பொருட்கள் (தட்டுகள் மற்றும் cutlery உட்பட) முழுமையாகச் சுத்தம் செய்வது மிக முக்கியம்.

➤ **ஒவ்வாமை (Allergen) கட்டுப்பாடு (Control).** எந்த உணவுகள் ஒவ்வாமை கொண்டவை என்பதை அனைத்து வணிகங்களும் தெளிவாக விளக்க வேண்டும், மற்றும் ஒவ்வாமை காரணமாக பிற உணவுகள் குறுக்கு மாசுபடுதலைத் தடுக்க வேண்டும்.

➤ **உணவின் பாதுகாப்பான சேமிப்பு.** Safe storage of food சேமிப்பக இடங்கள் மற்றும் கொள்கலன்கள், ஒரு FIFO அமைப்பு, லேபிளிங் மற்றும் வெப்பநிலை கட்டுப்பாடு ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

➤ **சமையல் வெப்பநிலை.** Cooking Temperature பாக்ஷியாக்களின் அபாயங்களைத் தடுக்க பொருத்தமான வெப்பநிலையில் உணவைச் சமைத்து வைத்திருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

➤ **உணவுப் பொருட்கள் குறித்து நல்ல அறிவைக் கொண்டிருத்தல்.** Good knowledge of food ingredients பல்வேறு வகையான அல்லது உணவுப் பொருட்களின் கலவை பற்றி அறிந்துகொள்வது மற்றும் அத்தகைய பொருட்கள் எவ்வாறு பாதுகாப்பாகச் சேமிக்கப்படுகின்றன அல்லது சமைக்கப்படுகின்றன என்பதை அறிந்திருப்பதும் முக்கியம்

பின்வரும் காரணங்களுக்காக உணவுச் சுகாதாரம் பேணுவது முக்கியமானது:

- 01.** உணவு விஷமாதல் இரைப்பை குடல் அழற்சி மற்றும் நீரிழப்பு அல்லது சிறுநீர்க செயலிழப்பு மற்றும் இறப்பு போன்ற இன்னும் கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.
- 02.** இது நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைந்த மட்டத்தில் உள்ள பின்பவரும் தரப்பினருக்கு மிகவும் ஆபத்தினை விளைவிக்கக்கூடும்: சிறிய குழந்தைகள் / சிறுவர்கள், கர்ப்பிணிகள், வயதானவர்கள் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு குறைபாடுள்ளவர்கள், குறிப்பாக HIV நோய்த்தொற்றுகள் மற்றும் புற்றுநோய் நோயாளிகள்.
- 03.** ஒவ்வாமை கொண்ட உணவுப் பொருட்கள் மூலம் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் மற்றும் மரணத்தைத் தடுத்தல்.
- 04.** உணவுச் சுகாதாரம் (Food Hygiene) மற்றும் பாதுகாப்பு (Safety) ஆகியவை கிருமிகளை உணவுகளில் ஆபத்தான அளவில் பெருகுவதைத் தடுக்கின்றன.
- 05.** ஆரோக்கியமாக இருத்தல் மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவ பரிசோதனைகளுக்கான மேலதிக செலவுகளைத் தடுக்கும். நிறுவனங்கள் உலகளவில் பில்லியன் கணக்கான டொலர்களை மருத்துவ பரிசோதனைகளுக்காக செலவிடுகின்றன

ஆபத்தான உணவுகளை அறிந்து கொள்ளுதல்:

இயற்கையில் நச்சுத்தன்மையான (விஷம்) சில உணவு பொருட்கள் நமக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். நமக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களைக் கொண்ட உணவுகள் உள்ளன. அதேபோல் சிலருக்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களும் உள்ளன.

இந்த இயற்கை உணவுகளின் அபாயங்கள் என்ன என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதும் புரிந்து கொள்வதும் உங்கள் பணியாகும், அத்துடன் இந்த உணவுப் பொருட்களால் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளை எவ்வாறு குறைப்பது என்பதை அறிந்து கொள்வதும் முக்கியம்.

→ ஒவ்வாமையைத் தூண்டும் உணவைக் (allergy-inducing food) கையாளும் முறைகள்

காற்றில் உள்ள ஏதாவது பொருள் அல்லது உணவு அல்லது பானம், அல்லது தொடுதல் மூலம் ஒருவருக்கு நமைச்சல், இருமல், தும்மல் அல்லது தடிப்புகள் அல்லது நோய்வாய்ப்படல் ஏற்படுதே ஒவ்வாமை எனப்படும். உங்கள் விருந்தினர்கள் உங்கள் உணவை உட்கொள்ளும்போது அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உங்கள் ஸ்தாபனம் பொறுப்பாகும், எனவே உங்கள் விருந்தினர்களுக்கு ஏதேனும் உணவு அல்லது பானம் ஒவ்வாமை இருக்கிறதா என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

சில நேரங்களில் விருந்தினர் வருவதற்கு முன்பு ஸ்தாபனத்திற்கு தமக்கு ஒவ்வாமை உள்ளதா என்பதை அறிவிப்பார், ஆனால் வழக்கமாக விருந்தினர்கள் உணவு சேவையின் போது உணவை ஆர்ட்டர் செய்யும் போது ஒவ்வாமை குறித்து ஊழியர்களுக்கு அறிவிப்பார்கள். எனவே உங்கள் ஸ்தாபனம் பரிமாறும் உணவுகளில் அடங்கியுள்ள பொருட்கள் பற்றி அறிந்து கொள்வது அவசியம். இந்த தகவல் உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், உங்கள் வாடிக்கையாளர்களை மிகவும் நோய்வாய்ப்படுத்தும் அபாயம் உள்ளது. இது ஸ்தாபனத்திற்கு கெட்ட பெயரை ஏற்படுத்தும். சில ஒவ்வாமைகள் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

பால், முட்டை, விதைகள் (உ.ம்: பாதாம் பருப்பு, வேர்க்கடலை போன்றவை), கடல் உணவுகள், பயறு வகைகள், அன்னாசிப்பழம், தக்காளி போன்ற ஒவ்வாமையைத் தூண்டும் சில பொருட்கள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன. பின்வருபவை உங்கள் மெனுவில் நீங்கள் காணக்கூடிய உணவுகள் ஆனால், அவை மேலே கூறப்பட்ட ஒவ்வாமைகளைக் கொண்டிருக்கின்றன.

உணவு / பானம்	ஒவ்வாமை உள்ளதா?	என்ன மூலப்பொருள்?
Mango lassi	ஆம்	பால
Kiribath	ஆம்	பால
Fruit Salad	ஆம்	அன்னாசி
Kokis	ஆம்	முட்டை
Pittu	இல்லை	---
Devilled cuttlefish	ஆம்	கடல் உணவு, தக்காளி
Curd	ஆம்	பால்
Black tea	இல்லை	---
Wade	ஆம்	பருப்பு
Coconut Roti	இல்லை	---
Ice Cream Sundae	ஆம்	வேர்க்கடலை

→ இயற்கையான விஷங்கள் Natural Toxins

பெயர்	விஷம்	விஷத்தின் விளைவு	ஆபத்தை தவிர்ப்பது எவ்வாறு?
Wild Mushrooms	ஆம்	வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, மன பிரமை	காட்டுக் காளான்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். விஷமற்றவை என அடையாளம் காணப்பட்ட அல்லது நம்பகமான மூலத்திலிருந்து வாங்கப்பட்ட காளான்களை மட்டும் பயன்படுத்தவும்.
Potatoes Sprouts	ஆம்	வயிற்று வலி, வாந்தி வயிற்றுப்போக்கு	உருளைக்கிழங்கை இருண்ட, குளிர்ந்த மற்றும் உலர்ந்த இடத்தில் சேமிக்கவும். பச்சை அல்லது முளைகள் மாறினால் சாப்பிட வேண்டாம்.
Kidney Beans (and other dried beans)	ஆம்	வயிற்று வலி, வாந்தி வயிற்றுப்போக்கு	உலர்ந்த பீன்ஸ் குறைந்தது 12 மணி நேரம் ஊறவைத்து பின்னர் நன்கு வேகவைக்க வேண்டும்.
Cassava (manioc) and bamboo roots and almonds	ஆம்	விரைவான சுவாசம், தலைச்சுற்றல், தலைவலி, வயிற்று வலி, வாந்தி வயிற்றுப்போக்கு, வலிப்பு	சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து நன்றாக சமைக்கவும்.
Mussels, scallops and oysters		வயிற்று வலி, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, பக்கவாதம்	வாங்கிய மூலப்பொருட்கள் புதியவை, சரியாக சேமிக்கப்பட்டு சரியான முறையில் சமைக்கப்படுகின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உறைந்த பொருட்களை சரியாக கரைக்க (Thaw) வேண்டும்.

→ இயற்கை, பெளதீக் ஆபத்துகள்: Natural, Physical hazards

மீன் செதில்கள் மற்றும் எலும்பு பாகங்கள் மற்றும் கோழி இறைச்சி எலும்பு ஆகியவற்றைக் கொண்ட உணவுப் பொருள் பாகங்கள் சரியாக அகற்றப்படாவிட்டால் / பதப்படுத்தப்படாவிட்டால் அவை ஆபத்தானவையாக மாறக் கூடும்.

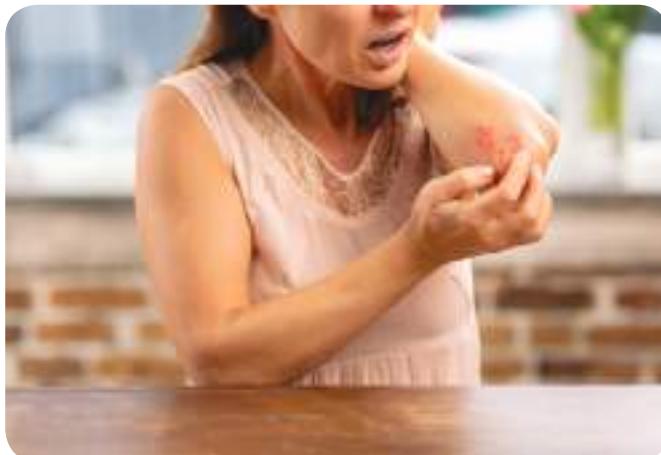
அத்தகைய கூர்மையான எலும்பு அல்லது பகுதிகளை உணவுடன் உட்கொள்வது வாயில் வெட்டுக்கள் மற்றும் முச்சுத் திணறலுக்கு வழிவகுக்கும்.

→ அபாயகரமான உணவு Hazardous food

சிறப்புக் கவனம் தேவைப்படும் ஒரு உணவுப் பொருட்களின் பட்டியல் கீழே தரப்பட்டுள்ளது. ஏனெனில் அவை பாக்ஸியாவால் எளிதில் மாசுபடுத்தப்படக் கூடும். சமைத்தல், எடுத்துச் செல்லல், உணவு பரிமாறல் போன்றவற்றின் போது இவ்வணவுகள் பாக்ஸியாவால் மாசுபடுவதைத் தடுக்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்:

- பச்சை மற்றும் சமைத்த இறைச்சி மற்றும் பச்சையான அல்லது சமைத்த கோழி இறைச்சி உள்ளடங்கிய உணவுகள்; எடுத்துக்காட்டாக burgers, curries, kebabs, pâté and meatpies
- முட்டை (சமைத்த அல்லது பச்சையான), பீன்ஸ், விதைகள் அல்லது பிற புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகள், எடுத்துக்காட்டாக mousse, quiche and tofu
- பால் சார்ந்த பொருட்கள் கொண்ட உணவுகள், எடுத்துக்காட்டாக பால், பால் சார்ந்த இனிப்பு வகைகள், புதிய கிரீம் அல்லது புதிய custard நிரப்பப்பட்ட பேக்கரி பொருட்கள் (yoghurt அமிலமயமாக்கப்பட்ட தயாரிப்பு என்பதால் இங்கு சேர்க்கப்படவில்லை)
- கடல் உணவு (நேரடி கடல் உணவைத் தவிர்த்து) மற்றும் கடல் உணவைக் கொண்ட உணவுகள், எடுத்துக்காட்டாக sushis
- முளைத்த விதைகள், எடுத்துக்காட்டாக பீன்ஸ் மற்றும் alfalfa
- தயாரிக்கப்பட்ட பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், எடுத்துக்காட்டாக cut melons, salads and unpasteurised juices
- சமைத்த அரிசி மற்றும் புதிய மற்றும் சமைத்த pasta
- மேற்கூறிய எந்தவொரு பொருளையும் உள்ளடக்கிய உணவுகள்: உதாரணமாக sandwiches, pizzas மற்றும் rice rolls

ஒவ்வாமையினால் பாதிக்கப்பட்டவரின் படம்:



பிரிவு 02



தொழில்முறை சமையல் திறன் கையேடு

உணவு பாதுகாப்பு

உணவு பாதுகாப்பு

உணவு பாதுகாப்பு என்றால் என்ன?

உணவுப் பாதுகாப்பு என்பது ஒர் நிறுவனமானது உணவை விற்பனை செய்கிறது எனும் பட்சத்தில் அவை மேலாண்மை அமைப்புக்களுடன் இருக்க வேண்டும். இவ்வமைப்புகளானது உணவு கையாளுகை சட்டங்களுடன் இணங்கிச் செய்றபட உதவுகின்றன. அதாவது, உணவுச் சங்கிலியின் அனைத்து நிலைகளிலும் உணவின் பாதுகாப்பு மற்றும் அதன் இனக்கப்பாட்டை உறுதிப்படுத்தத் தேவையான அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்ளல் என்பதாகும்.

ஒவ்வொரு நாட்டிலும் ஒரு உணவு தர நிர்ணய நிறுவனம் இருக்கும் - நிறுவனங்கள் இந்த சட்டங்களை முறையாக கடைப்பிடிக்கின்றனவா என்பதனை உறுதி செய்வதற்காக உள்ளக அதிகாரிகளுடன் செயல்படும் நிர்வாக குழுவாக இக்குழு காணப்படும். குறிப்பாக, இவை மூன்று முக்கிய அம்சங்களின் அடிப்படையில் ஒரு வணிகத்தின் உணவு பாதுகாப்பு முறையை அளவிடுகின்றன. அவையாவன: சுகாதாரமிக்க உணவு கையாளுகை, வணிகத்தின் தோற்றுமைப்பு மற்றும் உணவு மேலாண்மை அமைப்புகள்.

(பிரிவு 1: சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றைப் பார்க்கவும்)

உணவு பாதுகாப்பு ஏன் அவசியம்?

மோசமான உணவு பாதுகாப்பின் விளைவுகள்

- மாசடைதல் மற்றும் கெட்டுப்போதல் (Food Poisoning) போன்றவற்றால் உணவு வீணாதல். கெட்டுப்போன உணவு மனித நுகர்வுக்குத் தகுதியற்றது.
- எதிர்பாரா விதமாக உணவு விடுமாதல் இதன் காரணமாக சில தருணங்களில் மரணம் சம்பவிக்கலாம்.
- உணவு விடுமாதலால் பாதிக்கப்பட்டவர்களினால், மேற்கொள்ளப்பட்ட சமூக நடவடிக்கை. (Civil Action taken)
- சுகாதார ஒழுங்குமுறை மீறல் காரணமாக அபராதம் மற்றும் தேர்ச்சிகுறைபாடு புள்ளிகள் குவிதல்.
- நகராட்சியால் உணவு வளாகங்களை மூடுதல்.
- உற்பத்தி மற்றும் வருவாய் இழப்பு

முறையான உணவு பாதுகாப்பு நடைமுறைகளின் நன்மைகள்

- உணவின் விற்பனை அதிகரிப்பு.
- வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் சிறப்பு வாடிக்கையாளர்களைத் திருப்திப்படுத்தும் வகையிலான தரம்மிக்க சிறந்த உணவு
- தரமான பெயர் (Good reputation) மற்றும் வணிக நடவடிக்கைகளில் அதிகரிப்பிற்கு அனுகூலமாகின்றன.
- உரிய சட்டங்கள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளுக்கு உடன்படுதல்.
- இவை அனைத்தும் வருவாய் அதிகரிப்பு மற்றும் அதிக லாபத்தை ஈட்டுவதற்குப் பங்களிப்புச் செய்கின்றன.
- ஊழியர்களின் மன உறுதியும், வேலைத்திறனும் சிறப்பாக அதிகரித்தல்.

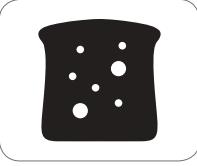
உணவு கையாளுகை (Food handling) மற்றும் உணவு உற்பத்தி சங்கிலியுடனான (Food production chain) உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் இனக்கப்பாட்டை எவ்வாறு உறுதிப்படுத்துவது? முதலில் நீங்கள் உணவு கையாளுகை மற்றும் உணவு உற்பத்தி சங்கிலியில் எந்த நேரத்திலும் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்கள் என்பவற்றை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

(பிரிவு 1 ஜப் பார்க்கவும்)

உணவு கையாளுகையின் போது எவ்வாறான ஆபத்துக்கள் ஏற்படும்?

அடிப்படை விளக்கம்

உணவு ஆபத்துக்களில் இருந்து பாதுகாப்பு (A food safety hazard) என்பது உணவினை மாசுப்பாட்டிலிருந்து பாதுகாத்து அவை ஆபத்தை ஏற்படுத்தாத வண்ணம் தடுத்தல் ஆகும். இவ்வாபத்துக்களை பிரதானமாக நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம். அவை அனைத்தும் இப்பகுதியில் உங்களுக்கு விளக்கப்படும்.

			
<p>நுண்ணியிரியல் A micro biological hazard ஆபத்து என்பது பக்ஷியா, பூஞ்சனம் மற்றும் ஒட்டுண்ணி போன்ற நுண்ணுயிரிகளால் உணவு</p>	<p>பெளதீக ஆபத்து A physical hazard என்பது பிற காரணிகளால் அதாவது கண்ணாடித்துண்டு, முடி அல்லது ஊசி போன்றவற்றால் உணவு மாசடைதல்</p>	<p>இரசாயன ஆபத்து A chemical hazard என்பது அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியது. உதா களைக்கொல்லி, சலவைத்தாள், cleaning chemicals போன்றவற்றால் உணவு மாசடைதல்</p>	<p>ஒவ்வாமை ஆபத்து An allergic hazard என்பது உணவுகளில் ஒவ்வாமையினால் ஏற்படுவது உதா கடலை, முட்டை, எள்ளு விதைகள் போன்றவை. எந்தவொரு உணவும் ஒவ்வாமையாகலாம். ஆனால் சில பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம் நுண்ணுயிரிகளால் உணவு மாசடைதல்</p>

சுகாதாரமற்ற இடத்தில் அல்லது சுகாதாரமற்ற முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட அல்லது தவறாக சேமிக்கப்பட்டு கெட்டுப்போன உணவு அல்லது பானத்தை நீங்கள் உட்கொண்டால், அது விஷமாக மாறலாம். அதாவது கிருமிகள், ஆபத்தான இரசாயனங்கள் அல்லது உட்பொருட்களைக் கொண்ட ஒர் உணவால் நோய்ப் பிணிகள் அல்லது நோய் காவுகைகள் ஏற்படலாம். இத்தகைய அசுத்தங்கள் எவ்வாறு உணவில் நுழைகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கு உணவு மாசடைதல் எவ்வாறு ஏற்படுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

வெவ்வேறு வகையான மாசுபாடுகள் தொடர்பில் அறிந்துக்கொள்ள கீழ்வரும் அட்டவணையை பார்க்குக.

மாசுபாடு வகைகள்	உதாரணங்கள்	ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்
நுண்ணுயிரியல்	பாக்ஷியா, வைரஸ்கள், பூஞ்சை மற்றும் மோல்ட் (Mould)	நுண்ணுயிரியல் மாசுபாடு நோய்க்கு வழிவகுக்கும்.
பெளதீகவியல்	மணல், கற்கள், முடி, கண்ணாடி துண்டுகள், மரதுண்டுகள், மண	பெளதீக மாசுபாடு காயத்திற்கு வழிவகுக்கும்.
இரசாயனவியல்	அழிக்கும் உயிரிக்கொல்லி, களைக்கொல்லி, புகையிலை, சோப்பு, சலவைத்தாள், Cleaning chemicals	இரசாயன மாசுபாடு நோய் / விஷத்திற்கு வழிவகுக்கும்.
ஒவ்வாமை	பேர்க்கடலை, முட்டை மற்றும் பால் போன்ற ஒவ்வாமை கொண்ட உணவுகள்.	நோய் மற்றும் மரணம்
அழிந்துப்போகக் கூடியவை	அரிசி, பாஸ்தா, பால் பொருட்கள்	நோய்
இயற்கை நச்சுக்கள்	காளான்கள், சிறுநீரக பீன்ஸ், மட்டி	நோய்
அழிக்கும் உயிரி	எலி கழிவுகள், கரப்பான் அழிக்கும் உயிரி, எறும்புகள்	நோய், உணவு விரயம், நிதி செலவு

பாக்ஷரியா/பூஞ்சை வளர்ச்சியை பாதிக்கும் காரணிகள்

சூடான வெப்பநிலை

உணவில் பாக்ஷரியாக்களின் வளர்ச்சிக்கு தகுந்த வெப்பநிலை 37 டிகிரி செல்சியஸ் ஆகும். அவற்றின் வளர்ச்சியைத் தடுக்க 5 செல்சியசிற்கு குறைவான அல்லது 65 செல்சியசிற்கு அதிகமான வெப்பநிலையில் உணவு சேமிக்கப்படல் வேண்டும். 10 செல்சியஸ் முதல் 65 செல்சியஸ் வரையிலான வெப்பநிலை வரம்பு “DANGER ZONE” என அழைக்கப்படுகிறது.

நேரம்

குறைந்த நேரத்திலும் சிறிய அளவு பாக்ஷரியாக்கள் உணவு நச்சுத்தன்மையை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. இதன் காரணமாக, முற்றிலும் அவசியமாகும் பட்சத்தைத் தவிர, அதிக ஆபத்துள்ள உணவுகளை danger zone வெப்பநிலையில் நீண்ட நேரம் வைக்காதிருத்தல் வேண்டும்.

அழிந்துபோகக்கூடிய அதிக ஆபத்தான உணவுகள்

அதிக ஆபத்து நிறைந்த உணவுகளாவன உணவு நச்சுத்தன்மை ஏற்படுவதற்கு வழிவகுக்கக்கூடியவை ஆகும். அவை வழக்கமாக உண்ணத் தயாராக உள்ள உணவுகள் மற்றும்/அல்லது புரதங்கள் அதிகம் உள்ள உணவுகளாக காணப்படுவதால் அவற்றிற்கு கடுமையான வெப்பநிலை கட்டுப்பாடு (Strict temperature control) மற்றும் மாசுபாட்டிலிருந்து பாதுகாப்பு (Protection) போன்றவற்றை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

புரதச்சத்து அதிகம் கொண்டவை High protein content	சாப்பிட தயார் நிலையிலான உணவுகள் Ready to eat food
<ul style="list-style-type: none"> ▶ பால் மற்றும் பாலாலான பொருட்கள் ▶ முட்டை மற்றும் முட்டையாலான பொருட்கள் ▶ இறைச்சி மற்றும் கோழி ▶ மீன் மற்றும் மட்டி (Sushi - ஸஷி) ▶ இறால் மற்றும் நண்டுகள் 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ குளிர்ந்த இறைச்சிகள் ▶ குளிர்ந்த இனிப்புகள் ▶ சாலட் பார் வகைகள் ▶ அரிசி ▶ பாஸ்தா

பின்வரும் சூழ்நிலைகள் அதிக ஆபத்துள்ள உணவுகள் மாசுபடுவது அதிகரிக்கின்றது

- ▶ உணவை முன்கூட்டியே தயாரித்து அறை வெப்பநிலையில் களஞ்சியப்படுத்தல்
- ▶ குளிருட்டியில் வைப்பதற்கு முன் வெளியில் உணவை மெதுவாகக் குளிரவைத்தல்
- ▶ உணவில் உள்ள நச்ச பாக்ஷரியாக்களை அழிக்க போதுமான அளவு வெப்பநிலையில் உணவை மீண்டும் சூடாக்காமை.
- ▶ விஷ பாக்ஷரியாவால் மாசுபடுத்தப்பட்ட சமைத்த உணவின் பயன்பாடு.
- ▶ போதுமானளவு சமைக்கப்படாத உணவில் பாக்ஷரியாக்கள் உயிர்வாழும்.
- ▶ உறைந்த கோழியை போதுமான நேரம் குளிர்க்கரைய வைக்காமை.
- ▶ 65பாகை செல்சியசிற்குக் கீழான வெப்பநிலையில் சூடான உணவை சேமித்தல்.
- ▶ பாதிக்கப்பட்ட (நோய்வாய்ப்பட்ட) உணவு கையாளுபவர்கள்.
- ▶ எஞ்சிய உணவுகளை முறையற்ற விதத்தில் பயன்படுத்தல்.
- ▶ குறுக்கு மாச (Cross Contamination)

குறுக்கு-மாசுபாடு (Cross Contamination) எவ்வாறு நிகழ்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்:

அசுத்தங்கள் எவ்வாறு உணவில் நுழைய முடியும்? சில உதாரணங்கள் இதோ:

நபருக்கு நபர் - கழிப்பறைக்குச் சென்றபின் கைகளைக் கழுவாத ஒருவருடன் கைகளுக்கல், இருமல் மற்றும் தும்மல் உடைய ஒருவரின் அருகில் இருத்தல்

ஒரு நபரிடமிருந்து உணவுக்கு - கைகளை கழுவாமல் உணவு அல்லது பானத்தைத் தொடுவது, அல்லது காயங்களோடு உணவைத் தொடுதல், குப்பை அல்லது விலங்குகள் அல்லது இரசாயனங்களைத் தொட்ட பிறகு உணவைத் தொடுதல், தலைமுடியை பின்னிக்கட்டாது இருத்தல், நகப்புச்சு பூசுவது, உணவு தயாரிக்கும் பகுதிகளில் புகைபிடித்தல், உணவு தயாரிப்புப் பகுதிகளுக்கு அருகில் அழிக்கும் உயிரிக்கொல்லி மருந்துகளைத் தெளித்தல்.

உணவுக்கு உணவு - பதனிடப்படாத இறைச்சி அல்லது முட்டையைத் தொட்டப்பின் சமைத்த உணவைத் தொடுதல் அல்லது சமைத்த / சூடான உணவுக்கு அருகில் சமைக்கப்படாத பழங்கள் அல்லது சாலட்டுகளை வைத்தல் (உணவுச் சிதறல்), ஒவ்வாமை கொண்ட உணவுகளை (எடுத்துக்காட்டாக விதைகள்) உணவுக்குள் சேர்த்தல்

துணிகளில் இருந்து உணவுக்கு - ஒரு அழுக்குத் துடைப்பான் அல்லது கைக்குட்டையில் கைகளைத் துடைத்து, பின்னர் உணவைத் தொடுதல், அழுக்கு உடைகள் / ஏப்ரன்களை அணிந்துகொள்தல், அழுக்கு மேசைத் துணிகளைப் பயன்படுத்துதல்

உபகரணங்களிலிருந்து உணவுக்கு - இறைச்சி வெட்டிய கத்தியைப் பயன்படுத்தி காய்கறிகள் அல்லது பழங்களை வெட்டுதல். களஞ்சியப்படுத்திய ஒரு பொருள் உடைந்துவிட்டால் / தவறானதால் உணவு கெட்டுப்போதல். அழுக்குக்கான வெட்டுக்கருவிகள் / பாத்திரங்கள் / மின்அரைப்பான் / நீர் வழங்கியை (Water dispenser) ஜப் பயன்படுத்தல்.

இரசாயனங்களால் உணவுக்கு - உணவு தயாரிக்கும் இடத்தைச் சுற்றி அழிக்கும் உயிரிக்கொல்லியைத் தெளித்தல், துப்புரவாளர்களை உணவு தயாரித்தல் அல்லது உணவு சேமிப்பு பகுதிகளுக்கு அருகில் வைத்திருத்தல், சிக்ரெட்டுகளை உணவு தயாரிக்கும் பகுதிகளுக்கு அருகில் இடுதல்.



பிற ஆபத்துகள் (Hazards) தொடர்பான முன்னெச்சரிக்கைகள்:

➤ மக்கள்

மக்கள் பொதுவாக முக்கு, வாய், குடல், ஊடாக மற்றும் தூம்மல், இருமல் அல்லது அசுத்தமான தயாரிப்பு அல்லது மாசுப் பொருட்களுடன் தொடுகையின் ஊடாக உணவு நச்ச பாக்ஷரியாக்களைக் கொண்டுள்ளனர்.

➤ நீர்

அசுத்தமான நீர், உதா: கழிவுநீர் நீர் கடுமையான மாசுபாட்டை ஏற்படுத்தும். வளாகத்திற்குள் பயன்படுத்த வேண்டிய அனைத்து நீரும் பொருத்தமான முறையில் சுத்திகரிக்கப்பட வேண்டும் உதா: குளோரினேற்றம் செய்யப்பட வேண்டும்.

➤ ஏனைய விலங்குகள் மற்றும் பறவைகள்

கொறித்துண்ணிகளைப் போலவே, காட்டுவாழ் அல்லது வளர்க்கப்பட்ட பிற விலங்குகளும் பல்வேறு வழிகளில் உணவுப் பொருட்களை மாசுபடுத்தும் திறன் கொண்டவை உதாரணமாக இறகுகள் மற்றும் முடிகள். செல்லப்பிராணிகளை உணவு மற்றும் அதனை சேமிக்கும் இடங்களில் இருந்து விலக்கி வைப்பது நல்லது.

➤ குப்பை மற்றும் கழிவு உணவு

கழிவுகள் மற்றும் கெட்டுப்போன உணவுப் பொருட்கள் அதனை சுற்றியுள்ளவற்றையும் மாசுபடுத்தும் திறன் கொண்டதால் அவற்றை அப்புறப்படுத்தல் மற்றும் அதை பிற உணவுப் பொருட்களின் அருகே வைக்காதிருத்தல் சிறந்தது, உணவு கையாளுபவர்கள் அதனை அப்புறப்படுத்தியதும் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.

➤ சேதமடைந்த உபகரணங்கள்

சேதமடைந்த கருவிகள், பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் போன்றவை உணவு தயாரிக்கும் பகுதிகள் மற்றும் உணவுப் பொருட்களுக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். உடைந்த தட்டுகள் மற்றும் கண்ணாடி விரிசல்கள் காயத்தை ஏற்படுத்தலாம். அவை கிருமிகளுக்கு அடைக்கலமாக விளங்கும். சேதமடைந்த கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களை பயன்படுத்துவதன் மூலம் காயமேற்படக்கூடும். தூரு மற்றும் பிளாஸ்டிக் துகள்களாலும் உணவுப் பொருட்கள் மாசடையலாம்.

உணவு தயாரித்தல் மற்றும் உணவுப் பரிமாறல் பகுதிகளில் சேதமடைந்த உபகரணங்கள் அல்லது மேற்பரப்புகளைக் கண்டால் என்ன செய்வது என்பதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் இங்கே:

இது ஏன் ஆபத்தானது

எவ்வாறான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்

வேலை செய்யாத சூடான அலமாரி (Hot cupboard) அல்லது Bain- Marie	சூடாக அல்லது சூடாக வைக்க வேண்டிய உணவு குளிர்ச்சியாகி பாக்ஷரியா மாசுபடும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.	உடனடியாக மேலாளருக்குத் தெரிவிக்கவும். அவற்றைச் சரிசெய்வதற்கு உடைந்தவற்றை அகற்றவும்
கிரீஸ் படிந்த உறிஞ்சு விசிறி (Exhaust fan)	கிரீஸ் சமையலறை மேற்பரப்புகளில் படிந்து உணவை மாசுபடுத்தக்கூடும். கிரீஸ் விசிறி சரியாக வேலை செய்வதையும் தடுக்கலாம்.	மேலாளருக்கு தெரிவிக்கவும். விசிறியை சரியாக கையாள்த் தெரிந்த ஒருவர் அதனை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
விரிசல் விழுந்த ஒடுகள் (Tiles)	இராசயனங்கள், பாக்ஷரியா மற்றும் கிருமிகள் விரிசல் அடைந்த பகுதிகளுக்குள் நுழையலாம், இது உணவை மாசுபடுத்தும்.	மேலாளருக்கு தெரிவிக்கவும். ஒடுகள் ஒரு தொழில்முறை நிபுணரால் மாற்றப்பட வேண்டும்.

உடைந்த அலுமாரி கைப்பிடிகள்	இது விபத்தை ஏற்படுத்தி ஊழியர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தை விளைவிக்கலாம்.	மேலாளருக்கு தெரிவிக்கவும். உடைந்த எதையும் உடனடியாக சரிசெய்ய வேண்டும்.
மேற்பரப்பு பூஞ்சனம் (சூவர்/ அலுமாரி)	ஊழியர்களின் உடல்நலம், விருந்தினர்களின் உடல்நலம் மற்றும் உணவுப் பாதுகாப்புக்கு பூஞ்சனம் மிகவும் ஆபத்தானது. இது நோய், ஒவ்வாமை மற்றும் விஷத்தை ஏற்படுத்தும்.	மேலாளருக்கு தெரிவிக்கவும். பூஞ்சன சேதத்தை ஒரு தொழில்முறை நிபுணர் கையாள வேண்டும்.

Cross Contamination மற்றும் பாக்ஷரியா வளர்ச்சியை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

கவனியுங்கள்

உணவு பாதுகாப்புக்கான ஆதாரங்கள்

உணவு பாதுகாப்புக்கான ஆதாரங்களாவன:

- சிறந்த தனிப்பட்ட சுகாதாரம் (பிரிவு 1 ஜப் பார்க்கவும்)
- Cross Contamination ஜ குறைப்பதில் மிக முக்கியமானது. கை கழுவுதல் மற்றும் கைகளை சுத்தமாக்கல் தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல் ஆகியவை உணவுப் பாதுகாப்பில் முக்கியமானவை ஆகும்.
- சுத்தப்படுத்துதல் மற்றும் கிருமிநாசினி தொடர்பான நடைமுறைகள் மற்றும் திட்டமிடல்கள் (பிரிவு 1 மற்றும் 6 ஜப் பார்க்கவும்)
- உணவு பாதுகாப்பு முறையை உருவாக்குவதற்கான இரண்டாவது ஆதாரம் சுத்தம் மற்றும் சுத்திகரிப்பு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அம்சங்களைப் புரிந்துகொள்வதாகும்.
- பாதுகாப்பு தரத்தை பராமரிக்க தூய்மைப்படுத்தல் அட்டவணைகளை (Cleaning Schedule) வைத்திருப்பது மிக முக்கியம்.
- நீங்கள் செல்லும்போது சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- உணவு சேமிப்பு பகுதிகள், குளிருடிகள், பாத்திரங்களைக் கழுவுதல் ஆகியவற்றை எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- அழிக்கும் உயிரிகளைக் கையாள்தல்.

- சிறந்த உணவு சேமிப்பு நடைமுறைகள்
- மூன்றாவது ஆதாரமானது வழங்கல் மற்றும் விநியோக சங்கிலிகள், உணவு விபரத்துண்டு, குறித்த திகதிகளுக்கு முன் சிறந்தது, பாதுகாப்பான உணவு சேமிப்பு, உலர் உணவுகள் சேமிப்பு, பழங்கள் மற்றும் காய்கறி சேமிப்பு, குளிர்ந்த உணவு சேமிப்பு, உறைந்த உணவு சேமிப்பு (Frozen food storage) மற்றும் சரக்கிருப்பு (Stock rotation) ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

- வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாடு
- உணவுப் பாதுகாப்பின் நான்காவது ஆதாரமானது பாக்ஷரியாக்களின் வளர்ச்சியைத் தடுப்பதிலும், உணவின் தரம் பராமரிக்கப்படுவதிலுமான ஒரு அடிப்படைக் கொள்கையாகும்.

- உணவு கையாளுதல்
- சேமிப்பு மற்றும் தயாரிப்பின் போது உணவு எவ்வாறு கையாளப்படுகிறது என்பதே உணவு பாதுகாப்பின் ஜந்தாவது ஆதாரமாகும். மாசுபாட்டின் போது உணவு கையாளுதல் மிகப்பெரிய ஆபத்தாகும்.

- உறைந்த உணவை கரைத்தல், சமைத்தல் மற்றும் மீண்டும் சூடாக்குதல், உணவு வெப்பநிலையை எடுத்துக்கொள்வது, குளிருட்டும் உணவு, சூடான இருப்பு, குளிர் வைத்திருத்தல் மற்றும் உணவு சேவை போன்ற நடவடிக்கைகளின் போது.
 - உணவு கையாளுதலில் உணவுப் பொருட்களைச் சரியான முறையில் விபரத் துண்டிடல், வெவ்வேறு உணவுப் பொருட்களுக்கு வெவ்வேறு (பெயரிடப்பட்ட) கட்டிங் போர்டுகள் மற்றும் கத்திகளைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் உணவு plating செய்ய முன் மட்பாண்டத் தொகுதி (தட்டுகள்) சுத்தமாக இருக்கிறதா என்று தொடர்ந்து சோதித்தல் ஆகியவை அடங்கும். பரிமாறுவதற்கு முன்பு உணவில் தூசு துணிக்கைகள் இல்லை என்பதைச் சரிபார்த்தல் முக்கியம்.
- சமையலறை தளவுமைப்பு மற்றும் கழிவு மேலாண்மை (பிரிவு 3 மற்றும் 4 ஜப் பார்க்கவும்)
- உணவுப் பாதுகாப்பைப் பற்றி சிந்திக்கும்போது கடைசி ஆதாரமான வேலை செய்யும் இடத்தின் அமைப்பு என்பதும் முக்கியமானதாகும். சமையலறை இடம் ஒழுங்கற்றதாக இருந்தால் அல்லது பணிநிலையங்கள் நன்கு சிந்திக்காது மோசமாக வடிவமைக்கப்பட்டிருந்தால், பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் வசதியான இடங்களில் வைக்கப்படாவிட்டால் இவற்றின் மூலம் விபத்து, காயம் மற்றும் Cross contamination ஆபத்து மிக அதிகமாகிறது.

உணவைக் கையாளும் போது, உணவு மாசுபடுவதைத் தடுக்க சுத்தமாக / தயாரிக்கப்பட வேண்டிய பகுதிகளின் பட்டியலை வைத்திருப்பது பயனுள்ளது.

இக்கேள்விகளைக் கவனியுங்கள்:	இது ஏன் முக்கியம்
<p>→ நான் சுத்தமாக இருக்கிறேனா? (உ.தா: எனது முடிகள் வெளியில் வந்துள்ளனவா? நான் எனது நகை மற்றும் கைக்கடிகாத்தை கழற்றிவிட்டேனா? நான் வெளியில் சென்றுவந்தேனா? நான் ஏதாவது செல்லப்பிராணிகளைத் தொட்டேனா?)</p> <p>→ நான் நோயுற்றிருக்கிறேனா?</p> <p>→ எனக்கு காயமேற்பட்டுள்ளதா?</p>	<p>சுத்தத்தைப் பேணுவதால் நமது தலைமுடி, நகைகள், கைக்கடிகாரங்கள் போன்றவற்றின் வழியாக பக்ஷரியாக்களின் மாசுபாடு ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது. உணவில் மேலும் முடி காணப்படுதல் என்பது சுகாதாரமற்றதாகும்.</p> <p>நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், உணவு அல்லது உணவு தயாரிக்கும் பகுதிகளுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம். வீட்டிற்குச் சென்று குணப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இது பக்ஷரியா மாசுபாட்டைத் தடுப்பதோடு நோய் பரவுவதையும் தவிர்க்கிறது.</p> <p>உங்கள் கை அல்லது விரலில் வெட்டு இருந்தால், நீங்கள் எவ்வளவு மோசமாக காயப்பட்டிருக்கின்றீர்கள் என்பதை அவதானித்து உங்கள் மேலாளருக்கு அது தொடர்பில் தெரிவிக்கவும். உடனடியாகக் காயத்தை கவனியுங்கள். நீங்கள் தொடர்ந்து வேலை செய்ய முடிந்தால், கையுறைகள் அணியுங்கள். இது உணவு மற்றும் உங்கள் கைகளை பக்ஷரியா வழியாக மாசுபடுவதிலிருந்து பாதுகாக்கும்.</p>
<p>→ எனது கைகள் சுத்தமாக இருக்கின்றதா?</p>	<p>உணவைக் கையாளுவதற்கு முன்பு அல்லது உணவு பரிமாறலுக்குத் தயாராகும் முன் கைகளை நன்கு கழுவுவது மிக முக்கியம். உங்கள் கைகளை எப்போது, எப்படிக் கழுவ வேண்டும் என்பதைப் பற்றி அறிய பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதாரம் என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.</p>
<p>→ எனது கையுறைகள் சுத்தமாக இருக்கின்றனவா?</p>	<p>நீங்கள் கையுறைகளை அணிந்தாலும் உங்கள் கைகள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய கையுறைகளைப் பயன்படுத்தினால், அவை பயன்படுத்தப்படுவதற்கு முன்பு அவை சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் சரிபார்க்கவும். நீங்கள் தொடும் எந்த உணவும் மாசுபடுவதைத் தடுக்க இது உதவும்.</p>
<p>→ எனது சீருடை / ஏப்ரன் சுத்தமாக இருக்கிறதா?</p>	<p>நீங்கள் பாத்திரங்களை கழுவுகிறீர்கள் அல்லது கழிவுகளை கையாளுகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் ஏப்ரன் அல்லது சீருடையில் பாக்ஷரியா இருக்கலாம். ஆகையால், உணவைக் கையாளுவதற்கு முன்பு அல்லது உணவு சேவைக்குத் தயாராகும் முன் நீங்கள் ஒரு சுத்தமான ஏப்ரனை அணிய வேண்டியது அவசியம்.</p>

<p>→ நான் பதப்படுத்தப்படாத இறைச்சி எதனையும் தொட்டிருக்கிறேனா?</p>	<p>பதப்படுத்தப்படாத இறைச்சியில் நிறைய பக்ஷியாக்கள் உள்ளன, அவை உங்கள் கைகளிலிருந்து சமைத்த அல்லது பிற பதப்படுத்தப்படாத உணவுக்குப் பரவலாம். பதப்படுத்தப்படாத இறைச்சியைத் தொட்ட பிறகு எப்போதும் கைகளைக் கழுவுங்கள். உணவு தயாரிப்பின் போது, நீங்கள் பதப்படுத்தப்படாத இறைச்சியைக் கையாளுகிற்கள் என்றால், உங்கள் கைகளை நன்கு கழுவும் வரை மற்ற பதப்படுத்தப்படாத உணவு அல்லது சமைத்த உணவைக் கையாள வேண்டாம். நீங்கள் disposable or reusable கையுறைகளை அணிந்திருந்தாலும் இதே ஆலோசனை தான்.</p>
<p>→ உணவு தயாரிக்கும் பகுதிகள் சுத்தமாகவும், தடைகள் நீக்கப்பட்டதாகவும் (அதாவது தரையில் உபகரணங்கள் அல்லது உணவுப் பொருட்கள் இல்லை) இருக்கின்றனவா?</p>	<p>உணவு தயாரிக்கும் பகுதிகளில் விபத்துக்கள் ஏற்படாமல் தடுக்க சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான சூழலை வைத்திருப்பது முக்கியம்.</p>
<p>→ உணவு தயாரிக்கும் உபகரணங்கள் சுத்தமாக இருக்கிறனவா?</p> <p>→ நான் எனது பணிகளுக்கு சரியான உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துகிறேனா?</p>	<p>இது உணவின் மாசுபாட்டைத் தடுப்பதோடு, உங்கள் மற்றும் உங்கள் வாடிக்கையாளர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பதாகும்.</p> <p>கையில் இருக்கும் பணிக்கான கருவிகளைப் பயன்படுத்துவது முக்கியம். உபகரணங்களை ஒன்றோடொன்று கலக்க வேண்டாம்.</p>
<p>→ உணவு சேமிப்பு பகுதிகள்/ உபகரணங்கள் சுத்தமாகவும் தெளிவாகப் பெயரிடப்பட்டதாகவும் இருக்கின்றனவா?</p>	<p>உணவில் ஏதாவது இருந்தால் அது உணவின் மாசுபாட்டைத் தடுப்பதோடு, உங்கள் மற்றும் உங்கள் விருந்தினர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பதாகும். தயாரிப்பு பகுதி தெளிவாக பெயரிடப்படாது தவறுகள் நிகழலாம் மற்றும் பாக்ஷியா, பொருள்கள் மற்றும் இரசாயனங்கள் விழங்களால் உணவை எளிதில் மாசுபடுத்தலாம்.</p>
<p>→ வெட்டும் பலகைகள் சுத்தமாகவும் தொற்றுநீக்கப்பட்டதாகவும் உள்ளதா?</p>	<p>கட்டிங் போர்டுகளை சரியாக கழுவுதல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்வது பாக்ஷியா மற்றும் பூஞ்சனம் வளரவிடாமல் தடுக்கிறது.</p>
<p>→ உணவு தயாரிக்கும் பகுதிகளில் ஏதேனும் ஆபத்தான இரசாயனங்கள் உள்ளனவா? சரியான அழுக்கு நீக்கி (detergent) மற்றும் தொற்றுநீக்கிகள் (Sanitizers) பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளனவா?</p>	<p>இது இரசாயனங்கள் (Chemicals) மற்றும் விழங்கள் (Poisons) வழியாக மாசுபடுவதைத் தடுப்பதாகும், எனவே உங்கள் மற்றும் உங்கள் விருந்தினர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும்</p>
<p>→ அனைத்து சேமிப்பக உபகரணங்களும் (Storage Equipment) சரியாக வேலை செய்கிறதா?</p>	<p>குளிர்சாதன பெட்டிகள், உறைவிப்பான், சூடான அலமாரியில், பெய்ஸ்-மேரி போன்றவை சரியாக வேலை செய்கிறதா என்பதை வழக்கமாக சரிபார்க்க வேண்டும். அவை சரியாக வேலை செய்யவில்லை என்றால் இது உணவு கெட்டு ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தாக மாறும்.</p>
<p>→ அனைத்து உணவு சேமிப்பு பகுதிகளும் அழிக்கும் பூச்சிகளற்று சுத்தமாகவும் தெளிவாகவும் உள்ளனவா?</p>	<p>இது உணவு மாசுபடுவதைத் தடுப்பதோடு, உங்கள் மற்றும் உங்கள் விருந்தினர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பதாகும்.</p>
<p>→ அனைத்துக் கழிவுகளும் முறையாகவும் திறமையாகவும் அகற்றப்படுகிறதா?</p>	<p>சுகாதாரத்தைப் பராமரிக்கவும், மாசுபடுவதைத் தடுக்கவும் உணவுக் கழிவுகள் அல்லது உணவு அல்லாத கழிவுகளைச் சரியாக நிர்வகிக்க வேண்டும்.</p>

சிறந்த உணவு சேமிப்பு நடைமுறைகள்

வெவ்வேறு உணவு வகைகள் என்ன என்பதை முதலில் அவதானிப்போம்:

அழிந்துபோகக்கூடிய உணவுகள் (*Perishable Foods*) என்றால் என்ன?

- எளிதில் கெட்டுப்போகும் உணவுகள், எடுத்துக்காட்டாக: அனைத்து பால் பொருட்கள் மற்றும் முட்டைகள்
- சலட்கள், சாண்டிலிச்கள், இனிப்பு வகைகள், சமைத்த இறைச்சிகள் மற்றும் மீன், சமைத்த அரிசி, சீஸ் போன்ற உணவுக்கு தயாராக உள்ள உணவுகள் (*Ready to eat food*)
- இறைச்சி, கோழி, மீன் மற்றும் கடல் உணவுகள், வெட்டப்படாத காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்
- எல்லா பதப்படுத்தாத உணவுகளும்

பகுதியளவிலான அழிந்துபோகக்கூடிய உணவு (*Semi Perishable Food*) என்றால் என்ன?

உருளைக்கிழங்கு, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, ரொட்டி

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு (*Processed food*) என்றால் என்ன?

- ஹம் (Ham), புகையிட்ட மீன், Sausages, ஊறுகாய் போன்ற வினிகர் அல்லது உப்பு அல்லது எண்ணெயில் ஊறவைக்கப்பட்ட அல்லது பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுவாகும்.

பொதி அல்லது டின் திறக்கப்படாவிட்டால் அவற்றை சேமிப்பதற்கு உற்பத்தியாளரின் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவும்.

பொதி அல்லது டின் திறந்திருந்தால், உங்கள் நிறுவனத்தின் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவும் (இரசாயனத் தாக்கத்திற்கு உள்ளாவதால் பொதுவாக, திறந்த டின்கள் / கேன்களை குளிர்சாதன பெட்டியில் சேமிக்கக் கூடாது. அவற்றைத் தகுந்த கொள்களன்களுக்கு மாற்றியபின் அவற்றைக் குளிர்ச்சாதனப்பெட்டியில் வைக்கவும்.)

தயாரிக்கப்பட்ட உணவு / பொருட்கள் (*Prepared food or ingredients*) என்றால் என்ன?

- வெட்டிய காய்கறிகள், பழம், மரினேட் செய்யப்பட்ட இறைச்சி, உப்பு சேர்க்கப்பட்ட மீன், நனுக்கிய பூண்டு அல்லது இஞ்சி, மசாலா, டேபிள் உப்பு, மிளகு தூள் போன்றவை.

உலர் உணவு (*Dry food*) என்றால் என்ன?

- மா, சர்க்கரை, பாஸ்தா, அரிசி

உறைந்த உணவுகள் (*Frozen Food*) என்றால் என்ன?

- புதியதாகவே உறைந்த அல்லது பதப்படுத்தப்பட்டு உறைய வைக்கப்பட்ட உணவுகள், எடுத்துக்காட்டாக: உறைந்த காய்கறிகள் (*Frozen Vegetables*), பிரஞ்சு பொரியல் (*French Fries*)

குறிப்பிட்ட சில சேமிப்பு நடைமுறைகள்

உலர் உணவுகள் - *Dry Foods*

உலர்ந்த உணவுகளை உலர்ந்த அலுமாரியில் சேமிக்கவும். எவ்வகையான ஈரப்பதமும் உணவை சேதப்படுத்தும் - இது சர்க்கரையைக் கட்டியாகச் செய்யும். உங்கள் அலுமாரியில் ஏற்கனவே வைத்திருக்கும் டின் உணவுகள், பாஸ்தா அல்லது அரிசியை முதலில் பயன்படுத்தவும் - நீங்கள் இப்போது வாங்கிய புதிய பொதிகளை அல்ல. இது அலுமாரியின் பின்புறத்தில் காலாவதியான உணவு சேகரிப்பை தவிர்ப்பதற்கு உதவும்!

பகுதியளவிலான அழிந்து போகும் உணவுகள் - Semi Perishable foods

இந்த உணவுகள் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கத் தேவையில்லை. அவற்றில் நாங்கள் அடிக்கடி சேமித்து வைக்கும் பான் உள்ளடங்கும், நாம் வேர்க் காய்கறிகளையும் (Root vegetables) பெரும்பாலான பழங்களையும் குளிர்ந்த அலமாரியில் அல்லது இறாக்கைகளிலும் சேமிக்க முடியும்.

அழிந்துபோகக்கூடிய உணவுகள் மற்றும் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்

இந்த உணவுகளைக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும்.

பதப்படுத்தப்படாத உணவு அலமாரிகளில் கீழேயுள்ள தட்டில் செல்ல வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் மற்றும் சமைத்த உணவுகள் அலமாரிகளில் மேற் தட்டில் செல்ல வேண்டும்.

உறைந்த உணவுகள்

இவற்றை -18°C இல் உறைவிப்பான் (Freezer) இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

உறைந்த அனைத்து உணவுளிலும் குளிர்கரைய வேண்டும், பாதுகாப்பாக உருகவைக்க வேண்டும்.

உறைந்த உணவுகளை ஒருபோதும் புதுப்பிக்க வேண்டாம்.

எவ்வாறு உணவை சேமிப்பது தொடர்பான சில எடுத்துக்காட்டுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன

உணவு பண்டங்கள்	இலகுவில் கெடக்கூடியது/ அல்லாதது	கொள்கலன்	எப்படிச் சேமிப்பது	வெப்ப நிலை
சமைக்கப்படாத கோழி (Raw Chicken)	O	முடிய கொள்கலன்	குளிர்சாதனப் பெட்டி	5 டிகிரிக்கு கீழே
பதனிட்ட கோழி (Marinated chicken)	O	முடிய கொள்கலன்	குளிர்சாதனப் பெட்டி	5 டிகிரிக்கு கீழே
Corn flakes பெட்டி	X	பெட்டி	கடை அறை	---
திறக்கப்படாத Corn flakes பெட்டி	O	மீண்டும் பெட்டி	குளிர்சாதனப் பெட்டி	5 டிகிரிக்கு கீழே
ஹம்	O	முடிய கொள்கலன்	குளிர்சாதனப் பெட்டி	5 டிகிரிக்கு கீழே
சொக்லட் (ம்மஸ்)	O	முடப்பட்ட கொள்கலன்	சந்கசபைநசயவழச	Below 5 degrees
தகரத்தில் அடைத்த காளான்கள் (Tinned Mushrooms)	X	ஷன்	கடை அறை	---
சோறு (Cooked rice)	O	சமையல் கொள்கலனில்	சமையல் வெப்பத்தில்	60 டிகிரிக்கு மேல்
உருளைக்கிழங்கு சலட் (Potato Salad)	O	முடிய கொள்கலன்	குளிர்சாதன பெட்டி	5 டிகிரிக்கு கீழே
முட்டை Eggs	O	அட்டைப்பெட்டி அல்லது முட்டை ராக்கை (Egg rack)	குளிர்ச்சியான அறை அல்லது குளிர்சாதன பெட்டி	45 டிகிரி அல்லது அதற்குக் கீழே
பிஸ்கட் ஷன் (Tin of biscuits)	X	ஷன்	கடை அறை	---

வெவ்வேறு வகையான உணவுப் பொருட்களை எவ்வாறு பெற்றுக் கொள்வதுஉணவு விநியோகம் (Food Delivery)

உணவுப் பொருட்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வெப்பநிலை குளிர்ந்த பொருட்கள்: 0 - 5°C / 8°C வரை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள் உறைந்த உணவு: - 18°C.

உணவுப் பொருட்களை பெற்றுக் கொள்ளும் உயிரியில் கிருமிகளால் தொற்று ஏற்படக்கூடிய அபாயம் உண்டு எனவே அப்பகுதியை சுத்தமாகவும், கழிவுகளிலிருந்து விடுபட்டும் இருக்க வேண்டும்.

உணவு பெற்றுக் கொள்ளப்பட்டு 15 நிமிடத்திற்குள் பொருத்தமான சேமிப்பிடத்தில் களஞ்சியப்படுத்தி வைக்கப்படல்.

உணவுப் பொருட்களின் புத்துணர்ச்சி (Freshness), நல்ல நிறம், நல்ல வாசனை, உணவு மாசுபாடு (கசிவுகள், அழுக்கு, மண், மணல், சேதம்), தொற்று (Pests) மற்றும் வெப்பநிலை ஆகியவற்றை சரிபார்க்கவும்

பொதுச் சேமிப்பு அறைக்கு தேவையானவை

தேவை	காரணம்
தரையிலிருந்து 15 செ.மீ மற்றும் கவர்களில் இருந்து 5 - 7.5 செ.மீ தொலைவில் சேமிக்கவும்.	தூசி, ஈரப்பதம் மற்றும் பூச்சிகளில் இருந்து மாசுபடுவதைத் தடுக்க.
தெளிப்பானின் (Sprinklers) நுனியிலிருந்து 45 செ.மீ. தூரத்தில் சேமிக்கவும்	தண்ணீரில் இருந்து மாசுபடுவதைத் தடுக்க.
பாதுகாப்பற நீர் அல்லது கழிவுநீர்க் குழாய்களின் கீழ் சேமிக்க வேண்டாம்.	கழிவுநீரில் இருந்து மாசுபடுவதைத் தடுக்க.
களஞ்சிய அறை, குளிருடிகள் (Coolers), உறைவிப்பான் (Freezers) சுத்தமாகவும், ஒழுங்காகவும், திட்டமிடலுடனும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட வேண்டும்.	மாசுபடுவதைத் தடுக்க.
குளிர் அறைகளின் கதவுகள் குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே திறந்திருக்க வேண்டும்.	பூச்சிகள் (ஈக்கள்) மற்றும் மக்களிடமிருந்து மாசுபடுவதைத் தடுக்க.

குளிர்சாதனப்பெட்டிக்குத் தேவையானவை:

தேவை	காரணம்
2-3 டிகிரி செல்சியஸில் பராமரிக்கவும்.	நோயை உண்டாக்கும் பக்ஷரியாவிலிருந்து மாசுபடுவதைத் தடுக்க.
வெப்பமானி (Thermometers) துல்லியமாக மற்றும் செயல்படுவதை உறுதிசெய்க.	சரியான வெப்பநிலையில் பராமரித்து பக்ஷரியா வளரவிடாமல் தடுப்பதற்கு உதவுகிறது.
அதிகமான பொருட்களுடன் குளிர்சாதனப்பெட்டியை நிறைக்க / Overload செய்ய வேண்டாம். உணவுப் பொருட்களை சேமிக்கும் போது காற்றோட்டத்திற்கு போதுமான இடத்தை விட்டு விடுங்கள்.	இது மற்ற உணவு வகைகள் மாசுபடுத்துவதைத் தடுக்க உதவுகிறது. இது சமைக்கப்பட்ட (Raw Food) உணவை சமைத்த உணவில் இருந்து விலக்கி வைக்கிறது.
முடிந்தால், பதனிடப்படாத உணவுக்கு ஒரு குளிர்சாதன பெட்டி, மற்றும் சமைத்த / தயாரிக்கப்பட்ட உணவுக்கு வேறு ஒன்று எனவும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்	Cross Contamination இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த.

ஒரு குளிர்சாதன பெட்டியில் உணவு பொருட்களைச் சேமிப்பதற்கான பொதுவான குறிப்புக்கள்:

பெரும்பாலான வணிக சமையலறைகளில் பதப்படுத்தப்படாத உணவு மற்றும் சமைத்த அல்லது தயாரிக்கப்பட்ட உணவுக்கு தனித்தனியான குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் இருக்கும். சில நேரங்களில் நீங்கள் பதப்படுத்தப்படாத இறைச்சி, கோழி மற்றும் கடல் உணவுகளுக்கு குறிப்பாக ஒரு குளிர்சாதனப் பெட்டியைக் காணலாம். இது ஸ்தாபனத்தின் அளவு மற்றும் பெரிய உபகரணங்களுக்கான பாதீட்டை (Budget) பொறுத்தது.

இருப்பினும், ஸ்தாபனம் சிறியது மற்றும் ஒரே ஒரு குளிர்சாதன பெட்டி மட்டுமே இருந்தால், உணவு மாசுபடுவதைத் தடுக்க சில எளிய விதிகள் உள்ளன.

- FIFO ஐப் பயன்படுத்துங்கள் - புதிய உணவுப் பொருட்கள் பழைய உணவுப் பொருட்களுக்குப் பின்னால் வைக்கப்பட வேண்டும்.
- காலாவதித் திகதியை கவனத்தில் வைத்திருங்கள், எல்லா பொருட்களுக்கும் சரியான விபர அட்டை (Label) இட வேண்டும்.
- பதப்படுத்தப்படாத இறைச்சி, கோழி, மீன் ஆகியவற்றை நன்கு சீல் செய்து கீழ் இறாக்கையில் வைக்க வேண்டும். இவை ஏனைய உணவுகளை மாசுபடுத்தும் என்பதால் சீல் செய்வது ஈரப்பதத்தைத் தடுக்கிறது.
- பால் பொருட்கள், பாதுகாக்கப்பட்ட மற்றும் ஊறுகாய் போன்ற தயார் செய்யக்கூடிய உணவுகள் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட பிற உணவுப் பொருட்கள் மேல் மற்றும் நடுத்தர இறாக்கைகளில் வைக்கப்பட வேண்டும்.
- தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் சலடுகள், இனிப்புகள், சாண்ட்விச்கள், கேக்குகள் போன்றவை பதப்படுத்தப்படாத உணவுப் பொருட்களிலிருந்து தொலைவில் வைக்கப்பட வேண்டும், எனவே முடிந்தால் மேல் இறாக்கையில் வைத்தல் சிறந்தது.
- முட்டைகளை மேல் அலமாரியில் அல்லது முட்டை வைக்கும் தொகுதியில் வைக்கலாம்.
- பழங்கள் அல்லது காய்கறிகளுக்கு ஒரு தொட்டியை அல்லது அலுமாரியை வைத்திருந்தால், அவற்றை அப்பகுதிகளில் வைக்கவும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை ஒன்றாக சேமிக்க வேண்டாம். இந்த பொருட்கள் சீல் செய்யப்பட்ட பைகளில் இருக்க வேண்டும்.

வெவ்வேறு உணவுப் பொருட்களைச் சேமிக்கும் போது பின்வருவனவற்றைக் கருத்திற் கொள்ளுங்கள்:

- உணவு கெட்டுப்போவதற்கும், சுகாதாரக் கேடாக மாறுவதற்கும் புதிய உணவுப் பொருட்கள் உடனடியாகக் களஞ்சியப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- தற்போதுள்ள அனைத்து அழுக்கு மற்றும் குப்பைகளையும் அகற்றி, புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை குளிருட்டலுக்கு முன் நன்கு கழுவி உலர் இச் செயன்முறை கிருமிகள், பூச்சிகள் மற்றும் கெட்டுப்போவதிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகிறது.
- அனைத்து காய்கறிகளையும் பழங்களையும் சுத்தமான, குடிநீரில் நன்கு கழுவ வேண்டும்.
- பால் பொருட்களை விநியோகித்த உடனே அல்லது பயன்படுத்திய உடனே குளிருட்டியில் சேமிக்க வேண்டும்.
- தீங்கு விளைவிக்கூடிய காலாவதியான, திகதி மற்றும் சேதமடைந்த டின்கள்/ உணவு பக்கெட்டுகள் ஆகியவற்றின் சுகாதாரக் கேடுகளைத் தடுக்க உடனடியாக அகற்றப்பட வேண்டும். இவ்வகையான விருந்தினர்களுக்கு வழங்குவதற்குப் பாதுகாப்பாக இல்லை. உங்கள் ஹோட்டல் வழக்கமாக வாங்கும் உணவுப் பொருட்களின் பதிவை வைத்திருக்க வேண்டும் அல்லது உணவு மாசுபடுதல் மற்றும் விடைம் ஏற்படும் அபாயம் இருக்கும்.
- உணவு மாசுபடுவதைத் தடுக்க உணவு சேமிப்புப் பகுதிகள் அல்லது உணவு அங்காடி அறைகள் சுத்தமாக வைக்கப்பட வேண்டும், மேலும் ஒரு துப்புரவு அட்டவணையை வைத்திருப்பதன் மூலம், உங்கள் கூழலைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதன் மூலமும் உணவு மாசுபடுதலிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். (அழிக்கும் உயிரிகள் அல்லது சேதமடைந்த உபகரணங்கள் உண்டா என்பதை அடிக்கடி கவனித்துக்கொள்வது).
- பதப்படுத்தப்படாத இறைச்சியை தனித்தனியாக சேமித்து வைக்க வேண்டும்.
- ஒரு தனியான இடத்தில் இறைச்சியைக் கழுவவும், உங்கள் பணியிடத்தில் (Work Station) அல்ல, ஏனெனில் அது அருகிலுள்ள இடங்களை மாசுபடுத்தும்.
- இறைச்சி அல்லது மீன் சேமித்து வைக்க, பாவிக்க வைத்திருந்த எந்த சேமிப்புக் கொள்கலனையும் மீன்டும் பயன்படுத்த வேண்டாம். இறைச்சி மற்றும் மீன் போன்ற பதப்படுத்தப்படாத உணவுகளுக்கு, ஒருதரம் சேமிப்புக் கொள்கலன்களைப் (Disposal Storage Containers) பயன்படுத்துங்கள்.

- குளிர்சாதன பெட்டியில் சூடான உணவைச் சேமிக்க வேண்டாம், அது சமமாக குளிர்விக்கப்படாது மற்றும் நோயை ஏற்படுத்தும்.
- உடன் தயார் செய்யக்கூடிய உணவு (Ready to eat food), சமைத்த உணவுகளை (Cooked food) சரியான சேமிப்புக் கொள்கலன்களில் சேமிக்கவும்/ ஒழுங்காக முடிவைக்கவும்
- அறை வெப்பநிலையில் உணவை ஒருபோதும் பளி உறைவைக் குறைக்காதீர்கள் (Defrost) . குளிர்சாதன பெட்டியில் உணவை வைத்து Defrost செய்யாதீர்கள்.
- பதப்படுத்தப்படாத உணவை 2 மணி நேரத்திற்கும் மேலாக அறை வெப்பநிலையில் விட வேண்டாம், குறிப்பாக இறைச்சி மற்றும் மீன். உணவு உறைந்திருந்தாலும், 40 % முதல் 140 °F வெப்பநிலை வீச்சு இருக்கும்போது பக்ஷியா வேகமாக வளரத் தொடங்கும்.
- பாக்ஷியாக்களின் வளர்ச்சியைக் குறைக்க உங்கள் பதப்படுத்தப்படாத உணவை 4 °C க்கு கீழ் வைத்திருங்கள்.
- உணவு மாசுபடுவதைத் தடுக்க உணவுப் பொருட்கள் எப்போதும் சரியாகப் பெயரிடப்பட (Label) வேண்டும். Labelling ஆனது உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் சமையல்காரருக்கு விரைவாகவும் திறமையாகவும் உணவு பொருட்களைக் கையாள உதவுகிறது.
- ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு களஞ்சியப்படுத்தி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்படும் உடன் தயாராக சாப்பிடக்கூடிய உணவைத் (Ready to eat food) திகதி/ நேரம்/ சமையல்காரரின் பெயர் போன்றவற்றை எப்போதும் எழுதுங்கள்.
- குளிருட்டி வைக்கத் தயாரிக்கப்பட்ட (Seasoning அல்லது /marinated) பதப்படுத்தப்படாத உணவைத் தயாரித்த தேதி/ நேரம்/ சமையல்காரரின் பெயர் போன்றவற்றை எப்போதும் எழுதுங்கள்.
- நீங்கள் ஒரு புதிய அடைக்கப்பட்ட பொருளைத் திறந்து, அதன் ஒரு பகுதியை மட்டுமே பயன்படுத்தினால், அதனைத் திறந்த, நேரம் மற்றும் தேதி ஆகியவற்றை எப்போதும் எழுதுங்கள் (அதன் சரியான சேமிப்பு இடத்தில் மீண்டும் களஞ்சியப்படுத்தவும்).
- உணவுப் பொருட்கள் அல்லது சமைத்த உணவை குளிருட்ட (Refrigeration) அல்லது உறைவிக்க (Freezing) முன் ஒழுங்காகப் பிரிக்க வேண்டும், இதனால் இவற்றை மீண்டும் வெதுவெதுப்பாக (Thaw) அல்லது மீண்டும் சூடாகும்போது (Re heat) இலகுவாக இருக்கும்.
- 24 மணி நேர காலத்திற்குள் உணவுகளைப் பயன்படுத்துங்கள் (சில தயாரிப்புகள் நீண்ட நேரம் வைத்திருக்கலாம் - எடுத்துக்காட்டாக Soups, Sticks and Sauces.
- கையுறைகளைப் பயன்படுத்தினால், கையுறைகள் மிக உயர்ந்த தரம் வாய்ந்ததாக இருக்க வேண்டும் - எந்த வகையான கையுறைகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதை உங்கள் நிறுவனத்துடன் சரிபார்க்கவும். சாப்பிடத் தயாரான உணவைத் தொடும்போது மட்டும் சுத்தமான கையுறைகளை அணியுங்கள். பதப்படுத்தப்படாத உணவு அல்லது சலவை உபகரணங்களை கையாளும் போது கையுறைகளை அணிய வேண்டாம், ஏனெனில் இது உணவு மாசுபாட்டை பரப்புகிறது.

FIFO மற்றும் சரக்கிருப்பு சமூற்சி அட்டவணைகள் (Stock Rotation)

பயன்படுத்தி முடிக்க வேண்டிய காலாவதித் திகதிகளைச் சரிபார்க்கவும், இதன் மூலம் முதலில் எந்த டின்கள் அல்லது பாக்கெட்டுகள் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். சரக்கிருப்பு சமூற்சி அட்டவணை/அமைப்பை பராமரிக்கவும்.

பழைய மற்றும் புதிய உணவுப் பொருட்களை நிர்வகிக்க உங்கள் நிறுவனம் எடுக்கும் நடைமுறையை சரக்கிருப்பு சமூற்சி விவரிக்கிறது. ஒரு சரக்கிருப்பு சமூற்சி பட்டியல் / செயல்முறை உணவுப் பொருட்களின் பயன்பாட்டுத் தேதி மற்றும் / அல்லது ஒரு உணவுப் பொருள் வாங்கப்பட்டபோது அவற்றை எவ்வாறு சேமிப்பது என்று உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும். இது உணவு பாதுகாப்புத் தரங்களையும் வாடிக்கையாளர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பையும் பராமரிப்பதில் இது முக்கியமாகின்றது.

சரக்கிருப்பு சமூற்சியின் ஒரு அம்சம் FIFO யீ First in First முரவ அமைப்பு. உணவை வீணாடிப்பதைத் தடுக்கவும், உணவுப் பாதுகாப்பைப் பராமரிக்கவும் புதிய டின்கள் அல்லது உணவுப் பொட்டலங்கள் பழைய டின்கள் மற்றும் பாக்கெட்டுகளுக்குப் பின்னால் சேமிக்கப்படுகின்றன.

“பயன்பாட்டுக் காலம்” (Shelf Life) என்றால் என்ன?

Shelf Life என்பது அனைத்து உணவுப் பொருட்களின் “Best Before” திகதி அல்லது “காலாவதி தேதி” Expiry Date என்பதைக் குறிக்கிறது. உணவுத் தயாரிப்புகளின் விவரத்துண்டுகளின் (Label) இந்த திகதிகளை நீங்கள் காணலாம்.

கெட்டுப்போவதற்கு முன்பு ஒரு புதிய உணவுப் பொருளை எவ்வளவு காலம் சேமிக்க முடியும் என்பதை Shelf Life குறிக்கிறது. உதாரணமாக, பால் உணவுப் பொருட்கள் மிகக் குறுகிய பயன்பாட்டுக்காலம் கொண்டுள்ளன.

எல்லா உணவுப் பொருட்களுக்கும் Shelf Life இருக்கிறதா?

ஆம்.

பிற சேமிப்பு முறைகள்

Blast Chiller

Blast Freezers சில நேரங்களில் Shock Freezers என குறிப்பிடப்படுகிறது. இந்த வகை உறைவிப்பான்கள் வழக்கமாக உணவுப்பொருட்களின் அல்லது புதிய பொருட்களின் வெப்பநிலையை மிக விரைவாகக் குறைக்கின்றது,

ஜஸ் கிரீம், முன் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு மற்றும் காய்கறிகள் அல்லது மீன் போன்றவற்றை மிக விரைவாக உறைவிக்கப் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பல வணிக சமையலறைகளும் உறைவிப்பான் சேமிப்பு அலகுகளைப் (Blast Chiller) பயன்படுத்துகின்றன.



Blast Freezer ஏன் பயன்படுத்த வேண்டும்?

- நீங்கள் உணவை குளிர் வைக்கும் போது (அல்லது வேறு ஏதாவது) உள்ளே இருக்கும் நீர் பனிக்கட்டியாகப் படிகமாக்குகிறது. உறைபனிச் செயல்முறைக்கு நீண்ட நேரம் எடுக்கும் போது, பெரிய பனிப் படிகங்கள் உணவுக்கலங்களை (Cell) வெடிப்புப் போன்ற நிகழ்வுகளை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் உணவு பதப்படுத்தப்படாதப்பொருளின் செல்களைச் சேதப்படுத்துகின்றன, இது உணவுகளின் தரம் மற்றும் சுவையைப் பாதிக்கிறது. விரைவான உறைபனி, பனிப் படிகங்கள் மிகச் சிறியதாக இருப்பதற்கு காரணமாகிறது, இது குறைந்த சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் உணவை உயர் தரத்தில் பாதுகாக்கிறது.



- நீண்ட கால சேமிப்பு (Long Term Storage): உணவு “Blast Frozen” அடைந்தவுடன் அதை நீண்ட காலச் சேமிப்பிற்காகச் சாதாரண உறைவிப்பானிற்கு மாற்றலாம்.
- உணவின் தரம் மற்றும் சுவை பாதுகாக்கப்படுகிறது: Blast Freezing இல் பாக்ஷரியாக்களின் வளர்ச்சி குறைகிறது. உணவு பாதுகாப்பாக கையாளப்பட்டு, தயாரிக்கப்பட்ட உடனேனேயே உறைவிப்பான் பெட்டியில் வைக்கப்படுவதால், உணவு மாசுபடுவதற்கான ஆபத்து மிகவும் குறைக்கப்படுகிறது.

Blast Freeze எவ்வாறு நிகழ்கிறது?

- Blast Freezer இல் பல ஊதுகுழல் விசிரிகள் (Blower Fan) பயன்படுத்துகிறது, இது குளிர்ச்சியான காற்றை உறைவிப்பான் உள்ளடக்கங்களில் விரைவாகக் குளிர்வைக்கும். மற்றவைகள் வடிவமைப்பைப் பொறுத்து வேறு வழிகளில் வேலை செய்யலாம். அவை உணவுகளை நிலைநிறுத்துவதற்காக நகரும் தட்டுகளில் பொருத்தப்படலாம், மேலும் பெரும்பாலும் உறைபனிக்கு பல்வேறு பெட்டிகளையும் உள்ளடங்கின்றன.
- ஒரு சராசரி உறைவிப்பான் பொதுவாக அறை வெப்பநிலையில் உணவுகளைக் கையாள பாவிக்கப்படுகிறது. உறைவிப்பானின் திறனைப் பொறுத்து திறன் அதிக சுமை இல்லா விடினும் வெப்பநிலை உயர்வாக அல்லது உறைவிப்பானில் உயர் வெப்பநிலையில் உணவை வைக்கும் போது, அதன் வெப்பநிலை உயரும், இது அதன் குளிருட்டும் திறனை எதிர்மறையாக பாதிக்கும்.



வளியகற்றப்பட்ட பொதி செய்தல் (Vacume Packing)

Vacume Packing என்பது பொதியிடல் முறையாகும், இது சீல் செய்வதற்கு முன் பொதியிலிருந்து காற்றை நீக்குகிறது. இந்த முறை ஒரு பிளாஸ்டிக் பொதியில் பொருட்களை வைப்பது (Manually or Automatically) ஆகும், உள்ளே இருந்து காற்றை அகற்றி பொதியை சீல் பண்ணுவது ஆகும். சுருக்கம் பட சில நேரங்களில் உள்ளடக்கங்களுக்கு இறுக்கமாக பொருந்தும். வெற்றிட பொதிகளின் நோக்கம் வழக்கமாக உணவுகளின் அடுக்கு ஆயுளை நீட்டிக்க கொள்கலனில் இருந்து ஆக்ஸிஜனை அகற்றுவதும், நெகிழ்வான் தொகுப்பு வடிவங்களுடன், உள்ளடக்கங்கள் மற்றும் தொகுப்பின் அளவைக் குறைப்பதும் ஆகும்.

Vacume Packing ஜ ஏன் பயன்படுத்த வேண்டும்?

- உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் பண சேமிப்பு: Vacume Sealing உணவு பதப்படுத்தப்பட்ட, சமைத்த அல்லது பச்சையாக இருந்தாலும், அதன் Self Life ஜ நீட்டிக்கிறது. நீங்கள் பல வகையான உணவுகளை வளியகற்றல் பொதியிடலாம் மற்றும் உணவு உறைவிப்பானில் 3 ஆண்டுகள் வரை பாதிக்கலாம்.
- நீண்ட காலம் உணவைப் பாதுகாக்க முடியும் என்பது குறைவாக உணவு கெட்டுப்போதல் மற்றும் குறைந்த உணவு வீண்விரயம் என்பதாகும், இது செலவுகளைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- எஞ்சியவற்றை பாதுகாத்து வைத்திருத்தல்: Vacume Sealing உணவை முழுமையாகப் பாதுகாக்க உதவும் மற்றும் உணவு வீணாவதைக் குறைப்பதன் மூலம் செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- உணவு மாசுபாட்டிலிருந்து பாதுகாப்பு: Vacum Sealing ஆனது பாக்ஷரியா, பூஞ்சை (Fungus) மற்றும் பூஞ்சைக்காளான் (Mould) ஆகியவற்றிலிருந்து உறைவிப்பானினால் ஏற்படும் Freezer burn இலிருந்தும் பாதுகாக்கின்றது.
- சிதைவிலிருந்து பாதுகாப்பு: Vacume Sealing ஆனது காற்றை (ஆக்ஸிஜனை) வெளியேற்றுகிறது, எனவே நிறம், சுவை அனைத்தும் நன்கு பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

- சேர்க்கைகள் தேவையில்லை: புதிய தயாரிப்புகளைப் பதப்படுத்தாமல் Vacuum Sealing இட்டு அவற்றை நன்கு சுத்தம் செய்து உலர் வைக்க வேண்டும்.
- Marinatந் அல்லது Season செய்த உணவை கூட Vacuum Seal இல் அடைத்து, பாதுகாக்கும் போது, சுவைகள் அல்லது சுவையூட்டுவது உணவுப் பொருளை ஆழமாக ஊடுருவுகின்றன.

Freezer burn என்றால் என்ன?

உறைதல் செயல்பாட்டின் போது உணவு முறையாகச் சீல் செய்யப்படாதபோது, உணவின் நிறம் மற்றும் அமைப்பு மாறுகிறது, மேலும் சமைக்கும்போது உணவின் சுவை மற்றும் அமைப்பை பாதிக்கும்.



துண்டுத்துண்டாக வெட்டப்பட்ட மாட்டிறைச்சியின் மீது Freezer Burn



வெட்டப்பட்ட கோழி இறைச்சியின் மீது Freezer Burn

நீங்கள் எப்படி Vacuum Pack செய்கிறீர்கள்?

வணிகச் சந்தையில் பல்வேறு வகையான இயந்திரங்கள் உள்ளன. உங்கள் நிறுவனத்தில் ஒன்று இருந்தால், அது எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

Vacume Packing இயந்திரங்களுக்கு வெப்பம் மற்றும் கிழிதலில் இருந்து பாதுகாக்கும் சிறப்பு Vacuum பைகள் தேவைப்படுகின்றன. இந்த பைகள் உங்கள் நிறுவனத்தால் வாங்கப்பட வேண்டும்.

ஒரு பொதுவான இயந்திரம் External Sealer அல்லது Single அல்லது Double Sealer களைக் கொண்டதாகும். உணவுச் சேர்மானங்கள் அல்லது உணவு பையில் வைக்கப்பட்டு வெற்றிட அல்லது சீல் செய்யும் புள்ளியில் (External Sealer) அல்லது இயந்திரத்தில் (Single or Double chamber Machines) வைக்கப்படுகிறது. முதலில் பையின் உள்ளே இருந்து காற்று அகற்றப்பட்டு, பின்னர் பை வெப்ப முத்திரையிடப்படுகிறது.

குறிப்பு: இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தும் போது, உங்களை அதற்கு பயிற்றுவித்துக் கொள்ளவும். உங்களால் முடிந்தவரை கையேட்டைப் படித்து, அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை முதலில் நீங்கள் தெளிவு பெற்றுள்ளீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.





வெப்பநிலை கட்டுப்பாடு (Temperature Control)

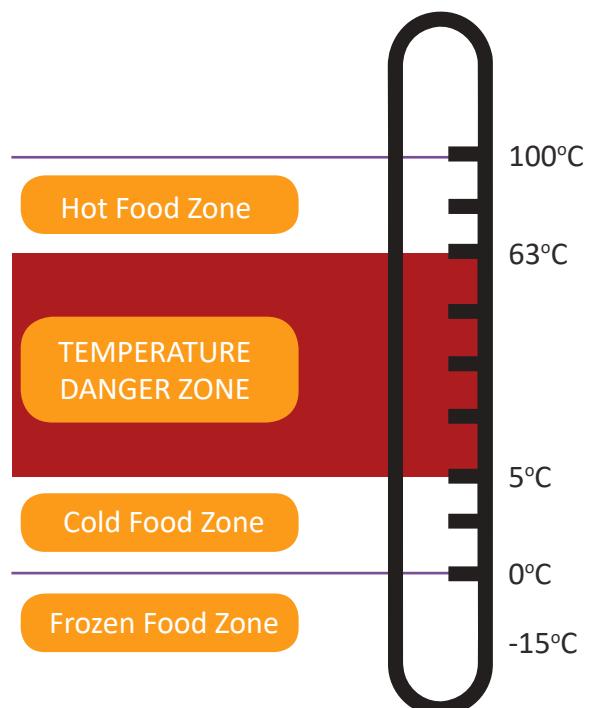
உணவு கையாளுபவராக வெப்பநிலை கட்டுப்பாட்டின் முக்கியத்துவத்தை நீங்கள் புரிந்துகொள்வது அவசியம். வெப்பநிலையை எவ்வாறு அளவிடுவது மற்றும் பேணுவது மற்றும் உணவின் வெப்பநிலையை எப்போது சரிபார்க்க வேண்டும் என்பது ஒரு பாதுகாப்பான உணவு உற்பத்தி சூழலை உருவாக்க வேண்டிய திறன்கள் ஆகும்.

கீழே உள்ள வரைபடத்தைப் பாருங்கள்.

Danger Zone இல் உணவு நீண்ட நேரம் இருக்கும்போது உணவு நுகர்வுக்குத் தகுதியற்றது ஆகின்றது.

Food poisoning bacteria grow best in the temperature range between 5 degree Celsius and 60 degrees Celsius. This is the danger zone. This means we need to keep perishable food either very cold or very hot, in order to avoid food poisoning.

உணவை நஞ்சாக்கும் பக்ஷியாக்கள் 5 டிகிரி செல்சியஸ் முதல் 60 டிகிரி செல்சியஸ் வரையிலான வெப்பநிலை வீச்சில் சிறப்பாக வளரும். இது அபக்து மண்டலம் ஆகும். உணவு நஞ்சாதலைத் தவிர்ப்பதற்காக, உணவை மிகவும் குளிராக அல்லது மிகவும் சூடாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதே இதன் பொருள்.



வெப்பநிலை கட்டுப்பாடு (Temperature Control)

உணவு வெப்பநிலையை எவ்வாறு அளவிடுவது / சரிபார்க்கிறீர்கள்?

குளிர்சாதன பெட்டிகள் மற்றும் உறைவிப்பான் உள்ளமைக்கப்பட்ட தெர்மோமீட்டர்களைக் கொண்டுள்ளன, மேலும் வெப்பநிலையை நீங்கள் சரிபார்க்கக்கூடிய ஒரு திரை இருக்கும். உணவின் உள் வெப்பநிலையை சரிபார்க்க உணவு வெப்பமானி தேவைப்படுகிறது

வைத்திருக்கும் வெப்பநிலை: Holding Temperature

இதன் பொருள் சூடான அல்லது குளிர்ந்த உணவை தயாரித்த (அல்லது சமைத்த)

வெப்பநிலையைப் பராமரிக்க வேண்டும் என்பதாகும். Buffet உணவு மற்றும் இப்போதே வழங்கப்படாத எந்தவொரு உணவிற்கும் இது முக்கியம் (உணவு பரிமாறலைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு தயாரிக்கப்படும் உணவு).

- சூடான உணவை 63°C அல்லது அதற்கு மேல் சூடாக வைக்க வேண்டும்.
- சூடான உணவை 63°C க்கு கீழே வைத்திருக்க முடியும், ஆனால் சுமார் இரண்டு மணி நேரம் மட்டுமே.
- குளிர்ந்த உணவை 8°C அல்லது அதற்குக் குறைவாக வைக்க வேண்டும். குளிர்ந்த உணவை 10°C வெப்பநிலையில் சுமார் நான்கு மணி நேரம் வைக்கலாம்.

கீழேயுள்ள அட்டவணையில் குளிர்வித்தல் வெப்பநிலை நேரம் மற்றும் (மறு) வெப்பமுட்டும்

	Refrigerator	Freezer	Hot Cupboard	Bain - Marie
சரியான வெப்பநிலை	5°C க்கு கீழ்	0°C க்கு கீழ்	60°C க்கு மேல்	கீழே பாருங்கள்
வெப்பநிலையை எவ்வாறு பரிசோதிப்பது?	Thermostat	Thermostat	Thermostat/ Food Thermometer	Thermostat / Food Thermometer
வெப்பநிலையை பரிசோதிப்பது ஏன் அவசியம்	உணவு கெட்டுப் போதலை தடுப்பதற்கு, உணவின் சுவை மற்றும் நிலைத்தன்மை மாற்றும் மற்றும் மாசுப்பாட்டை தடுக்க			

வெப்பநிலை மற்றும் தயாரிக்கப்பட்ட உணவின் நேரம் ஆகியவற்றைக் காட்டுகிறது:

- ▶ Cold Buffet - கிண்ணங்களை 5°C க்கு கீழே குளிர்விப்பதன் மூலமும், ஐஸ் கூடையில் உணவை வைப்பதன் மூலமும்.
- ▶ Hot Buffet - தீச்சுவாலை அல்லது நீராவி குளியல் பயன்படுத்தி உணவை வெப்பமாக்குவதன் மூலம் 63°C க்கு மேல் வைத்திருங்கள் (Bain – Marie)

உணவைக் கையாளுதல் Food Handling

சூடான உணவை குளிர்வித்தல் Cooling hot food

- ▶ 5°C க்கும் குறைவான வெப்பநிலையில் ஆபத்து மண்டலத்திற்கு வெளியே உணவை முடிந்தவரை விரைவாகக் குளிர்வித்து வைத்திருக்க வேண்டும்
- ▶ 2 மணி நேரத்திற்குள் 63°C முதல் 10°C க்கும் உணவை குளிர்வித்தல்
- ▶ வெப்பநிலை 10°C க்கும் குறைவாக இருக்கும்போது உடனடியாக குளிருட்டவும்
- ▶ சிறிய கொள்கலன்கள் (Small container) / மேலோட்டமான தட்டுகளைப் Shallow trays பயன்படுத்துவது குளிருட்டும் வேகத்தை எளிதாக்குகிறது

- கொள்கலனின் ஆழம் அதிகப்தசம் 4 அங்குலங்கள் (10 செ.மீ) மற்றும் உணவின் ஆழம் 2 அங்குலங்கள் (5 செ.மீ)
- அதிக அளவு சூடான திரவங்களைக் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைப்பதற்கு முன் ஒரு ஜஸ் குளியலில் கிளரி குளிர்விக்கவும்
- குளிருட்டும் செயல்முறையை முழுமையான தன்மையை சோதிக்க எப்போதும் ஒரு தெர்மோமீட்டரைப் பயன்படுத்தவும்
- அதை வெப்பநிலைக்கு ஒருபோதும் குளிர்விக்கக்கூடாது

உறைந்த உணவை குளிர்க்கரைய வைத்தல் Thawing frozen food

- விருப்பம்: 5 செல்சியஸிற்கு கீழே குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்தல்
- எப்போதும் தயாரிப்பை மறு தேதி இடல்
- குறைந்த விருப்பம் - சுத்தமான, குடிக்கக்கூடிய நீரின் வெப்பநிலை 21°C க்கும் குறைவாக இருத்தல் வேண்டும்.
- மைக்ரோவேவ் அடுப்பில் (சமையல் செயல்முறையின் ஒரு பகுதியாக இருந்தால் மட்டுமே)
- வழக்கமான அடுப்பில் (சமையல் செயல்முறையின் ஒரு பகுதியாக இருந்தால் மட்டுமே)

உணவு சமைத்தல்

மீண்டும் சூடுபடுத்தப்படும் உணவு, 15 விநாடிகளுக்கு குறைந்தபட்சம் 73 °C இன் உள் வெப்பநிலையை அடைய வேண்டும்.

Hazardous Food Item	Cook until internal temperature is	Reheat until internal temperature is
Whole poultry	 82 °C (180 °F)	74 °C (165 °F)
Cut and ground poultry and all parts of ground meats that contain poultry	 74 °C (165 °F)	74 °C (165 °F)
Food mixture containing poultry, egg, meat, fish or another hazardous food	 74 °C (165 F)	74 °C (165 °F)
Pork and pork products	 71 °C (160 °F)	71 °C (160 °F)
Ground meat, other than ground meat containing poultry	 71 °C (160 °F)	71 °C (160 °F)
Fish	 70 °C (158 °F)	70 °C (158 °F)
Other hazardous foods, such as roast beef, lamb or goat	 60 °C (140 °F)	60 °C (140 °F)

மிஞ்சியதை கையாளுதல் மற்றும் மறு சூடாக்குதல் Handling and reheating leftovers

மிஞ்சிய உணவை கையாளும் போது நிச்சயமாக மிக அவதானமாக கையாள வேண்டும் அல்லது நீங்கள் பக்ரீரிய தொற்று ஏற்படும் ஆபத்தை எதிர் கொள்வீர்கள். அத்துடன் சுவை, தன்மை மற்றும் நிறம் ஆகியவை குறைந்து போகும்

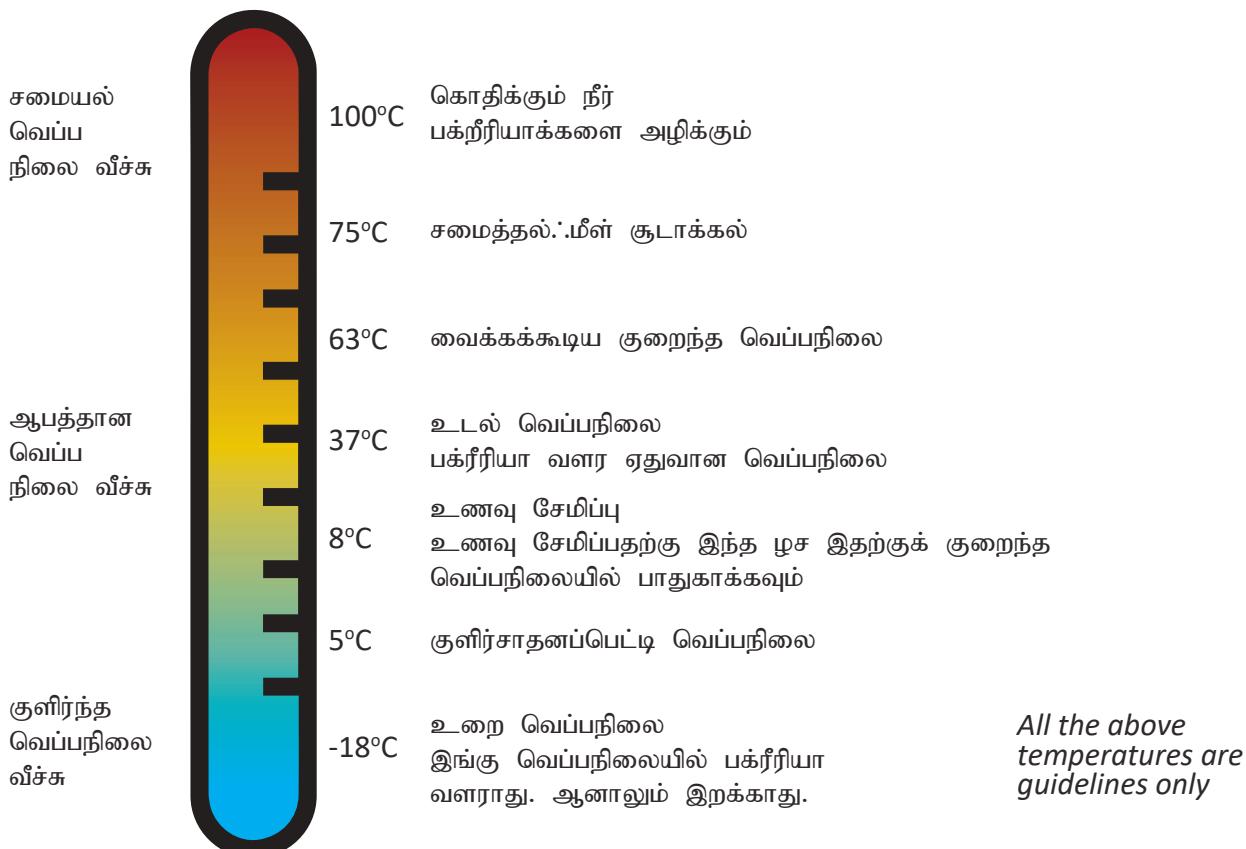
- எஞ்சியவற்றைச் சீக்கிரம் குளிர்விக்கவும் (2 மணி நேரத்திற்குள்), குளிர்சாதன பெட்டியில் (Refrigerator) சேமித்து 3-4 நாட்களுக்குள் சாப்பிடுங்கள். மாற்றாக, 3-4 மாதங்களுக்கு எஞ்சியவற்றை உறைய வைத்து (Frozen) பயன்படுத்தலாம். அவை இன்னும் சாப்பிட பாதுகாப்பானதா என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். ஆனால் Texture மற்றும் Flavor மாறுபடலாம்.
- உங்கள் குளிர்சாதன பெட்டியில் களஞ்சியப்படுத்தியவற்றை இரண்டு நாட்களுக்குள் பயன்படுத்தவும்.
- நீங்கள் உறைவிப்பானிலிருந்து எஞ்சியவற்றை எடுத்துக்கொண்டால், 24 மணி நேரத்திற்குள் சாப்பிடுங்கள். முழுமையாக Defrost செய்யமுன் குளிர்சாதன பெட்டியில் இட்டு அல்லது உங்கள் மைக்ரோவேவில் Defrost setting ஜ் பயன்படுத்துவதன் மூலம், அவை முழுமையாக Defrost செய்யப்பட்டுள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். Defrost செய்யப்பட்ட உணவை, 3-4 நாட்களுக்குள் குளிருட்டியில் வைத்து உண்ணவும்.
- Sause Pan , Microwave அல்லது Oven ஜப் பயன்படுத்தி எஞ்சியவற்றை மீண்டும் சூடாக்குவது பாதுகாப்பானது. இருப்பினும், உணவை முழுவதுமாக கரைக்காவிட்டால் மீண்டும் சூடாக்குவது அதிக நேரம் எடுக்கும்.
- உணவு முழுவதும் சூடாகும் இருக்கும் வரை உணவை மீண்டும் சூடாக்கவும். எஞ்சியவற்றை மீண்டும் சூடாக்கும்போது, உணவு வெப்பமானியின் வெப்பநிலை அளவிடப்பட்டபடி அவை குறைந்தபட்சம் 74°C இல் 2 நிமிடங்களுக்குள் எட்டுவதை உறுதிசெய்க.
- சாஸ்கள், சூப்கள் மற்றும் கிரேவிகளை ஒரு Rolling boilling நிலைக்கு கொண்டு வருவதன் மூலம் மீண்டும் சூடாக்கவும்.
- மீண்டும் சூடாக்க எஞ்சியவற்றை மூடி சூடாக்குங்கள். இது ஈரப்பதத்தைத் தக்கவைத்து, உணவு எல்லா வழிகளிலும் வெப்பமடையும் என்பதை உறுதி செய்கிறது.
- நீங்கள் ஒரு மைக்ரோவேவைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், உணவு முழுவதும் சமமாக வெப்பமடையாது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள், எனவே உங்கள் உணவைச் சமைக்கும் நேரத்தின் பாதியிலேயே வெளியே எடுத்து, அதைக் கிளறவும் பின் உணவை சூடாக்கவும். மூடப்பட்ட மைக்ரோவேவ்வில் பாதுகாப்பான கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் டிஷ் ஆகியவற்றில் உணவுப் பொருட்கள் இருந்தால் கூட, தேவைப்பட்டால் சிறிது திரவத்தைச் சேர்த்து வைக்கவும். உறை மைக்ரோவேவ் பாதுகாப்பானது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், மேலும் நீராவி ஸெனியோது இருக்க மூடி அல்லது மடக்கியை பயன்படுத்தவும். ஈரமான வெப்பம் தீங்கு விளைவிக்கும் பக்ரீயாக்களை அழிக்க உதவும் மற்றும் சீரான சமையலை உறுதி செய்யும். மேலும், மைக்ரோவேவ்வில் குளிர் புள்ளிகள் இருப்பதனால் பல இடங்களில் உணவின் வெப்பநிலையைச் சரிபார்த்து, உணவு வெப்பமானியுடன் உணவின் உள் வெப்பநிலையை சரிபார்க்கும் முன் ஒய்வு நேரத்தை Resting time அனுமதிக்கவும். பாண், சிறிய காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் போன்ற குறைந்த அடர்த்தியான உணவுகளை விட, முழு வான்கோழி அல்லது மாட்டிரைச்சி வறுவல் போன்ற அடர்த்தியான உணவுகளில் சமையல் நீண்ட நேரமாக இருக்கும்.
- எஞ்சியவற்றை ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறை மீண்டும் சூடாக்க வேண்டாம். உங்களிடம் ஒரு பெரிய பானை சூப் இருந்தால், உங்களுக்கு தேவையானதை எடுத்து சிறிய Pot இல் இட்டு மீண்டும் சூடாக்குவது நல்லது. எஞ்சியவை எல்லாவற்றையும் சூடாக்க வேண்டாம். ஏனென்றால், நீங்கள் எவ்வளவு முறை உணவை குளிர்வித்து மீண்டும் மீண்டும் சூடாக்குவதால் உணவு நஞ்சாதல் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.
- உணவைத் தேவையான அளவு சூடாக்காமலும், மிகவும் மெதுவாகக் குளிர்வித்தாலும் பக்ரீரியா வனர ஏதுவாகின்றது.

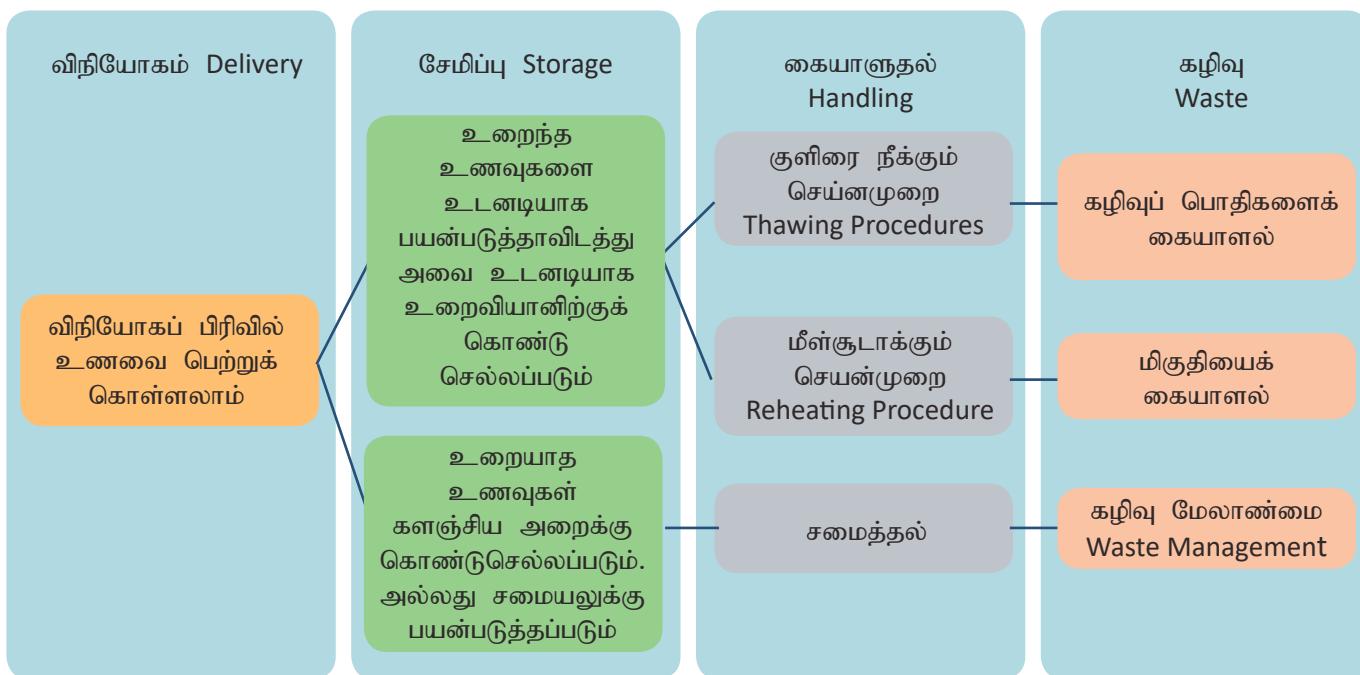
தயார் நிலையிலான உணவு (Ready to eat) மற்றும் குளிர்ந்த உணவை (Cold Food) பாதுகாத்தல்

- சாலட்கள், சமைத்த கோழி / இறால்/ உருளைக்கிழங்கு / டுனா சாண்ட்விச்கள் போன்ற கூடுதல் சமையல் இல்லாமல் வழங்கப்படும் உணவு குளிர் பொருட்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட வேண்டும்.
- எல்லா நேரங்களிலும் சாப்பிட தயாராக உணவுகளை மாசுபடுவதிலிருந்து பாதுகாக்கவும். சாப்பிடத் தயாரான உணவுகளின் நுண்ணுயிரியல் அபாயங்களை அகற்ற 'வெப்ப' படிமுறைகள் இல்லை. முடிமறைக்கவும், உணவைப் பொறுத்து சரியான வெப்பநிலையை பராமரிக்கவும். சாப்பிடத் தயாரான உணவைக் கையாளும் போது எப்போதும் கையுறைகளை பயன்படுத்துங்கள்.
- சமைக்க வேண்டிய பதப்படுத்தப்படாத உணவுகள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் - இருப்பினும் அவை தற்செயலாக பக்ஸரியா அல்லது வைரஸால் மாசுபட்டால், வெப்ப படிமுறை பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் இந்த ஆபத்தை நீக்கும்.
- தயாரிப்பின் போது உணவை ரூசிக்க ஒரு சேவை கரண்டியை பயன்படுத்துங்கள், பொருத்தமான இடங்களில் அதிகமான கரண்டிகளை வைத்திருங்கள். கரண்டிகளை மீண்டும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

Buffet உணவுத் தரத்தை பராமரித்தல்

- உணவை அடிக்கடி சுழற்றுங்கள். (Rotate)
- சிறிய அளவுகளைக் காட்சிப்படுத்துங்கள். (Small Quantities)
- 2/3 கொள்கலன்கள் காலியாக இருக்கும்போது கொள்கலன்களை மாற்றவும்.
- ஏற்கனவே Buffet இல் உள்ள கொள்கலன்களில் புதிய உணவை சேர்க்க வேண்டாம்.





வணிக ரீதியான சமையலறையைச் சுற்றி உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் உணவு பாத்திரங்கள் எவ்வாறு நகரும் என்பதற்கு மேற்கண்ட வரைபடம் ஒரு எடுத்துக்காட்டு ஆகும். இதில் ஒரு ஒழுங்கியல்பு இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும். உணவு எப்போது, எப்படி கொண்டு செல்லப்படுகிறது என்பதோடு மட்டுமல்லாமல், எங்கு செல்கிறது என்பதாலும் இவ்வொழுங்கியல்பு பாதிக்கப்படுகிறது. இது சம்பந்தமாக திறமையான சமையலறை அமைப்பைக் (Kitchen Layout) கொண்டிருப்பது பணியின் செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது.

சமையலறை தளவுமைப்பு Kitchen Layout மற்றும் கழிவு மேலாண்மை Waste Management

ஓழுங்கற்ற சமையலறையால் உணவு எவ்வாறு மாசுபடுத்துகின்றது என்பதை அறிந்துகொள்வதே உணவுப் பாதுகாப்பின் கடைசி ஆதாரமாகும். பிரிவு 3 இல் கழிவு மேலாண்மை பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

உணவு விநியோகம் மற்றும் உணவு சேமிப்பு பகுதிகளுக்கான சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பின் சிறந்த தரத்தை பராமரிப்பது முக்கியம் என்றாலும், இந்த பகுதிகள் பரந்த சமையலறையிலிருந்து தனித்தனியாக இல்லை என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ளுதல் வேண்டும். ஒரு வணிக ரீதியிலான சமையலறை பல வேலைகளைக் கொண்டிருக்கும், மேலும் ஒவ்வொரு பிரிவும் பகுதி அல்லது இடம் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது, அந்த பகுதி அல்லது இடம் எதற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது, அந்த பகுதியில் யார் வேலை செய்கிறார்கள், அந்த பகுதிகளை எவ்வாறு சுத்தமாகவும் கிருமிகளற்றதாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமிநீக்கல் அட்டவணைகளைத் தவிர (Cleaning and Sanitizing schedule), வேலை அட்டவணைகள் (Work Schedule), பரிமாறல் அட்டவணைகள் மற்றும் பலவும் இருக்கும். உங்களுக்கும் மற்ற அனைவருக்கும் சுமுகமான Work Flow ஐ உறுதிப்படுத்த வணிக சமையலறையில் உங்கள் இடத்தை நீங்கள் அறிவது மிக முக்கியம். இது உணவு மாச மற்றும் விபத்துக்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

சமையலறைத் தளவுமைப்பு மற்றும் அமைப்பின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி ஆலோசிக்க பின்வரும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க முயற்சிக்கவும்:

- பாத்திரங்கள், கருவிகள், உபகரணங்கள், வெட்டுக்கருவிகள், உணவுகள் போன்றவை எல்லாம் எங்கே வைக்கப்பட்டுள்ளது?
- மேலே உள்ள கருவிகள் வசதியான இடத்தில் உள்ளதா?
- மின் பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் எங்கே சேமிக்கப்படுகின்றன?
- இது எனது பணிநிலையத்திலிருந்து அருகில் அல்லது தொலைவில் உள்ளதா?

- விநியோகம் (Delivery), சேமிப்பு (Storage), உணவு தயாரிக்கும் (Food Preparation) பகுதிகள் எங்கே?
- கழுவும் பகுதி (கள்) எங்கே? - இது எனது பணிநிலையத்திலிருந்து அருகிலுள்ளதா அல்லது தொலைவில் உள்ளதா?
- உணவு சேவை பகுதி (Food Service Area) எங்கே?
- கழிவுகளை அகற்றுவது (Waste Disposal) எங்கே? - இது எனது பணிநிலையத்திலிருந்து அருகில் அல்லது தொலைவில் உள்ளதா?
- எனது பணிநிலையம் (Work Station) எங்கே? - எனது பணிநிலையத்தை நான் யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்கிறேனா?
- சமையலறை தளவுமைப்பு மற்றும் கழிவு மேலாண்மை நடைமுறைகள் குறித்து எனது கடமைகள் என்ன?
- நல்ல அல்லது மோசமான காற்றோட்டம் (Air Ventilation) உள்ளதா?
- தீயை அணைக்கும் கருவிகள் (Fire Extinguishers) எங்கே? புகை அலாரங்கள் உள்ளதா?



HACCP என்றால் என்ன?

HACCP என்பது Hazard Analysis and Critical Control Points ஆயத்துப் பகுப்பாய்வு மற்றும் சிக்கலான கட்டுப்பாட்டு புள்ளிகளைக் குறிக்கிறது.

ஆயத்துகள் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கான ஒரு அமைப்பு இது. இது 1960 களில் நாசா (National Aeronautics and Space Administration), Pillsbury நிறுவனம் மற்றும் ஐக்கிய அமெரிக்க இராணுவத்தால் வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு அமைப்பாகும். விண்வெளி பயணங்களுக்கு பாதுகாப்பான உணவை உருவாக்க முயற்சிப்பதால் அவர்கள் இந்த அமைப்பை உருவாக்கினர்.

HACCP இன் முறையின் பயன்பாடு கேட்டிரிங் தொழில் (Catering Industry), குழந்தை உணவு உற்பத்தி (Baby food production), பதிவு பொதிசெய்யப்பட்ட உணவுத் தயாரிப்புக்கள் (Canned food production) மற்றும் வணிக சமையலறைகளுக்கு (Commercial Kitchen) உலகம் முழுவதும் பரவியது. உணவு கையாளுபவராக நீங்கள் இந்த அமைப்பைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உங்கள் மேலாளருக்கு அவர்கள் HACCP பயிற்சி அளிக்கிறார்களா என்று கேள்வுங்கள்.

அல்லது தகவலுக்கு Online இல் தேடுங்கள்:

<https://safefoodalliance.com/haccp/the-beginners-guide-to-haccp/>

HACCP உணவு தயாரிப்பின் போது எவ்வாறு செயலாற்றுகின்றது தொடர்பான அடிப்படை படிகள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது

HACCP குழுவைக் கூட்டவும் / Assemble HACCP Team



தயாரிப்புக்களை விவரிக்கவும் Describe product



தயாரிப்புக்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதை அடையாளப் படுத்தவும்
Identify how product will be used



தயாரிப்புக்கள் எவ்வாறு தயாரிக்கப்படும் என்பதற்கான ஓர் வரைபடத்தை உருவாக்குங்கள்
Construct Flow Diagram of how product will be produced



தள வரைபடத்தினை உறுதிப்படுத்தல் On site confirmation of Flow Diagram



அனைத்து சாத்தியமான ஆபத்துகளையும் பட்டியலிட்டு ஆபத்து பகுப்பாய்வு செய்யுங்கள்
List all Potential Hazards and do Hazard Analysis



CCPs என்ன என்பதை தீர்மானிக்கவும் (சிக்கலான கட்டுப்பாட்டு புள்ளிகள்)
Determine what the CCPs are (Critical Control Points)



CCP இன் சவால்மிக்க வரம்புகளை உறுதிப்படுத்துங்கள்
Establish Critical Limits of CCP



ஒவ்வொரு CCP க்காக கண்காணிப்பு முறையை உறுதிப்படுத்துங்கள்
Establish Monitoring system for CCP



ஒவ்வொரு CCP க்குமான் தீர்வினை உறுதிப்படுத்துங்கள்
Establish Corrective Action for each CCP



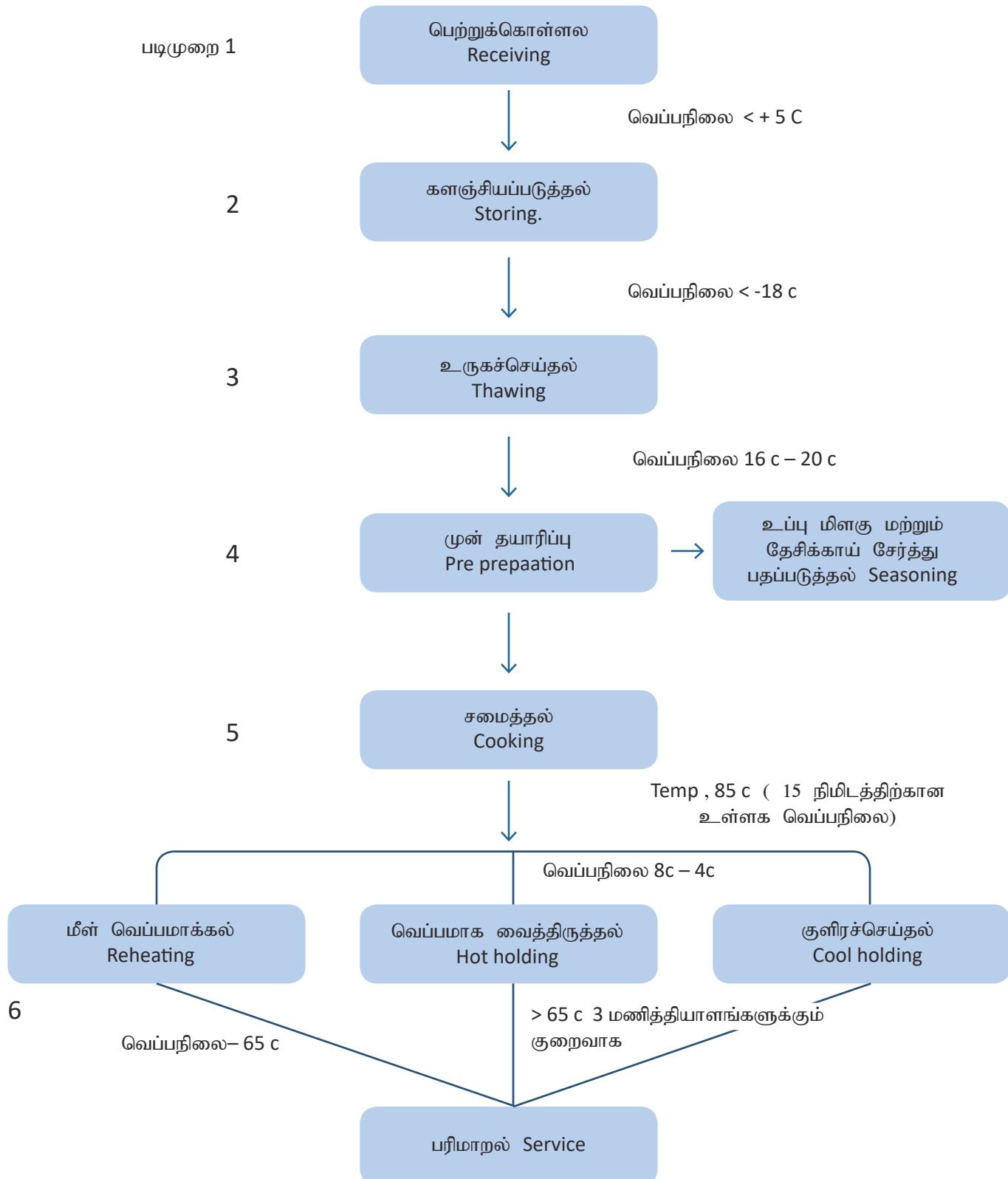
இப்பாய்வு நடைமுறையை செயல்படுத்துவதை Establish Verification Procedure



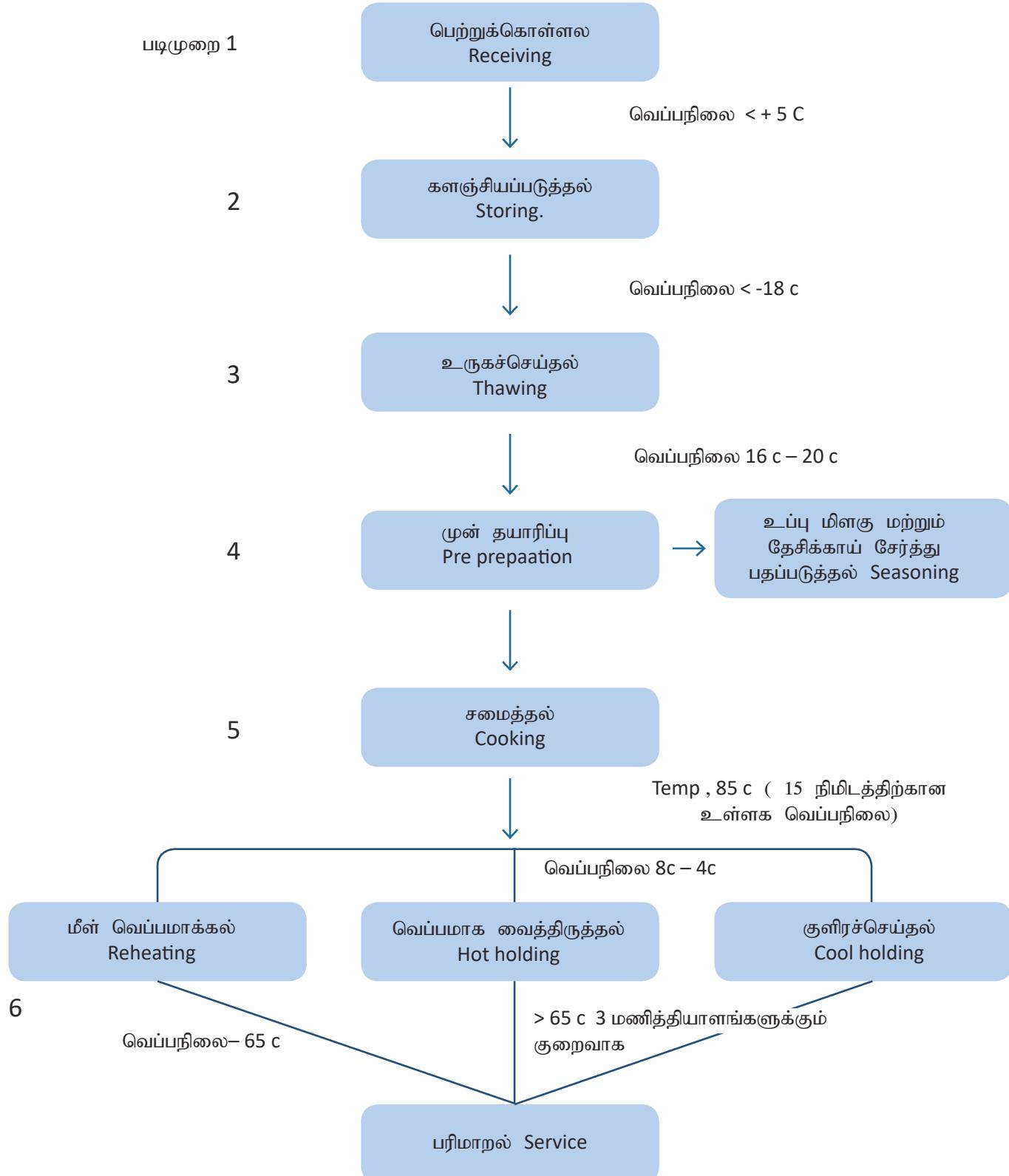
ஆவணப்படுத்தல் மற்றும் பதிவுகளை உறுதிப்படுத்துங்கள்
Establish Documentation and Record Keeping

வணிக சமையலறையில் HACCP அமைப்பு FLOW DIAGRAM ஜ எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதற்கான எடுத்துக்காட்டுகள் இங்கே:

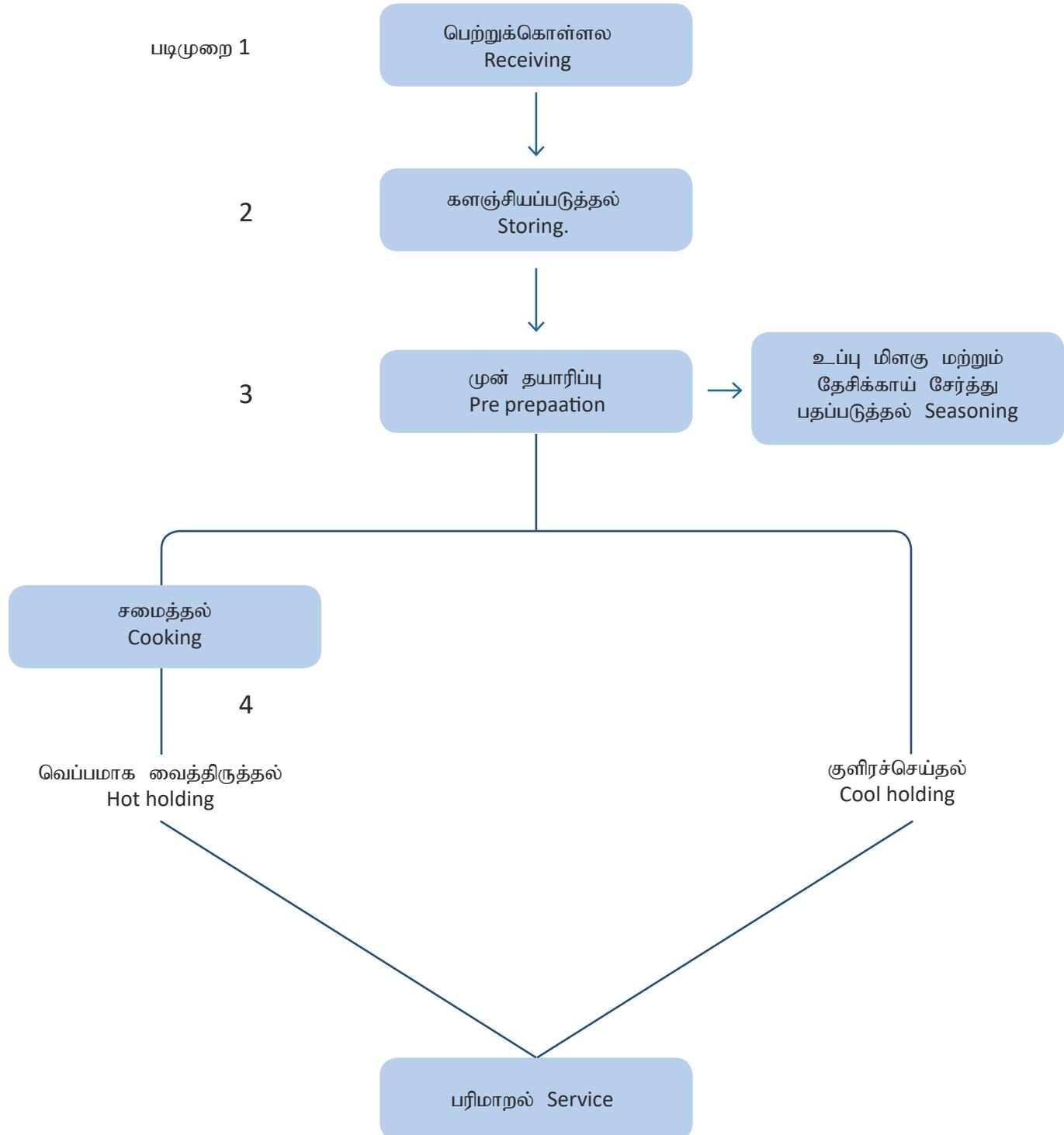
மீன் மற்றும் மீன் தயாரிப்புகளுக்கான திட்டம் Flow plan for fish & fish production



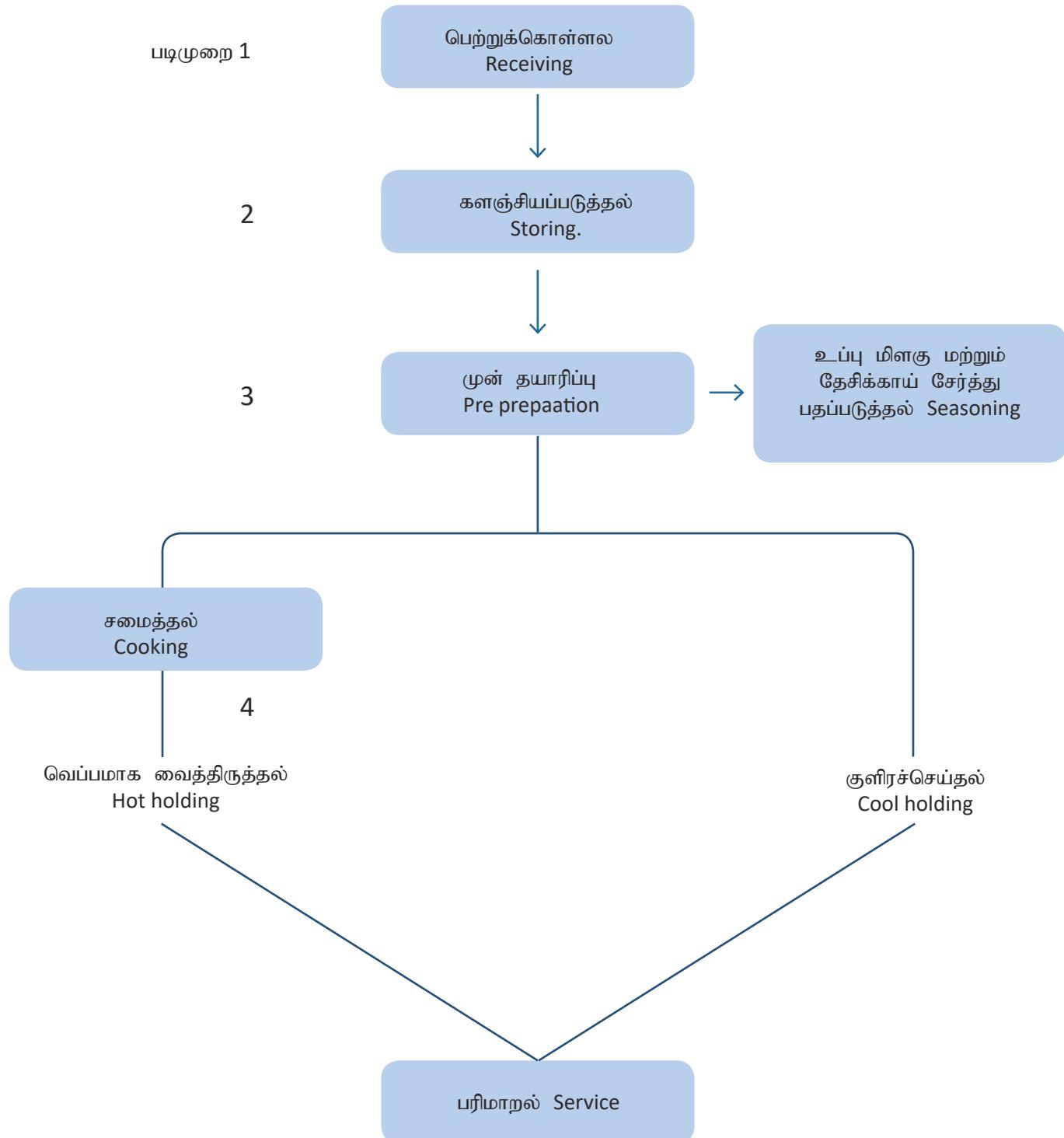
இறைச்சி மற்றும் இறைச்சி தயாரிப்புகளுக்கான திட்டம்



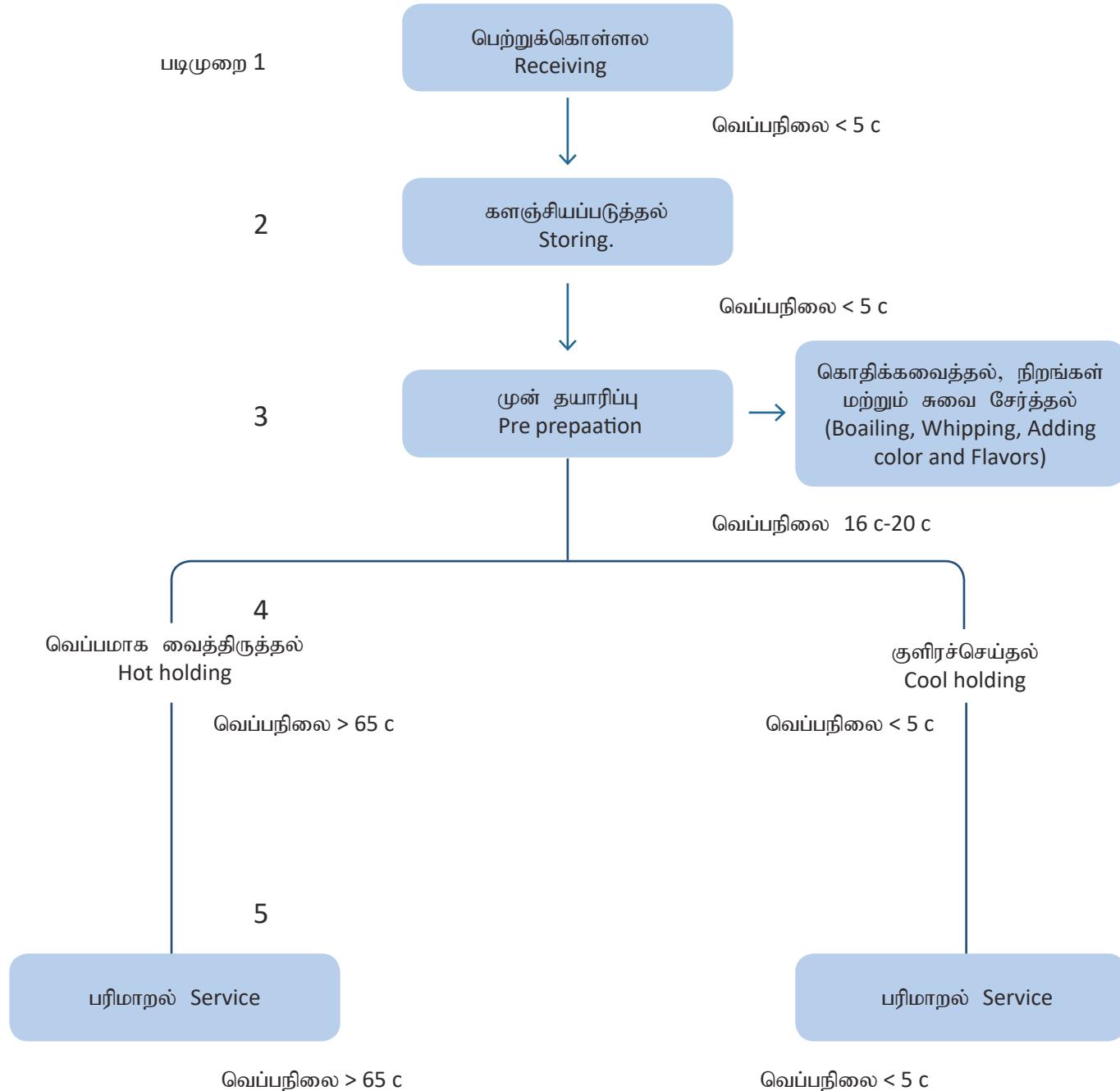
பழங்களுக்கான திட்டம்



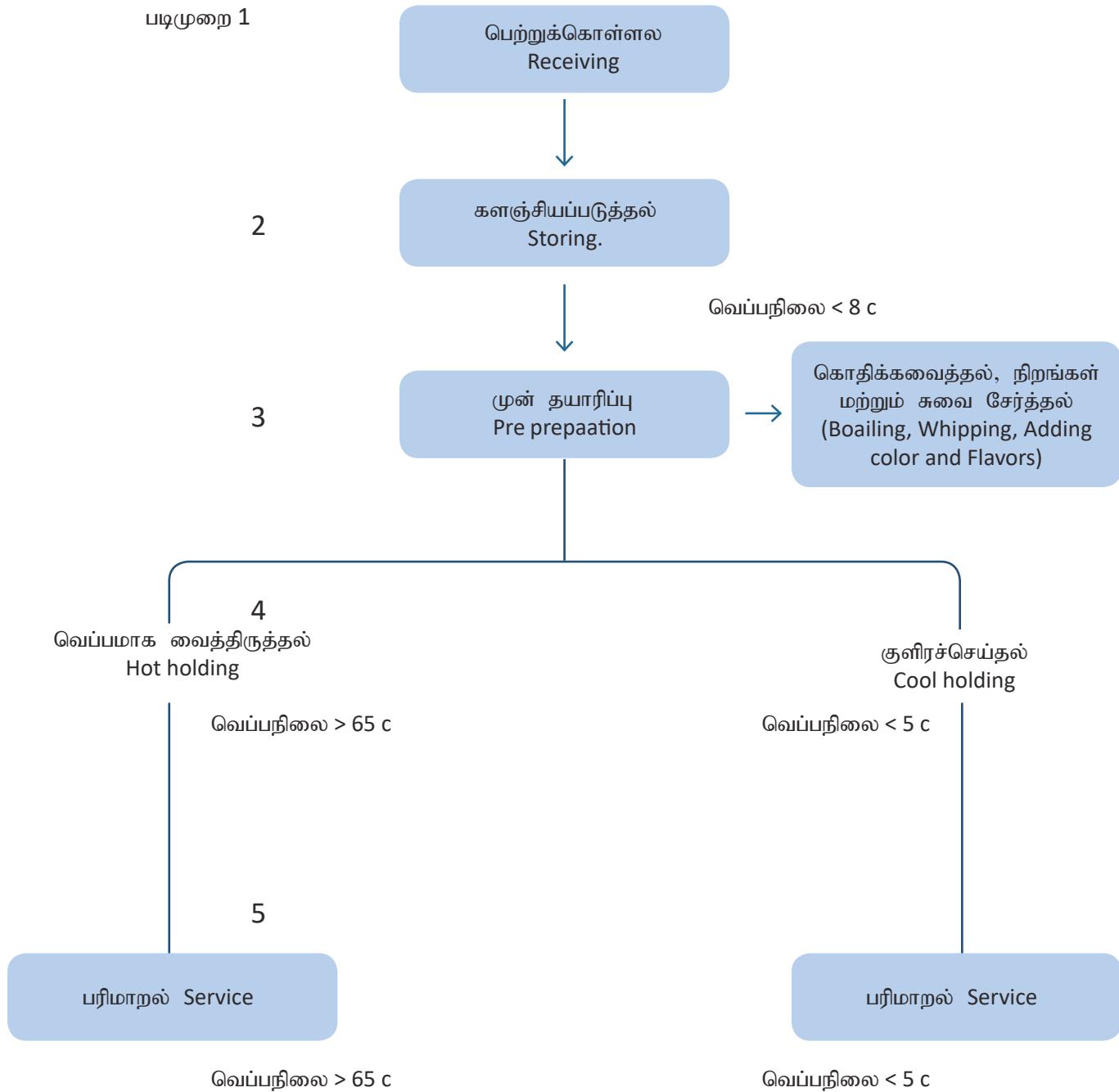
மரக்கறிக்கான திட்டம்



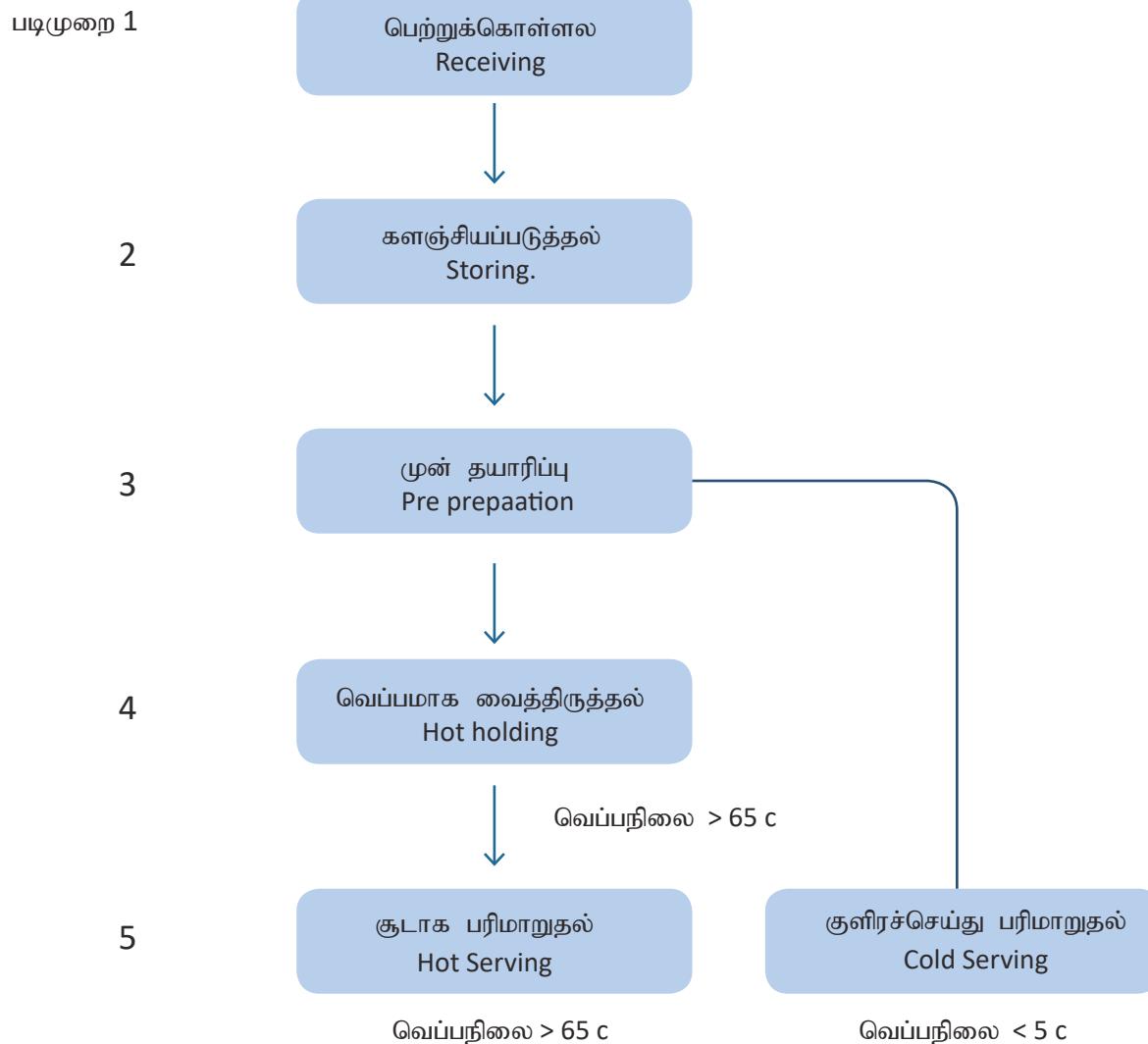
பால் மற்றும் பால் தயாரிப்புக்களுக்கான திட்டங்கள்



முட்டை மற்றும் முட்டை சார்ந்த தயாரிப்புக்கள்



தானியங்களுக்கான திட்டமிடல்



பேக்கரி தயாரிப்புகளுக்கான திட்டமிடல்

படிமுறை 1

பெற்றுக்கொள்ளல்
Receiving

2

களஞ்சியப்படுத்தல்
Storing.

3

முன் தயாரிப்பு
Pre preparation

4

வெப்பமாக வைத்திருத்தல்
Hot holding

குளிர்ச்செய்தல்
Cool holding

5

சூடாக பரிமாறுதல்
Hot Serving

குளிர்ச்செய்து பரிமாறுதல்
Cold Serving

வெப்பநிலை > 65 c

அறை வெப்பநிலை

நீர் திட்டமிடல்

படிமுறை 1

பெற்றுக்கொள்ளல்
Receiving

2

பராமரித்தல்
Treating

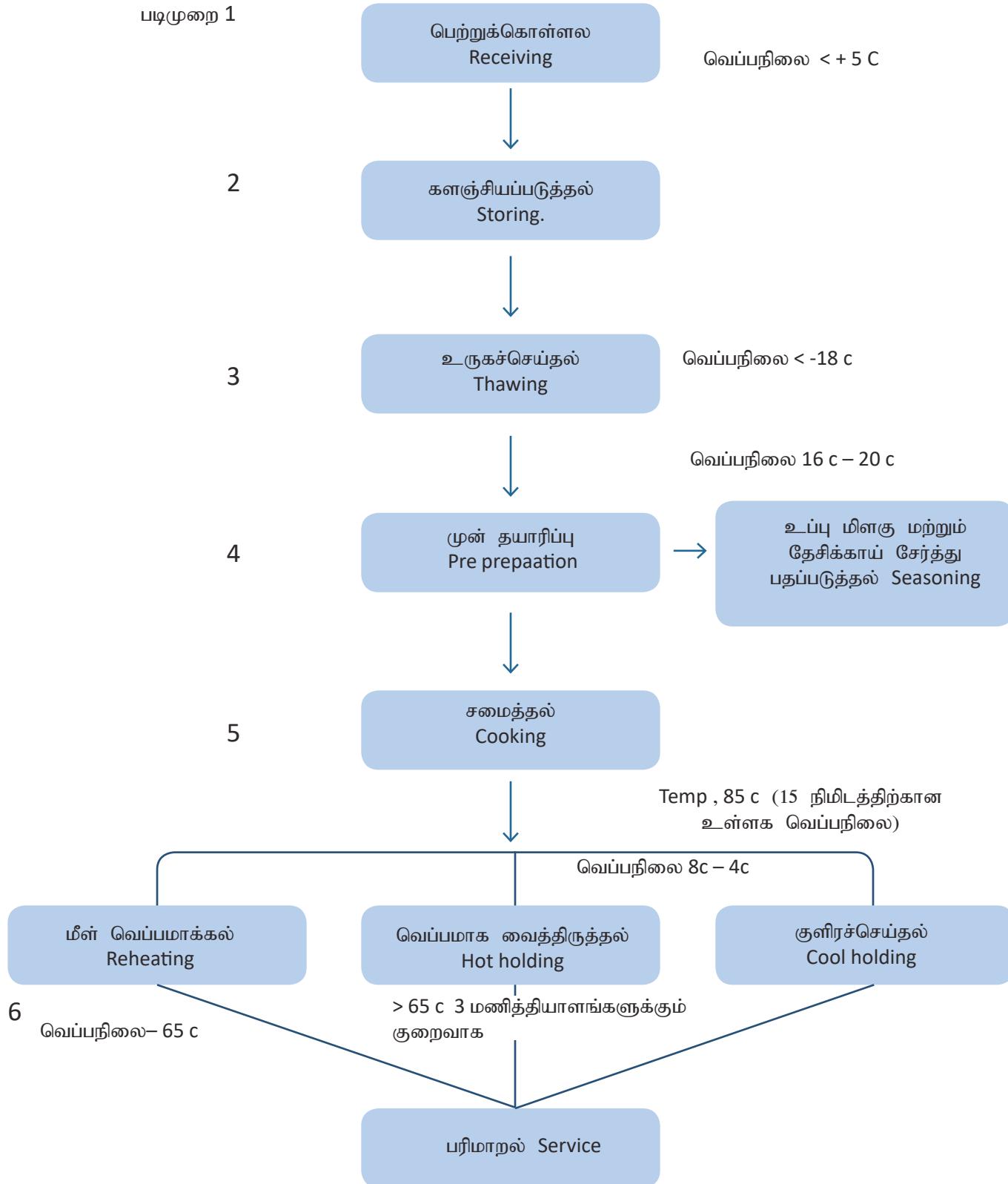
வெப்பமாக வைத்திருத்தல்
Hot holding

குளிர்ச்செய்தல்
Cool holding

3

களஞ்சியப்படுத்தல்
Storing.

இறைச்சி (Poultry) மற்றும் இறைச்சி தயாரிப்புகளுக்கான திட்டம்



உணவு பாதுகாப்பின் சாரம்சம்

- நீங்கள் சுத்தமாக இருக்கிறீர்களா?
- நீங்கள் நலமாக உள்ளீர்களா?
- நீங்கள் சரியான உடைகள் மற்றும் காலனிகளை அணிந்திருக்கிறீர்களா?

தனிநபர் சுகாதாரத்தை பின்பற்றல்

- புதிய, உறைந்த, அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை எவ்வாறு சேமிப்பது என்று உங்களுக்கு தெரியுமா?

உணவு பாதுகாப்பை கையாளுதல்

- நீங்கள் ஒரு துப்புரவு அட்டவணை/ சூழ்சியைப் பயன்படுத்துகிறீர்களா?
- நீங்கள் அழிக்கும் உயிரி கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்கிறீர்களா?

உணவை கையாளும் பகுதியை தினமும் சுத்தமாக்கல்

- கழிவுகள் முறையாக பிரிக்கப்படுகின்றனவா?

உணவுக் கழிவுகளை முறையாக அகற்றல்

(See Waste Management for Waste Disposal and Pest Control)



பிரிவு 03



தொழில்முறை சமையல் திறன் கையேடு

கழிவு முகாமைத்துவம்

சிறந்த கழிவு மேலாண்மைக்கான பயிற்சிகள்

இந்த பிரிவில் நீங்கள் கழிவுகளை அகற்றும் சிறந்த நடைமுறைகள் மற்றும் சிறந்த கழிவு மேலாண்மைக்கான நல்ல யோசனைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்வீர்கள். ஒவ்வொரு நிறுவனங்களிலும் கழிவுகள் சேர்கின்றன, அந்த கழிவுகள் எவ்வாறு நிர்வகிக்கப்படுகின்றன என்பது முக்கியமானது. உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் கழிவுகளை குறைக்க உதவவும், கழிவுகளை சிறப்பாக அகற்றுவதற்கான வாய்ப்புகளை அடையாளம் காணவும் நீங்கள் முயற்சிக்க வேண்டும்.

சமையலறைக் கழிவுகளை ஒருபோதும் ஏரிக்கக்கூடாது. பிளாஸ்டிக் அல்லது உலோகம் போன்ற கழிவுகளை ஏரிப்பது, உங்களுக்கும் உங்கள் குழு உறுப்பினர்களுக்கும் கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும். இது சட்டவிரோதமானது. இது துர் நாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதால் உங்கள் விருந்தினர்கள் உங்களையும் உங்கள் ஹோட்டலையும் தவறாக நினைப்பார்கள். தயவுசெய்து கழிவுகளை ஏரிக்க வேண்டாம்.

சிறந்த கழிவு மேலாண்மை அல்லது கழிவுகளை அகற்றும் முறையான நடைமுறைகள் மேற்கொள்ளப்படுவது ஏன் முக்கியம்?

வனிக ரீதியிலான சமையலறையின் வேலைப் பகுதிகளை சுத்தமாகவும், சுத்திகரிக்கப்பட்டதாகவும், விபத்து இல்லாததாகவும் வைத்திருப்பது முக்கியம் (பணிப்பாய்வுகளை மேம்படுத்த). நோய்கள், அழிக்கும் உயிரிகள், துர்நாற்றும் வீசுதல் மற்றும் உணவு மாசுபடுவதைத் தடுக்கவும் இது முக்கியமாகின்றது. அனைத்து கழிவுகளும் சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினையாகும், இது இறுதியில் உணவுச் சங்கிலியில் சுற்றுச்சூழல் மாசுபாட்டிற்கு வழிவகுக்கிறது.

உணவு மாசுபாடு என்பது உணவு மற்றும் பானம், வெவ்வேறு வழிகளில் எவ்வாறு மேற்பரப்புகள் மாசுபடுத்தப்படலாம் அல்லது விஷம் கொள்ளலாம் என்பதை விவரிக்கிறது. கழிவுகளை நிர்வகிக்கும் போது நுண்ணுயிரியல் (உ.தா: பக்ஞரியா), பெளதீக (உ.தா: முடி, அழுக்கு) அல்லது இரசாயன (உ.தா: சோப்பு, ப்ளீச்) அகத்தங்கள் உங்கள் கைகளிலிருந்து பரவுவது, கவசம், காலனிகள் மற்றும் துப்புருவ உபகரணங்கள் போன்றவற்றில் இருந்து உங்கள் முகத்தில், மற்றவர்களின் கைகளுக்கு, தளபாடங்கள், பெட்டீகள், சமையலறை மேற்பரப்புகள் மற்றும் உணவு மற்றும் பான பொருட்கள் போன்றவற்றிட்கு எளிதாகப் பரவலாம். இது உணவு விஷம் மற்றும் காயம் போன்ற கடுமையான பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

உணவு மாசுபாடு மற்றும் அதை எவ்வாறு தவிர்ப்பது என்பது பற்றி மேலும் அறிய தயவுசெய்து சுகாதாரத் தரநிலைகள் பிரிவில் உள்ள தகவல்களைப் பார்க்கவும்.

கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய பொதுவான குறிப்புக்கள்:

- கழிவுகளை விரைவாகவும் ஒழுங்காகவும் அப்புறப்படுத்த வேண்டும். ஒருபோதும் கழிவுகளைக் குவித்து விடாத்திர்கள் மற்றும் விருந்தினர்கள் காணக்கூடிய அல்லது துர்நாற்றும் வீசக் கூடிய இடத்தில் ஒருபோதும் கழிவுகளை வைக்க வேண்டாம்
- கழிவுகளை அகற்றும் போது கையுறைகள் மற்றும் மேலாடை (Apron) அணிவது நல்லது. உங்கள் முகத்தை முகழுடியால் முடிவுகள், இதனால் நீங்கள் தீங்கு விளைவிக்கும் புகைகளை உள்ளிழுக்க வேண்டியிராது. உங்கள் காலனிகளை மறைப்பதும் நல்லது, எனவே காலனிகள் அழுக்காகவிட்டால் அவற்றை சுத்தம் செய்ய வேண்டியதில்லை.
- உங்கள் தொட்டிகளில் கழிவுகள் நிரம்பி வழிகின்றன என்றால், அதிகப்படியானவற்றை ஒரு தனி குப்பைக் கொள்கலன் அல்லது பைக்கு மாற்ற வேண்டும்.
- சமையலறை மற்றும் பொது இடங்களிலிருந்து தூரமாக கழிவுகளை நிர்வகிக்க வேண்டும்.
- கழிவு வகையை நீங்கள் அடையாளம் காண முடியாவிட்டால், அதை சரிபார்க்க உங்கள் மேலாளர் அல்லது அனுபவம் வாய்ந்த ஊழியர்களைக் கேட்க வேண்டும் மற்றும் அகற்றும் முறையை அறிவுறுத்த வேண்டும்.

உணவுக் கழிவுகளை அழித்தல் மற்றும் அகற்றல்

சமையலறை/உணவுக் கழிவுகளை உடனடியாக அழிக்கவும்:

- இது சமையலறை மேற்பரப்புகளை, கழிவுகள் மற்றும் ஈக்கள் மற்றும் கொறித்துண்ணிகள் போன்ற அழிக்கும் உயிரிகளைத் தெளிவாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.
- இது சமையலறை மேற்பரப்புகளை சுத்தமாகவும், கிருமிகளற்றதாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது.
- உணவு கழிவுகள் கழிவு தொட்டி பகுதிக்கு அகற்றப்படுவதால் சமையலறையில் கழிவுகளின் மணத்தை குறைக்கிறது.
- இது அழிக்கும் உயிரிகள் சமையலறை அல்லது கழிவுத் தொட்டி பகுதிகளுக்கு ஈர்க்கப்படுவதைத் தடுக்க உதவுகிறது.

பாதுகாப்பான உணவுக் கழிவுகளை அகற்றுவதற்கு பின்வரும் வழிமுறைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன:

1. ஒரு ஏப்ரன் மற்றும் இறப்பர் கையுறைகள் அணியுங்கள்.
2. பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களில் (வாளி அல்லது பேசின்) முடிந்தால் உணவு கழிவுகள் மற்றும் உணவு அல்லாத கழிவுகளைத் (பிளாஸ்டிக், காகிதம், கண்ணாடி, உலோகங்கள்) தனித்தனியாகச் சேகரிக்கவும்.
3. கழிவுகளைக் கழிவுப் பகுதிக்கு மாற்றி, பொருத்தமான பெயரிடப்பட்ட கழிவுத் தொட்டிகளுக்கு ஏற்றபடி அவற்றை அப்புறப்படுத்துங்கள்.
4. அகற்றுவதற்கு முன் செலவழிப்பு பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களை சுத்தம் (Disposal Plastic Containers) செய்யுங்கள்.
5. கழிவுகளை அகற்றுவதற்கு முன் கண்ணாடிப் பாத்திரங்களைக் கழுவ வேண்டும். அகற்றுவதற்கு முன் உலர்ந்த பாத்திரங்களை கழுவி உலர்த்தவும்.
6. சேகரிக்கும் கொள்கலன்களைக் கழுவி உலர் வைக்கவும்.
7. Disposal இறப்பர் கையுறைகளை சரியான முறையில் அப்புறப்படுத்தி, ஏப்ரனை அகற்றவும்.
8. அழுக்குத் துணி கூடையில் ஏப்ரனை வைக்கவும்.
9. கைகளை நன்கு கழுவுங்கள்.

பொதுக் கழிவுகளை அழித்தல் மற்றும் அகற்றல்

வெவ்வேறு வகையான கழிவுகளை வெவ்வேறு, வண்ண மற்றும் / அல்லது பெயரிடப்பட்ட தொட்டிகளில் அகற்ற வேண்டும். இதன் பொருள் கழிவுகளை பின்வரும் வகைகளாக பிரித்தல்:

- பிளாஸ்டிக் Plastic
- காகிதம் Paper
- கேன்கள் Cans
- கண்ணாடி Glass
- உணவு கழிவு Food waste

உங்கள் நிறுவனத்திற்கு இடமும் வசதியும் இருந்தால், உணவுக் கழிவுகளை ஸ்தாபனத்தின் தோட்டத்திற்கான உரமாக மாற்றலாம்.

கழிவுகளை பிரிப்பது ஏன் முக்கியமாகின்றது?

அனைத்துக் கழிவுகளையும் ஒன்றாகக் கொட்டுவது நிறையக் குப்பைகளை உருவாக்குகிறது. நாம் தூக்கி எறியும் அனைத்தும் கழிவு அகற்றும் பகுதிக்குச் (Damp) செல்ல வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், மேலும் இந்த பகுதிகளைச் சிறியதாகவும் நிர்வகிக்கக்கூடியதாகவும் வைத்திருப்பது மிக முக்கியம். கழிவுகளைப் பிரிப்பது ஒட்டுமொத்த கழிவுகளின் அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது. மறுசுழற்சி செய்யக்கூடிய கழிவுகளை மறுசுழற்சி செய்ய வேண்டும். உரம் தயாரிக்கக்கூடிய கழிவுகளை உரம் தயாரிக்க வேண்டும். பரந்த குழலை மாசுபடுத்தாமல் இருக்க அபாயகரமான கழிவுகளை சரியாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

அபாயகரமான மற்றும் அபாயகரமற்ற கழிவு

பெரும்பாலான அபாயகரமான கழிவுகள் (கண்ணாடி தவிர) மறுசுழற்சி செய்ய முடியாதவை. அபாயகரமற்ற அனைத்து கழிவுகளும் மறுசுழற்சி செய்யக்கூடியவை. உணவுக் கழிவுகளை உரமாக மாற்றலாம்.

அபாயகரமான கழிவுகள்	அபாயகரமற்ற கழிவுகள்
கூர்மையான பொருள்கள்	உணவு கழிவு
இரசாயனங்களை சுத்தம் செய்தல்	டின்கள்
பயன்படுத்திய பேட்டிரிகள்	பிளாஸ்டிக்
கண்ணாடி	அட்டைகள்
சமையல் எண்ணேய்	செய்தித்தாள்கள்

உடைந்த ஒடுகள், மரத் துண்டுகள், பழைய துப்புரவு உபகரணங்கள், குழாய் போன்ற பயன்படுத்தப்படாத பாகங்கள் போன்றவை என்ன செய்வது?

ஒரு கழிவுப்பொருளை மறுசுழற்சி செய்யவோ அல்லது சாதாரண பாணியில் அப்புறப்படுத்தவோ முடியாவிட்டால், முதலில் உங்கள் மேலாளர் அல்லது மேற்பார்வையாளரிடமிருந்து ஆலோசனையைப் பெறவும். உங்கள் நகரம் / நகரத்தின் கழிவுகளை அகற்றும் துறையின் நிலையான இயக்க நடைமுறைகள் மற்றும் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றவும். இதுபோன்றவை ஆபத்தை விளைவிப்பதால், அத்தகைய பொருட்களைப் பொது இடங்களிலிருந்து விலகி, பாதுகாப்பான மற்றும் சீல் வைக்கப்பட்ட இடத்தில் பொருட்களை அப்புறப்படுத்தும் வரை சேமிக்கவும்.

நிலைத்தன்மை மற்றும் கழிவு மேலாண்மை

நிலைத்தன்மைக்கு பல அர்த்தங்கள் உள்ளன, வளங்களை நிர்வகித்தல், தூய்மையான ஆரோக்கியமான சூழலைப் பாதுகாக்கவும் பராமரிக்கவும் நீர், சக்தி, பிளாஸ்டிக் மற்றும் பசுமையான இடங்களின் அதிகப்படியான பயன்பாட்டை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். நாங்கள் அவ்வாறு செய்யாவிட்டால், தண்ணீர் பற்றாக்குறை, சக்தி பற்றாக்குறை (மின்வெட்டு, அதிக மின்சார பில்கள்) மற்றும் குப்பைக் குவியல்கள் பெருகி வருவதால் பசுமையான இடங்கள் அல்லது நிலம் சுருங்கக்கூடும். உங்கள் நிறுவனத்திற்கு கழிவு நிர்வாகத்தை நிலையானதாக மாற்றுவதற்கான சில யோசனைகள் இங்கே.

தடுத்தல் Prevent

- தேவையற்ற பொருட்கள் மற்றும் மேலதிக, தேவையற்றவிதத்தில் பொதி செய்து பதப்படுத்தப்படாத தயாரிப்புச் - செய்த பொதிகளை (Unnecessary Packing) வாங்குவதைத் தவிர்க்கவும்.
- விருந்தினர் படுக்கையறைகளில் சூழல் பாதுகாப்பு தொடர்பான அடையாளங்களை Post sign இடுகையிடுங்கள்.
- கசிவுகளை உடனடியாகச் சரிசெய்யவும்.



குறைத்தல் - Reduce

- அதிகம் நீடிக்கக்கூடிய (More Durable), நீண்ட கால (Long Lasting) தயாரிப்புகளை வாங்கவும்.
- மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பொருட்களை வாங்கவும்.
- நீரின் அளவைக் குறைக்க இரட்டை ப்ளாஷர்களை (Dual Flush) பயன்படுத்தி கழிப்பறைகளை நிறுவவும்.
- பொது குளியலறைகளில் காகித துண்டுகளுக்கு பதிலாக கை துடைப்பான்களை (Hand Towels) பயன்படுத்தவும் அல்லது மின்சார கை உலர்த்திகளில் (Electric Hand Driers) முதலீடு செய்யவும்.

அலுவலகங்களில் காகிதப் பயன்பாட்டை இரட்டை பக்கமாக அச்சிடுவதன் மூலமும், ஏற்கனவே ஒரு பக்கத்தில் அச்சிடப்பட்ட காகிதத்தில் உள் ஆவணங்களை அச்சிடுவதன் மூலமும் குறைக்க முடியும்.

மறுபயன்பாடு - Reuse

- ஒரு பக்கத்தில் அச்சிடப்பட்ட காகிதத்தை மீண்டும் பயன்படுத்தவும். கொள்கலன்களை மீள்நிரப்பி வாங்கவும்.
- Rechargeable batteries களை பயன்படுத்தவும்.
- பயன்படுத்திய நீரை (Grey Water) மீண்டும் பயன்படுத்தவும் (எ.கா. குளியல் அல்லது நீச்சல் குளத்தில் இருந்து வெளியேற்றிய நீரை பாதைகளை கழுவுவதற்கும் தாவரங்களுக்கு தண்ணீர் பாய்ச்சுவதற்கும் பயன்படுத்தவும்.)

மீள்சுழற்சி மற்றும் உரம் - Recycle & Compost

மீள்சுழற்சி சுற்றுச்சூழலுக்கு நல்லது, ஏனென்றால் இது நிலப்பகுதிக்குச் செல்லும் கழிவுகளின் அளவை கணிசமாகக் குறைக்கிறது மற்றும் பொதுவான கழிவுகளுக்கு குறைந்த செலவு தேவைப்படுவதால் கழிவு மேலாண்மைச் செலவுகளைக் குறைக்கும்.

- கண்ணாடி, பிளாஸ்டிக், அட்டைகள், காகிதங்கள், உலோகம், அலுமினியம் மற்றும் துணிகள் ஆகியவற்றை மீள்சுழற்சி செய்யுங்கள்.
- உணவு கழிவுகள், புல் வெட்டல் மற்றும் தோட்டக் கழிவுகள் ஊடாக உரம் செய்தல்
- சேதமடைந்த துணியை மறுசுழற்சி செய்யுங்கள் - எடுத்துக்காட்டாக, பழைய துண்டுகளை துப்புரவுத் துணிகளாக (Cleaning Cloths) மாற்றலாம்

கண்காணித்தல் (Monitor): கழிவுகளைக் குறைக்கும் உத்திகளை உறுதி செய்வதற்காக கழிவுகளை தவறாமல் கண்காணிப்பது ஒவ்வொரு மாதமும் அகற்றப்படும் கழிவுகளை குறைக்கிறது.

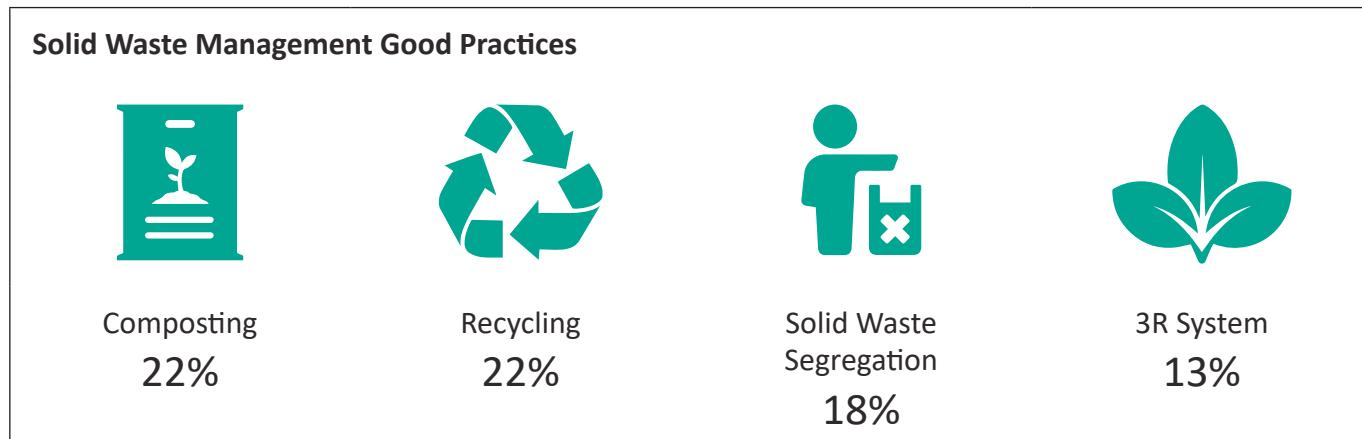
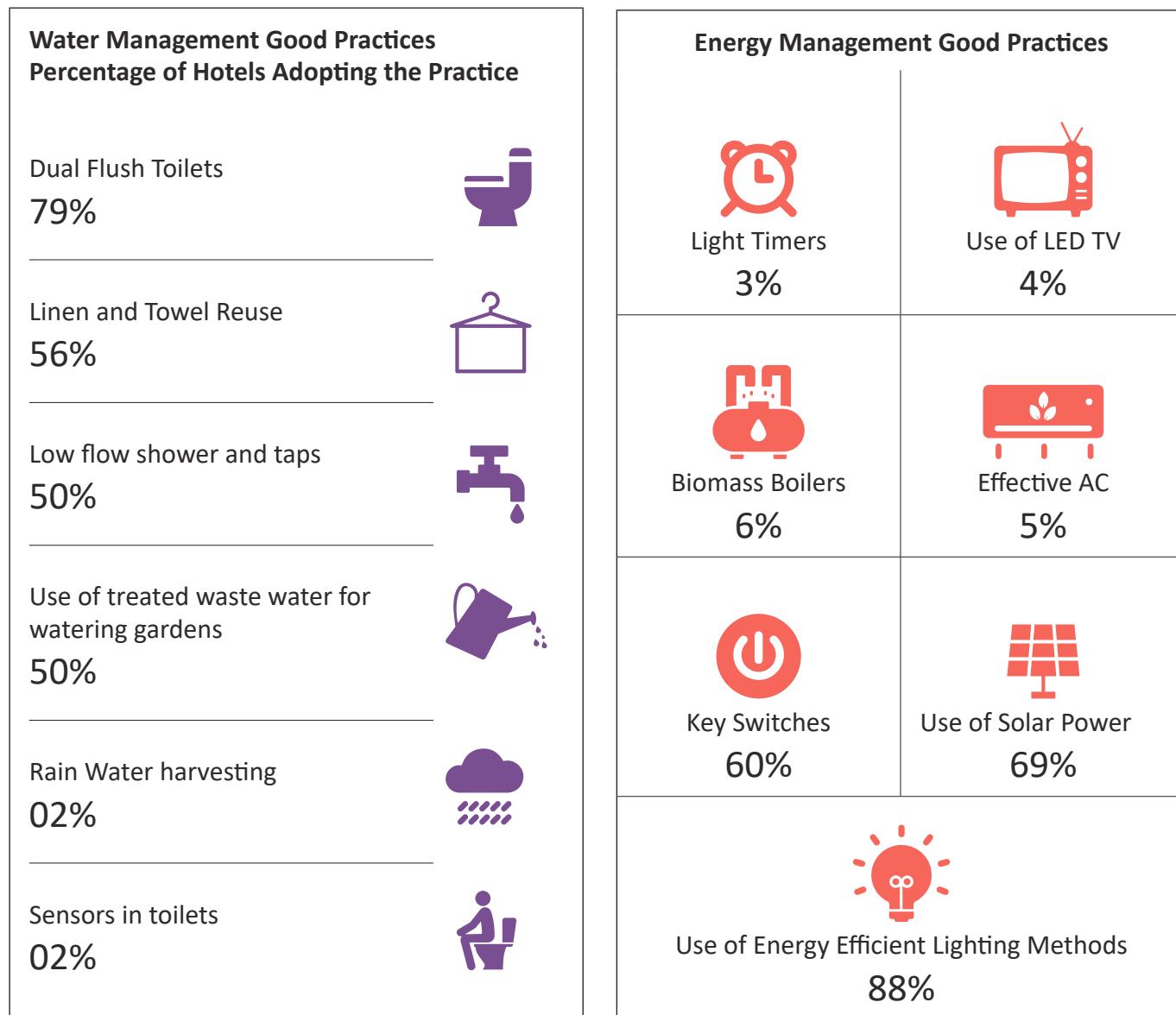
அபாயகரமான கழிவுகள் (Hazardous waste): பேட்டரிகள், எனஜின் ஓயில், சமையல் எண்ணெய், கரைப்பான்கள், வண்ணப்பூச்சுகள், பழைய குழாய் மின்விளக்குகள் மற்றும் பிற அபாயகரமான கழிவுகளைக் கவனமாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும். குறிப்பிட்ட வகையான அபாயகரமான கழிவுகளை சேகரிக்கும் உள்ளூர் அமைப்புக்கள் உள்ளதா என்பதைக் கண்டறியவும். கரைப்பான் சார்ந்த வண்ணப்பூச்சுகளின் பயன்பாட்டைக் குறைப்பதற்கான ஒரே வழி இயற்கை வண்ணப்பூச்சுகளைப் பயன்படுத்துவதே. இயற்கை வண்ணப்பூச்சுகளினால் Off Gassing குறைப்பதும் உட்புற காற்றின் தரத்தை மேம்படுத்துவதும் இதன் நன்மை ஆகும்.

சோப்பு விநியோகிப்புகள் (Soap Dispensers): சவர்க்காரத்திற்கு பதிலாக விருந்தினர் அறைகளில் மீண்டும் நிரப்பக்கூடிய திரவ சோப்பு விநியோகிப்புக்களைப் (Soap Dispensers) பயன்படுத்தலாம். ஒவ்வொரு விருந்தினரும் பயன்படுத்தியின் பயன்படுத்தப்பட்ட சோப்புக்களை தூக்கி எறியத் தேவையில்லை என்பதன் மூலம் இது கழிவுகளைக் குறைக்கிறது.

தனித் தொட்டிகள்: (Separate Bins) அலுமினிய கேன்கள், கண்ணாடி போத்தல்கள் மற்றும் தகர டின்களை மறுசுழற்சி செய்வதற்காக, சமையலறை மற்றும் bar களில் தனித்தனி தொட்டிகளை அமைக்கலாம், இதனால் இந்த பொருட்களை எளிதாக மறுசுழற்சி செய்யலாம்.

இறுக்கி அடைக்கப்பட்ட தகர டின்கள் (Compact metal tins): டின்களைக் கச்சிதமாக்குவதற்கும், மறுசுழற்சி தொட்டி மேம்பாடுகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைப்பதற்கும், ஒரு கேன் நொறுக்கியை (Can Crusher) வாங்குவதை நிறுவனம் பரிசீலிக்கலாம். பொதுவான ஒரு கேன் நொறுக்கி சுவரில் பொருத்தக்கூடியது மற்றும் மலிவானது.

எரிசக்தி மற்றும் நீர் மேலாண்மைக்கான கூடுதல் ஆலோசனைகள்



Waste Water Management Good Practices



Sewerage
Treatment Plants
42%



Septic Tanks
36%



Biogas Production
36%

(source: Institute of Policy Studies Sri Lanka: தரவு: இலங்கை கொள்கைகள் தொடர்பான கல்வியகம் (IPS); <http://www.ips.lk/talkingeconomics/2015/02/09/good-environmental-management-practices-in-the-hotel-industry-in-sri-lanka-determinants-and-barriers/>)

அழிக்கும் உயிரிகளை கட்டுப்படுத்தல் / பீடைக் கட்டுப்பாடு -Pest Control

மனிதர்களின் உணவு அல்லது அவர்களின் வாழ்க்கை நிலைமைகளுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் எந்தவொரு அங்கியும் அல்லது தாவரமும் அழிக்கும் உயிரி எனப்படும். பின்வருவன அழிக்கும் உயிரிகளில் அடங்கும்:

- நோயை உண்டாக்கும் நூண்ணுயிரிகள் மற்றும் ஓட்டுண்ணிகள். உ.தா: Rose River வைரஸ் மற்றும் Murray Valley Encephalitis ஆகியவற்றைக் காவிக்கொண்டு செல்லும் நூள்முகள்.
- பழுதடைந்த உணவு. உதாரணமாக, எலிகள் மற்றும் சுண்டெலிகள் கடைகள் மற்றும் வீடுகளில் தானியங்கள், அரிசி அல்லது பிள்கட் ஆகியவற்றை சாப்பிட்டும் மற்றும் இந்த உணவில் சிந்தும் அவற்றின் மலம் (நீர்த்துளிகள்) மற்றும் சிறுநீரின் மூலமும் உணவு மாசுபடுத்தலாம்.
- சேதமடைந்த ஆடைகள். Silver Fish, உ.தா: துணிகளில் துளைகளையிட்டு சாப்பிடும்.
- சேதமடைந்த கட்டிடங்கள். உ.தா: கரையான்கள் கட்டிடங்களில் உள்ள மரங்களுக்கு கணிசமான அளவு சேதத்தை ஏற்படுத்தும்.
- மனிதர்களுக்கு தீங்கு விளைவிப்பவை. உ.தா: முட்டை பூச்சுக்கள் (இவை பெரும்பாலும் படுக்கையில் இருப்பவர்களைக் கடிப்பதால் இவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறன்.) இவற்றின் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் கடினம். இவை கடித்தால் நூள்முக கடித்ததைப் போல கடித்தவர்களுக்குமிகுந்த ஏரிச்சல் ஏற்படக்கூடும், மேலும் சொறியும் போது ஏற்படும் கீறல்களால் தொற்றுநோய்கள் ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு.
- உங்கள் சமையலறை அல்லது பொது ஸ்தாபன பகுதியில் நீங்கள் பொதுவாகக் காணக்கூடிய விலங்குகளில் எலிகள், சுண்டெலிகள், கரப்பான், பூச்சிகள், நூள்முகள் மற்றும் பிற அழிக்கும் உயிரிகள் உள்ளடங்கும்.

உங்களுக்கு அழிக்கும் உயிரிகளைப் பார்த்துப் பார்த்து அவை அங்கிருப்பது பழக்கப்பட்டிருக்கலாம், ஆனால் உங்கள் விருந்தினர்கள் உங்கள் நிலையத்தில் அழிக்கும் உயிரி பிரச்சினை இருப்பதாக நினைத்தால் உங்கள் ஸ்தாபனத்தைப் பற்றி மோசமாக நினைப்பார்கள்.

உங்கள் ஸ்தாபனத்திற்கு அழிக்கும் உயிரி பிரச்சினை இருக்கிறதா என்பதை அறிந்து கொள்வது எனிது, ஏனென்றால் நீங்கள் அவற்றின் ஒலியைக் கேட்கலாம், கழிவுத்துளிகள் பார்க்கலாம் அல்லது உணவு மெல்ல அல்லது உண்ணப்பட்டிருப்பதைக் கவனிக்கலாம்.

அழிக்கும் உயிரிகளின் கழிவுகளை இணங்காணல்

(தரவு கோர்னல் பல்கலைக்கழகம்: <https://cpb-us-east-1-juc1ugur1qwqqqo4.stackpathdns.com/blogs.cornell.edu/dist/5/2739/files/2014/05/Droppings-130t5bm.jpg>)



எலி



சுண்டெலி



கரப்பான்பூச்சி

வணிக ரீதியிலான சமையலறைகளில் அழிக்கும் உயிரிகளை எவ்வாறு சமாளிக்க முடியும்?

- நுளம்புகள் மற்றும் பிற அழிக்கும் உயிரிகள் உள்ளே வராமல் தடுக்க ஜன்னல்களைச் சுற்றி வலையைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- தரையில் இருந்து சற்று உயரமாக உணவு சேமிப்பைத் தொடங்கவும்.
- கொறித்துண்ணிகள் மற்றும் அழிக்கும் உயிரிகள் நுழைய முடியாத வகையில் உணவை கொள்கலன்களில் சேமித்து வைக்கவும்.
- சேமிப்பக பகுதிகளை மூடி வைக்கவும்.
- கரப்பான் அழிக்கும் உயிரி அழிப்பான்களை அமைத்து அவற்றை சரிபார்த்து தவறாமல் மாற்றவும்.
- கழிவுகளைத் தொட்டிகளில் இடவும், தொட்டிகளில் மூடி இருப்பதையும் இவை இறுக்கமாக மூடக்கூடியவாறு இருக்கிறதா என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- கொறித்துண்ணிகள் நுழையக்கூடிய இடங்களை அகற்றவும் அல்லது தடுக்கவும்.
- உங்களுக்கு அழிக்கும் உயிரிகளால் கடுமையான சிக்கல் ஏற்பட்டிருந்தால் தொழில்முறை அழிக்கும் உயிரி கட்டுப்பாடு நிபுணரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- எந்தவொரு தொற்றுநோய் தொடர்பிலும் உடனடியாக புகாரளிக்கவும், இதனால் குறித்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

பிரிவு 04



தொழில்முறை சமையல் திறன் கையேடு

சமையல்முறை நிர்வாக
கட்டமைப்புகள்

சமையலறை நிர்வாக கட்டமைப்புகள்

சமையலறை ஊழியர்கள் எவ்வாறு ஒழுங்கமைக்கப்படுகிறார்கள், ஓவ்வொரு ஊழியருக்கும் என்னென்ன பொறுப்பு, மற்றும் வேலை நேரத்தில் வணிக சமையலறை எவ்வாறு இயங்கும் என்பதைப் பற்றி இந்த பிரிவில் நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

எப்படி ஒரு குழுவின் நல்ல உறுப்பினராக இருப்பது, குழுவொன்றில் ஒரு நல்ல உறுப்பினராக இருப்பதற்கான அவசியம், ஒரு பணியாளராக உங்கள் உரிமைகள் மற்றும் ஒரு தொழில்முறைப் பணியாளரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படும் விடயங்கள் குறித்து இந்த பிரிவில் நீங்கள் அறிந்துகொள்வீர்கள்

THE KITCHEN BRIGADE (சமையலறைப் பணியாளர்கள்)



“The Kitchen Brigade” என்பது தொழில்முறை சமையலறையில் பணிபுரியும் குழுவுக்கு வழங்கப்படும் பெயராகும். பிரெஞ்சு வார்த்தையான “Brigade de cuisine” (பிரிகேட் டி குசீன்) என்பதிலிருந்து இந்த வார்த்தையானது உருவாகியுள்ளது. “பிரிகேட் டி குசீன்” மற்றும் நவீன பிரெஞ்சு உணவு மற்றும் சமையல் கலைகளின் தந்தையாக Chef Georges Auguste Escoffier (செ/ப் ஜார்ஜஸ் அகஸ்டே எஸ்கோ/பியர்) என்ற சமையல்கலைஞர் திகழ்கிறார். இவரின் சமையலறை நடைமுறைகள் தான் இன்று உலகெங்கிலும் உள்ள தொழில்முறை சமையலறைகளில் நாம் பயன்படுத்தும் சமையல் மற்றும் (Catering) உணவு தயார்த்து வெளியில் பரிமாறும் தரப்படுத்தப்பட்ட நடைமுறைகளுக்கு வழிவகுத்தன.

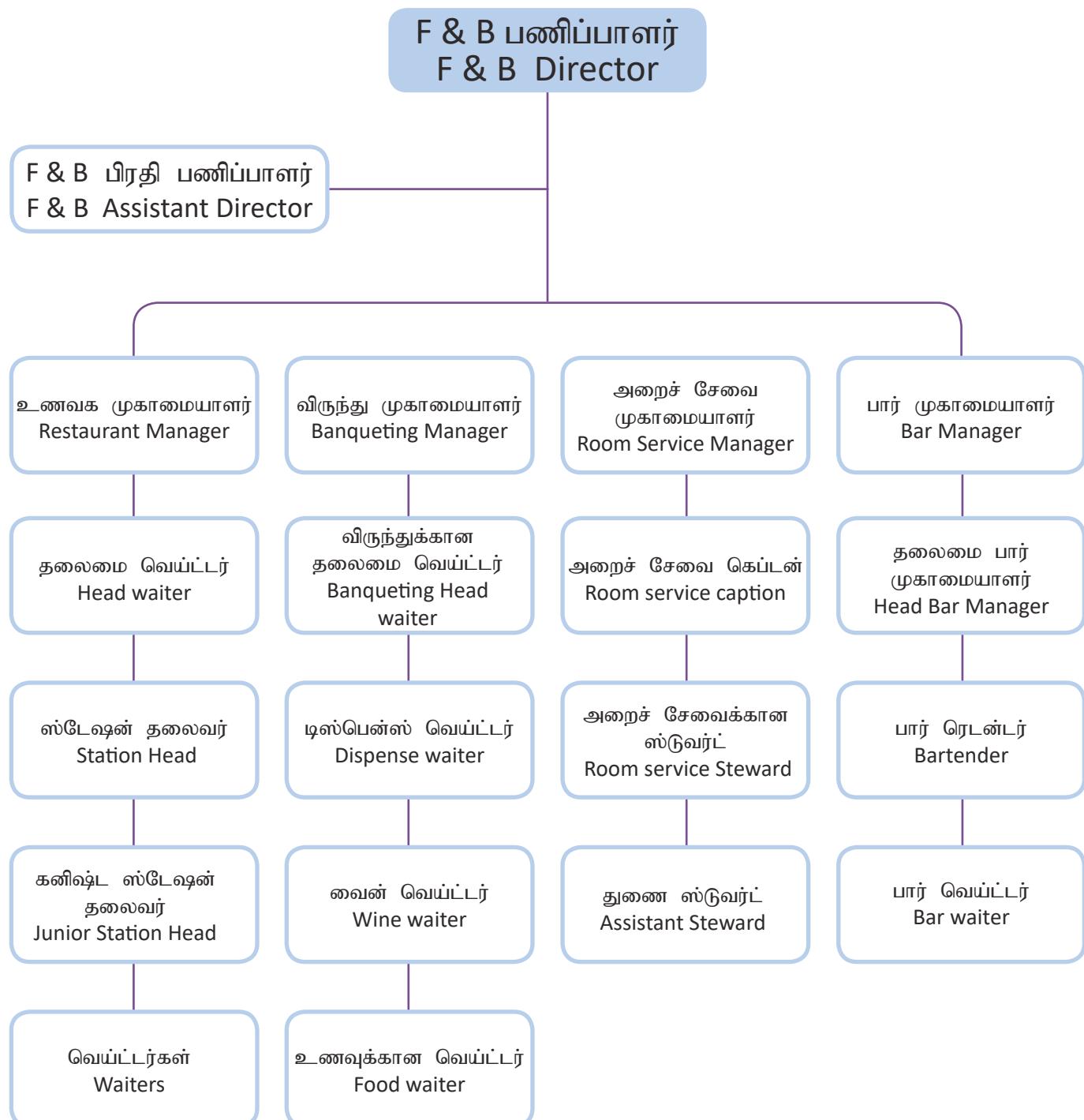
சமையலறையில் உள்ள ஓவ்வொருவரும் தனது பங்கை முழுமையாக புரிந்து கொண்டு முழுமையாகவும் துல்லியமாகவும் நிறைவேற்றினால் மட்டுமே ஒரு தொழில்முறை சமையலறை திறமையாகவும் சுழகமாகவும் செயல்பட முடியும் என தெரிவித்துள்ளார்.

சமையறையின் படிநிலை (KITCHEN HIERARCHY)

உணவுகங்கள் அல்லது உண்டுறை விடுதிகளில் தொழில்முறை சமையலறைகளை நீங்கள் காணலாம். ஹோட்டல்களும் உணவுகங்களும் வெவ்வேறு அளவுகளில் காணப்படுகின்றன. ஆகையால் சமையலறை ஊழியர்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விதம் ஸ்தாபனத்தின் அளவைப் பொறுத்து மாறுபடும். பெரிய சமையலறைகளுக்கு அதிக ஊழியர்கள் தேவைப்படும். அதேவேளை, அந்த ஊழியர்களின் செயல்பாடுகளில் கூடுதல் நிபுணத்துவமும் தேவைப்படும்.

ஒரு உணவகத்தில் பணிபுரியும் போது நீங்கள் உணவு மற்றும் பானங்களை செய்யும் ஊழியர்களில் (F&B Staff) ஒரு பகுதியாக இருப்பீர்கள்.

சமையலறை படிநிலைக்கு இங்கே ஒரு உதாரணம் வழங்கப்பட்டுள்ளது



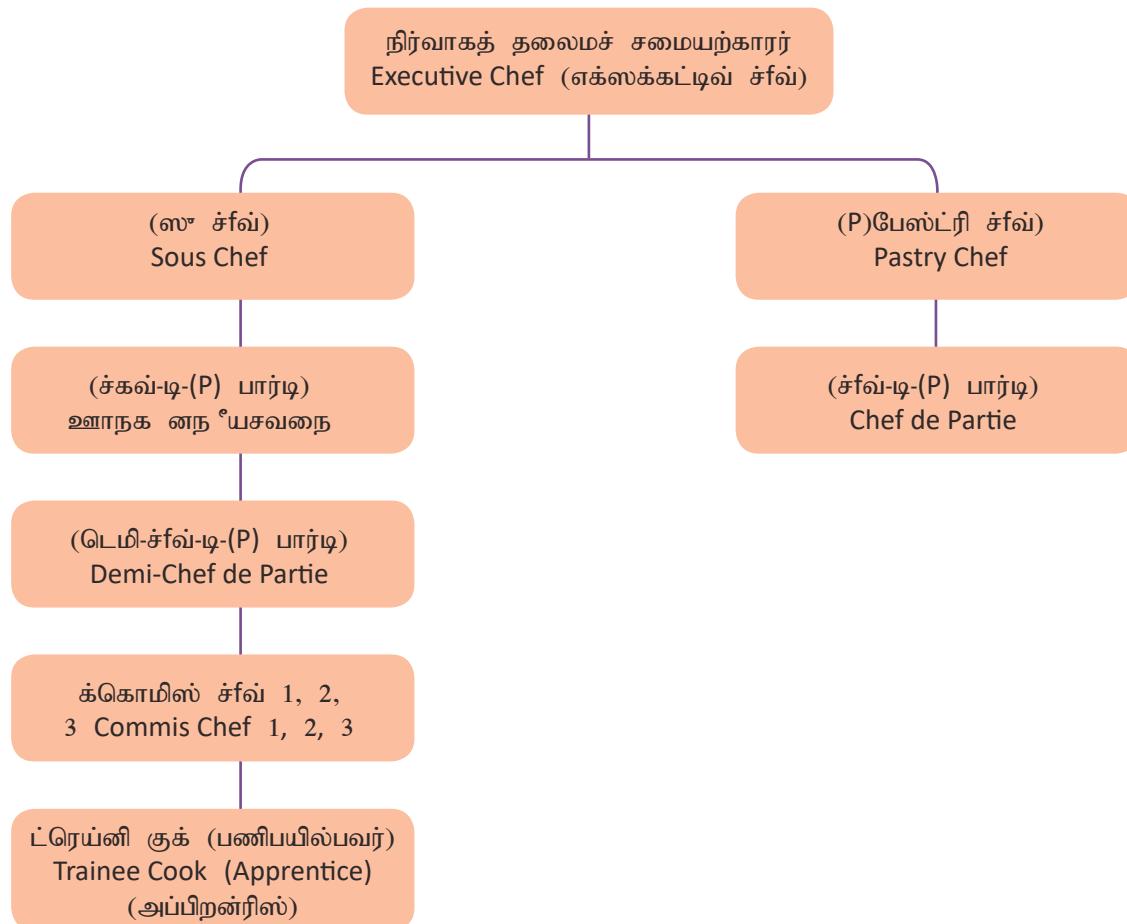
F&B அங்கத்தவர்கள் குறித்த விளக்கம்:

வகிபாகம்	பொறுப்புக்கள்
F & B பணிப்பாளர் F & B Director	செலவுக் கட்டுப்பாடு கொள்வனவு ஆட்சேர்ப்பு மற்றும் பயிற்சி அளித்தல் வாடிக்கையாளர் தொடர்பு பேணுதல் சந்தைப்படுத்தல் மற்றும் சந்தைப்படுத்தல் குறித்த நல்ல அறிவைக் கொண்டிருப்பார்
F & B பிரதி பணிப்பாளர் F & B Assistant Directors	பரபரப்பான நேரங்களில் உணவகத்தின் பணிப்பாளர் விடுப்பில் இருந்தால் உதவி பணிப்பாளர், உணவகத்தின் செயல்பாட்டிற்கு பொறுப்பு வகிக்க வேண்டும். அத்துடன், கடமை அட்டவணை மற்றும் உணவகத்தின் ஏனைய முகாமையாளர்களையும் நிர்வகிக்க வேண்டும்
உணவக முகாமையாளர் Restaurant Manager	ஊழியர்களின் பணிக்கு பொறுப்பானவர் ஊழியர்களுடனான தொடர்புகளை நிர்வகிக்க வேண்டும் கடமை அட்டவணையை நிர்வகித்தல், விடுப்பு வழங்குதல், ஊழியர்களுக்கு பதவி உயர்வு, பயிற்சி மற்றும் ஒழுக்கம் ஆகியவற்றை பேணுதல். விற்பனை மற்றும் செலவு பட்ஜெட்டை நிர்வகித்தல் உணவகங்களுக்கிடையோன தகவல்தொடர்புகளைப் பேணவேண்டும் (ஒரு பெரிய ஹோட்டலில்)
விருந்து முகாமையாளர் Banqueting Manager	விருந்து நடைபெறும் நிலையத்தை சீராக நடத்தும் பொறுப்பு உணவகத்தின் ஏற்பாட்டுப்பொறுப்பு முன்பதிலு செயற்பாட்டுப்பொறுப்பு
அறைச் சேவை முகாமையாளர் Room Service Manager	அறைச் சேவை நிலையத்தின் செயல்பாட்டிற்கு பொறுப்பு அறவீடுகள் (Billing) மற்றும் கடமை சுழற்சிகளை கண்காணித்தல் உபகரணங்கள் மற்றும் பொருட்களைக் களஞ்சியப்படுத்தும் பொறுப்பு
பார் ரெடன்டர் Bartender	பார் நிலையத்தின் பின்னால் இருப்பவர் மற்றும் பானங்கள் பரிமாறுபவர் மதுபானங்களை கலந்து பரிமாறுவார் பார் பகுதிக்கு பொறுப்பு
வெய்ட்டர்கள் Waiters	வாடிக்கையாளருக்கு சேவை செய்யும் நபர், உணவு தருவித்தற் கட்டளைகளை (Order) எடுப்பவர் உணவு பரிமாற மேசைகளை தயார் செய்பவர் சமையலறையில் உணவு தருவித்தற் கட்டளைகளை (Order) அறிவிக்க வேண்டும். சமையலறை ஊழியர்களுடன் தொடர்பை மேற்கொள்ள வேண்டும். (ABOYEUR)

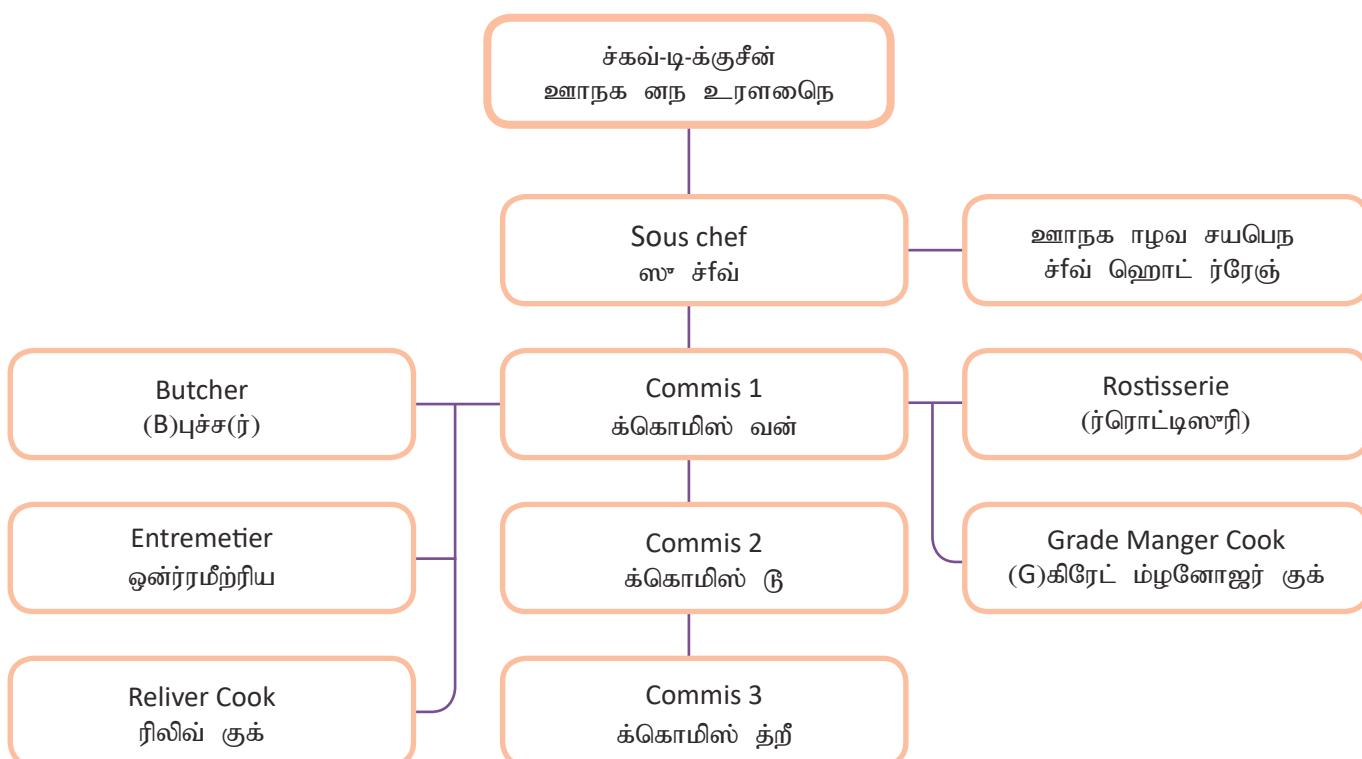
வெவ்வேறு அளவிலான சமையலறைகளில் சற்றே மாறுபட்ட படிநிலைகள் பின்பற்றப்படும்.

நீங்கள் பணிபுரியும் ஸ்தாபனத்தில் உங்கள் பங்கு மற்றும் யானிலையைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் வேலையின் பகுதியாகும்.

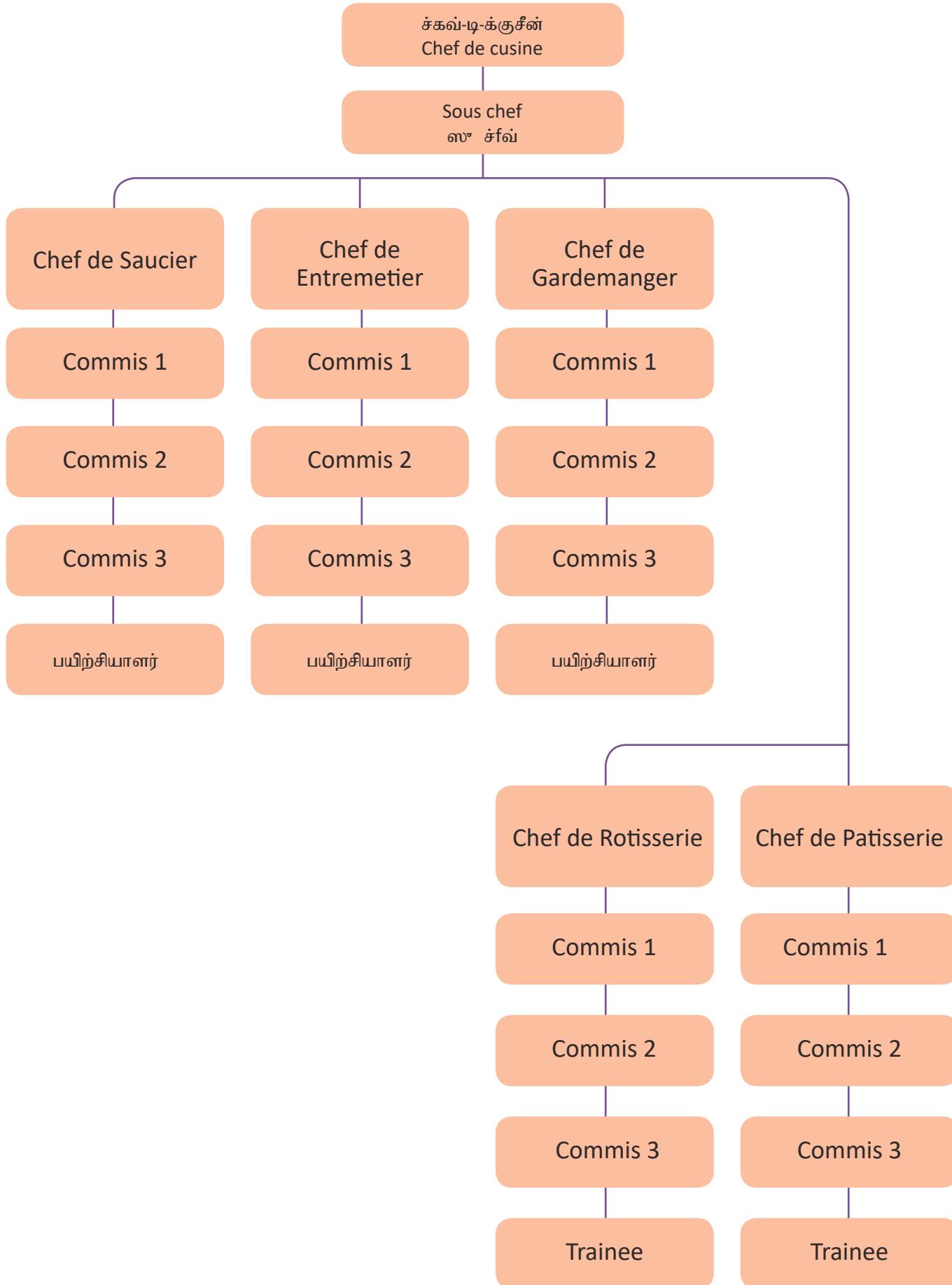
நவீன சமையலறை அமைப்பு குறித்த உதாரணங்கள் இங்கே காட்டப்பட்டுள்ளது.



இரு பெரிய சமையலறைப் பணியாளர் கட்டமைப்புக்கான உதாரணம் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது



ஒரு பெரிய சமையலறைப் பணியாளர் கட்டமைப்புக்கான உதாரணம் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது



சமையலறை படைப்பிரிவின் அங்கத்தவர்கள் குறித்த விளக்கம்:

வகிபாகம்	பொறுப்புக்கள்
Chef de cuisine அல்லது Executive Chef	சமையற் குறிப்புகளை மெருகூட்டுதல் உணவுப்பட்டியலை (Menu) உருவாக்கி அதற்கான விலையை பரிந்துரைத்தல் பகுதி கட்டுப்பாட்டை கண்காணித்தல் உணவு சோதனை, மாதிரியை மேற்பார்வை செய்தல் உணவு உற்பத்தியை மேற்பார்வை செய்தல் உணவுச் செலவுத் தரத்தையும், செலவுக் கட்டுப்பாட்டையும் பராமரித்தல் சுகாதாரம், பாதுகாப்பு மற்றும் சுத்தத்தை ஊக்குவித்தல்/கண்காணித்தல் புதிய தயாரிப்புகளை அறிமுகப்படுத்துதல் வாடிக்கையாளரின் கருத்துகள் மற்றும் பரிந்துரைகளைக் கையாளுதல் சரக்குகளை கொள்வனவு செய்வது, பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்களை வாங்குவதில் ஈடுபடல் துறைகள் (Department) மற்றும் பிரிவுகளுக்கு (Section) இடையே ஒருங்கிணைப்பை பராமரித்தல் சோதனை நடவடிக்கைகளை முன்னெடுத்தல் செய்ய வேண்டிய பணிகள் / எதிர்பார்ப்புகள், சம்பளம் ஆகியவற்றைத் தீர்மானித்தல் களஞ்சியப்படுத்தியுள்ள பொருட்களை அவ்வப்போது சரிபார்த்தல்
Executive Sous chef	Chef de cuisine/Executive chef க்கு உதவி செய்தல் நிர்வாக ச்கவ் இல்லை என்றால் சமையலறையை பொறுப்பேற்றல் Chef de cuisine/Executive உாநக மற்றும் சமையலறை ஊழியர்களிடையே தொடர்புகளை மேற்கொள்ளல் சமையலறை வேலையின் சீரான இயக்கத்தை உறுதி செய்தல் பகுதிக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உணவு தயாரிக்கும் தரங்களை கண்காணித்தல் உணவுச் சோதனை, மாதிரியை மேற்பார்வை செய்தல் உணவு அட்டையை (Menu) திட்டமிடல், புதிய உணவு கோட்பாடு ஆகிய விடயங்களில் உதவுதல்
Sous Chef	ஒரு பெரிய சமையலறையில் உங்கள் துறை / பிரிவுக்கு பொறுப்பாக இருத்தல் தயாரிப்புகள் முதல் உணவுகள் வழங்கல் வரை சரியான ஒழுங்கில் வேலையை உறுதி செய்தல் துறை / பிரிவின் விரயம் (wastage) அல்லது உடைப்பைக் (breakage) கட்டுப்படுத்துதல் Chef de cuisine/Executive chef க்கு ஆகியோருக்கு அறிக்கையிடல் நக
Chef de Partie	சமையலறையின் ஒரு பகுதியைக் கட்டுப்படுத்துதல் உங்கள் பிரிவின் கீழ் சமையலறை ஊழியர்களின் உடனடி சேவையை உறுதி செய்தல் சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரத் தரங்களை கண்காணித்தல் விரயம் மற்றும் உடைப்புகளை கண்காணிக்கவும் சரிபார்த்தல் மற்றும் பதிவுகளை மேற்கொள்ளுதல் Menu மாற்றங்கள் அல்லது புதிய உணவுகள் குறித்து பிரிவு ஊழியர்களுக்கு விளக்குதல்
Commis	உணவு தயாரிக்கும் பணியில் உதவுதல் உயர்தர உணவுகளைத் தயார்படுத்தல் மற்றும் சமைத்தல் காய்கறிகள், இறைச்சிகள் மற்றும் மீன் ஆகியவற்றை ஒழுங்கு செய்தல் ஏனைய சமையலகாரர்களுக்கு உதவுதல் உணவுகளை வழங்குதல் மற்றும் மீன்களாஞ்சியப்படுத்தலுக்கு உதவுதல் களஞ்சியப்படுத்தல் சமையலறை உதவுதல் சமையல் நிலையங்களை சுத்தம் செய்தல் சமையலறை மற்றும் உணவு பாதுகாப்புத் தரங்களைப் பராமரிக்கப் பங்களிப்புச் செய்தல்
Apprentice (Trainee)	க்கொமில்ஸ்க்கு (Commis) உதவுதல் வேலையில் கிடைக்கும் பயிற்சி மூலம் இத்துறையைக் கற்றுக்கொள்ளுதல்

Escuelerie	பாத்திரங்கள் கழுவுவதற்கான தலைமை
Kitchen porter	கழுவேண்டிய பானைகள், தட்டுகள் மற்றும் முள்கரண்டி, வெட்டும் கருவிகளைக் (Cutlery) சேகரித்தல் மற்றும் கழுவுதல். பானைகள், தட்டுகள் மற்றும் Cutleryகளை விரைவாக மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்ற நிலைமையில் வைத்தல் சமையலறை உபகரணங்கள், வேலை மேற்பரப்புகள் Work surface, தளங்கள் மற்றும் சுவர்களைக் கழுவுதல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்தல். சமையலறை உபகரணங்கள் சரியாகச் சேமிக்கப்படுவதை உறுதிசெய்தல்
Aboyeur	உணவுபரிமாறும் பணியாளர்கள் (Waiters and waitresses) - உணவு பரிமாறுவதற்கும், Cutlery மற்றும் உணவுகளை திருப்பித் தருவதற்கும் பொறுப்பு.

ஒரு பெரிய தொழில்முறை / வணிக சமையலறையில், பல சிறப்பு சமையல்காரர்கள் (Chefs) இருப்பார்கள். நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய சில அங்கத்துவர் தொடர்பான விபரம் இங்கே உள்ளது:

வகிபாகம்	பொறுப்புக்கள்
Chef Garde-Manger	குளிர்ச்சியான Hors d'oeuvre (ஓ-டவ்) தயாரிப்பதற்கான பொறுப்பு பெரிய சுயமாக எடுத்தும் உண்ணும் (Buffet) காட்சிப்படுத்தலை ஒழுங்குபடுத்தல் பச்சைக் காய்கறிக்கலவை (Salad) மற்றும் சர்க்ஷூட்டரி பொருட்களை தயார் செய்தல்
செ/ப் லெ(G)கியும் Chef Legume	காய்கறி உணவுகளுக்கு பொறுப்பு
Chef Patisserie	உபாண்டிகளை (Desserts) தயார் செய்தல்
சுவ் மூலாங்களி செல்லாங்களி Chef Boulangerie	வெதுப்பக (Bakery) பொருட்களை தயார் செய்தல்
சுவ் ப்பொசன்னியர் Chef Poissonier	மீன் மற்றும் கடல் உணவு வகைகளைத் தயாரித்தல்
சுவ் ஒன்றரமீற்றிய Chef Entremetier	பிரதான உணவுகளுக்கு முன் வழங்கும் சிறு உணவுகளை (Starter) தயார் செய்தல் (Soup, காய்கறி உணவுகள், முட்டை உணவுகள் ஆனால் இறைச்சி இல்லை)
சுவ் ப்பொட்டார்ஜ் Chef Potage	Chef Entremetieக்கு பதிலளித்தல் Soup தயார் செய்தல்
சுவ் ர்ரோட்டிஸெரி Chef Rotisserie	Rotisserie இன் பொறுப்பாளர் (வறுத்தல் மற்றும் பொரியல்)
சுவ் காற்றி Chef Friturier	வறுத்த உணவை தயார் செய்தல்
சுவ் ஸ்கோமோலியே Chef Sommelier	Wineகளில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர் ஒரு Dish அல்லது உணவுமுறையில் வரும் ஒரு மதுவை பரிந்துரைப்பவர் மது தேர்வு மற்றும் வாங்குவதற்கான பொறுப்புகளை உடையவர்
சுவ் ஸ்கோசியர் Chef Saucier	Sauces, Stocks, glazes க்கு பொறுப்பானவர்

தொழில்முறை / வணிகச் சமையலறையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் நபர்கள் மற்றும் துறைகள் பின்வருமாறு:



இரு தொழில்முறை / வணிகச் சமையலறையின் இயல்பான செயல்திறனை உறுதிப்படுத்த ஊழியர்கள் தங்களது பொறுப்புகளையும் மற்றவர்களின் பொறுப்புக்களையும் அறிந்து கொள்வது முக்கியம் என Escouffier நம்பினார். மற்றவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல், உங்கள் வேலைக்கு மற்றவர்கள் அல்லது ஏனைய துறைகள் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை நீங்கள் கணிக்க முடியாது. உங்கள் பங்கு என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல், நீங்கள் போதுமான அளவு செயல்பட முடியாது, எனவே இது உங்கள் அனிக்கு பாதமாகக் கூட அமையலாம்.

பணியிடங்கள் (WORK SPACES)

சமையலறைப் பணியாளர்களின் உறுப்பினராக நீங்கள் பணிபுரியும் இடத்தை அறிந்து கொள்வது முக்கியமாகும்.

முதலில் F&B இடங்களைக் கவனியுங்கள். ஐந்து முக்கிய பகுதிகள் F&B சேவையில் உள்ளன:

➤ Still room (உணவு சேமிப்பு பகுதி)

பரிமாறலுக்கான உணவு மற்றும் பானங்களை வைக்குமிடம்
இதனை தினமும் சுத்தம் செய்வதோடு சரிபார்க்கவும் வேண்டும்

➤ Silver room அல்லது Plate room

வெள்ளி / பீங்கான் பொருட்களை வைக்கும் இடம்
அவசர காலங்களில் உபரியான பொருட்கள் இங்கு களஞ்சியப்படுத்தப்படும்.
நன்கு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்
பூட்டப்பட வேண்டும்

➤ Wash - up

தட்டுகள் மற்றும் வெட்டும்கருவிகள் (Cutlery) கழுவப்படும் இடம்
Cutleryகள் அனைத்தும் ஒரு கம்பி கூடையில் (wire basket) இல் வைக்கப்பட வேண்டும்
உணவுக்கலன்கள் (Crockery) சரியாக அடுக்கி வைக்கப்பட வேண்டும்
கண்ணாடி பொருட்களுக்குத் தனித்ததொரு கழுவும் இடத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும்

➤ Hot Plate

சமையலறை ஊழியர்களுக்கும் (Kitchen staff) சேவை ஊழியர்களுக்கும் (Sevice staff) இடையிலான சந்திப்பு இடம் (இந்த இடத்தின் பொறுப்பாளராக ஒரு ABOYEUR விளாங்குவார்)
நல்ல காட்சிப்படுத்தலுக்காக இந்த இடத்தில் அனைத்து உணவுகளும் சரிபார்க்கப்பட வேண்டும்
வாடிக்கையாளருக்கு விரைவாகப் பரிமாற திறமையாக இயக்கப்பட வேண்டும்

உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் பணியிடங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள். சுற்றி நடந்து அந்த இடங்களில் பணியாளர்கள் எவ்வாறு செயற்படுகின்றார்கள் என அவதானிக்கவும்.

அதேபோல், உங்கள் சமையலறை வேலை இடங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள். சுற்றி நடந்து, அந்த இடங்களில் பணியாளர்கள் எவ்வாறு செயற்படுகின்றார்கள் என்று பாருங்கள். அந்த இடங்களில் நீங்கள் எவ்வாறு செயற்படலாம் என்பதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

சமையலறைப் பகுதிகள் (KITCHEN SPACES)

தலைமைச் சமையற்காரர்
அலுவலகம்
Chef office

உணவுவகைகளைத் திட்டமிடல், ஆவணப்படுத்தல்

சூடான வகை
Hot Range

Soup
பிரதான உணவு ஸ்ரீ இறைச்சி, மீன், காய்களிகள்

பேஸ்ட்ரி மற்றும் பேக்கரி
Pastry and Bakery

இனிப்பு வகைகள் (Desserts)
வெதுப்பக உற்பத்திகள் (Bakery products)

**பேஸ்ட்ரி / குளிரான
சமையலறை
Pastry/Cold Kitchen**

Salads / Starters
Hors D'oeuvres

**இறைச்சி வெட்டுமிடம்
Butchery**

இறைச்சித்துண்டுகள்
கடல் உணவு / மீன் துண்டுகள்

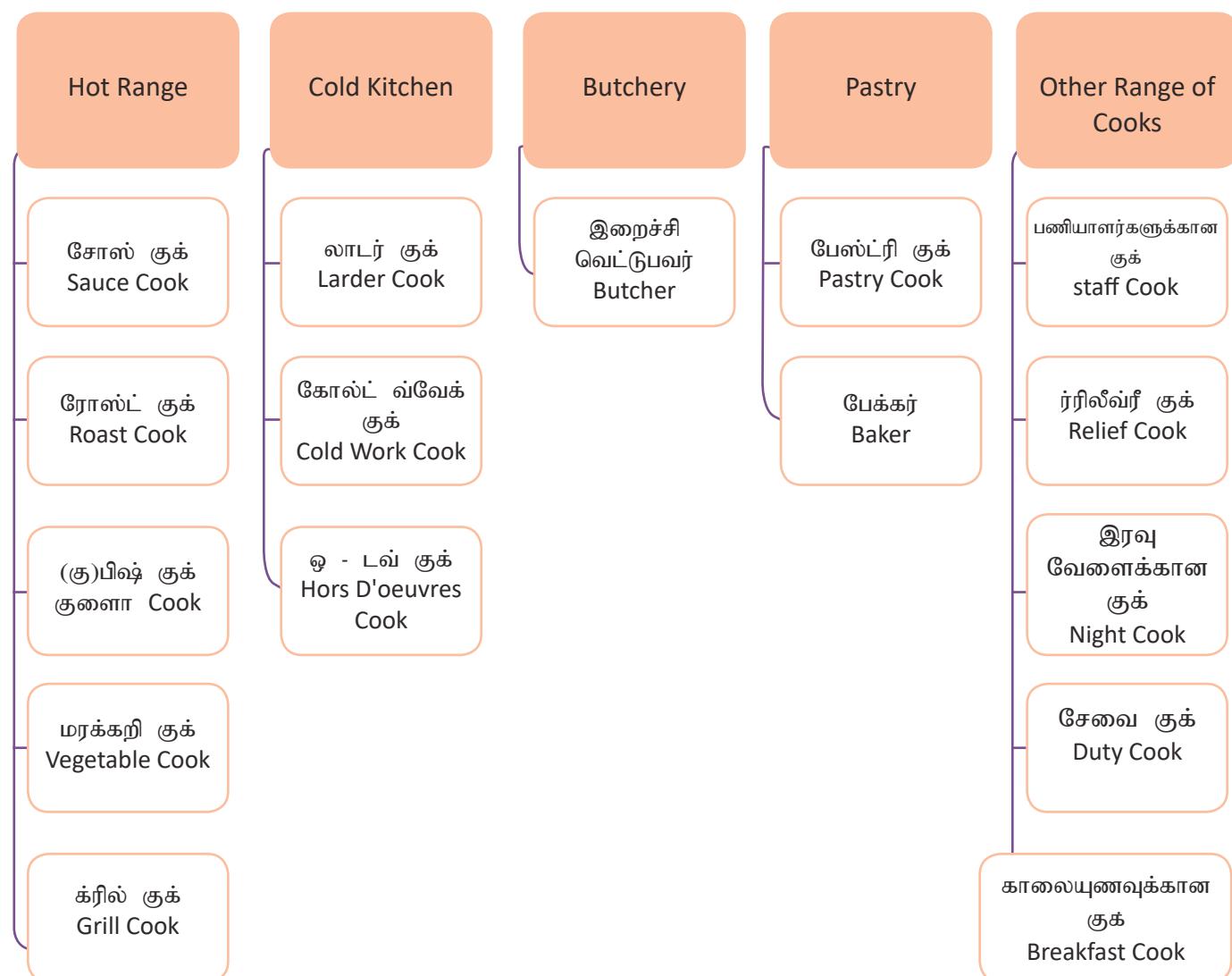
**குளிர் அறை அல்லது
குளிர்டி
Cold Room / Freezer**

குளிர் மற்றும் உறைநிலைப்பொருட்களைச் சேமிக்கப் பயன்படும்

**துணைக்களஞ்சிய பகுதி
Sub Stores**

உலர் உணவு, பலசரக்குப் பொருட்கள்

இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு உணவு வகைகளைக் கையாள மேலும் பல வகையான சமையல்காரர்கள் (cook) இருப்பார்கள்:



ஓழங்கான சமையலறைக்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய வேலைகளின் நடைமுறைகள்

இவ்வொரு சமையலறைக்கும் அதற்கே உரித்தான வேலை நடைமுறைகள் உள்ளது. வேலை நடைமுறைகள் (work flow) என்றால் என்ன? வேலை நேரத்தில் சமையலறையில் ஓழங்கான இயங்குகின்ற நடைமுறைகள் என்று பொருள்படும் பணியின் சீரான நடைமுறை/செயன்முறை என்பதை பின்வருவனப்பவை உறுதி செய்யும்:

- ✓ உரிய வேகத்திலும் செயல்திறனிலும் ஊழியர்கள் பணியாற்றுவார்கள்
- ✓ விபத்துக்கள் மற்றும் ஆபத்துகள் தவிர்க்கப்படும்
- ✓ உணவு விநியோகம் பாதுகாப்பாக நிர்வகிக்கப்படும்
- ✓ உணவுச்சேமிப்பு, எளிதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் காணப்படும்
- ✓ உணவுச்தயார்படுத்தல் எளிதாகக் கையாளப்படும்
- ✓ உணவுச்சுற்பத்தி எளிதாகக் கையாளப்படும்.
- ✓ உணவுச்சேவை விரைவானதாகவும் அழுத்தமற்றதாகவும் காணப்படும்.
- ✓ கழுவும் செயற்பாடுகள் விரைவானதும் பயனுள்ளதாகவும் காணப்படும்
- ✓ உணவு விரயம் குறைந்து காணப்படும்
- ✓ கழிவுகள் முறையாகக் கையாளப்பட்டு அகற்றப்படும்

நல்ல work flow எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகிறது?

இது பின்வரும் காரணிகளைப் பொறுத்து அமைகின்றது:

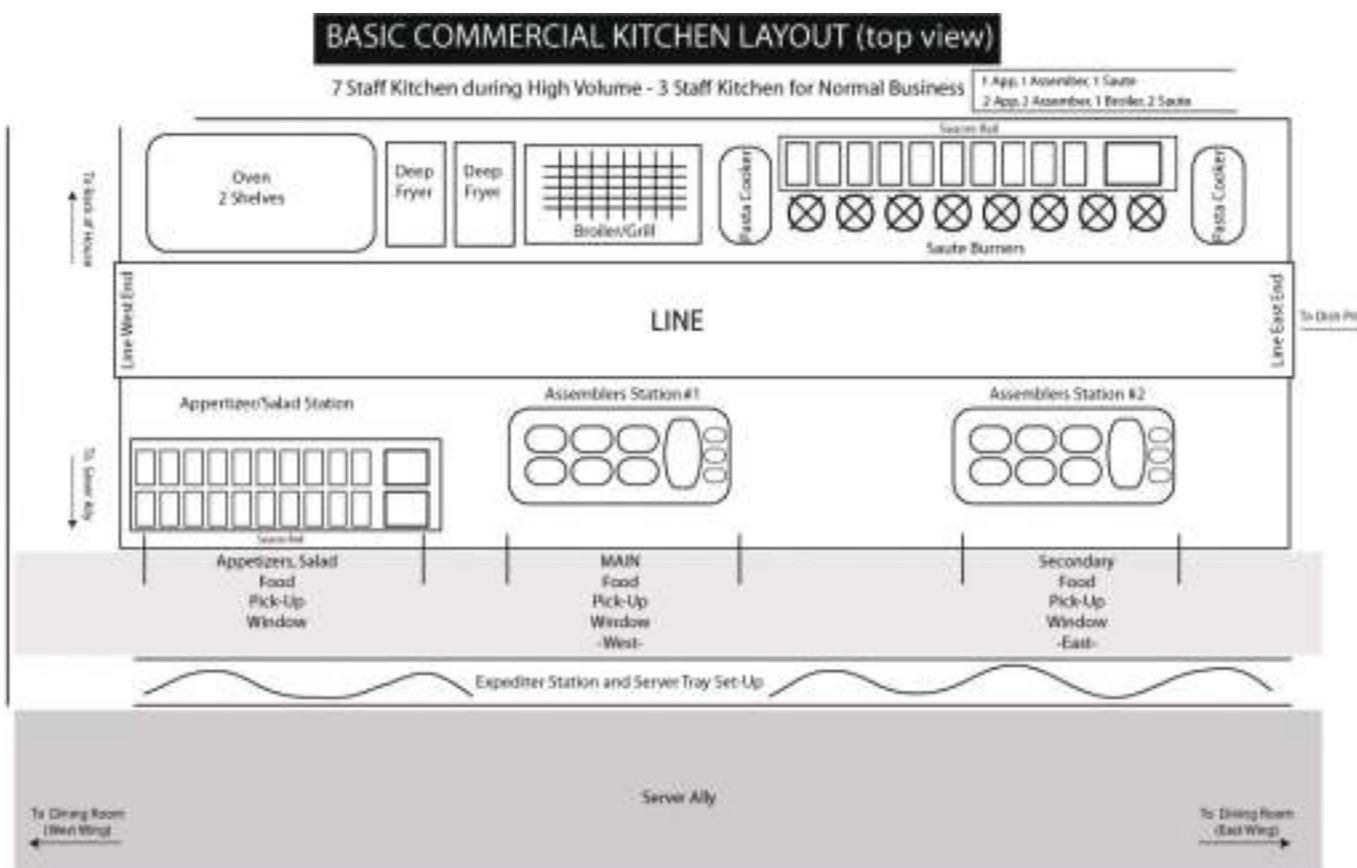
- சமையலறைப் பகுதியின் அமைப்பு எவ்வாறானது?
- எனது சமையல் நிலையம் எங்கே அமைந்துள்ளது?
- எனது சமையற் பணி யாது?
- பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் எங்கே வைக்கப்படுகின்றன?
- களஞ்சிய அறை எங்கு உள்ளது?
- உணவு விநியோகம் / பெற்றுக்கொள்ளும் பகுதி எங்குள்ளது?
- சூடான தட்டுப் பகுதி (ர்மை டைவந் யசநய) எங்கு அமைந்துள்ளது?
- கழுவும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் இடம் எங்குள்ளது?
- உணவு எவ்விடத்தில் அகற்றப்படுகின்றது?
- ஒரே நேரத்தில் எத்தனை பேர் பணியாற்றலாம்?
- ஆபத்தான மற்றும் தீப்பற்க்கூடிய பொருட்கள் எங்குள்ளன?
- தீயை அணைக்கும் பொருட்கள் உள்ள இடம் எங்குள்ளது?
- ஜன்னல்கள் எங்குள்ளன?
- நீர், எரிவாயு மற்றும் மின்சாரத்தின் ஆதாரநிலைகள் (Source) எங்கு அமைந்துள்ளன?

நீங்கள் ஒரு வணிக சமையலறையில் வேலை செய்யத் தொடங்கும் போது, சமையலறை நடைமுறைகளை (Kitchen flow) நீங்கள் நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும், இதன்மூலம் மேற்காணும் கேள்விகளுக்கு நீங்கள் பதிலளிக்க முடியும். இந்தக் கேள்விகளுக்கு நீங்கள் பதிலளிக்க முடிந்தால், உங்கள் வேலையோட்டதை நீங்கள் சீராக மேற்கொள்ளலாம்.

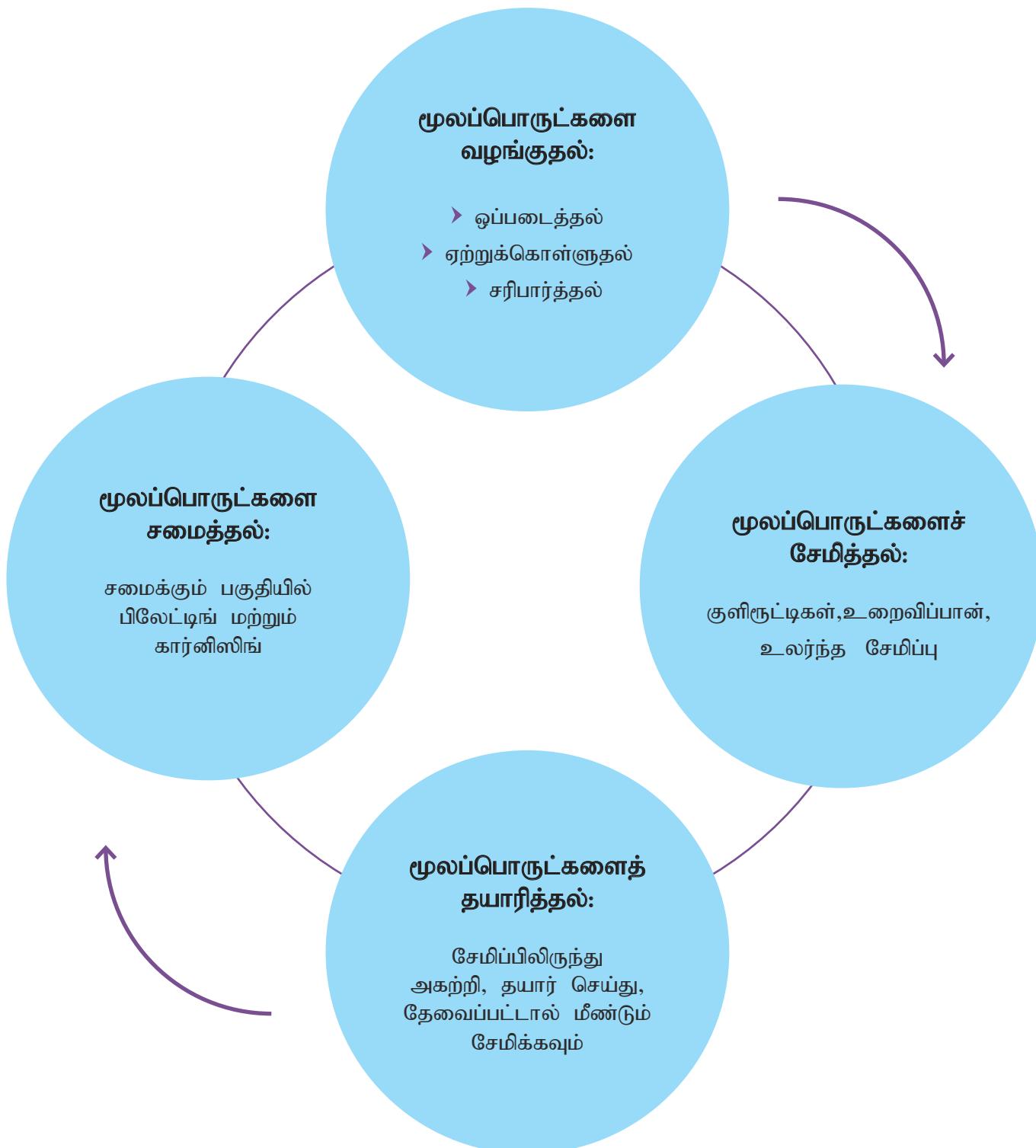
சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பாக பின்வரும் கேள்விகளை நீங்களே உங்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்:

- சமையலறை பகுதி சுத்தமாக இருக்கிறதா?
- இதற்கான துப்புரவு மற்றும் சுத்தம் செய்யும் அட்டவணை ஏதேனும் உள்ளதா?
- துப்புரவு மற்றும் சுத்திகரிப்பு நடவடிக்கைகளில் எனது பங்கை நான் எவ்வாறு முன்னெடுப்பது?
- கதவுகள் மற்றும் நுழைவாயில்களைத்தடுக்கும் பொருட்கள் உள்ளதா?
- தரை உலர்வாக உள்ளதா?
- கனமான உபகரணங்கள், சூடான உபகரணங்கள், ஈரமான உபகரணங்கள் மற்றும் கூர்மையான உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தும் போது நான் எடுக்க வேண்டிய அனைத்து பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் நான் புரிந்துகொள்கின்றேனா?

வணிகச் சமையலறை (Commercial kitchen) தளவுமைப்புக்கான எடுத்துக்காட்டு இங்கே:



சீரான வேலை நடைமுறைகளைச் செயல்முறைகளை விளக்கும் பொதுவான வரைபடம்:



குறிப்பு: உணவு பரிமாறுபவர்கள் மற்றும் சமையலறை ஊழியர்களின் நடை முறைகள் உணவு எடுக்கும் பகுதிகளில் சந்திக்கின்றனர். ஆனால் உணவு அகற்றும் (Dirty dishes) பகுதியினர் சந்திப்பதில்லை.

சுத்தமாக மற்றும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பணியிடத்தின் நன்மைகள்:

- பணியிடத்தை சுகாதாரமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் ஸ்தாபனத்திற்கு ஒரு நல்ல தோற்றுத்தை அளிக்க வேண்டும்.
- உங்கள் வேலையைத் திறமையாகவும் சரியான நேரத்திலும் செய்ய உங்களுக்கு உதவும்
- உங்கள் வேலையைத் திறமையாகவும் சரியான நேரத்திலும் முடிக்க உங்களுக்கு உதவும்
- நிபுணத்துவத்தை பேண முடியும்.
- நல்ல சுகாதாரத் தரத்தைப்பேணமுடியும்.
- ஸ்தாபனத்திற்கு சாதகமான தோற்றுத்தை அமைக்க முடியும்.

உங்கள் வேலையைத் திட்டமிடுவதன் மற்றும் ஒழுங்கமைப்பதன் மூலம் கிடைக்கப்படும் நன்மைகள்:

- வேலையைப் பாதுகாப்பான முறையில் முடிக்க முடியும்.
- வேலையை விரைவாகவும் திறமையாகவும் செய்ய முடியும்.
- தவறுகள் நடக்காமல் தடுக்க முடியும்.
- தொழில்முறையைப் பேண முடியும்.
- உரிய தேவைக்கீலும், ஒழுங்காகவும் வேலைகளை முடிக்க முடியும்.
- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வேலை (Organised work) என்பது சீரான சேவை (Smooth Service) என்பதாகும். அது வாடிக்கையாளர்களின் திருப்தி (Customer satisfaction) என பொருள்படும்

வேலையில் உங்கள் நேரத்தை திறமையாகப் பயன்படுத்துவதற்கான எடுத்துக்காட்டு.

- உங்கள் பணிக்கு முன்னுரிமை அளித்து, ஒரு வேலைத் திட்டத்தை (**Work Plan**) வைத்திருங்கள்
- உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் நிலையான நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவும்
- தினசரி உணவு சேவைக்கான சமையலறை அட்டவணையைப் பாருங்கள்
- குறிப்பிட்ட பணிகளுக்கு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்
- உங்கள் பணிச்சுமையை அடையாளம் காணுங்கள்

வேலைத் திட்டம் (*Work Plan*) என்றால் என்ன?

ஒரு வேலைத் திட்டம் என்பது அடிப்படையில் ஒரு உணவைத் தயாரிப்பதற்கு, நீங்கள் செய்ய வேண்டிய பணிகளுக்கான செயல் திட்டமாகும். ஒரு வேலைத் திட்டத்தில் நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும், எவ்வளவு செய்யவேண்டும், தயாரிக்கும் முறை மற்றும் எதனை முதலாவது, இரண்டாவது, மூன்றாவதாக செய்யவேண்டுமென அதில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

குறிப்பிட்ட சமையல் குறிப்புகளுக்கான (recipe) உங்கள் சொந்த வேலைத் திட்டங்களை நீங்கள் உருவாக்க வேண்டியிருக்கலாம், அல்லது உங்கள் Chef de partie ah; உங்களுக்கு ஒர் வேலைத் திட்டம் (*Work plan*) வழங்கப்படலாம், அல்லது நீங்கள் Commis சமையல்காரர்கள் மற்றும் பயிற்சி பெற்ற குழுவுடன் ஒரு வேலைத் திட்டத்தை உருவாக்கலாம்.

வேலைத் திட்டம் என்பது முக்கியமானது, ஏனெனில் இது திறமையான, நிலையான மற்றும் நம்பகமானதாக மாற உதவும்

(பிரிவு 8 இல் வேலைத் திட்டங்களைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்வீர்கள்)

ஒரு நல்ல பணியாளராக இருப்பது எப்படி

நல்ல பணியாளராக இருப்பது எப்படி

ஒரு நல்ல பணியாளராவதற்கான 3 வழிகள்:

1. உங்கள் பொறுப்புகள் / கடமைகளை அறிந்து அவற்றைச் சரியான முறையில் நிறைவேற்றவும்.
2. உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் ஒழுக்கநெறியை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
3. அணியின் அங்கத்தவராக இருங்கள் (Team player)

1. சமையலறைப்பணியாளர்களின் பொறுப்புகள் - Kitchen staff Responsibilities

- உணவும் பாதுகாப்பு விதிமுறைகளின் படி அனைத்து உணவுகள், பணி நிலையங்கள், சமையல் உபகரணங்கள் மற்றும் உணவு சேமிப்புபகுதிகளைச் சுத்தம் செய்தல்.
- ஊாநகளின் பயன்பாட்டுக்கு தேவையான பொருட்களைக் கழுவுதல், வெட்டுதல் மற்றும் அரைக்கும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளல்
- தேவைக்கேற்ப தளங்களைத்துடைத்தல் மற்றும் சுத்தம் செய்தல்
- விநியோகப் பொருட்களை இறக்குவதற்கு உதவுதல்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவு பாதுகாப்பு விதிகளின்படி பொருட்களைச் சேமித்தல்.
- களஞ்சியப்பொருட்களைக் கண்காணிக்க உதவுதல்.
- சேதமடைந்த அல்லது தவறான அனைத்து உபகரணங்களையும் சமையலறை மேலாளர் அல்லது உடனடி மேற்பார்வையாளரிடம் புகாரளித்தல்.
- கோரிக்கையின் பேரில் மீதமுள்ள உணவை Packaging செய்தல்.
- குப்பைத் தொட்டிகளைச் சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கழிவுகளை ஒரு வழக்கமான அடிப்படையில் அகற்றுதல்
- நிலையான நடைமுறைகளைப் (Satndard operating procedures) புரிந்துகொண்டு பின்பற்றுதல்

2. ஒழுக்கநெறிக் கோவை – Code of conduct

பல ஹொட்டல்களில் மேற்பார்வையாளர்கள், (மனிதவள்) முகாமையாளர்கள் மற்றும் பொது ஊழியர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய ஒழுக்கநெறிகள் உள்ளது. ஒழுக்கநெறிகள் என்பது ஹொட்டலின் பணியாளர்கள் அனைவரும் பொறுப்பான மற்றும் தொழில்ரீதியான முறையில் நடந்துகொள்வதை உறுதி செய்யும் விதிகளின் தொகுப்பாகும். ஒழுக்க நெறிமுறையில் பின்வரும் பகுதிகளைப் பற்றிய விதிகள் உள்ளடங்கலாம் :

- கருத்து வேற்றுமை – Conflict of interest
- வஞ்சம் மற்றும் நிதிக் குற்றம் - Bribery and financial crime
- வர்த்தக கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் தடைகள் - Trade restriction and sanctions
- பரிசுகள் மற்றும் டிப்ஸ் - Gifts and Tips
- தனிப்பட்ட தரவுகளைக் கையாளுதல் - Handling personal Data
- வெளிப்புற தொடர்புகள் - External Communications
- பணியிடத்தில் மரியாதை – Respect in workplace
- பன்முகத்தன்மை மற்றும் சேர்த்தல் - Diversity and inclusion
- பாதுகாப்பு – Safety and Security
- சுற்றுச்சூழல் - Enviroment
- அரசியல் நடவடிக்கைகள் - Political activities

ஒரு தெளிவான ஒழுக்கநெறிமுறையுடன் ஊழியர்கள் தங்கள் ஸ்தாபனத்தின் உறுதியான விம்பத்தை பிரதிபலிக்க முடியும். உங்கள் முகாமையாளர் அல்லது ஸ்தாபன உரிமையாளர் நீங்கள் பின்பற்றுவதற்கான ஒழுக்கநெறியை வழங்கக்கூடும்.

3. குழுவேலை மற்றும் குழுக்கட்டமைத்தல் - Teamwork & Team Building

பயனுள்ள குழுவேலை இல்லாவிடின் எந்த நிறுவனமும் தோல்வியைச் சந்திக்க நேரிடும். பின்வரும் காரணங்களுக்கு குழுவேலை முக்கியமாக விளங்குகின்றது.

- விரைவாகவும், சரியான நேரத்திலும் வேலைகளை முடிக்க முடியும்.
- வெவ்வேறு வேலைப்பகுதிகளின் சீரான இயக்கத்தைப் பராமரிக்க உதவிடும்
- உறுதியான மற்றும் நட்பான பணிச்சூழலை உருவாக்கிடும்
- திடமான மற்றும் சய மதிப்பீடு பணியின் உயர் தரத்தைப்பராமரிக்க உதவிடும்.

திறமையான குழு ஒன்றை உருவாக்குவதில் குழுவேலை, குழுக்கட்டமைப்பு மற்றும் தகவல் தொடர்பு ஆகியவை முக்கிய கூறுகளாக விளங்குகின்றன. ஒரே இலக்கை அடைய தனிநபர்கள் ஒன்றிணைந்து செயல்படுவதால் ஒரு குழு உருவாக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நபரும் அணியின் இலக்கை அடைவதற்காக அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றிய தெளிவான சிந்தனை இருக்க வேண்டும். ஒரு நல்ல குழு உறுப்பினரின் குணாம்சங்கள் பின்வருமாறு:

- A. அணியின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் முக்கியமான மற்றும் மதிப்புமிக்கவர் என்பதை அறிந்திருத்தல்
- B. மற்றவர்களுடன் நன்கு தொடர்புகொள்வது எப்படி என்பதை அறிந்திருத்தல்
- C. நன்நடத்தையினை அறிந்திருத்தல்
- D. உங்கள் திறன்களை மேம்படுத்துதல்.

A. ஒவ்வொரு குழு உறுப்பினர்களின் அணிக்கு பெறுமதியானவர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள் - உதாரணமாக:

வகிபாகம்	தனிப்பட்ட பொறுப்பு	அணிக்கான ஆதரவு மதிப்பு
Plongeur	உணவுகள் மற்றும் Cutleryகளைக் கழுவதல்	எல்லா நேரங்களிலும் சுத்தமான Cutleryகள் மற்றும் உணவுகள் கிடைப்பதை உறுதிசெய்து அணிக்கு உதவுதல்
Aboyeur	விருந்தினரிடமிருந்து Orderகளை எடுத்து உணவைப்பரிமாறுதல்	Orderகளை வெளியிடுவதன் மூலமும் வாடிக்கையாளருக்கு சேவை செய்வதன் மூலமும் அணிக்கு உதவுதல்.
Commis 3	தினசரி சமையல் செயல்பாட்டில் Demi chef de Partie அல்லது Commis 1 மற்றும் 2 உதவும் வகையில் செயலாற்றுதல்	க்கொமிஸ் 1 மற்றும் க்கொமிஸ் 2 அல்லது Demi chef de Partie ஆகியோர் தங்கள் வேலைகளைச் சீராகச் செய்ய முடியும் என்பதை உறுதிசெய்து, அணிக்கு உதவிசெய்வது

ஒரு நல்ல குழு உறுப்பினராக விளங்க நீங்கள் இவற்றைச் செய்யக் கூடியவராக இருக்கவேண்டும்.

- உங்கள் பணியை முடிக்க எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும்
- உங்கள் பணிகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்.
- மற்றவர்கள் கேட்கும் போதும், அல்லது நீங்கள் உங்கள் சொந்த வேலையை முடித்தபோது அல்லது நிர்வாகத்தால் கேட்கப்பட்டபோது மற்றும்: அல்லது உங்களிடம் திறன்கள்: திறன் இருக்கும்போது மற்றவர்களுக்கு உதவி மற்றும் ஆதரவை வழங்க வேண்டும்
- உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உதவி கேட்கவும். எடுத்துக்காட்டாக, கனமான பொருட்களைத் தூக்குதல், விருந்தினர் புகாரைக் கையாள்தல் அல்லது உங்களுக்கு கழிப்பறை செல்ல இடைவெளி தேவைப்படும் போது, வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் யாரிடம் உதவி கேட்கலாம் என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்
- அணி இலக்குகளை அடையப்பணிபுரிய வேண்டும்
- சமைப்பவர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல், அணியின் அனைத்து உறுப்பினர்களுக்கும் ஆதரவு மற்றும் மதிப்பு அளிக்க வேண்டும்

நீங்கள் எவ்வாறு சிறந்த குழு உறுப்பினராக இருக்க முடியும்? இங்கே சில யோசனைகள் உள்ளன:

- நேர்மையாகவும் நியாயமாகவும் இருங்கள். பொறுப்பற்றவராக இருக்க வேண்டாம் அல்லது மற்றவர்களிடம் பொய் சொல்ல வேண்டாம். ஒரு நல்ல செய்தியாக இருந்தாலும் அல்லது கெட்ட செய்தியாக இருந்தாலும் "என்ன" என்று கேட்க பயப்பட வேண்டாம். உங்கள் நேர்மை அணிக்கு உதவியாக அமையும்.
- வேலையில் உங்களுக்கான பங்கைச் செய்யுங்கள். ஒரு நல்ல அணியில் எல்லோரும் தங்களது நியாயமான பங்கைச் செய்கிறார்கள் என்ற உணர்வு இருக்கிறது. இது அனைவருக்கும் ஒர் உந்துதலாக இருக்க உதவும்
- நம்பகமானவராக இருங்கள். காலந்தவறாது துல்லியமாக இருங்கள் மற்றும் காலக்கெடுவுக்குள் பணியாற்றிடுங்கள்
- நியாயமாக இருங்கள். நீங்கள் உங்கள் பணியைச் சரியாக செய்யும் போது நன்மதிப்பு (Credit) வாங்கலாம். ஆனால் மற்றவர்களின் வேலைக்கு நீங்கள் நன்மதிப்பு வாங்க வேண்டாம்.
- மற்றவர்களைப் பாராட்டுங்கள். மற்றவர்கள் சிறப்பாக வேலை செய்தால், அவர்களிடம் உங்கள் பாராட்டுக்களைத் தெரிவியுங்கள். சில பகுதிகளில் அவர்கள் பலவீனமாக இருந்தால், அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.
- உங்கள் குழு உறுப்பினர்களுடன் உங்கள் அபிப்பிராயங்களைப் பேசுங்கள். சிறந்த குழுவேலைக்கு சிறப்பான தொடர்பாடல் அவசியமாகும்.
- ஆக்குழுவாக இருங்கள். "செய்யமுடியும் - Can-Do" என்ற மனப்பான்மை கொண்ட ஒருவர் நல்ல குழு உறுப்பினராவார். எதிர்மறையாக இருக்கும் ஒருவர், அணிக்கு உதவ மாட்டார்.
- குழு இலக்குகளை (Team Goals) எவ்வாறு அடையலாம் என்பது குறித்த யோசனைகள் / கருத்துகளைக் கொடுங்கள்.
- உங்கள் வரையறை எல்லைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் அணிக்கு வேலை அல்லது ஆதரவை வழங்க முடியாத தருணங்கள்:

- உங்களுக்கு நேரம் இல்லையென்றால் அல்லது உங்கள் சொந்த பணிச்சமை முழுமையடையாத நிலையில்
- தேவைப்படும் திறன்கள் உங்களிடம் இல்லையென்றால்
- உதவ முயற்சிப்பது உங்களுக்கு பாதுகாப்பற்றாக இருக்கும் நிலையில்

B) உங்கள் குழுவுடன் எப்படித் தெளிவாகத் தொடர்புகொள்வது

நீங்கள் முதலில் உங்கள் உண்மைகள் / தகவல்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய விடயம் குறித்த தெளிவு உங்களுக்கு இருக்கிறதா? மனதளவில் நீங்கள் தெளிவாக இல்லையென்றால், நீங்கள் சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொண்டு, சரியாகத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய விடயம் பற்றிச்சிந்திக்கவும்.

நீங்கள் நம்பிக்கையுடனும் தெளிவாகவும் பேசுவது மிகவும் முக்கியமாகும். பேசும்போது வாய் அசைவுகளை ஒரு நல்ல தொனியில் பேசங்கள், இதன்மூலம் உங்கள் குழு உறுப்பினர்களால் உங்களின் பேச்சைக் கேட்க முடியும்.

நீங்கள் ஒரு குழு உறுப்பினருக்காக எழுதப்பட்ட செய்தியை வைத்து விட்டுச் செல்கிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் தெளிவாக எழுத வேண்டும் மற்றும் எழுதப்பட்ட செய்தியை உங்கள் குழு உறுப்பினர் எளிதாகக் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

பின்வரும் காரணங்களுக்காக முக்கியமான தகவல்களை உங்கள் குழு உறுப்பினருக்கு விரைவில் அனுப்ப வேண்டும்:

- அவசர நிலையில் என்ன செய்வேண்டுமென்பது, அவர்களுக்குத் தெரிய வேண்டும் என்பதற்காக
- அவசர நிலையில் வாடிக்கையாளர்களுக்கு எவ்வாறு உதவுவது என்பது தெரியவேண்டும் என்பதற்காக
- உங்கள் தகவல்களினால் அவர்கள் அவசர நிலையில் பீதியடைய மாட்டார்கள் என்பதற்காக
- அவர்கள் அவசர நிலையில் ஒரு அணியின் அங்கமாகப் பணியாற்ற முடியும் என்பதற்காக
- சிறந்த வேலை உறவுகளைப் பேணமுடியும் என்பதற்காக
- சரியான நேரத்தில் பணிகளை முடிக்க முடியும் என்பதற்காக
- Order களை எடுப்பதில் பிழைகளைத் தடுக்க, விபத்துக்களைத் தடுக்க முடியும் என்பதற்காக
- உணவு / பானம் / நேரம் விரயமாவதைக் குறைக்கமுடியும் என்பதற்காக
- வாடிக்கையாளர்களின் திருப்தியை பராமரிக்க / அதிகரிக்க (Customer satisfaction) (முன்பதிவுகளில் மாற்றங்கள் போன்றவை)



C) ஓரணியில்/குழுவாக எவ்வாறு நடந்துகொள்வது

ஓரணியில் ஒன்றாகச் செயல்பட உதவும் நடத்தைகள்

- பணிவாக இருத்தல்
- மற்றவர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்
- ஒத்தாசையாகவிருத்தல், நேரந்தவறாமையாயிருத்தல்
- சிநேகத்தன்மையாயிருத்தல்
- எல்லா நேரங்களிலும் மற்றவர்களுடன் நல்ல தொடர்புகளைப் பேணுதல்
- வேலையை சந்தோஷமாக ஏற்றுக்கொள்ளல்.

ஓரணியில் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு உதவாத நடத்தைகள்

- வீண் வாந்திப்பேச்சுக்கள்
- சோம்பேறித்தனம்
- தனிப்பட்ட சுகாதாரமின்மை
- அடிக்கடி தாமதமாகச் செயற்படல் அல்லது நோய்வாய்ப்படுவது
- கொடுமைப்படுத்துதல்
- ஏனைய அனைத்து விதமான துன்புறுத்தல்களும்

பணியிடத்தில் துன்புறுத்தல் (Harassment) என்றால் என்ன?

தேவையற்ற நடத்தைகள் உங்களை மோசமாக, சோகமாக, சங்கடமாக, அவமானமாக அல்லது பயந்த மனநிலையை ஏற்படுத்தினால் அதுவே துன்புறுத்தல் எனப்படுகின்றது. இது தேவையற்ற தொடுகை அல்லது அடிப்பது பாலியல் துன்புறுத்தல்களாகவும் இருக்கலாம். இது சூச்சலிடுவது அல்லது அச்சுறுத்துவது போன்ற பேசுக்கு துன்புறுத்தலாகவும் அமையலாம். உணர்ச்சிகரமான துன்புறுத்தல் மற்றும் கொடுமைப்படுத்துதல்களும் இந்த பணியிடத் துன்புறுத்தல்களில் உள்ளடங்கும்.

உங்கள் அணியில் உள்ள ஒருவரிடமிருந்தோ, உங்கள் மேற்பார்வையாளரிடமிருந்தோ, உங்கள் முகாமையாளரிடமிருந்தோ அல்லது விருந்தினரிடமிருந்தோ துன்புறுத்தல்கள் வரலாம்.

எந்தவிதமான துன்புறுத்தல்களையும் நீங்கள் பொறுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

(குறிப்பு: பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதார பிரிவில் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு குறித்த தகவல்களைக் காண்க.)
மற்றொரு குழு உறுப்பினருடன் உங்களுக்கு ஏதேனும் சிக்கல் இருந்தால், சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கு (உங்கள் மேற்பார்வையாளர், முகாமையாளர் அல்லது ஹொட்டல் உரிமையாளர், காவல்துறை, வெளி நிறுவனங்கள்) உங்கள் பிரச்சினையை விரைவில் தெரிவிக்க வேண்டும். நீங்கள் பிரச்சனைகளை விரைவாகக் கையாள்வதன் மூலம் மேலும் அது மோசமாவதைத் தடுக்க முடியும்.

ஒரு சிக்கலை விரைவாகக் கையாள்வதன் மூலம், உங்கள் வேலைக்கும் உங்கள் வாழ்க்கைக்கும் இடையூறு ஏற்படுவதைக் குறைக்கமுடியும்.

D) உங்கள் திறன்களையும் அறிவையும் மேம்படுத்துவதற்கான காரணங்கள்

தொழில்முறை சமையல் என்பது வாழ்க்கைக்கு வளம்பெற அருமையான தொழிலாகும். ஒரு அணியின் ஒரு பகுதியாக பணியாற்றுவது, சிறந்த வாடிக்கையாளர் சேவையை வழங்குவது, உங்கள் திறனுக்காக வெகுமதி பெறுவது மற்றும் நீண்ட கால வாய்ப்புகளை வழங்கும் ஒரு வேலையில் பணியாற்றுவது போன்றவற்றை நீங்கள் விரும்பினால், தொழில்முறை சமையல் துறையானது சரியான தேர்வாகும்.

இருப்பினும், பணியில் மனதிறைவு அடைய அல்லது பதவி உயர்வு பெற, நீங்கள் உங்கள் அறிவையும் திறமையையும் மேம்படுத்தி வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தொழிற்துறை மேம்பாடுகளை இலக்குவைத்தல் அல்லது உங்கள் தொழிற்துறைப் பாதையைத் திட்டமிடுவன் மூலம் உங்கள் இலக்குகளை/குறிக்கோள்களை நீங்கள் எவ்வாறு அடையுமுடியுமென்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் இன்று ஒரு Commis 3 ஆக வேலை செய்கிறீர்கள் ஆனால் நீங்கள் Chef de partie அல்லது Executive chef ஆக விரும்புகிறீர்களா? அல்லது ஒருவேளை நீங்கள் உங்கள் சொந்த உணவகத்தின் Chef இருக்க விரும்புகிறீர்களா?

வானமே எல்லை, ஆனால் உங்கள் இலக்குகளை அடைய நீங்கள் எப்போதும் உங்களை மேம்படுத்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

உங்களை மேம்படுத்தக்கூடிய வழிகள்

- எப்போதும் உங்களுக்கு நீங்கள் நேர்மையாக இருங்கள். இந்த கேள்விகளை உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்:
- நான் சிறப்பாக வேலை செய்திருக்கிறேனா? என் வேலையில் நானே திருப்தியடைகின்றேனா? என்பதை என்னிப்பாருங்கள்
- எனது பணி தரமானதா? எனது வேலையை நான் எவ்வாறு சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்? என்பதை சிந்தித்து செயலாற்றுங்கள்
- எனது வலுவான திறன்கள் யாவை? எந்த பகுதிகளை நான் மேம்படுத்த முடியும்?
- எனது வேலையில் நான் திருப்தியடைகிறேனா? எதனால்? ஏன் இல்லை?

ஏனையவர்களிடமிருந்து நேர்மையான கருத்துகளைப் பெறுங்கள். உங்கள் குழு உறுப்பினர்கள், உங்கள் முகாமையாளர் / மேற்பார்வையாளர் மற்றும் உங்கள் விருந்தினர்கள் ஆகியோர் உங்கள் திறன்களை எவ்வாறு மேம்படுத்தலாம் என்பது குறித்த பயனுள்ள தகவல்களை உங்களுக்கு வழங்க முடியும். பின்னாட்டங்களுக்கு (Feedback) ஒருபோதும் பயப்பட வேண்டாம் - மற்றவர்கள் எங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதை நாமே கவனிக்கவில்லை என்றால் நாங்கள் ஒருபோதும் முன்னேற மாட்டோம்.

குழு கூட்டங்களின் போது அல்லது உங்கள் முகாமையாளருடன் முறையான மதிப்பீட்டில் பேசும்போது இந்த கேள்விகளை நீங்கள் நேரடியாகவே கேட்கலாம்.

உங்கள் அறிவை மேம்படுத்துவதற்கான பிற வழிகளாக, Onlineல் தகவல்களைத் தேடுவது, Online சமையற் பயிற்சி வீடியோக்களைக் கண்டுபிடித்து பார்ப்பது (YouTube இல் பல வீடியோக்கள் உள்ளன).

கற்றல் திட்டமொன்றை வைத்திருங்கள் (Learning plan)

உங்கள் பணியைச் சரியாகச் செய்ய உதவும் என்பதனை, செயல் திட்டவிளக்கம் (Action plan) மற்றும் கற்றல், வளர்ச்சி நடவடிக்கைகள் கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. உங்கள் திறன்களை கவனமாக மேம்படுத்த கற்றல் திட்டமும் ஒர் சிறந்த வழியாகும். உதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு Sous chef (ஸ்கல்வ) ஆக வேண்டும் எனும் குறிக்கோள் இருந்தால், படிப்படியாக அந்த இலக்கை அடைய ஒரு கற்றல் திட்டம் உதவும்.

ஒரு கற்றல் திட்டத்தில் தெளிவான குறிக்கோள்கள் இருக்கலாம், உதாரணமாக ‘முதல் 6 மாதங்களில் நான் காய்கறி வெட்டும் நுட்பத்தை முழுமையாக்குவேன்’ அல்லது ‘ஒரு வருடத்தில் தொழில்முறை சமையல் என்.வி.கி.பி. நிலை 4 (NVQ4) இல் எனது சான்றிதழைப் பெறுவேன்’ என அந்த குறிக்கோள்கள் அமையலாம். இது செயன்முறை சார்ந்தாகவும் இருக்கலாம். உதாரணமாக, ‘வாரம் 1 - களஞ்சியப்பகுதிகளை சுத்தம் செய்வதைப் பயிற்சி செய்யுங்கள், வாரம் 2 - பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்வதைப் பயிற்சி செய்யுங்கள், வாரம் 3 - உணவு பாதுகாப்பு குறித்த பாடவிதானப் பயிற்சிகளை முடிக்கவும்.

உங்கள் கற்றல் திட்டத்தை நீங்கள் தொடர்ந்து மதிப்பாய்வு செய்ய வேண்டும், ஏனெனில் வேலையில் மேம்பட என்ன செய்ய வேண்டுமென்பதை அது உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும். உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் வளர்க்க வேண்டிய திறன்களையும் அது எடுத்துக்காட்டும். மேலும், உங்கள் கற்றல் திட்டத்துடன் இசைவாக இருக்கப்பயப்பட வேண்டாம், ஏனெனில் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும் அனைத்தும் ஏதோ ஒரு வகையில் உங்களுக்கு பயனளிக்கும்.

விருந்தோம்பல் பணியாளரான உங்கள் உரிமைகள்

“பணியாளர்/தொழிலாளர் உரிமைகள்” (*Employee rights*) என்றால் என்ன?

ஒவ்வொரு நபரும் பணிபுரியும் போது ஆபத்தின்றி, பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும். அது ஒரு “உரிமை”. பெரும்பாலும் சட்டத்தால் அங்கீரிக்கப்பட்ட பல “உரிமைகள்” உள்ளன, எனவே யாராவது உங்கள் உரிமைகளை மீறினால் அந்த நபருக்கு எதிராக சட்ட நடவடிக்கை எடுக்கலாம்.

உரிமைகள் பல்வேறு வகையாக காணப்படுகிறது. பொருளாதார, சிவில், மனித மற்றும் பணியாளர் உரிமைகள் அவற்றுள் சிலவாகும். பாதுகாப்பற்ற வேலையை மறுக்கும் உரிமை, போதுமான இழப்பீடு வழங்குவதற்கான உரிமை, பாகுபாட்டிலிருந்து விடுபடுவதற்கான உரிமை போன்றவை அடிப்படை பணியாளர் உரிமைகளாக காணப்படுகின்றது.

இலக்கையில் பல துறைகளில் பணியாற்றும் ஊழியர்களுக்கு அவர்களின் உரிமைகள் பற்றிய போதிய தெளிவு கிடையாது. இது போன்ற அடிப்படை விஷயங்களை நீங்கள் அறிவது முக்கியம்:

- நீங்கள் வாரத்தில் எத்தனை மணி நேரம் வேலை செய்கிறீர்கள்
- உங்களுக்கு எவ்வளவு விடுப்பு அல்லது விடுமுறை நேரம் கிடைக்கும்
- வேலை ஆரம்பிக்கும், முடிவடையும் நேரங்கள்
- வார இறுதி வேலை, மேலதிக நேர வேலை
- உங்கள் வேலைக்கான சம்பளம் எவ்வளவு

உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் நடைமுறைகள் மற்றும் உங்கள் வேலைநேர அட்வணையைப் பற்றி தெரியாவிட்டால், உங்கள் மேற்பார்வையாளர் அல்லது ஊாநக de partieவிடம் கேளுங்கள். உங்களுக்கான பணிநேர அட்வணையை வழங்குமாறு அவர்களிடம் நீங்கள் கேட்கலாம்.

உங்கள் உரிமைகளை நீங்கள் அறிந்து கொள்வது முக்கியமாகும். இதனால் நீங்கள் அதிகநேரம் வேலை செய்யாமல் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்திலும் கவனம் செலுத்தமுடியும். சரியான சம்பளக்கொடுப்பனவு மற்றும் பிற சலுகைகள் மூலம் நீங்கள் செய்யும் வேலைக்கு நீங்கள் வெகுமதி பெறுகிறீர்கள் என்பதையும் அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

உங்கள் பணியிடத்தில் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வேலைவாய்ப்பு விதிமுறைகளுக்கு (Terms & Conditions) ஏற்ப சமமாக நடத்தப்பட வேண்டும்.

சமத்துவம் என்பது ஆண்களையும் பெண்களையும் சமமான நடத்துதல். ஊழியர்களுக்கு அவர்களின் இனப் பின்னணி எதுவாக இருந்தாலும் சமமாக நடத்துதல். இதில் நியமான சம்பளமும் அடங்கும்.

பன்முகத்தன்மை என்பது வெவ்வேறு பின்னணியையும் திறன்களையும் கொண்ட மக்களை உள்ளடக்கிய மற்றும் மதிக்கும் சூழலில் பணியாற்றுவதாகும்.

உங்கள் உரிமைகள் மற்றும் பணியாளர் / முதலாளிகளின் பொறுப்புகள் குறித்து நீங்கள் எங்கிருந்து ஆலோசனை பெறலாம்?

உங்கள் முகாமையாளர், உங்கள் மேற்பார்வையாளர், உங்கள் சகாக்கள், ஹோட்டல் உரிமையாளர், ஹோட்டல் கொள்கைகள் (Hotel policies), மனிதவள ஒருங்கிணைப்பாளர் (Human resource coordinator), வர்த்தக சம்மேளன கூட்டமைப்பு (Federation of chamber of commerce), ஜெமூனர், தொழிற்துறை அமைச்

சு(Ministry of Labour) போன்றவற்றிலிருந்து தகவல்களைப் பெறலாம்.

உங்கள் ஹோட்டலுக்கு வெளியே குறித்த விடயங்கள் பற்றி தெரிந்துகொள்ள பின்வரும் இடங்களில் முயற்சிக்கவும் (கீழ்க்கண்ட விடயங்கள் ஏப்ரல் 3, 2018 நிலவரப்படி) :

- இலங்கை வர்த்தக மற்றும் தொழில்துறை சம்மேளனம் : <http://www.fccisl.lk> (ஆங்கிலத்தில் மாத்திரம்)
- தேசிய தொழில் பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதார நிறுவனம் (NIOSH): <http://www.niosh.gov.lk/index.php?lang=en> (சிங்கள மற்றும் தமிழ்)
- தொழிலாளர் மற்றும் தொழிற்சங்க உறவுகள் அமைச்சு: <http://www.labourmin.gov.lk/web/> (சிங்கள மற்றும் தமிழ்)

ஹோட்டல்கள், உணவகங்கள் மற்றும் சமூகம்

பரந்த உலகத்திலிருந்து ஹோட்டல்கள் உணவகங்கள் உணவு சேவை நிலையங்கள் போன்றவை சமூகங்களிலிருந்து பிரிக்கப்பட்ட சுயாதீன அலகுகளா இல்லை. எம்முடைய வாடிக்கையாளர்கள் உலகம் முழுவதிலுமிருந்தும் வருகிறார்கள், ஆனால் எங்கள் உள்ளூர் சமூகங்களில் இருக்கும் சமூக சிக்கல்கள் உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் சிக்கல்களாக மாறலாம், எடுத்துக்காட்டாக:

- டெங்கு, காய்ச்சல் அல்லது எளிதில் பரவக்கூடிய நோய்கள் போன்ற சுகாதார பிரச்சினைகள்
- குப்பை, மறுசுழற்சி, நீர் மற்றும் மின் பற்றாக்குறை, கணிக்க முடியாத வானிலை போன்ற சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினைகள்
- வணிகப் போட்டி, ஆட்சேர்ப்பு, மொழி பயிற்சி, செயற்திறன் பயிற்சி போன்ற பொருளாதார பிரச்சினைகள்

சமூக ஈடுபாடு அக்கறை பல வடிவங்களை எடுக்கக்கூடும். ஒரு சமூகத்தில் அக்கறை கொள்வது என்பதுஇ ஈடுபாடு உள்ளூர் தொண்டு நிறுவனங்களுக்கானப் பணத்தை திரட்டுதல், உள்ளூர் பூங்காக்கள் அல்லது கடற்கரைகளை தூய்மைப்படுத்த ஏற்பாடு செய்தல், உள்ளூர் வாழ்விடத்திற்கான மனிதனேய திட்டத்திற்காக தன்னார்வத் தொண்டு செய்தல் அல்லது உள்ளூர் மற்றும் விருந்தினர்களுக்கு பொதுவாக நிலைத்தன்மை குறித்து கல்வி கற்பித்தல் ஆகியவை அடங்கும்.

சமூக ஈடுபாடு என்பது நிறுவனத்திற்கு வெளியே உள்ளவர்களை மட்டும் உள்ளடக்குவதில்லை. ஊழியர்களும் சமூகத்தின் ஒரு அங்கமாக இருக்கிறார்கள், எனவே ஒரு ஹோட்டல் நிறுவனம் தனது ஊழியர்களை நியாயமான ஊதியம் வழங்குவதன் மூலமும், நியாயமான சலுகைகளை வழங்குவதன் மூலமும், தொண்டு நடவடிக்கைகளில் தன்னார்வத் தொண்டு செய்ய ஊக்குவிப்பதன் மூலமும், சமூகத்துடன் ஈடுபாடுவதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி அவர்களுக்குக் கற்பிப்பதன் மூலமும் கவனித்துக்கொள்வது முக்கியம். அத்தோடு உள்ளூர் சமூகத்துடன் சம்ப்தப்பட்டிருப்பதுஇ மற்றும் உள்ளூர்இ சுற்றுலாப் பயணிகளின் கலாச்சாரங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது என்பது பணியாளர்களுக்கு முக்கியமாகின்றது.





பிரிவு 05



தொழில்முறை சமையல் திறன் கையேடு

நேர முகாமைத்துவம்

நேர முகாமைத்துவம்

நேர முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன?

உங்கள் கடமைகளையும் பணிகளையும் திறமையாகவும் பாதுகாப்பாகவும் செய்ய உங்கள் நேரத்தைச் சிறப்பாக, பணியிடத்தில் அல்லது வாழ்க்கையில் நிர்வகிப்பது என்பதாகும்.

கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய நேர முகாமைத்துவத்தின் இரண்டு பகுதிகள் உள்ளன:

இது ஏன் முக்கியமாகின்றது

நீங்கள் ஒரு சமையல்நிபுணராக பயிற்சி பெறும்போது, அல்லது நீங்கள் ஒரு பயிற்சியாளராக பணிபுரியும் போது உங்களுக்கு பல கடமைகள் மற்றும் பணிகள் இருக்கும். நீங்கள் பயிற்சி அமர்வுகளில் கலந்து கொள்வீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுவீர்கள். பயிற்சி அமர்வுகளில் நீங்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றை நீங்கள் செய்முறைப் பயிற்சி செய்வீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் சுய ஆய்வு செய்வீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் சமையலறையில் உங்கள் வேலையைச் செய்வீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுவீர்கள்.

உங்கள் நேரத்தை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பது பற்றி நீங்கள் சிந்திக்கவில்லை என்றால் பின்வரும் இடர்பாடுகளை எதிர்கொள்வீர்கள்:

1. நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாவீர்கள். உங்களின் மன அழுத்ததம் எளிதில் தவறுகளைச் செய்துவிடும் மற்றும் தவறுகளுக்கு பணம் செலவாகும், விபத்துக்களை உருவாக்கலாம் மற்றும் உங்கள் அணியின் நன்மதிப்பு குறைவடையலாம்.
2. நீங்கள் உங்கள் கடமைகளை அல்லது பணிகளை சரியான நேரத்தில் முடிக்க முடியாது, எனவே நீங்கள் சாதாரண கடமை நேரங்களுக்குப் பிறகும் தாமதமாக வேலை செய்வீர்கள். இது உங்களைச் சோர்வடையச் செய்து நோய்க்கு வழிவகுக்கும். நீங்கள் சோர்வாக இருக்கும்போது தவறுகளைச் செய்வது எளிதாகிறது மற்றும் தவறுகளுக்குப் பணம் செலவாகும், விபத்துக்களை உருவாக்கலாம் மற்றும் உங்கள் அணியின் நன்மதிப்பு குறைவடையலாம்.
3. சுயகற்றல் (Self-study) மற்றும் உங்கள் அறிவை மேம்படுத்துவதற்கான நேரத்தை இழக்கிறீர்கள். இதனால் புதிதாக எதையும் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. இது உங்கள் தொழில் வாய்ப்புக்களைப் பாதிக்கும்.
4. நீங்கள் ஒரே நேரத்தில் பல விடயங்களைச் செய்ய முயற்சிக்கிறீர்கள். இதன் பொருள் ஓவ்வொரு பணியும் திருப்தி அல்லது ஒரு சிறந்த அல்லது உயர் தரத்திற்கு செய்யப்படவில்லை. இது உங்கள் தொழில் வாய்ப்புகளைப் பாதிக்கும்.
5. நீங்கள் பொறுப்பற் குழு உறுப்பினராகிறீர்கள். இது உங்கள் வேலை மற்றும் தொழில் வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும்.

(தொகுதி 4 ஜ பார்வையிடவும் - குழு வேலை)

உங்கள் நேரத்தை எவ்வாறு நிர்வகிக்க முடியும்

பொதுவாக வாழ்க்கையில் சிறந்த நேர முகாமைத்துவத்திற்கான சில யோசனைகள் இங்கே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன:

1. தினசரி திட்டம் (Daily Plan), வாராந்திர திட்டம் (Week Plan) மற்றும் மாதாந்த திட்டம் (Monthly Plan) ஆகியவற்றை உருவாக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களுக்கு நீங்களே இரக்கமானவனாய் இருங்கள். யதார்த்தமாக இருங்கள். ஒய்வெடுப்பதற்கு உங்களுக்கு நேரம் தேவையென்பதை நீங்கள் மறந்துவிடாதீர்கள்.
2. உங்களுக்குச் சுயகற்றல் பாடங்கள் வழங்கப்பட்டிருந்தால், அதை முடிக்க கடைசி நிமிடம் வரை காத்திருக்க வேண்டாம். மற்ற கடமைகள் உங்களுக்கு நேரமின்மையை ஏற்படுத்துவதற்கு முன்பு உங்களால் முடிந்தவரை சுயகற்றல் பாடங்களை முடிக்க முயற்சிக்கவும்.
3. ஒரு நேரத்தில் ஒரு பணியில் கவனம் செலுத்துங்கள். சில பணிகளை ஒன்றிணைத்து செய்ய முடிந்தால், அவ்வாறு செய்யுங்கள், ஆனால் உங்கள் பணிகளை எவ்வாறு இணைக்கமுடியும் என்பதைப் பற்றி சிந்தித்து திட்டமிடுங்கள்.



சமையலறையில் உங்கள் நேரத்தை எவ்வாறு நிர்வகிப்பீர்கள்

முதலில், உணவு உற்பத்தியின் 4 நிலைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்:

உற்பத்தி திட்டமிடல் / திட்டமிடல் (Production Planning/ Scheduling) என்றால் என்ன?

சமையலறை ஊழியர்களின் தலைவர்கள் உணவு சேவை எவ்வாறு இருக்க வேண்டும், உணவு சேவை எவ்வாறு மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் என திட்டமிடும் பணிகள் முன்னெடுக்கப்படும் நிலையாகும்.

முடிவெடுக்கும் செயல்பாட்டின் ஒரு பகுதியாக நீங்கள் இருக்க மாட்டார்கள். முடிவுகள் எடுக்கப்பட்ட பிறகு, உங்கள் பணிகள் என்ன, அவற்றை நீங்கள் செய்ய வேண்டிய ஒழுங்கு மற்றும் அந்த பணிகளை எப்போது முடிக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள்.



முன் தயாரிப்பு (pre-preparation) என்றால் என்ன?

இந்த நிலையில் அனைத்து பொருட்களும் சேகரிக்கப்படும் - இதில் பொருட்களின் விநியோகம் / சேமிப்பு ஆகியவை இருக்கலாம். சமையல் செய்யும் இடத்திற்கு தேவையான பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்களைச் சரிபார்க்கவும்.



முன் ஆயத்தப்படுத்தல் (mise-en-place) என்றால் என்ன?

இது ஒரு பிரெஞ்சு சொல்லாகும். உணவு உற்பத்திக்கு தேவையான அனைத்தையும் சரியான இடத்தில் வைப்பதே இதன் பொருளாகும். (பிரிவு 8 ஜ் பார்க்கவும்)



முன் ஆயத்தப்படுத்தல் (mise-en-place) என்றால் என்ன?

இது ஒரு பிரெஞ்சு சொல்லாகும். உணவு உற்பத்திக்கு தேவையான அனைத்தையும் சரியான இடத்தில் வைப்பதே இதன் பொருளாகும். (பிரிவு 8 ஜ் பார்க்கவும்)

குறிப்பு: இந்த நான்கு நிலைகளும் உங்கள் ஸ்தாபனம் வழங்கும் உணவு சேவையின் வகையால் பாதிக்கப்படக்கூடும். நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய இரண்டு வகையான உணவு சேவை உள்ளன: நிர்ணயிக்கப்பட்ட ஒரு தொகுதி உணவுச் சேவை (set meals Service) (Buffet (or) Course menu) மற்றும் விஸ்தரிக்கப்பட்ட உணவு சேவை (Extended meal Service) (alacarte- அ(L)ல் காட்)

இரண்டாவதாக, உணவு உற்பத்தியின் நிலைகளைப் பற்றி நன்கு தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

- உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் நிலையான நடைமுறைகளை (Establishment's Standard Operating Procedures) அறிந்து கொள்ளுங்கள்?
 - மெனுவின் எந்த பகுதிகளில் நீங்கள் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள்?
- மெனுவையும் உங்கள் சமையல் குறிப்புகளையும் படிக்கவும்.
 - நீங்கள் சில சமையல் குறிப்புகளை மனப்பாடம் செய்துள்ளீர்களா? அதற்கு தேவையான பொருட்கள் என்ன? அளவீடுகள் என்ன?
- நீங்கள் செய்ய வேண்டிய ஒவ்வொரு உணவிற்கும் ஒரு வேலை திட்டத்தை (Work plan) வைத்திருங்கள்.
- தேவையான அனைத்து பொருட்களும் எங்கு வைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
 - காய்கறிகள் எங்கே சேமிக்கப்படுகின்றன? பால் எங்கே சேமிக்கப்படுகிறது?
- உங்கள் பணிநிலையம்/சமையலறை/பணியிடத்தை உங்கள் சொந்த வீடு போல பாவியுங்கள்
 - உங்கள் பணிநிலையம் என்ன வடிவத்தை கொண்டிருள்ளது? (இது ரூ-வடிவமா? அல்லது ஒரு நீண்ட வரிசை வடிவமா?) எல்லாம் எங்கே வைக்கப்படுகிறது?

வேலைத் திட்டங்கள் Work plan

ஒரு வேலை திட்டம் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட சமையல் செயன்முறைக்கான திட்டமாகும். ஒவ்வொரு திட்டமும் பணிகளின் பட்டியலைக் (list of tasks) கொண்டிருக்கும் (சமைக்கும் முறை மட்டுமல்ல).

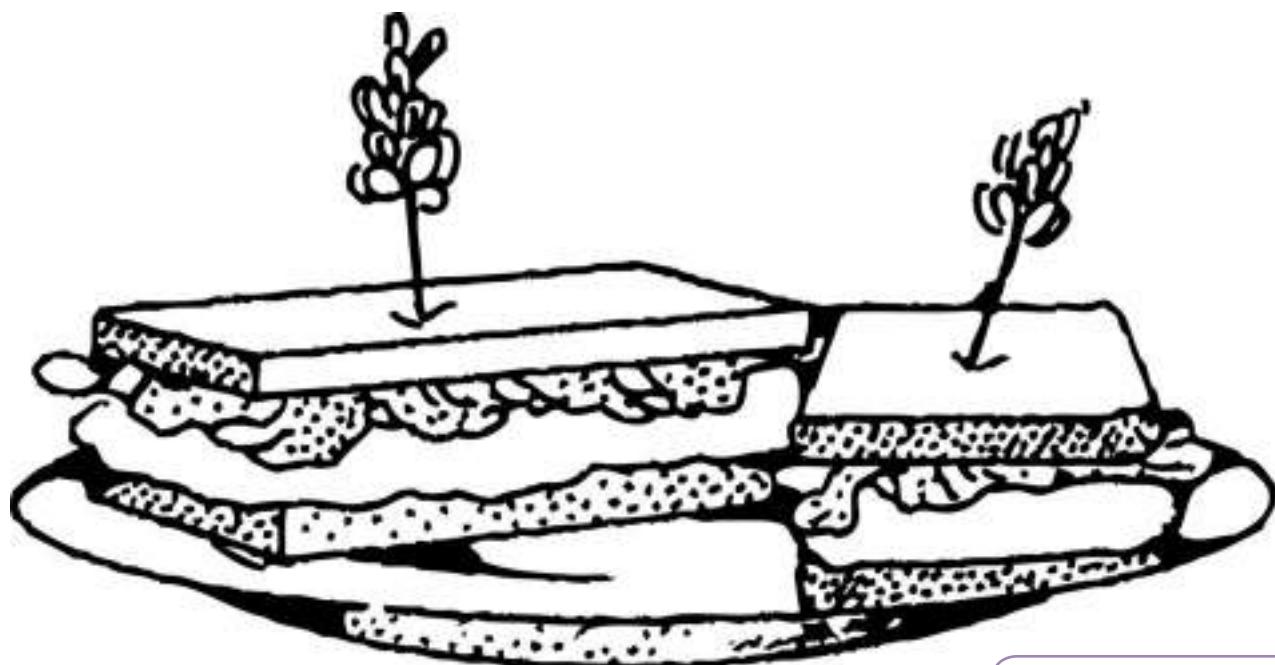
பின்வரும் விடயங்களை அவதானத்தில் கொள்ளுங்கள்:

- சமையல் செய்முறை (Recipe) என்றால் என்ன?
 - நீங்கள் எவ்வகையான உணவு தயாரிக்கிறீர்கள்?
- சமையல் செய்முறையின் (Recipe) எவ்வளவு தயாரித்து வழங்கவேண்டும்?
 - நீங்கள் எவ்வளவு அளவு தயாரிக்க வேண்டும்?
- செய்முறையில் உணவைத் தயாரிப்பதற்கான பணிகளை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
 - உங்களுக்கு புரியவில்லை என்றால் நீங்கள் யாரிடமும் விளக்கம் கேட்கலாம்? உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் எப்போதும் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். கடைசி நிமிடம் வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.
- சமையல் செய்முறையைப் பொறுத்து உங்கள் பணிகள் செய்யவேண்டிய ஒழுங்கைத் திட்டமிடுங்கள். எந்த உணவு தயாரிக்க அதிக நேரம் எடுக்கும்?
 - ஒவ்வொரு உணவு தயாரிப்பதற்கு எடுக்கும் நேரம் குறித்து நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும்.
- உங்கள் முன் தயார்ப்படுத்தல்களை (Pre-preparation) மேற்கொள்ளுங்கள் எதனை வேகவைக்க (Boil) வேண்டும், நறுக்க (Chop) வேண்டும், சுத்தம் (Clean) செய்ய வேண்டும் என்ன செய்ய வேண்டும் அல்லது எவை மீண்டும் சூடாக்கப்பட (Re-heat) வேண்டும் அல்லது எவை தயார்படுத்தலுக்கு முன் சூடாக்கப்பட வேண்டும்?
 - அவிப்பதற்கு (balance), ரஸ்க் தூள் இடுவதற்கு (Breaded), Batter கலவையிடுவதற்கு என்ன தேவை? வெவ்வேறு பொருட்கள் மற்றும் ஒரு செய்முறையின் வெவ்வேறு பகுதிகளுக்கான வைத்திருக்கும் வெப்பநிலை என்ன (எடுத்துக்காட்டாக, சோஸை முதலில் தயாரிக்க முடிந்தால் அதை எங்கே சேமிப்பிர்கள்)?
- உங்களிடம் தேவையான அனைத்துக் கருவிகளும் உபகரணங்களும் உள்ளதா?
 - உங்கள் கத்தி கூர்மையாக இருக்கிறதா?
 - வெட்டும் பலகை சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் உள்ளதா?
- உங்கள் அளவிடும் கருவிகள் அனைத்தும் உங்களிடம் உள்ளதா?

நான் பனுவான சாதனங்களை (Heavy Equipment) பயன்படுத்த வேண்டுமா அல்லது அவை பயன்படுத்தத் தயாராக உள்ளதா?

- உங்கள் சமையலறை பகுதியில் செய்யவேண்டியவை (mise-en-place) அனைத்து காய்கறிகளும் பழங்களும் கழுவப்பட்டு வெட்டப்பட்டு வைக்கப்பட்டுள்ளதா? இறைச்சி மெரினேட் (Marinade) செய்யப்பட்டுள்ளதா? தேவையான அனைத்து பொருட்களின் சரியான அளவு உங்களிடம் உள்ளதா?
- உணவைத் தயாரித்தல் உட்பொருட்களைச் சமைத்து தட்டில் வைத்தல் உணவுகளைத் தட்டில் வைப்பதற்கான வரைபடம் உள்ளதா?

உதாரணமாக:



asymmetrical

வினைத்திறன்மிக்க பணிக்கான குறிப்புகள்

- ஒரு பணிக்கு தேவையான நேரம் என நீங்கள் நினைப்பதை விட அதிக நேரத்தை அதற்கு நிர்ணயிக்கவும். உங்கள் திறன்கள் மேம்படும்போது, நீங்கள் வேகமாக வேலை செய்ய முடியும் அத்துடன் மிகவும் துல்லியமான நேர மதிப்பீடுகளையும் செய்ய முடியும்.
- சமையலறையை ஒழுங்கமைக்கவும். பொருட்களை எப்போதும் ஒரே இடத்தில் சேமித்து வைப்பதால் அவற்றைத் தேடும் நேரத்தை வீணடிக்க மாட்டார்கள்.
- உபகரணங்களை சரியாகப் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- எளிமைப்படுத்த வழிகளைத் தேடுங்கள். வேறுபட்ட உபகரணங்கள் ஒரு பணியை விரைவாக முடிக்க முடியுமா? வேறு சமையல் முறை மிகவும் வினைத்திறன் மிக்கதாக இருக்குமா? உங்கள் விருப்பங்களின் மூலம் சிந்திப்பது நேரத்தையும் சக்தியையும் மிச்சப்படுத்த உதவும்.
- முதலில் அனைத்து உபகரணங்களையும் மற்றும் பொருட்களையும் சேகரிக்கவும். நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன் உங்களுக்கு தேவையான அனைத்தையும் ஒன்று சேர்ப்பது உங்களுக்க நன்மை பயக்கும். முதலில், உங்களுக்குத் தேவையான சேர்மானப்பொருட்கள் உங்களிடம் இல்லையென்பதை உணவைத் தயாரிக்க தொடங்கி செய்முறையின் நடுவில் உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியாது.
- இரண்டாவதாக, நீங்கள் ஒவ்வொரு சேர்மானமூலப்பொருளையும் பயன்படுத்தின்ர்களா என்பதை சரிபார்க்க எளிதாக இருக்கும். முன்றாவது, மிக முக்கியமானது, உங்களுக்குத் தேவையான ஒவ்வொன்றையும் உங்கள் அருகில் வைத்து பயன்படுத்துவீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்த முடியும்
- டவ(T)ரெய்ல் (Dovetail) பணிகள். ஒவ்வொரு தயாரிப்புகளுக்கும் உங்களின் சிதறாத கவனம் தேவையில்லை. உதாரணமாக, கோழி துண்டுகள் வறுத்தெடுக்கும்போது நீங்கள் ஒரு Toast saladஜைக் செய்யலாம். நீங்கள் ஒரு முழு உணவைத் தயாரிக்கும்போது Dovetailing மிகவும் முக்கியமானது. Dovetailing பணிகளைச் செய்ய நீங்கள் திட்டமிட்டால், உங்கள் நேர அட்டவணையை ஒழுங்கு செய்ய மறக்காதீர்கள்.
- நீங்கள் வேலை செய்யும் போது சுத்தம் செய்யுங்கள். நீங்கள் வேலையைத் தொடங்குவதற்கு முன்பாக Sink அல்லது ஒரு பாத்திரத்தை கூடான, வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் நிரப்பவும். உங்களிடம் ஓய்வுக்கான சில தருணங்கள் இருக்கும்போதெல்லாம், நீங்கள் பயன்படுத்திய உபகரணங்களைச் சுத்தப்படுத்துவீர்கள். சிந்திய உணவுகளைத் துடைப்பதற்கு ஒரு சுத்தமான, ஈரமான துணியொன்றை வைத்திருங்கள். உங்கள் இறுதி சுத்தப்படுத்தலுக்கு மிகவும் குறைவான நேரமே எடுக்கும்.

வேலைத்திட்டத்தை உருவாக்குவதற்கான உங்கள் திறனை மேம்படுத்தவும்:

உங்கள் நேரத்தை நிர்வகிப்பதற்கான உங்கள் திறனை மேம்படுத்த, ஒரு பணி அல்லது செய்முறை எவ்வாறு சென்றது என்பதை எப்போதும் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.



பாடநெறி பட்டியலுக்கு உருவாக்கப்பட்ட (குழு) வேலைத் திட்டத்தின் உதாரணம் கீழே:

MENU

Scotch Broth

- Bread Rolls -

* * *

Fish Muniére

Parsley Potatoes

Jardinére of Vegetable

* * *

Cream Caramel

WORK PLAN

Time	Bread Rolls	Soup	Fish	Vegetable	Potato	Sauce	Dessert
8.30 - 9.00	←	B R	I E F I N G →				
9.00 - 9.45	Measure Ingredients	wash/Peel cut vegetable		wash/Peel cut vegetable	wash/Peel & cut and trim edges		Measure Ingredients
9.45 - 10.45		Boil beef refresh & boil w/ stock and beef	↓	Boil vegetable	Boil vegetable		Prepare the caramel and pour to the mold
10.15 - 10.45	Start making the bread Rolls	Simmer w/ barley, Be	↓				Prepare the mixture and pour to the mold
10.45 - 11.45	Fermentation / Scaling / Paraching	cut beef to brunoise	Filler the fish and dip in brine solution				Bake in the oven (180°C)
11.45 - 12.00	Final shaping Egg wash Proving	Add beef and vegetable and Simmer	Pass through seasoned flour	Toss with butter	Toss with butter Sprinkle Parsley	Prepare Nut bread in butter	Rest in cool area
12.00 - 12.50	Bake in the oven (180°C/ 10 minutes)	Season and take off fire	Fry the fish				
12.30 - 01.00	Butter the Buns and Rest		Prepare Garnishes				Prepare Garnishes
01.00 - 01.30	Plate & Serve	Plate & serve w/ garnish	Plate & serve	Arrange on plate	Arrange on plate	Pour to dish	Chill and serve.

நிலையான இயக்க நடைமுறைகள் - (Standard Operating Procedures - S.O.P)

ஒவ்வொரு வணிக சமையலறையிலும் உணவு உற்பத்தியின் வெவ்வேறு பணிகளுக்கான வழிகாட்டுதல்கள் (S.O.P) இருக்கும். சமையலறை பாதுகாப்பு, உணவு பாதுகாப்பு, தனிப்பட்ட சுகாதாரம், சமையலறை திறத்தல் மற்றும் மூடுவது, கைகளை கழுவதல், விநியோகங்களைப் பெறுதல் போன்றவற்றிற்கு S.O.P இருக்கும்.

ஒரு சமையலறை S.O.P என்பது ஒரு படிப்படியான செயல்முறை ஆவணமாகும், இது சமையலறை ஊழியர்களுக்கு அவர்களின் சமையலறை கடமைகளின் செயல்பாட்டில் வழிகாட்டியாக செயல்படுகிறது. S.O.P நேர செயல்திறனை அதிகரிக்க உதவுகிறது, ஏனெனில் இது குறிப்பிட்ட சமையலறை தளவுமைப்பு மற்றும் குறிப்பிட்ட ஸ்தாபனத்தின் வேலைக்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் நிறுவனத்தில் வேலைத் திட்டங்களைத் தயாரிப்பதற்கு S.O.P இருந்தால், அந்த S.O.P ஜப் பின்பற்றவும்

பிரிவு 06



தொழில்முறை சமையல் திறன் கையேடு

சமையலறை பாத்திரங்கள், கருவிகள் மற்றும்
உபகரணங்கள் பற்றிய அறிமுகம்

சமையலறை பாத்திரங்கள், கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்கள் பற்றிய அறிமுகம்

இப்பகுதியானது, சமையலறை பாத்திரங்கள், கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்கள் பற்றிய அறிமுகமாகும்.

பல எண்ணிக்கையிலான மற்றும் பலவகையான பாத்திரங்களும் கருவிகளும் உபகரணங்களும் உள்ளன. பல சமையலறைகளில் அவற்றின் தேவைகளைப் பொறுத்து சிறப்பான உபகரணங்கள் உள்ளன. சமையலறை உபகரணங்களைப் பொறுத்தவரையில் அவை எப்போதும் மேம்படுத்தப்படுவதோடு, முன்னேற்றமடைந்தும் செல்கின்றன. அவ்வாறான முன்னேற்றங்கள் பற்றி உங்களால் முடிந்த போதெல்லாம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். எனினும், ஒவ்வொரு சமையலறையிலும் பயன்படுத்தப்படும் பொதுவான உபகரணங்கள் மற்றும் கருவிகள் உள்ளன. அவ்வாறான கருவிகளைத் திறம்பட பயன்படுத்தல், பராமரித்தல் மற்றும் சுத்தம் செய்வது பற்றி அறிந்திருப்பது அவசியமாகும்.

ஒவ்வொரு கருவி, பாத்திரம் மற்றும் உபகரணமும் எதற்காக பயன்படுத்தப்படுகின்றது என்பது பற்றி நன்கு அறிந்திருப்பதானது, ஒவ்வொரு கருவியினதும் உடற்தொழிற்பாட்டை அறிந்துகொள்ளவும் நினைவிற்கொள்ளவும் உதவும்.

கருவிகள்

கைகளால் பயன்படுத்தப்படும் கருவிகளை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம்

- A. சிறியது (பாத்திரங்கள்) – (உதாரணம் - விஸ்கஸ், கத்திகள், கிண்ணங்கள், அளவிடும் கருவிகள்)
- B. பெரியது (உதாரணம் - அவிக்கும் பாத்திரங்கள் (ஸ்மெர்கள்), பொரிக்கும் பாத்திரங்கள் (ஃப்ரையர்), குடான் அலுமாரிகள் (Hot cupboard))
- C. இயந்திர முறை (உதாரணம் - மின்சர்ஸ் (Mincers), மிக்ஸர்ஸ் (mixers), குளிர்சாதனப் பெட்டிகள்)

A. சிறிய உபகரணங்கள் (Small Tools)

திரவ அலகை அளவிடுதல் (ஈரமான பொருட்கள்)





எடையை அளவிடுதல் (உலர்ந்த பொருட்கள்): அளவீட்டு கோப்பைகள், கப் மற்றும் கரண்டிகள்



வெப்பநிலையை அளவிடுதல் - உணவு வெப்பமானி (Food Thermometer)

எடை மற்றும் திரவ அலகை அளவிடுதல் தொடர்பான மாதிரி அட்டவணை

Liquid Measures			
1 cup	8 fluid ounces	$\frac{1}{2}$ pint	237 ml
2 cups	16 fluid ounces	1 pint	474 ml
4 cups	32 fluid ounces	1 quart	946 ml
2 pints	32 fluid ounces	1 quart	946 ml
4 quarts	128 fluid ounces	1 gallon	3.784 litres

Dry Measures				
3 teaspoons	1 tablespoon	½ ounce	14.3 grams	
2 tablespoons	1/8 cup	1 fluid ounce	28.3 grams	
4 tablespoons	¼ cup	2 fluid ounces	56.7 grams	
5 1/3 tablespoons	1/3 cup	2.6 fluid ounces	75.6 grams	
8 tablespoons	½ cup	4 ounces	113.4 grams	1 stick butter
12 tablespoons	¾ cup	6 ounces	0.375 pound	170 grams
32 tablespoons	2 cups	16 ounces	1 pound	453.6 grams
64 tablespoons	4 cups	32 ounces	2 pounds	907 grams

ஒணவு தயாரிப்பு மற்றும் அதனை தயாரிக்கப் பயன்படும் கருவிகள்:



காய்கறிகளின் தோலை உரிக்கும் கருவிகள்:
பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் தோலை
உரிப்பவை (Vegetable peeler)

கோரர் (corer): ஆப்பிள்
மற்றும் பெயார்ஸ் போன்ற
பழங்களில் காணப்படும்
நடுப்பகுதியை அகற்றுபவைஷ



மண்டோவின் ஸ்லைஸர்-
Mandolin Slicer காய்கறிகளை
பலவிதமாக துண்டுதுண்டாக
வெட்டுதல்

ஜெஸ்டர் Zester: சிட்ரஸ்
பழங்களிலுள்ள
மேற்பகுதியை நீக்குபவை

பரிசியன் ஸ்கூப்பர்: Parisienne
Scooper மூலாம்பழங்களை
ஸ்கூப்பிங் செய்தல்



முட்டைகளை துண்டாக்குதல், மசித்தல் (Egg slicer and egg wedger):
முட்டைகளை சிறியவான துண்டுகளாக வெட்டுதல்



மீட் பட் / கட்லட் பட் (Meat Bat/ cutlet bat): இறைச்சியை மென்மையாக்குவதற்கு

கொழுப்பை பிரித்தெடுக்கும் ஊசி (Larding needle): இறைச்சியிலுள்ள கொழுப்பை பிரித்தெடுப்பதற்கு.

Trussing needle: கோழி உள்ளிட்ட பறவைகள் மற்றும் இறைச்சியை கட்டுதல் (சமைப்பதற்கு முன் அவற்றின் இறுகுகள் மற்றும் கால்களை கட்டுதல்)



4 - வழி கிரேட்டர் (4 Way Grater): சீஸ், அல்லது காய்கறிகளை செதுக்குவதற்கு.



உரல் மற்றும் உலக்கை (Mortar and Pestle): மூலிகைகள் மற்றும் மசாலா பொருட்களை அரைப்பதற்கு



Table mounted can opener



Glass mixing bowl



உருட்டுக் கட்டை (Rolling Pin):
மாவை உருட்டுவதற்கு



பேஸ்ட்ரி ப்ரஷ் (Pastry Brush): பேஸ்ட்ரி அல்லது ரொட்டியில் முட்டை அல்லது வெண்ணெய் தடவுவதற்கு.



பலுன் விஸ்க் (Balloon Whisk): தடிப்பான் கிரீம் அல்லது முட்டை மற்றும் வெண்ணெய்யை மென்மையாக்க.



பைப்பிங் பை (Piping bag) ஒரு தொகுதி நொஸ்ஸ்கள் (with nozzle set):
கிரீமை பைப்பிங் செய்வதற்கு



ரம்கின்ஸ் (Ramekins): குடான் சிறியளவான இனிப்புகளை பேக்கிங் (baking) செய்வதற்கு



சுருக்கங்களைக் கொண்ட டார்ட்லெல்ட் அச்சு (Fluted Tartlet Mold): டார்ட்ஸ் செய்வதற்காக



மீன் பிரட்டி (Fish Slice): மீன் சமைப்புதற்கு



மரப்பலகையால் செய்யப்பட்ட கரண்டிகள் (Wooden spoons): கிளறுவதற்கும் வதக்கவும்



துளையிடப்பட்ட கரண்டி (Perforated Spoon)



குழிக்கரண்டி (Soup Ladle) : குப் மற்றும் திரவ பண்டங்களுக்கு



புனல் (Conical Strainer): திரவ பொருட்களை வடிகட்டுவதற்கு



(சோஸ் லெட்ல்) Sauce Ladle: சோஸ் வகைகளுக்கு



உருளைக்கிழங்கு மஷர் (Potato Masher): உருளைக்கிழங்கை மசித்துக்கொள்ள



பீட்ஸா கட்டர் (Pizza cutter): பீட்ஸாவை துண்டுதுண்டுகளாக வெட்டுவதற்கு

சட்டி பானைகள்



Sauté Pan (straight edge)



Sauté Pan (slope sided)



Saucepans and stockpots



Cast Iron Skillets



Sizzling Plate



Large Stock Pot



பான்கேக் தட்டு (Pancake Pan)



(சோஸ்பான்) Saucepan



பை டிஷ் (Pie Dish)



சொஃப்ள் டிஷ் (Souffle dish)



பிரேசிங் பான் (Braising Pan)



கேசரோல் (Casserole)



சேமிக்கும் அச்சு (Savouring Mould)



வறுக்கும் தட்டு (Roasting Tray)



சா.பிங் டிஷ் (Chafing Dish)



எரிக்கும் கருவி (Burner)



எரிக்கும் கருவி (Burner)



Tall Pot

பாத்திரமொன்றின் (pan) சமைக்கும் திறனில் தாக்கம் செலுத்தும் இரண்டு காரணிகள்:

உ_லோகத்தின் தன்மை (தடிப்பானது) – ஒரு தடிப்பான வாயுள்ள அல்லது தடிப்பான பாத்திரமானது, மெல்லிய பாத்திரங்களை விட சீராக சமைக்கின்றது. தடிப்பான பகுதி கீழ்ப்பக்கத்தில் இருக்கவேண்டும்.

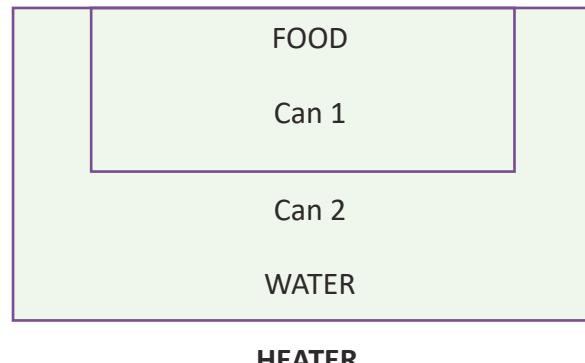
உ_லோகத்தின் வகை – ஒவ்வொரு உ_லோகமும் வெவ்வேறான கடத்தும் திறன்களைக் கொண்டுள்ளது. (வெப்பத்தை காவிச்செல்லும் வேகம்)

- ▶ அலுமினியம் (Alminium) – பெரும்பாலும் பொதுவானது, குறைந்த எடைகொண்டது
- ▶ செம்பு (Copper) – எல்லாவற்றையும் விட சிறந்த முறையில் வெப்பத்தைக் கடத்தக்கூடியது, விலை மிகவும் அதிகம். அத்தோடு, மிகவும் கவனமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ▶ துருப்பிடிக்காத உருக்கு (Stainless Steel): வெப்பத்தை மோசமாகக் கடத்தக்கூடியது, வெப்பம் சீரற்று காணப்படுவதால் உணவை ஏரித்து அல்லது கருக்கிவிடும். ஆனால், உணவை சேமித்து வைக்க உகந்தது.
- ▶ வார்ப்பு இரும்பு (Cast Iron) – வெப்பத்தை சீராக வழங்குவதோடு, அதிக வெப்பத்தையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். முறையாக பேணி, உலர் வைக்காவிட்டால் இலகுவில் துருப்பிடித்துவிடும்.
- ▶ நொன்ஸ்டிக் பாத்திரம் (Non-stick Coating) - இலகுவில் கீறல் விழும். உ_லோக கரண்டிகளை பயன்படுத்தவோ உராய்வு பொருட்களை பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்யவோ வேண்டாம். முட்டைகள் அல்லது எண்ணையில்லாமல் சமைக்க உகந்தது.



பானைகள் மற்றும் பாத்திரங்கள்

B: பெரிய பாத்திரங்கள்



இரட்டை கொதிகலன் (Double Boiler) : சொக்கலேட்டை உடைகவைக்க அல்லது கஸ்டார்ட் பவுடரை கிளருவதற்கு பயன்படும்



சோஸ் வைட் மெழின் (Sous Vide Machine): பைகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை சமைக்க பயன்படும்.

குடான வீச்சு மற்றும் வெப்பத்துடன் வைத்திருக்க உதவும் உபகரணங்கள் (Hot Range and Hot Holding Equipment)



சட்டகம் (Griddle): ஒரே நேரத்தில் பலவிதமான உணவுகளை சமைக்கலாம்

சலமண்டர் (Salamander): உணவை வாட்டுவதற்கு, அவிப்பதற்கு மற்றும் குடாக வைத்திருப்பதற்கு மேற்பகுதி கம்பியால் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.



மெப் பட் ப்ரையர் (Deep Fat Fryer): உணவை நன்கு பொரிப்பதற்கு

ப்ரட் பான் (Bratt Pan): ஒரே நேரத்தில் அதிகளவான உணவை சமைக்க முடியும்.



மின் வெப்ப அடுப்பு (Electric Convection Oven)



-தோசைக் கல் மற்றும் அவணுடன் கூடிய 4 வளைய காஸ் அடுப்பு (4 Ring Gas Stove)



மைக்ரோ வேவ் அவண்
(Micro wave Oven)

மேற்தள முடி (Overhead hood)



மேல் முடியுடன் கூடிய கிறில்
(Grill with hood cover)



கிறில் (Grill)



வோகல் க்ரில் (Waffle Grill)



Pa-dp-dp கிறில் (Panini Grill)



Bain - Marie : குடாக வைத்திருப்பதற்காக



பிறசெர் ஸ்டீமர் (Pressure Steamer)

குளிர் தொகுதி மற்றும் குளிர் தாங்கும் கருவு



ஊது முறைக் குளிருட்டி
(Blast chiller)



உறை கலம்
(Freezer)



குளிர்சாதனப் பெட்டி
(Refrigerator)

C: இயுந்தீருக் குருவீகுன்



கையால் இயக்கும் திரவமாக்கி
/ கலப்பான்
(Hand-held Liquidizer)

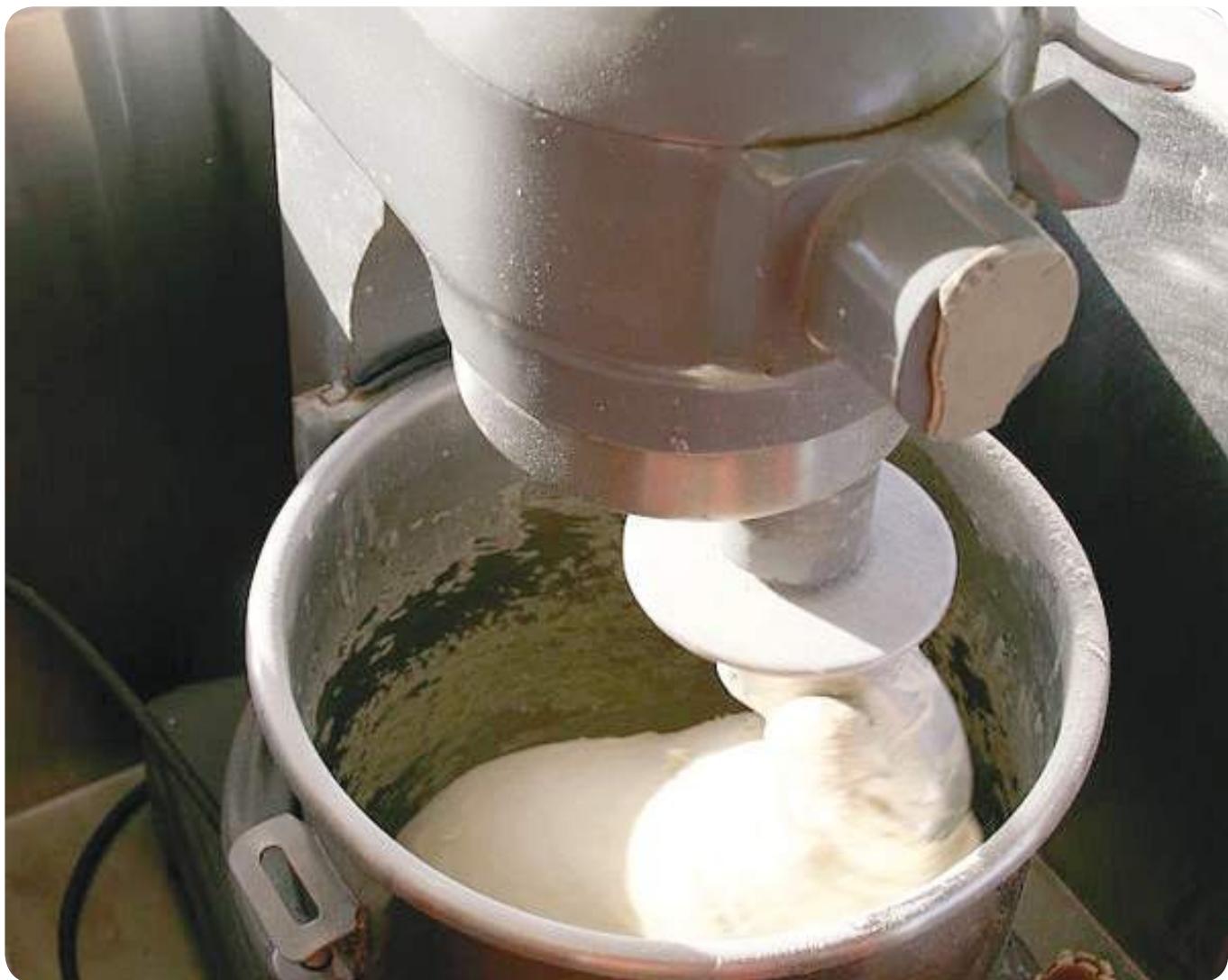


Blender - அரைப்பான்





கலப்பான்
(Mixture)



வணிக ரீதியில் மா பிசையும் மற்றும் மா கரைப்பான் : பேக்கரித் தயாரிப்புகளிற்கு தேவையான பொருட்களை கலந்துகொள்வதற்காக
(Commercial dough and batter mixer)



உருளைக் கிழங்கு தோல் நீக்கும் இயந்திரம்
(Mechanical potato peeler)



உணவு துண்டாக்கி (Food slicer)



சீராக வெட்டும் இயந்திரம்
(Mincing machine)



பட்டி வாள் (Band Saw) : பெரிய மீன் துண்டுகள் மற்றும் இறைச்சியை துண்டுகளாக்குவதற்கு



Buffalo chopper : உணவுப் பொருட்களை நறுக்குதல் அல்லது குழம்பு போல் ஆக்குதல்



ஜஸ் கிரீம் வழங்கி (Ice cream Dispenser)



ஜஸ் கிரீம் தயாரிப்பான் (Ice cream maker)



ஜஸ் கட்டி தயாரிப்பான் (Ice cube maker)



கொதி கலன்
Boiler



Toaster



Electric Soup Tureen



மின்சார தேங்காய் துருவி
(Electric coconut scraper)



சு கொல்லி இயந்திரம்
(Fly killing machine)

உணவு பதப்படுத்தும் கருவி : கழுவும் நீர்த் தொட்டி மற்றும் றாக்கைகள் மற்றும்
வேலை செய்யும் மேசைகள்



கத்திகளும் கத்திக் கருவிகளும்:

கத்தி மிகவும் முக்கியமான கருவியாகும். எனவே நீங்கள் அதன் பகுதிகள், வித்தியாசமான கத்திகளின் பயன்பாடு, கூர்மையாக்குவது எப்படி, தூய்மையாக்குதல், சுத்தப்படுத்தல் மற்றும் இறுதியில் இவற்றை சுகாதாரமான முறையில் பாவித்து பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதன் மதிப்பு பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும்.



கத்தியின் பாகங்களும் அதன் பயன்பாடும்:

விளிம்பு முனை : வெட்டுக் குறியிட, குத்துவதற்கு அல்லது துளையிடுவதற்கு.

கூரிய முனை : மென்மையாக அல்லது தடிப்பமாக வெட்டுவதற்கும் மெல்லிதாக்குவதற்கும்.

கூர்மை விளிம்பு : கத்திகளைப் பொறுத்து விளிம்புகள் மென்மையாகவோ கருக்காகவோ இருக்கும். வெட்டுவதற்கும் துண்டாக்குவதற்கும் மிக நன்றாக பயன்படுத்தப்படும் பிளேட்டின் பகுதி இது.

சாய்வு : இது பிளேட் இன் அடிப்பாகம். உணவினை வெட்டுவதற்கு மேலதிக பலம் தேவைப்படும் போது பயன்படுகின்றது.

தண்டுவடம் : பிளேட்டின் மிகத் தடிப்பான பாகம். பிளேட்டிற்கு பலத்தினை தருகின்றது.

திண்டு : கைப்பிடி பிளேட்டைத் தொடும் பகுதி இது. பிளேட்டை நோக்கி கைவிரல்கள் தள்ளப்படுவதை தடுத்து கைவிரல்களைப் பாதுகாக்கின்றது.

கைப்பிடி : இந்தப்பகுதி பல்வேறு மூலப்பொருட்களினால் உருவாக்கப்படலாம். கைப்பிடிகளின் வடிவம் அதனை இலகுவாக பயன்படுத்துவதனை தீர்மானிக்கின்றது.

கைப்பிடி உளி : கைப்பிடியுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள பிளேட்டின் வடிவம் இல்லாத பகுதி இது.

கைப்பிடி அணைவு : கத்தியின் பின்முனை. உறுதியாக இருப்பதற்காக வழக்கமாக வளைந்து இருக்கும்.

கத்தித் தொகுதி



Chef Knife
சமையல்காரன் கத்தி



Fillet Knife
நாடாக் கத்தி



Caving Knife
குடைதல் கத்தி



Steak Knife
இறைச்சிக் கத்தி



Paring Knife
செதுக்கிக் கத்தி



cheese



Slicing Knife
துண்டாடல் கத்தி



sharpener



Cleaver Knife
வெட்டுக்கத்தி



carver



Boning Knife
நேர்மட்டக் கத்தி



Bread Knife
பான் கத்தி



Santoku
முப்பயன் கத்தி



Utility Knife
பயன்பாட்டுக் கத்தி



scissors

நீங்கள் ஒரு சமையல் கலை நிபுணராக இந்த பாடநெறியின் மூலம் பல்வேறு வகையான கத்திகள் பற்றி அறிந்து கொள்வீர்கள். இருந்தாலும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய அடிப்படைக் கத்திகள் இவை.

➤ சமையல் அல்லது சமையல்காரன் கத்தி (Cook's (or) chef's knife)

இது பெரும்பாலும் நீங்கள் பயன்படுத்தும் கத்தி வகை. இது அனைத்து வகையான வெட்டுதல், சதுர துண்டுகளாக்குதல், நறுக்குதல் மற்றும் மெல்லிதாக்குதல் போன்றவற்றிக்குப் பயன்படுகின்றது. அதன் நீண்ட பிளேட் மிகவும் பாரமானதுடன் கையாள்வதும் கடினமாக இருக்கலாம். குட்டையான கையுள்ள சமையல்காரர்கள் குட்டையான பிளேட்டினையும் நீண்ட கைகளை உள்ள சமையல்காரர்கள் நீண்ட பிளேட்டினையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.



➤ செதுக்கிக் கத்தி (Paring knife)

இந்தக் கத்தி பழங்கள் மற்றும் மரக்கறி வகைகளின் தோலினை நீக்கவும் உள்ளகமாக்கவும் பயன்படும்.

➤ திருப்பல் கத்தி (Turning knife)

இந்தக் கத்தி பெரும்பாலும் செதுக்கற் கத்தியைப் போன்று பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் வெட்டுவதற்குப் பயன்படுகின்றது. இருந்தாலும் இந்தக் கத்தியில் ஒரு வளைவான பிளேட் இருக்கின்றது. அதனால் இது Paring கத்தியை விட மிகவும் இலகுவாக வெட்டுவதற்கும், தோலினை நீக்குவதற்கும் அல்லது பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் செதுக்குவதற்கும் பயன்படுகின்றது.

➤ பாண் கத்தி (Bread knife)

பொதுவாக பாண் துண்டுகளை வெட்டுவதற்கு பயன்படுகின்றது. கருக்குப் போன்ற அதன் முனை பாண் துண்டுகளை மென்மையாக வெட்டுவதனை அல்லது இன் சுவையான உணவுகளை மென்மையாக வெட்டுவதனை உறுதி செய்கின்றது. எனவே இந்தக் கத்தி சான்விச், பேஸ்ட்ரி மற்றும் கேக் வகைகளை வெட்டுவதற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

➤ நாடாக் கத்தி (Fillet knife)

இந்தக் கத்தியின் Blade சற்று தளர்வாகவும் ஒடுங்கியதாகவும் இருக்கும். இது பொதுவாக மீன்களை கடைடநவபைபே செய்வதற்குப் பயன்படுத்தப்படும். இதன் ஒடுங்கிய பிளேட்டினால் மீனின் முள்ளந்தண்டு பகுதியில் அல்லது அதன் தோல் பகுதி ஊடாக மிக மென்மையாக நகர முடியும்.

➤ இறைச்சி அறுக்க உதவும் கத்தி (Carving knife)

இந்தக் கத்தியில் மிகவும் உறுதியானதாக இருக்கும் பிளேட், வாட்டிய இறைச்சியினை துண்டுகளாக்கப் பயன்படும் அதேவேளை தளர்வான இக்கத்தி வாட்டிய கோழி இறைச்சி மற்றும் பண்டி இறைச்சியைத் துண்டுகளாக்கப் பயன்படுத்தப் படுகின்றது.

➤ பயன்பாட்டுக் கத்தி (Utility knife)

இது ஒரு சிறிய, பாரம் குறைந்த பிளோட். பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் வெட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

➤ வெட்டுக் கத்தி (Cleaver/chopping knife)

இது அகலமான, உறுதியான பிளோட்டைக் கொண்ட கத்தி ஆகும். இது நறுக்குதல், நொறுக்குதல், மற்றும் துண்டாக்குதலுக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

➤ நேர்மட்டக் கத்தி (Boning knife)

இது பன்றி இறைச்சி அல்லது மாட்டு இறைச்சி போன்றவற்றின் பிரதான எலும்புகளினை நீக்குவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் மெல்லிய, குட்டையான மற்றும் உறுதியான பிளோட் ஆகும். சிறிய கத்திகள் இறைச்சியின் தோல்களை வசைஅடைபெ செய்ய உதவுகின்றது.

தொழில் ரீதியில் அமைந்த சமையல் கூடங்களில் நீங்கள் கண்டிருக்கக் கூடிய வேறு கருவிகள்.

Grapefruit knife – நாரத்தம் பழத்தின் சதையினை தோலில் இருந்து நீக்குவதற்காக பயன்படுத்தப்படும் வளைவான கத்தி. அதன் நடுவில் உள்ள சிறிய பிளவுள்ள பிளோட் பழத்திற்கு இடையில் வெட்டுகின்றது.



Cheese knife – இந்த பிளோட், சீஸ் இனை எடுக்கக் கூடிய வகையில் வளைவாகவும் அதன் முனையில் முள்ள போன்ற வடிவத்தினையும் கொண்டிருக்கும்.



Food Saw – உறைந்த உணவுகள் அல்லது உறைந்த இறைச்சி அல்லது எலும்புகள் போன்றவற்றை வெட்டுவதற்கு இது மிகவும் பயனுள்ளது.



Kitchen Scissors – பக்கற்றுகளை வெட்டி திறத்தல் முதல் உணவுகளை வெட்டுவது வரையில் பயன்படுத்தபடும் பல்துறைக் கருவி இதுவாகும்.



கத்தியை சரியான முறையில் பயன்படுத்துதல்



கட்டை விரல் மற்றும் ஏனைய விரல்களிற்கு இடையே கத்தியினைப் பிழிக்கவும்.



பிளோட் பகுதியினை விரல்களிற்கு எதிராக இருக்கும் வகையில் கத்தியினை வைத்து, விரல் முனைகளினை பிளோட்டிற்கு வெளிப் புறமாக வளைத்து வைக்கவும்.

குறிப்பு : கைகளையும் மனிக் கட்டினையும் தளர்வாக வைத்து பிளோட்டை வெட்டும் படி பார்த்துக் கொள்ளவும்.



கத்தி அசைந்தாடும் வகையில் முன் இருந்து பின் நோக்கியும் மேலிருந்து கீழ் நோக்கியும் நகரும்.

கத்தி ஒரே உயரத்தில் அல்லது உங்களது முழங் கையிற்கு சற்றுக் கீழாக இருக்க வேண்டும். எனவே உங்கள் கைகள் மட்டும் அல்லாமல் முழுமையாக உங்களது உடலின் மேற் பாகத்தின் அழுத்தத்தினை கத்தியின் மேல் பிரயோகிக்க முடியும்.

கத்தியினைப் பாதுகாப்பாக பயன்படுத்துதல்



- உரிய தேவைக்குப் பொருத்தமான கத்தியினைப் பாவிக்கவும்.
- எப்பொழுதும் உங்களில் இருந்து விலகி வெட்டவும்.
- எப்பொழுதும் ஒரு வெட்டும் பலகையினைப் பாவிக்கவும்.
- முழு வேலைத் திறனைப் பேணுவதற்காக எப்பொழுதும் கத்தியினை கூர்மையாக வைத்திருங்கள்.
- கத்தியினைக் கொண்டு செல்லும் போது அதனை உங்கள் பக்கமாக அதன் முனை கீழ் நோகியும் அதன் வெட்டும் கரை உங்களில் இருந்து வெளிப்பக்கமாகவும் வைத்திருங்கள்.
- இன்னுமொருவருக்கு கத்தியினைக் கொடுக்கும் போது கத்தியினை சுத்தமான ஒரு மேற்பரப்பின் மேல் வைத்து அவர்களை அதனை எடுக்க வைக்கவும்.
- கீழே விழும் கத்தியைப் பிடிக்க வேண்டாம்.
- கத்தியினை நீரிற்குள் மூழ்க விட வேண்டாம். இது தற்செயலான காயத்தை ஏற்படுத்தும்.
- மேசையின் ஒரங்களிற்கு அருகில் கத்தியினை வைக்க வேண்டாம்.

கத்திகளைச் சுத்தம் செய்தலும் பராமரித்தலும்

பாவித்த பின்னர் எப்போதும் கத்தியினைச் சுத்தமாகத் துடைக்கவும். (கத்தியினைத் துடைக்கும் துணிகளை ஏனைய துணிகளில் இருந்து விலக்கி வைக்கவும். பாவனையின் பின்னர் கத்தியினை துடைக்கும் துணிகளை சுத்தமாக்கிச் சரியாக கழுவி வைக்கவும்)

கைகளினால் கழுவவும் (பாத்திரம் கழுவும் இயந்திரத்தில் கழுவும் போது கத்தியில் பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம்) இறைச்சி மற்றும் கோழி போன்றவற்றை வெட்டப் பாவித்த கத்திகளை கழுவும் போது எப்போதும் சூடான சவர்க்கார நீரைப் பாவிக்கவும்.

தற்செயலான வெட்டுக் காயங்கள் ஏற்படுவதனைத் தவிர்ப்பதற்காக ஏனைய பாத்திரங்களில் இருந்து விலக்கி உலர்ந்த இடத்தில் வைக்கவும். மரத்தினால் ஆன அல்லது பொலித்தீன் கத்தி அச்சில் வைப்பது மிகச் சிறந்தது.

கத்திகளைக் கூர்மையாக்கும் போது



(A)



(B)

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள படம் (A) இல் கத்தியினை கூராக்குவதற்கு சமையல்காரர் கூர்மையாக்கும் இரும்பினைப் (Sharpening Steel) பாவிக்கின்றார். இந்தக் கருவி உருக்கினால், கண்ணாடியால் அல்லது செரமிக்கினால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கலாம்.

படம் (B) இல் காட்டப்பட்டுள்ளதைப் போன்று கத்தியினைக் கூர்மையாக்கும் கருவியினைப் (Sharpening tool) பாவித்தும் கத்தியினைக் கூர்மையாக்கலாம். கத்தியை கூர்மையாக்கும் கருவிகளைப் பாவிக்கும் போது சரியான முறையில் கத்தியினைக் கூர்மையாக்குவதற்கு அங்கு வழங்கப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களைக் கவனமாக பின்பற்ற வேண்டும்.



(C)

சில சமையலறைகளில் கூர்மையாக்கும் கற்கள் (Sharpening stone) அல்லது ஈரக் கற்களை (Wet stone) நீங்கள் காணலாம் (C). ஒரு கூராக்கும் கல் கண்டிப்பாக இரண்டு பக்கங்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒரு பக்கம் கரடு முரடாகவும் மறு பக்கம் மென்மையாகவும் இருக்க வேண்டும் நீங்கள் முதலில் கரடு முரடான பகுதியில் கத்தியைக் கூராக்க வேண்டும். பினோட்டை 45 பாகை சாய்வாக கல்லின் மேல் தட்டையாக வைக்கவும். கத்தியின் கைப்பிடியினை ஒரு கையாகல் பிடிக்கத்துக் கொண்டு மறு கையின் இரண்டு விரல்களை கத்தியின் பினோட் மேல் வைத்து பினோட்டை 20 பாகை வரையில் மெதுவாக உயர்த்தவும் பின்னர் கீழாகவோ அல்லது உங்கள் பக்கமாகவோ தள்ளவும். நீங்கள் இவ்வாறு பினோட்டின் இரண்டு பக்கங்களுக்கும் செய்ய வேண்டும்.

வெட்டும் பலகைகள் (Cutting Boards)

வெட்டும் பலகை இன்றி கத்திகள் ஒன்றுமே இல்லாதவை. மரத்தாலான அவ்வது பொலித்தீனால் ஆன வெட்டும் பலகைகள் பெரும்பாலும் பாவிக்கப்படுகின்றன. உலோகத்தினால் ஆன, செரமிக் அல்லது கண்ணாடுகளினால் ஆன வெட்டும் பலகைகள் மிகவும் வழக்கும் தன்மை உடையனவாக இருக்கலாம்.

உதாரணமாக:



நிற குறியிடப்பட்டுள்ள வெட்டும் பலகைகள் பச்சை இறைச்சி – சுயற அந்யவ

பச்சை மீன் - Raw fish

சமைத்த இறைச்சி – Cooked meat

சலாது மற்றும் பழம் - Salad & fruit

மரக்கறிகள் - Vegetables

பேக்கரி மற்றும் பால் உணவுகள் - Bakery & Dairy

சுத்தமாக்கல் அட்டவணை (பகுதி 1,2 இனையும் பார்க்கவும்)

சுத்தமாக்கல் அட்டவணை என்பது என்ன?

- சமையல் அறையில் உள்ள பகுதிகள் மற்றும் உபகரணங்கள் வழமையாக எப்போது சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டுமென இலகுவாகவும் வினைத்திறனாகவும் வெளிப்படுத்தக்கூடிய ஒன்றே சுத்தமாக்கல் அட்டவணை ஆகும்.
- அதேநேரம் இது சமையலறைப் பகுதிகளினையும் உபகரணங்களையும் சுத்தமான, சுகாதாரமான நிலையில் எவ்வாறு பேண வேண்டும் என்ற அறிவுறுத்தல்களையும் கொண்ட ஒன்றாகும்.

எதற்காக சுத்தமாக்கல் அட்டவணையை வைத்திருக்க வேண்டும்?

- சுத்தமாக்கல் அட்டவணைகள் மூலம் உணவு தயாரிக்கும் பகுதிகள் சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் பேணப்படுகின்றன என்பதனை உறுதி செய்து கொள்ள முடியும்.
- உணவுத் தர குறியீட்டு நியமங்களிற்கு அமைவாக செயற்படல். சமூக, சுகாதார சேவைகள் மற்றும் உணவு வியாபாரங்கள் தமது உணவுத் தயாரிப்பு பகுதிகள் மற்றும் உபகரணங்களை சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் பேண வேண்டும். எதிர்பார்க்கப்படும் சுத்தமாக்கல் நியமங்களின் தரத்தின் படி உணவுக் கழிவுகள், அழுக்குகள், கிரீஸ் அல்லது வேறு எந்தப் பொருளும் குவித்து வைக்கப்படுவது இல்லை என உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- உணவுகளை கையாளும் போது அல்லது அழுக்கான உபகரணங்களினை பாவிக்கும் போது பக்ரீயாக்கள் உணவுகளிற்கு கடத்தப்படலாம். இவை உணவில் நச்சுத் தன்மையை ஏற்படுத்தும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது. உணவினால் நச்சுத் தன்மை மற்றும் நோய்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்காக உணவு தயாரிக்கும் எல்லாப் பகுதிகளும் மிகச் சுத்தமான நிலையில் வைக்கப்பட வேண்டும்.

சுத்தமாக்கல் அட்டவணையை ஒன்றை நான் எவ்வாறு உருவாக்குவது?

- உங்களது வளாகத்தின் ஊடாக நடந்து சென்று சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டிய பொருட்களின் பட்டியல் ஒன்றைத் தயார் செய்வதன் மூலம் உங்களது வியாபாரத்திற்கு உரிய சுத்தமாக்கல் அட்டவணையினை மிக இலகுவாக தயாரிக்கலாம். சுவர்கள், தரைகள், சீலிங் மற்றும் அனைத்து உபகரணங்கள், பொருத்துதல்கள் அதன் சாதனங்கள் போன்ற அனைத்தினையும் நீங்கள் உள்ளடக்க வேண்டும். அடிக்கடி சுத்தப்படுத்தப்படாத பொருட்களினையும் உள்ளடக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியமானது.

- நீங்கள் சுத்தம் செய்ய வேண்டிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய பட்டியலைத் தயாரித்த பின்னர் இப்போது நீங்கள் எதனை, எப்போது சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்பதனைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். அதே நேரம் சுத்தம் செய்வதற்கு பொறுப்பானவர் யார், எந்த வகையான இரசாயனம் அல்லது சவர்க்காரம் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதனையும் குறிப்பிடுதல் மிகவும் நன்று.

சிபாரிசு செய்யப்பட்ட சுத்தமாக்கும் கால எல்லைகள் / சந்தர்ப்பங்கள்

ஒவ்வொரு பாவனையின் பின்னரும் உணவு தயாரிக்கும் காலம் முடிந்தவுடனும்

பீங்கான் கோப்பைகள், வெட்டும் கருவிகள், சட்டி பானைகள், இறைச்சி வெட்டும் கருவி, மில்க் சேக் மிக்சர் மற்றும் வெட்டும் பலகை / அச்சு போன்ற உணவுக் கருவிகள் உள்ளிட்ட அனைத்து பாத்திரங்களும்.

குறைந்தபட்சம் நாளாந்தம் (Daily):

மைக்ரோ அவண் (Microwave oven), கோப்பி தயாரிக்கும் இயந்திரம் (Coffee machines), அடுப்பின் மேல் தளம் (Stove tops), வெது வெதுப்பாக்கும் சுடுநீர்க் கலம் (Bain Marie), தரை மற்றும் நடைபாதைகள் (Floor & walkways), குளிர்சாதனப் பெட்டியின் கதவில் உள்ள இறப்பர், ஊழியர் மற்றும் வாடிக்கையாளர் கழிப்பறைகள், ஆடை அறைகள், கழிவுகள் அகற்றும் பகுதிகள்.

வாராந்தம் (Weekly):

அனைத்து உபகரணங்களிற்கும் அடியில் மற்றும் அதற்குப் பின்னால் உள்ள சவர்கள், அலுமாரி, றாக்கைகள், கொகத் திரைகள் (Fly screens), உள்ளக குளிர் அறைகள் மற்றும் குளிர்சாதனப் பெட்டிகள், உறைவிப்பான், உலர் சேமிப்பு பகுதிகள், அனைத்து மூலப் பொருள் கொள்கலன்களினதும் உட்பகுதி, வெளிப்பகுதி உள்ளடங்கலாக, அடுப்புகள் மற்றும் குப்பைத் தொட்டிகள்.

மாதாந்தம் (Monthly)

ஒளி விளக்குப் பொருத்தல்கள், காற்று வெளியேற்றும் விசிறிகள் (நுஞாயரளவு கயளை) மற்றும் வெளியேற்றும் விதானங்கள் (Exhaust canopies). பூச்சிக் கட்டுப்பாடு (Pest control) கண்டிப்பாக மாதாந்தம் மதிப்பாய்வு செய்யப்பட வேண்டும்.

முன்று மாத இடைவெளியில்: (Quarterly)

கிறீஸ் பொறி முறை (Grease Trap) சுத்தம் செய்தலும் முறையான பூச்சிக் கட்டுப்பாடு (Pest control) ஏற்பாடுகளும்

ஆண்டுதோறும்: (Annually)

- தீயனைப்புத் தொகுதியினை (Fire suppression) சரிபார்த்தல்.
- தீயனைப்புக் கருவிகளினை (Fire Extinguishers) சரிபார்த்தல் (உருவாக்கப்பட்ட அமைப்பைப் பொறுத்து இவை வருடத்தில் இரண்டு முறை சரிபார்க்கப்பட வேண்டி ஏற்படலாம்)
- மேற் தளத்தை (hood) வருடத்தில் இரண்டு தடவை சுத்தம் செய்யவும். மேற்தள சுத்திகரிப்பின் போது அதனை நீங்கள் தனியாகச் செய்வதிலும் பார்க்க அதனை சுத்தம் செய்வதில் நிபுணத்துவம் வாய்ந்த நிறுவனங்களைப் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்யுங்கள் (மிகவும் அசுத்தமானதும் அதிக நேரத்தை எடுக்கக் கூடியதும் ஆகும்)
- எரிவாயு சமையல் அறை உபகரணங்களில் உள்ள முன்னோடி (Pilot Lights) விளக்குகளைச் சுத்தம் செய்தல் (உற்பத்தியாளரின் அறிவுறுத்தலை பின்பற்றுவதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்)

சுத்தமாக்கல் அட்டவணை எவ்வாறு அமைந்திருக்கும்? இங்குள்ள தரவுத் தாளில் நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய துப்பரவு அட்டவணை உள்ளது.

சுத்தமாக்கல் அட்டவணை உதாரணம்:

சமையல் அறை சுத்தமாக்கல் அட்டவணை - வாராந்தம் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டியவை

பகுதி / உபகரணம் (Area Equipment)	சுத்தமாக்கல் காலம் (Frequently of cleaning)	சுத்தமாக்கும் முறை (Method of cleaning)	சுத்தப்படுத்த வேண்டிய திகதி (Date cleaning due)	தனிப் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் (Personal protective Equipment)	சுத்திகரிப்பு பூர்த்தியான (Cleaning completed)	அறிவுறுத்தல்கள் (Guidence)	முகாமையாளர்களின் மேற்பார்வை கையெழுத்து (Managers Inspection Signature)
					திகதி	கை-மொப்பம்	
குடாக்கீய தள்ளு வண்டி (Heated Trolleys)	வாராந்தம்	சுத்தாரமான கழுவும் தீரவத்துடன் வெது வெதுப்பான நீர். கிளினிங் கிழிம்கள்		மென்மையான / மேலங்கி கை-யூரை		சுத்தம் செய்ய முன்னர் தானால் வண்டி குளிர்கை அடைந்துள்ளதா என்பதனை உறுதி செய்து கொள்ளவும். நன்றாக சுத்தம் செய்து சிற்றியிருக்கும் உணவுகளை உடனடியாகத் துடை-த்து விடவும்	
குளிர்டி (Fridge)	வாராந்தம்	சுத்தாரமான கழுவும் தீரவத்துடன் வெது வெதுப்பான நீர்.		நீக்கக் கூடிய மேலங்கி (ஏப்ரன்) / மென்பட்டு கை-யூரை		அனைத்து தட்டுக்களையும் கழற்றி நன்றாகக் கழுவவும். கதவை இறுக்கமாக வைக்கும் இறுப்பரிசை கழுவவும்.	
கழுவும் தொட்டி (Sink)	தினமும் / வாராந்தம்	மேற் குறிப்பிட்டுள்ளதன் கடுமையான கணங்களிற்கு கிளினிங் கிழிம்		மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		நன்றாக சுத்தம் செய்யவும்	
கழிவுப் பகுதி (Refuse area)	வாராந்தம்	சுத்தாரமான கழுவும் தீரவத்துடன் வெது வெதுப்பான நீர்.		மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		நன்றாக சுத்தம் செய்யவும் தட்டுக்களைத் துடைக்கவும். கூட்டி மொப் செய்யவும்	
அலுமாரிகள்/ றாக்கைகால் (Cupboards/ Shelves)	வாராந்தம்	மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		நன்கு கழுவிக் காய விடவும்	
பாத்திரங்கள் (Utensils)	பாவனையின் பின்னர்	பாத்திரம் கழுவி (Dish washer)		மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		நன்கு கழுவிக் காய விடவும்	
உணவு வழங்குமிடங்கள் (Food counter)	பாவனையின் பின்னர்	சுத்தாரமான கழுவும் தீரவத்துடன் வெது வெதுப்பான நீர்.		மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		சிற்றியவைகளை உடனடியாகத் துடைக்கவும்	
வெட்டும் கருவிகள் (Cutlery)	பாவனையின் பின்னர்	பாத்திரம் கழுவி		மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		நன்கு கழுவிக் காய விடவும்	
டோஸ்டர்கள் (Toasters)	பாவனையின் பின்னர்	சுத்தாரமான கழுவும் தீரவத்துடன் வெது வெதுப்பான நீர்.		மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		துணுக்கு தட்டை வெறுமையாக்கவும்	
மைக்ரோ அபனை; (Microwave)	வாராந்தம்	மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		நன்கு கழுவிக் காய விடவும்	
கேத்தல் (Kettle)	வாராந்தம்	மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		நன்கு கழுவிக் காய விடவும்	
சுவர் / ரைல் (Walls / Tiles)	மாதாந்தம்	மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		நன்கு கழுவவும்	
ஒரங்கள் (Skirting)	வாராந்தம்	மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		நன்கு சுத்தம் செய்து மொப் செய்து (ஶர்த்துணியால் துடைத்து) காய விடவும்	
யன்னல் நிலை விட்டம் (Window sills)	வாராந்தம்	மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		மேற் குறிப்பிட்டுள்ளது போல		சுத்தம் செய்து நன்றாக துடைத்து விடுதல்	

சமையலறைக் கருவிகளின் சுத்திகரிப்பும் பராமரிப்பும்:

- மின்கருவிகள் அல்லாதவற்றை சுத்தம் செய்யும் போது
- a) முன் சுத்தம்
 - b) கழுவி அலசவும்
 - c) சுத்திகரிக்கவும்
 - d) நன்கு காய வைக்கவும்
 - e) சரியாகக் களஞ்சியப்படுத்தவும்

→ மின்கருவிகளைச் சுத்தம் செய்யும் போது

- a) துப்பரவு செய்யத் தேவையான தூய்மையாக்கியை / திரவத்தை தெரிவு செய்யவும்.
- b) மின்சாரத்தில் (மின் மூலத்தில்) இருந்து மின் சாதனங்களைத் துண்டிக்கவும்.
- c) தேவைப்படும் இடத்து சுத்திகரிக்கும் அறிவுறுத்தல்களை நன்கு வாசிக்கவும்.
- d) பாதுகாப்பாகக் கழுட்டி எடுக்கவும்.
- e) முன் சுத்திகரிப்பு / காய்ந்து போன உணவுகளை ஊறவைத்தல்.
- f) சவர்க்காரம் இடல், துடைத்தல் மற்றும் / அல்லது தேய்த்தல் (மென்மையாக)
- g) அலசுதல்
- h) தேவைப்பட்டால் சுகாதாரமாகத் தூய்மையாக்கவும்
- i) நன்கு உலர் வைக்கவும்
- j) மீண்டும் ஒன்றிணைத்து சரியாக வைக்கவும்

குறிப்பிட்ட சமையலறைக் கருவிகளை சுத்தம் செய்யும் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டியவை

- சரியான சுத்திகரிப்புத் திரவத்தினைப் பாவிக்கவும்
- சரியான சுத்திகரிப்புத் துணி அல்லது ஸ்போஞ் அல்லது பிரைஸெப் பாவிக்கவும்
- முடியும் என்றால் சூடான நீரைப் பாவிக்கவும்
- சரியான சுகாதாரமான சுத்திகரிப்பான்களைக் கொண்டு சமையலறைக் கருவிகளை சுத்திகரிக்கவும்
- உலர் வைக்கும் றாக்கைகளைப் பயன்படுத்தி நன்றாக உலர் வைக்கவும். (சுத்திகரித்தவுடன் ஒரு கருவியைப் பாவிக்க வேண்டி ஏற்பட்டால் உலர் வைப்பதற்காக பயன்படுத்தப்படும் துணி ஒன்றைக் கொண்டு துடைத்துவிட்டுப் பாவிக்கவும்)
- பாத்திரம் கழுவியினை (ஷவ் வொசர்) பாவிப்பதாயின் அந்த பாத்திரம் கழுவியை எவ்வாறு சரியாகப் பாவிப்பது என்று நன்கு தெரிந்து கொண்டு பாவிக்கவும். அத்துடன் எந்தெந்த கருவிகளையும் மின் கருவிகளின் பகுதிகளினையும் பாத்திரம் கழுவியின் மூலம் கழுவ முடியும் என்பதனையும் நன்கு தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

சமையலறைக் கருவிகளை பராமரிக்கும் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டியவை

- ஏதாவது தவறோன்றை நீங்கள் அவதானித்தால் அந்த உபகரணத்தைப் பாவிக்க வேண்டாம்.
- உங்களது முகாமையாளர் அல்லது மேற்பார்வையாளரிடம் அது பற்றி உடனடியாகத் தெரியப் படுத்தவும்.

பராமரிப்பு பிரச்சினைகள் தொடர்பான உதாரணங்கள் : ஏரிந்து போன மின்சார வயர்கள், உடைந்து போன சுவிட்ச், தளர்வான அல்லது காணாமல் போன ஸ்குரு ஆணிகள், காற்றாடியின் கற கற என்ற அல்லது உபகரணங்களில் உண்டாகும் விசித்திரமான சுத்தங்கள், மணம், புகை அல்லது உபகரணங்களில் இருந்து தீப்பொறி தோன்றுதல், உடைந்து போன கைப்பிடிகள்.

சுத்தமாக்குதல் மற்றும் தூய்மையாக்குதல் என்றால் என்ன?

சுத்தமாக்குதல் மற்றும் தூய்மையாக்குதல் என்பன இரு வேறுபட்ட நடவடிக்கைகள் என்பதனை உணவு வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் நன்கு விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு மேற்பார்ப்பானது தூய்மையாக்கப்பட முன்னர் நன்கு சுத்திகரிக்கப்பட வேண்டும். இந்த இரண்டு நடைமுறைகளிற்குமான வரைவிலக்கணம் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

- சுத்திகரிப்பு என்பது “To clean”. அங்குள்ள மேற்பார்ப்பில் சேர்ந்துகொண்ட தூசுகள் கழிவுகள் அல்லது உணவுத் துணிக்கைகள் மற்றும் துர்நாற்றம் எதுவும் இருக்காது.
- தூய்மையாக்குதல் என்பது வெப்பமாக்குதல் மற்றும் / அல்லது இரசாயனங்களைப் பாவித்து ஒரு மேற்பார்ப்பில் உள்ள பக்ரீயாக்களை குறைத்தல். ஒரு மேற்பார்ப்பில் உள்ள பக்ரீயாக்கள் குறிப்பிட்ட ஒர் அளவிற்கு குறைக்கப்படல் வேண்டும். அது உணவுத் தொடர்பிற்கு பாதுகாப்பானது.

இயந்திர உபகரணங்களினால் காயங்கள் ஏற்படுவதனைத் தடுத்தல்

கீழுள்ள விதிகளைப் பின்பற்றி சமையல் அறையினுள் உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் பொறுப்பினை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

1. ஒரு உபகரணத்தின் பயன்பாடு பற்றி நீங்கள் நன்கு அறிந்திராவிட்டால் அந்த உபகரணத்தை நீங்கள் பாவிக்க வேண்டாம்.
2. உபகரணங்களின் கவசங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு சாதனங்கள் அனைத்தையும் பாவிக்கவும். வெட்டும் இயந்திரங்கள் பாவனையில் இல்லாத போது அதனை பூஜ்ஜியமாக (பிளேட்களை மூடி) வைத்திருக்கவும்.
3. ஒரு உபகரணம் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது அதனைத் தொட அல்லது அதிலுள்ள உணவுகளை அகற்ற வேண்டாம். எந்தவொரு கரண்டி அல்லது இடுக்கிகளின் மூலமும் தொட வேண்டாம்.
4. மின்சாதனங்களை அகற்றுவதற்கு அல்லது சுத்தம் செய்வதற்கு முன்னர் அவற்றை மின்சாரத்தில் இருந்து துண்டித்து விடுங்கள்.
5. ஒரு கருவியினை மின் சுவிட்சில் பொருத்துவதற்கு முன்னர் அந்த சுவிட்ச் நிறுத்திவைக்கப்பட்டுள்ளதா (ஞறவைஉா முகக) என்பதனை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
6. உங்களது கைகள் ஸ்ரமாக இருந்தால் அல்லது நீங்கள் நீரில் நின்று கொண்டிருக்கும் போது மின் சுவிட்ச் உட்பட எந்தவொரு மின் சாதனத்தையும் தொடவோ அல்லது இயக்கவோ வேண்டாம்.
7. சரியாகப் பொருந்தும் ஆடைகளை அணியுங்கள். ஏப்ரனில் உள்ள நூல்கள் இயந்திரங்களில் சிக்குவதனைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு அவற்றினை உள்நோக்கி மடிக்கவும்.
8. உபகரணங்களின் அவற்றின் தேவைக்கு மட்டும் பயன்படுத்துங்கள்.
9. பானைகள் மற்றும் ஏனைய உபகரணங்களினை முறையாக பானை றாக்கைகளில் அடுக்கி வையுங்கள் எனவே அவை கீழே விழுவதற்கு வாய்ப்பில்லை.

தடுப்பு பராமரிப்பு அட்டவணை

நீங்கள் ஏற்கனவே கற்றுக் கொண்டதற்கு அமைய எந்த ஒரு சமையலறை உபகரணங்களையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பது மற்றும் அதனைப் பாதுகாப்பாக பயன்படுத்துவது என்பன மிகவும் முக்கியமானவை ஆகும். இந்த இரண்டு செயல்களும் தடுப்பு பாராமரிப்பின் ஒரு பகுதி ஆகும். பராமரிப்பைப் புறக்கணித்தல் என்பது எதிர்காலத்தில் விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக அமையலாம்.

ஒவ்வொரு சமையல் அறையிலும் தடுப்புப் பராமரிப்பிற்கான அட்டவணை இருக்க வேண்டும். அனைத்து சமையல் அறை உபகரணங்களையும் சரிபார்த்து பராமரிப்பது தொடர்பில் வாராந்த, மாதாந்த மற்றும் வருடாந்த சரிபார்ப்புப் பட்டியல் தேவைப்படுகின்றது. இவை சரியாகச் செய்யப்படாவிட்டால் அவை முக்கியமான உபகரணங்கள் குறிப்பாகப் பெரும்பாலும் அவை மிகவும் தேவைப்படும் நேரத்தில் செயலிழந்துவிடக் கூடும். அத்துடன் அவற்றினை மாற்றிடு செய்வதற்கு அதிகளவு பணச் செலவு ஏற்படுவதுடன் அதனைச் செயற்படுத்துவதற்கு அதிகளவு காலமும் விரயமாக்கப்படலாம்.

1. இது உபகரணங்களின் ஆயுட் காலத்தை நீடிக்கின்றது.
 2. இது உபகரணங்கள் அனைத்தும் உரிய செயற்திறனுடன் செயற்படுகின்றனவா என்பதனை உறுதி செய்கின்றது.
 3. இது நீண்ட காலத்தில் பணம் மற்றும் நேரத்தை மிச்சப்படுத்துகின்றது.
- குறிப்பு :பிரிவு 5 இல், S.O.P (standard operating procedures)

நிலையான இயக்க நடைமுறை (S.O.P) பற்றி கலந்துரையாடப்பட்டது. அதனை திரும்பவும் வாசிக்கவும். ஏனெனில் பாத்திரங்கள் கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களை சுத்தம் செய்வதற்கும், பராமரிப்பதற்கும் உங்கள் நிறுவனத்தில் உங்களிற்கே உரித்தான இயக்க நடைமுறைகள் இருக்கலாம். நீங்கள் அதனைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

பிரிவு 07



தொழில்முறை சமையல் திறன் கையேடு

உணவு குறித்த அறிவு
மற்றும் பயிற்சி

உணவு குறித்த அறிவு மற்றும் பயிற்சி

ஆக்கக்கறுகளின் (Ingredients) வகைப்பாடு மற்றும் ஊட்டச்சத்து (Nutrition) தொடர்பான அறிவு

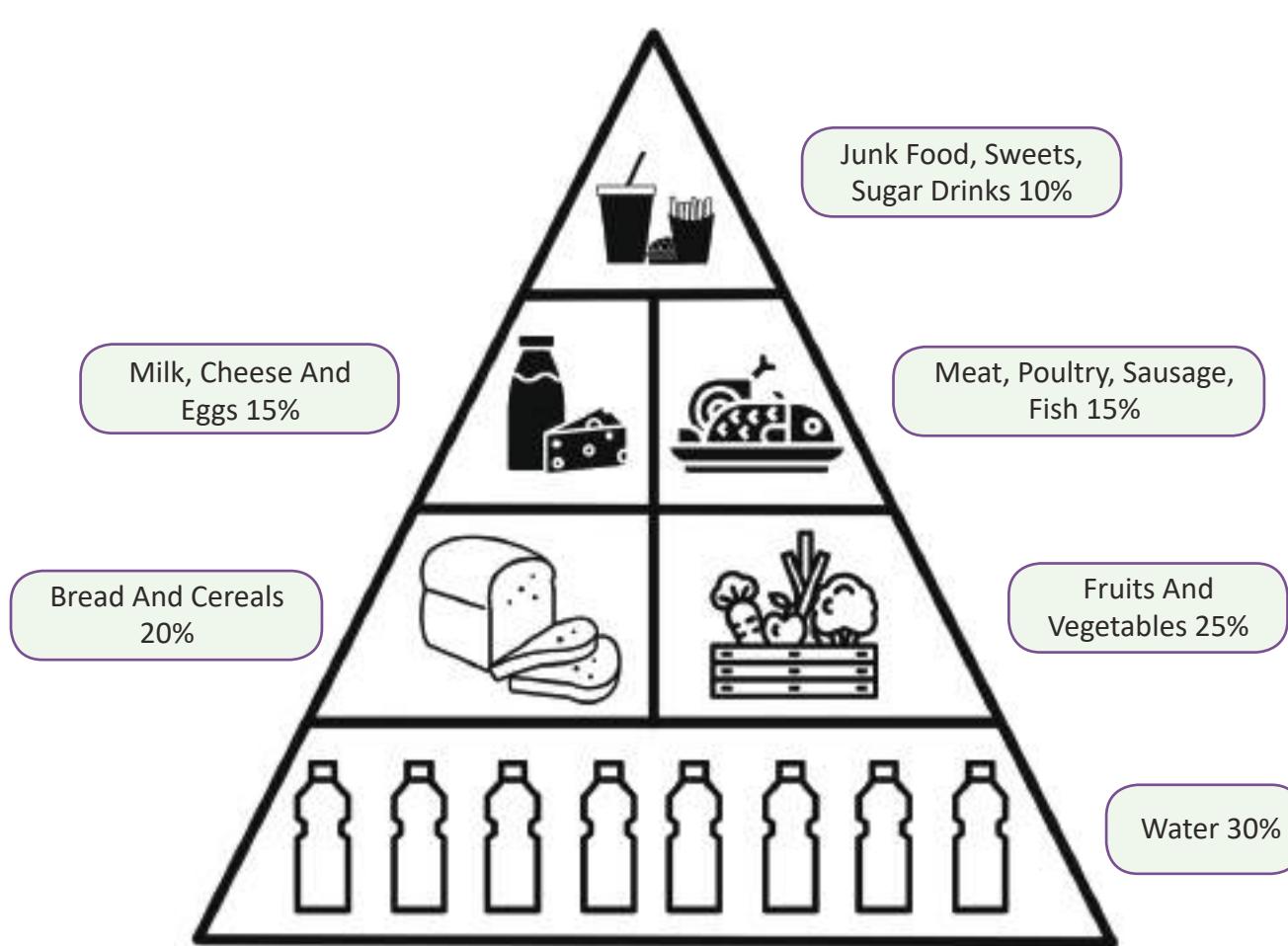
உணவு தொடர்பான அறிவு என்பது ஒர் அறிவியலாகும். ஒரு சமையல் பயிற்சியாளர் / சமையல்காரர் (Chief Cook) என்ற முறையில் நீங்கள் சமைக்கும் கலையின் பின்னால் உள்ள அறிவியலைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியமாகும். இந்த பிரிவில் நீங்கள் வெவ்வேறு உணவுக் குழுக்களைப் பற்றியும் அது உங்கள் உணவு பட்டியல் (Menu) தேர்வுகளில் எவ்வகையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துமென்பதை அறிந்து கொள்வீர்கள், அத்துடன் சுவைகள், உண்ட்டச்சத்து மற்றும் நிலைத்தன்மை பற்றியும் நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

➤ ஆறு வகையான ஊட்டச்சத்துக்கள்

மாப்பொருள் (Carbohydrates)
கொழுப்பு (Fats)
புரதங்கள் (Proteins)
விட்டமின்கள் (Vitemins)
கனியுப்புக்கள் (minerals)
நீர் (Water)

➤ உணவுகளின் வகைகள்

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் (Fruits & Vegetables) |
பால் ரூ முட்டைகள் (Dairy / Eggs)
இறைச்சி/ மீன்/ கோழி (Meat/ Fish/ Poultry)
தானியங்கள் மற்றும் சீரியல் (Garind & Cereals)
பருப்பு வகைகள் (Lentils)



ஊட்டச்சத்துக்கள் என்றால் என்ன?

ஊட்டச்சத்துக்கள் என்பது உடலினால் உற்பத்தி செய்ய முடியாத, ஆனால் உடல் ஆற்றல் மற்றும் உடல் கட்டமைப்புக்கான மூலாதாரமாகும். இந்த ஊட்டச்சத்துக்கள் உணவின் மூலமாக உட்கொள்ள வேண்டியது அத்தியாவசியமாகும்.

Nutrient	Function	Food Source
(ஊ)காபோஹூத்ரேற்ஸ்; Carbohydrates:		சீனி தேன் பால் பொருட்கள் பழங்கள் காய்கறிகள்
1. Simple Carbohydrates எளிய (ஊ)காபோஹூத்ரேற்ஸ் 2. Complex Carbohydrates சிக்கலான (ஊ) காபோஹூத்ரேற்ஸ்	மூளை, நரம்பு மண்டலம், தசைகள் மற்றும் இரத்தத்திற்கு சக்தியை/ ஆற்றலை வழங்கிடும்.	ரொட்டி அரிசி சோளம் உருளைக்கிழங்கு பழங்கள் காய்கறிகள் பால்
புதங்கள் Proteins	உடலை கட்டமைக்க (வளர்ச்சிக்கு) (தசைகள், தோல், முடி, இரத்தம், நொதிகள்), தண்ணீரை ஒழுங்குபடுத்த	இறைச்சி, மீன் மற்றும் கோழி பால் பொருட்கள் மற்றும் முட்டைகள் (சில) காய்கறிகள் பருப்பு வகைகள் மற்றும் விதைகள்
கொழுப்பு Fats	உடல் மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளை பராமரிக்க (ஆற்றலைச் சேமிக்கவும், விட்டமின்களை உறிஞ்சவும், முக்கிய உறுப்புகளைக் காத்திட உதவிடும்)	இறைச்சி, மீன் மற்றும் கோழி பால் பொருட்கள் மற்றும் முட்டைகள் எண்ணெய்கள் கொகோ பட்டர் தானியங்கள் கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள் காய்கறிகள்
விட்டமின்கள் Vitamins	உடல் மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளைப் பராமரிக்க (நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்தல், உணவைச் சக்தியாக ஆற்றலாக மாற்றுவது போன்றவை)	பழங்கள் காய்கறிகள் பால் பொருட்கள் மற்றும் முட்டைகள் இறைச்சி தானியங்கள்
கனியுப்புக்கள் Minerals (ஆ)மினற்ஸ்	உடல் வளர்ச்சிக்கும் கட்டுவதற்கும், உடற் செயல்பாடுகளுக்கு உதவுவதற்கும் (எலும்புகள், பற்கள், நரம்புக் கட்டுப்பாடு போன்றவற்றை மேம்படுத்தும்.)	பெரும்பாலான உணவுக் குழுக்களில் காணப்படுகிறது
நீர் Water	வேதியியல் செயற்பாடுகளுக்கு ஒர் ஊடகமாக வழங்குகிறது, கழிவுப்பொருட்களை அகற்றி, உடல் எடையை 50-60% வரை வைத்திருக்க உதவுகின்றது.	பழங்கள், காய்கறிகள், திரவங்கள்

- அனைத்து உணவுகளிலும் (All Food & Dishes) நீர் வெவ்வேறு அளவுகளில் உள்ளது. ஆனால் அது குழிந்தீர்க்கு மாற்றாக இருக்காது. இது உடலை சரியாக நீரேற்றமாக வைத்திருக்க மிகவும் முக்கியமானதாகும்.
- ஒரு தாவரத்தின் சமிபாடு அடையாத பாகங்களை (Dietary fibre) விவரிக்கிறது. தவறாமல் சாப்பிட்டால் கொழுப்பைக் குறைக்க இது உதவியாக அமைந்திடும். ஓட்ஸ், பீன்ஸ், பட்டாணி, பார்லி, ஊவைசரள் பழங்கள், ஸ்ற்றோபெரி மற்றும் அப்பிள் சாறு ஆகியவற்றில் நார்ச்சத்து காணப்படுகின்றது.
- கொழுப்புகளில் நான்கு வகைகள் உள்ளன:

 - 1) (s)ஸாஜ்ஜாறேவயட் (Saturated) - ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பின் அளவை உயர்த்துகிறது (இறைச்சி சார்ந்த உணவில் செக்கரேட்டாட் கொழுப்பு அதிகமாக காணப்படுகின்றது)
 - 2) ற்ரான்ஸ் களற்றி அசிட்ஸ் (Trans Fatty acids) - ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பின் அளவை உயர்த்துகின்றன (துரித உணவில் (Fast Food) டிரான்ஸ் கொழுப்பு அமிலங்கள் அதிகமாக உள்ளன)
 - 3) (p)ப்பொலிஅன் (o)ஸாஜ்ஜாறேவயட் (Polyunsaturated) - ஆரோக்கியமான கொழுப்பு (நட்ஸ் மற்றும் விதைகள், என்னு எண்ணேய் மற்றும் சூரியகாந்தி எண்ணேய் ஆகியவற்றில் இந்த வகை கொழுப்பு நிறைந்துள்ளது)
 - 4) (அ)ம்மொனோஅன் (s)ஸாஜ்ஜாறேவயட் (Monounsaturated) - ஆரோக்கியமான கொழுப்பு (பட்டர், ஓலிவ், கனோலா (Canola) மற்றும் வேர்க்கடலை எண்ணேய் ஆகியவை இந்த வகை கொழுப்பு நிறைந்துள்ளது.)

கலோரி - கலோரி என்றால் என்ன?

உணவின் ஆற்றலை அளவிட நாம் பயன்படுத்தும் சொல்லாகும். இது “cal” என சுருக்கமாக எழுதப்படும்.

- 1 கிராம் தூய கொழுப்பு 9 kcal அளித்திடும்.
- 1 கிராம் தூய கா(ர்)போஹூட்ட்ரேட் 4 kcal அளித்திடும்.
- 1 கிராம் தூய புரதம் 4 kcal அளித்திடும்.

இது உணவுபட்டியல் (menu) தேர்வுகளில் எவ்வாறான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது?

இன்று பலர் தங்கள் உடலின் ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை கொண்டுள்ளனர். தற்காலத்தில் நவீன நோய்களாகக் பல நோய்கள் இனங்காணப்பட்டுள்ளன. அதற்கு காரணம், இந்த நோய்கள், வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுப் பழக்கங்களுடன் தொடர்புடையதாகக் காணப்படுகின்றது. 21 ஆம் நூற்றாண்டில் உள்ள மனிதர்கள் முன்பை விட உணவு பழக்கத்தில் ஆரோக்கியமற்ற தன்மையைப் பின்பற்றுகின்றனர். அதுவே இதயம், கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீர்க நோய்களுக்கு வழிவகுக்கின்றது. இதுவரை இல்லாத அளவிற்கு தற்காலத்தில் மனிதர்கள் அதிக கொழுப்புள்ளவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர்.

அதனால்தான் பலர் டயட் (Diet) பழக்கத்தை மேற்கொண்டு வருகின்றனர். பலர் ஆரோக்கியமான உணவை அல்லது குறைந்த கலோரிகளைக் கொண்ட உணவை உண்ண விரும்புகிறார்கள். அதனால்தான் சில உணவுகள் க்கள் தங்கள் உணவுகளில் எத்தனை கலோரிகளைக் கொண்டிருக்கின்றன என்பதைத் தெளிவாக குறிப்பிட்டுள்ளது.

ஒரு Menu வைத் திட்டமிடும்போது, உங்கள் உணவைச் சாப்பிட எந்த வகையான வாழ்க்கையாளர் வருகிறார், அவர்கள் எந்த வகையான உணவைத் தேர்ந்தெடுகிறார்கள் என்று சிந்திக்க வேண்டியது அவசியமாகும். இன்று பல வாழ்க்கையாளர்கள் புதிய மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேடுபவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர்.

கலோரி - கலோரி என்றால் என்ன?

விஞ்ஞானிகள் ஏழு அடிப்படை சுவைகள் உள்ளதாக இனங்கண்டுள்ளனர். கசப்பு, உவர்ப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, இனிப்பு, உறைப்பு (மிளகாய்), மற்றும் Umami. இருப்பினும், நாக்கு உணர்திறன் வாய்ந்த ஜந்து அடிப்படை சுவைகள் உள்ளன: உவர்ப்பு, இனிப்பு, கசப்பு, புளிப்பு மற்றும் Umami (Savory in English).

இனிப்பு - சீனி இருப்பதால் கண்டறியப்பட்டது

உவர்ப்பு - உப்பு (சோடியம் குளோரெடு) இருப்பதால் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது

கசப்பு - Alkaloidக் கண்டறியும் சுவை

புளிப்பு - அமிலங்களைக் கண்டறியும் சுவை

ஜந்தாவது, மிகவும் சிக்கலான சுவையாகும் : உமாமி

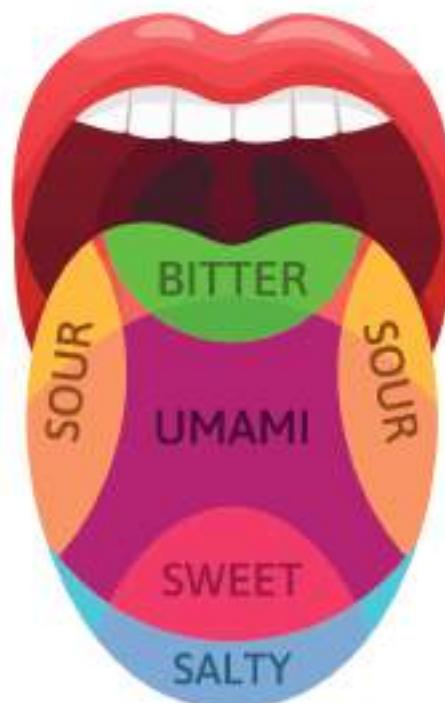
Umami யை வரையறுப்பது கடினம், ஆனால் சிலர் அதை ஞயங்மரசனைநெளள ((S)ஸேவரினஸ்) என்றும் வர்ணிக்கின்றனர். Glutamates அற்ற உணவு உற்பத்திகளில் புளிக்க வைக்கப்பட்ட மற்றும் ஆண்டாண்டுகளாக பதப்படுத்தப்படும் உணவுகளில் பொதுவாக இச்சுவை காணப்படும். ஆங்கிலத்தில், இது சில நேரங்களில் "மீறி (Meaty)" அல்லது (S)ஸேவரி (Savoury)" என்று விவரிக்கப்படுகிறது. ஜப்பானிய மொழியில், Umami என்ற சொல் இந்த சுவை உணர்வை அடையாளப்படுத்துவதற்கான பயன்படுகின்றது, அதன் சொல்லின் நேரடி அர்த்தம், "அருமையான சுவை" என்று பொருள்படும். Umami என்பது தற்காலத்தில் சுவை விஞ்ஞானிகளால் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் சொல்லாகும். அதே சுவை சீன சமையலில் சியான்வி என குறிப்பிடப்படுகிறது. ஜப்பானிய மற்றும் சீன சமையலில் இச்சுவையானது ஒரு அடிப்படை சுவையாகக் கருதப்படுகிறது, ஆனால் மேற்கத்திய உணவு வகைகளில் இது பற்றி அதிகம் விவாதிக்கப்படவில்லை.

(எடுத்துக்காட்டாக, பார்மேசன், Soy sauce ஆகியவற்றில் இந்த "Umami" எனப்படும் சுவை உள்ளது)

குறைந்த சுவைகள்; Lesser tastes:

துவர்ப்பு (எடுத்துக்காட்டாக, தேநீர், பழுக்காத பழம்)

உறைப்பு (காரமான பொருள், எடுத்துக்காட்டாக, Capsicum)



மனித நாக்கில் உள்ள சுவை உணரும் பகுதிகள்

- கசப்பு
- புளிப்பு
- உமாமி
- உவர்ப்பு
- இனிப்பு

சுவைக்கும் (Tastes) ரூசிக்கும் (flavours) இடையிலான வித்தியாசம் யாது?

சுவை என்பது நாக்குக்கும் உணவுப் பொருளுக்கும் இடையிலான நேரடி தொடர்பைக் குறிக்கிறது. ரூசி என்பது ஒரு உணவுப் பொருளின் சுவை (Tastes), அமைப்பு (Feature) மற்றும் வாசனையைக் (Smell) குறிக்கிறது. எனவே டிஷ் Hot, Cold, Warm, Cool, மென்மையாகவும் (Soft), கடினமாகவும் (Hot), எந்த வாசனை (Smell) வலுவானது என்பதாலும் ரூசியானது தாக்கத்தை செலுத்துகின்றது.

நீங்கள் சமைக்கும்போது இதன் பொருள் என்ன?

இந்த அறிவானது பின்வருவனவற்றில் தாக்கத்தைச் செலுத்திடும்.

எப்படி, எவ்வளவு
நேரம் நீங்கள்
மூலப்பொருட்களைச்
சமைப்பீர்கள்

நீங்கள் அளவுக்கு
அதிகமாக சமைத்தால்
(Over Cook) அனைத்து
சுவைகளும் இழக்கப்படும்

நீங்கள் குறைவாக சமைத்தால்
(Under cook) அந்த சுவை
வாடிக்கையாளருக்கு
சுவாரஸ்யமாக இருக்காது

நீங்கள் என்ன
பொருட்களைச்
சேர்க்கின்றீர்கள்

நீங்கள் வலுவான
சுவையை தரும்
பொருள்களை சேர்த்தால்,
உணவு திருப்தியானதாக
இருக்காது

நீங்கள் ஒரு வலுவான சுவையை
ஒரு பலவீனமான சுவையுடன்
இணைத்தால், உணவு
சமநிலையற்றதாக இருக்கும்

ஒரு உணவை எப்படி
தட்டுக்கு கொண்டுவரப்
போகின்றீர்கள், எந்த
உணவு முதலில்
பரிமாறப்பட வேண்டும்

உணவுக்கான
பொருட்களை நீங்கள்
வைக்கும் இடம், உணவு
உண்ணும் அனுபவத்தில்
தாக்கத்தை செலுத்தும்

எந்த சுவைகள் முதலில்
வருகின்றதோ அது
பின்னர் வரும் சுவைகளில்
தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்

உணவு இணைப்பாக்கம் (food composition) என்றால் என்ன?

உணவு இணைப்பாக்கம் என்பது வெவ்வேறு ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டு உணவு வகைகளை உருவாக்குவதைக் குறிக்கின்றது. உதாரணமாக, பழங்கள் என்பது நார்ச்சத்துக்கள், நீர், கனிமச்சத்துக்கள் மற்றும் (C)காபோஹை(ட்ரேட்டுகள் ஆகிய ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளன.

ஏன் உணவு இணைப்பாக்கம் குறித்து நாம் அறிந்து கொள்ளவேண்டும்?

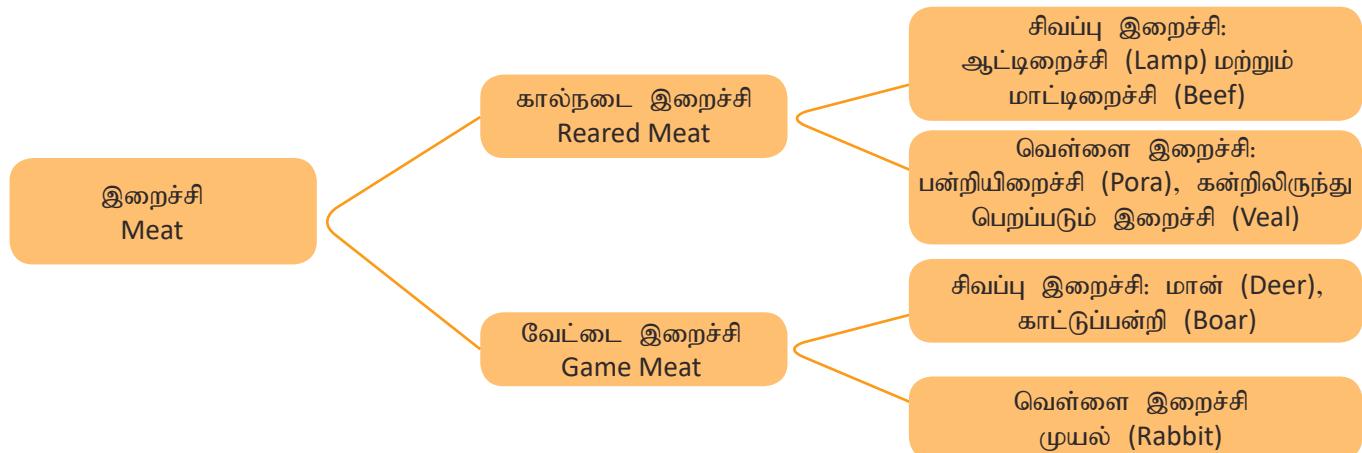
வெவ்வேறு ஊட்டச்சத்துக்கள் வெவ்வேறு தயாரிப்பு மற்றும் சமையல் முறைகளுக்கு (சூடான அல்லது குளிர்ந்த முறைகள்) வித்தியாசமாகச் செயல்படுவதால், நீங்கள் உணவின் இணைப்பாக்கத்தை அறிந்திருக்க வேண்டும், இதன் மூலம் நீங்கள் ஒரு உணவை தயாரிக்கும்போது உணவு எவ்வாறு மாற்றமடையும் என்பதை நீங்கள் கணிக்க முடியும். இது எவ்வாறு செயல்படும் என்பதை நீங்கள் கணிக்க முடிந்தால், அதிகப்படியான சமையல் (Over Cook) அல்லது குறைவான சமையல் (Under cook) போன்ற தவறுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

சேமிப்பு நோக்கங்களுக்காக உணவு இணைப்பாக்கத்தை அறிந்து கொள்வதும் முக்கியமாகும். மிகவும் குளிரான வெப்பநிலையில் வைக்காவிட்டால் புரதங்கள் எளிதில் சிதைந்துவிடும் என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்தால், புரதம் நிறைந்த உணவை எவ்வாறு சேமிப்பது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

நீங்கள் இணையத்தில் அல்லது ஊட்டச்சத்து அறிவியல் புத்தகங்களில் உணவு இணைப்பாக்க அட்டவணைகளைக் காணலாம்.

இறைச்சி (Meat)

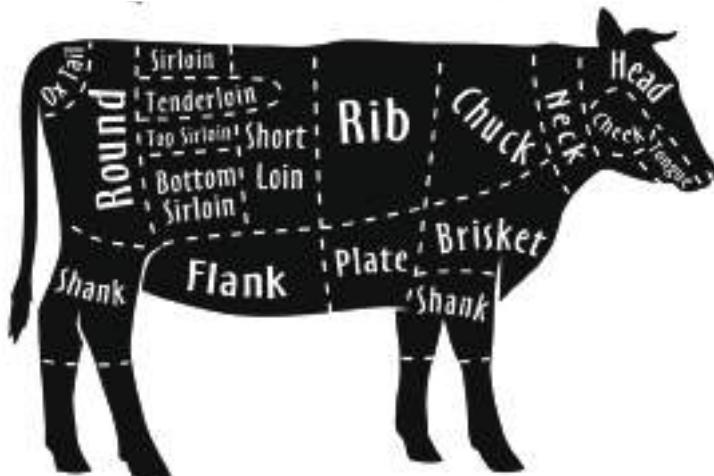
சமையலில் இறைச்சியென்பது மிக முக்கியமானதோரு மூலப்பொருளாகும். அத்துடன் நீங்கள் செய்யும் பல உணவுகளில் இறைச்சி மூலப்பொருளாகக் காணப்படும். இறைச்சியில் இரண்டு பிரிவுகள் உள்ளன, அவை சிவப்பு மற்றும் வெள்ளை இறைச்சியாக (Redmeat and White meat) அடையாளங் காணப்படுகிறது.



இறைச்சியில் காணப்படும் ஊட்டச்சத்துகளின் இணைப்பாக்கம்: (தசை, இணைப்பு தீசு (Tissue), கொழுப்பு மற்றும் எலும்பு)

5% நீர், 19மு புரதம், 2.5% கொழுப்பு, 1.2% (C)காபோஹெட்டரேட் மற்றும் 1.65% நைட்ரஜன் சேர்மங்கள்.

**மாட்டிறைச்சி
(Beef)**



Beef (மற்றும் Veal) மற்றும் Lamb/ Mutton ஆகியவை சிவப்பு இறைச்சி என்று அழைக்கப்படுகின்றன. மாட்டிறைச்சியின் என்பது மாட்டின் எலும்புக்கு நெருக்கமாக உள்ள தசை பகுதியாகும். குளம்புகள் அல்லது கொம்புகளுக்கு அருகில் இருந்து வரும் எந்த இறைச்சியும் கடினமானதாகவும் மென்று உண்பதற்கு கடினமாகவும் இருக்கும் கொம்புகள் அல்லது குளம்புகளிலிருந்து சுற்று தள்ளி இருக்கும் எந்தவொரு இறைச்சியும் மென்மையானதாகும். ச்சக்(Chuck) பகுதியானது Chuck - Steak மற்றும் Roast பயன்படுத்தப்படுகிறது அல்லது அரைப்பதற்கு (Grounded Beef) பயன்படுத்தப்படுகிறது. விலா எலும்பானது குறுகிய மற்றும் பிரதான விலா எலும்புகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் விலா கண் (Rib Eye) மற்றும் ஒன்றரோகோற் (entrecote) என்பது (S)செர்(r)லொயினிலிருந்து (sirloin) பெறப்படும் என்புடன் கூடிய இறைச்சி பகுதியாகும். Brisket (B)ப்ரீஸ்கெற் பொதுவாக பார்பிக்யூவுக்கு (Barbecue) பயன்படுத்தப்படுகிறது. Shank பகுதியானது Stews மற்றும் Soups கஞ்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது (இது மிகவும் கடினமான இறைச்சி). லெயன் (Loin) பகுதி “T-bone” மற்றும் Portehouse steaks கஞ்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சேர்லொயின் (sirloin) பகுதியானது Sirloin – Steaks கஞ்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. Tenderloin (T)ரெண்டலொயன் முக்கியமாக Filet mignons (கல்லே மின்யோன்) அல்லது Steaks க்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது மிகவும் மென்மையான மற்றும் மிகவும் விலையுயர்ந்த மாட்டிறைச்சி துண்டுகளாகும். ஒரு இளம் பசுவின் இறைச்சி “வியால்”(Veal) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

மாட்டிறைச்சி துண்டுகள் Beef Cuts



(B)ப்ரிஸ்கெற்
Brisket



5 (B)போன் றி(B)ப்
5 Bone Rib



றோல்ட் ரொப்பைட் ஒக (B)பீக
Rolled Topside of Beef



(C)க்ளாசிக் கலைற் (S)ஸ்ரேக்
Classic Fillet Steak (170g)



கலைற் மெடாலின்
Fillet Medallion (70g)



(B)பே(G)கர்ஸ்
Burgers



சேர்லொய்ன் (S)ஸ்ரேக்
Sirloin Steak (210g)



மினிட் சேர்லொய்ன் (S)ஸ்ரேக்
Minute Sirloin Steak (110g)



றிப்பு - ஜ் (S)ஸ்ரேக்
Rib-eye Steak (210g)



மினிற் றிப்(P)-ஜீ (S)ஸ்ரேக்
Minute Rib-eye Steak (110g)



றம்(P) (S)ஸ்ரேக்
Rump Steak (170g)



றம்(P) மெடாலியன்
Rump Medallion (70g)



கலேங்க் (S)ஸ்ரேக்
மற்றும் (ஸ்கெட் (S)ஸ்ரேக்
Flank Steak and Skirt Steak



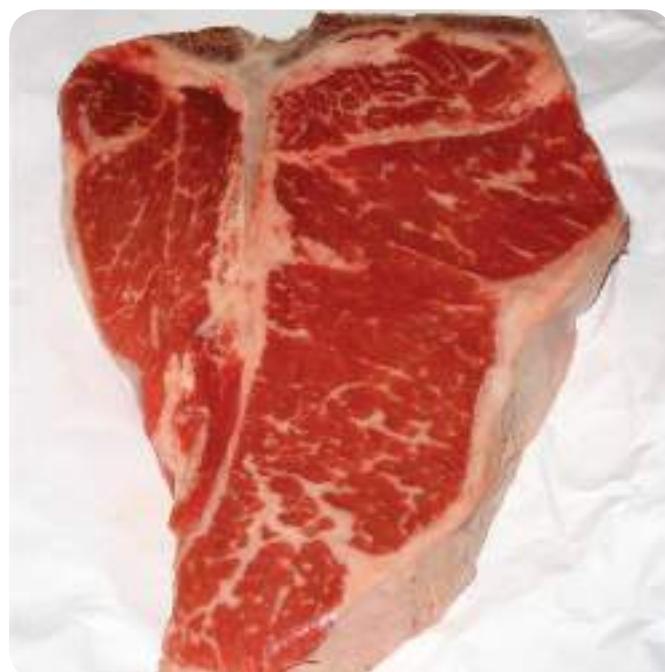
ஷூங்க(ர்) (S)ஸ்ரேக்மற்றும்
கலெட்டுயன் (S)ஸ்ரேக்
Hanger Steak and Flatiron Steak



ஒன்ற்ரோகோற்
Entrecote Steak



Porterhouse



T-Bone Steak

Porterhouse and T-Bone Steak

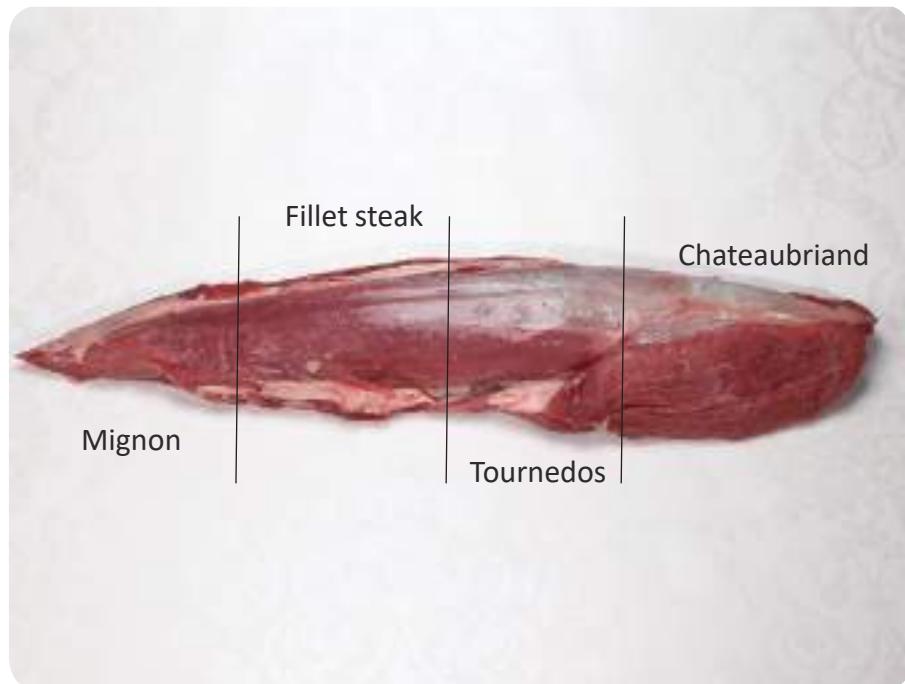
(T-Bone முன்பக்கத்திலிருந்து வெட்டப்படுகிறது, எனவே குறைவான Tenderloin மற்றும் Porterhouse பின்புறத்திலிருந்து வெட்டப்படுகின்றன, எனவே அதிக Tenderloin கிடைக்கும்)

Tenderloin பாகங்கள் (Fillet)

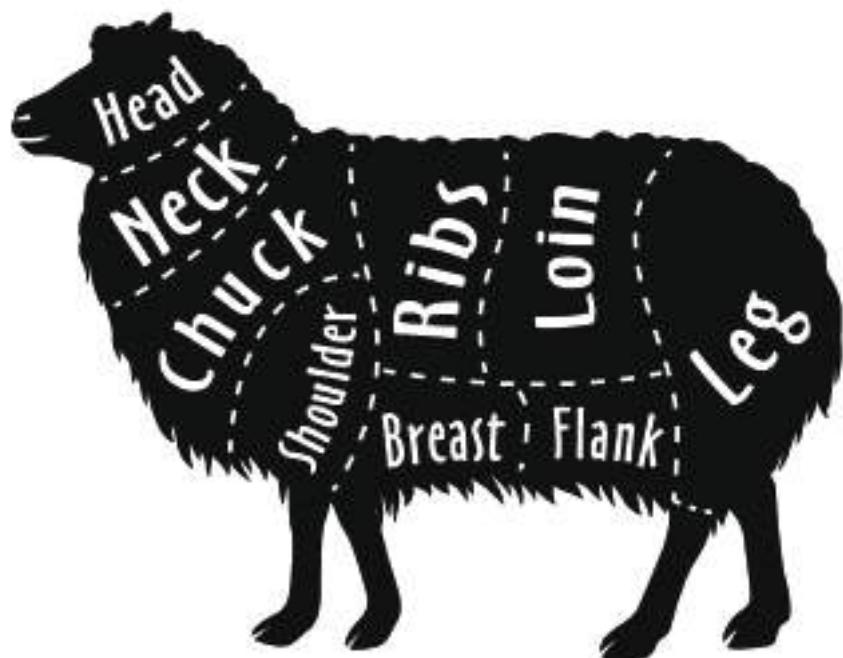
(தலை பகுதி) – Head part
சாட்டேபிரியாண்ட் (Chateaubriand)

(மத்திய பகுதி) - Middle part
/பில்லட் ஸ்டெக் மற்றும் டூர்னெடோஸ்
(Fillet steak and Tournedos)

(வாற் பகுதி) – Tail Part (Mignon)



ஆட்டிறைச்சி



லேம்ப் (Lamb) ஆட்டிறைச்சியும் (Mutton) ஆடுகளிலிருந்து கிடைக்கப்படும் இறைச்சியாகும். ஆடு அதன் முதல் ஆண்டில் இறைச்சிக்காக எடுக்கப்பட்டால் அது (L)லேம்(B)ப் (Lamb) ஆக கருதப்படும். ஆடு அதன் இரண்டாம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டதாக ஆண்டுகளின் பின்னர் இறைச்சிக்கான எடுக்கப்பட்டால் அதுவே ஆட்டிறைச்சி (Mutton - (M)மட்ன்) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. தெற்காசிய உணவு வகைகளில், மட்டன் இறைச்சியைக் குறிக்க சில நேரங்களில் ஆட்டிறைச்சி (Goat meat) என்ற பெயரும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆட்டுக்குட்டியின் இறைச்சி (Lamb) பொதுவாக ஆட்டிறைச்சியை விட விலை அதிகமாகும். மட்டன் ஒரு தீவிரமான, சிவப்பு நிறத்தைக் கொண்டுள்ளதோடு வலுவான சுவையையும் கொண்டிருக்கும். ஆட்டுக்குட்டியின் இறைச்சி மிகவும் லேசான சுவையுடன் மென்மையாக இருக்கும் ஆட்டுக்குட்டி இறைச்சியின் பெரும்பாலான வெட்டுக்கள் Grilling, Brasing செய்ய ஏதுவாக இருக்கும். Roast அல்லது Leg பகுதிகள் ஒவனில் சமைப்பதற்கு சிறந்த துண்டுகளாகும். ஆட்டிறைச்சி சற்று கடினமானதாக இருப்பதால், Stewing (ஸ்ரூஷிங்) போன்ற மெதுவான சமையல் முறைகளுக்கு சிறந்ததாகும்.

லேம்ப் துண்டுகள் Lamb Cuts



Lamb Chop



Lamb Shoulder



Leg of Lamb



Rolled Saddle of Lamb



French-trimmed
Rack of Lamb

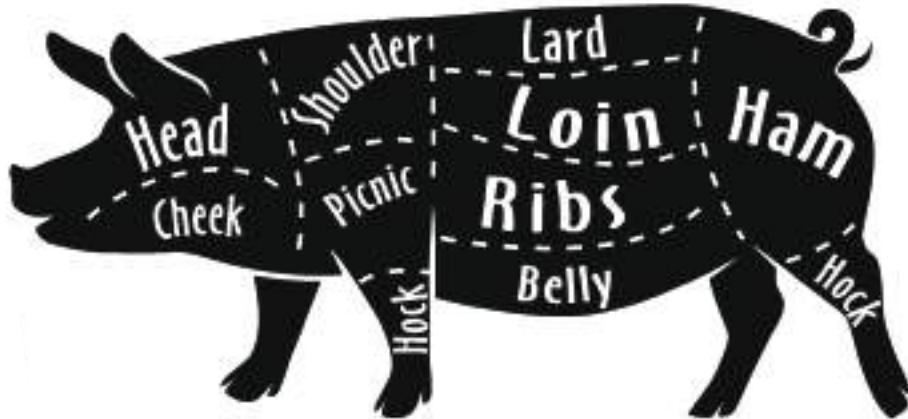


Lamb Loin



Lamb Fillet

பன்றியிறைச்சி (PORK)



லேம்ப் (Lamb) ஆட்டிறைச்சியும் (Mutton) ஆடுகளிலிருந்து கிடைக்கப்படும் இறைச்சியாகும். ஆடு அதன் முதல் ஆண்டில் இறைச்சிக்காக எடுக்கப்பட்டால் அது (L)லேம்(B)ப் (Lamb) ஆக கருதப்படும். ஆடு அதன் இரண்டாம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டதாக ஆண்டுகளின் பின்னர் இறைச்சிக்கான எடுக்கப்பட்டால் அதுவே ஆட்டிறைச்சி (Mutton - (M)மட்ன்) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. தெற்காசிய உணவு வகைகளில், மட்டன் இறைச்சியைக் குறிக்க சில நேரங்களில் ஆட்டிறைச்சி (Goat meat) என்ற பெயரும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆட்டுக்குட்டியின் இறைச்சி (Lamb) பொதுவாக ஆட்டிறைச்சியை விட விலை அதிகமாகும். மட்டன் ஒரு தீவிரமான, சிவப்பு நிறத்தைக் கொண்டுள்ளதோடு வலுவான சுவையையும் கொண்டிருக்கும். ஆட்டுக்குட்டியின் இறைச்சி மிகவும் லேசான சுவையுடன் மென்மையாக இருக்கும் ஆட்டுக்குட்டி இறைச்சியின் பெரும்பாலான வெட்டுக்கள் Grilling, Brasing செய்ய ஏதுவாக இருக்கும். Reak அல்லது Leg பகுதிகள் ஓவனில் சமைப்பதற்கு சிறந்த துண்டுகளாகும். ஆட்டிறைச்சி சற்று கடினமானதாக இருப்பதால், Stewing (ஸ்ருஉயிங்) போன்ற மெதுவான சமையல் முறைகளுக்கு சிறந்ததாகும்.

Pork Cuts

BACK	SPARE RIBS	BELLY BACON
NECK	PRIME LOIN	HAM
HOCKS	SHOULDER BUTT	SHOULDER
FEET	LOIN	TENDERLOIN

Pork Cuts



Pork Shoulder



Pork Chops



Pork Belly



Pork Rib



Pork Mini Steaks



Pork Fillet Medallions



போர்க் லொய்ன் /போர் ரோஸ்டீங்
Pork Loin for Roasting

இறைச்சியின் புத்துணர்ச்சியை (Freshness) எவ்வாறு சரிபார்க்கலாம்:

சமைப்பதற்கு அல்லது சேமிப்பதற்கு முன் இறைச்சி புதிதாக இருப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். இது மாசுபடுதல் (Contamination), குறுக்கு மாசு (Cross Contamination) மற்றும் உணவு நஞ்சாதலைத் (Food Poisoning) தடுப்பதற்கு உதவிடும். மாட்டிறைச்சி மற்றும் பன்றி இறைச்சி புதிதாக உள்ளதென்பதை நீங்கள் எவ்வாறு அறிந்து கொள்வீர்கள்?



- **உங்கள் கண்களைப் பயன்படுத்துவங்கள் -** பன்றியிறைச்சி அல்லது மாட்டிறைச்சி அல்லது ஆட்டுக்குட்டியியைச்சி (Lamp) / ஆட்டிறைச்சி பிரகாசமான சிவப்பு நிறமாக இருக்க வேண்டும். நிறம் இருந்தாக இறைச்சி புதியதாக இல்லையென அர்த்தம். இருப்பினும், புதிய இறைச்சி கூட 30 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காலத்திற்கு காற்றில் வெளிப்படால் நிறம் மாறும். நீங்கள் அதைப் பயன்படுத்த முடியாது என்று அர்த்தமல்ல. இறைச்சி சாப்பிடுவதற்கு பொருத்தமற்றதாகிவிட்டதா என்பதை சரிபார்க்க உங்கள் பிற புலன்களையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- **உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்துவங்கள் -** உங்கள் விரலால் உறுதியாக இறைச்சி மீது அழுத்தவும், பன்றி இறைச்சி அல்லது மாட்டிறைச்சியும் முன்னைய நிலைக்கு திரும்பினால் அது புதியது. அது மீண்டும் முன்னைய நிலைக்கு திரும்பவில்லையென்றால் இறைச்சியைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- **உங்கள் முக்கைப் பயன்படுத்துவங்கள் -** பன்றி இறைச்சி அல்லது மாட்டிறைச்சி அல்லது ஆட்டுக்குட்டியியைச்சி (Lamp) / ஆட்டிறைச்சிக்கு வலுவான வாசனை இருக்கக்கூடாது, எனவே அதை உங்கள் முக்கு அருகில் கொண்டுசென்று கவனமாக முகர்ந்து பார்க்கவும்.



உணவு சேமிப்பு / உணவு களஞ்சியப்படுத்தல் (Storage):

பச்சை இறைச்சி சுத்தமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பேப்பர் டவலை பயன்படுத்தி உலர் வைக்கவும் (Pat dry). காற்று புகாத, பிளாஸ்டிக் கொள்கலனில் வைக்கவும். உறை நிலையில் பேணாவிட்டால் 2-3 நாட்களுக்குள் இறைச்சியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

பச்சை இறைச்சியை குளிர்சாதன பெட்டியின் உறைவான பகுதியில் சேமிக்கவும். சமைத்த இறைச்சி மற்றும் பிற உணவுகளிலிருந்து விலக்கி வைக்கவும்.

பச்சை இறைச்சியை சேமிப்பதற்கு முன்பு புகையிடலாம் அல்லது உப்பிடலாம். உங்கள் ஸ்தாபனம் இறைச்சியை Smoking அல்லது Pickle செய்தால், தயவுசெய்து அந்த இறைச்சியை சேமிப்பதற்கான உங்கள் நிறுவனத்தின் நிலையான இயக்க முறைகளைப் (Standred operating procedure) பின்பற்றவும். பொதுவாக Smoked ஆநயவ அல்லது Pickled அநயவ வெகுவாகக் குளிருட்டப்படும்.

ஏற்கனவே உறைந்திருக்கும் Frozen மற்றும் Vacuum-packed வெற்றிட நிரம்பிய இறைச்சியை உடனடியாக ஒரு உறைவிப்பானில் வைக்க வேண்டும்.

Smoked அல்லது Pickled இறைச்சியை வாங்கலாம். எவ்வாறு சேமிப்பது என்பதற்கான உற்பத்தியாளரின் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவும்.

உறைந்த (Frozen) இறைச்சியை குளிர்பதனத்தின் கீழ் சேமிக்க வேண்டும்.

சமையலுக்கான வெப்பநிலைகள்:

அனைத்து இறைச்சியும் அதற்கான செய்முறையின் படி சமைக்கப்பட வேண்டும், மேலும் உள்ளார்ந்த வெப்பநிலையை (Internal temperature) அதற்கேற்ப அளவிட வேண்டும்.

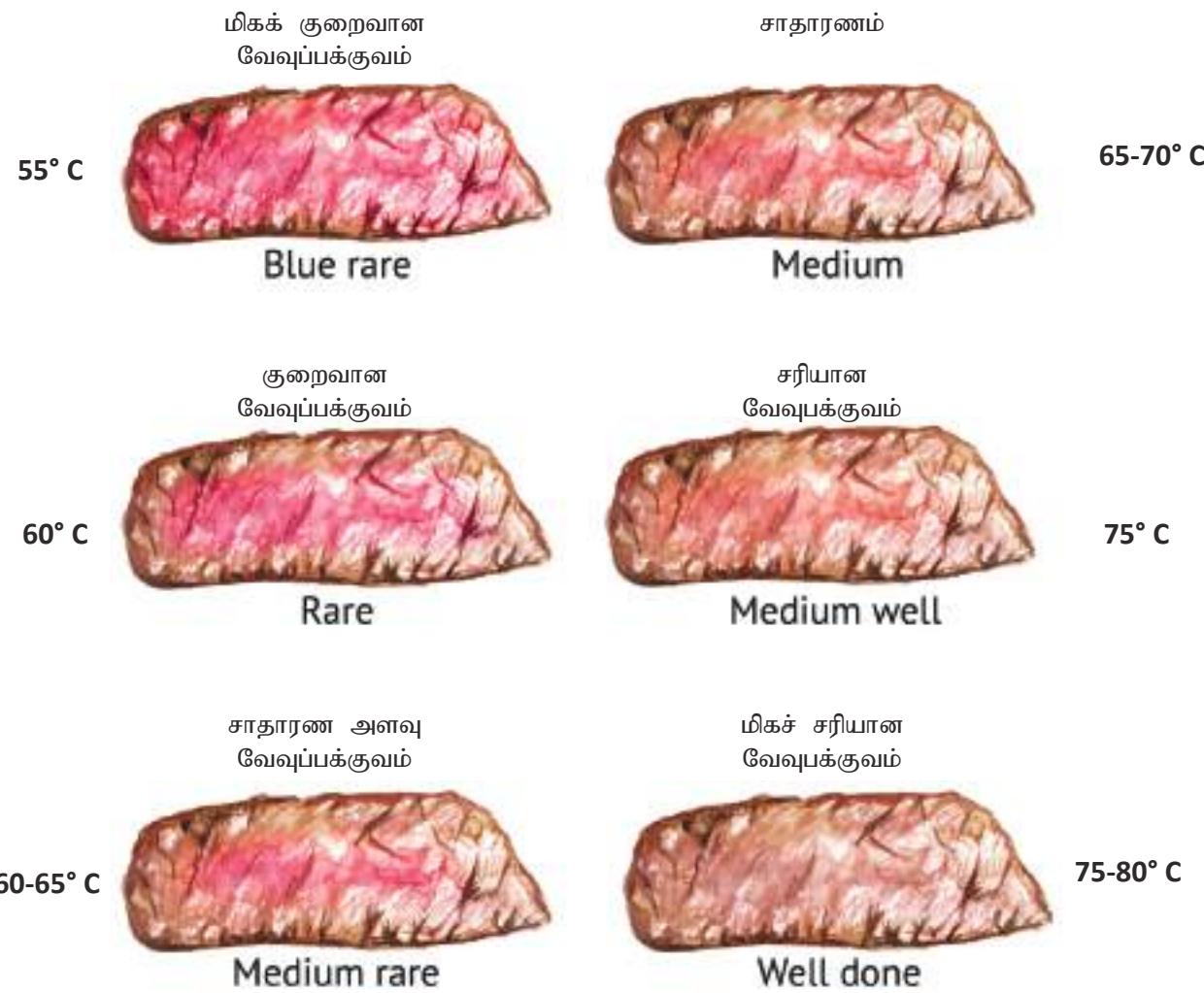
வெப்ப நிலை	
சமைக்கும் இறைச்சி	63 டிகிரி செல்சியஸில் 15 விநாடிகள் சமைக்கவும்.
இறைச்சி உணவுகளை தயாரித்த (Meat dishes) வைத்திருக்கும் வெப்பநிலை	60 டிகிரி செல்சியஸ் மற்றும் அதற்கு மேல். (நன்கு சமைத்த ரோஸ்ட்களை 55 டிகிரி செல்சியஸில் வைக்கலாம்)
Cooked (Marinated) செய்யப்பட்ட இறைச்சி / சமைத்த இறைச்சியை சேமித்தல்	5 டிகிரி செல்சியஸ் அல்லது அதற்குக் கீழே.

குறிப்பு: சரியாக மற்றும் பாதுகாப்பாகச் சமைப்பது முக்கியம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள இந்த மேலோட்டமான வழிகாட்டி போதுமானதன்று. இறைச்சி உணவு தயார் செய்தல் படிமுறைகளை அறிந்து கொள்வதற்கு (சரியான முறையில் சமைக்கப்படுகிறது) அதிக பயிற்சி தேவை.

குறிப்பு: பன்றி இறைச்சியில் ஒட்டுண்ணிப் புழுக்கள் (Parasitic worms) இருப்பதால் பன்றி இறைச்சி எப்போதும் நன்கு சமைக்கப்பட வேண்டும். இந்த புழுக்கள் சரியான சமையல் மூலம் கொல்லப்படாவிட்டால் அவை மனித உடலுக்குள் செல்லும்.

சிறந்த உதவிக்குறிப்பு: மாட்டிறைச்சி அல்லது லேம்ப் (Lamb) ஆகியவை வெவ்வேறு செய்முறைகளைக் பொறுத்து சமைக்கும் வெப்பநிலை மாறுபடும் சமைக்கும் வெப்பநிலை என்பது இறைச்சியை குறைவாக (Rare), நடுத்தர (Medium-Rare), அல்லது நன்றாகச் சமைக்க (Well-done) வேண்டுமா, என்பதை குறிக்கும். கீழேயுள்ள விளக்கத்தைக் பார்க்கவும்.

மாட்டிறைச்சி மற்றும் ஆட்டுக்குட்டியிறைச்சி (Beef and Lamb)



குறிப்பு: சமைக்கும் போது அல்லது சமைத்த பிறகு இறைச்சியிலிருந்து வெளியேறும் சாற்றின் நிறத்தால் உங்களுக்கு பொருத்தமான அமைப்பு (Appropriate Texture) இருக்கிறதா என்பதையும் அனுமானிக்க முடியும்.

சமைத்த இறைச்சியை எவ்வாறு சேமிப்பது:

உடனடியாக இறைச்சியைக் குளிர்விக்கவும்/ ஆழவிடவும் காற்று புகாத, பிளாஸ்டிக் கொள்கலனில் வைக்கவும், அதை 3 நாட்கள் வரை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கலாம். மீண்டும் சீல் செய்யக்கூடிய, பிளாஸ்டிக் பையில் (Vacuum package) இட்டு குளிருட்டனால் அதை மூன்று மாதங்கள் வரை வைத்திருக்க முடியும்.

திகதி மற்றும் நேரம், கையாளுபவரின் பெயர் பொருளின் பெயர் ஆகியவற்றையும் சேமிக்கப்படும் பை அல்லது கொள்கலனை எப்போதும் குறித்துக் கொள்ளவும்.

வேட்டையிறைச்சி (Game)

வேட்டையிறைச்சியில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன: அவை இறகுகள் அல்லது உரோமம் உள்ளவையாகும். உணவுக்காக வேட்டையாடப்படும் விலங்குகள் அல்லது பறவைகளை விவரிக்க சமையல் நோக்கங்களுக்காக Culinary purpose (Game) என்ற சொல் பயன்படுத்தப்படுகிறது, ஆனால் இப்போது பல வகையானவை உள்ளாட்டில் வளர்க்கப்படுகிறது, எடுத்துக்காட்டாக - புறா (Pigeon), வாத்து (Duck), வெனிசன் (Venison), காட்டுப்பன்றி (Wild boar). வேட்டை இறைச்சியானது கொழுப்பு குறைந்தாகவும் மெலிவாகவும் காணப்படும். வளர்ப்பு பறவைகளுடன் ஒப்பிடும்போது காட்டு பறவைகளில் கொழுப்புச்சத்து குறைவாக இருக்கும். இந்த வகை இறைச்சியை மென்மையாக்குதல் (Tenderizing) மற்றும் ஊறவைத்தல் (Marinating) செய்வது அவசியமாகும்.

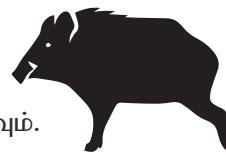
பொதுவான வேட்டை விலங்குகள்: முயல், காட்டுப்பன்றி மற்றும் மான் (வெனிசன்).

பொதுவான வேட்டை பறவைகள்: காட்டு வாத்து, காட்டு புறா மற்றும் காட்டு கினிக்கோழி.

வேட்டை பறவையின் இறைச்சி இருண்ட நிறத்தில் (Darkmeat) காணப்படும். காட்டுப்பன்றி மற்றும் வெனிசன் போன்ற வேட்டை விலங்குகளின் இறைச்சி சிவப்பு இறைச்சியாகும் (Red meat). முயல் வெள்ளை இறைச்சியாகக் (White meat). கருதப்படுகிறது.

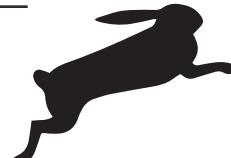
வேட்டை இறைச்சியைக் கையாளும் போது:

- முதலில் அறை வெப்பநிலைக்குக் கொண்டு வர இறைச்சியை வெளியே வைக்கவும்.
- வேட்டை இறைச்சி பொதுவாக கடுமையானது மற்றும் வளர்ப்பு விலங்குகளை விட இவை கரடுமுரடான இழைகளைக் கொண்டிருக்கும். இதனால்தான் தசை நார்களின் திசையைக் கண்காணிப்பது எப்போதும் முக்கியமாகும். நீங்கள் மிகச்சிறந்த, மென்மையான வெட்டுத்துண்டுகளை சமைக்கிற்கள் என்றாலும்.
- வேட்டை இறைச்சியில், வளர்க்கப்பட்ட இறைச்சியைக் காட்டிலும் குறைவான கொழுப்பு உள்ளடங்கியுள்ளது, எனவே சதைகளில் ஈரப்பத்தை பராமரிக்க Barding, Larding மற்றும் யெலவைபெ அவசியமாக அமையும்.
- வேட்டை இறைச்சியை பெரும்பாலும் நன்கு Marinate செய்யவேண்டும். (செய்முறையில் குறிப்பிடப்படிருந்தால்).



வேட்டை இறைச்சியைச் சமைக்கும்போது எவற்றை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்:

- இறைச்சி சமைப்பதற்கு முன் அறை வெப்பநிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- இழைகளின் திசையை அவதானிக்கவும்.
- எண்ணெய் மற்றும் பட்டரில் நன்றாக வறுக்கவும்.
- ஒருபோதும் Steaks மற்றும் Fillets சமைக்க வேண்டாம். உங்கள் இறைச்சியை Oven அடுப்பில் சமைக்கவும்.
- இறைச்சியை ஒரு சுவையுடன் கூடிய Marinate செய்திருந்தால், ஆரம்பத்தில் பயன்படுத்திய sauce உணவின் முடிவிலும் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லதாகும். சமைப்பதன் மூலம் கிடைக்கப்படும் சாறுகள் மற்றும் சுவையூட்டிகளை வைத்திருங்கள்
- நீங்கள் அதிக வெப்பநிலையில் வேட்டை இறைச்சியை சமைத்தால் அது கல்லீரல் போன்ற கசப்பான மற்றும் உலோகச் சுவை அளித்திடும்
- ஏனைய சிவப்பு இறைச்சிகள் போலவே வேட்டைஇறைச்சியும் பரிமாறுவதற்கு முன்பு rest செய்யப்பட வேண்டும். சமைத்தபின் ஒரு துணியின் கீழ் (ஸய காகிதங்களை பயன்படுத்த வேண்டாம்) ஒரு சூடான இடத்தில் இறைச்சியை வைக்கவும்.



ஒரு வெப்பமானியைப் (Thermometer) பயன்படுத்தவும்

இறைச்சிச் துண்டொன்றை சமைக்கும் போது இறைச்சி துண்டொன்றின் உள்ளே காணப்படும் வெப்பநிலையை அளவிடுவதற்கு இந்த கருவி உதவிடும். capercailzie மற்றும் Goose போன்ற காட்டு கோழிகளைத் தவிர அனைத்து வேட்டை இறைச்சிகளுக்கும் ஒரு வழிகாட்டியாக 56 °C ஜ் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளலாம், அவை 67-68°C ஜ் அடைய வேண்டும்.

காட்டு கோழிக்கான (Wild Fowl) வெப்பநிலை

பண்டைய பாரம்பரியம் காட்டு கோழியை நன்றாகச் சமைக்க வேண்டுமென கூறுகிறது, ஆனால் நீங்கள் ஒரு Thermometer ரெப் பயன்படுத்தினால், சரியான வெப்பநிலையின் படி மிகவும் சுவையாக சமைக்கலாம். இது உங்கள் இறைச்சி பாதுகாப்பாகவும் மற்றும் சுற்றே ஜாஸ்டியாகவும் (Juicy) சமைக்க உதவிடும்.

வேட்டை இறைச்சிக்கான வெப்பநிலை

பெரும்பாலானவை இருண்ட வேட்டை இறைச்சிகள் (Dark meat) (விதிவிலக்குகளுக்கு மேலே பார்வையிடவும்) பின்வரும் உள் வெப்பநிலைகள் சிறந்ததாகும்.

- குறைவான வேவுப்பக்குவம் (Rare) 56° C.
- சிவப்பு 58° C.
- இளஞ்சிவப்பு 60° C.
- வெளிர் இளஞ்சிவப்பு 62° C.
- சரியான வேவுப்பக்குவம் (Well-done) 65° C.

POULTRY



POULTRY வெள்ளை இறைச்சி (White meat) என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது மிகவும் மெலிந்த மற்றும் ஆரோக்கியமான இறைச்சி வகையாகும். இது மிகவும் இலேசான சுவை கொண்டது மற்றும் எப்போதும் மென்மையாகவே இருக்கும். வயதான பறவைகளை விட இளம் பறவைகள் மென்மையாக இருக்கும். குறிப்பாக பறக்கக்கூடிய பறவைகள் அனைத்தும் இருண்ட நிறத்தைக்கொண்ட இறைச்சாகவே காணப்படும். POULTRY என்றால் கோழி, வாத்து, கிணி கோழி, புறா மற்றும் வான்கோழி என்பவை உள்ளடங்கும்.

POULTRY யில் காடை, மயில் போன்ற வேட்டை பறவைகளும் அடங்கும். இவற்றின் சதையானது வாத்தின் சதையை போன்றதாகும், ஏனெனில் இது அடர் சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படும், வலுவான உடலை கொண்டுள்ளதோடு மிகக் குறைந்த கொழுப்புச்சத்தை கொண்டுள்ளது.

POULTRY பெரும்பாலும் தோல் இல்லாமல் தயாரிக்கப்படுகிறது (வாத்து தவிர). இறக்கைகள் (Wings) மற்றும் தாடைகள் Shins (Drumsticks) எலும்புகளுடன் கூடிய சதை வெட்டுக்கள் இவ்விறைச்சின் பயன்படுத்தப்படும் பகுதிகளாகும். மேலும் இதன் தோல் Crisper Finish களுக்காக வைக்கப்படுகிறது. தோடை பகுதி சில நேரங்களில் இருண்ட இறைச்சி என்று அழைக்கப்படுகிறது இதனை எலும்புடனோ அல்லது தோலுடனோ மற்றும் தோலின்றியோ சமைக்கலாம்.

தோடை இறைச்சியை சமைக்க சிறிது நேரம் எடுக்கும் மற்றும் இது உறுதியான அமைப்பை கொண்டிருக்கும். கால் Thigh மற்றும் Shins (Drumsticks) ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. மார்பக தசையில் கொழுப்பு குறைவாக இருப்பதால் மார்பக இறைச்சி ஆரோக்கியமான துண்டாகக் கருதப்படுகிறது.

கோழி, வாத்து, வான்கோழி மற்றும் வாத்து போன்றவற்றையும் சமைத்துப் பரிமாறலாம். கோழி இறைச்சியை பெரும்பாலான சமையல் முறைகளைப் பயன்படுத்திச் சமைக்கலாம்.

ஆக்கக்கூறுகள்: (தசை, இணைப்பு திசை, கொழுப்பு மற்றும் எலும்பு)

72% நீர், 21% புரதம், 4.5% கொழுப்பு, 1.2% காபோலைஹ்ட்ரேட் மற்றும் 1.65% நைட்ரஜன் சேர்மங்கள்.

பல்வேறு வகையான கோழிகளின் சுருக்கமான விளக்கம் கீழே:

பெயர்	குறிப்பு
கோழி Chicken	வெள்ளை (White) மற்றும் இருண்ட (Dark) இறைச்சியைக் கொண்டுள்ளது. புதிய (Fresh) அல்லது உறைநிலையில் (Frozen) விற்கப்படும். பல வழிகளில் சமைக்க முடியும்.
வாத்து Duck	வெள்ளை மற்றும் இருண்ட இறைச்சியைக் கொண்டுள்ளது. புதிய அல்லது உறைநிலையில் விற்கப்படும். சமையலுக்கு பல வழிகளில் தயாரிக்க முடியும்.
வாத்து Goose	இருண்ட இறைச்சி மட்டுமே உள்ளது. கொழுப்பு மிகுந்த சருமத்தைக் கொண்டது வறுவலுக்கு (Roasting) ஏற்றது மற்றும் அமிலதன்மை பொருந்திய பழத்தின் சாறில் செய்த Sauce உடன் பரிமாறுவது சிறந்தது.
புறா Pigeon	இருண்ட இறைச்சி மட்டுமே உள்ளது மிகக் குறைந்த கொழுப்பு உள்ளது. Roasting, Broiling, Sauteing செய்ய ஏற்றது.
வான்கோழி Turkey	வெள்ளை மற்றும் இருண்ட இறைச்சி இரண்டையும் கொண்டுள்ளது. ஒரு சிறிய அளவு கொழுப்பு உள்ளது. பல்வேறு வழிகளில் தயாரிக்கலாம்.
காடை கோழி Quail	வெள்ளை மற்றும் இருண்ட இறைச்சி இரண்டையும் கொண்டுள்ளது. சமைத்த இறைச்சி கோழி இறைச்சியைப் போன்றது. இதில் அதிக புரதச்சத்து உள்ளது. Roasting, Broiling, செய்ய ஏற்றது.

இறைச்சியின் Freshness ஜீ எவ்வாறு சரிபார்க்கலாம்:

சமைப்பதற்கு அல்லது களஞ்சியப்படுத்த முன் கோழி புதியதாக இருப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

Contamination, cross – contamination, Food Poisoning என்பவற்றைத் தடுப்பதற்கு இச்செயற்பாடு உதவும்.

கோழி இறைச்சி புதியதா என்பதை நீங்கள் எவ்வாறு அறிந்து கொள்வீர்கள்?



- உங்கள் கண்களைப் பயன்படுத்துங்கள் - கோழியின் சதைப்பகுதி இளஞ்சிவப்பு நிறமாக இருக்க வேண்டும். அதன் நிறம் சாம்பல் நிறமாக இருந்தால் இறைச்சி புதியதாக இருக்காது. இருப்பினும், புதிய இறைச்சி கூட 30 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காலத்திற்கு காற்றில் துறந்து வைத்தால் நிறம் மாறும். நீங்கள் அதைப் பயன்படுத்த முடியாது என்று அர்த்தமல்ல. இறைச்சி சாப்பிடுவதற்கு பொருத்தமற்றதாகவிட்டதா என்பதை சரிபார்க்க உங்கள் பிற புலன்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்துங்கள் - பழுதடைந்த கோழியிறைச்சியை தொடும் போது மெலிதாக இருக்கும் (கழுவிய பின்னரும் கூட). ஆனால் புதிய கோழியிறைச்சி உறுதியாக இருக்கும் மற்றும் மெலிதான் அல்லது ஒட்டும் தன்மையைக் கொண்டிருக்காது.
- உங்கள் முக்கைப் பயன்படுத்துங்கள் - கோழிக்கு வலுவான வாசனை இருக்கக்கூடாது, எனவே அதை உங்கள் முக்கின் அருகில் வைத்து கவனமாக முகர்ந்து பாருங்கள். அது 'புளிப்பு' வாசனை அளித்தால் அந்த இறைச்சி கெட்டுபோய்விட்டதென அர்த்தம்.



சேமிப்பு – Storage

புதிய கோழி சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். காகிதத்துண்டு (Paper Towel) கொண்டு ஒற்றி உலர் வைக்கவும். காற்று புகாத, பிளாஸ்டிக் கொள்கலனில் வைத்து சேமிக்கவேண்டும். புதிய கோழிகளை செல்சியஸ் பனியில் (Ice at celcious) இரண்டு நாட்கள் வரை சேமிக்க முடியும்.

சமைக்காத கோழியை (Raw Chicken) குளிர்சாதன பெட்டியின் குளிர்ந்த பகுதியில், சமைத்த இறைச்சி (Cooked Meat) மற்றும் பிற தயார் செய்யப்பட்ட உணவுகளிலிருந்து (Ready – to – eat – Foods) விலக்கி வைக்கவும்.

2 நாட்களுக்குள் கோழி பயன்படுத்தப் போவதில்லை என்றால், கோழியை மீண்டும் சீல் செய்யக்கூடிய (Re-sealable) பிளாஸ்டிக் பையில் வைத்து உறையவிடுவது. உறையூட்டியில் புதிய கோழியை 3 மாதங்கள் வரை சேமித்து வைக்கலாம்.

உறைந்த கோழியை (Frozen Poultry) 0 டிகிரி செல்சியஸில் சேமிக்க வேண்டும்.

உறைந்த கோழி (வாங்கும்போது உறைந்திருக்கும்) ஆறு மாதங்களுக்கு மேல் வைக்கக்கூடாது.

உறைந்த கோழியை குளிருட்டிலின் கீழ் வைக்கவேண்டும்.

சமைத்த இறைச்சியைக் களஞ்சியப்படுத்தல் : கோழியை உடனடியாக குளிர்விக்கவும், காற்று புகாத, பிளாஸ்டிக் கொள்கலனில் வைக்கவும், அதை 3 நாட்கள் வரை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கலாம். மீண்டும் சீல் செய்யக்கூடிய, பிளாஸ்டிக் பையில் வைத்தால், அதை மூன்று மாதங்கள் வரை உறையூட்டியில் வைக்கலாம்.

சமையல் வெப்பநிலை

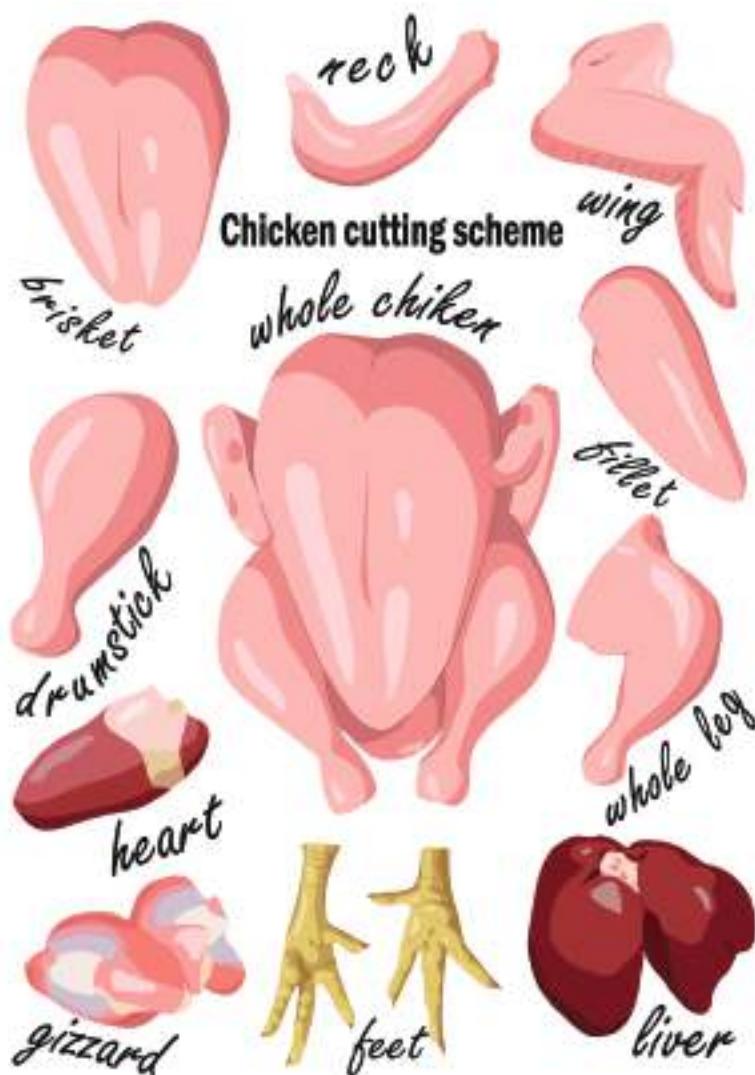
வெப்பமான மண்டலத்திலிருந்து (Temperature Danger zone) கோழியை எப்போதும் விலக்கி வைத்திருங்கள் அல்லது குளிராக வைத்திருங்கள்.

சமைக்கும் போது, எந்த முறையை பயன்படு த்துவதாக இருந்தாலும், நன்றாக வேகும்வரை வரை சமைக்கவும். அதாவது மாமிசத்தின் நிறம் ஒளிபுகா வெள்ளை இறைச்சி / அடர் இளஞ்சிவப்பு சிவப்பு இறைச்சியிலிருந்து இளஞ்சிவப்பு வெள்ளை அல்லது வெளிர் பழுப்பு நிறமாக மாறும்வரை.

வாத்து இறைச்சியில் சில விதிவிலக்குகள் உள்ளன. இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் சமையல் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவும்.

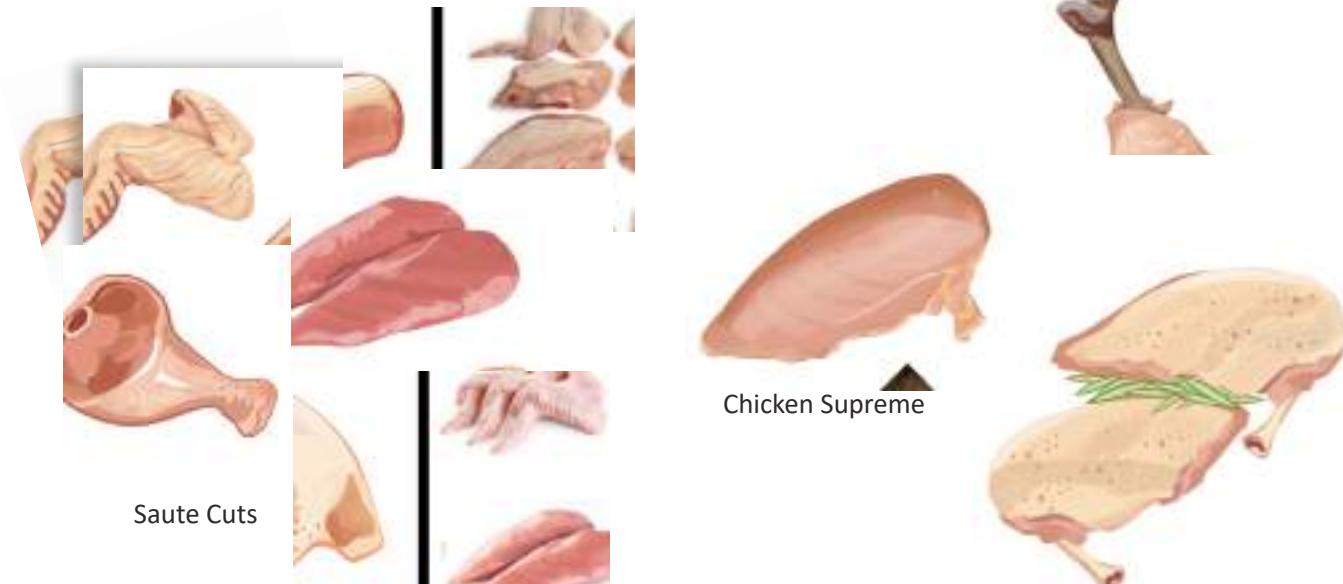
Chicken Cuts

நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய கோழியின் எட்டு வெவ்வேறு வெட்டுத்துண்டுகளின் படம் கீழே உள்ளது:



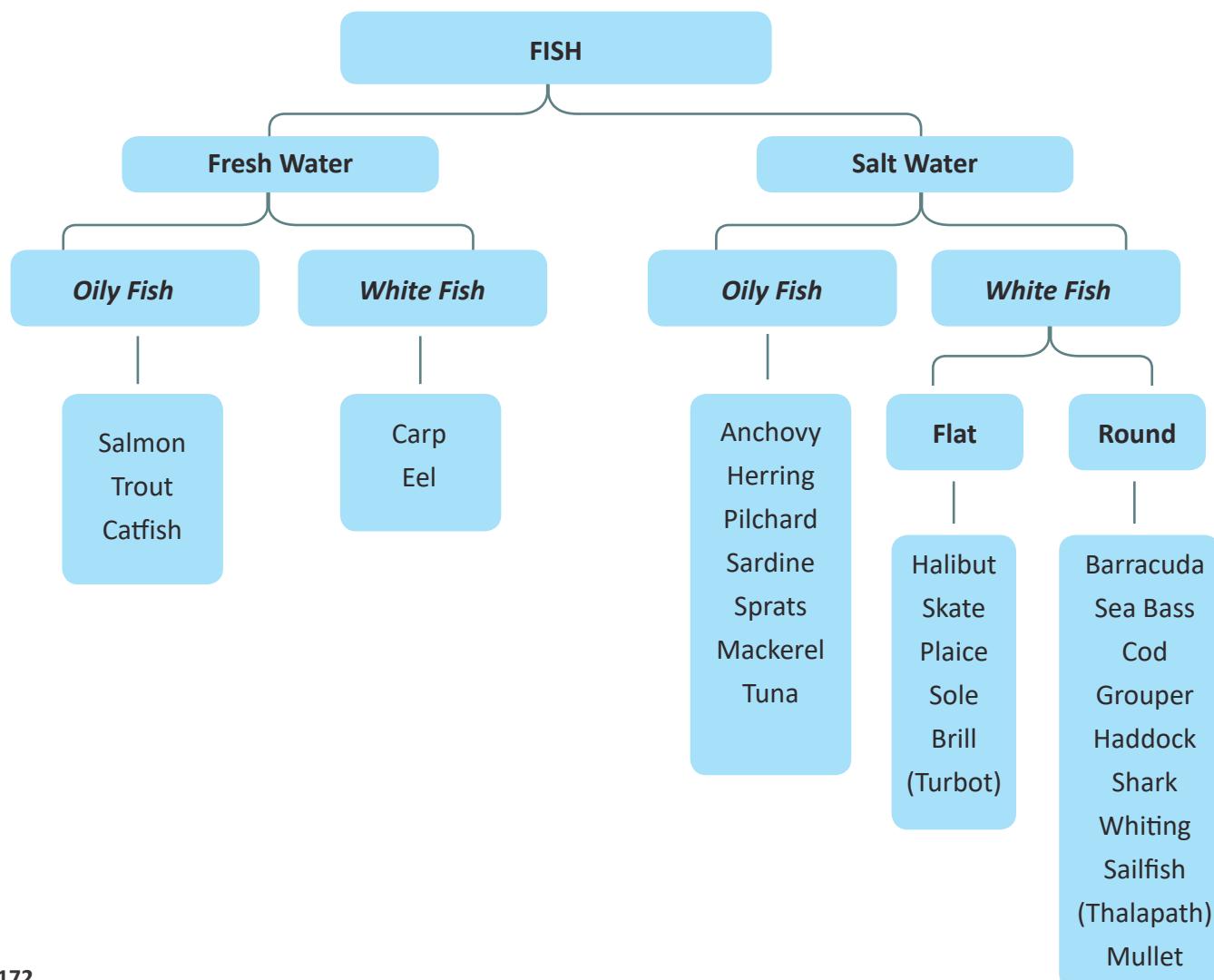
மேலும் வுசனை செய்ய வெவ்வேறு வழிகளை நீங்கள் அறிந்து கொள்வதோடு பயிற்சி செய்யவும் வேண்டும்

பறவைகள்:

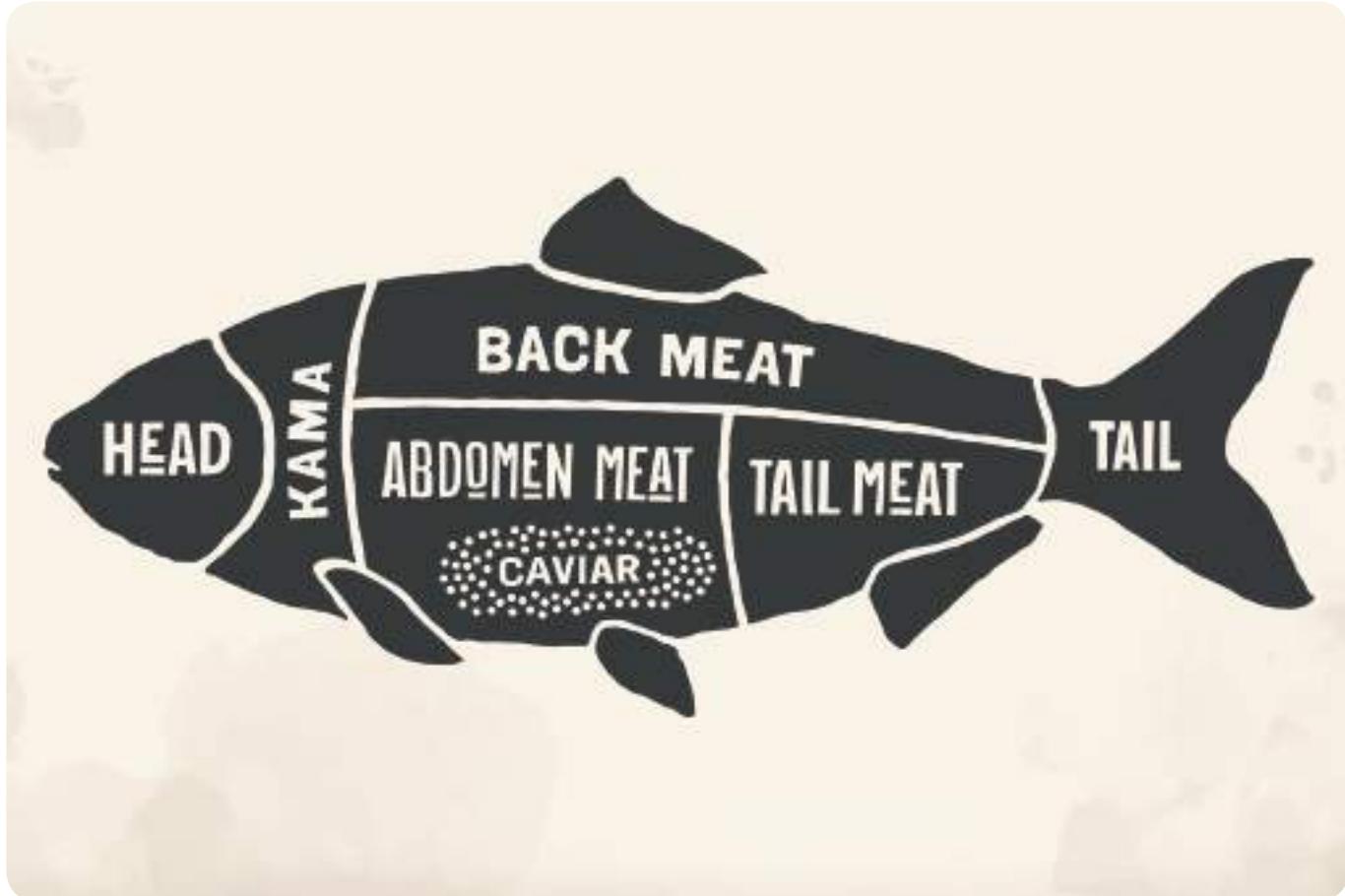


மீன்

சமையலிற்குப் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் மீன்களின் வகைப்பாடு இங்கே:



ஆக்கக்கூறுகள்: (மீன் தசை மற்றும் எலும்புகள்)
70% நீர், 15-20% புரதம், 15 -18% எண்ணெய்கள், விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்

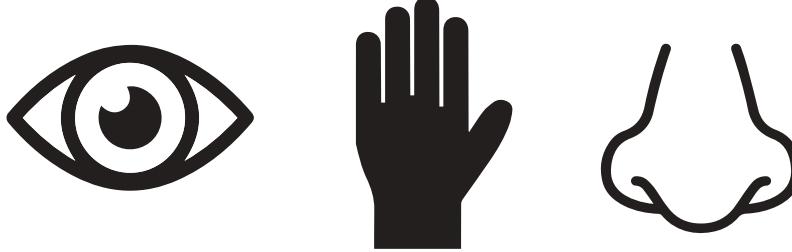


மீன் மிகவும் பிரபலமான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவு மூலப்பொருள் ஆகும். இது Menu களில் பல முக்கிய உணவுகளில் இடம்பெறும். மீன் மிகவும் மென்மையான சுதாப்பகுதிகளைக் கொண்டிருப்பதால் அனைத்து சமையல் முறைகளையும் மீன் சமைக்கப் பயன்படுத்த முடியாது. மீனும் சுவையாகச் சுவைக்கப்படுவதால் இதில் கடுமையாக Marinate அரிதாகவே சேர்க்கப்படுகின்றது. மீன்களின் எலும்புக்கூடு, தலை மற்றும் வால் பெரும்பாலும் Soups மற்றும் Stock களில் பிரதானமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பின்புறம், வயிறு மற்றும் வால் பகுதிகளில் காணப்படும் இறைச்சி அனைத்தையும் ஒன்றாக அகற்றி குடைடநவு துண்டுகளை உருவாக்கலாம். அழகிய காட்சிப்படுத்தலுக்காக குடைடநவு வெட்டுக்களை மேலும் வெவ்வேறு துண்டுகளாக வகைப்படுத்தலாம். மீன் இறைச்சியை மற்றுப் பொருட்களுடன் சேர்த்து அரைத்து Fish Balls அல்லது Fish Cake களைத் தயாரிக்கலாம்.

மீனின் Freshness ஜ எவ்வாறு சோதிக்கலாம்?

சமைப்பதற்கு அல்லது சேமிப்பதற்கு முன்பு மீன் புதியதாக இருப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். இது Contamination, உசுள்ளன - contamination, Food Poisoning என்பவற்றைத் தடுப்பதற்கு இச்செயற்பாடு உதவும். தடுப்பற்கு உதவியாக இருக்கும்.

புதிய மீனை எவ்வாறு அடையாளங் காண்பது?



- உங்கள் மூக்கைப் பயன்படுத்துங்கள் - மீன் வாசனை. இது ஒரு மிருதுவான, உலோக வாசனையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். புதிய மீன் துர்நாற்றும் வீசுவதில்லை.
- உங்கள் கண்களைப் பயன்படுத்துங்கள் - மீனின் கண்களைச் சரியாக பார்க்கவும் (தெளிவான மற்றும் பிரகாசமான மற்றும் கலங்கிடாமல் காணப்படும்.)
மீனின் பூ (Gills) (வெளியில் இரத்த புள்ளிகள் காணப்படாது. சுத்தமான மற்றும் ஈரமான மற்றும் பிரகாசமான சிவப்பு நிறத்தில் பூக்கள் / செவுள்கள் காணப்படும்.)
தோல் (பிரகாசமானதாக, இறுக்கமான, மெலிதான மற்றும் மென்மையானதாக இருக்க வேண்டும்).
செதில்கள் அப்படியே, ஈரப்பதமாகவும், தட்டையாகவும் இருக்க வேண்டும்.
மீன் வெட்டப்பட்டால் வயிற்றுப்பகுதி சுத்தமாக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். புலனாக்கூடிய / தெரியக்கூடிய சேதங்கள் எதுவும் இருக்கக்கூடாது.
- உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்துங்கள் - மீன் உறுதியானதாகவும், தொடுவதற்கு நெகிழுக்கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

களஞ்சியப்படுத்தல் - Storage

- மீன் வழங்கப்பட்டதும் சுத்தம் செய்யப்பட்டு, குளிர்சாதன பெட்டியில் சேமிக்க களஞ்சியப்படுத்த வேண்டும். முடியுமாயின், குளிர்சாதன பெட்டியில் பனிக்கட்டியின் படுக்கையில் சேமிக்க வேண்டும்.
- மீன்கள் வெட்டப்பட்டதும் குளிர்ந்த நீரினால் நன்கு கழுவ வேண்டும். Paper towell பயன்படுத்தி ஒற்றி உலர் வைக்கவும், குழிவு குறைவாக பாத்திரமொன்றில் (Foil அல்லது Cling film மூலம் பாதுகாப்பாக மூடி வைக்கவும்) அல்லது காற்று புகாத, பிளாஸ்டிக் கொள்கலனில் வைக்கவும்.
- விநியோகிக்கப்பட்டு 1-2 நாட்களுக்குள் இதைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- சமைத்த மீன் மற்றும் பிற தயார் செய்யக்கூடிய உணவுகளிலிருந்து புறம்பாக பச்சை மீன்களை குளிர்சாதன பெட்டியின் மிகச்சிறந்த பகுதியில் வைத்திருங்கள்.
- 2 நாட்களுக்குள் மீன் பயன்படுத்தப் போவதில்லை என்றால், அதை ஈரப்பதம் இல்லாத பைகளில் இறுக்கமாக மூடி உறையூட்டி (Freezer) ஒன்றில் சேமிக்க வேண்டும். உறையூட்டியில் புதிய மீன்களை 3 மாதங்கள் வரை வைக்கலாம்.

பாதுகாக்கப்பட்ட மீன் - Preserved fish

உங்கள் சமையலில் நீங்கள் பயன்படுத்தும் அனைத்து மீன்களும் புதிய மீன்களாக இருக்காது. ஒரு வகையான செய்முறையை மீன்கள் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளது எனக் கூறலாம். மீன்களைப் பாதுகாக்கக்கூடிய பல்வேறு வழிகள் கீழே உள்ளன.

(Frozen) உறைய வைத்தல் - மீன் பிடித்தவுடன் அல்லது துறைமுக சந்தைக்கு வந்தவுடன் இந்த செயற்பாடு. செய்யப்படுகிறது. அல்லது மீன் சுத்தம் செய்யப்பட்டு, குடலுகற்றப்பட்டு, குடைடநவ செய்யப்பட்டு பின்னர் உறைநிலைக்குக் கொண்டுசெல்லப்படும். இதன் பொருள் சமையலறைக்கு/ வழங்கப்படுவதற்கு முன்னர் மீன் உறைநிலையில் (Freezer) வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

(Salted) உப்பிடல் - Cod மற்றும் Herring மீன்கள் பெரும்பாலும் உப்பில் அடைக்கப்படுகின்றன. Caviar ((c)க்கவிழி) என்பது Sturgeon ((S)ஸ்ரேஜின்) மீனின் பச்சையான சினையில் மிருதுவாக உப்பிட்டு சேமிப்பதைக்குறிக்கும். குளிர்சாதன பெட்டியில் (Refrigerator) சேமிக்கவும்.

(Pickled) ஊறுகாய் - மீன் Fillet, Rolled/skinned செய்யப்பட்டு வினிகரில் (vinegar) ஊறவைக்கப்படுகிறது. (Herring) குளிர்சாதன பெட்டியில் (Refrigerator) சேமிக்கலாம்.

(Smoked) புகையூட்டல் - குடலுகற்றப்பட்ட அல்லது முழுமையான மீன் ஒரு உப்புக் (Brine) கரைசலில் நடைக்கப்பட்டு, ஒரு கொள்ளி நெருப்பால் புகையூட்டப்படும். குளிர்சாதன பெட்டியில் (Refrigerator) சேமிக்கலாம்.

(Dried) உலர்த்தல்- மீன் சுத்தம் செய்யப்பட்டு, பின்னர் வெயிலில் காயவைக்கப்படுகிறது அல்லது காற்றில் உலர்த்தப்படுகிறது. திறக்கப்படாத பொதிகளை குளிர்ந்த, இருண்ட, சூழலில் சேமிக்கவும். திறக்கப்பட்ட பொதிகளை காற்று புகாத கொள்கலனில் வைக்கவும், குளிர்சாதன பெட்டியில் (Refrigerator) வைக்கவும்.

பொதியிடப்படல் (Canned)- எண்ணெய் நிறைந்த மீன்கள் வழக்கமாக தகரப்பேணிகளில் பொதியிடப்படுகின்றன, அவற்றின் சாறுகள் / எண்ணெய்கள் / உப்பு அல்லது தக்காளி Sauce இல் ஊறவைக்கப்பட்டிருக்கும். குளிர்ந்த இடத்தில் (Cool place) சேமிக்கவும்.

(Gravlax) புக்றாவலைக்ஸ் - இதன் பொருள் மீன் புகையூட்டாமல் பதப்படுத்துவதாகும். இதற்கான பணியில் அதிக உப்பு சேர்க்கப்படவில்லை (புகையூட்டப்பட்ட மீன்களைப் போன்றது) மற்றும் சீனி மற்றும் வெந்தயம் ஆகியவை சேர்க்கப்படுகின்றன. இந்த முறை Nordic கலாச்சாரத்திலிருந்து தோன்றிய ஒன்றாகும். குளிர்சாதன பெட்டி (Refrigerator) அல்லது உறைவிப்பான் (Freezer) ஆகியவற்றில் சேமிக்க முடியும் (பச்சை மீன்களைப் போலவே கருதுங்கள்).

உணவு தயாரிப்புச் செய்முறையைக் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தால் மீன்களைப் பாதுகாக்கும் இந்த முறைகளைச் சமையலறையிலும் பின்பற்றலாம்.



Le Darne (ல்லு-டார்னே): எலும்புடன் வெட்டப்பட்ட வட்டவடிவ மீன் துண்டு



Le Troncon (ல்லு-த்ரோங்கோன்): எலும்புடன் வெட்டப்பட்ட தட்டையான மீன் துண்டு



Le filet (ல்லு-கிலே): எலும்பிலிருந்து மீன்களை வெட்டுவது



Le supreme (ல்லு-சுப்ரீம்): சாய்ந்த திசையில் வெட்டப்பட்ட பெரிய வட்டவடிவ மீன்களின் கடைநவள



Le Delice (ல்லு-ட்டலீஸ்): ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மற்றும் அழகாக மடிந்த மீன்



La goujon (லா-க்குஜோன்): கீற்றுகளாக வெட்டப்பட்ட Fillet

La goujonette (லா-க்குஜோரெற்): சிறிய கீற்றுகளாக வெட்டப்பட்ட goujon.



Le paupiette (ல்லு-பீபெஸ்பிளவுற்):தட்டையான மீன்களின் கடைநவ, Spread, Stuffed and rolled.



Le steak (ல்லு-ஸ்ரோக்): எலும்பு இல்லாத ஒரு வட்ட மீனின் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட darine

Pan Dressed



Steaks



Fillets



சமையல் வெப்பநிலை

குறிப்பிட்டுள்ளபடி, விலங்குகளின் இறைச்சியுடன் ஒப்பிடும்போது மீன் இறைச்சி மென்மையானது மற்றும் சமைக்கும் போது மீன்களை அதிகமாக சமைக்காமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இருப்பினும், மீன் ஒரு பாதுகாப்பாக சமைக்க வேண்டிய பொருளாகக் (Safety Hazard) கருதப்படுகிறது, அதாவது மீன் சரியாகச் சமைக்கப்பட வேண்டும். பல்வேறு வகையான மற்றும் மீன்களின் வெட்டிய துண்டுகளைப் பயன்படுத்தி நடைமுறையில், மீன் எவ்வாறு வெட்டி சமைக்கப்படுகிறது என்பதை நீங்கள் அனுபவத்தினாடாக அறிந்து கொள்ளவீர்கள். ஒரு பொதுவான விதியாக, ஒளிபுகா சதை (Opaque flesh) பால் வெள்ளை (Milkywhite) நிறமாகவும், சதை பழுப்பு நிறமாகவும் (Brown) சாலமனின் இளஞ்சிவப்பு நிறம் (Pink) வெளிர் இளஞ்சிவப்பு (Light Pink) நிறமாகவும் மாறுவதை அவதானிக்கலாம்.

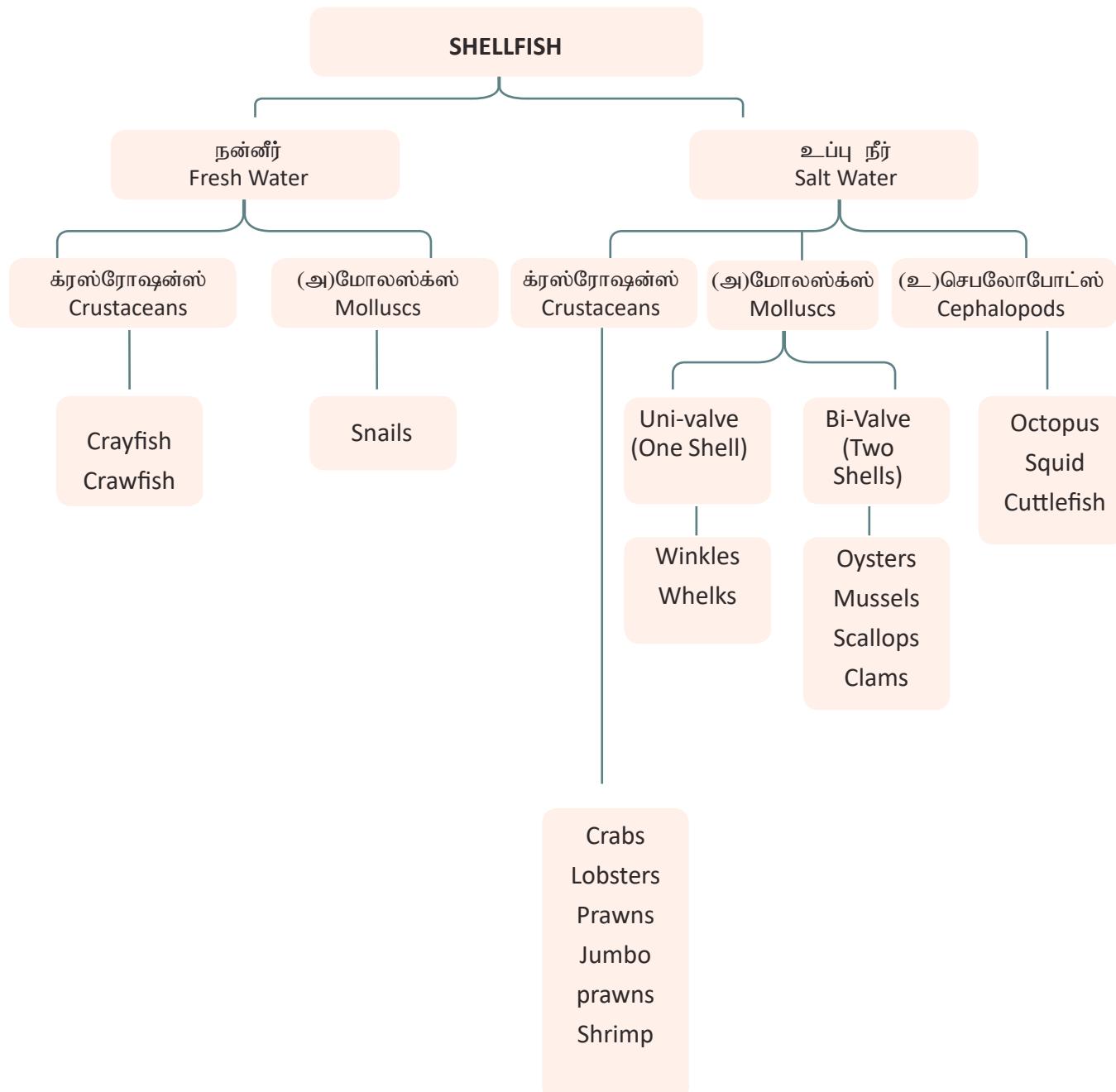
சமைத்த மீன்களை எவ்வாறு சேமிப்பது

உடனடியாக உணவைக் குளிர்வித்து காற்று புகாத, பிளாஸ்டிக் கொள்கலனில் (குழிவற்ற பாத்திரத்துக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கவும்) வைக்கவும், குளிர்சாதன பெட்டியில் 3 நாட்கள் வரை வைக்கலாம். மீண்டும் சீல் செய்யக்கூடிய (Re- Sealable), பிளாஸ்டிக் பையில் உறையூட்டியில் (Freezer) வைத்து சேமித்தால் 3 மாதங்கள் வரை வைக்கலாம்.



ஒட்டுடலிகள் / சிப்பி, நண்டின நீர்வாழ் உயிரிகள் / ஒட்டு மீன்கள் (SHELLFISH)

பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் Shellfishகளின் வகைப்பாடு இங்கே:

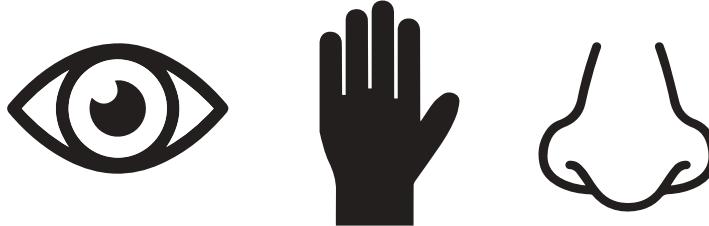


ஆக்கக்கூறுகள்: 75-80% நீர், 15-20மு புரதம், 2-5% கொழுப்பு, 1-2% தாதுக்கள் அடங்கியுள்ளது. இறால் மற்றும் நண்டு உள்ளிட்ட ஒட்டுமீன்களின் இறைச்சி வெள்ளை நிற சதைப்பகுதியை கொண்டிருக்கும், இணைப்பு திசுக்களில் அதிக Collageon (ஒரு வகைப்புரதம்) காணப்படும், எனவே மீன் போல மென்மையாக இருக்காது.

ஒட்டு மீன்களின் புதியவையா என (Freshness) எவ்வாறு சோதிக்கலாம்:

சமைப்பதற்கு அல்லது சேமிப்பதற்கு முன்பு னாநட்டகளை புதியதாக இருப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். Contamination, cross – contamination, Food Poisoning என்பவற்றைத் தடுப்பதற்கு உதவிடும் செயற்பாடாகும்.

Shellfish புதியதாக உள்ளதா என்பதை நீங்கள் எவ்வாறு அறிந்து கொள்வீர்கள்?



- உங்கள் முக்கைப் பயன்படுத்துங்கள் - Shellfishகளில் கடலின் வாசனை இருக்க வேண்டும். புதிய ஒட்டு மீன்களில் துர்நாற்றும் வீசுவதில்லை.
- உங்கள் கண்களைப் பயன்படுத்துங்கள் - Shell அகற்றப்பட்ட ஒட்டு மீன்கள் (இடு நீக்கப்பட்ட) தசைப்பற்றுள்ளதாக இருக்க வேண்டும், அவை அவற்றின் சாறுகளில் முடப்பட்டிருக்க வேண்டும். அவற்றின் சாறுகள் தெளிவானவை (Clean) அல்லது சற்று சாம்பல் நிறமாக (Slightly grey) இருக்க வேண்டும் மற்றும் மணல் அல்லது ஒடு இருக்கக்கூடாது.
- உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்துங்கள் - ஒடுக்களைக் கொண்ட மீன்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் ஒடுகள் முடப்பட வேண்டும். அவை திறந்திருந்தால், நீங்கள் அவற்றைத் தட்டும்போது அவை முடப்பட வேண்டும்.

சேமிப்பு Storage

- பச்சையான அனைத்து ஒட்டு Shellfish களையும் குளிர்சாதனப் பெட்டியின் மிகச்சிறந்த பகுதியில் வைக்க வேண்டும், மற்ற பச்சையான உணவு (Raw food) மற்றும் சமைத்த உணவில் இருந்து விலகி வைக்க வேண்டியது முக்கியமாகும்.
- Shellfishகள் அவற்றின் ஒடுகளுடன் நேரடியாக வாங்கியவுடன் ஒரு ஆழமற்ற கடாயில் (Shallow Pan) தண்ணீரில்லாமல் வைக்கப்பட வேண்டும். அதனை ஈரமான காகித துண்டுகள் அல்லது துணியால் மூடி 4 டிகிரி செல்சியஸ்-க்குக் கீழே குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்க வேண்டும். பிளாஸ்டிக் அல்லது பிற காற்று புகாத கொள்கலன்களில் சேமிக்க வேண்டாம்.
- Mussels (சிப்பி) மற்றும் clams (மட்டி): 2-3 நாட்களுக்குள் பயன்படுத்த வேண்டும், சிப்பிகள் 7 நாட்களுக்குள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். Shell அகற்றப்பட்ட Shellfish (chucked Shellfish) ஒரு சீல் செய்யப்பட்ட கொள்கலனில் வைத்து உறைய (Frozen) வைக்கலாம்.
- உயிருள்ள Lobster (சிங்கிறாள்) மற்றும் நண்டுகள் வாங்கப்பட்ட நாளில் சமைக்கப்பட வேண்டும் பின்னர் குளிர்சாதன பெட்டியில் 2 நாட்கள் வரை சேமிக்கப்படலாம் உடனடியாக சமைத்து பரிமாறுதல் சிறந்தது.
- Prawn மற்றும் Shrimp புதியது ஆனால் உயிரற்றது, அவை முடப்பட்ட கொள்கலன் அல்லது தட்டில் ஈரமானகடதாசி துண்டுகள் அல்லது Plastic wrapping ஆல் முடப்பட்டு உடனடியாக குளிருட்டப்பட வேண்டும். அவை வாங்கப்பட்ட நாளில் சமைக்கப்பட வேண்டும் (டெலிவர்ட்).
- squid, cuttlefish மற்றும் octopus ஜ சுத்தம் செய்து ஒரு தட்டில் அல்லது ஒரு கொள்கலனில் வைக்கவும், ஈரமான காகித துண்டு அல்லது ஈரமான துணியால் மூடி, பின்னர் பிளாஸ்டிக் wrap அல்லது கொள்கலனின் மூடியால் மூடி வைக்கவும். இதை 2 நாட்கள் வரை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கலாம்.
- உறைய வைக்கப்பட்ட கடல் உணவை தேதியிட்டிருக்க வேண்டும். சரியான Thawing/Reheating / Cooking க்கான தொகுப்பு Package Instruction வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

Shucking

வெவ்வேறு ஞாநட்ட குளைகளை எவ்வாறு shuck/fabricate செய்வதென்றும்/ தயார் செய்வது crab, lobster மற்றும் shrimp ஆகியவற்றை எவ்வாறு தயார் செய்வது என்பதையும் பயிற்சியாளர் உங்களுக்குக் காட்ட வேண்டும். சிப்பியை அசைப்பதற்கான உதாரணம் கீழே. ஒரு துண்டுக்கு பதிலாக, தடிமனான கையுறைகளைப் பயன்படுத்தலாம், ஏனெனில் குலுக்கல் அபாயகரமானது மற்றும் கை வெட்டுப்படும் ஆபத்துண்டு. இணையத்தில் நீங்கள் பயிற்சி பெற உதவும் வீடியோக்கள் உள்ளன.



Shellfish சமையல்:

சரியான உணவுப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய, shellfish களை குறைந்தபட்சம் 63°C வெப்பநிலையில் 15 விநாடிகளுக்கு சமைக்க வேண்டும். சமைத்த �shellfish களின் வெப்பநிலையைச் சரிபார்க்க உணவு வெப்பமானியைப் (food thermometer) பயன்படுத்துவது பெரும்பாலும் நடைமுறைக்கு ஏற்புடையதல்ல என்பதால், ஒட்டு மீன்களைப் (shellfish) பாதுகாப்பாகச் சமைக்க சில குறிப்புகள் மற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழிகள் இங்கே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

- ஒடுநீக்கப்பட்ட மீன்கள் (clams, mussels மற்றும் oysters என்பன ஒடுகள் இல்லாமல்) நன்கு சமைக்கும்போது குண்டாகவும், ஒளிபுகாவா நிறத்திலும் மாற்றம் அடையும். அத்துடன் சிப்பிகளின் விளிம்புகள் சுருட்டத் தொடங்கும். Shucked (குலுக்கிய) சிப்பிகளை 3 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும், 190 டிகிரி செல்சியஸ் லீல் 10 நிமிடங்களுக்கு எண்ணெயில் Frying அல்லது 232 டிகிரி செல்சியஸில் 10 நிமிடங்களுக்கு Bake செய்யுமாறு FDA அறிவுறுத்துகிறது. (Oyster Fresh ஆக உண்ணப்படுகின்ற உணவாகும்.)

- சமைக்கும்போது Clams, mussels, scallops மற்றும் oysters; ஓடுகள் திறக்கும். Oysterகளை 4 முதல் 9 நிமிடங்கள் வேகவைக்க அல்லது அவை திறந்து 3 முதல் 5 நிமிடங்களுள் வேகவைக்க வேண்டுமென FDA அறிவுறுத்துகிறது.
- Scallops பால் வெள்ளை அல்லது ஒளிபுகா நிறமாகவும், உறுதியானதாகவும் மாற்றமடையும். அளவைப் பொறுத்து, நன்கு சமைப்பதற்கு 3 முதல் 4 நிமிடங்கள் ஆகும்.
- வேகவைத் lobster/crab பிரகாசமான சிவப்பு நிறமாக மாறும். 5 முதல் 6 நிமிடங்கள் வரை சமைக்கவும் - தண்ணீர் மீண்டும் முழு கொதி நிலைக்கு வரும்போது இறாலை சமைக்கும் ஆரம்ப நேரமாக கருதவும்.
- இறால் (Shrimp) இளஞ்சிவப்பு நிறமாகவும் உறுதியானதாக மாறும். அளவைப் பொறுத்து, ஒட்டுடன் கூடிய, 454 கிராம் நடுத்தர அளவு இறால்களை வேகவைக்க அல்லது அவித்திட 3 முதல் 5 நிமிடங்கள் ஆகும்.

squid, cuttlefish and மற்றும் octopus (cephalopods – தலைக்காலிகள்) சமைப்பது எப்படி

டெண்டரேசிங் செபலோபாட்கள்

cephalopods களின் சதை (squid, cuttlefish மற்றும் octopus போன்றவை) சமைப்பதற்கு முன்பு பெரும்பாலும் மென்மையாக்கப்பட வேண்டும். அதற்கு பின்வரும் செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்கலாம் :

- ஒரு தட்டையான சுத்தியலால் சதை மெதுவாக தட்டவும்.
- ஒரு குறுக்கு வலைப்பின்னல் (Cries cross) வடிவத்தில் அடித்ததன் மூலம் தேன்வதை வடித்திற்கு கொண்டுவரவும்.
- பாலில் Marinate செய்யவும் (இது எந்தவித விரும்பத்தகாத வாசனையையும் குறைக்க உதவுகிறது)

அதிகப்படியான சமைத்தால் சதை பகுதி கடினமாக்கும். பின்வரும் முறைகளைப் பயன்படுத்தி சிறந்த முறையில் சமைக்கலாம்:

- குறைந்த வெப்ப சமையல் முறை (slow low-heat cooking) (உ+ம் அளவைப் பொறுத்து 1-3 மணி நேரம் குறைந்த வெப்பத்தில் சமைக்க வேண்டும்.)
- துரித உயர் வெப்ப சமையல் முறை (fast high-heat cooking) (உ+ம் அசைத்து-வறுக்கும் முறை/Stir-frying).
- நிறம் மாறும்போது சதை சமைக்கப்படுவதை நீங்கள் அறிவீர்கள். Squids கள் (வெளிர் வெள்ளை (pale white) நிறத்திலிருந்து பால் வெள்ளை (milk white) நிறத்துக்கு மாற்றமடையும். Cuttle கள் வெளிர் வெள்ளையிலிருந்து பழுப்பு / சாம்பல் (brown/gray) நிறத்துக்கும் octopuses; வெளிர் நிறத்திலிருந்து சிவப்பு பழுப்பு நிறத்துக்கும் (reddish brown) மாற்றமடையும்).

காய்கறிகள் VEGETABLES

ஒரு சமையல் நிபுணராக (Chef) காய்கறிகளைப் பற்றிய பொதுஅறிவும், உள்ளூர் உற்பத்தி வகைகளைப் பற்றிய சிறந்த அறிவும் இருப்பது முக்கியமாகும். படிப்பதன் மூலமோ, இணையத்தில் பார்ப்பதன் மூலமோ அல்லது சந்தைக்குச் சென்று கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலமோ உங்கள் அறிவை விரிவுபடுத்துங்கள். 5 க்கும் மேற்பட்ட கோவா (Lettuce) வகைகள் உள்ளதென்பதை நீங்கள் அறியிர்களா?

காய்கறிகளில் 65% - 95% நீரும் அத்துடன் தாதுக்கள், விட்டமின்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துக்களும் உள்ளன. காய்கறிகளை உட்கொள்வது இரத்தத்தின் சர்க்கரை (Blood Sugar), இரத்த அழுத்தத்தை (Blood pressure) குறைக்கும். அத்துடன் சுற்றுச்சூழலுக்கும் நல்லது. காய்கறிகளை பல்வேறு வழிகளில் தயாரிக்கலாம் மற்றும் அவற்றின் சுவைகளை மெருங்கூட்டுவதன் மூலம் மேம்படுத்தலாம். இறைச்சி, மீன் அல்லது கோழி ஆகியவற்றை முக்கிய கவர்ச்சி உணவாக மாற்றுவது எளிதாகும். அதனை காய்கறிகளுக்கும் செய்யலாம்!

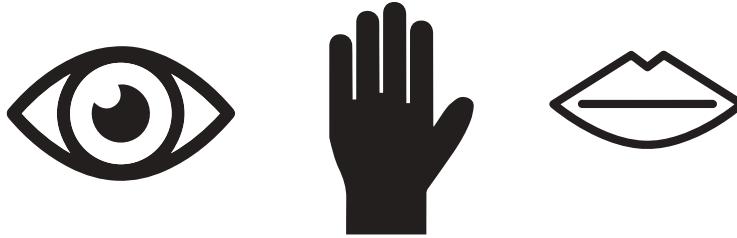
ஆக்கக்கறுகள்: நீர், உணவு நார், (c)காபோஹூட்ரேட் (Strach), பல விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் (மற்றும் காய்கறியைப் பொறுத்து ஒரு சிறிய அளவு புரதம் அவற்றில் காணப்படும்)



காய்கறிகளின் வகைகள்:

	Example	
Leafy Vegetables	Spinach, Lettuce, Watercress, Endives, Chicory, Vine leaves, Kale, Bok Choy,	
Fruit	Pumpkin, Squash, Tomato, Eggplant, Brinjal, Bread fruit, Bell Peppers, Cucumber, Avocado, Gourd	
Pods and Seeds	Beans, Okra, Corn, Peas	

Root Vegetables	Carrot, Parsnips, Beetroot, Radish, Turnip	
Stems and Shoots and Flowers	Asparagus, Beansprouts, Globe artichoke, Celery, Broccoli, Cauliflower	
Tubers	Potato, Sweet Potato, Yam, Cassava (Manioc)	
Bulbs	Onions, Garlic, Spring Onion, Leek	
Mushroom and Funghi	Oyster, Shitake, Abalone, Truffle, Chanterelle, Button Mushroom, Ceps	

புதியவையென (Freshness) எவ்வாறு சோதிக்கலாம்:

- உங்கள் கண்களைப் பயன்படுத்துங்கள் - புதிய காய்கறிகளும் இலைகளும் கருப்பு நிற புள்ளிகள் இல்லாமல், வண்ணத்தில் பொலிப்பாக இருக்க வேண்டும். சில காய்களிகள் பளபளப்பாகவும் இருக்கவேண்டும். ஏதேனும் damage, mould அல்லது fungi இருக்கின்றதா எனப் பாருங்கள். அதிக பழுது (damage) இருந்தால், அல்லது எதேனும் mould அல்லது fungi காய்கறிகளில் இருந்தால் அவற்றைப் பயன்படுத்த முடியாது. அவை சுத்தமாகவும், மண் ஒட்டப்படாதவையாகவும், அப்பழுக்கற்றவையாகவும் இருக்க வேண்டும் (புள்ளிகள் (marks), தழும்புகள் (dents) இ,க்ரெல்கள் (scratches) போன்றவை இருக்க கூடாது). அவை சம அளவு மற்றும் வடிவமாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்துங்கள் - புதிய காய்கறிகளும் இலைகளும் உறுதியானதாக இருக்க வேண்டும். காய்கறி மென்மையாக இருந்தால், அது ஏற்கனவே அழுகி ஆரம்பத்துவிட்டதென உணரமுடியும். அவை சில வகையான சமையலுக்கு ஏற்றதாக இருக்காது. சற்று பழைய காய்கறிகளை Stews மற்றும் Soup களில் பயன்படுத்தலாம், அல்லது அவற்றை கொண்டு Stock தயாரிக்கலாம். கோவா போன்ற இலைகள் நீங்கள் நசுக்கினால் நொறுக்கும் சத்தம் கேட்க வேண்டும். பசளி (Nivithi) போன்ற இலைகள் நீங்கள் அழுத்தும் போது அவை சுத்தமாக உடைய வேண்டும். வேர்க்காய்கறிகள் உறுதியாக இருக்க வேண்டும், பஞ்சபோன்றதாக இருக்கக்கூடாது
- உங்கள் வாயைப் பயன்படுத்துங்கள் - பெரும்பாலான காய்கறிகளை நீங்கள் பச்சையாக சாப்பிடலாம், மேலும் புத்துணர்ச்சியை சோதிக்க சிறந்த வழிகளில் ஒன்று அதை நன்கு கழுவி கடிக்க வேண்டும். புதிய காய்கறிகள் நொறுங்க வேண்டும், புத்துணர்ச்சியுடன் கூடிய சுவையை அளிக்க வேண்டும். பச்சையாக இருந்தாலும், கிட்டத்தட்ட எல்லா காய்கறிகளும் நன்றாக ரூசிக்க வேண்டும்.

சேமிப்பு – Storage:

- காய்கறிகளை குளிர்ந்த, உலர்ந்த, நன்கு காற்றோட்டமான இடத்தில் சேமிக்கவும்.
- வெப்பநிலை சுமார் 4 - 16 டிகிரி செல்சியஸ் இருக்க வேண்டும்.
- மென்மையான மணம் கொண்ட காய்கறிகளுடன் வலுவான மணம் கொண்ட காய்கறிகளைச் சேமிக்க வேண்டாம்.
- வேர்க் காய்கறிகளை அவற்றின் சாக்குகளில் (Sacks) இருந்து அகற்றி, தொட்டிகளில் (Bin) அல்லது சாக்குகளில் சேமிக்கவும். சேமிப்பதற்கு முன் மண்ணை அகற்றவும் / சுத்தம் செய்யவும்.
- உருளைக்கிழங்கு மற்றும் வெங்காயம் போன்றவற்றை குளிர்ந்த மற்றும் இருண்ட பகுதிகளில் வைப்பது நல்லதாகும்.
- புதிய காளான்களை ஒரு திறந்த கொள்கலனில் 5 நாட்கள் வரை சேமித்து வைக்கலாம். (Gillகளை வெளிப்படுத்திய காளான்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், அத்துடன் இருண்ட நிறத்தில் இருக்கும், சுருக்கங்கள் அல்லது சுருக்கமாக இருக்கும், வலுவான வாசனை அல்லது தொடுவதற்கு மெலிதாக இருக்கும் காளான்களையும் பயன்படுத்த வேண்டாம்).
- காளான்கள் ஏற்கனவே சீல் செய்யப்பட்ட கொள்கலனில் இருந்தால், சீல் செய்யப்பட்ட கொள்கலனில் 5 நாட்கள் வரை அல்லது சமைக்கத் தயாராகும் வரை வைக்கவும்.
- காய்கறிகளையும் பழங்களையும் ஒன்றாக சேமிக்க வேண்டாம்.

சுத்தம் செய்தல்:

- காய்கறிகளைக் கழுவ soap அல்லது detergent ஜ பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- எப்போதும் உங்கள் கைகளை முதலில் கழுவ வேண்டும்.
- ஒடும் நீரில் கீழ் ஒரு பாத்திரத்தைப் பயன்படுத்தி கழுவ வேண்டும். காய்கறிகளை உங்கள் கைகளால் நன்றாக தேய்க்கவும், ஆனால் கசக்க வேண்டாம்.
- கடினமான தோல்களை (உருளைக்கிழங்கு போன்றவை) கொண்ட காய்கறிகளை சுத்தம் செய்யும் போது தூரிகைகளை (Brush) பயன்படுத்தப்படலாம்.
- ப்ரோக்கோலி, காலி/பிளவர் போன்ற காய்கறிகளை கழுவுவதற்கு முன் 2-3 நிமிடங்கள் நன்றாக அலசி, அழுக்குகளை வெளியேற்றவும்.
- கோவா, பசளி அல்லது பிற இலை காய்கறிகளை மற்ற காய்கறிகளிலிருந்து தனித்தனியாக கழுவ வேண்டும். இலைகளை குளிர்ந்த நீரில் சில நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, இலைகளை ஒரு சுத்தமான strainers அல்லது colanders வடிகட்டியுடன் இரண்டாவது முறையாக கழுவி வடிகட்டவும், பின்னர் kitchen paper அல்லது salad spinner சாலட் மூலம் உலர் வைக்கவும். Salad spinners, strainers மற்றும் colanders களை ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும் பிறகு சூடான சோப்பு நீரில் நன்கு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- காளான்கள் (மஷ்னுமல்ஸ்) - பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு விரைவாக கழுவலாம் (ஆனால் ஊறவைக்க முடியாது). சூப்பர்மார்க்கெட்டில் வாங்கிய காளான்கள் சமைக்க பயன்படுத்த தயாராக இருக்கும். ஆனாலும், எப்போதும் மண் அல்லது அழுக்கு இருக்கின்றதா என்பதை அவதானிக்க வேண்டும்.
- காய்கறிகளை (5-8 நிமிடங்கள்) பாதுகாப்பாக அலசுவதற்கு பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட் (கொண்டில் படிகங்கள்) கொண்ட நீரை பயன்படுத்தலாம், ஆனால் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு குளிர்ந்த நீரில், காய்கறிகளின் கீழ் பகுதியை நீக்கி கழுவவேண்டும். Salad spinners, strainers மற்றும் colanders

காய்கறி வெட்டும் முறைகள்:

நீங்கள் அடையாளம் கண்டு பயிற்சி செய்ய வேண்டிய அடிப்படை காய்கறி வெட்டும் முறைகளின் படங்கள் கீழே உள்ளன.



Brunoise

This is a very small diced cube sized between 1-3mm square. Often used as a garnish for consommé. Typical vegetables are carrot, onion, turnip and celery.



Machedoine

This is a diced cube 5mm square. Root vegetables are suited to this cut, e.g. carrot, turnip, swede.



Jardiniere

A short, thin baton or stick about 2.5cm long and approximately 3mm wide and 3mm thick. Size may be varied depending on end use.



Baton

Sticks of vegetables approximately 5cm long, 5mm wide and 5mm thick. Used as an accompaniment.



Paysanne

Various thin shapes such as squares, triangles, circles or half-rounds. In order to cut economically the shape of the vegetables will decide which shape to choose. All are cut thinly at about 1-2mm thick.



Julienne

Long, thin, matchstick shaped pieces about 4cm in length. Vegetables cut julienne are mostly used as garnish.



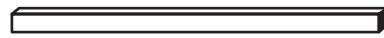
Mirepoix

Diced aromatic vegetables (usually carrots, onions, and celery) to make a flavour base for stocks and sauces.



Chiffonade

A technique for cutting herbs and green leaves into very thin strips or ribbons and is usually used for garnish.



Fine Julienne
1/16 " / 1.5mm x 2" / 5cm



Julienne
1/8 " / 3mm x 2" / 5cm



Batonnet
1/4 " / 12mm x 2" / 5cm



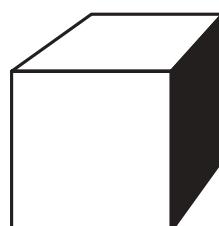
Brunoise Dice
1/8 " / 3mm



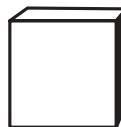
Small Dice
1/4 " / 6mm



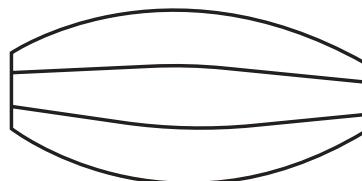
Medium Dice
1/2 " / 12mm



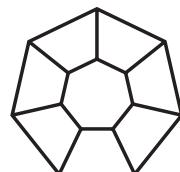
Large Dice
3/4 " / 2cm



Paysanne



Tourne
Side View



End View

விதைகள் NUTS

சமையற் கலைகளில் (culinary arts / cooking) பயன்படுத்தப்படும் விதைகள் உண்ணக்கூடிய விதைகள் (கடினமான ஒடுடன்) அல்லது பழம் (almonds (பாதாம்), pine nuts, மற்றும் peanuts (நிலக்கடலை), பைன் விதைகள் மற்றும் வேர்க்கடலை). அவை எந்தவொரு உணவிற்கும் முறுமுறுப்பான அமைப்பையும் ஒரு சூடான சுவையையும் சேர்க்கவும் உதவிடும். விதைகளில் அதிகளவு ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள், நார்ச்சத்து, நீர், விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளடங்கியுள்ளன.

பல வகையான நட்ஸ் (வணிக ரீதியாகக் கிடைக்கின்றன, அவை உப்பு சேர்க்கப்பட்ட (Salted) சேர்க்கப்படாதவையாக (Unsalted) அல்லது சந்தையில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். சமையல் நோக்கங்களுக்காக அவை உப்புப் போடக்கூடாது.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

ரெவள என்பது உணவு ஒவ்வாமை தன்மையை கொண்டிருப்பதால் அவை அபாயகரமான உணவாகவும் கருதப்படுகின்றன. நட்ஸ் ஒவ்வாமை உள்ளவர்கள் நட்ஸ் அல்லது அதன் சாற்றை உட்கொண்டால் மிகவும் நோய்வாய்ப்படலாம் அத்துடன் உயிருக்கு ஆபத்தை கூட விளைவிக்கலாம்.

வாடிக்கையாளர் நட்ஸ் இல்லாத உணவைக் கேட்டால் நீங்கள் நட்ஸ் அல்லது நட்ஸ் சாறு (Nuts essence) அல்லது எண்ணெய் (Nutsoil) ஆகிவற்றை (எடுத்துக்காட்டாக, பாதாம் சாரம் (Almond essence) மற்றும் வேர்க்கடலை எண்ணெய் (Fruit Oil) பயன்படுத்தக்கூடாது என்பதே இதன் பொருள். முழு உணவும் முற்றிலும் நட்ஸ் இல்லாததாக இருக்க வேண்டும், Sauce மற்றும் அழகுபடுத்துவதற்கு (Garnish) கூட இவற்றை பயன்படுத்தக் கூடாது.

நட்ஸ் கொண்ட உணவுகள் தயாரிக்கும் போது நீங்கள் நட்ஸ் அற்ற உணவுகளைத் தயாரிக்க முடியாது என்பதும் இதன் பொருளாகும்.

சேமிப்பு:

- நட்ஸ் சேமிப்பதற்கு முன் உலர்ந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவற்றின் ஒடுகளுடன் சேமித்து வைத்தால் அவை நீண்ட காலம் நீடிக்கும்.
- வலுவான மணம் கொண்ட உணவுப்பொருட்களுடன் சேமிக்க வேண்டாம் (எடுத்துக்காட்டாக, வெங்காயம்).
- ஒடு அகற்றப்பட்ட நட்ஸ்களை அறை வெப்பநிலையில் 3 மாதங்கள் வரை சேமிக்கலாம்.
- ஒடு அகற்றப்பட்ட அல்லது அகற்றப்படாத நட்ஸ்களை குளிர்சாதன பெட்டியில் அல்லது உறையூட்டிகளில் காற்று புகாத கொள்கலனில் ஆறு மாதங்கள் வரை சேமிக்கலாம்.

சமைப்பதற்கு முன்

நட்ஸ்களை சூடாக்குவதன் மூலம் சூடான மற்றும் நட்ஸ் சுவையை (nutty flavours) வெளியேற்ற உதவும்.

- நடுத்தர வெப்பத்தில் ஒரு சட்டியை முன்கூட்டியே சூடாக்கவும்.
- நட்ஸ்களைக் பரப்பி கடாயில் (Pan) இடவும் - ஓற்றை அடுக்காக (single layer) இருக்க வேண்டும்.
- சமனாக வெப்பத்தைப் பரப்ப நட்ஸ்களை மெதுவாகச் சுழற்றுங்கள் அல்லது அசைக்கவும் (swirl or stir).
- உடனடியாக நட்ஸ்களை குளிர்வித்து கொள்கலனுக்கு மாற்றவும். (இது நட்ஸ்கள் அடர் பழப்பு நிறமாக (dark brown) மாறுவதைத் தடுக்கிறது).
- வறுக்கப்பட்ட கொட்டைகளை நறுக்கியோ அல்லது முழுமையாகவோ உணவுகளில் சேர்க்கலாம்

நடவின் வகைகள்

பெயர்		பயன்படுத்தப்பட்டது
Almond		பேஸ்ட்ரிகள் (pastries) மற்றும் கேக்குகளில் (cakes), மார்சிபன் (marzipan) மற்றும் essence buffet மேசையில் உணவுகளுடன்
Brazil Nut		ஜஸ்கிரீம், salad;, பேஸ்ட்ரிகளில்
Pine Nut		salad, (p)பெஸ்றா (pesto) தயாரிக்க, சுவையான உணவுகளில், உழுமழுநா, ரொட்டிகளில்
Cashew Nut		கறிகளில், வறுக்கும் (stir fry) உணவுகள், கேக்குகள், குக்கீகளில் (cookies)
Peanut		salads, வேர்க்கடலை வெண்ணெய் (peanut butter), சுவையான உணவுகள், வறுக்கும் உணவுகள், பேஸ்ட்ரிகள், கேக்குகள், ஜஸ்கிரீம்;

Hazelnut ஹேஸல்நட்		salads, கேக்குகள், (ச)சொக்லேட், (ப)ராலின் (praline) garnish செய்ய, கார்னில், பேஸ்ட்ரிகள், Pie களில்;
Pecan பீக்கன்		pies, tarts, salads, cakes, cookies குக்கீஸ்களில்
Macadamia மக்கடேமியா		Salad கள், பசி தூண்டும் உணவுகள்(appetizers), dessert வகைகள்
Pistachio பிஸ்தா		ஜஸ்கிரீம், கேக்குகள், பேஸ்ட்ரிகள், , garnish களில்
Walnut வால்நட்		ஜஸ்கிரீம், பசி தூண்டும் உணவுகள், சாலட்கள், Pasta உணவுகள், Soup, ரோட்டி (Bread)

உருளைக் கிழங்குகள் POTATOES

இங்கே நாம் குறிப்பாக உருளைக்கிழங்கைப் பார்ப்போம். இந்த கிழங்கு பல்துறை காய்கறியாகும் மேலும் இது பல உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது, எனவே இந்த கிழங்கைச் சுற்று சிறப்பாக புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஒரு சிறிய வரலாறு

உருளைக்கிழங்கு தென் அமெரிக்காவிலிருந்து வருகிறது. இது 1850 களில் ஜூரோப்பியர்களால் இலங்கைக்கு கொண்டு வரப்பட்டது. உலகளவில் வளர்க்கப்படும் உருளைக்கிழங்கில் மூன்றில் ஒரு பங்கு சீனாவிலும் இந்தியாவிலும் வளர்க்கப்படுகிறது, இதை தொடர்ந்து ரட்யா உள்ளது. ஏராளமான உருளைக்கிழங்கு வகைகள் உள்ளது மற்றும் அவை உலகளவிய ரீதியில் கிடைக்கின்றன. உருளைக்கிழங்கின் மிகவும் பிரபலமான வடிவம் ரஸ்ஸட் உருளைக்கிழங்கு ஆகும்.

வணிக உணவு உற்பத்தி மற்றும் பயன்கள்:

உலகெங்கிலும் உள்ள சந்தைகளில் உருளைக்கிழங்கை பச்சையாகக் (Raw) காணலாம். பச்சையாக அவை புதியதாகக் (Fresh) காணப்படுகின்றன (பண்ணையிலிருந்து நேராக வரும் போது, அழுக்கு மற்றும் மண் தோலை மூடிக்கொண்டிருக்கும்), துலக்கப்பட்டு (Brushed) (அழுக்கு மற்றும் மண் அகற்றப்பட்டு) மற்றும் கழுவி துலக்கப்பட்டு (brushed and cleaned) துலக்கப்பட்டு சுத்தம் செய்யப்பட்டவை. frozen French Fries, பிஶைந்த உருளைக்கிழங்கு தூள் (mashed potato powder), buffalo potatoes (potato wedges), உருளைக்கிழங்கு பந்துகள் (potato balls) மற்றும் உருளைக்கிழங்கு துண்டுகள் (potato slices) (பொதுவாக பொதியிடப்பட்ட வடிவத்தில் கிடைக்கும்) போன்ற வடிவில் உருளைக்கிழங்குகள் பரவலாக கிடைக்கிறது.

உலர்த்திய உருளைக்கிழங்கானது மா ஆனது Sauceகள் மற்றும் Stew போன்றவற்றைத் இறுக்கமாக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, மேலும் உருளைக்கிழங்கு Starch ஆனது கேக் கலவைகள், பிஸ்கட் மற்றும் ஜஸ்கிரீம்களைப் பிணைக்கும் முகவராகப் (Binding Agent) பயன்படுத்தப்படுகிறது.

உள்ளூர் வகைகள்

இலங்கையில் நுவரேலியா (இளஞ்சிவப்பு மஞ்சட் தோல்) மற்றும் வெலிமடை போன்ற இடங்களில் பல்வேறு வகையான உருளைக்கிழங்குகள் வளர்க்கப்படுகின்றன. பருவ காலத்தை பொறுத்தது. பாகிஸ்தானில் இருந்தும் உருளைக்கிழங்குகள் கிடைக்கின்றன (வெளிர் தோல் மற்றும் வெளிர் சதை).

குறிப்பு:

உள்ளூர் மற்றும் இறக்குமதி செய்யப்பட்ட பல்வேறு உருளைக்கிழங்குகளை அறிந்து கொள்வது முக்கியம், ஏனெனில் வெவ்வேறு உருளைக்கிழங்குகள் பல்வேறு சமையல் முறைகளுக்கு வித்தியாசமாகச் செயல்படுகிறது. இது சுவை, மணம் மற்றும் அமைப்பைப் பாதிக்கின்றன. மேற்குறிப்பிடப்பட்ட விடயம் ஒரு Salad மற்றும் கறிக்கும் ஒரே மாதிரியாக பொருந்தும்.

உருளைக்கிழங்கு வகைகள்

வகைகள்	விளக்கம்
Starchy	<p>அதிக மாப்பொருள் (Starch) உள்ளடக்கப்பட்டது, ஈர்ப்பதம் குறைவு, பஞ்சபோல உறிஞ்சக்கூடியது.</p> <p>வெதுக்கவும் (Baking), வறுக்கவும் (Frying), அவிக்கவும் (Boiling), பிஶைந்து (Mashing) கொள்ளவும் ஏற்றது</p> <p>அவற்றின் வடிவத்தை பிடிக்க முடியாது</p> <p>உதாரணமாக, Russet (படத்திலுள்ளது), Idaho, Maris Piper, yams, sweet potatoes (white flesh)</p>
Waxy	<p>குறைந்த மாச்சத்து உள்ளடக்கப்பட்டது, அதிலுள்ள அதிக சர்க்கரை மற்றும் ஈர்ப்பதம் வறுக்கவும், அவிக்கவும் ஏற்றது</p> <p>சமைத்தபின் அவற்றின் வடிவத்தை நன்றாகப் பிடித்துக் கொள்ள முடியும்.</p> <p>(உருளைக்கிழங்கு சலட்டுகள் மற்றும் gratins களுக்கு நல்லது).</p> <p>உதாரணமாக, சுநன டெனெளா (படத்திலுள்ளது), French Fingerling</p>
All purpose	<p>மிதமான மாச்சத்து உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது, ஓப்பீட்டளவில் பஞ்சபோன்றது மற்றும் உறிஞ்சக்கூடியது.</p> <p>பல சமையல் முறைகளுக்கு ஏற்றது.</p> <p>உதாரணமாக, Yukon golds (படத்திலுள்ளது) White Potato, Naxos Potato, Purple Potatoes Purple potatoes, King Edward</p>
	<p>முதிர்ந்த உருளைக்கிழங்குடன் (Mature potatoes) ஒப்பிடும்போது புதிய உருளைக்கிழங்களின் (அல்லது சிறிய உருளைக்கிழங்கு baby potatoes) கலோரிகள் குறைவாக உள்ளது. பொதுவாக தோலுடன் பரிமாறப்படுகிறது, அவை நார்ச்சத்திற்கு சிறந்தாகும். முதிர்ந்த உருளைக்கிழங்கை விட அவை இனிமையான சுவை கொண்டவை.</p> <p>சலாட்களுக்கு ஏற்றது அல்லது அதனுடன் சேர்த்து போகக்கூடியது. வறுத்தலுக்கு அல்லது அவிக்க ஏற்றது.</p>

தேர்வு செய்தல் (Selection)

- கனமான மற்றும் மிகவும் உறுதியான, மென்மையான தோல் மற்றும் ஒரு சில கண்கள் (Indents) கொண்ட உருளைக்கிழங்கைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- அவைகளுக்கு மென்மையான புள்ளிகள், விரிசல்கள் அல்லது வெட்டுக்கள் இருக்கக்கூடாது.
- பச்சை நிறம் அல்லது முளைகள் கொண்ட கிழங்குகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும் - அவை வெளிச்சத்திற்கு அதிகமாக வெளிப்பட்டுள்ள (நினைவில் கொள்ளுங்கள், உருளைக்கிழங்கு வீட்டின் தரையில் உள்ளது) எனவே அதிக Solanine ஜீச் சுரக்கும், இந்த ஒருவகை நங்கூப்பொருளை உங்களுக்கு நோய்வாய்ப்படுத்தும். உருளைக்கிழங்கு ஒருபோதும் கசப்பு சுவையில் இருக்கக்கூடாது.

சேமித்தல்

அவை குளிர்ந்த, இருண்ட பகுதியில் சேமிக்கப்பட வேண்டும் - அதாவது 7°C முதல் 10°C வரை. இவற்றைக் கழுவாமல் சேமிக்க வேண்டும். உருளைக்கிழங்கை உடனடியாகப் பயன்படுத்தப் போகிற்கள் எனில் கழுவலாம், விநியோகத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் போது அவற்றைக் கழுவக்கூடாது. கழுவினால் உருளைக்கிழங்கிலுள்ள இயற்கையான மற்றும் பாதுகாப்பான பாக்ஷரியாக்கள் நீங்கிவிடும்.

நீங்கள் சூரிய ஓளி, வெப்பம் மற்றும் ஈரப்பதத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும், ஏனெனில் இவை முளைக்கக் கூடும் அல்லது பழுதடையக்கூடும்.

வெங்காயத்தையும் உருளைக்கிழங்கையும் ஒன்றாக சேமிக்கக்கூடாது அப்படியில்லாவிட்டால் இரண்டு காய்கறிகளும் மற்றவற்றை சிதைக்கக் கூடிய வாயுக்களை வெளியிடும். முழுமையாக வளர்ந்த உருளைக்கிழங்கில் 2 மாதங்கள் வரை ஆயுள் இருக்கும்.

உருளைக்கிழங்கை குளிருட்ட வேண்டாம்!

40°F (4°C) க்குக் குறைவாகவுள்ள வெப்பநிலை மாவுச்சத்தை (Starch) சர்க்கரையாக (Sugar) மாற்றுகிறது, இதன் விளைவாக இனிப்பு சுவை மற்றும் வறுக்கும் போது ஏரியும் சாத்தியம் கொண்டது, மற்றும் சமைத்தபின் கோடுகள் அல்லது சாம்பல் வடிவில் தோற்றும் ஏற்படும். Starchy மற்றும் All purpose உருளைக்கிழங்குகள் இரண்டு மாதங்கள் வரை சேமிக்கலாம், மற்றும் Waxy உருளைக்கிழங்கு சில வாரங்கள் வரை சரியாகச் சேமித்தால் பழுதடையாது இருக்கும்.

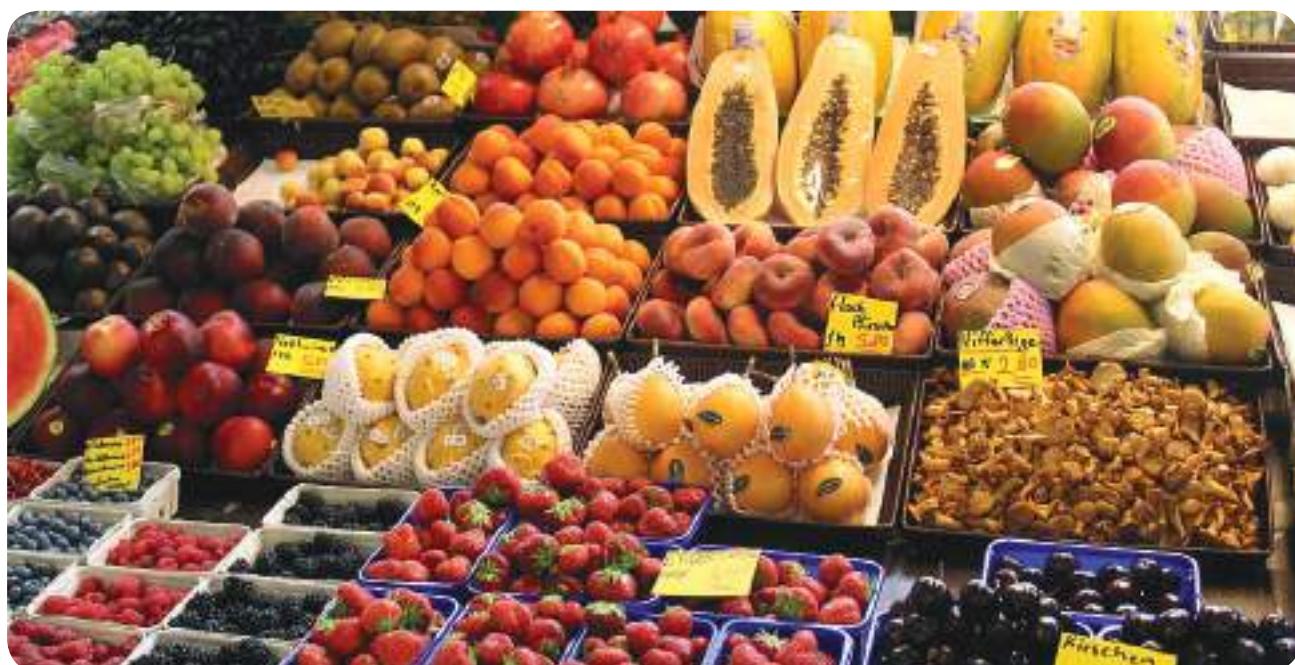
சுத்தம் செய்தல்

பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு கழுவவும் - பெரும்பாலான உருளைக்கிழங்குகள் தோலிலுடன் அழுக்குகள் இணைக்கப்பட்டு வரும், எனவே நீங்கள் ஒரு தூரிகையைப் பயன்படுத்தி, தண்ணீருடன் இலேசாக உரஞ்சிக் கழுவவும்.

மற்றொரு வழி என்னவென்றால், ஒரு பெரிய பானையில் தண்ணீரை நிரப்பி, அவற்றில் உருளைக்கிழங்கை சமைப்பதற்கு முன்பு சிறிது நேரம் ஊற விடவும் - பெரும்பாலான அழுக்குகள் பானையின் அடிப்பகுதியில் விழும். நீங்கள் சமைக்கத் தயாராக சற்று முன் மீண்டும் ஒருமுறை நன்றாக அலசிக் கழுவங்கள். உருளைக்கிழங்கை உரித்தபின், குறிப்பாக Russsets களை, ஒரு கிண்ண தண்ணீரில் அமிழ்த்தி வைக்கவும், இதனால் மேற்பரப்பில் உருவாகும் பழுப்பு நிறத்தைத் (Enzymatic browning) தடுக்க முடியும்.

பழங்கள் Fruits

கீழே பழங்களின் வகைப்பாடு உள்ளது:



Tropical

Bananas

Melons

Pineapples

Dates

Mangoes

Papayas

Mangosteen

Kiwi

Dragonfruit

Rambutan

Avocado

Stone

Apricots

Cherries

Damsons

Peaches

Plums

Nectarines

Hard

Apples

Crabapples

Pears

Soft

Strawberries

Raspberries

Blueberries

Gooseberries

Blackberries

Cranberries

Grapes

Citrus

Oranges

Limes

Grapefruits

Kumquats

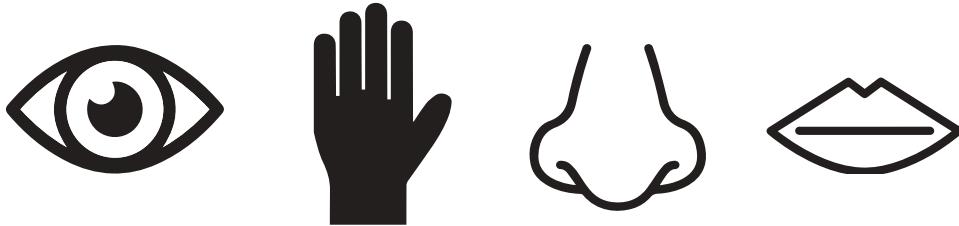
Lemons

Mandarins

Tangerines

புதியவை என (Fresh) எவ்வாறு பரிசோதிக்கலாம்?

பழங்கள் புதிதாக உள்ளதா என்பதை அறியும் முறைகள் பின்வருமாறு:



- **கண்களைப் பயன்படுத்துங்கள்** - கடினமான பழங்களில் Hard fruits காயங்கள் அல்லது நெழிவுகள் இல்லாத பளபளப்பான தோல்கள் இருக்க வேண்டும். Citrus பழத்தில் மென்மையான தோல்கள் இருக்க வேண்டும். மூலாம்பழம் Melon மற்றும் தர்பூசனிகள் Water melon மிகவும் பளபளப்பாக இருக்கக்கூடாது. அனைத்து பழங்களும் ஒளிர் நிறத்தில் Vibrant color இருக்க வேண்டும்.
- **உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்** - கடினமான பழங்கள் Hard fruits மற்றும் இறுக்கமாக பழங்கள் Stone fruits தொடுவதற்கு உறுதியாக இருக்க வேண்டும். Peach போன்ற பழங்கள் சற்று மென்மையாக இருக்கும், ஆனால் நசங்கும் தன்மையில் இருக்காது. அவை மென்மையாக இருந்தால் அவை அதிகமாக பழத்திருக்கும். மென்மையான பழம் (berry) தொடுவதற்கு குண்டாக உணர வேண்டும். தர்பூசனியை தட்டி பார்க்கும் போது வெற்று ஒலி எழும்ப வேண்டும். திராட்சைகள் தண்டுடன் உறுதியாக இணைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

அனைத்து புதிய பழங்களும் அவற்றின் அளவுக்கு கனமாக உணர வேண்டும். இதன் பொருள் சதை அடர்த்தியானது, எனவே நல்ல சுவை இருக்கும்.

- **உங்கள் வாயையும் மூக்கையும் பயன்படுத்துங்கள்** - Citrus பழங்கள், மூலாம்பழம் அன்னாசிப்பழம் மற்றும் சில stone பழங்கள் மணம் வீச வேண்டும்.

சேமிப்பு:

- Cross Contamination விளைவுகளைக் குறைக்க பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை குளிர்சாதன பெட்டியில் தனித்தனி தயாரிப்புப் பகுதிகளில் சேமிக்கவும்.
- சுவை, நிறம் மற்றும் அமைப்பை பராமரிக்க, பழத்தை சரியாக சேமிக்கவும். சில பழங்களை அறை வெப்பநிலையில் சேமிக்க வேண்டும், சில பழங்கள் அறை வெப்பநிலையில் பழுக்கவைத்து பின்னர் குளிருட்டப்பட வேண்டும், மற்றவை எப்போதும் குளிருட்டப்பட வேண்டும். ஏழு நாட்களுக்கு மேல் அப்பிள்களை களஞ்சியப்படுத்தத் திட்டமிட்டால், அவற்றின் தரத்தை பராமரிக்க அவற்றை குளிருட்டவும்.
- வாழைப்பழங்கள், Citrus பழங்கள், மாம்பழம், மூலாம்பழம், பப்பாளி, பெ(ர்)சிமன்ஸ் Persimmons, அன்னாசி, வாழைப்பழங்கள் மற்றும் மாதுளை ஆகியவற்றைக் குளிருட்ட வேண்டாம். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பதால் குளிர் சேதம் Cold damage ஏற்படலாம் அல்லது நல்ல சுவை மற்றும் பழம் பழுப்பதைத் தடுக்கலாம்.
- பழங்களைச் சேமிப்பதற்கு முன் வரிசைப்படுத்தி, சேதமடைந்த அல்லது கருப்பு புள்ளிகள் உள்ள பழங்களை அகற்றவும்.
- நீரிழப்பைத் தடுக்க சூரிய ஒளியில் இருந்து விலக்கி பழுக்க வேண்டிய பழங்களை ஒரு காகிதப் பையில், துளையிடப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பை அல்லது பழுக்க வைக்கும் கிண்ணத்தில் சேமிக்கவும். அவகாடோ, (G) கிலி, நெக்ரறீன்கள் Nectarines, குழிப் பே Peach, பேரிக்காய் Pears மற்றும் கொத்துப் Ngeup Plums ஆகியவை இதில் அடங்கும்.
- உறைந்த பழத்தை Frozen fruit 00 கு அல்லது அதற்கும் குறைவாக வெப்பநிலையில் சேமிக்கவும். இதில் 8 முதல் 12 மாதங்கள் வரை சேமித்து வைக்கலாம்.

- கொள்கலன்களில் அடைத்துச் சேமித்த பழங்களைக் குளிர்ந்த, உலர்ந்த இடத்தில் சேமித்து, ஒரு வருடத்திற்குள் சிறந்த தரத்தில் பயன்படுத்தவும்.
- உலர்ந்த பழங்களை காற்று புகாத கொள்கலனில் குளிர்ந்த, உலர்ந்த இடத்தில் சேமிக்கவும். சில மாதங்களுக்குள் பயன்படுத்தவும்.

பழத் துண்டுகள் வெட்டும் முறைகள் Fruit cuts

- காய்கறிகளைப் போன்ற நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி பழங்களை வெட்டலாம் (Beignut-paaluம் Cubes அல்லது Slices) குறிப்பாக, பழம் மற்றும் காய்கறி கலந்த சாலட்டில் (Fruit and vegetable salad) அல்லது Dessert கசரவை salad களில் பயன்படுத்தலாம். அலங்காரத்திற்காக பழத்தைச் செதுக்கலாம்.
- இந்த வெட்டு திறன்களில் சிலவற்றைப் பயிற்சி செய்ய உங்களுக்கு உதவ பல Online பயிற்சிகள் உள்ளன.
- கூடுதலாக, உங்கள் பயிற்சியாளர் உங்கள் நடைமுறை பயிற்றுவிப்பாளர் சில அடிப்படை, பழங்களை வெட்டும் திறன்களை அறிமுகப்படுத்துவார்



பழம் வெட்டுதல் cutting அல்லது செதுக்குவதற்கு carving ஒரு பாரிங் கத்தி paring knife , ஒரு peeler , ஒரு corer K ஓற(ர்), மற்றும் சில நேரங்களில் ஒரு ஸ்பூன் (kiwi) அல்லது ஒரு special knife (grapefruit) அல்லது ஒரு melon baller தேவைப்படுகிறது.



Melon baller and carving knife



Parisienne Scoop

Peeler



Corer

சமையல் முறைகள்

- ஈரமான (moist heat) அல்லது உலர்ந்த வெப்ப (dry heat) முறைகளைப் பயன்படுத்திப் பழத்தைச் சமைக்கலாம்.
- பழங்களை (Plain fruits) அலங்கரிப்பதற்கு poaching மற்றும் Stewing முறைகள் அருமையானது. Sauces மற்றும் Competes போன்றவற்றைத் தயாரிக்க வழக்கமாக Stewing செய்த பழத்தைப் பயன்படுத்துவர்
- பியர்ஸ், அப்பிள், பீச், நெக்டரின்ஸ், பிளாம்ஸ் மற்றும் அப்ரிக்கோட் பழங்கள் பொதுவாக Poached பழங்கள்.
- Figs, grapes, quince மற்றும் bananas போன்றவையும் poach பழங்கள்.
- Berry போன்ற சில பழங்கள் Poaching செய்த பிறகும் Stewing செய்த பிறகும் அவற்றின் வடிவத்தை பிடிக்காது, ஆனால் அவை ஒரு நல்ல சூடான Fruit sauce ஜ உருவாக்குகின்றன.
- அப்ரிக்கோட், வாழைப்பழம், அப்பிள், அன்னாசிப்பழம், பீச், பிளாம்ஸ், பிய(ர்)ஸ் மற்றும் ச்செரி ஆகியவை Grilling அல்லது Sauteing செய்ய சிறந்த பழங்களாகும்.

மூலிகைகள் Herbs மற்றும் மசாலா Spices

Seasoning உணவானது சமைப்பதில் இன்றியமையாத பகுதியாகும். Seasoning ஆனது சுவையையும் மற்றும் / மணத்தையும் (Flavour) மேம்படுத்துகிறதோடு உண்ணும் புலனுணர்வையும் மேம்படுத்துகிறது. உப்பு, மிளகு, பூண்டு, இங்சி மற்றும் எலுமிச்சை மட்டுமின்றி, மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களும் உணவிற்கு சுவையையும் வாசனையையும் சேர்க்க உதவுகின்றன.

மசாலா Spices

மசாலா என்பது "பூமியின் பழங்கள்" Fruits of the earth என்று பொருள்படும் மற்றும் அவை மூலிகைகளிலிருந்து வேறுபடுகின்றன, ஏனெனில் அவை பட்டை / விதைகள் / வேர்கள் போன்ற தாவரங்களின் பகுதிகளிலிருந்து வந்தன (அவை தூள் அல்லது நொறுக்கப்பட்டவை). உதாரணமாக, கறுவாப்பட்டை பட்டைகளிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது, மொட்டுகளிலிருந்து கராம்பு, பூவிலிருந்து குங்குமப்பூ, பழத்திலிருந்து மசாலா, விதைகளிலிருந்து கடுகு போன்றவை பெறப்படுகின்றன.

மூலிகைகள் Herbs

மூலிகைகள் மென்மையான-தன்டு, மரமற்ற தாவரங்களின் இலைகள் மற்றும் தண்டுகளைக் குறிக்கின்றன. இலைகளை அவற்றின் புதிய அல்லது உலர்ந்த வடிவத்திலும் பயன்படுத்தலாம்.

வெவ்வேறு மூலிகைகள் அவற்றின் புதிய அல்லது தாவர வடிவத்திலுள்ள படங்கள் கீழே:



மூலிகை இலைகள் (மேலே உள்ள படங்களைக் காண்க)

புதிய மூலிகைகள் வலுவான Robust (R) அல்லது உடையக்கூடிய Fragile (F) என வகைப்படுத்தலாம். இது இப்போது முக்கியமானது, ஏனென்றால் உடையக்கூடிய மூலிகைகளின் இலைகளைச் சேதப்படுத்தாமல் கவனமாகக் கையாள வேண்டும்.

குறிப்பு: புதிய இலைகள் வழக்கமாக கடைசி நிமிடத்தில் சேர்க்கப்படுகின்றன (உணவு பரிமாறுவதற்கு முன்பு). உலர்ந்த இலைகள் பொதுவாக சமையலின் முதல் கட்டத்தில் சேர்க்கப்படுகின்றன.

பெயர்	விளக்கம்	பயன்படுத்தப்பட்டது
Basil துளசி(F)	உலர்ந்த முழு இலைகளாக அல்லது நொறுக்கப்பட்டதாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மிகவும் நறுமணமுள்ளதாகும் Very aromatic	Tomato dishes Salads Marinades
பிரியாணி இலை Bay Leaf (R)	உலர்ந்த முழு இலைகளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது கடுமையான நறுமணம் Pungent aroma	Stocks Soups Sauces Roast dishes
கொத்தமல்லி Cilantro (F) (Coriander;)	புதிய முழு இலைகளாக அல்லது உலர்ந்ததாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மிகவும் கடுமையான சுவை Very pungent flavour.	Salads Soups Sauces Dressing
வெந்தயம் (F) Dill	புதிய முழு இலைகளாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. வெந்தயம் விதைகளின் இலேசான சுவை ஆடைன மிகவும் கடுமையான சுவை ஆடைன flavour.	Salads Soups Fish Dishes Sauces
புதினா Mint (F)	புதிய முழு இலைகளாக அல்லது உலர்ந்ததாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மிகவும் நறுமணமானது ஏநசல் aromatic நாக்கில் ஒரு குளிர் உணர்வைத் தருகிறது.	Beverages Desserts Lamb Cooked Fruits Vegetable Dishes
கற்புரவள்ளி Oregano (F)	புதிய முழு இலைகளாக அல்லது உலர்ந்ததாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கடுமையான நறுமணம் Pungent aroma	Tomato Sauces, Soups, Pizza, Meat Dishes, Pasta Dishes
வோக்கோசு Parsley (R)	புதிய முழு இலைகளாக அல்லது உலர்ந்ததாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.	Garnish Stews Sauces Salads Potato Dishes
Rosemary (R)	புதிய முழு இலைகளாக அல்லது உலர்ந்ததாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மிகவும் நறுமணமுள்ளது Very aromatic	Lamb Dishes Meat Dishes Fish Dishes Soups Stews

Tarragon (கு) (ட்ட)டர(பு) கண்	உலர்ந்த அல்லது புதியதாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. புதினா மற்றும் ஸலகோரெஸ் போன்ற சுவை Mint and licorice-like flavour	Poultry Dishes Fish Dishes Eggs Dressing
ஓமம் Thyme (R)	உலர்ந்த அல்லது புதிய முழு இலை பயன்படுத்தப்பட்டது. மிகவும் நறுமணமுடையது Very aromatic.	Soups Stcks Sauces Meat Dishes Poultry Dishes Dressing
வெங்காயப்புண்டு இலை Chives (F)	உலர்ந்த அல்லது புதிய முழு இலை பயன்படுத்தப்பட்டது லேசான வெங்காயம்-சுவை Mild onion-flavour	Salads Eggs Fish Dishes Sauces
முனிவர் இலை/சீமைக் கற்புர இலை Sage (F)	புதிய முழு இலைகளாக அல்லது உலர்ந்ததாக பயன்படுத்தப்படுகிறது கடுமையான சுவை கொண்டது Pungent flavour	Meat Dishes Poultry Dishes Soups Stew

Below are the pictures of different seeds



அனைத்து மசாலா பொருட்கள்
All Spice



அன்னாசி விதைகள்
Anise Seeds



ஏலக்காய்
Cardamoms



கொத்தமல்லி
Coriander



சிவரி விதைகள்
Celery Seeds



சீரகம்
Cumin



பெருஞ்சீரகம்
Fennel Seed



கராம்பு
Cloves



குங்குமப் பூ
Saffron



வெந்தயம்
Dill Seed



கடுகு விதைகள்
Mustard Seeds



சாதிக்காய்
Nutmeg



கருவாப்பட்டை
Cinnamon



வெனிலா விதை
Vanilla Seed

மசாலா விதைகள்

பெயர்	விளக்கம்	பயன்படுத்தப்பட்டது
ஆல்ஸ்பைஸ் Allspice	முழுமையாக, உலர்ந்த பெரி னசநைன டிந்சசல அல்லது அரைத்துப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கிராம்பு, ஜாதிக்காய் clove, nutmeg மற்றும் கறுவாப்பட்டை cinnamon போன்ற சுவைகள்.	Sausages Poached fish Cooked fruits
சோம்பு விதைகள் Anise Seeds	நட்சத்திர வடிவ மசாலா, licorice (அதிமதுரம்) போன்ற சுவை	Cookies Pastries
ஏலக்காய் Cardamon	முழுமையாக அல்லது அரைக்கப்பட்ட விதைகளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இனிப்பு மற்றும் நறுமணமுடையது	Pickling Pastries Curry
கறுவாப்பட்டை Cinnamon	குச்சியாக அல்லது அரைத்துப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நறுமண ஆணால் துவர்ப்புச் சுவை (Astringent)	Cooked fruits Bread Pastries Ham Beverages
சீரகம் Cumin	முழுமையாக அல்லது அரைத்துப் பயன்படுத்தப்பட்டது.	Curry powder Sausage Meat Egg Cheese
வெந்தயம் Dill Seeds	முழு விதைகளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.	Pickling Soups Marinades
பெருஞ்சீரகம் Fennel Seed	முழு விதைகளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சுவையில் சோம்பு போன்றது	Curry Sauces Marinades Fish dishes
குங்குமப்பு Saffron	முழு இழைகளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இலேசான தனித்துவமான சுவை, பிரகாசமான மஞ்சள் நிறத்தை உருவாக்கும்	Curry Rice Sauces Meat Dishes
ஜாதிக்காய் Nutmeg	முழுமையாக அல்லது அரைத்துப் பயன்படுத்தப்பட்டது. இனிப்பு நறுமண Rit Sweet aromatic கடயஎழுரச்	Baked goods Sauces Soups Poultry Dishes Vegetable Dishes
கடுகு Mustard Seeds	முழுமையாக அல்லது அரைத்துப் பயன்படுத்தப்பட்டது. சுவையில் கடுமையானது	Mustard Sauce Pickling Sandwiches Hams

செலரி Celery Seeds	முழுமையாக அல்லது அரைத்துப் பயன்படுத்தப்பட்டது. வலுவான செலரி சுவை (celery flavor) கொண்டது.	Salad Pickling Tomato Dishes Marinades
கிராம்பு Cloves	முழுமையாக அல்லது அரைத்துப் பயன்படுத்தப்பட்டது. இனிப்பு, காரமான வாசனை மற்றும் சுவை.	Marinades Sauces Meats Pastries Cakes
கொத்தமல்லி Coriander	முழு அல்லது அரைத்து பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நறுமண சுவை.	Pickling Sausages Stock Curry Salad Dressing
வெண்ணிலா Vanill	விதைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நறுமணம் உள்ளது.	Mostly used in desserts

பவுடர்

பெயர்	விளக்கம்	பயன்படுத்தப்படும் இடங்கள்
மிளகு (Paprika)	உலர்ந்த, இனிப்பான, சிவப்பு மிளகு ஆகியவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. அரைத்து பயன்படுத்தப்படுகிறது. பிரகாசமான நிறம், லோசன சுவை.	மீன் உணவுகள் கடல் உணவு சாலடுகள் சாஸ்கள்
மஞ்சள் (Turmeric)	கடுமையான, மஞ்சள் வேர், இஞ்சி குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. லோசன ஆணால் மிளகுத்தூள் சுவை.	கறித்தூள் Relish Salads முட்டைகள்
கறி தூள் (Curry Powder)	அடிப்படையான 20 க்கும் மேற்பட்ட வெவ்வேறு மசாலாப் பொருட்களைக் கொண்டு கலந்த மசாலா. மஞ்சள் நிறத்தை உருவாக்குகிறது, மிளகுத்தூளின் சுவையை கொண்டிருக்கும்.	கறி சூப்கள் சாஸ்கள் இறைச்சி உணவுகள் மீன் உணவுகள்
மிளகாய் தூள் (Chili Powder)	சீரகம், உலர்ந்த மிளகாய், Oregano மற்றும் மசாலா ஆகியவற்றைக் கலந்து அரைத்த மசாலா	கறி Chili con carne எல்லையுவு சாஸ்கள்

Soup மற்றும் Stock என்பவற்றின் அடிப்படைச் சேர்க்கைகள்:

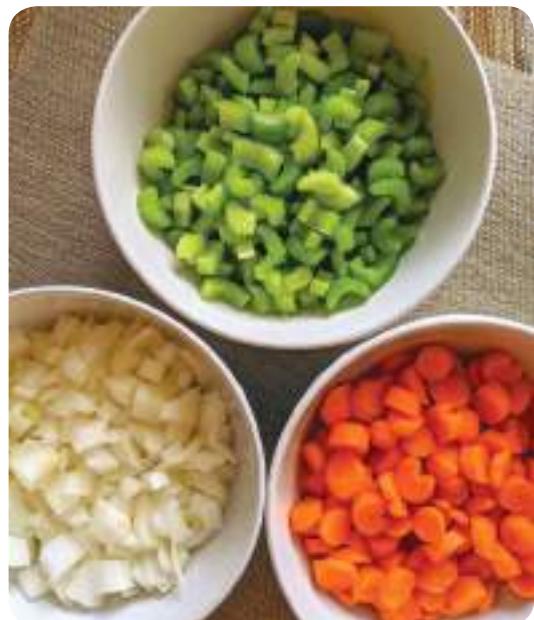


Bouquet Garni

Fresh Herbs,
Parsley, Thyme,
Bay Leaf Wrapped
in Celery and Leek

Mirepoix

2 parts
Onions
1 part Celery
1 part Carrot



Sachet d'epice

Parsley
Stems, Bay
Leaf, Thyme,
Crushed
Peppercorns



Matignon

1 Part Onions
or Leeks
1 Part Celery
1 Part Carrots
1 Part Bacon or
Salted Pork



ப்ரெஸ்கே கா(G)னி (bouquet garni) அல்லது பெளகே ஓபி மென்றிபோகா ப்ரெஸ்கே (bouquet of mirepoix) என்பதோடு வைன் அல்லது எலுமிச்சை சாறு மற்றும் தண்ணீரைச் சேர்த்து உருவாக்கப்படும் அடிப்படைத் திரவமே கு-(B)புயன் (court-bouillon) எனப்படும்.

சாஸ்கள் அல்லது சில சூப்களை தயாரிக்கும் போது பெளகே கார்னி bouquet garni அல்லது bouquet of mirepoix இதேபோல் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

Soups, Sauce, omelets, Ravioli(றவுயோலி) நிரப்ப ஒரு டக்செலஸ் (or) டுக்செலஸ் (Duxelles) பயன்படுத்தப்படுகிறது.



டக்செல் (Duxelle)

காளான்கள், வெங்காயம் மற்றும் புதிய மூலிகைகள் ஆகியவற்றின் கலவையை பேஸ்ட் போன்ற தன்மையை அடையும் வரை மெதுவாக சமைக்கப்படுகிறது.

Oignon Pique / Cloute

Onion

Bay Leaf

Clove

(For flavouring sauces or stews)

Oignon Brûlé

Halved Onion burnt in a skillet or on a grill to enhance the colour and flavour of stocks and soups



உலர்ந்த மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களை எவ்வாறு சேமிப்பது:

ஒக்ஸிஜன், வெப்பம், ஈரப்பதம் மற்றும் சூரிய ஒளிபடுமாறு வைக்கும் போது மசாலா மற்றும் மூலிகைகள் தனது தன்மையை இழப்பதோடு கெட்டுப்போகும் அல்லது நிறத்தை மாற்றிடும். எனவே மசாலா மற்றும் மூலிகைகளை இந்த முன்று விடயங்களிலிருந்து விலக்கி வைக்க வேண்டும்.

- 1.குளிர்ந்த இடத்தில் (Cool Place) சேமிக்கவும்.
- 2.நேரடியாக சூரிய ஒளிபடாத இருண்ட இடத்தில் சேமிக்கவும்.
- 3.உலர்ந்த இடத்தில் சேமிக்கவும்.
- 4.முடியுமானால் உலோக அல்லது கண்ணாடி கொள்கலனில் சேமிக்கவும்.

ஒரு வணிக / தொழில்முறை சமையலறையில் மசாலா மற்றும் மூலிகைகளை சேமித்திட உலர் சேமிப்பு பகுதிகள் இருக்கும். அந்த பகுதிகளை நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சில தூள் மசாலாப் பொருட்கள் அவற்றின் நிறத்தையும் ஆற்றலையும் விரைவாக இழக்கக்கூடும், மேலும் அவை குளிர்ந்தப்பட்ட இடத்தில் சேமிக்கப்படலாம்.

அனைத்து உணவு கையாளுதல் மற்றும் உணவு சேமிப்பு விதிகளைப் போலவே, உலர்ந்த மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருள்களைத் தயாரிக்கும் திகதியைச் சரிபார்ப்பதோடு, FIFO வின் நிலையான நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

புதிய மூலிகைகளை சேமிப்பது எப்படி:

தாவரத்திலிருந்து வெட்டப்பட்டவுடன் மூலிகைகளை பயன்படுத்துவதே சிறந்த முறையாகும். உங்கள் ஸ்தாபனத்திற்கு அவற்றின் சொந்த மூலிகைத் தோட்டம் இருந்தால், புதிய மூலிகைகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

தனியாரிடமிருந்து உங்கள் நிறுவனத்தினால் வாங்கப்பட்ட புதிதாக வெட்டப்பட்ட மூலிகைகளை நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், பின்னர் சமைப்பதற்காக இலைகளை சேமிக்க விரும்பினால், பின்வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம்:

- 1.மணல் அல்லது மண் அல்லது தூசியை இலைகளிலிருந்து கழுவி அகற்றவும்.
- 2.காகிதத் துண்டைப் பயன்படுத்தி நன்கு உலர் வைக்கவும். நீங்கள் அவ்வாறு செய்யாவிட்டால், பூஞ்சைக் காளான் மற்றும் பூஞ்சைகள் மூலிகைகள் மீது வளரலாம்.
- 3.இலைகளின் தண்டுகளை அல்லது இலைகளை ஈரமான காகித துணியில் போர்த்தி விடுங்கள். இறுக்கமாக மடித்தால் இலைகள் சேதமடையும். மூலிகைகளை பிளாஸ்டிக் கொள்கலன் அல்லது பையில் வைக்கவும். இலைகள், கொள்கலனின் அல்லது பையின் பக்கத்தைத் தொடக்குடாது.
- 4.குளிர்ந்த இடத்தில் வைக்கவும் (குளிர்சாதன பெட்டியின் சில்லர் (Chiller) அல்லது சில்லர் ட்ரோயர் (Chiller drawer)).

சில நேரங்களில் புதிய மூலிகைகள் ஏற்கனவே பொதியிடப்பட்டு குளிர்சாதன பெட்டியின் சில்லர் அல்லது சில்லர் ட்ரோயரில் சேமிக்க தயாராக உள்ளன. அவ்வாறான நிலையில் உங்கள் நிறுவனத்தினால் அமைக்கப்பட்ட நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

நீங்கள் ஆயுள்கொண்ட (longer shelf life) இலைகளுக்கு மாற்றாக புதிய இலைகளை உலர் வைக்கலாம். புதிய மூலிகைகள் சேமிக்க சில முறைகள் இங்கே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன:

- **காற்று மூலம் உலர்த்துதல் (Air Drying):** ஆர்கனோ (Oregano), தைம் (Thyme), மார்ஜோரம் (Marjoram) மற்றும் சேஜ் (Sage) ஆகியவற்றுக்கு காற்றுமூலம் பொருந்தும் உலர்த்தும் முறையாகும். உலர்த்துவதற்கு முன், அழுக்கை அகற்றவும், வாடிய இலைகளை அகற்றவும். (நீங்கள் மெதுவாக மூலிகைகளை கழுவலாம், ஆனால் பூஞ்சைக் காளான் ஏற்படுவதை தடுக்க அவற்றை நன்கு உலர் வைக்கவும்.) கயிறு அல்லது ஒரு ரப்பர் பேண்டைப் பயன்படுத்தி தண்டுகளை ஒன்றாகக் கட்டி, சூரிய ஒளிபடாத, உலர்ந்த, நன்கு காற்றோட்டமான இடத்தில் தலைகீழாக தொங்க விடுங்கள். கரும்புள்ளி இல்லையென்றால், அல்லது தூசி தான் உங்கள் கவலை என்றால், காகிதப் பையினால் மூடி வைக்கலாம். காற்று சுழல்வதற்கு போதுமான இடம் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும். 1-4 வாரங்களில் இலைகள் நொறுங்கும் வரை உலர் விடவும். காற்று புகாத கொள்கலனில் ஒரு வருடம் வரை சேமிக்கவும்.

- **அடுப்பு மூலம் உலர்த்துதல் (oven Drying):** காற்று மூலம் உலர்த்துவதை விட அடுப்பு மூலம் உலர்த்துவது வேகமானது மற்றும் ஈரப்பதனுள்ள சூழலில் வசிப்பவர்களுக்கு ஒரு நல்ல வழியாகவும் அமைகின்றது. உலர்ந்த அடுப்பில், மூலிகைகளை வரிசையாக ஒரு பேக்கிங் தாளில் பரப்பவும் (உலோகம் சுவையை பாதிக்கும்), கதவை சுற்று திறந்துவைத்து 150 °F அவனில(Oven) வைக்கவும். மூலிகைகள் அடிக்கடி சரிபார்த்து, நொறுங்கும்போது அகற்றவும் இதற்கு 1-4 மணிநேரம் ஆகலாம். காற்று புகாத கொள்கலனில் ஒரு வருடம் வரை சேமிக்கவும்.
- **உறையச் செய்தல் (Freezing):** துளசி, கொத்தமல்லி, வோக்கோசு, மற்றும் தாரகான் (Tarragon) போன்ற இலை மூலிகைகளுக்கு உறைபனியூட்டல் (Freezing) சிறந்த வழிமுறையாகும். முறை - 1 இல் மூலிகைகளை நறுக்குவது, அவற்றை ஒரு ஜஸ் கியூப் தட்டில் அடைப்பது, Broth அல்லது தண்ணீர் ஊற்றி உறையவிடல். மற்றொரு முறை, உறையூட்டுவதற்கு முன் மூலிகைகளை சிறிது எண்ணெயுடன் அல்லது தண்ணீர் சேர்த்துக் Paste ஆக மாற்ற வேண்டும். பின்னர் சிறு கட்டிகளாக உறைவித்து உறைந்த க்யூப்ஸை காற்றோட்டமில்லாத கொள்கலனில் இட்டு உறையூட்டியில் 3 மாதங்கள் வரை சேமிக்கலாம்.

Dairy

“Dairy” என்றால் என்ன?

பாற் பொருட்கள் என்பது பசுவின் (அல்லது ஆட்டின்) பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் பொருட்களாகும். வெண்ணெய், தயிர், புளிப்பு கிரீம் (Sour Cream)மற்றும் சீஸ் அனைத்தும் பசுவின் பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. சில பாலாடைக்கட்டிகள் ஆட்டின் பால் அல்லது ஏருமை பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன.

பாற் பொருட்கள், உணவுகள் அல்லது பானங்களில் ஒரு மூலப்பொருளாகப் போன்று இதனைப் பயன்படுத்தப்படலாம். பால் பொருட்கள் மிகவும் சத்தானவை, ஏனெனில் அவற்றில் புரதம், விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் (கால்சியம் போன்றவை) உள்ளன. பாற் பொருட்கள் அவை எளிதில் கெட்டுபோகும் தன்மையைக் கொண்டது, எனவே அவற்றை சரியாகச் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.

பால்

பால் பயன்படுத்தப்படுவதற்கு அல்லது உட்கொள்வதற்கு முன்னர் Pasterized செய்யப்பட வேண்டும். பேஸ்டரேஸ் செய்யப்படும் பால் சுமார் 72 டிகிரி செல்சியஸில் 15 விநாடிகளுக்கு கொதிக்க வைக்கப்பட்டதன் பின்னர் 4 டிகிரி செல்சியஸ்க்கு விரைவாக குளிர்விக்கப்படுகிறது. UHT பால் சுமார் 135 டிகிரி செல்சியஸில் 2-5 விநாடிகளுக்கு மட்டுமே சூடேற்றப்பட்டு, பின்னர் 4 டிகிரி செல்சியஸ்க்கு விரைவாக குளிர்விக்கப்படுகிறது. இந்த வெப்பநிலையில் கொதிப்பதன் மூலம் கெட்டுப்போவதற்கும் நோய்க்கும் காரணமாக இருக்கும் நுண்ணுயிரிகள் கொல்லப்படுகின்றன. (UHT பால் 6-9 மாதம் ஆயுளைக் கொண்டிருக்கும் அதே நேரத்தில் பேஸ்டரேஸ் செய்யப்பட்ட பால் 1 வாரம் குளிருட்டப்பட்ட ஆயுளைக் கொண்டிருக்கும்.)

வணிக ரீதியாக கிடைக்கக்கூடிய பெரும்பாலான பால்வகைகள் மாற்றப்பட்டுள்ளன - இதன் பொருள் கொழுப்புகளை உடைத்து மென்மையான திரவமாக கலக்க பேஸ்டரேஸ் செய்யப்பட்ட பால் வடக்கட்டப்படுகின்றது.

பசுவின் பால் கலவை: 87.7% நீர், 4.9% கார்போஹெட்ரேட், 3.4% கொழுப்பு, 3.3% புரதம் மற்றும் 0.7% தாதுக்கள் அடங்கியிருக்கின்றன.

பாலைச் சேமிப்பது எப்படி:

- பேஸ்டரேஸ் செய்யப்பட்ட பாலை 7 °C அல்லது அதற்கும் குறைவாக வெப்பநிலையில் நாம் கொள்வனவு செய்யலாம். பின்னர் அதை 4 மணி நேரத்திற்குள் 4 °C ஆக வெப்பநிலையைக் குறைக்க வேண்டும். கிரீம் மற்றும் பிற பாற் பொருட்கள் 5 °C அல்லது அதற்கும் குறைவான வெப்பநிலையில் பெறப்பட வேண்டும்.
- 4 °C க்குக் கீழே சேமிக்கவும்.. வெப்பநிலையில் ஒரு சிறிய உயர்வுஇருந்தால் கூட. அதன் ஆயத்காலம் பாதி குறைவடையும்.
- பால் கொள்கலன்களை சீஸ் செய்யப்பட வேண்டும்.
- உறைந்து போக விடாதீர்கள்.

- பால், கிரீம் மற்றும் Cultured பால் பொருட்கள் ஒரு இனிமையான சுவையை கொண்டிருக்க வேண்டும். மிகவும் இனிமையான அல்லது புளிப்பு, கசப்பான் அல்லது அவிசல் நாற்றும் கொண்ட பொருட்களை அகற்ற வேண்டும். இந்த பால் பொருட்களுக்கு FIFO (first-in, first-out) முறையை எப்போதும் பயன்படுத்தவும். FIFO முறையுடன், பழைய தயாரிப்புகளை முதலில் பயன்படுத்தப்படுவதை உறுதிசெய்ய தயாரிப்புகளைச் சேமிக்கவும். எடுத்துக்காட்டாக, முந்தைய பயன்பாட்டின் மூலம் அல்லது காலாவதித் தேதியுடன் தயாரிப்புகளை பிற்கால திகதிகளுடன் தயாரிப்புகளுக்கு முன் வைக்கவும். எந்தவொரு பால் உற்பத்தியினதும் விற்பனை அல்லது காலாவதித் திகதி கடந்துவிட்டதன் பின்னர் வீசிவிடவும்.

புதிய பால் பொருட்கள்

பெயர்	விளக்கம்	பயன்பாடு
முழு ஆடைப்பால் Whole milk	3.25% கொழுப்பு பசுவிலிருந்து நேரடியாக பாலுடன் நெருக்கமானது.	ஜஸ்கீரிம் தயிர் சீஸ் வெண்ணெய் சூப்கள் பால் புடங் பானங்கள்
குறைந்த கொழுப்புடைய ஆடைப்பால் Low fat milk	1 – 2% கொழுப்பு பாலாடை உள்ளது ஆனால் முழு ஆடைப்பாலைப் போல முழு நிறைவான சுவை இல்லை.	ஜஸ்கீரிம் தயிர் சூப்கள் பால் புடங் பானங்கள்
கொழுப்பு நீக்கிய பால் Skim milk	0.5% க்கும் குறைவான கொழுப்பு மிகக் குறைவான பாலாடை மற்றும் குறைந்த அளவு கலோரிகளைக் கொண்டுள்ளது.	ஜஸ்கீரிம் தயிர் பால் புடங் பானங்கள்
மோர் Butter milk	புளிப்பு சுவையை உருவாக்க பாக்ஷியாக்கள் சேர்க்கப்பட்ட புதிய திரவ பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. உண்மையில் இது வெண்ணெய் இல்லை. பேக்கிங் மற்றும் சாலட் டிரசிங் போன்ற பல பொருட்களின் தயாரிப்பில் ஒரு ரிச்சான், அடர்த்தியான அமைப்பு மற்றும் உறுதியான அமில சுவை உள்ளது	பேக்கிங் மற்றும் பல தயாரிப்புகள் சாலட் (ட்ரசிங் போன்றவை
ஆவியாகிப்போன பால் Evaporated milk	6.5 % க்கும் மேலான கொழுப்பு 60% நீர் அகற்றப்பட்ட பால்	(B)பேக்கிங்
கண்டிய பால் Condensed milk	8.5% க்கும் மேலான கொழுப்பு 60% நீர் அகற்றப்பட்டு சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. ஆவியாக்கப்பட்ட பாலை விட இனிப்பு மற்றும் முழு நிறைவான சுவை கொண்டது	குறிப்பான பேக்கிங்கிற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது இனிப்பிற்காக
பால் பவுட்ர Milk Powder	பொதுவாக முழு ஆடை அல்லது கொழுப்பு நீக்கிய (Skim) பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. இது எல்லா நீரையும் அகற்றி தயாரிக்கப்படுகிறது	பேக்ங்

குறிப்பு: முழு ஆடைப்பாலைக் காட்டிலும் குறைந்த கொழுப்பு (Low fat) மற்றும் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் (Skim milk) சமைப்பதில் வித்தியாசமாக நடந்து கொள்கின்றன என்பதையும் அங்கீரிக்க வேண்டும். கொழுப்பு ஒரு உணவின் சுவை, அமைப்பு மற்றும் ரூசியைக் கொண்டு வருகிறது. ஒரு சமையல் நிபுணர் பாலில் உள்ள கொழுப்பைக் குறைத்தால், மூலப்பொருள் உணவுத்தயாரிப்பின் போது வித்தியாசமாக செயல்படும்.

பாலுக்குப் பதிலான மாற்று வழிகள்

சிலரால் எந்த பாற் பொருட்களையும் உட்கொள்ள முடியாது. இது ஒவ்வாமையின் ஒரு வடிவமாகும். அத்துடன் இது உடலில் மிகவும் மோசமான எதிர்வினைகளை உருவாக்கிடும். அவ்வாறான வாடிக்கையாளர்களுக்கான மாற்றுப்புப் பொருட்கள் பின்வருமாறு:

பாலுக்கான மாற்றுப்புப் பொருட்கள்	கொழுப்பு உள்ளடக்கம்	குறிப்பு
லாக்டோஸ் இல்லாத பால் Lactose free அடைம	பயன்படுத்தப்படும் புதிய பால் வகையைப் பொறுத்தது.	பாலில் நொதியங்களைச் (Enzymes) சேர்ப்பதன் மூலம் லாக்டோஸை இல்லாமல் செய்கின்றது.
சோயாப் பால் (பால் அல்லாத) Soy milk (Non – Dairy)	எட்டு அவுன்ஸ் பறிமாறலுக்கு நான்கு கிராம் கொழுப்பு (வலுவூட்டப்பட்டது)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ பெரும்பாலும் விட்டமின்களுடன் (கல்சியம், மற்றும் விட்டமின் னு மற்றும் ரைபோ/ப்ளோவின் Riboflavin உட்பட) வலுவூட்டப்பட்டு குறைந்த கொழுப்பு வடிவத்தில் வாடிக்கையாளர்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது ➤ முழு நிறைவான அமைப்புடன் சற்று சத்தான சுவை கொண்டது ➤ வெவ்வேறு சுவைகளில் கிடைக்கிறது ➤ புரதத்தின் நல்ல ஆதாரம் ஆனால் கொலஸ்ட்ரால் இல்லை
அரிசி பால் (பால் அல்லாத) Rice Milk (Non – Dairy)	எட்டு அவுன்ஸ் பறிமாறலுக்கு மூன்று கிராம் அல்லது அதற்கும் குறைவாக	<ul style="list-style-type: none"> ➤ பெரும்பாலும் விட்டமின்களுடன் வலுவூட்டப்படுகிறது (கல்சியம், விட்டமின் னு மற்றும் ரைபோ/ப்ளோவின் ஆகியவற்றைச் சேர்த்தது) ➤ பொதுவாக நீர், சிவப்பு அரிசிப் பாகு/கூழ், மாச்சத்து மற்றும் பிற தடிப்பாக்கிகளால் தயாரிக்கப்படுகிறது ➤ இனிப்புச் சுவை மற்றும் மெல்லிய அமைப்பைக் கொண்டுள்ளது ➤ வெவ்வேறு சுவைகளில் கிடைக்கிறது ➤ பால் அல்லது சோயாப் பாலை விட குறைவான புரதமே இதில் உள்ளது.
பாதாம் பால் (பால் அல்லாத) Almond Milk (Non – Dairy)	எட்டு அவுன்ஸ் பறிமாறலுக்கு இரண்டு முதல் மூன்று கிராம்	<ul style="list-style-type: none"> ➤ அரைத்த பாதாம் மற்றும் தண்ணீரால் தயாரிக்கப்பட்டது ➤ கலோரிகள் மற்றும் நிறைவெற்ற கொழுப்பு (Saturated fat) குறைவாக உள்ளது ➤ கொலஸ்ட்ரோல் அல்லது லக்டோஸ் இல்லை ➤ இனிப்பு மற்றும் சுவையாக இருக்கலாம் (எ.கா., சாக்லேட், வெணிலா) ➤ கல்சியம் மற்றும் விட்டமின் D உடன் பெரும்பாலும் வலுவூட்டப்படுகிறது

தேங்காய்ப் பால் (பால் அல்லாத) Coconut Milk (Non – Dairy)	தடிப்பம்: 20% to 22% மெல்லிய: 5% to 7%	<ul style="list-style-type: none"> ➤ துருவிய தேங்காய்ப் பூ மற்றும் நீரிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது ➤ லேசான, இனிப்புச் சுவையுடையது, தேங்காய் வாசனை சிறிதளவு அல்லது இல்லாமலிருக்கும் ➤ பெரும்பாலும் பேக்கிங் மற்றும் சமையலில் பயன்படுத்தப்படுகிறது
-------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

பாற் பொருட்களைச் சமைத்தல்

நாம் பாற்பொருட்களை பல்வேறு வழிகளில் பயன்படுத்துகிறோம். பாலில் இருந்து சீஸ், கிரீம், பட்டர், தயிர் மற்றும் ஐஸ்கிரீம் போன்றவை தயாரிக்கப்படுகின்றது. ஊசிக் கணவாய் (Squid) மற்றும் ஆக்டோபஸை மென்மையாக்குவதற்குப் பாலைப் பயன்படுத்தலாம். Custard போன்ற பல்வேறு இனிப்பு வகைகளில் இவை சிறப்பான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

நாம் சமையல் நோக்கங்களுக்காகப் பாலைப் பயன்படுத்தும் போது அவற்றை கட்டாயமாகக் கொதிக்க வேண்டும். பால் என்பது பட்டர் கொழுப்பு (Butter fat), புரதங்கள் (Proteins) மற்றும் தண்ணீரின் water கலவையாகும். பாலை கொதிக்க வைக்கும் போது, பாலில் உள்ள பிரதான முன்று கூறுகள் பிரிந்திடும் : பாற் புரதங்கள் உறைந்து நீரிலிருந்து பிரிக்கப்படும், இது பொதுவாக தயிராக்கப்பட்ட பால் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இவ்வாறே சீஸ் தயாரிக்கப்படுகிறது.

இருப்பினும் பாலை அதிகமாக கொதிக்க வைத்தால் அல்லது சரியாக கொதிக்க வைக்காவிடின் நீங்கள் சமையலில் சிக்கல்களை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும்.

பாற் பொருட்களைச் சமைக்கும்போது ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள்:

(C)கேடினிங் (Curdling) திரைதல் - இதன் பொருள் பாலை கட்டியாக மாறுதல் (lumpy)

ஸ்கோச்சிங் (Scorching) இயங்குதல் - இதன் பொருள் பாலை கொதிக்க வைக்கும் போது பானையிலிருந்து வெளியேறி, அதன் துகள்கள் பானை அல்லது கடாயில் சிக்கி கொள்ளுதல்.

மேற் குறிப்பிட்ட சிக்கலை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்:

- பாலை கொதிக்க வைப்பது Curdling அல்லது Scorching உருவாக முக்கிய காரணமாகும். இது மட்டுமன்றி பாலை விரைவாகச் சூடாக்குதல், சரியாக கொதிக்க வைக்காமை போன்றவையும் காரணங்களாகலாம். இதனைத் தடுக்க, நடுத்தரத்திற்கும் குறைவான வெப்பத்தில் பாலைச் சூடாக்கவும்.
- Starch மூலம் உறுதிப்படுத்தல்
மா அல்லது சோள மா போன்ற மாவுச்சத்துக்கள் பாலை திரமாக்க (milk emulsion) உதவுவதோடு பால் பிரிக்கப்படுவதைத் தடுக்குக்கின்றது. ஒரு பொதுவான நுட்பம் என்னவென்றால், பால் சேர்ப்பதற்கு முன் Sauce அல்லது Soup, ரூக்ஸ் (Roux) மூலம் தடிப்பாக்குதல். இது திரவத்தின் ஒப்பனையை மாற்றுவதோடு திரைவதையும் தடுக்கிறது.
- வலுவான அமிலங்களைத் தவிர்த்தல்
Sauce அல்லது Soupஇல் வயின், தக்காளி அல்லது எலுமிச்சை சாறு போன்ற ஒரு அமில மூலப்பொருள் இருந்தால், பால் திரையும் வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. அமிலத்தின் விளைவை எதிர்கொள்ள, அமிலத்துடன் ஒரு Starch பயன்படுத்தலாம்.
- இறுதியில் சீஸ்னிங் செய்தல்
பாலை கரைக்கக்கூடிய மற்றொரு மூலப்பொருள் உப்பாகும். உங்கள் Saucel சீஸ் செய்ய உப்பு அவசியம் என்பதால் அதனைத் தவிர்க்க முடியாது. அதில் உள்ள உப்புடன் சமைப்பதை அல்லது குறைப்பதை விட, இறுதியில் உப்பைச் சேர்ப்பது நல்லது மற்றும் Saucelகளிலும் Soupகளிலும் இறுதியில் சீஸ்னிங் செய்வது சிறந்தது.

→ பாலைப் பக்குவபடுத்தல் (Temper the milk)

குளிர்ந்த பாலை நேரடியாக சூடான திரவத்தில் சேர்க்க கூடாது அதற்கு பதிலாக, சிறிதளவு சூடான திரவத்தில் குளிர்ந்த பாலை இட்டு நன்றாக கலக்கிய பிறகு அதனைத் திரவத்தினுள் சேர்க்க வேண்டும். இதனை Tempering என்று அழைப்பர். பாலைச் சேர்ப்பதற்கு முன் ஒரு நீண்ட கை கொண்ட உலோக கலத்தில் பாலைச் சூடாக்கிச் சேர்ப்பது மற்றுமொரு வழியாகும்.

CREAM

கிரீம்களின் வகைகள்		
கிரீம்களின் வகைகள்	கொழுப்பின் அளவு	குறிப்பு
Light whipping cream	குறைந்தது 30% ஆனால் 36% விட அதிகமாக இருக்காது	சாஸ்கள் மற்றும் சூப்களில் பயன்படுத்தப்படுவதோடு இனிப்புக்களை (G)கானில் செய்யவும் பயன்படுத்தப்படுகிற
Light whipping cream	36% லிருந்து 38% வரை	விப்பிங் கிரீமை தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது
Very heavy whipping cream	40%	இதனால் தயாரிக்கப்படும் தயாரிப்புகளுக்கு அதிக விளைச்சல் (yield) மற்றும் நீண்ட ஆயுள் காணப்படுகின்றது
Light cream	18% லிருந்து 30% வரை	சில நேரங்களில் Coffee Cream என்றும் அழைக்கப்படுகிறது
Half-and-half	10.5% லிருந்து 18% வரை	ஒரு பகுதி பாலையும் மற்றொரு பகுதி கிரீமையும் கொண்டதாகும். தொழில்நுட்ப ரீதியாக கிரீம் என்று அழைக்க போதுமானளவில் கொழுப்பு இதில் இல்லை

பண்படுத்தப்பட்ட பாற் பொருட்கள் - Cultured Dairy Items

பண்படுத்தப்பட்ட பாற் பொருட்கள்		
பண்படுத்தப்பட்ட பாற் பொருட்களின் வகைகள்	கொழுப்பின் அளவுகள்	குறிப்பு
மோர் (Buttermilk)	1% லிருந்து 2% வரை	<ul style="list-style-type: none"> ➤ பாரம்பரிய மோர் என்பது வெண்ணெயை வெளியேற்றிய பின் எஞ்சியிருக்கும் திரவமாகும் ➤ லாக்டிக் (lactic) அமில பாக்டீரியாவைப் பயன்படுத்தி வளர்ப்பு மோர் புளிக்க வைக்கப்படுகிறது ➤ அது ஒய்வு நிலையிலிருக்கும் போது பிரிக்க முடியும் பயன்பாட்டிற்கு முன் நன்றாகக் குலுக்கல் வேண்டும் ➤ ஒரு தூள் வடிவத்திலும் கிடைக்கிறது

யோகட் (Yogurt)	0.5% லிருந்து 4% வரை	<ul style="list-style-type: none"> ➤ பல வகையான பழச்சுவைகளில் உள்ளது ➤ புரதத்தை மூலாதாரமாகக் கொண்டது ➤ சைவ உணவு உண்பவர்கள் அதிகமாக உட்கொள்வர் ➤ கிரேக்க வகை யோகட் வழமையான யோகட்டை விட இரண்டு மடங்கு புரதச் சத்தைக் கொண்டுள்ளது ஒரு பரிமாறலுக்கு 15-20 கிராம் ➤ கிரேக்க யோகட்டில் கொழுப்பு அதிகமாகவுள்ளது
புளிப்பு கிரீம் (Sour cream)	18% லிருந்து 40% வரை	<ul style="list-style-type: none"> ➤ “Light” “Low-Fat” மற்றும் “Fat Free” என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது
க்ரம் (f)பிரஸ் (Crème fraîche)	30% லிருந்து 45% வரை	<ul style="list-style-type: none"> ➤ U.S. புளிப்பு கிரீம் போலல்லாமல், குறைவான புளிப்பு மற்றும் மெல்லியதாகவும் இருப்பதோடு அதிக கொழுப்பையும் உள்ளடக்கியுள்ளது

வெண்ணெய்க் குறிப்பு (Butter, Margarine, Ghee)

வெண்ணெய், மாஜூரின் மற்றும் நெய் ஆகியவை ஒரே மூலப்பொருளிலிருந்து தயாரிக்கப்படுவதில்லை, ஆகையால் இதனை அதே வழியில் பயன்படுத்த முடியாது

பெயர்		குறிப்பு
வெண்ணெய் Butter	பாற் பொருள்	<p>4 வகைகள்:</p> <p>உப்பு சேர்க்கப்பட்டது (Salted) – அனைத்து உபயோகத்துக்குமான வெண்ணெய்</p> <p>ஐரோப்பிய (European) – குறைவான புளிப்புச் சைவையுடன் கிரீமியான கட்டமைப்பைக் கொண்டுள்ளது மேலும் ரொட்டி மற்றும் பேக்கிங் செய்யப்பட்ட உணவுகளில் பரவுவதற்குச் சிறந்ததாகும்.</p> <p>விப்ட் (Whipped) – விப்ட் செய்யப்பட்ட வெண்ணெய் மிகவும் லேசானதாகயிருக்கும். ஆனால் இது சமையலுக்கு ஏற்றது அல்ல.</p> <p>தெளிவான (Clarified) – பால் திடப்பொருளும் தண்ணீரும் அகற்றப்பட்டு வெண்ணெய் கொழுப்பு மட்டுமே மீதமுள்ளது. இது சமைப்பதற்கும் வதக்குவதற்கும் ஏற்றதாகும்.</p>

மாஜரீன் Margarine	பாற் பொருளால்லாதது காய்கறிகள், விலங்கு கொழுப்புகள் அல்லது எண்ணெய்களிலிருந்து இது தயாரிக்கப்படுகிறது.	பேஸ்ட்ரிகள், கேக்குகள் மற்றும் குக்கீகளை பேக் செய்வதற்குச் சிறந்தது
நெய்	பாற் பொருள் நெய் என்பது தெளிவான வெண்ணெயாகும். இது இந்தியாவிலிருந்து உருவானதாகும்.	சத்திகரிக்கப்பட்ட வெண்ணெயைப் போன்றது.

பாலாடைக்கட்டி (Cheese)

சமையல் வரலாற்றில் மிகப் பழமையான உணவுப் பொருட்களில் பாலாடைக்கட்டியும் ஒன்றாகும். பல கலாச்சாரங்கள் இவை பல வடிவங்களில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன, ஆனால் அனைத்தும் பசு, ஆடு அல்லது ஏருமைகளின் பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. பாலாடைக்கட்டி ஒரு முதன்மையுணவாகவும் ஒரு துணையுணவாகவும் அல்லது ஒரு பொருளாகவும் பயன்படுத்தப்படலாம். இது அதிக அளவு கொழுப்பு மற்றும் புரதங்களைக் கொண்ட உணவாகும். பாலாடைக்கட்டியில் கொழுப்பு, புரதம், தாது உப்புக்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ளது. இது உடல் கட்டமைப்பிற்கு, ஆற்றல் தரும் பாதுகாப்பான உணவாகும்.

பாலாடைக்கட்டிகள் எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகிறது:

ரெனெட் (Rennet) என்ற நொதியம் பாலில் சேர்க்கப்பட்டு பாலிலுள்ள புரதத்தை உறையச் செய்யப்படுகிறது. உறைந்த பால் மோர் மற்றும் தயிராகப் பிரிக்கிறது. பின்னர் மோர் வடிகட்டப்பட்டு தயிர் அச்சுக்களில் அழுத்தப்படுகிறது.

500 கிராம் சீஸ் தயாரிக்க ரெந்ட்டர் பால் தேவைப்படுகின்றது.

சரப்பதனைப் பொறுத்து பல வகையான பாலாடைக்கட்டிகள் உள்ளன, அவை ripened அல்லது unripened என்பதைப் பொறுத்து. பாலாடைக்கட்டிகள் பலவகையான உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

பாலாடைக்கட்டிகளை வகைப்படுத்தல்:

பாலாடைக்கட்டிகளை வகைப்படுத்த சில வழிமுறைகளுள்ளது. ஒரு வழி, அவற்றை சனிந் மற்றும் un-ripe செய்யப்பட்ட பாலாடைகளாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. un-ripe செய்யப்பட்ட பாலாடைக்கட்டியில் புரதத்தில் அமிலம் (கேசீன் (Casein) என அழைக்கப்படுகிறது) சேர்க்கப்படுகிறது. ripe செய்யப்பட்ட பாலாடைக்கட்டி rennet மற்றும் Culture acids மற்றும் பாக்ஷரியா அல்லது ஈஸ்ட்கள் (Yeast) என்ற நொதியங்கள் சேர்க்கப்படுகிறது, பெரும்பாலான பாலாடைக்கட்டிகள் ரெப்ட் செய்யப்பட்ட பாலாடைக்கட்டிகளாகும். இவை வலுவான அல்லது கடுமையான வாசனையைக் கொண்டிருக்கும்.

அமைப்பு (Texture) அல்லது உற்பத்தி செய்யப்பட்ட நாடு போன்றவை பாலாடைக்கட்டிகளை வகைப்படுத்தும் பிற வழிமுறைகளாகும்.

அமைப்பால் வகைப்படுத்தப்பட்ட பாலாடைக்கட்டிக்கு எடுத்துக்காட்டுகள் கீழே.

கடினமான பாலாடைக்கட்டிகள் (Hard Cheeses)(30% நீர்):

இவ்வாறான cheese களானது காலம் செல்லச் செல்ல உடையக்கூடியது (கையால் நொறுக்கலாம்) எனவே இவை துருவப்பட்டு அல்லது உருக்கப்பட்டு சமையலில் பயன்படுத்தப்படுகிறது

பெயர்	விளக்கம்
(P)பாமிசான் (இத்தாலி). Parmesan (Italy)	 <p>கடினமான, நறைநிறைப்பு (Gritty) அமைப்பையுடையது, இது பழம் மற்றும் நறுமண சுவையையும் (Nitty flavour) குறைந்த கொழுப்பையும் கொண்டதாகும். மேலும் இதனை பெரும்பாலும் அரைத்து சமையலில் அதிகளவில் பயன்படுத்துவார்கள். மிகவும் கடுமையானதும் சுவையானதாகும். (Pungent and flavorful)</p>
அசியாகோ (இத்தாலி). Asiago (Italy)	 <p>புதியதாக (Fresh) அல்லது முதிர்ந்ததாக ஆயவரசந இருப்பதோடு நட்ஸ் சுவையையும் (Nitty flavour) கொண்டதாகும். முதிர்ச்சியடைந்த அசியாகோ மஞ்சள் நிறத்தையும் நொறுங்கூடிய தன்மையைக் கொண்டுள்ளது, அதே நேரத்தில் புதிய அசியாகோ மென்மையாகவும், லேசாகவும், வெள்ளை நிறத்தைக் கொண்டதாகவும் காணப்படும்.</p>

உறுதியான பாலாடைக்கட்டிகள்: (Firm Cheeses)

இந்த சீஸ் தொடுவதற்கு கடினமாகவும் அடர்த்தியாகவும் இருப்பதோடு உடையக்கூடிய அமைப்பு அற்றதாகும். அவை பெரும்பாலும் சூப்கள், பாஸ்தா, சாஸ்கள் மற்றும் சாண்டிசிக்களில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

பெயர்	விளக்கம்
ஸ்டெ(ர்) (அமேரிக்கா அல்லது பிரிட்டன்) Cheddar (USA or Britain)	 <p>கோல்டன், அல்லது வெள்ளை அல்லது ஆரஞ்ச் நிறத்தைக் கொண்டதோடு புதியதாகவும் சாறுத்தும்பிய நட்ஸ் சுவையையும் கொண்டது. இது காலம் செல்லச் செல்ல போது வறண்டதாகவும், எளிதில் நொறுங்கக்கூடிய அமைப்பையும் கொண்டுள்ளதோடு உறுதியான மற்றும் க்ரீமியான சுவையையும் கொண்டுள்ளது</p>
(E)எம்மென்றெ(ர்) (ஸ்விசர்லேண்ட்) Emmentaler (Switzerland)	 <p>இனிப்பு மற்றும் வயபெல சுவையை கொண்டதோடு எளிதில் உருகும் தன்மையையும் கொண்டதாகும். இது உறுதியான மற்றும் அடர்த்தியான தன்மையைக் கொண்டுள்ளது மேலும் கஷன்டிய (Fondue) தயாரிக்க பயன்படுகிறது.</p>

(G)க்ருய்லை (ஸ்விசர்லேண்ட்)
Gruyere (Switzerland)



இனிப்பு மற்றும் சிறிதளவு உப்பு சுவை கொண்டுள்ளதோடு கடினமானதாகவும் மஞ்சள் நிறத்தைக் கொண்டதாகவும் காணப்படுகின்றது. புதிய Gruyere கிரீமியாவும் (Creamy) (g)நட்டி (nutty) ஆகவும் இருக்கும் ஆனால் வலுமையான சுவையை அது காலம் செல்லும் போதே பெறுகிறது. சூப்கள், (G)கிராடின்கள் (Gratins), (C) க்கஸ்ரோல் (Casseroles) மற்றும் Fondue போன்றவற்றில் பெரும்பாலும் இதனை உருகி பயன்படுத்துகின்றனர்.

பகுதியளவிலான மற்றும் மென்மையான சீஸ் (Sami – Soft Cheese) (50% நீர்):

இந்த பாலாடைக்கட்டிகளின் சுவை லேசானதாக, அல்லது செறிவானதாக காணப்படும். இவை வழக்கமாக வெண்ணெய் அமைப்பைக் (Buttery texture) கொண்டுள்ளதோடு, பெரும்பாலும் Cheese board (ஓ-வராஸ் - hors d'oeuvres) ஒரு பகுதியாக உண்ணப்படுகின்றன.

பெயர்	விளக்கம்
(பு)கஹாடா (நெதர்லாந்து) Gouda (Holland)	பழம் மற்றும் நட்டி(putty) சுவைகளைக் கொண்டுள்ளதோடு நன்றாக உருகும் தன்மையையும் கொண்டுள்ளது. இது பொதுவாக சாண்ட்விச்களில் சூடான உணவுகள் மற்றும் சூப்களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
(H)க்கவா(ட்ட)டி (டென்மார்க்) Harvarti (Denmark)	இது உப்பு, மற்றும் வெண்ணெய்ச் சுவைகளைக் கொண்டுள்ளதோடு அறை வெப்பநிலையில் உருகும் தன்மையையும் கொண்டது. இந்த பாலாடைக்கட்டியை இனிப்புக்களில் (Dessert) பயன்படுத்த முடியும் ஆனால் இவை நன்றாக உருகும் நிலையைக் கொண்டுள்ளதால் Burger மற்றும் Hot Sandwichகளிலும் சீஸ்ஸாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.
(R)ரோக்க(f)ஓ (பிரான்ஸ்) Roquefort. (France)	நீல நிற பாலாடைக்கட்டிகள் (Blue Cheese), செம்மறி (ewe) ஆட்டுப் பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்டு திடமான சுவையும் மற்றும் சுவைத்ததன் பின் உப்புச் சுவையையும் கொண்டுள்ளது. இது ஒரு வலுவான நறுமணத்தையும் சுவையையும் கொண்டிருப்பதால் இதனை Saucesகள் மற்றும் Dressing செய்யவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதை Dessert cheese போலவும் உண்ண முடியும்.

ஸ்டிள்ரன்(பிரான்ஸ்)
Stilton (England)



இது மென்மையான மற்றும் வலுவான சுவையுடன் நீல நிற நரம்புகளைக் கொண்டது போலுள்ள வெள்ளை நிறமான சீஸ்ஸாகும். இனிப்புகளிற்கு பயன்படுத்த சிறந்த சீஸ்ஸாகும். மேலும் சூப்கள் மற்றும் சாலட்களிலும் இது பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மென்மையான சீஸ் Soft cheese (80% நீர்):

மென்மையான பாலாடைக்கட்டிகள், கிரீமியான மையத்தைக் கொண்டுள்ளதோடு விரைவாக உருகக் கூடிய தன்மையையும் கொண்டுள்ளது. இவற்றை பசியினைத் தூண்டும் உணவுகளிலும், hors d'oeuvreகளிலும் மற்றும் சுப்களிலும் பயன்படுத்தலாம்.

பெயர்	விளக்கம்
(B)ப்ரி (பிரான்ஸ்) Brie (France)	<p>வெள்ளை நிறமாகவும், மென்மையான கிரீம் போன்ற அமைப்பையும் கொண்டுள்ளதோடு இதனை Dessert Cheese ஆகவும் கருதுகின்றனர். மேலும் இதனை அறை வெப்பநிலையில் வைத்து ரூசிக்கலாம்.</p>
(C)கமம்பெரய (பிரான்ஸ்) Camembert (France)	<p>புதிய Camembert கடினமான அமைப்பைக் கொண்டதாக இருக்கும், ஆனால் அது முதிர்ச்சியடையும் போது உயர்தர வெண்ணேய் சுவை மற்றும் மென்மையான அமைப்பு கொண்டுள்ளது. மேலும் இதில் உண்ணக்கூடிய தோல் ஒன்றும் உள்ளது.</p>
(B)புசான் (பிரான்ஸ்) Boursin (France)	<p>மென்மையானதாகவும், க்ரீமியாகவும் பலவிதமான சுவைகளிலும் இது கிடைக்கிறது. பெரும்பாலும் ஸ்பிரட்டாக (Spread) அல்லது காய்கறி டிப்பாக (Vegetable Dip) இதனைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.</p>

புதிய (அன்றைப்பிண்ட) சீஸ்: (New {Unripened } Cheese)

இந்த பாலாடைக்கட்டிகள் லேசான சுவை கொண்டவை மேலும் சாலடுகள், இனிப்பு வகைகள் மற்றும் பீஸ்ஸாவில் நேரடியாகப் பயன்படுத்தலாம்

பெயர்	விளக்கம்
(F)பெ(ற)டா (கிரீஸ்) Feta (Greece)	 <p>ஈர்ப்பதமான மற்றும் பொடியாகக் கூடிய வெள்ளை நிற சீஸ்ஸாகும். இது உப்பு மற்றும் புளிப்பு சுவைகளைக் கொண்டது. பெரும்பாலும் இதனைக் கிரேக்க சாலட்களில் (Greek Salad) பயன்படுத்தப்படுகிறது.</p>
(ஸ)மஸ்கா(ர)போனே (இத்தாலி) Mascarpone (Italy)	 <p>அதிக கொழுப்பையுள்ளடக்கி அடர்த்தியான மற்றும் மென்மையான சீஸ்ஸாகும். மேலும் மென்மையான அமைப்பையும், வெண்ணெய்ப் போன்ற சுவையையும் கொண்டுள்ளது. இது பெரும்பாலும் Dessert களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.</p>
(ஸ)மொஸ்ரெல்லா (இத்தாலி) Mozarella (Italy)	 <p>இது ஏருமை பாலிலால் தயாரிக்கப்பட்டு வெளிர் வெள்ளை (Pale white) நிறத்தில் இருக்கும். மேலும் உருகிய நிலையில் இதன் சுவை வலுவடைகின்றது இதனால் பிட்சாவுக்கு முக்கியமாக பயன்படுத்துகின்றனர்</p>
(R)றிக்கோ(ற)ரா (இத்தாலி) Ricotta (Italy)	 <p>இது வெள்ளை நிறமாகவும் பொடியாகக்கூடிய தன்மையையும் கொண்டதாகவும் காணப்படுகின்றது. மேலும் Cottage சீஸ்ஸை ஒத்ததாக இருப்பினும் மென்மைத்தன்மையைக் கொண்டுள்ளது. இது ஒரு லேசான சுவை கொண்டதால் பலவகையான உணவுகளுக்குச் சிறந்ததாகும்</p>

எருமை மற்றும் ஆட்டுப் பாலில்லிருந்து சீஸ் தயாரித்தல்:

பல உணவுகளை தயாரிப்பதற்காக பசும் பால் சார்ந்த பாலாடைக்கட்டிகள் பற்றி அறிந்துக் கொள்வது எவ்வாறு முக்கியமோ, அதேபோல ஆட்டுப் பால் மற்றும் எருமைப் பால் ஆகியவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பாலாடைக்கட்டிகளை பற்றி அறிந்து கொள்வதும் முக்கியம். இந்த கூடுதல் அறிவு உங்களின் படைப்பாற்றலை விரிவாக்கவும் வணிக சமையலறையில் நிலையான உணவு ஆதாரங்களை பயன்படுத்தவும் உதவுகின்றது. ஆட்டுப் பால் மற்றும் எருமைப் பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் சீஸ் மிகவும் நியாயமான விலையிலும் உணவிற்கு புதிய சுவையையும் வழங்குகிறது. நீங்கள் பயன்படுத்தும் சீஸ் பசு, ஆடு அல்லது எருமை பாலில்லிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறதா என்பதையும் அறிந்து கொள்வது அவசியம், ஏனென்றால் நறுமணம் மிகவும், வித்தியாசமாக இருப்பதோடு இது உங்கள் Cheese Board ஏற்பாடு செய்யும் முறையைப் பாதிக்கின்றது.

- ஆட்டுச் (பால்) சீஸ் Goat (milk) Cheese - சில நேரங்களில் பிரெஞ்சுப் பெயரான செவ்ரே (Chevre) என்று அழைக்கப்படுகிறது, ஆட்டுப் பால் பல அமைப்புகளிலும் சுவைகளிலும் இருக்கின்றது. மேலும் இது கிரீமி அல்லது பொடி மற்றும் லேசான அல்லது உறுதியானதாக இருக்கலாம். பாலாடைக்கட்டியைத் தயாரிக்க ஆட்டின் பாலில் கப்ரிக் அமிலம் (Caprie acid) சேர்க்கப்படுகிறது. ஆட்டுப் பாலாடைக்கட்டி ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தது என்று சிலர் குறிப்பிடுகின்றனர்.
- எருமை (பால்) சீஸ் மரக்கயடழை (milk) Cheese - உள்ளாட்டு எருமைப் பாலினை இதற்குப் பயன்படுத்துகின்றனர், எருமைப் பாலைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கும் சீஸ்களில் மிகவும் பிரபலமானது Buffalo mozzarella ஆகும். இது பாரம்பரியமாக தெற்கு இத்தாலியில் உருவாக்கப்படுவதோடு பசும் பால் மொலை ரெல்லாவை விட கிரீமியாக உருவாக்குகின்றனர். Boccaccini மற்றும் Borrate எருமை பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் வேறு சில (கிரீமி) பாலாடைக்கட்டிகளாகும். இதில் அதிகங்களில் கொழுப்பு, புரதம் மற்றும் கல்சியம் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

சுகாதாரம்

சீஸ் ஒரு உயிருள்ள தயாரிப்பு (living product) மற்றும் கவனமாகக் கையாள வேண்டியதாகும். Grease – proof (or) Woa pepper or foil அல்லது மூடிய கொள்கலன்களின் மூலம் மூடிப் பாதுகாக்க வைக்கவேண்டும். இதன் புறமேற்பரப்பு காற்றில் வெளிப்படக்கூடும். எனவே அதனால் வளி அகத்துறிஞ்சு மூடியும் இதனால் நாம் வெட்டும்போது, அந்த மேற்பரப்பு உலர்த்தப்படுவதைத் தடுக்க பொலித்னால் மூடப்பட வேண்டும்.

சீஸ்ஸை சேமித்தல்

1. மெழுகு கடதாசி (waxed paper) அல்லது காகிதத்தோலால் (Parchment paper) போர்த்துவதன் மூலம், அது உலராமல் வளியை அகத்துறிஞ்சு மூடியும். ஒவ்வொரு முறையும் சீஸ்ஸை பயன்படுத்திய பின்னும் சீஸ்ஜீப் போர்த்த வேண்டும்.
2. 35°F முதல் 41°F (2°C முதல் 5°C) வரையான வெப்பநிலையில் பாலாடைக்கட்டியைச் சேமிப்பது உகந்ததாகும், இது பொதுவாக குளிர்சாதனப்பெட்டியின் அமைப்பின் அடிப்பகுதியை குறிக்கிறது.
3. நீல சீஸ்களைப் போன்ற இரட்டை மடக்கு கடுமையான பாலாடைக்கட்டிகள் வலுவான வாசனை மற்றும் சுவை கொண்டவையாகும் எனவே இதனை ஒரு காற்றுப் புகாத பிளாஸ்டிக் கொள்கலன் அல்லது பிளாஸ்டிக் பையில் இட்டு வைக்கப்பட வேண்டும்.
4. பாலாடைக்கட்டியை உறைய வைத்தால் அதன் அமைப்பு மற்றும் சுவை போன்றவற்றை இழுக்கக்கூடும் ஆகையால் அதனை உறைய வைக்க வேண்டாம்.
5. சேமிக்கப்பட்ட சீஸ் அதிகப்படியாக உலர்ந்திருந்தால் அல்லது மெலிதானதாக இருந்தால் அல்லது வலுவான துர்நாற்றும் வீசினால், அதை உடனடியாக வெளியேற்றுவங்கள்.

உணவின் முக்கியத்துவம் குழுமன் ஏயரந்

பாலாடைக்கட்டியில் (Cheese) கொழுப்பு, புரதம், தாது உப்புக்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ளது. அத்துடன் இது உடல் கட்டமைப்பிற்கான ஆற்றலை தரக்கூடிய பாதுகாப்பான உணவாகும்.

பயன்கள்

Appertizers, Soups, Salads, Sauces மற்றும் முதன்மை உணவுகளுக்கு (Main Course) பயன்படுத்தப்படுகின்றது

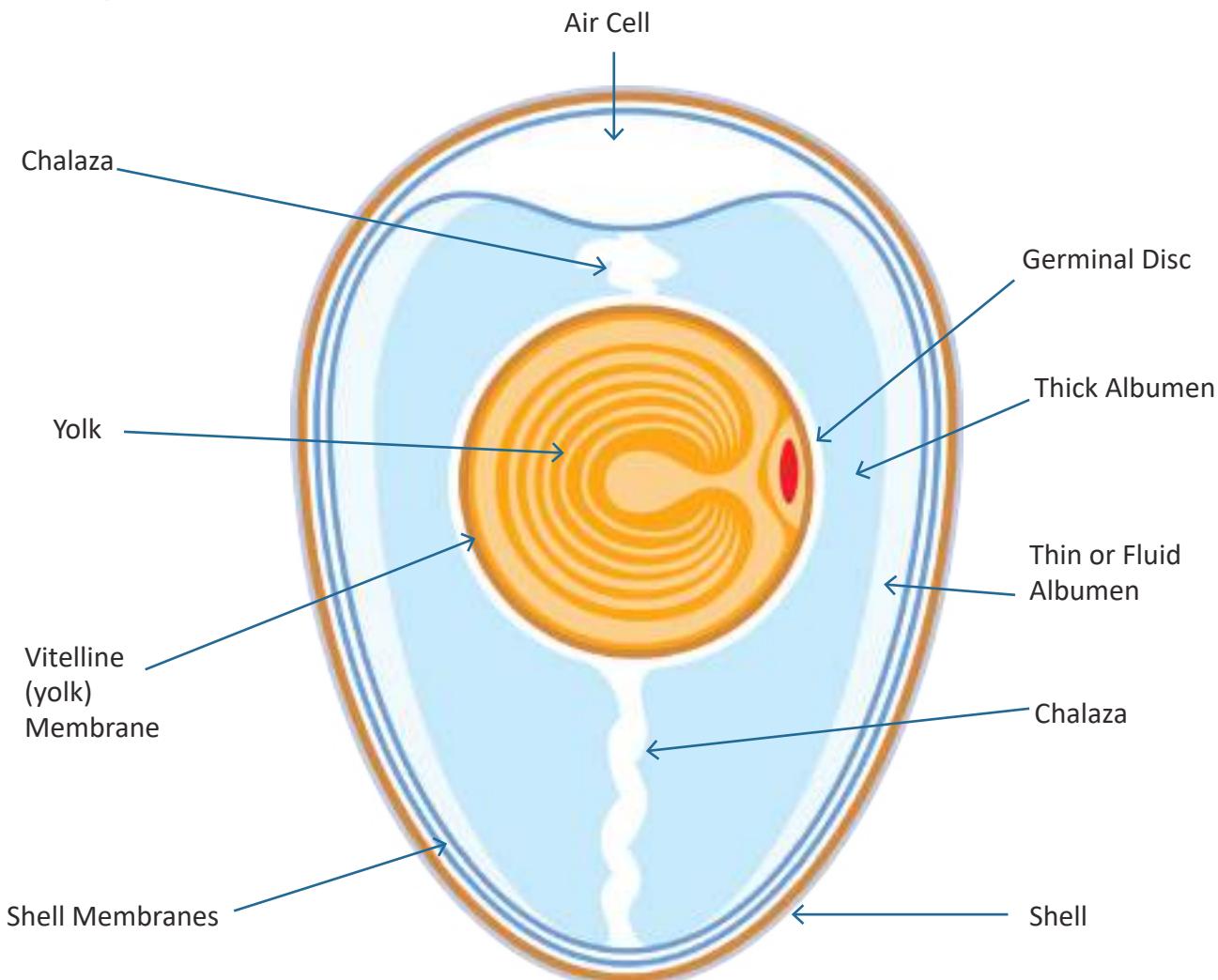
குறிப்பு:

மென்மையான சீஸ்லை (soft cheese) வெட்டும்போது மென்மையான கிரீமி (Creamy) தன்மையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். கடினமான (Hard), அரை கடின (Semi hard) மற்றும் நீல நரம்பு சீஸ்கள் (Blue vein Cheese) வெட்டும்போது உலர்க்கூடாது.

சைவ உணவுண்பவருக்கான மாற்று வழிகளும் உள்ளன:

காய்கறி கொழுப்பிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் கடினமான சீஸ் மற்றும் வழகர போன்ற சீஸ் வகைகளை வகையின் இதன் கீழ் வகைப்படுத்தலாம்.

முட்டைகள்



அளவுகள்

கோழிகளின் முட்டைகள் ஜந்து அளவுகளில் பிரிக்கப்படுகின்றது: சிறியது (Small), நடுத்தரம் (Medium), பெரியது (large), மிக பெரியது (Extra large) மற்றும் ஜம்போ (Jumbo).



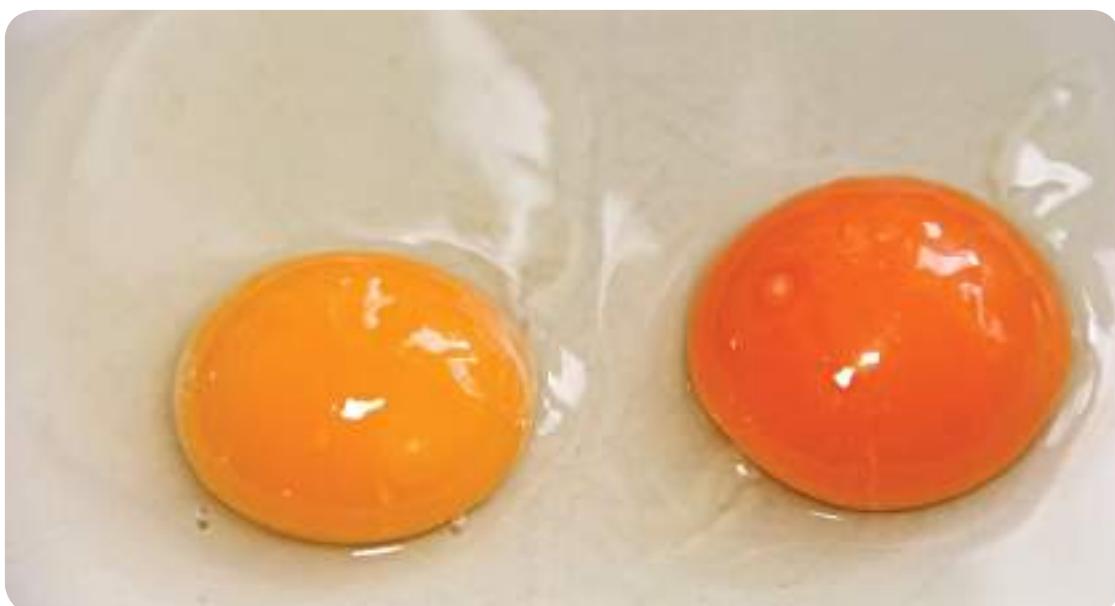
சிறியது	42g
நடுத்தரம்	49g
பெரியது	56g
மிக பெரியது	63g
ஜம்போ	70g

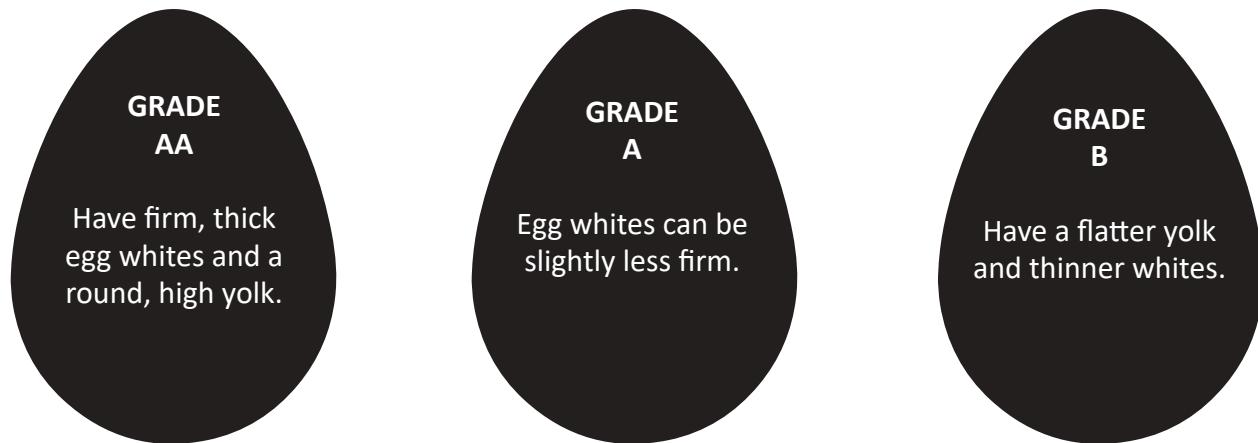
புதிய முட்டைகளை எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது (முட்டைகளைப் பெறுதல்)

முட்டையின் ஒடு சுத்தமாகவும், வலுவாகவும், சற்று கடினமானதாகவும் இருக்க வேண்டும். முட்டையோடு ஒடு திறக்கப்பட்ட நிலையில், கடுமையான வெள்ளை நிறத்திலிருந்து மெல்லிய வெள்ளை வரை என்ற விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். (ஒரு முட்டையின் காலத்தின் அடிப்படையில், அடர்த்தியான வெள்ளை படிப்படியாக மெல்லிய வெள்ளை நிறமாக மாறுகிறது.) மஞ்சள் கருக்கள் உறுதியான, வட்டமான (தட்டையானவை அல்ல) மற்றும் நல்ல, புதிய தோற்றமுடைய நிறமாக இருக்க வேண்டும். ஒரு முட்டையின் காலம் அதிகரிக்க, மஞ்சள் கரு அதன் வலிமையை இழந்து தட்டையாகின்றது.

- துர்நாற்றம் வீசாதிருக்க வேண்டும்
- சுத்தமான மற்றும் உடைக்கப்படாத ஒடுகள் எந்தவொரு முட்டையோடுகளிலும் ஒரு துர்நாற்றம், கந்தக வாசனை, அழுக்கு வாசனை அல்லது ஒடுகளில் விரிசல்கள் இருப்பின் அதனை நிராகரிக்கவும்.

முட்டை வைக்கப்பட்ட அட்டைப்பெட்டிகள்: கொள்கலன்களின் காலாவதித் திகதியை எப்பொழுதும் சரிபார்க்கவும்.



முட்டையில் 3 வெவ்வேறு தரங்கள் உள்ளன:

தரம் AA	சாதாரணமான வடிவத்தையுடைய சுத்தமான உடைக்கப்படாத ஒடு. உறுதியான, வட்டமான, உயர் மற்றும் மையப்படுத்தப்பட்ட மஞ்சள் கரு. அடர்த்தியான வெள்ளைக்கரு உறுதியானதாகும்.	எதற்கும் பயன்படுத்த உகந்தது
தரம் A	சாதாரணமான வடிவத்தையுடைய சுத்தமான உடைக்கப்படாத ஒடு உறுதியான, வட்டமான, உயர் மற்றும் மையப்படுத்தப்பட்ட மஞ்சள் கரு. அடர்த்தியான வெள்ளைக்கரு சற்று உறுதியாகக் காணப்பட்டாலும் மெல்லிய வெள்ளைக்கரு சற்றுப் பரவலாக அமையும்.	எதற்கும் பயன்படுத்த உகந்தது
தரம் B	அசாதாரண வடிவத்திலும் ஒடுகளின் மீது சில கறைகளையும் கொண்டிருக்கலாம் ஆனால் ஒடுகள் உடைக்கப்படக்கூடாது. மஞ்சள் கரு பெரியதாகவும் சற்று தட்டையாகவும் காணப்படுதல். அடர்த்தியான வெள்ளைக்கரு தெளிவாகவும் நீர்த் தன்மை கொண்டதாகவும் காணப்படுகின்றது. மெல்லிய வெள்ளைக்கரு பரந்திருக்கும்.	பேக்கிங் மற்றும் ஸ்கரம்பிலிங் கு உகந்தது

முட்டைகளை எவ்வாறு சேமிப்பது:

- 4 டிகிரி செல்சியஸில் சேமிக்கப்பட வேண்டும். முட்டைகளை 45°F (7°C) அல்லது அதற்கும் குறைவான காற்று வெப்பநிலையில் பெற்றுக் கொள்ளலாம் முட்டை மற்றும் முட்டை தயாரிப்புகளை 41°F (5°C) அல்லது அதற்கு குறைவாக குளிருட்டலாம். Frozen முட்டைகள் thaw செய்யப்பட வேண்டும்
- ஈரப்பதத்தின் அளவு 70 - 80% மாக இருத்தல்
- 4 வாரங்கள் வரை வைத்திருக்கலாம்
- புத்துணர்ச்சியைப் பராமரிக்க முட்டையினைச் சுழற்றவும்
- முட்டைகளை உறைந்திருக்கலாம், ஆனால் கரைந்ததன் (thawed) பின்னர் சமைக்க வேண்டும்.

அதை வெப்பநிலையிலிருக்கும் முட்டைகள் விரைவாக காலாவதியாவதால் அவற்றை குளிர்ந்த அறையில் சேமிப்பது சிறந்தது.

பாக்ஷரியாவை அகற்ற பழைய முட்டைகள் hard cooking செய்யப்படுகின்றன. அழுகிய மற்றும் விரிசல்டைந்த முட்டைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

உண்ணக்கூடிய பிற சமையல் முட்டைகள்:

நீங்கள் பயன்படுத்தும் பெரும்பாலான முட்டைகள் கோழியின் முட்டைகளாக இருக்கும். இருப்பினும் சமையலிற்கு வேறு சில முட்டைகளும் உள்ளன



காடை முட்டைகள்
Quail Eggs



வாத்து முட்டைகள்
Gorse Eggs



கோழியின் முட்டைகள்
Herris Eggs



கிணியா கோழி முட்டைகள்
Guinea Eggs

முட்டைகளை வைத்து நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

முட்டைகளைச் சமைப்பது மட்டுமன்றி பல விழயங்களைச் செய்கிறோம். கேக்குகளை தயாரிக்க நீங்கள் முழு முட்டையையும் பயன்படுத்தலாம், பஞ்சபோன்ற பேன்கேக் (pan cake) தயாரிக்க முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை மட்டும் பயன்படுத்தலாம்.

அடிப்படையாக தயாரிக்கப்படும் முட்டை உணவுகள் யாவை?

முட்டை வறுவல்/சுண்டல் – Scrambled Eggs

பெரித்த முட்டை – (Sunny side up, over easy) – Fried Eggs

வேக வைத்த முட்டை – Poached Eggs

ஆம்லெட் – Omelette

மென்மையான மற்றும் கடினமாக வேகவைத்த முட்டைகள் – Soft and hard boiled Eggs

முட்டையை அடிப்படையாகக் கொண்ட உணவுகள் யாவை?



Crème Caramel



Scotch Eggs



Quiche



Egg Salad Sandwich



Devilled Eggs



Frittata

வணிக ரீதியான உணவு உற்பத்தியில் முட்டைகளின் பிற பயன்கள்:

மற்ற உணவுகளை மேம்படுத்த முட்டைகளைப் பல விதமாகப் பயன்படுத்துகின்றன. Desserts, Stocks, குசநை meats போன்றவற்றை தயாரிப்பதில் முட்டை மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

Thicken	நன்கு கலக்கிய முட்டையின் மஞ்சள் கருக்கள் சூப்கள் மற்றும் சாஸ்கள் (Mayonnaise, Hollandaise) அல்லது கஸ்ட்ரடில் உள்ள பாலைக் கெட்டியாக்கப் பயன்படுத்தப்படலாம். வெப்பம் பயன்படுத்தப்படும்போது முட்டை உறைந்து நீர் திண்மைக்கலவையாக (Suspension) வைத்திருக்கும்.
Emulsify	முட்டையின் மஞ்சள் கருக்களின் குழம்பானதன்மை (Emulsify property) என்பது பொதுவாக என்னைய அல்லது வெண்ணைய போன்ற ஒன்றினைக்காத பொருட்களைச் சேர்த்து நீர்த்தின்மக்கலவையாக வைக்கின்றது. இது பல சாஸ்களின் அடிப்படை. எ.கா. மயோனைஸ் மற்றும் ஹாலன்டேஸ் போன்ற சாஸ்களில், முட்டையின் மஞ்சள் கருக்கள் என்னைய அல்லது கொழுப்பை வினிக்குநடன் சேர்த்து சாஸ் தயாரிக்கப்படுகின்றது.
Bind	முட்டைகள் மூலப்பொருட்களை ஒன்றாக இணைக்கின்றன, எடுத்துக்காட்டாக, (Panera' l'anglaise) (முட்டை நனைத்து பிரட்டூளில் தடவுதல்) அல்லது பொருட்களை பெட்டில் (Batter) தோய்த்து ஆழமான பொரித்தல் (Batter Fry)
Aerate	முட்டையை விப்ட் (Whipped) செய்யும் போது, அது தனக்குள்ளேயே மில்லியன் கணக்கான சிறிய காற்றுக் குழிழ்களை உருவாக்கின்றது. இக் காற்று குழிழ்கள் Sponge, soufflés போன்ற மென்மையான பஞ்சபோன்ற உணவுகளிலுள்ள பிற பொருட்களை உயர்த்த உதவுகின்றன
Glaze	அடித்த முட்டையில் பளபளப்பான அமைப்பு உள்ளது, இது பேஸ்ட்ரி (Pastry) மற்றும் பாண்ட(Bread)களுக்கு தங்க பழுப்பு நிறத்தில் ஒரு மெருகூட்டலை அளிக்கின்றது. நுபய நயளா பூசுவதற்கு பேஸ்ட்ரி தூரிகையை (Pastry Brush) பயன்படுத்துவர்.
Clarify	Stocksஐ தெளிவுபடுத்தவும் (Clarify) (தெளிவுபடுத்தும் 'Raft' செய்ய mince செய்து கலக்க வேண்டும்) Consomme மற்றும் Aspic தயாரிப்பிலும் முட்டையின் வெள்ளைக்கரு பயன்படுத்தப்படுகின்றன
Enrich	கேக், புடங்க், பாஸ்தா மற்றும்; Egg nog போன்ற பானங்களுக்கு சுவைக்காகவும் ஊட்டச்சத்திற்காகவும் முட்டை சேர்க்கப்படுகின்றது.

தானிய வகைகள் CEREALS

தானிய வகைகள் (Cereals) என்றால் என்ன?

சோளம் (Corn), அரிசி (Rice), கோதுமை (Wheat), பார்லி (Barley), ஓட்ஸ் (oats) மற்றும் பக்வீட் (Buckwheat) போன்ற தாவரங்களே தானியங்களாகும்.

தானியங்கள் (Grains) என்றால் என்ன?

தானிய வகைகளின் விதைகளே தானியங்களாகும். வெவ்வேறு கலாச்சாரங்களில் பல வகையான தானியங்கள் உண்ணப்படுகின்றன.

தானியங்களில் கொழுப்புச் சத்து குறைவாகவும், நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் அதிகமாகவும் உள்ளன. துலக்கப்பட்ட தானியங்களை விட முழுத் தானியங்கள் அதிக ஊட்டச்சத்துக்கொண்டதாகக் கருதப்படுகின்றது (வெள்ளை அரிசியை விட சிவப்பு அரிசி ஆரோக்கியமானதாகும்).





கோதுமை தானியமும் மற்றும்
அதன் தாவரமும்



நெற் தானியமும் மற்றும் அதன்
தாவரமும்



அரிசி அல்லது கோதுமை தானியங்களிலிருந்து ரொட்டி மற்றும் பாஸ்தா மற்றும் சீரில்கள் தயாரிக்கப்படுகிறது. ஆனால் அரிசி மற்றும் கோதுமைக்குப் பதிலாக ஆரோக்கியமான தேர்வாகப்பிற தானியங்கள் அல்லது தானியப் பாகங்கள் பிரபல்யமாகி வருகிறது.



கீனூஆ
Quinoa



குஸ்குஸ்
Couscous

அரிசி மற்றும் கோதுமை:

BRAN LAYER

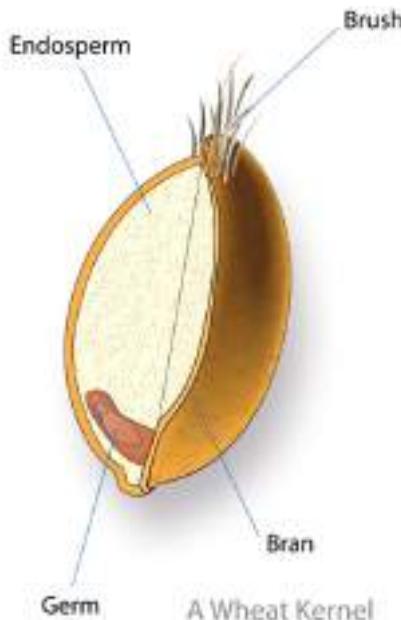
(Includes Aleurone)

Fibre

Vitamins

Minerals

Phytonutrients



Endosperm

Carbohydrate

Protein

Germ

Essential Fatty Acids

Vitamin E

B Vitamins

Minerals

Phytonutrients

அரிசி மற்றும் கோதுமையின் பாகங்களை அறிந்து கொள்வது முக்கியம், ஏனென்றால் நீங்கள் சமையல் குறிப்புகளில் பயன்படுத்தும் தானியங்களின் கலவை உங்கள் உணவில் பங்களிப்பு செய்கின்றது.

அரிசி

வெள்ளை அரிசி (white rice) யானது வெளிப்புற உமி, தவிடு மற்றும் முளை அகற்ற குற்றப்படும் அரிசி வகையாகும். அரைக்கப்பட்ட இந்த அரிசி வகை processed rice அல்லது Polished rice என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. அதனால்தான் இது வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கின்றது. குறைந்தளவு சத்தானதாக இருந்தாலும், வெள்ளை அரிசியானது சிவப்பு அரிசியை விட சில நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது: இந்த வகையான அரிசியை நீண்ட காலம் சேமித்து வைக்க முடியும். அத்தோடு வேகமாகவும் சமைக்க முடியும். வெள்ளை அரிசியானது குறுகிய, நடுத்தர மற்றும் நீண்ட தானிய வகைகளில் கிடைக்கப்படுகின்றது.

சிவப்பு அரிசி (Brown rice) யானது சமையல் செயலாக்கத்தின் அடிப்படையில் லேசான தொடுதல் (lightest touch) என வர்ணிக்கப்படுகின்றது. இது முழு தானியமாகும், இதன் வெளிப்புற உமி அகற்றப்படுவதோடு, ஊட்டச்சத்து நிறைந்த தவிடு மற்றும் முளை அரிசியுடன் விட்டு வைக்கப்படுகிறது. இது வெள்ளை அரிசியை விட அதிக சத்தானதாகும். சிவப்பு அரிசி குறுகிய, நடுத்தர மற்றும் நீண்ட தானிய வகைகளில் கிடைக்கின்றது. இனிப்பான சிவப்பு அரிசி ஒரு குறுகிய தானிய, மாச்சத்துள்ள அரிசி வகையாகும். இது சமைக்கப்படும் போது மிகவும் மென்மையாகவும் ஒட்டும் தன்மையுடனும் இருக்கும், மேலும் இது ஆசிய உணவு வகைகளில் பிரபலமாக விளங்குகின்றது.

கருப்பு அரிசி (Black rice) இரும்பு, வைட்டமின்கள், Antioxitents மற்றும் நார்ச்சத்து ஆகியவை அதிகமாக காணப்படும் சத்தான அரிசிவகையாகும். நீங்கள் சமைக்கும்போது உண்மையில் இந்த அரிசி ஊதா நிறமாக மாறும். இது லேசான நட்ஸ் சுவையை கொண்டது மற்றும் அதனை சமைக்கும்போது சற்று ஒட்டும் தன்மையில் காணப்படும். இது பலவிதமான சீன மற்றும் தாய்லாந்து உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது, மேலும் வெள்ளை அரிசியுடன் இணைந்து வண்ணமயமான பிலா(f)வ (Pilaf) தயாரிக்கலாம்.

நறுமண அரிசி (Aromatic rice) சமைக்கும்போது ஒரு தனித்துவமான வாசனை திரவியத்தைக் கொண்டிருக்கும். பாஸ்மதி (Basmati) (இந்தியா) மல்லிகை (Jasmine) (தாய்லாந்து), டெக்ஸ்மதி (Texmati) (டெக்ஸாஸ், யு.எஸ்.ஏ), மற்றும் வெகானி (Nehani) மற்றும் பெக்கன் காட்டு அரிசி (Pecan yeild rice) (இரண்டும் லூசியானா, USA) ஆகியவை இந்த அரிசி வகைக்கான சிறந்த உதாரணங்களாகும்.

அர்போரியோ அரிசி (Arborio rice) என்பது ஒரு நடுத்தர-குறுகிய தானியவகையாகும். இது மாச்சத்துள்ள வெள்ளை அரிசியாகும். ரிசோட்டோவை (risotto) தயாரிக்க மிகவும் பிரபலமாக இவ்வரிசி பயன்படுத்தப்படுகிறது தொடர்ந்து ரிசோட்டோவைக் கிளரி, உணவை கெட்டியாக்கிட இந்தவகையான அரிசி உதவுகிறது. ஆர்போரியோ அரிசி சந்தையில் மிக எளிதாகக் கிடைக்கின்றது, ஆனால் மற்ற ரிசோட்டோ அரிசி வகைகளில் கார்னரோலி (Carnaroli), வயலோன் (Vialone) நானோ (Nano) மற்றும் பால்டோ (Babio) ஆகியவையும் அடங்கும்.

ஒட்டும் அரிசி (Sticky rice), அல்லது "குஞ்சினஸ் அரிசி (Glutinous rice)" அல்லது "இனிப்பு அரிசி (Sweet rice)" என்பது ஒரு குறுகிய தானிய அரிசி வகையாகும். இது பொதுவாக ஆசிய பிரபல உணவுகளான சுவி (Sushi) அல்லது ஆசிய இனிப்பு (Desserts) வகைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அரிசி மா தயாரிக்க பெரும்பாலும் இந்த வகையான அரிசி அரைக்கப்படும்.

காட்டு அரிசி (Wild rice) உண்மையில் இது ஒரு புல்லின் விதையாகும். ஆகவே இது ஒரு "உண்மையான" அரிசி அல்ல, இருப்பினும் இது பெரும்பாலும் அரிசிக்கலவைகள் மற்றும் பிலா/ப் (Pilaf) கலவைகள் மற்றும் கேசரோல்களில் (Casseroles) பயன்படுத்தப்படுகின்றது. காட்டு அரிசி ஒரு சத்தான உணவாகும் அத்தடன் இது நட்ஸ் சுவையை கொண்டுள்ளதுடன் ஒரு மெல்லும் தன்மையை (chewy bite) கொண்டுள்ளது.

உடனடி அல்லது விரைவான அரிசி (Instant or Quick rice) யானது நீரிழப்பு மற்றும் தொகுக்கப்படுவதற்கு முன்பு சமைக்கப்படுகிறது. இதனை வேகமாகச் சமைக்கமுடியும். வழக்கமான அரிசியின் சுவையும் அமைப்பும் இதில் காணப்படாது.

பா(b)போயில் (Parboiled rice) அரிசியில் காணப்படும் ஸ்டார்ச்சை ஜெலடனைஸ் செய்வதற்காக அரிசி குற்ற முன்னர் நீராவி-அழுத்த (Steam-pressure) செயல்முறையை அவ்வரிசி கடந்து செல்கின்றது. இந்த செயல்முறை மிகவும் தனித்தனித் தானியத்தை உற்பத்தி செய்கிறது, இது சமைக்கும்போது மெல்லியதான மற்றும் பஞ்சபோன்ற தன்மையை வழங்கிடும். இந்த வகையான அரிசி உணவுகளுக்கு ஏற்றதாகும்.

Type	Description and Name	Dishes
நீண்ட தானிய வெள்ளை அரிசி (Long Grain White rice)	<p>மெல்லிய மற்றும் நீளமான தோற்றமுடையது, சமைத்ததன் பின் ஒட்டும் தன்மையற்றதாகக் காணப்படும். குறைந்த ஸ்டார்ச் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளதால் உலர்ந்ததாகவும் பிரிக்க எளிதாகவும் காணப்படும்.</p> <p>ஒரு செட் டிவீச் அல்லது சாஸ்டன் சிறப்பாகயிடுக்கும்.</p> <p>உதாரணங்கள்:</p> <p>பாஸ்மதி - இந்தியா (Basmati - India)</p> <p>ஜேஸ்மின் - தாய்லாந்து (Jasmine - Thailand)</p>	<p>Fried Rice Rice and Curry Buriyani</p> 
நடுத்தர தானிய வெள்ளை அரிசி (Medium Grain White rice)	<p>குறுகிய தானிய அரிசியைப் போல குண்டாக காணப்படமாட்டாது. இது நீண்ட தானியத்தை விட அதிக ஸ்டார்ச் உள்ளடக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது, எனவே இதை சமைத்த பிறகு கொஞ்சம் ஒட்டும்.</p> <p>உதாரணங்கள்:</p> <p>ஸ்பேனில் ரயில் - ஸ்பெயின் (Spanish rice - Spain)</p> <p>அர்போரியா - இத்தாலி (Arborio - Italy)</p>	<p>(P)பய்ஞு (Paella)</p>  <p>றிய-சோ(T)ரோ (Risotto)</p> 

<p>குறுகிய தானிய வெள்ளை அரிசி (Short Grain White rice)</p> <p>நீண்ட தானிய மற்றும் நடுத்தர தானிய அரிசியை விட குறுகியதாகவும், வட்டமாகவும் குண்டாகவும் காணப்படும். மேலும் இது மிக அதிகமான ஸ்டார்ச்சை உள்ளடக்கியுள்ளதோடு, ஒட்டும் தன்மையும் அதிகமாகக் காணப்படும்.</p> <p>உதாரணங்கள்: கோவி ஹிக்காரி – ஜப்பான் (Koshi Hikari - Japan)</p>	<p>சூசி (Sushi)</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

➤ சோளத்தைப் பற்றி மறந்துவிடாதீர்கள்!

சோளம் மிகவும் பல்துறை சார்ந்த தானியமாகும். பெரும்பாலும் இது ஒரு காய்கறியாக தொகுக்கப்பட்டு பல காய்கறிகளைப் போலவே தயாரிக்கப்படுகிறது (வேகவைத்தது (Steamed), அவித்தது (Boiled) அல்லது வதக்கியது Sauted). ஆனால் இது ஒரு தானியமாகும், இதனை Barbecued செய்யலாம், சூப்பிற்காக பயன்படுத்தலாம் அல்லது கோதுமைக்கு மாற்றாகப் பயன்படுத்தலாம். அத்துடன் சோளத்தை ரொட்டி தயாரிக்கவும் பயன்படுத்தலாம்

➤ உள்ளார் வகை அரிசி Local Varieties of rice

சம்பா அரிசி முதல் சிவப்பு அரிசி வரை இலங்கையில் ஏராளமான உள்ளார் அரிசி வகைகள் உள்ளது சில நேரங்களில் பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசியுடன் ஒப்பிடும்போது அவை ஆரோக்கியமான தேர்வாக அமைகின்றது.

அரிசி தேர்ந்தெடுப்பது: தொடர்பாக அறிந்திருக்க வேண்டியது

நல்ல தரமான அரிசி - முழு மற்றும் உடைக்கப்படாத தானியங்கள், சீரான வடிவம், அளவு மற்றும் நிறம் ஆகியவை அரிசி வகையைப் பொறுத்து அமையவேண்டும். தொடுவதற்கு சண்ண வெண்மை (Chalky) போலவும், மற்றும் சேதமடையாமலும், அழுக்கு, நிறமாற்றம் அல்லது மணல் மற்றும் கற்கள் போன்றவை இருக்கக்கூடாது. அரிசி நன்கு உலர்வாக இருக்க வேண்டும்.

சேமிப்பு மற்றும் சுத்தம்:

அரிசியை அறை வெப்பநிலையில், சீல் செய்யப்பட்ட கொள்கலன்களில் காற்றோட்டமுள்ள மற்றும் உலர்ந்த இடத்தில் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.

சிவப்பு அரிசி மற்ற வகை அரிசியை விட வேகமாக சரக்கிருப்பு சூழ்சிமுறை (Stock rotation) கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பெரும்பாலான பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி ஏற்கனவே திறம்பட சுத்தம் செய்யப்பட்டிருக்கும். ஆனால் சில வகையான அரிசி சமைப்பதற்கு முன்பு நன்கு கழுவுவதற்கு பரிந்துரைக்கின்றன. இவ்விடயத்தில் உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

இத்தாலிய உணவான Risottoவை தயாரிக்கப் பயன்படும் Arborio வகை அரிசியை போன்ற சில அரிசி சமைப்பதற்கு முன்பு ஊறவைக்க வேண்டும். இது ஸ்டார்ச்சை (Starch) அகற்றுவதோடு குறைவான ஒட்டும் தன்மையைக் கொண்டிருக்கும்.

சமையல் குறிப்புகள்

அரிசியைச் சமைக்க பல வழிகள் உள்ளன: அடுப்பு(Stove top), ரைஸ்குக்கர் (Rice cooker), மல்டி குக்கர் (Multi Cooker) (Instant pot), மைக்ரோவேவ் (Microwave) மற்றும் வெதுப்பான் (Oven) களை பயன்படுத்த முடியும்.

நீங்கள் அரிசியை சமைக்க குக்கரைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், உற்பத்தியாளர் நிர்ணயித்த வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவும். நீங்கள் ஒரு அடுப்பில் வெப்பத்திற்கு மேல் ஒரு பானையைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் ஸ்தாபனத்தின் S.O.P யை பின்பற்றவும்.

சில பொதுவான விதிகள்

- ஒரு பானையில் சமைத்தால் தண்ணீருக்கும் மற்றும் அரிசிக்குமான விகிதம் 2:1 ஆகும். (ஒரு கப் அரிசி 20 நிமிடங்கள் எடுக்கும்)
- அரிசியை சமைக்கும்போது மூடியைத் தூக்க வேண்டாம். ஈரப்பதம்/நீராவி வெளியேறி அரிசி வறண்டு போகும். வேகவைக்க அல்லது அவிப்பதற்கு சரியான நேரத்தைப் கணிக்க தீவிரமாக வேகவைக்க வேண்டும்.
- அரிசி சமைத்த பிறகு 5 நிமிடம் மூடியுடன் வைக்கவும்.
- 5 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, மூடியைத் தூக்கி, ஒரு முட்கரண்டி கொண்டு, சோற்றைக் கிளரி விடவும், இது அரிசியைப் பஞ்சபோன்றதாக மாற்றும்.
- நீங்கள் உடனடியாகச் சோற்றைப் பரிமாறலாம், அல்லது மூடியை மீண்டும் மூடி சூடாக வைக்கலாம், ஆனால் அதை அறை வெப்பநிலையில் 2 மணி நேரத்திற்கு மேல் விடக்கூடாது.
- சாலட்டிற்கு அரிசியைக் குளிர்விக்க, அதை ஒரு தட்டைப் பாத்திரத்தில் பரப்பி வைத்தால் விரைவாகக் குளிர்ந்து விடும்.

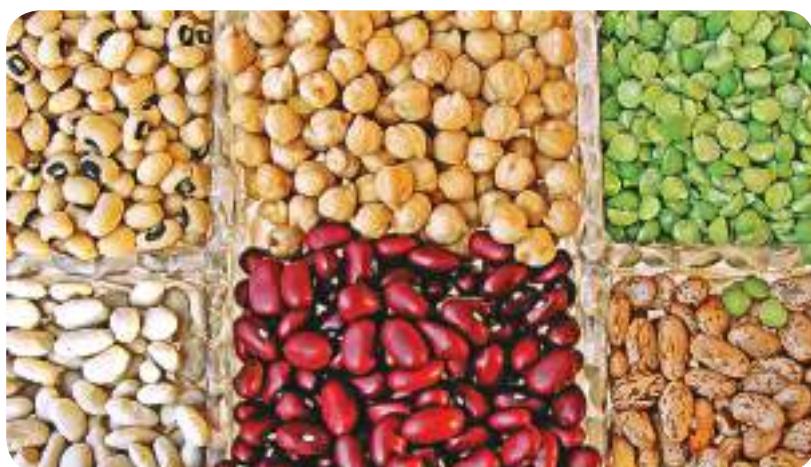
அவரையினம் (LEGUMES)

அவரையினம் (LEGUMES) என்றால் என்ன?

அவரையினத் தாவரங்களின் விதைகள் அதன் காய்களில் காணப்படுகின்றன. சில நேரங்களில் அக்காய்களும் உண்ணக்கூடியவையாகும். உதாரணமாக, பச்சை பீன்ஸ் மற்றும் நீண்ட பீன்ஸ் ஆகியவற்றை பார்க்கலாம்.

பருப்பு வகைகள் என்றால் என்ன?

பருப்பு வகைகள் அவரையினத்தில் உண்ணக்கூடிய விதைகளாகும். (அவற்றில் சில காய்கள் உண்ண முடியாதவை). பருப்பு வகைகள் பொதுவாக உலர்ந்த அல்லது உறைந்த வடிவத்தில் காணப்படுகின்றன. இதற்கு பச்சைப் பயறு சிறந்த உதாரணமாகும். மேலும் இதில் புரதம் (Protein), /போலேட் (folate), /பைபர் (fibre), கொழுப்பு அமிலங்கள் (fatty acid) மற்றும் இரும்பு (iron) போன்ற தாதுக்கள் (Minerals) உண்டு.



அவரையினம் (LEGUMES)



காய்கறி பயிர்கள்
Vegetable Crop:
பச்சை பீன்ஸ் (Green Beans)
பச்சை பட்டாணி (Green Peas)



பயறு வகைகள்:
கடலை (Pulses)
பருப்பு வகைகள் (Lentils)
துவரை (Kidney Beans)
அ(ட்ட)சுக்கி பீன்ஸ் (Adzuki Beans)
பச்சைப் பயறு (Mug Beans)
கெளப்பி (Cowpea)



எண்ணெய் விதைகள் Oil Seeds:
வேர்க்கடலை Peanuts
சோயாபீன்ஸ் Soy Beans

பயறு வகைகளின் பெயர்கள்	விளக்கம்	உணவுகள்
பட்டாணி Peas	<p>புரதம் (22%) மற்றும் ஸ்டார்ச் (50% க்கும்) அதிகமாக ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது</p> <p>புதிய, உறைந்த மற்றும் உலர்ந்த பட்டாணிகளை பெற முடியும்.</p>	<p>(f)ரைட் ரைஸ் பிலா(f)ப் கிரீமியான பட்டாணி சூப் சாலட் பிரதான உணவிற்கு துணையான உணவு</p>

<p>பருப்பு Lentils</p> 	<p>புரதம் 27%மும் ஸ்டார்ச் 48முக்கும் அதிகமாகவும் நார்ச்சத்து குறைவாகவும் காணப்படுகின்றது பருப்பு பல வண்ணங்களிலும் அளவிலும் இருக்கின்றது. பொதுவாக உலர்ந்த வடிவிலேயே வாங்கப்பட்டு சமைப்பதற்கு முன்பு நீரில் சிறிது ஊறவைக்க வேண்டும்.</p>	<p>பருப்புக் கறி கூப்</p>
<p>துவரை (Kidney Beans)</p> 	<p>புரதம் 22-27%மும் ஸ்டார்ச் 39-47%மும் நார்ச்சத்து குறைவாகவும் காணப்படுகின்றது பொதுவாக உலர்ந்த வடிவத்தில் காணப்படுவதால் சமைப்பதற்கு முன்பு நீரில் சிறிது ஊறவைக்க வேண்டும். இதில் இயற்கை நச்சகள் இருப்பதால் நன்கு வேகவைக்க வேண்டும்..</p>	<p>சாலட்</p>
<p>கடலை (Chick peas) (Garbanzo Beans)</p> 	<p>புரதம் 19-25முடும் ஸ்டார்ச் 35-50முடும் கொண்டுள்ளது பொதுவாக உலர்ந்த வடிவத்தில் காணப்படுவதால் சமைப்பதற்கு முன்பு நீரில் சிறிது ஊறவைக்க வேண்டும் இதனை நன்றாக வேகவைக்க வேண்டும்</p>	<p>சாலட் கூப்</p>
<p>பச்சைப் பயறு Mug Beans</p> 	<p>புரதம் 20-30%மும் ஸ்டார்ச் 45% க்கு அதிகமாகவும் காணப்படுகின்றது, ஆனால் அதிகளாவில் (f)பைபர் மற்றும் எண்ணெய்கள் கிடையாது. பொதுவாக வேகவைத்து பயன்படுத்தப்படுகின்றது.</p>	<p>சாலட் கூப்</p>

<p>கெளப்பி Cowpea beans</p> 	<p>பொதுவாக உலர்ந்த வடிவத்தில் காணப்படுவதால் சமைப்பதற்கு முன்பு நீரையகற்ற வேண்டும் (கருப்புக் கண் பட்டாணி என்பது கெளப்பியின் ஒரு வகையாகும்)</p>	<p>கறி ஸ்டீயூவ் Stew சாலட்</p>
<p>சோயா பீன்ஸ் Soy Beans</p> 	<p>சோயா சாஸ், டோ(f)பு (tofu) மற்றும் மிசோ பேஸ்ட் (Miso Paste) போன்றன சோயா தயாரிப்புகளில் முக்கிய மூலப்பொருளாகும்.</p>	<p>மிசோ சூப் சோயா பொருட்களைச் சேர்த்து கிணறுவும் (Stir – Fry) சைவ உணவுகள்</p>
<p>வேர்கடலை Peanuts</p> 	<p>40-50% அளவில் எண்ணெயைக் கொண்டுள்ளதால், இதில் புரதச்சத்து நிறைந்துள்ளது புதிய அல்லது உலர்ந்தாக இதனை வாங்க முடியும் பொதுவாக சாப்பிடுவதற்கு முன் வேகவைக்க (Boil) அல்லது வறுத்தெடுக்க (Roast) வேண்டும்.</p>	<p>சூப் இனிப்புக்கள் (Desserts)</p>

பாஸ்தா Pasta



பாஸ்தா என்பது இத்தாலியிலிருந்து தோற்றும் பெற்ற உலர்ந்த உணவுப் பொருட்களுக்கு வழங்கப்பட்ட பெயராகும்.

பாஸ்தா ஆனது ரவை (Semolina) (கோதுமை மா வகை) தண்ணீர் மற்றும் முட்டைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது, மேலும் இது ஒரு மாவு கலவையாக தயாரிக்கப்படுகிறது, பின்னர் அதனைப் பிசைந்து அதற்கேற்ப அளவைக் கொண்டு வடிவமைக்கப்படுகின்றது. குஞ்ட்டன் (Gluten) இல்லாத பாஸ்தாவை தயாரிக்க அரிசி மாவு அல்லது சோள மாவுகளை பயன்படுத்தலாம்.

பாஸ்தாவை உலர்ந்த (Dried) அல்லது புதிய(Fresh) அல்லது அடைத்த (Stuffed) (நிரப்பப்பட்ட) வடிவங்களில் காணலாம்.

புதிய பாஸ்தா (Fresh Pasta)

இது பொதுவாக புதிய சேர்மானங்களால் உள்ளாட்டில் தயாரிக்கப்படுகிறது. புதிய பாஸ்தா பொதுவாக முட்டை மற்றும் பலநோக்கம் (All Purpose) மா அல்லது குறைந்த குஞ்ட்டன் கொண்ட மா என்பன ஒன்றாகக் கலந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. இதில் முட்டைகள் இருப்பதால், உலர்ந்த பாஸ்தாவுடன் ஓப்பிடும்போது இது மிகவும் மென்மையாக காணப்படும். மற்றும் சமைப்பதற்க பாதி நேரம் மட்டுமே தேவைப்படும். பாஸ்தாவை பரிமாறுவதற்கு கொண்டு செல்ல முன் மென்மையான சாஸ்கள் சேர்க்கப்படுவது விரும்பத்தக்கதாகும்.

புதிய பாஸ்தாக்கள் சமைத்தபின் அளவு விரிவடையாது எனவே, நான்கு பேருக்கு தாராளமாக பரிமாற 0.7 KG (1.5 lbs) பாஸ்தா தேவைப்படுகிறது. பொதுவாக எந்த பாஸ்தா செய்யப்பட வேண்டும் என்பதைப் பொறுத்து புதிய முட்டை பாஸ்தா பல்வேறு அகலங்கள் மற்றும் தடிப்புக்களை கொண்ட இழைகளாக வெட்டப்படுகிறது (உடம். Fettuccine,Spaghetti மற்றும் Lasagne). முட்டையின் மஞ்சள் கரு மற்றும் மாவு தயாரிக்கப்படும் கலவைக்கு மிகவும் பொருத்தமான சுவையையும் அமைப்பையும் தருகிறது. முட்டை இல்லாமலும் பாஸ்தா செய்யலாம்.

புதிய பாஸ்தாவில் (Fresh Pasta) முட்டை பச்சையாக சேர்க்கப்படுவதால் அவற்றை ஒரு நாளுக்குள் உண்ண வேண்டும்.

உலர்ந்த பாஸ்தா (Dried Pasta)

உலர்ந்த பாஸ்தாவை தொழிற்சாலை தயாரித்த பாஸ்தா என்றும் வரையறுக்கலாம், ஏனெனில் இது வழக்கமாக பெரிய அளவில் தயாரிக்கப்படுகிறது, இதனை உற்பத்தி செய்ய சிறந்த செயலாக்க திறன்களைக் கொண்ட பெரிய இயந்திரங்கள் தேவைப்படுகிறது. உலர்ந்த பாஸ்தா தயாரிக்க தேவையான பொருட்களில் ரவை மா

மற்றும் தன்னீர் அடங்குகின்றன. குவை மற்றும் செழுமைக்கு முட்டைகளைச் சேர்க்கலாம், ஆனால் உலர்ந்த பாஸ்தா தயாரிக்க அவை தேவையில்லை. புதிய பாஸ்தாவுக்கு மாறாக, உலர்ந்த பாஸ்தாவை குறைந்த வெப்புநிலையில் பல நாட்கள் உலர்த்த வேண்டும், இது அனைத்து ஈர்ப்பத்தையும் ஆவியாகி நீண்ட காலத்திற்கு சேமிக்க உதவியாக அமைகின்றது. சுமார் 0.5 KG (1 lbs) உலர்ந்த பாஸ்தா நான்கு பேருக்கு பரிமாற போதுமானதாகும்.

அடைத்த (நிரப்பப்பட்ட) /Stuffed (filled)

அடைத்த (நிரப்பப்பட்ட) பாஸ்தா பொதுவாக நிரப்பப்பட்ட புதிய பாஸ்தா ஆகும். இறைச்சி, சீஸ், கடல் உணவு, கோழி, காய்கறிகள், காளான்கள் போன்றவை பாஸ்தாவில் நிரப்புவதற்காக பயன்படும். புதிய பாஸ்தாவைப் போன்ற Stuffed செய்யப்பட்ட பாஸ்தா மிகவும் மென்மையானது மற்றும் சமைக்க சிறிது நேரம் எடுக்கும். அவை மற்ற பொருட்களால் நிரப்பப்பட்டிருப்பதால், சேமிக்கும் போது மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவற்றை உறையவைத்து சேமிக்கலாம். சமைப்பதற்கு முன்பு அவை கரைக்கத் தேவையில்லை. அவை ஏற்கனவே உறைந்த நிலையில் வணிக ரீதியாக கிடைக்கப்படுகின்றன. பாஸ்தா மேற்புறம், கீரை, தக்காளி அல்லது காளான் ஆகியவற்றால் பூசப்பட்டிருந்தால் சில நேரங்களில் அவை வெவ்வேறு வண்ணங்களில் வரும். பொதுவான அடைத்த பாஸ்தா Cannelloni, Ravioli மற்றும் tortellini என்று வகைப்படுத்தப்படும்.

சேமிப்பு

சமைக்கப்படாத, உலர்ந்த பாஸ்தாவை அலுமாரியில் காற்று புகாத மற்றும் காற்றோட்டம் மிக்க, வறண்ட இடத்தில் சேமித்து வைத்தால் ஒரு வருடம் வரை சேமிக்கலாம். சமைத்த பாஸ்தா குளிர்சாதனப் பெட்டியில் அதிகப்பட்சம் ஜந்து நாட்கள் காற்று புகாத கொள்கலனில் சேமிக்கப்படுகிறது. ஓரிரு தேக்கரண்டி எண்ணெயைச் சேர்ப்பது உணவை கொள்கலனுடன் ஒட்டாமல் இருக்க உதவுகிறது. சமைத்த பாஸ்தா இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்கள் வரை உறைந்திருக்கலாம்.

பாஸ்தாவின் பல வடிவங்கள், வகைகள் மற்றும் வண்ணங்கள் உள்ளன, ஆனால் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பொதுவான பாஸ்தா வகைகளில் சில பின்வருமாறு :

பாஸ்தா குச்சிகள் (Pasta Sticks)/ரோட்ஸ் (Rods) - (Spaghetti)

ஸ்பெகட்டியானது வெவ்வேறு அகலங்களில் வருகிறது, எனவே வெவ்வேறு பெயர்களை அவை கொண்டுள்ளன.



ரஞ்சல் ஹேர்(Angel hair), கபெல்லினி(Capellini), ஸ்பாகெட்டினி (Spaghettini), வெர்மிசெல்லி (Vermicelli) இவை அனைத்தும் மிக மெல்லிய, நீண்ட தண்டுகளையுடைய பாஸ்தாவின் பெயர்களாகும். பொதுவாக உலர்ந்த பாஸ்தா பக்கெற்றுகள் பாஸ்தாவின் பெயரைக் கொண்டு அழைக்கப்படுகின்றன.

அவை மிகவும் மெல்லியதாக இருப்பதால், அவை பொதுவாக இறைச்சி வேகவைத்த சாறுடன் அல்லது மெல்லிய மற்றும் மென்மையான சுவையையுடைய சாஸ்களுடன் வழங்கப்படுகின்றன.



ஸ்பாகெட்டி அனைவராலும் அறியப்பட்டு மற்றும் பிரபலமான பாஸ்தாவாகும்.

தக்காளி சாஸ், கிரீம் சாஸ், (ஸ்லங்கி) (Chunky) சாஸ், இறைச்சி, கோழி போன்றவற்றுடன் இதனைப் பரிமாறலாம், ஆனால் இது சாலட்களில் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை.



(F)பிற்ருட்சீனே Fettuccini

ஸ்பெகட்டியை விட நீளமாகவும், அகலமாகவும் தட்டையாகவும் இருப்பதோடு அடர்த்தியாகவும் காணப்படும்.

கிரீம் அடிப்படையிலான சாஸ்களுடன் பரிமாறப்படுகிறது



லிங்(g)கூ(ப)னே (Linguine)

நீளமான, மெல்லிய ரிப்பன் (Ribben) போன்ற வடிவில் தட்டையாக காணப்படும்

இதனை கடல்வாழ் உணவுகளுடன் பரிமாறப்படுகிறது.

பாஸ்தாவின் விரிப்பு



ல(ஸ்சானியெ Lasagne

இப் பாஸ்தா சிதைந்த விளிம்பையும் பரந்த தடிப்பத்தையும் கொண்டுள்ளது

Lasagna Al forno (தக்காளி சாஸில் கலந்த இறைச்சி மற்றும் bechamel rh]pdhy; அடுக்கப்பட்ட ல(ஸ்சானியெ)

பாஸ்தாவின் வடிவங்கள்



(f)பவ்வுப்பாலே (Farfalle)

Bow வுநை அல்லது ரிப்பன் (Ribben) வடிவத்தில் காணப்படும்

(ஸ்சாங்கி (chupnky) சாஸ்கள் அல்லது பாஸ்தா சாலட்களுடன் பரிமாறப்படுகிறது



(f)புசீலி (Fusilli)

இது திருகிய அல்லது ஸ்பிரிங் வடிவத்தில் காணப்படும்

அடர்த்தியான சாஸ்கள், கேசரோல்கள் அல்லது சாலட்களுடன் பரிமாறப்படுகிறது



கொங்கீலீயெ கொங்கீலீயெ (Conchiglie)

சங்கு ஒடுக்களைப் போன்ற வடிவத்தைக் கொண்ட பாஸ்தாவாகும்.

இறைச்சி அல்லது தக்காளி சாஸ்கள் மற்றும் சாலட்களுடன் பரிமாறப்படுகிறது



(R) ரோட்டெல்லா (Rotelle)

இந்த பாஸ்தா சக்கரங்கள் போன்ற வடிவத்தைக் கொண்டுள்ளது. இப் பெயர் "சிறிய சக்கரங்கள்" என்னும் அர்த்தம் கொண்ட இத்தாலிய வார்த்தையிலிருந்து உருவானதாகும்.

இதைச் (ஸ்லங்கி) (chunky) சாஸ்கள் அல்லது பாஸ்தா சாலட்களுடன் பரிமாறுகின்றனர்



(P) பே(ன்)னே (Penne)

இது குழாய் வடிவத்தில் காணப்படும்.

(ஸ்லங்கி) (chunky) சாஸ்கள் அல்லது பாஸ்தா சாலட்களுடன் பரிமாறப்படுகிறது



மெக்ரோனி (Macaroni)

நேரான அல்லது வளைவான சிறிய குழாய் போன்ற வடிவத்தைக் கொண்டிருக்கும்.

இதனை தக்காளி அல்லது கிரீம் சாஸ்கள், சாலடுகள், சூப்கள் போன்றவற்றுடன் பரிமாறலாம்.

அடைத்து வைக்கப்பட்ட பாஸ்தா Stuffed (filled pasta)



கன்னெல்லோனி (Cannelloni)

மிகப் பெரிய குழாய் வடிவிலான பாஸ்தாவாகும், பொதுவாக சீஸ் மற்றும் இறைச்சி போன்ற பொருட்களை உள்ளீடு செய்வதற்கு இது தயாரிக்கப்படுகின்றன



(R)ரவியோலி (Ravioli)

அடைக்கப்பட்ட சிறிய, சதுர தலையணைகள் போன்ற வடிவிலுள்ள பாஸ்தாவாகும். (பாரம்பரிய நிரப்புதல் என்பது கீரையுடன் Ricotta சீஸ் கொண்ட உள்ளீடு பாரம்பரியமானதாகும்)

தக்காளி சாஸ் அல்லது கிரீம் சாஸ்களுடன் பரிமாற்றப்படும்.



(T)ரோட்ட(T)டெலீனி (Tortellini)

இறைச்சி அல்லது பாலாடைக்கட்டியைக் அடைத்து சிறிய, மோதிர வடிவிலான பாஸ்தாவாகும்.

இது பாரம்பரியமாக இறைச்சி வேகவைத்த சாறுடன் பரிமாறப்படுகிறது.

அடிப்படை சமையல் :

அல் டென்டே (Al Dente) - பாஸ்தாவை ஒருபோதும் அதிகமாக சமைக்கக்கூடாது. பாஸ்தா சிறந்த முறையில் “அல் டென்ட்” ஆக வழங்கப்படுகிறது. இது “கடிப்பதற்கு / பற்களுக்கு உறுதியானது” “Firm to the bite/teeth” என்பதற்கான இத்தாலிய சொல்லாகும். பாஸ்தா கடித்தால் அல்லது மெல்லும்போது மென்மையாக இருக்கக்கூடாது என்பதே அதன் அர்த்தமாகம். அதனால் பாஸ்தா சற்று கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். பாஸ்தாவை அதிகமாக சமைத்தால் ரவை மாவு மற்றும் முட்டையின் அனைத்து சுவையும் வெகுவாகக் குறையும். பாஸ்தாவில் உள்ள கூடுதல் நீர் பாஸ்தா சாளின் சுவையையும் குறைக்கும். இது நீங்கள் தேர்ச்சி பெற வேண்டிய ஒரு திறமையாகும்.

நாடுல்ஸ் (Noodles)

நாடுல்ஸ் என்பது பாஸ்தா போல தோற்றமளிக்கும் ஆனால் பாஸ்தா அல்லாத உணவை விவரிக்க நாம் பயன்படுத்தும் சொல். நாடுல்ஸ் ஆசியாவிலிருந்து உருவாகிறது மற்றும் பல ஆசிய நாடுகளில் நாடுல்ஸின் பதிப்புகள் உள்ளது. நாடுல்ஸை கோதுமை மாவு அல்லது அரிசி மாவில் இருந்து தயாரிக்கலாம்.

பாஸ்தாவைப் போலவே, பெரும்பாலான நாடுல்ஸ் உலர்ந்த வடிவத்தில் உள்ளது. மேலும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு நீரேற்றம் (Rehydrated) செய்யப்பட வேண்டும் (வேகவைத்து அல்லது ஊறவைத்து). இருப்பினும் சில நூடுல்ஸை புதிய வடிவத்தில் வாங்கலாம் மற்றும் குழம்பில் லேசாக வேகவைத்த பின் கிளாறிவிடவும்

பெயர்	விளக்கம்	பரிமாறப்படுகிறது
லோ மீன் ச்செளாவ் மீன் (சீன நாடுல்ஸ்) Lo Mein Chow Mein (Chinese Noodles) 	கோதுமை மா மற்றும் முட்டையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் இந்த நாடுல்ஸ் ஸ்பெகட்டிக்கு மிகவும் ஒத்ததாக இருக்கின்றது. மேலும் சமைப்பதற்கு முன் வேகவைக்க வேண்டும்	சூப் வறுத்த உணவுகள் (Stir fry)

<p>தாய் (f)பிளைற் கரஸ் நூட்டுல்ஸ் Thai flat rice noodles</p> 	<p>மெல்லிய மற்றும் தட்டையான அமைப்பைக் கொண்டதாகும் சூடான நீரில் நன்றாக பின்னே சமைக்க வேண்டும்</p>	<p>சூப் மரக்கறி/இறைச்சி வறுத்த உணவுகள்</p>
<p>(க)ரயிஸ் வெர்மிச்சேலி Rice Vermicelli</p> 	<p>மிகவும் மெல்லிய மற்றும் வெளிப்படையான அமைப்பைக் கொண்டதாகும் சூடான நீரில் நன்றாக பின்னே சமைக்க வேண்டும்</p>	<p>சூப் சாலட் ஸ்பிரிங் ரோல் வறுத்த உணவுகள்</p>
<p>க்குவே(i) (T)ராஔளாவ் Kuay Taew</p> 	<p>Thai Flat நூட்டுல்ஸை விட சற்று தடிமனாகவும் அகலமாகவும் இருப்பதோடு தட்டையான வடிவத்தில் காணப்படும். புதிதாக விரிப்புக்களை வாங்கி வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவ வேண்டும்</p>	<p>வறுத்த உணவுகள் (Stir fry) உள்ளீடு நிரப்பட்ட நூட்டுல்ஸை தயாரிக்க பயன்படுத்தலாம்</p>
<p>ராமென் (ஜப்பனிஸ் நூட்டுல்ஸ்) Ramen (Japanese noodles)</p> 	<p>சீன நூட்டுல்ஸைடன் மிகவும் ஒத்ததாக இருந்தாலும் அகலமானதாக காணப்படும். மேலும் இதனைச் சமைக்க வேகவைக்க வேண்டும்</p>	<p>சூப்</p>

கண்ணாடி நூடுஸ்ஸ் Glass noodles 	<p>பச்சை பயறு, உருளைக்கிழங்கு, ராசவள்ளிக்கிழங்கு அல்லது மரவள்ளிக்கிழங்குகளின் ஸ்டார்ச்சால் உருவாக்கப்பட்டது. (சில நேரங்களில் பீன் (Bean) நூல் நூடுஸ்ஸ் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது)</p> <p>பெரும்பாலும் ஆசிய சமையலில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது</p> <p>பொதுவாக உலர்ந்த வடிவிலேயே கிடைக்கும் ஆனால் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு ஊறவைக்க வேண்டும்.</p>	சூப் வறுத்த உணவுகள் (Stir fry) பிரேஸ் (Braise) செய்யப்பட்ட உணவுகள்
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

அடிப்படை சமையல் :

நீங்கள் புதிய நூடுஸ்ஸ் அல்லது உலர்ந்த நூடுஸ்ஸைப் பயன்படுத்தினாலும், நீங்கள் நிறைய தண்ணீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நூடுஸ்ஸ் அவிந்த பின்னர், மேலதிக ஸ்டார்ச் கழுவ நூடுஸ்ஸை குளிர்ந்த, குடிக்கக்கூடிய தண்ணீரில் துவைக்கவும். இது நூடுஸ்ஸ் அதிகமாக சமைக்கப்படவில்லை என்பதை உறுதிசெய்யும் சமையல் செயல்முறையாக இது விளங்குகின்றது.

அறிவுறுத்தப்பட்ட நேரத்திற்கு சரியாக சமைக்கவும் - பொதியிடப்பட்ட நூடுஸ்ஸைப் பயன்படுத்தினால், சமையல் நேரங்களுக்கான தொகுப்பின் வழிகாட்டுதல்களைப் பார்க்கவும்.

பான் (Bread)

பான், அரிசி போன்றவை ஒரு பிரதான உணவாக விளங்குகின்றது. அதாவது இது பல்வேறு கலாச்சாரங்களில் கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு வேளை உணவின் ஒரு பகுதியாகவும் விளங்குகின்றது. இது மாவு மற்றும் தண்ணீரிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டு சுடப்படுகிறது. வணிக ரீதியாக தயாரிக்கப்பட்ட பான், அதன் இழையமைப்பு மற்றும் சுவையை மேம்படுத்த ஈஸ்ட் (Yeast) சேர்க்கப்படுகின்றது.

பான் பல வழிகளில் மற்றும் பல்வேறு உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது ஒரு முக்கிய உணவாகவும் வரலாம் அல்லது ஒரு சாஸை கெட்டியாக்கவும் பயன்படுத்தலாம். இதனை இனிப்பாக கூட பரிமாறலாம்.

பல வகையான ரொட்டிகள் இருந்தாலும், 14 மட்டுமே இங்கு பட்டியலிடப்படுகின்

பெயர்	விளக்கம்	
வாழைப்பழ் ரொட்டி (Banana Bread)	அடர்த்தியாகவும் ஈரப்பதமாகவும் இனிப்பாகவும் காணப்படும்	

(B)ப(G)கெட் (Baguette)	மெல்லிய மேற் தோலுடன் மென்மையானதாக காணப்படும்.	
(B)பிரெட்ஸ்ரிக் (Breadstick)	மொறுமொறுப்பான பிஸ்கட் போன்ற அமைப்பை கொண்டது	
(B)பிறியோஸ் (Brioche)	இனிப்பு மற்றும் மென்மையான ரொட்டி (இரவு உணவு) ரோல்ஸ் மற்றும் ஹாம்ப(ர்கர் (Ham Burger) பன் தயாரிக்க பயன்படுகிறது	
சச(B)பா(ட)டா (Ciabatta)	அகலமான, தட்டையான மற்றும் நடுவில் சுற்று சரிந்தது காணப்படும்	

(C)கோன்(B)பிறட் (Cornbread)	நொறுங்கிய, மிருதுவான மற்றும் உயர்தரமாக தயாரிக்கப்படுகின்றது.	
கழக்காச்சியா (Focaccia)	தட்டையான, மங்கலான அமைப்பை கொண்டதோடு ரோஸ்மேரியை டோப்பிங் செய்யவர்	
பல வகையான தானியங்கள் (Multi-grain)	ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தானிய வகைகளைக் கொண்டிருக்கும்.	
பீற்ரா (Pita)	தட்டையான, மென்மையான மற்றும் வட்ட வடிவமான அமைப்பைக்கொண்டது.	

(P)பம்பனிக்கீள் (Pumpernickel)	சுவைமிக்க, இருண்ட, அடர்த்தியான கம்பினைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது	
கம்பு (Rye) (றைய்)	கம்புகளிலிருந்து உருவாக்கப்படும் உணவு இளம் அல்லது நடுத்தர இருண்ட நிறத்தில் இருக்கும்.	
சோடா (Soda)	அடர்த்தியான மற்றும் தடிப்பமான மேலோட்டைக் கொண்டுள்ளது. சில நேரங்களில் திராட்சையும் சேர்க்கப்படும்.	
புளிப்புச் சுவையுடைய மாவு (Sourdough)	சற்று புளிப்புச் சுவையை அளிப்பதோடு, கடினமான மேலோட்டை கொண்டிருக்கும்	

முழு கோதுமை (Whole wheat)	அதிகளவிளான் நார்ச்சத்து மற்றும் விட்டமின்களை உள்ளடக்கி உயர்தரச் சுவையை அளிக்கின்றது	
(B)பே(G)கள் (Bagels)	கோதுமை மாவு மற்றும் ஈஸ்ட் ஆகியவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. பாரம்பரியமாக கையால் வளையம் போன்ற வடிவில் அடர்த்தியாகவும் மெல்லும் தன்மை கொண்டதாகவும் அமைக்கப்படுகின்றது. பெரும்பாலும் பாதியாக வெட்டி பல்வேறு உள்ளீடுகள் நிரப்பப்படும்	

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு

நீங்கள் கையாளும் பெரும்பாலான உணவுகள் புதியதாக இருக்கும். இருப்பினும் பல வகையான பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு அல்லது பொதியிடப்பட்ட / கொள்கலன்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள் மிக உயர்ந்த தரம் வாய்ந்தவையாகும் அத்துடன் அவை உங்கள் வாழ்க்கையை சிறிது எளிதாக்கும். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு என்பது உணவைப் பாதுகாக்க உதவுவதற்கும், நீண்ட ஆயுளைக் கொடுப்பதற்கும் உதவும் பதப்படுத்தல் போன்றதொரு செயல்முறையின் மூலம் வந்த உணவாகும்.

புகையூட்டல், உப்பிடல், எண்ணெய் அல்லது வினாகிரியை பயன்படுத்தி ஊறுகாய் செய்தல், உலர்த்துதல் அல்லது கழுவி / வெட்டி மற்றும் உறையச் செய்வதன் மூலமும் பல்வேறு இரசாயனங்கள் (சேர்க்கைகள் மற்றும் பதப்பொருள்) சேர்ப்பதன் மூலம் இந்ந செயற்பாட்டை முன்னெடுக்க முடியும். இதன் பொருள், நாம் சாப்பிடுவதில் பெரும்பகுதியான உணவு மற்றும் நம்முடைய பெரும்பாலான பொருட்கள் பதப்படுத்தப்படுகின்றன. உதாரணமாக , அரிசி, பாண், டின் மீன் tuna (or) அல்லது Mackerel, வேர்க்கடலை வெண்ணெய், Corn flakes, உறைந்த காய்கறிகள், ஹம் (Ham) மற்றும் சொசேஜஸ் மற்றும் உறைந்த மீற்(B) பால்ஸ், சலட் டிரஸ்ஸிங் போன்றவை.

ஆரோக்கியம் Health

- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு, வசதியானதாகும். சில நேரங்களில் சமையல் செய்முறையில் தேவைப்படும் போது, சில குறைபாடுகள் அதில் காணப்படும்
- சேர்க்கைகள் மற்றும் பதப்பொருட்கள்: சிலருக்கு இதுபோன்ற இரசாயனங்கள் ஒவ்வாமையாகும். காலம் செல்லச் செல்ல இத்தகைய இரசாயனங்கள் அவற்றில் உருவாகலாம்.
- அதிக உப்பு - பல பதப்படுத்தப்பட்ட உணவில் நிறைய உப்பு உள்ளது, இது இரத்த அழுத்தம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடும்.
- அதிகமாக பதப்படுத்தப்பட்ட - சர்க்கரை சுத்திகரிக்கப்பட்டால் அல்லது அரிசி சுத்திகரிக்கப்பட்டால், உணவின் சத்துக்கள் அதிகமாக இழக்கப்படும்.

சமையலில் இதற்கான அர்த்தம் என்ன ?

- சாத்தியமான போதெல்லாம் புதிய உணவுப் பொருட்களைச் சமைக்கவும்.
- தவறவிடாதீர்கள் - பதப்படுத்தப்பட்டு பொதியிடப்பட்ட அறிசியைக் கழுவவும்.
- அதிக உப்பு அல்லது சர்க்கரையைப் பயன்படுத்த வேண்டாம் - பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு மூலப்பொருளிலிருந்து எவ்வளவு உப்பு அல்லது சர்க்கரையை சேர்த்துக்கொண்டுள்ளது. என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு அதற்கேற்ப சுவைகளை சமன் செய்யுங்கள்.
- உறைந்த உணவானது குறைந்தபட்சம் பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் பொதுவாக அறுவடையில் இருந்து பெறப்பட்டு உறைய வைக்கப்பட வேண்டும்.
- நீங்களே படித்துக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் - பேக்கேஜிங் பகுதியை வாசிக்கவும்.. அனைத்து தகவல்களும் பொதியில் எழுதப்பட்டிருக்கும்

ஒர் உணவு எந்தவொரு செயல்முறைக்கு உட்பட்டிருந்தாலும், உறைச்செய்தல் அல்லது மறு வெப்பமாக்கல் அல்லது சமையல் அல்லது சேமிப்பதற்கு உற்பத்தியாளரின் வழிகாட்டுதல்களை எப்போதும் பின்பற்றவும்.

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகள்

	Type of processed food	Used in
Salted and / or Cured Meat	Sausages	Bangers and Mash, Hot Dogs, appetizers, sandwiches, pizza toppings, soups
	Ham	Roast Ham, appetizers, sandwiches
	Salami	Pizza toppings, appetizers, sandwiches
	Cured Bacon	Bacon and Eggs, Cobb Salad, sandwiches, hamburgers
	Corned Beef or Mutton	Sandwiches, appetizers,
	Smoked Meat	Salad, sandwiches, stew, pate
Cured Fish	Canned / Tinned Fish (brine-preserved or oil-preserved or fermented)	Different types of appetizers and salads, sandwiches, fish paste (anchovies) for spreads, pizza toppings, and sauces
	Smoked fish	Appetizers, salads, sandwiches, fishcakes, chowder, pate
	Frozen Fish Fillets	Fish and Chips

Vegetables and Fruits	Chutneys, Pickles, Salted Vegetables	Appetizers, sandwiches and are often used as an accompaniment to main dishes
	Frozen Peas, Corn, Mixed Vegetables	Salads, fried rice, as an accompaniment
	Dried Fruit	Appetizers, salads, dessert pastries
	Frozen Pastries	Appetizers
	Dried Lentils	Dried lentils can be rehydrated and used in soups or salads
	Stock Cubes	Soups, Sauces
	Cordials and Syrups	Juices, dessert sauces
	Wines, Vinegars and Spirits	Sweet or savoury sauces, glazes, salad, dressings, shooters, stews

உணவு ஒவ்வாமை மற்றும், உணவுக்கட்டுப்பாட்டுத் தேவைகள்

ஒரு சமையல்காரராக உங்கள் வாழ்க்கையில் பல வகையான வாடிக்கையாளர்களுக்குச் சேவை செய்வதற்கான வாய்ப்பு உங்களுக்கு கிடைக்கும். ஆகவே சில நபர்களின் உணவுத் தேவைகள் குறித்து நீங்கள் சற்று அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

உணவுக்கட்டுப்பாட்டுத் தேவை

இதன் பொருள், சில நபர்களின் சுகாதார நிலை (உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, கர்ப்பினி, குழந்தை) அல்லது அவர்களுக்கு உணவு ஒவ்வாமை இருப்பதனால் சில வகையான மூலப்பொருட்களை ஒரு உணவிலிருந்து அகற்றுமாறு கேட்கக்கூடும்.

உணவு ஒவ்வாமை (Section 3 ஜப் பார்க்கவும்)

உணவு ஒவ்வாமையின் எதிர்விளைவுகள் (Allergic reaction) தொண்டை / கண்களில் அரிப்பு, இருமல், லேசான குமட்டல் மற்றும் சிவப்பு நிறமாக மாறுதல் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும். ஆனால் சில ஒவ்வாமை எதிர்விளைவுகள் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

ஒவ்வாமை எதிர்வினை என்பது உணவில் உள்ள ஒவ்வாமைகளுக்கு உடலின் எதிர்வினையாற்றுவதாகும். உதாரணமாக: பால், முட்டை, நட்ஸ், மீன், மட்டி, கோதுமை, சோயாபீன், அன்னாசிப்பழம் போன்றவை.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்?

பால் அல்லது முட்டைகள் இல்லாத ஒரு டிவிற்கான ஆர்ட்டரை நீங்கள் பெற்றால், முட்டை அல்லது பாலைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

நீங்கள் பாலுக்கான மாற்றுப் பொருளையோ அல்லது ஒரு முட்டைக்கான மாற்றுப் பொருளையோ பயன்படுத்த வேண்டும்.

பாலுக்கான மாற்றுப்பொருட்களுக்கான உதாரணங்கள் :

- சோயா பால்
- பாதாம் பால்
- தேங்காய் பால்
- ஓட் பால்
- அரிசி பால்
- முந்திரி பால்
- மக்காடமியா (Macadamia) பால்

முட்டைக்கான மாற்றுப்பொருட்களுக்கான உதாரணங்கள்:

- அப்பிள்சோஸ். என்பது சமைத்த அப்பிள்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஒரு சாறு (Puree) ஆகும்.
- பிசைந்த வாழைப்பழம் (Mashed Banana) முட்டைகளுக்கு மற்றொரு பிரபலமான மாற்றுப்பொருளாகும்.
- அரைத்த ஆளிலிதை அல்லது சியா விதைகள் (Flax Seeds)
- வர்த்தக முட்டை (Commercial Eggs) மாற்றீடுகள்
- சில்கன் டோ/பு (Silken Tofu)
- வினிகர் மற்றும் பேக்கிங் சோடா
- தயிர் அல்லது மோர்
- அரோரூட் (Arrowroot Powder) தூள்

நீங்கள் ஒரு மாப்புரதம் (Gluten) இல்லாத உணவைத் தயாரிக்கிறீர்கள் என்றால் நீங்கள் கோதுமை மாவைப் பயன்படுத்த கூடாது. அதற்கு பதிலாக நீங்கள் அரிசி, சோயா, மரவள்ளி, சோளன் அல்லது உருளைக்கிழங்கு பயன்படுத்த வேண்டும்.

குறிப்பு: எந்தெந்த உணவுப் பொருட்களில் பொதுவான ஒவ்வாமை உள்ளது என்பதை நீங்களே அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் வாடிக்கையாளர்களைக் கேள்வுகள் / உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுவதுகள்: நீங்கள் நட்ஸ் கொண்ட ஒரு சலட்டை உருவாக்குகிறீர்கள், ஆனால் நட்ஸ்களை அகற்றுவதற்கான அறிவுறுத்தல் உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் சலட் மற்றும் டிரஸ்ளிங்கில் இருந்து நட்டை அகற்ற வேண்டும் ..

வாடிக்கையாளரின் கோரிக்கையை நீங்கள் புறக்கணித்தால் அது வாடிக்கையாளரின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்திடக் கூடும்.

தரப்படுத்தப்பட்டுள்ள சமையல் செயன்முறைகள் (Standardized recipes) மற்றும் செயன்முறையிலிருந்து பெறப்படும் விளைவுகளும்

சமையல் செயன்முறைகள் (Recipes) எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகின்றன?

ஒரு சமையல்காரர் மற்றுமொரு சமையல்காரரிடமிருந்து அல்லது குடும்ப சமையல் செய்முறைகளிலிருந்து பெறப்பட்ட ஒரு செய்முறையைக் கொண்டிருக்கலாம். அச்சமையல்காரர் இந்த செய்முறையை எடுத்து, தொடர்ச்சியான தயாரிப்புகளை முன்னெடுத்து, பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதன் செய்வதன் மூலம், பல ஆண்டுகளாக அந்த செய்முறையில் தேர்ச்சியெற்றவராக மாறுகிறார். அவ்வாறு ஒரு சமையல்காரர் தான் எதிர்பார்க்கும் சுவையிலான உணவு உருவாக்கப்பட்டவுடன், அந்த செய்முறை நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட செய்முறையாக மாற்றம் பெறும். செய்முறைப் புத்தகங்களில் பல அடிப்படைச் சமையல் வகைகள் உள்ளன, ஆனால் ஒரு நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட செய்முறையைப் பொதுவாக அந்த ஸ்தாபனத்தின் நிர்வாக சமையல்காரரே (Executive chef) வைத்திருப்பார்.

நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட செய்முறையில் (Standard recipes) என்ன இருக்கிறது?

ஒரு நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட சமையல் செய்முறையானது ஒரு குறிப்பிட்ட ஸ்தாபனத்திற்காக அறியப்பட்ட அளவு மற்றும் உணவின் தரத்தை, தொடர்ந்தும் தயாரிக்க எழுதப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களுடன் கூடிய தொகுப்பாகும். ஒரு தரப்படுத்தப்பட்ட செய்முறையில் யார் சமைத்தாலும் கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரியான ஒரு உணவு தயாரிப்பை மேற்கொள்ள முடியும்.

நிலையான செய்முறைக்கான உதாரணம் பின்வருமாறு:

- RECIPE CARD -

Recipe for : Country Biscuits

Yield: 60 oz

Portion Size: 3 oz

Number of Portions: 20

Equipment / Utensils:

Scale

Measuring cup

Measuring spoons

Baking sheet

Biscuit cutter

Prep & Cooking Time:

40 minutes

Ingredients:

All-Purpose flour

6 cups

Baking powder

2 teaspoons

Salt

1 $\frac{1}{4}$ teaspoon

Vegetable shortening

$\frac{3}{4}$ cup

Whole milk

3 cups

Preparation Steps:

1. In a large bowl, sift together the flour, baking powder and salt; cut in shortening until the mixture resembles coarse crumbs.
2. Stir in milk; knead dough gently.
3. Roll out to $\frac{1}{2}$ inch thickness. Cut with a 2 $\frac{1}{2}$ inch biscuit cutter and place on a lightly greased baking sheet.
4. bake in a 450 degree preheated oven for 15 minutes or until golden brown.

Storage:

Seal extra product in plastic container mark with date and product name.

Clean up:

Clean as you prepare, sanitize all surfaces when finished.

Return all equipment to proper place.

ஒரு நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட செய்முறையை (Standard recipes) யில் உள்ளடங்கியுள்ளவை:

உற்பத்தியின் பெயர்
Product name

வாடிக்கையாளர்கள் மெனுவிலிருந்து (உணவுப்பட்டியல்) தேர்வு செய்ததைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென எப்போதும் எதிர்பார்ப்பார்கள். ஆகவே செய்முறையின் பெயர் (Recipe name), மெனுவில் உள்ளது பெயர் (Menu name) போலவே இருக்க வேண்டும்.

செய்முறை(எத்தனை பேருக்கான சமையல் செயன்முறை)

செய்முறையை உருவாக்கும் உணவு போர்வெனின் எண்ணிக்கை. கிடைக்கப்பெறும் உணவின் அளவு செலவினை கணிப்பிடுவதற்கான ஒரு முக்கிய காரணியாகும்.

ஒரு பங்கிற்கான அளவு
Portion size

இது ஒவ்வொரு போர்வெனின் அளவையும் குறிக்கிறது

தேவையான பொருட்களின் அளவு
Ingredients Quatity

ஒவ்வொரு மூலப்பொருளும் எவ்வளவு தேவைப்படும் என்பதை இது உங்களுக்குக் குறிக்கிறது. செய்முறை அளவீடுகளை எப்போதும் பின்பற்றவும். உங்கள் அளவீடுகளில் நீங்கள் தவறு செய்தால், அது உணவின் அளவு மற்றும் உணவு போர்வென்களை பாதிக்கும், இது சுவை மற்றும் தரத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கும் வழிவகுக்கும்.

தயார்ப்படுத்தும் மற்றும் சமைக்கும் முறை
Method of Preparation and cooking

இது உணவை சமைக்க பின்பற்ற வேண்டிய படிகளைக் குறிக்கின்றது. எப்போதும் படிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள் அல்லது சுவை மாற்றமடையும். இது வாடிக்கையாளரின் அதிருப்திக்கு வழிவகுக்கும்.

சமையலுக்கான வெப்பநிலைகள்
Cooking Temperatures

உணவு செய்முறையைப் பயன்படுத்தும் போது நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் வெப்பநிலையை இது குறிக்கிறது. சமையல் வெப்பநிலையைப் பின்பற்றுங்கள் அல்லது உணவு மோசமடைவதற்கான வாய்ப்புகள் ஏற்படும்.

சமையலுக்கான காலம்
Cooking Time

நிலையான சமையல் குறிப்புகளில் சமையலுக்கான நேரம் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். குறிப்பிடப்பட்ட சமையல் குறிப்பில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சமையல் நேரத்தைப் (over cooking) பின்பற்றுங்கள் அல்லது அதிக சமையல் அல்லது குறைவான சமையல் (under-cooking) போன்ற சிக்கல்களை சந்திக்க நேரிடும்.

சமையல் செய்யும் இடம் (Mise en Place)

நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட சமையல் செய்முறைக்கு தேவையான சிறிய உபகரணங்களின் பட்டியலை இணைக்கலாம்.

சேவை அறிவுறுத்தல்கள் ப்ளேட்டிங்/கார்னிச் Sevice Instructions plating/Garnish

சூடாகவோ அல்லது குளிராகவோ சேமிப்பிற்கான அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கப்பட்டிருக்கும். Platinde & Garnish செய்வதற்கான அறிவுறுத்தல்கள் இருக்கும்.

மேலே உள்ள பட்டியலுக்கு மேலதிகமாக, நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட சமையல் குறிப்புகளில் செய்முறைக்கான செலவு, ஊட்டச்சத்து பகுப்பாய்வு, மாறுபாடுகள், வேலையை எளிமைப்படுத்தும் உதவிக்குறிப்புகள், பரிந்துரைக்கப்பட்ட உதவியாளர்கள் அல்லது துணை சமையல் குறிப்புகள் மற்றும் புகைப்படங்களும் இருக்கலாம்.

நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட செய்முறையின் நன்மைகள் என்ன?

தரப்படுத்தப்பட்ட செய்முறையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் கிடைக்கக்கூடிய நன்மைகள் பின்வருமாறு:

- ஒரு நிலையான தரம் மற்றும் அளவு
- நிலையான போர்வீன் அளவு / செலவு
- ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கத்தை உறுதிப்படுத்துதல் மற்றும் சிறப்பு உணவு வழக்கங்கள் அல்லது உணவு ஒவ்வாமை போன்ற உணவு குறித்த அறிவுறுத்தல்கள் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.
- முன்னுயத்தம் மற்றும் கொள்வனவுக்கு உதவியாக அமையும்.
- உணவு ஆர்டர்களின் குறைகளை நிவர்த்தி செய்யும்.
- பயிற்சியின் மூலம் சமையல் பணிகளை எளிமைப்படுத்தும் வழிகள் மற்றும் உதவிகளை இணைக்க உதவிடும்.
- புதிய ஊழியர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்க உதவிடும்
- HACCP கொள்கைகளை இணைத்திடும்
- கழிவுகளைக் குறைத்திடும்.
- வாடிக்கையாளர் எதிர்பார்ப்புகளை மிக எளிதாகப் பூர்த்தி செய்திடும்

நிலையான ஆக்கவிளைவு (Standard yield) என்றால் என்ன?

ஒரு செய்முறையின் விளைவு அது உருவாக்கும் போர்வீன் எண்ணிக்கையை குறிப்பிடுவதாக அமைகின்றது. குறித்த சமையல் செய்முறையைப் பின்பற்றி உருவாக்கும் மொத்த உணவின் அளவு அல்லது மொத்த எடையைக் குறிப்பதாக அமைகின்றது. ஒரு உதாரணமாக ஒரு Souperக்கான செயன்முறை 700 கிராம் உணவினை வழங்கிடும். இதனை 5.7 லிட்டர் அல்லது $1\frac{1}{2}$ கேலன் அளவு விளைவு என்றும் கூறலாம். எடைக்கான ஒர் உதாரணமாக, 578 கிராம் Taco இறைச்சியை 5 பவண்டுகள் விளைச்சலைக் கொடுக்கும் செய்முறை எனவும் குறிப்பிடலாம்.

அனைத்து உணவுப் பொருட்களிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு வீணாகிறது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அதாவது ஒரு மூலப்பொருளின் அனைத்து பகுதிகளும் ஒரு செய்முறையில் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. உதாரணமாக, பாரை மீனை நாங்கள் சமையலுக்கு எடுத்தால் அதன் தலை மற்றும் வால் அகற்றப்பட்ட மீனிலிருந்து 50% வீணாகிப்போகும். உணவுப் பொருட்களின் பொருந்தக்கூடிய அளவு (நுகர்வுத் தொகை) என்பது ஆக்கவிளைவுகளில் (Yield) கணக்கிடப்படுகிறது.

இறைச்சி போன்ற அதிக விலையுள்ள பொருட்களை பயன்படுத்தி சமையலை மேற்கொள்ளும் போது அந்த உணவின் நிலையான விளைவு, போர்வீனின் விலையையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறானதொரு தருணத்தில் அதற்காக விலையை நிர்ணயிப்பதற்கு நிலையான செய்முறையில் விளைவு (Yield) உதவுகின்றது. உதாரணமாக, ஒரு 5 கிலோ வறுவலை 17கூ க்கு வாங்கப்படலாம். சமைத்த வறுத்தலை 227 கிராம் பகுதிகளாக பரிமாறப்படும். சமைத்த பிறகு, வறுத்த இறைச்சி அதே எடையைக் கொண்டிருக்காது, ஆனால் கணிசமாகக் குறைந்து காணப்படும். இதனால் குறைவான போர்வீன்களையே கொடுக்க நேரிடும். விளைவின் அளவை கணிப்பதன் மூலம், போர்வீன்களின் எண்ணிக்கை, ஒரு போர்வீனின் விலை மற்றும் எடை ஆகியவற்றைத் தீர்மானிக்க முடியும்.

ஆக்கவிளைவு (Yield) சோதனை என்றால் என்ன?

தேவையான சமையற் செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டதன் பின்னர் உற்பத்தி செய்யப்படும் போர்வீன்களின் எண்ணிக்கையை தீர்மானிப்பதற்கான ஒரு நுட்பமான ஆக்கவிளைவு சோதனை என்று வரையறுக்கப்படுகிறது. இதில் இறைச்சியை டிரிம்மிங் செய்தல், இறைச்சியை வெட்டுதல், சமையல் ஆகியவை அல்லது இவற்றின்

கலவையான செயற்பாடுகள் உள்ளடங்கலாம். இந்த செயல்முறைகளின் போது கொழுப்பு, எலும்பு மற்றும் பிற சாப்பிட முடியாத அல்லது தேவையற்ற பாகங்களும் அகற்றப்படும்.

நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட போர்ஷன் (standard portion) என்றால் என்ன?

ஒரு நிலையான உணவு செய்முறையானது, அச்செய்முறையின் மூலம் உருவாக்கும் உணவு பகுதிகளின் அளவை உள்ளடக்கியதாக அமைந்திடும். இவ்வாறான செயன்முறையானது நிறவனத்திற்கு இரண்டு முக்கிய நன்மைகளை அளிக்கின்றது

- மூலப்பொருள் அல்லது தொழிலாளர்களுக்கான செலவீனங்கள் மாறும் வரை உணவின் போர்ஷனுக்கான செலவுகள் சீராக இருக்கும்
- வாடிக்கையாளர்கள் ஒவ்வொரு முறையும் உணவு அல்லது குடிபானத்தை ஆர்டர் செய்யும் போது நிலையான அளவைப் பெறுவார்கள்.

குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு உணவின் எடை, எண்ணிக்கை அல்லது அளவு ஆகியவற்றில் கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். போர்ஷன்களை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் மட்டுமே உணவுச் செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். பேக்கன் மற்றும் முட்டைகளை ஆர்டர் செய்யும் ஒருவருக்கு ஆறு கீற்றுகள் கொண்ட பன்றி இறைச்சியும், மற்றொருவருக்கு முன்று கீற்றுகளுடன் வழங்கப்பட்டால், உணவுப்பட்டியலில் காணப்படும் உணவின் உண்மையான விலையைத் தீர்மானிக்க முடியாது.

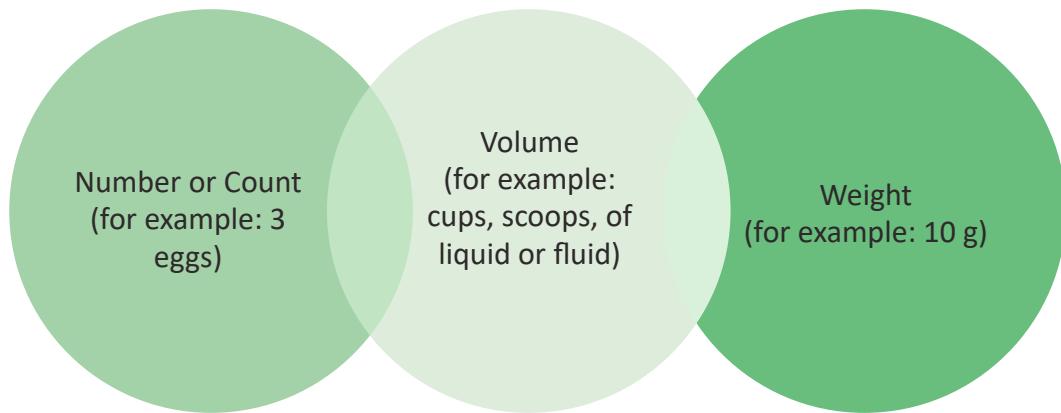
உணவு விலைகளைப் பேணுவதற்கு நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட போர்ஷன்களுக்கான கொள்கைகளைக் கடைப்பிடிப்பது முக்கியமாகும். போர்ஷன் கட்டுப்பாடு இல்லாமல், எந்தவொரு நிலைத்தன்மையையும் பேணமுடியாது. இது உங்கள் உணவுச் செலவுகளில் கடுமையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். அதுமட்டுமல்லாமல் இதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து பாராட்டுக்களைப் பெறமுடியும். குறிப்பாக வாடிக்கையாளர்கள் ருசியான உணவை சாப்பிட விரும்பும் அதேவேளை அவை ஒழுங்காகப் பரிமாறப்படுகிறதா? ஒழுங்காக வழங்கப்படும், ஒவ்வொரு முறையும் அவர்கள் ஓர்டர் செய்யும் போது அதே அளவாக இருக்கின்றாதா என அவர்கள் எதிர்பார்ப்பர்கள். போர்ஷனின் அளவு சமையல்காரரின் மனநிலையுடன் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்தால் வாடிக்கையாளர் எப்படி உணருவார் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். ஒரு சமையல்காரரின் மோசமான மனநிலை ஒரு சிறிய பகுதியைக் குறிக்கலாம் அல்லது, வேலைவாரம் முடிந்ததால் சமையல்காரர் நல்ல மனநிலையில் இருந்தால், அந்த பகுதி மிகப் பெரியதாக இருக்கலாம்.

ஒரு போர்ஷனின் நிலைத்தன்மையின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்வது கடினமாக இருக்கலாம், ஆனால் துரித உணவு விற்பனை நிலையங்கள் போர்ஷன்களை ஒரு சரியான விகிதத்தில் பேணாவிட்டால்கூண் ஆகும் என்பதை சற்றே சிந்தித்துப் பாருங்கள். அவற்றின் செலவுகள், அவற்றின் வரிசைப்படுத்தல் மற்றும் சரக்கு அமைப்புகள் நம்பமுடியாத அளவிற்கு துல்லியமாக இருக்கும், காரணம் இவை அனைத்தும் அவற்றின் ஸாப் வரம்பில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகும்.

போர்ஷனைக் கரியான விகிதத்தில் பேண எனிய முறைகள் பின்வருமாறு:

- சமைப்பதற்கு முன் இறைச்சியை எடைபோடுவது
- பழசாறு பரிமாறப்படும் போது ஒரே அளவு கண்ணாடி கோப்பைகளை பயன்படுத்துதல்
- அறியப்பட்ட தொகுதியைக் கொண்ட ஸ்கூப்ஸ் (Scoupe) மற்றும் லேடில்களுடன் (Latte) பரிமாறுதல்
- பதப்படுத்தப்பட்ட அல்லது இலகுவான தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்துதல். (இந்த தயாரிப்புகள் வழக்கமாக உறைந்தவையாகவும், சமைக்கத் தயாரான நிலையிலும் இருக்கும். போர்ஷன்களின் அளவு மற்றும் விளக்கக்காட்சியில் சீரானவையாகும் அத்துடன் ஒரு அலகின் அடிப்படையில் எளிதில் அதன் விலை நிர்ணயிக்கப்படும். நிலையான போர்ஷன் செலவுகளை நிர்ணயிக்கும் போது இது உதவியாக இருக்கும்.)

சமையலறையில் பயன்படுத்தப்படும் அளவீடுகளின் வகைகள்



அலகுகளின் எண்ணிக்கை – Unit Count

தூல்லியமான அளவீட்டு முறை (Accurate measurement) முக்கியமானதாக இல்லாதபோது மட்டுமே என் அளவீட்டு முறை (Number measurement) பயன்படுத்தப்படுகிறது அத்துடன் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்களின் அளவு ஏற்ததாழ சரியான இருப்பதாக புரிந்து கொள்ளப்படுகின்றது.

இறுதி தயாரிப்பு கணக்கிடத்தக்கதாக இருந்தால், எண்களும் பயன்படுத்தப்படும். உதாரணமாக, இறுதி தயாரிப்பில் 24 நிரப்பப்பட்ட புளிப்பு ஒடுகள் (Tart Shells) இருக்க வேண்டுமானால் 24 முன் புளிப்பு ஒடுகள் தயாரிக்கப்படவேண்டும்.

தொகுதி - Volume

தொகுதி அளவீடு (Volume measurement) என்பது பொதுவாக திரவங்கள் அல்லது திரவநிலையில் உள்ள பொருட்களை அளவிடுவதற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது, ஏனெனில் இதுபோன்ற பொருட்களின் நிறையை கணிப்பது கடினமாகும். அத்துடன் தேவையான பொருட்களில் பகுதிகளை அளவிடுவதற்கும் இந்த வகையான அளவீடு பயன்படுத்தப்படுகிறது. உதாரணமாக, காய்கறிகள், உருளைக்கிழங்கு சலட் மற்றும் சாண்ட்விச் நிரப்பும் உணவுப்பொருட்கள் ஆகியவை ஸ்கூப் (Scoup) என்ற அளவீடு பயன்படுத்தப்படுகிறது. சூப்கள் மற்றும் சோஸ்களை சரியான அளவில் பரிமாற லேடல்கள் (Latte) பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பெரும்பாலும் பகிர்வதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஸ்கூப்ஸ் மற்றும் லேடல்கள் அளவுகோளாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

எடை - Weight

சேர்மானங்கள் (Ingredients) அல்லது பகுதிகளை (Portions) அளவிட மிகவும் தூல்லியமான வழி எடையாகும். பொருட்களின் விகிதாச்சாரம் முக்கியமானதாக இருக்கும்போது, அவற்றின் அளவீடுகள் எப்போதும் எடையில் கொடுக்கப்படுகின்றன. இது பேக்கிங் செயற்பாடுகளின் போது குறிப்பாகப் பொருந்தும், முட்டைகள் உட்பட அனைத்து பொருட்களையும் எடை மூலம் பட்டியலிடுவது பொதுவான வழக்கமாகும். (இது முன்னர் குறிப்பிட்டது போல, கிட்டத்தட்ட எல்லா பயன்பாடுகளிலும் எண்ணிக்கையால் அளவிடப்படுகின்றது). திடப்பொருட்களாகவோ அல்லது திரவங்களாகவோ இருந்தாலும், எடையால் அளவிடுவது மிகவும் நம்பகமானது மற்றும் சீரானதுமாக அமைகின்றது.

எடையை அளவிடுவதென்பது சற்று அதிக நேரம் எடுக்கும் பணியாகும். அத்துடன் இதற்கான அளவீட்டு கருவிகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும், ஆனால் இந்த அளவீடுகள் சமையல் பணியை தூல்லியமாக மேற்கொள்ள உதவுகிறது. பொதுவாக எடையை அளவிடுவதற்கு டிஜிட்டல் கருவிகள் இத்தொழிற்துறையில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அத்துடன் 11 பவண்டுகள் வரை எடையை அளவிட பல்வேறு எடை அளவுகள் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. பெரும்பாலான செய்முறைகளுக்கு இது போதுமானதாகும். இருப்பினும் பெரிய செயல்பாடுகளுக்கு அதிக திறன் கொண்ட அளவீட்டு கருவிகள் தேவைப்படலாம்.

செய்முறை மாற்றம்

வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய சமையல் செயற்பாடுகள் பெரும்பாலும் ஒழுங்கமைக்கப்பட வேண்டும். செய்முறையின் பிரகாரம் தயார் செய்யப்படும் உணவில் பரிமாறப்படுவோரின் எண்ணிக்கையில் மாற்றும் ஏற்படுவதே செய்முறையை ஒழுங்கமைக்க பொதுவான காரணமாக அமைகின்றது. உதாரணமாக, 25 பகுதிகளைத் தயாரிக்க ஒரு நிலையான செய்முறை எழுதப்படலாம். ஆனால் 60 பகுதி உணவுகள் தேவைப்படும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், உணவு செய்முறை மீள் ஒழுங்கமைக்கப்படும். அல்லது அதே செய்முறையிலிருந்து 10 பகுதிகள் மட்டுமே தயாரிக்கவேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால் அப்போதும் செய்முறையில் மாற்றங்கள் மேற்கொள்ளப்படும்.

இது ஒரு Commis 3 இன் வழக்கமாக வேலை அல்ல, எனவே இதை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டுமென்பது கட்டாயமல்ல. செய்முறை மாற்றத்திற்கான பயிற்சியை நீங்கள் பெறுவதற்கு பல வருட அனுபவம் தேவைப்படும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள் - தரப்படுத்தல் (Standardization) எப்போதும் எதிர்பார்ப்புகளை பூர்த்தி செய்யவேண்டும். உணவு சேவை நடவடிக்கைகள் ஒவ்வொரு முறையும் தங்கள் வாடிக்கையாளர்களின் எதிர்பார்ப்புகளைப் பூர்த்தி செய்வதாக அமையவேண்டும். உணவுச் சேவை நடவடிக்கைகளில் ஊழியர்கள், அவர்களின் திறன் நிலை மற்றும் பயிற்சி ஆகியவை எதிர்பார்ப்புகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். உணவுச் சேவை வியாபாரமானது, அனைத்து மெனு (Menu) பொருட்களுக்கான செலவுகள் மற்றும் லாபத்திற்கான எதிர்பார்ப்புகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். தரப்படுத்தப்பட்ட சமையல் வகைகள் உணவு சேவை துறையில் முக்கியமானவையாகக் கருதப்படுகின்றது.

வர்த்தக சமையலறையில் நிலைத்தன்மை Sustainability in the Commercial Kitchen

நிலைத்தன்மை என்றால் என்ன? அது ஏன் முக்கியம்?

கடந்த சில பக்கங்களில் நீங்கள் நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட சமையல் பற்றி படித்து இருப்பீர்கள். நிலையான தரப்படுத்தப்பட்ட சமையல் வகைகள், உணவு முறையை நிர்வகிக்கவும் கழிவுகளைக் குறைக்கவும் உதவுகின்றன என்பதை நீங்கள் இப்போது புரிந்துகொண்டிருப்பீர்கள். விரயம் மற்றும் கழிவுகளை குறைப்பதற்கு, நீங்கள் பயன்படுத்தும் பொருட்களின் நீடித்த தன்மையைக் கருத்தில் கொள்வது மற்றொரு வழியாகும்.

முற்காலத்தில் குளிர்நாடுகளில் உள்ளவர்கள் அந்த பருவத்தில் கிடைத்ததை மட்டுமே சாப்பிட்டனர். ஆனால் வெப்பமண்டல நாடுகளில் வாழ்பவர்களுக்கு ஆண்டு முழுவதும் காய்கறிகளும் பழங்களும் கிடைக்கப்பெற்றது. வெவ்வொரு காலங்களிலும் காய்க்கும் மரங்களும், பூக்கும் தாவரங்களும் அதன் உற்பத்தியையும் பொறுத்து இம்மக்களின் உணவு நுகர்வானது அமைந்தது.

நவீன உலகில் நவீன போக்குவரத்து அமைப்புகள், குளிருட்டப்பட்ட சரக்கு விமானங்கள், ரயில்கள் மற்றும் ஆட்டோமொபைல்கள் மற்றும் சூடான பசுமை இல்லங்கள் போன்றவற்றின் காரணமாக நாம் விரும்பும் எதையும் நம்மால் நுகர முடியும். இருப்பினும், உணவு இயக்கத்தின் இந்த உலகமயமாக்கல் ஏராளமான சுற்றுச்சூழல் சேதங்களையும் உருவாக்கியின்தாது.

கடலில் மீன் குறைவாக உள்ளது. தாவரங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் அதிக இரசாயனங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இறைச்சி உற்பத்தியில் ஹோர்மோன்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த விடயங்கள் எதுவும் நம்மை ஆரோக்கியமாக அல்லது உலகத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுவதில்லை.

எனவே உணவு சேவை துறையில் நாம் என்ன செய்ய முடியும்?

நிலைத்தன்மையை அடைய, முடிந்தவரை உணவைப் பொருட்களை “உள்ளுரில்” வளர்க்க வேண்டும், இதுபோன்ற செயற்பாடுகள் உற்பத்தி, போக்குவரத்து மற்றும் சேமிப்பகத்தில் பயன்படுத்தப்படும் ஆற்றலைக் குறைக்க உதவும். இது விவசாயிகள், நிலையான விவசாயம் மற்றும் உள்ளுர் சமூகங்களை ஊக்குவிக்க உதவிடும். அத்துடன் வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் உள்ள விவசாயிகளுக்கு ஒரு சிறந்த வாய்ப்பினை இதன் மூலம் வழங்கிட முடியும். பொதியிடல் மற்றும் உணவுக் கழிவுகளை குறைப்பதும் முக்கியம். அமெரிக்காவும் ஐரோப்பாவும் தூக்கி ஏறியும் உணவினை கணக்கிட்டால் அதனை உலக சனத்தொகையில் மூன்று மடங்கு மக்களுக்கு உணவளிக்க முடியும். உணவளிக்கும் உணவுச்சேவை துறை சுற்றே பெரிதாகும். இந்த கழிவு, பிரச்சினையின் ஒரு பகுதியாகும்.

நிலையான இயக்க நடைமுறைகளில் குழாய் நீரை பயன்படுத்துவது அடங்கும். வளர்ந்து வரும் சமூக எண்ணம் கொண்ட ஹோட்டல்களும் உணவகங்களும் மெனுவிலிருந்து தண்ணீர் போத்தல்களை அகற்றி, வளரும் நாடுகளில் சுகாதார, குழாய் நீருக்கான நிதியை உதவுவதற்காக தங்கள் இலாபத்தை வழங்குகின்றன.

இது ஒரு தயாரிப்பின் கார்பன் தடம் பற்றியது மட்டுமல்ல, இங்கிலாந்தை தளமாகக் கொண்ட சமீபத்தில் தொடங்கப்பட்ட நிலையான உணவக சங்கத்தின் (Sustainable Restaurant Association) (SRA) இணை இயக்குனர் மார்க் சைன்ஸ்பரி (Mark Sainsbury) கூறுவதாவது, “எங்கள் தொழில்துறையில் நிலையானதாக இருப்பது ஊழியர்களுக்கு முறையாகப் பணம் செலுத்துவது, வாடிக்கையாளர்களுக்கு அதிக கட்டணம் வசூலிப்பதாமல் இருப்பது, விநியோகஸ்தர்களுக்கு பணம் செலுத்துதல் ஆகியவற்றுடன் சரியான நேரத்தில், சமூகத்துடன் தொடர்பு கொள்வதும் அடங்கும்.”

நிலையான வளங்களை பயன்படுத்துவதால் கிடைக்கும் வணிக நன்மைகள்:

- உணவகங்கள் மற்றும் ஹோட்டல்கள் போன்ற பொருளாதார நிலையங்கள் பசுமை கொள்முதல் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுவதற்கான அழுத்தங்களைத் தொடர்ந்தும் வாடிக்கையாளர்கள், கட்டுப்பாட்டாளர்கள், முதலீட்டாளர்கள் மற்றும் சுற்றுலா ஏற்பாட்டாளர்கள் ஆகியோர் வழங்கி வருகின்றனர்.
- உள்ளூர் வழங்குநர்களிடமிருந்து மொத்தமாக வாங்குவதன் மூலம், பொதியிடல்களை குறைக்குமாறு கோருதல், பருவகாலத்துக்கு ஏற்ற வகையில் பொருட்களை கொள்வனவு செய்வது போன்றவற்றின் மூலம் நடைமுறைச் செலவுகளைக் குறைக்க முடியும். நீங்கள் உங்கள் சொந்த உற்பத்தியை வளர்த்துக் கொண்டால், செலவுகள் இன்னும் வியத்தகு முறையில் குறைக்கப்படலாம்.
- நிறுவனங்கள் வழங்குநர்களுடனான உறவை மேம்படுத்துவதால் வழங்குநர்களிடமிருந்து கிடைக்கப்படும் உணவு மற்றும் சேவையின் தரம் உயர்வானதாக அமையும். இதனால் அவர்கள் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் சுகாதார அபாயங்களையும் குறைக்கும் தயாரிப்புகளை வாங்குவதோடு “சிக்கலான தயாரிப்புகளை (Problems Products)” வாங்குவதோடு தொடர்புபடாமல் விலகியிருப்பார்கள்.
- சிறந்த சமூக தொடர்புகள் வாடிக்கையாளர்கள் மத்தியில் விசுவாசத்தை மேம்படுத்துவதோடு, ஊழியர்களிடையே மன உறுதியை அதிகரித்திடும். நிலைத்தன்மை குறித்த பிரச்சினைகளில் வைக்கப்பட்டுள்ள முக்கியத்துவத்தை பங்குதாரர்களுக்கு நிருபிக்க இது ஒரு வாய்ப்பாக அமைந்திடும்.

தகவல் மூலங்கள்:

<https://www.greenhotelier.org/our-themes/community-communication-engagement/sustainability-in-the-kitchen-food-drink/>

தகவல் மூலங்கள்:

<https://www.greenhotelier.org/our-themes/community-communication-engagement/sustainability-in-the-kitchen-food-drink/>

பிரிவு 08



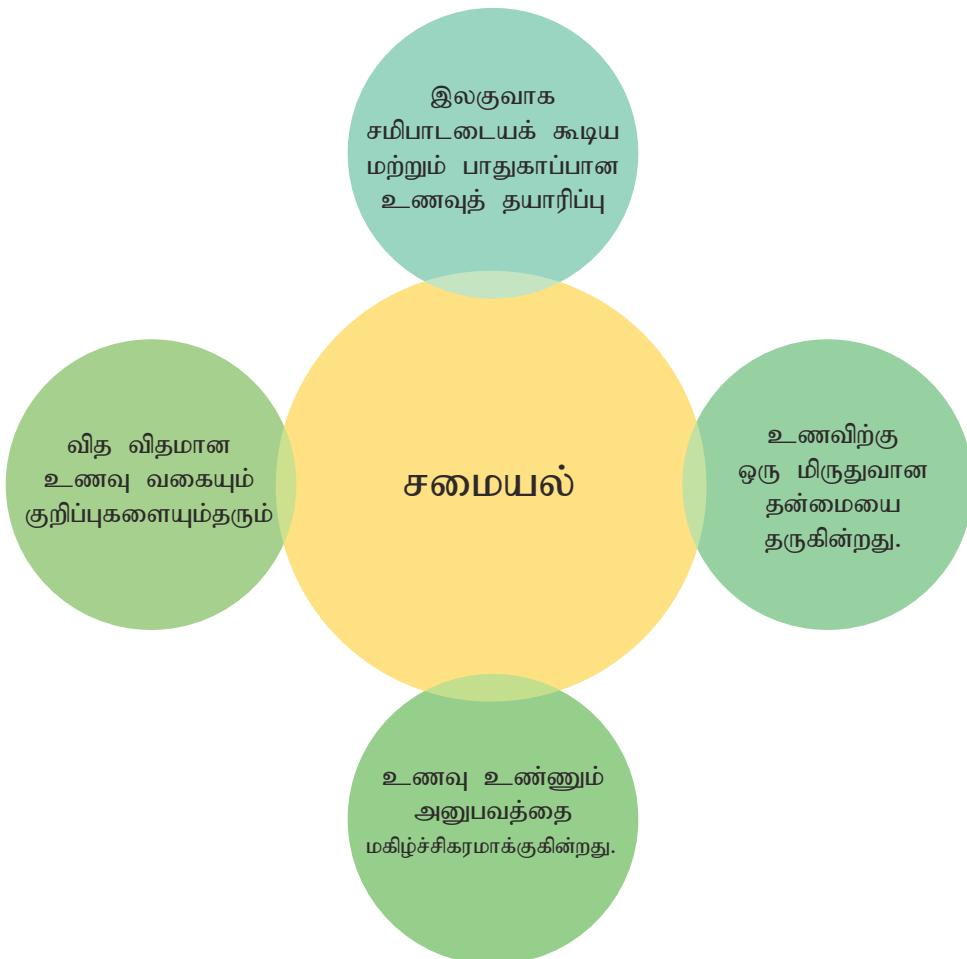
தொழில்முறை சமையல் திறன் கையேடு

சமையல் முறைகள்

சமையல் முறைகள்

நாம் ஏன் சமைக்கவேண்டும் ?

சமைப்பதன் முக்கியநோக்கம் என்னவெனில் விரும்பி சாப்பிடக்கூடிய விதத்தில் இருக்கவேண்டுமென்பதற்காக. கண்களுக்கு கவர்ச்சியாகவும், வயிற்றில் உணவுப்பதார்த்தங்கள் சமிபாட்டைந்து ஊட்டச்சத்துகள் இலகுவாக உடம்பில் உறிஞ்சப்பட வேண்டும். அதனுடன் பயங்கர பக்ரீயாக்கள் உடம்பில் நுழைவதைத் தடுக்கின்றது.



சமையல் என்றால் என்ன?

வெப்பமானது அதன் வெப்ப மூலத்திலிருந்து இருந்து உணவிற்கு மாற்றப்படுவது ஆகும். மூன்று வகையான வெப்ப மாற்றங்கள் உள்ளன.

- கடத்தல் (Conduction) – நேரடியான வெப்ப முதலோடு தொடுகை. உதாரணமாக நெருப்பு பாத்திரத்தின் அடியை தொடுவது.
- வெப்பச்சலனம் (Convection) – வெப்பக்காற்று (Current of air), நீராவி (Steam), தண்ணீர் (water) மற்றும் எண்ணை (Fat) ஊடக கடத்தப்படுவது. உதாரணம் : வேக வைத்தல்
- கதிர் வீச்சு (Radiation) – வெப்பக்கதிர் அலைகள் அல்லது வெளிச்சம் உணவில் படுவதன் மூலம் வெப்பம் கடத்தப்படுகின்றது. உதாரணம் : மைக்ரோ வேவ் ஒவனில் இது நிகழ்கிறது.

உணவைச் சூடாக்கும் போது என்ன நடக்கும்?

புரதங்கள் உறைகின்றன (Protein coagulate) : புரதங்கள் திரவத் தன்மையில் இருந்து திண்மத் தன்மைக்கு மாறுகின்றன. உதாரணமாக, சமைக்கும் போது இறைச்சி இறுக்கம் அடைகின்றது, முட்டை வெள்ளள கரு சமைக்கும் போது நிறம் மாறுவதுடன் திண்மத் தன்மை உடையதாக மாறுகின்றது.

மாப் பொருட்கள் ஜெலாஸன் ஆகின்றன (Startches Gelatinize) : மாப்பொருட் துணிக்கைகள் பெருக்கம் அடைந்து பெருமளவு இடத்தைப் பிடிக்கின்றன. அவ்வாறு நிகழும் போது அவற்றின் உள்ளிருக்கும் மாப்பொருள் மற்றும் திரவப் பகுதி தடிப்பமாகின்றது.

சீனி கரு வெல்லமாக மாறுகின்றது (Sugars Caramalize): சீனி பழுப்பு நிறமாக (Brown) மாறி சுவையை மாற்றுகின்றது, அது சீனி உள்ள உணவுகளின் சுவையினை மாற்றுகின்றது.

நீர் ஆவியாகின்றது (Water Evaporates) : எல்லா உணவிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு தண்ணீர் உள்ளது. நீரைக் குறைப்பதன் மூலம் உணவின் தோற்றும், சுவை, மற்றும் அதன் இழைய அமைப்பினை மாற்ற முடியும். உதாரணமாக, Sauce அல்லது Soup குறைத்து அவற்றைத் தடிப்பமாக்குதல்.

கொழுப்புகள் உருகும் (Fats melt) : வெப்பமாக்கும் போது கொழுப்புக்கள் கரையும் ஆனால் அவை ஆவியாக மாட்டாது. இதனை உள்ளடக்கிய உணவுகளிற்கு இது சுவையினை ஊட்டுகின்றது. (உதாரணமாக, பன்றி இறைச்சி அல்லது மாட்டு இறைச்சி) அல்லது உருக்கிய கொழுப்புக்கள் மூலம் ஏனைய உணவுகளைச் சமைக்கப் பயன்படுத்தலாம்.

உணவில் காணப்படும் புரதங்கள், மாப்பொருள்கள், சீனி, நீர் மற்றும் கொழுப்புக்கள் மாற்றம் அடையும் போது அல்லது உரு மாறும் பொழுது அவை உணவின் நிறம், தன்மை, தோற்றும், மணம், சுவை மற்றும் அவற்றில் உள்ளடங்கி உள்ள ஊட்டச் சத்துக்கள் போன்றவற்றில் பாதிப்புக்கள் ஏற்படும். ஒரு சமையல்காரராக அதைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியமானது.

என் சமையலுக்கு வெவ்வேறு முறைகள் உள்ளன?

பல்வேறு வகையிலான சமையல் முறைகள் உள்ளன. ஏனென்றால் பல வகை வகையான உணவுகள் உள்ளன. அத்துடன் ஒவ்வொரு வகையான உணவும் வெப்பத்திற்கு எதிராக வெவ்வேறு விதமாக செயற்படும்.

வெவ்வேறு முறைகளை அறிந்து கொள்வதன் முக்கியத்துவம் என்ன ?

மேலதிகமாக சமைப்பதன் மூலம் அல்லது குறைவாகச் சமைப்பதன் மூலம் அல்லது தவறான முறையில் சமைப்பதன் மூலம் நீங்கள் உணவினை உண்ணத் தகாத முறைக்கு மாற்றுவீர்கள். அதே நேரம் உணவின் ஊட்டச் சத்துக்களும் நிச்சயமாக அழிந்து விடும். உணவினைச் சமைப்பதன் மூலம் என்ன நடக்கின்றது மற்றும் அதில் என்ன உள்ளடங்கி உள்ளது என்பதனைப் பற்றிய உங்களது அறிவினை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியமானது.

- சமைப்பதற்கு முன்னர் உணவுப் பொருட்கள் தயார் செய்யப் பட்டுள்ள முறையினால் சமைத்தலில் எவ்வாறான தாக்கங்கள் ஏற்படும் என்பது பற்றி அறிதல் (அவை எவ்வாறு வெட்டப்பட்டுள்ளன, ஊற வைக்கப்பட்டுள்ளன, பதப்படுத்தப் பட்டுள்ளன, ஏனையவை)
- வெவ்வேறு சமையல் முறைகள் பற்றி அறிதல்
- வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாடு பற்றி விளங்கிக் கொள்ளல்

ஊட்டச் சத்தின் பெறுமதி (Nutritive Value)

பச்சை உணவினை எப்படி மற்றும் எவ்வளவு நேரம் சமைக்கிற்கள் என்பதனைப் பொறுத்து அதன் ஊட்டச் சத்தின் பெறுமதி மாறுபடும். உதாரணமாக, ஒப்பீட்டளவில் பார்க்கும் போது மரக்கறிகளைக் குறுகிய நேரத்தில் அல்லது நீராவியில் அவிப்பதிலும் பார்க்கமரக்கறிகளை நீண்ட நேரம் அவிக்கும் போது அதில் உள்ள ஊட்டச் சத்துக்கள் குறைவடையும்.

தன்மை (Texture)

மரக்கறிகளை அளவுக்கு அதிகமாக அவிக்கும் போது மரக்கறிகளிற்குப் பொலிவைத் தரும் நார்ப் பொருட்கள் சிதைவடைகின்றன. புரதத்தினை அதிகமாக சமைத்தல் (உதாரணமாக மீன் அல்லது இறைச்சி) அதன் தன்மையை கடினமாக்கும், அவற்றை நிப்பர்போலவும் உலர்வானதாகவும் ஆக்கும்.

நிறம் (Color)

நிறம் மற்றும் மணம் வாடிக்கையாளர்களின் பசியினைத் தூண்டும். மரக்கறிகளின் நிறத்தினைப் பாதுகாக்கக் கூடிய வகையிலான சமையல் நுட்பங்கள் உள்ளன. ஒரு உணவு எப்போது உண்பதற்குப் பாதுகாப்பானது என்பதனை அறிந்து கொள்ள உதவும் சமையல் முறைகள் உள்ளன. உதாரணமாக இறைச்சியின் நிறம்.

மணம் (Smell)

நிறம் போன்று வாசனை அல்லது நறுமணம் எமது பசியினையும் சுவையினையும் அதிகரிக்கும் அல்லது நெடுநேரம் சமைக்கும் உணவுகளில் உள்ள சீனி கருக்கப்படும் போது அவை விரும்பத்தகாத வாசனையை கொடுக்கும் அல்லது ஏரிக்கப்படும் போது சீனி கருகிய மணம் உணரப்படும்.

சுவை (Flavour)

பச்சை உணவினை சமைக்கும் போது அதன் சுவை நன்றாக இருக்கும். சுவையினை மாற்றும். சரியான பொருத்தமான சமையல் நுட்பங்கள் மற்றும் முறைகள் பயன்படுத்தி சமைக்கும் போது மரக்கறிகளின் மற்றும் பழங்களின் இயற்கையான இனிமையை அதிகரிக்கலாம் அல்லது இறைச்சியின் சாற்றுத் தன்மை (Juiceiness) அதிகரிக்கும். ஒரு பச்சை முட்டையைச் சாப்பிடுவதை விட அவித்த முட்டையைச் சாப்பிடுவது மிகவும் உகந்தது.

இன்றைய வாடிக்கையாளர்கள் அவர்களது கண்கள், மூக்கு மற்றும் சுவை அரும்புகளினால் ஈர்க்கப்படும் உணவுகளால் கவரப்படுகின்றனர். இவ்வாறான தன்மை மட்டுமல்லாமல் உணவின் உள்ள அதிக அளவான ஊட்டச் சத்துக்களின் பெறுமதியினாலும் அவர்கள் காலத்திற்கு காலம் ஒரு குறித்த உணவுகத்திற்கு மீண்டும் வருகின்றனர்.

வெவ்வேறு சமையல் முறைகள் எவ்வ?

- ஈர வெப்ப சமையல் - Moist heat cooking
- உலர் வெப்ப சமையல் - Dry heat cooking
- இணைந்த முறைகள் - Combination methods

நான் வேறு என்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்?

பல்வேறு வகையிலான சமையல் முறைகளில் Stock மிகவும் முக்கியமான பகுதியாகும் என்பதனை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். அனைத்து வகையான இறைச்சிச் ஸ்சோல், சுப், சூப் (Purees) போன்றவற்றை தயாரிப்பதற்கான அடிப்படையினை Stocks உருவாக்குகின்றது. stocks வகைகள், soup வகைகள், மற்றும் sauce வகைகள் பற்றி அறிந்து கொள்ள தொகுதி 12 (Module 12) ஜப் பார்க்கவும்

சமையலிற்குத் தேவையான பாத்திரங்கள் எவ்வ?

Oriantation manual section 6 இல் பகுதியில் சமையலிற்குத் தேவையான பல் வேறு கருவிகள், பாத்திரங்கள் மற்றும் பெரிய உபகரணங்களின் படங்களை நீங்கள் காணலாம். அத் தகவல்களை மீட்டல் செய்யவும்.



ஈர சூடாக்கும் சமையல் - Moist heat cooking

முறை	சராசரி வெப்ப நிலை	தெரிந்து இருக்க வேண்டியது என்ன ?
அவித்தல் Boiling	100°C (212°F)	<p>உணவுப் பொருட்களை அவிப்பதற்கு, முதலில் தண்ணீர், வடிச்சாறு (court-bovillon), பால் அல்லது ஸ்டோக் போன்றவற்றை முதலில் கொதிநிலை வரும் வரை சூடாக்க வேண்டும். பின்னர் கொதிக்கும் திரவத்திற்குள் உணவுப் பொருட்கள் அமிழ்த்தப்படலாம். கொதிநிலை வெப்பம் தொடர்ச்சியாக பேணப்பட வேண்டும். அவிப்பதன் மூலம் விரைவாக உணவைச் சமைக்க முடிவதுடன் அதனால் உணவின் அமைப்பை பாதிக்கவும் கூடும் (உதாரணமாக, மென்மை, வெள்ளை மீன் மேலதிகமாக அவிக்கப்பட்டால் சிறு சிறு துண்டுகளாக உதிர்ந்து விடக் கூடும்).</p> <p>பாத்திரங்கள் / உபகரணங்கள் : ஆழமான சட்டி /பானை, துளையிடப்பட்ட கரண்டி / வடிதட்டு</p> <p>பஸ்ரா (Pasta), நூடில்ஸ், சோறு, டம்ஸிங்ஸ் (Dumplings), உருளைக் கிழங்கு, கரட் போன்ற கடினமான காய்கறிகளை அவிப்பதற்கு உகந்தது.</p> <p>சிறந்த குறிப்பு : “Al Dente” Pasta (அல் - டென்டே (ப) பஸ்ரா)</p> <p>இந்த வெளிப்பாடு பற்றி நீங்கள் நன்கு கற்று விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இது ஒரு இத்தாலிய சொல். அதன் பொருள் “கடிக்கும் போது உறுதியானது” (Firm when bitten). அதன் பொருள் நீங்கள் பாஸ்ராவை அளவிற்கு அதிகமாக சமைக்க சூடாது என்பதாகும். எந்தவொரு வகையான பாஸ்ராவும் கடிப்பதற்கு உறுதியாக இருக்க வேண்டும் ஆனால் நன்றாக அவிந்து இருக்க வேண்டும். வெவ்வேறு வகையான பாஸ்ராக்களைச் சமைக்கும் போது அவற்றினை அவிப்பதற்கான நேரம் பற்றி நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும். கேட்டு அல்லது பக்கற்றில் உள்ள வழிமுறைகளை வாசித்து அதனைப் பின்பற்றவும்.</p> <p>சிறந்த குறிப்பு : Lid off or Lid on</p> <ul style="list-style-type: none"> → திரவத்தை கொதிக்க வைக்கும் போது அனைத்து சக்தியும் (நீராவி)மேல் நோக்கி உயரும். பானையை மூடி வைக்கும் போது அது திரவத்தினை விரைவாக கொதி நிலை அடைய வைக்கின்றது. இது நேரத்தினையும் வெப்ப சக்தியையும் மிச்சப்படுத்துகின்றது. → பானையினை மூடி வைப்பதன் மூலம் குறைந்த வெப்பத்தில் குறிப்பிட்ட வெப்ப நிலையினைப் பேண முடியும். → திரவத்தின் அளவைக் குறைக்க (ஆழவியாதல்) வேண்டுமாயின் பானையினை மூடி வைக்க வேண்டாம். → நீங்கள் உணவினைக் கண்காணிக்க வேண்டுமானால் அதனைத் திறந்து வைக்கவும். → நீங்கள் மரக்கறிகளை அவிக்கின்றீர்கள் என்றால் முடியைத் திறந்து வைக்கவும்.

மென்அவிப்பு	87°C – 95°C (150°F – 185°F)	<p>அவிப்பதற்கு உங்களிற்கு தேவை, உணவை மூடப் போதுமான அளவு நீர். நீர் நன்கு கொதிக்கக் கூடாது. அது மென்கொதிப்பாக இருக்க வேண்டும்.</p> <p>அதாவது அங்கே குமிழிகள் வரக் கூடாது. ஆனால் நீரில் எந்த வித சலனமும் பெருமளவில் இருக்காது. குறைவான வெப்பத்தையும் குறுகிய நேரத்தையும் பேணவும்.</p> <p>பாத்திரங்கள் / உபகரணங்கள் : ஆழமற்ற சட்டிகள் முட்டை, கோழி, மீன் மற்றும் பழங்களிற்கு உகந்தது.</p>
நீராவியில் அவித்தல் steaming	100°C or more	<p>நீராவியில் வேக வைக்கும் போது, நீராவி நிரம்பிய மூடப்பட்டுள்ள பாத்திரங்களில் சமைப்பீர்கள். உணவுகள் நீராவியின் மூலத்தைத் தொடக் கூடாது (கொதிக்கும் நீர்). நீராவியில் வேகவைத்தல் சற்று விரைவானதுடன் குறிப்பாக மரக்கறிகளில் உள்ள ஊட்டச் சத்துக்களை இந்த முறை மூலம் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும்.</p> <p>மூன்று வகையாக நீராவியில் வேகவைத்தல் உள்ளது –</p> <p>நேரடி (Direct), மறைமுக (indirect) மற்றும் உயர் அழுத்தம் (high pressure).</p> <p>பாத்திரங்கள் ∴ உபகரணங்கள் : ஸ்ரீமர் (steamer), (p) ப்ரசர் குக்கர் (pressure cooker), ஸ்டேமிங் றாக்கை (Steaming rack) அல்லது கூடை (basket)</p> <p>நேரடியாக நீராவியில் வேக வைத்தல் மரக்கறி மற்றும் கடலுணவுகளிற்கு சிறந்தது.</p> <p>சில Pudding வகைகளை மறைமுக நீராவியில் வேக வைத்தல் சிறந்தது.</p> <p>மரக்கறிகள், கோழி மற்றும் இறைச்சி வகைகளை மென்மையாக்குவதற்கு உயர் அழுக்கத்திற்குட்ட நீராவியில் வேக வைப்பது சிறந்தது.</p>



சட்டி, பானைத் தொகுதி

உலர் வெப்ப சமையல் முறைகள் - Dry heat cooking method

உலர் வெப்ப சமையலை கொழுப்புடன் சமைத்தல் அல்லது கொழுப்பு இன்றிச் சமைத்தல் என மேலும் இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம். கொழுப்பு என்பதனை தாவர எண்ணெய், ஒலிவ் எண்ணெய், பட்டர், நெய், போன்ற ஏனையவைகளைக் குறிக்கும். கொழுப்பு அற்ற எனும் போது சூடான காற்று அல்லது சூடான உலோகத்தை பாவிப்பதனைக் குறிக்கும்.

கொழுப்பின்றிய சமையல் - Cooking without fat

முறை	சராசரி வெப்பநிலை	எதைத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்
றோஸ்ட் செய்தல் (வாட்டுதல் / வறுத்தல்) Roasting		<p>வாட்டுவதற்கு நீங்கள் உலர் வெப்பத்தினை அவண் போன்ற ஒரு மூடிய தொகுதியைப் பயன்படுத்தலாம். அந்த (oven) முன்பே கூடேற்றப்பட்டு (pre - heating) இருக்க வேண்டும்.</p> <p>அவணிற்குள் உணவுப் பொருட்கள் திறந்த படி ஒரு பேக்கிங் தட்டிற்குள் உள்ள றாக்கையின் மேல் வைக்கப்படும்.</p> <p>அவணில் சமைத்த உணவு அவணில் இருந்து அகற்றப்பட்ட பின்னரும் தொடர்ந்து சமைக்கப்படும். அதனால் தான் வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாடு (Temprature control) மற்றும் நேரக் கட்டுப்பாடு (time control) பற்றி நீங்கள் நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் முக்கியமானது. வாட்டுதல் பொதுவாக டியமந் செய்வதிலும் பார்க்க நீண்ட மற்றும் அதிக வெப்பநிலையிலும் மேற் கொள்ளப் படுகின்றது.</p> <p>பாத்திரங்கள் / உபகரணங்கள்: அவண் (oven), றாக்கை (metal rack), உலோக தட்டு (metal pan) மற்றும் கையுறைகள் (gloves).</p> <p>இறைச்சி, கோழி மற்றும் மரக்கறிகள் போன்றவை பொதுவாக வாட்டப் படுகின்றன.</p>
கலனடுப்பில் சுடுதல் / வெதுப்புதல் baking		<p>Bake செய்வதற்கு அவண் போன்ற ஒரு முடப்பட்ட பகுதி பயன் படுத்தப்படும். உணவுகள் திறந்தபடி ஒரு உலோக ரின் அல்லது தட்டில் பேக் செய்யப் படும் அல்லது எதாவது ஈரப்பதன் இருந்தால் அது பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்து ஆவியாக்கப்படும்.</p> <p>அவணில் சமைத்த உணவு அவணில் இருந்து அகற்றப்பட்ட பின்னரும் தொடர்ந்து சமைக்கப்படும். அதனால் தான் வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாடு மற்றும் நேரக் கட்டுப்பாடு பற்றி நீங்கள் நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் முக்கியமானது.</p> <p>பாத்திரங்கள் / உபகரணங்கள் : அவண் (oven), பேக்கிங் தட்டு (baking pan), பாண் ரின் (bread tin), கேக் ரின் (cake tin), வட்டச் சட்டி (pie pan), தகட்டுச் சட்டி (Sheet pan), இரும்புச் சட்டி (cast iron pan) (skillet) (வாணலி), பீங்கான் தட்டம் (ceramic dish), ஆற வைக்கும் றாக்கை (Cooking rack), கையுறைகள்.</p> <p>பாண், கேக் மற்றும் இறைச்சி, கோழி மற்றும் மீன் போன்ற உணவுகள் பொதுவாக டியமந் செய்யப் படுகின்றன.</p>

சுட்டெடுத்தல் (நெருப்பில் வாட்டுதல்) Broiling		<p>சுட்டெடுப்பதற்கு அல்லது நெருப்பில் வாட்டுவதற்கு உணவுப் பொருட்களிற்கு மேல் நேரடியான, அடிப்படை வெப்ப மூலம் உங்களுக்குத் தேவைப்படும். உணவுகள் வெப்ப மூலத்திற்கு எந்தளவில் அண்மையில் இருக்கின்றது என்பதனைப் பொறுத்து அதன் வெப்ப நிலை கட்டுப்படுத்தப் படுகின்றது. தடிப்பமான உணவுகள் (உதாரணமாக, இறைச்சி) வெப்ப முதலிற்கு பக்கத்திலும் மெல்லிதான உணவுகள் சற்று தூரமாகவும் இருக்க வேண்டும் (உதாரணமாக, மீன்). சுடுதல் என்பது மிக விரைவான செயற்பாடு. வெதுப்பிகள் (Broilers) வாயு மற்றும் மின்சாரம் மூலம் மாத்திரமே சூடாக்கப் படுகின்றன.</p> <p>பாத்திரங்கள் / கருவிகள் : மேல்நிலை வெதுப்பி (overhead broiler), salamend, வெதுப்பி றாக்கை (broiling rack), வெப்பத் தாங்கி தட்டு (heat proof platter), கையுறைகள்.</p>
(கம்பியில் வாட்டுதல்) Grilling		<p>எரிவாயு, மின்சாரம், கரி அல்லது மரத்தினால் ஏரிக்கப்பட்டவற்றைப் பாவித்து உணவினை வாட்டலாம். வாட்டுவதற்கு அடிப்படையான ஒரு வெப்ப மூலம் உணவிற்கு அடியில் இருந்து வரும். வாட்டுதல் என்பது மிக விரைவான செயல் முறை ஆகும். அத்துடன் சரியாக வாட்டுவதற்கு நீங்கள் கிறிலை முன் கூட்டியே சூடாக்க வேண்டும்</p> <p>கிறிலின் மேல் வைப்பதற்கு முன்னர் உணவுப் பொருட்களின் மேல் இலேசாக எண்ணேய் தடவ வேண்டும்.</p> <p>பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் : கிறில் அவண் (Grill Oven), இடுக்கிகள் (tongs), கிறில் துடுப்பு(கரண்டி) Grill spatula, இரு முனை முட்கரண்டி (two – prong fork), பற்றுக் கரண்டி (skewers), கிறில் கூடை (grilling basket), அலுமினிய தட்டு (aluminum drip pan), கையுறைகள் (gloves)</p> <p>இறைச்சி, கோழி, மீன் மற்றும் மரக்கறிகள் போன்றவற்றை கிறிலில் வாட்டலாம்.</p>
(தீயில் சுடுதல்) Barbecuing	107°C – 121°C (225 °F -250°F)	<p>இந்த முறையில் விறகு அல்லது நிலக்கரி நெருப்பைப் பாவித்து உணவுகள் வாட்டப்படுகின்றது அல்லது கிறில் இடப் படுகின்றது. விறகு அல்லது நிலக்கரி மூலம் எரியும் அவண் அல்லது குழியினுள் பாரம்பரியமான முறையில் பார்பிகியு செய்யப்படுகின்றது. வணிக ரீதியிலான சமையல் அறைகளில் அவை புகை அவணில் செய்யப்படுகின்றது. உணவுகள் விறகு அல்லது நிலக்கரிப் புகையுடன் சம்பந்தப்படும் வகையில் கிறில் / றாக்கை (Grill / Rack) அல்லது spit மீது வைக்கப்படும்.</p> <p>பாத்திரங்கள் / கருவிகள் : புகை அவண் (smoke oven), இடுக்கிகள், இரு முனை முட்கரண்டி, பற்றுக் கரண்டி, கிறில் (grill) அல்லது றாக்கை (rack), ஸிவை, கையுறைகள்</p> <p>இந்த சமையல் முறை கடினமான இறைச்சி வகைகளான மாட்டு இறைச்சியில் மார்பு பகுதி அல்லது பன்றி இறைச்சியில் தோள் பகுதி போன்றவற்றைச் சமைப்பதற்கு உகந்தது.</p>



கிரில் (grill)



சாலமண்டர்(salamander) : toasting அல்லது பிரவுனிங் browning செய்தல் அல்லது சூட்டை தக்க வைத்தல்



கிரில் அவண் (grill oven)



அவண் கையுறை (oven gloves)



வாட்டும் (றோஸ்ட்) Roasting மற்றும் பேக் செய்யும் தட்டுக்கள் baking வசயலள்



பற்றுக் கரண்டி (skewers) , இரு முனை முள்ள கரண்டி (two – prong fork) , தடுப்பு(கரண்டி) Spatula, இடுக்கிகள் (tongs)

கொழுப்புடன் சமைத்தல்

முறை	சராசரி வெப்பநிலை	எதைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்
வாணலியில் (தாச்சியில்) வாட்டுதல் Sauteing		<p>நீங்கள் உணவுகளை வாட்டுவதற்கு உணவைச் சேர்க்க முன்னர் முதலில் தாச்சியினை சூடாக்கி சிறிது கொழுப்பினைச் சேர்க்க வேண்டும். கொழுப்பு சற்று புகைவிட ஆரம்பிக்கும் போது நீங்கள் உணவினைச் சேர்க்கலாம். தாச்சியில் வாட்டும் போது வெப்பக் கட்டுப்பாடு மிக முக்கியமானது எனவே நீங்கள் அதிக அளவான உணவுப் பொருட்களை ஒரே தடவையில் சமைக்கக் கூடாது. உணவு இருக்கமாகியதும் வெப்பத்தைக் குறைத்து உணவு சமமாக சமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதனை உறுதி செய்யவும். இது மிக விரைவான சமையல் முறை. தாச்சியில் வாட்டப்பட்ட உணவுகள் பொதுவாக சோஸ் உடன் பரிமாறப்படும். deglazing பார்க்கவும்)</p> <p>De glazing – தாச்சியில் வாட்டப்பட்ட உணவினை அகற்றிய பின்னர் வைன் போன்ற ஒரு திரவம் சேர்க்கப்பட்டு தாச்சியில் எஞ்சி உள்ள சிறு துணிக்கைகள் கரைக்கப்படும். இந்தத் திரவம் வாட்டப் பட்ட உணவிற்கான சோஸ் தயாரிப்பதற்கு அடிப்படையாக அமையும்.</p> <p>முதன்மைக் குறிப்பு – தாச்சியில் கொழுப்பு ஒட்டுவதனைத் தவிர்ப்பதற்காக சற்று மா தூவுப் படும்.</p> <p>பாத்திரங்கள் / உபகரணங்கள் : தாச்சி (வாணலி) Saute pan, தட்டைக் கரண்டி (Saute paddle)</p> <p>இந்த முறை மெல்லிய அல்லது மென்மையான உணவுகளிற்குப் பயன்படுத்தப் படும். அதாவது மீன், கடலுணவுகள், மென்மையாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சி மற்றும் பழங்கள் போன்றவற்றிற்கு பயன்படுத்தப் படும்.</p>
Pan frying கடாயில் பொரித்தல் (ஆழமற்ற பொரியல்) (shallow Frying)		<p>நீங்கள் பொரிக்க வேண்டிய உணவினைச் சேர்க்க முன்னர் ஒரு கடாயில் (சட்டி) மிதமான அளவு கொழுப்பினை (கயவ) சூடாக்க வேண்டும்.</p> <p>உணவின் மூன்றில் ஒரு பங்கு அல்லது அரைவாசியை மூடக் கூடிய வகையில் போதியளவு கொழுப்பினைச் சேர்க்கவும். கொழுப்பு புகை வரும் அளவிற்கு அதிக சூடாக இருக்கக் கூடாது. அதில் உணவினைப் போடும் போது ‘ஸ்’ என்ற ஒலியை எழுப்பக் கூடிய அளவிற்கு சூடாக இருந்தால் போதுமானது: உணவினைத் திருப்பி விட வேண்டும்.</p> <p>பாத்திரங்கள் / உபகரணங்கள் : ஆழமற்ற கடாய் (சட்டி) (shallow frying pan), துட்டைக் கரண்டி (Spatula).</p> <p>பெரும்பாலும் மீன் மற்றும் கோழி மற்றும் உருழைக் கிழங்கு போன்றவை கடாயில் பொரிக்கப் படுகின்றன.</p>

ஆழமாகப் பொரித்தல் Broiling	175°C – 190°C (350 °F -375°F)	<p>ஆழமாகப் பொரிப்பதற்கு நீங்கள் உணவுகளை நன்றாக சூடாக்கிய பெருமளவிலான கொழுப்பினால் போட வேண்டும். வெப்பம் மற்றும் நேரம் என்பவற்றைப் பொறுத்து உணவின் உட்பகுதி நன்கு பொரிந்துள்ளதா என்பதனை அறிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். உணவுகள் ஆழமாக பொரிக்கப் பட்ட பின்னர் அவற்றின் மேலதிக கொழுப்பினை வடித்து எடுக்க வேண்டும். ஆழமான பொரியலிற்கு பயன்படுத்தப் பட்ட அந்தக் கொழுப்பு (எண்ணெய்) வழக்கமாக அதன் நிறம் கறுப்படைவதனை தடுப்பதற்காகவும் கொழுப்பு அல்லது எண்ணெயின் மணம் மாறுபடுவதனைத் தவிர்ப்பதற்காகவும் மாற்றப்பட வேண்டும்.</p>
		<p>முதன்மைக் குறிப்புக்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> → உணவின் தன்மையைப் பொறுத்து சரியான வெப்பத்தில் பொரிக்கவும். → கூடையை அளவிற்கு அதிகமாக நிறைக்க வேண்டாம். → சிறந்த தரமான கொழுப்பினைப் பாவிக்கவும் → தினமும் பாவனையின் பின்னர் 15-20% வரையான கொழுப்பினை புதிய கொழுப்புடன் மாற்றும் செய்யவும் அல்லது உங்கள் நிறுவனத்தின் S.O.P பின்பற்றவும் (கடும் நிறமாக மாறிய கொழுப்பின் அல்லது எண்ணெயின் நிறம் மற்றும் மணம் உணவிற்கு கடத்தப்பட்டு அந்த உணவின் இனிமையான சுவை மாற்றப்படலாம்). → கடும் சுவையுள்ள உணவுகளையும் இனிமையான சுவையுள்ள உணவுகளையும் ஒரே கொழுப்பில் எண்ணெயில் பொரிப்பதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். → பொரிப்பதற்கு முன்னர் மேலதிக நீரை உணவில் இருந்து அகற்றிக் கொள்ளுங்கள். → பொரிக்கும் போது உப்பு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டாம். → பரிமாறுவதற்கு தயாராகும் போது பொரித்துக் கொள்ளுங்கள் → உணவுத் துகள்களின் கொழுப்பை அடிக்கடி அகற்றிக் கொள்ளவும் → பரிமாறிய பின்னர் கூடைகளை சரியான முறையில் சுத்தம் செய்யவும். <p>பாத்திரங்கள் / உபகரணங்கள் : ஆழமான பொரிப்பான்கள் (Deep fryers), பொரிக்கும் கூடை (Frying basket), யையுறைகள் (Gloves)</p> <p>உருளைக் கிழங்கு, வெங்காயம், மீன் மற்றும் கோழி போன்றவை பிரபலமான பொரியல் உணவுகள் ஆகும்.</p>
வறுத்தல் Stir - Fry		<p>ஒரு சிறிய அளவு கொழுப்புடன் ஒரு தாச்சியில் இறைச்சி, கோழி, அல்லது மரக்கறிகளை வேகமாக வறுக்கவும். அது சீன முறைச் சமையலில் பொதுவான ஒன்றாகும்.</p> <p>வேகமாக வறுப்பதன் மூலம் உணவு உறுதியாக்கப்படுவதுன் அதன் இயற்கையான மொறு மொறுப்பும் பேணப்படுகின்றது.</p> <p>பாத்திரங்கள் / உபகரணங்கள் : தாச்சி (Wok)</p>



கட்டம் (Griddle) : ஒரே நேரத்தில் பலவற்றைச் சமைக்க முடியும்



ஆழமான பொரிப்பான் (Deep fat fryer) : ஆழமாக பொரிக்கப்படும் உணவுகளிற்காக



ஆழமற்ற சட்டி (shallow pan)



பொரிக்கும் தட்டு (Saute Pan)



தாச்சி (Wok)

கூட்டு சமையல் Combination cook

கூட்டு சமையல் என்பது நீங்கள் உலர்ந்த வெப்ப முறை மற்றும் ஈப்பதன் வெப்ப முறை ஆகிய இரண்டு வெப்ப முறைகளையும் பயன்படுத்தி ஒரு உணவு வகையினைத் தயார் செய்வதாகும். பொதுவாக இந்த முறை இறைச்சியை மென்மையாகவும் சுவையாகவும் சமைப்பதற்காக இறைச்சியை கடுமையாக வெட்டுவதற்கு பயன்படுத்தப் படுகின்றது. எனவே பல் வேறு வகையான கூட்டு சமையல் முறைகளில் இறைச்சியினை சரியாக வெட்டுதல் என்பது மிக முக்கியமானது. பொதுவாக பானை வாட்டல் என்பது மாட்டிறைச்சி அல்லது பன்றி தோள் பட்டை போன்றவற்றின் இறைச்சியினை தொடும் வகையில் வெட்டுதல். இவ்வாறான இறைச்சி வகைகளில் நிபங்கள் போல பெரியளவில் கொழுப்புகள் இருப்பதில்லை.

முறை	சராசரி வெப்ப நிலை	தெரிந்து இருக்க வேண்டியது என்ன ?
நெருப்பிட்டு வாட்டுதல் (புழக்குதல்) braising	230°C	<p>நெருப்பிட்டு வாட்டுவதற்கு (புழக்குதல்) முதலில் நீங்கள் இறைச்சியை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு அதிக வெப்பத்தில் வதக்க வேண்டும். பின்னர் இறைச்சியை பாத்திரத்தில் இருந்து எடுத்து பாத்திரத்தை மாற்றவும். அதன் பின்னர் அதிகளை ஸ்டோக், சோஸ் அல்லது தண்ணீர் விட்டு ஆனால் இறைச்சி மூழ்காத அழவிற்கு சேர்க்கவும். பின்னர் நறுமணம் நிறைந்த மரக்கறிகள் அதாவது வெங்காயம், கரட் மற்றும் காளான் போன்றவற்றை வாட்டும் (புழக்கும்) திரவத்தினுள் சேர்க்கலாம். இறைச்சி நன்றாக வதங்கி (புழங்கி) வந்ததும் பாத்திரத்தில் இருந்து அகற்றி எஞ்சிய வாட்டும் (புழக்கும்) திரவத்தினை வடித்தெடுத்து (நீங்கள் சேர்த்துக் கொண்ட மரக்கறிகளுடன்) சோஸ் தயாரிப்பதற்கான தடிப்பாக்கவும். வாட்டுவதற்கு (புழக்குவதற்கு) நீண்ட நேரம் எடுக்கும் எனவே சரியான வெப்பநிலையை மற்றும் நேரக் கட்டுப்பாட்டைப் பேணுவது மிக முக்கியம்.</p> <p>பாத்திரங்கள் உபகரணங்கள் : மேல் அடுப்பு (Stove top), சட்டி (pan), இடுக்கிகள் (tongs), மரக் கரண்டி (wooden spoon)</p>
ஸ்ரூஇங் (கட்டியான குழம்பு) Stewing		<p>ஸ்ரூ Stew செய்வதற்கு முதலில் ஒரு பானையில் அல்லது சட்டியில் இறைச்சியைப் போட்டு அதிக வெப்பத்தில் வதக்க வேண்டும். அதன் பின்னர் உணவு முழுமையாக மூடும் வரை ஸ்டோக் செய்ய வேண்டிய திரவத்தைச் (தண்ணீர் அல்லது ஸ்டோக்) சேர்க்கவும். பானை அல்லது சட்டியை நன்றாக மூடி வைக்கவும். வெப்பத்தை குறைத்து வைக்கவும் எனவே அது வேகும் (கொதிக்காது) அரைவாசி வேகும் போது மரக்கறிகளைச் சேர்க்கலாம்.</p> <p>ஸ்டோக் செய்வதற்கு நீண்ட நேரம் எடுக்கும். எனவே வெப்பக் கட்டுப்பாடு மற்றும் நேரக் கட்டுப்பாடு என்பது மிகவும் முக்கியமானது.</p> <p>பாத்திரங்கள் / உபகரணங்கள் : மேல் அடுப்பு (Stove top), மூடியுள்ள ஸ்டோக் பானை / சட்டி, இடுக்கிகள் (stewing pot / pan withlid), மரக் கரண்டி</p>
பானையில் வாட்டுதல் Pot roasting	175°C – 190°C (350 °F -375°F)	<p>இது நெருப்பிட்டு வாட்டுவதனைப் போன்றது ஆனால் இங்கே சமைக்க முன்னர் இறைச்சி துண்டுகளாக வெட்டப்படுகின்றது, பானையில் வாட்டும் போது வெட்டப்படாத இறைச்சி பாவிக்கப் படுகின்றது.</p> <p>பானையில் வாட்டும் போது முழுமையாக இறைச்சியை வைக்கக் கூடிய அளவிலான பெரிய பானை தேவைப்படுகின்றது.</p> <p>அதே நேரம், பானையில் வாட்டுதலை முழுமையாகப் பூர்த்தி செய்ய ஒரு அவண் தேவைப்படுகின்றது. (முடாத ஒரு வாட்டும் பானையில்).</p> <p>பானையில் வாட்டுவதற்கு நீண்ட நேரம் எடுக்கும் எனவே வெப்பக் கட்டுப்பாடு மற்றும் நேரக் கட்டுப்பாடு என்பது மிகவும் முக்கியமானது.</p>

பானையில் வாட்டுதல் Pot roasting		பாத்திரங்கள் / உபகரணங்கள் : அவண் (Oven), முடியுள்ள பெரிய பானை / ஸ்டூப் பானை, இடுக்கிகள் (Large roasting / Stewing pot or pan with lid) மரக்கரண்டி அல்லது மெதுவான அடுப்பு
------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



சூட்டு அவண் (combi oven)

(நீராவி, சூடான காற்று / வெப்ப சலனம் அல்லது இரண்டையும் சேர்த்து சமைக்கக் கூடிய மூன்றையும் ஒன்றாகக் கொண்ட அடுப்பு

விபத்துத் தடுப்பு :

சூடான நீர் அல்லது ஓரு திரவம் ஆபத்தானது. தேவையான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை முன் ணெடுக்கவும்:

- எப்பொழுதும் சுடு தண்ணீரினால் உங்கள் தோலிற்கு பாதிப்பு ஏற்படுவதனை தவிர்ப்பதற்காக உங்களது அங்கிகளை (ஏர்ன்) எப்பொழுதும் அணிந்திருங்கள். தேவையான நேரங்களில் கையுறை அல்லது துணிகளைப் பாவியுங்கள்.

- எந்தவொரு வகையான கொதிக்கும் திரவங்களிற்கு மேல் உங்கள் முகத்தை நீட்ட வேண்டாம். நீராவியினாலும் தீக் காயங்கள் ஏற்படலாம்.
- எந்த ஒரு கொதிக்கும் பாத்திரத்தினதும் மூடியை உங்கள் பக்கமாகவோ அல்லது வேறு ஒருவரின் பக்கமாகவோ திறக்க வேண்டாம். எப்பொழுதும் மூடியை திறக்கும் போது உங்களிற்கோ அல்லது அதன் அருகில் நிற்பவர்களிற்கோ தூரமாக மூடியைத் திறக்கவும்.
- கொதிக்கும் திரவத்தினால் உணவினை குறைவாக்கவும், அதற்குள் உணவுகளைக் கொட்ட வேண்டாம்.
- உங்கள் சட்டைக் கைகளில் இருந்து சட்டி பானையின் கைப்பிடிகளை தூரமாக வைக்கவும் (சட்டைக் கைகள் இலகுவாக கைப்பிடிகளில் மாட்டிக் கொள்ளும்).
- வணிக ஸ்மெர்களை சரியாக பாவிக்கவும் (பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதல்களிற்கான கை ஏட்டினை வாசிக்கவும்)
- முற்று முழுதாக அழுத்தம் குறையும் வரை பிறஷர் குக்கரை (pressure cooker) திறக்க முயற்சி செய்ய வேண்டாம். (S.O.P இனை அல்லது கை ஏட்டிலுள்ள வழிகாட்டுதல்களை பின்பற்றவும்)



அவண் (Oven), கிரில் (grill), அப்பச் சட்டி (griddles) மற்றும் சூடான சமையல் பாத்திரங்களை பாவிப்பதும் அபாயகரமானது. தேவையான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை முன் எடுங்கள்:

- அவண் இல் இருந்து தட்டுக்களை வெளியில் எடுக்கும் போது அவண் கையுறைகள் அல்லது தடிப்பமான அவண் துணிகளைப் பாவியுங்கள்.
- இடுக்கிகள், மீன் துண்டாக்கி, சூட்டைத் தாங்கும் தட்டைக் கரண்டிகள் மற்றும் ஏனையைவ. சூடான பொருட்களைக் கையாள உங்களது கைகளைப் பாவிக்க வேண்டாம்.
- அபாயகரமான வெளியே சிந்தும் பொருட்களைச் சட்டியில் நிறைக்க வேண்டாம்.
- அவண் கதவுகளை மெதுவாகத் திறக்கவும் ஏனென்றால் சூடான ஆவி திடீரென உங்கள் முகத்தைத் தாக்கலாம்.
- நீங்கள் அதிகளவு எண்ணெய் பாவித்திருந்தால் அல்லது நீங்கள் பதப்படுத்தியவைகளில் எண்ணெய் இருந்தால் தீப்பிடிப்பதற்கான அபாயம் உள்ளது. எனவே சமையலிற்கு சரியான அளவில் எண்ணெயையைப் பாவிக்கவும், அத்தோடு சூட்டில் வைக்க முன்னர் பதப்படுத்திய உணவுகளில் உள்ள எண்ணெயை வடித்தெடுக்கவும்.

சமையல் பாத்திரங்களையும் உபகரணங்களையும் பயன்படுத்தும் போது நீங்கள் அந்தக் கருவிகள் பற்றியும் அவற்றின் செயல் திறனை அதிகரிக்கக் கூடிய வகையில் எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பது பற்றியும் நீங்கள் நன்கு அறிந்திருக் கேள்வும்.

எல்லா நேரத்திலும் மிகப் பொருத்தமான கருவிகளைப் பயன் படுத்துங்கள்.

பாதுகாப்பு வழிகாட்டல்கள் அல்லது உங்களது நிறுவனத்தின் S.O.P பற்றி அறிந்து வைத்திருங்கள் அதாவது ஆழமான எண்ணெய் பொரிப்பான் (deep fat fryer), கிரில் (grill) மற்றும் அப்பச் சட்டிகள் (griddles), அடுப்பின் மேற் புறம் மற்றும் அவண்கள் பற்றி.

ஏனைய சமையல் முறைகள்

முறை	சராசரி வெப்ப நிலை	தெரிந்து இருக்க வேண்டியது என்ன ?
சோஸ் - வைட் (Sous-Vide)		<p>இந்த சமையல் முறை துல்லியமான வெப்ப நிலைக் கட்டுப்பாட்டினைப் பயன் படுத்தி சிறப்பு பிளாஸ்டிக் பைகளில் vaccume - sealed செய்து வைக்கப்பட்ட உணவுகளைச் சமைக்கும் முறையாகும். துல்லியமான வெப்ப நிலைக் கட்டுப்பாட்டின் நன்மை என்னவென்றால், இறைச்சி, மீன் மற்றும் கடல் உணவுகள், கோழி மற்றும் மரக்கறிகளைக் கூட விரும்பிய படி சரியான அமைப்பில் சமைக்க உதவுகின்றது.</p> <p>முறை : நீங்கள் ஒன்றில் முன்பே- பொதியிடப்பட்ட உணவுகளை அல்லது உங்களது நிறுவனத்தில் பொருத்தமான பைகளில் பொதியிடப்பட்ட உணவு வகைகள் அல்லது பொருட்களைப் பெற்றிடப் பொதியிடல் செய்வீர்கள்.</p> <p>உணவுப் வகைகள் அல்லது பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டிய நேரம் வரும் போது பையில் இருந்து உணவை அகற்ற வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக சரியான வெப்ப நிலையில் பையை சோஸ் - வைட் (Sous-Vide) இயந்திரத்தின் உள் சரியான வெப்ப நிலையில் வைக்கவும்.</p> <p>முக்கிய குறிப்புக்கள் :</p> <ul style="list-style-type: none"> → சோஸ் - வைட் (Sous-Vide) உணவு பாவனை தொடர்பாக உங்களது நிறுவத்தின் S.O.P ஐ பின்பற்றுங்கள், அல்லது ஆபத்துக்களை நிர்வகிக்க HACCP அமைப்பை பயன்படுத்தவும். → வெற்றிடப் பொதியிடலிற்கு (vaccume packaging) முன்னர் உணவு வகைகளை அல்லது பொருட்களைக் குளிருட்டவும். → பொருட்களை உடனடியாகப் பாவிக்கவும் அல்லது உறைய வைக்கவும். → குளிருட்டியில் உறைந்த உணவினை உருக வைக்கவும். → சமைத்த பின்னர் பையை திறந்து உடனடியாகப் பரிமாறவும். <p>பாத்திரங்களும் உபகரணங்களும் : வெற்றிட பொதியிடல் பைகள் (vaccume packaging), வெற்றிட பொதியிடும் இயந்திரம் (vaccume packer), சோஸ் - வைட் (Sous-Vide) இயந்திரம்.</p>
மைக்குரோவேல் அவண் microwave		<p>மைக்குரோவேல் அவணில் சமைத்தல். உணவைச் சூடாக்குவதற்கு அல்லது உறைந்த உணவை விரைவாக வெப்பமாக்க மைக்குரோ வேல் அவண் உருவாக்கப் பட்டாலும் இந்த உபகரணத்தைப் பாவித்து முற்று முழுதாக சமைக்க முடியும். வேல்வேறு வகையான உணவுகளிற்கான சமையல் நேரம் மற்றும் பாத்திரங்களை வைக்க வேண்டிய முறை பற்றி கையேட்டில் உள்ள வழி முறைகளையும் நிறுவனத்தின் வழிகாட்டல்களையும் பின்பற்றவும். (மைக்குரோ வேல் அவணின் உள்ளே உள்ள ஒரு பாத்திரத்தின் ஒரத்தில் உள்ள உணவு அதன் நடுவில் உள்ளதை விட மிக விரைவாக சூடாகும். இதனை உங்கள் சமையல் காரணியாக எடுத்துக் கொள்ளவும் மிகவும் கவனம் - மைக்குரோவேல் செய்ய முடியாத குவளை, பீங்கான், உலோகம் அல்து பிளாஸ்டிக் பொருட்களை மைக்குரோ வேல் இற்குள் வைக்க முடியாது.</p> <p>நீங்கள் ஒரு மைக்குரோ வேல் இனை பாவிக்க தொடங்கும் முன்னர் அதனை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது பற்றி நன்றாக அறிந்து தெரிந்து கொண்டுள்ளமையை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.</p> <p>பாத்திரங்களும் / உபகரணங்களும் : மைக்குரோ வேல், மைக்குரோ வேல் (micro wave) செய்யக் கூடிய தட்டுக்களும், / பாத்திரங்களும் (microwave proof cooking plates / ணளைாநள்)</p>

பேப்பர் பை சமையல் Paper bag cooking	<p>“ஓ பப்பிஓட்” (“en papillote”) என்று அழைக்கப்படும் இந்த முறையானது உணவினை மிக இறுக்கமாக மூடப்பட்ட, எண்ணெய் இடப் பட்ட, எண்ணெய்ப் பசை இடக் கூடிய காகித பைகள் அல்லது படலத்தில் (A tightly sealed oiled, grease proof paper bag or foil) வைப்பதனைக் குறிக்கின்றது. எனவே சமைக்கும் பேர்து எந்த விதத்திலும் நீராவி வெளியேறாது.</p> <p>இந்த முறை உணவிலுள்ள ஊட்டச்சத்துடன் அதன் சுவை மற்றும் மணத்தினை முற்று முனுதாக உள்ளடக்கி வைக்கின்றது.</p> <p>பைகள் வாடிக்கையாளர்களால் அல்லது அவர்களிற்கு முன்னால் திறக்கப்படும்.</p> <p>பாத்திரங்களும் உபகரணங்களும் : அவணில் சமைக்கக் கூடிய பைகள் (oven cooking bag), எண்ணெய் பசையினைத் தாங்கக் கூடிய பைகள் அல்லது பொயில் (f) பொயில் (grease proof bag of foil) (மென் தகடு).</p> <p>சிவப்பு எகென்டை மீன், கன்றின் இறைச்சி, நத்தை வகைகள் போன்றவற்றிற்குச் சிறப்பானது.</p>
------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



சு - விட் (Sous-Vide)
இயந்திரம்



சமைக்குரோவேவ் அவண்
Microwave oven



பேப்பர் பை சமையல்
Paper bag cooking

இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள சமையல் முறைகளைத் தவிர கீழே குறிப்பிட்டுள்ளவைகள் பற்றி நீங்கள் கற்று, விளங்கி, செய்து பார்க்க வேண்டும்.

முறை	பொருள்	நான் ஏன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் ?
போதுமானவு பதனிடல் (seasoning)	உப்பு, மினகு, மூலிகைகள், மசாலா பொருட்களைச் சேர்க்கும் செயல்	உணவுப் பொருட்களின் சுவையினை அதிகரிக்க
சரியாக ஊற வைக்கவும் (Marinating)	உணவில் சுவையூட்டிகளைக் கலந்து ஒரு மணி நேரத்திற்கும் 24 மணி நேரத்திற்கும் இடையில் வைத்தல்.	இச் செயற்பாடு இறைச்சியினுள் ஊடுருவி இறைச்சியை மென்மையாக்க உதவும். இது இறைச்சி மற்றும் கோழிக்கு செய்யப்படுகின்றது
எப்படி இளம் கொதிப்பு செய்வது? (simmering)	ஒரு மென்மையான கொதி நிலை அதாவது நீர் அல்லது திரவம் 100°C ஜ் எட்டாது	ஊடுருவுவதற்கு நீரில் முழ்க் கைக்க வேண்டும். சுவையை அதிகரிக்க அல்லது வலுப்படுத்த சப் அல்லது ஸ்டோக் அல்லது சோஸ் களைக் குறைக்கும் போது நீரின் உள்ளடக்கத்தை அகற்றுதல் அவசியமானது
எவ்வாறு சமநிலைப் படுத்தி மீள்ளுவாக்குவது (balancing and refreshing)	குறுகிய நேரத்திற்கு கொதிக்கும் நீரில் அமிழ்த்தவும் (செய்முறையைச் சரியாகப் பார்க்கவும்). பின்னர் உணவை அகற்றி அவற்றை குளிர்நீரில் அமிழ்த்தவும் (ice bath). (பாத்திரம் நிறைந்த ஜஸ் தண்ணீர்) அல்லது குளிர்ந்த நீரிற்கு கீழ் ஓடவிடவும். இது சமையல் செயல் முறையினை நிறுத்தும்.	இது ஒரு உணவு தயாரிக்கும் முறையாகும். அத்துடன் மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்களின் நிறத்தினைப் பேணவும் சுவையினைப் பாதுகாக்கவும் சமைக்கும் நேரத்தினை விரைவாக்கவும் உதவுகின்றது. சம்ப்படுத்தல் சில மரக்கறிகளை (போஞ்சி, கரட், லீக்ஸ்) மீண்டும் சூடாக்கவும் தக்காளியில் இருந்து தோல்களை நீக்கவும் பயன்படுகின்றது.
புழங்க வைத்தல் (மென்மையாக அவித்தல்) (par boiling)	உணவினை ஒரு குறிப்பிட்டாவிற்கு மென்மையாக வரும் வரை ஆனால் முற்று முஞ்சாக அவியாத வகையில் வேக வைத்தல் என்பதே இதன் பொருள் ஆகும். சமநிலையை பேணல் போல் அன்றி, இங்கே ஜஸ் குளியல் நிலை இல்லை. நீங்கள் உணவுகளை வேறொரு முறையில் சமைக்கும் போது அவற்றை புழங்க வைக்கலாம் உதாரணமாக ரோஸ்ட் செய்தல் அல்லது பொரித்தல் செய்ய முன்னுள்ள செயன்முறையாகும்.	மென்மையாக அவித்தல் உணவினை மென்மையாக்கி (குறிப்பாக உருளைக் கிழங்கு) அதன் வெளித் தன்மையை மொறு மொறுப்பாக்க உதவுகின்றது. Fried rice செய்வதற்கு முன்னர் அது கடினமாக இல்லை என்பதனை உறுதி செய்வதற்காக மென்மையாக அவிக்கப்படுகின்றது.
எவ்வாறு மரத்துப் போகச் செய்வது (searing)	இதன் பொருள் பழுப்பு நிறமாக அல்லது மரினேட் செய்யப்பட்ட இறைச்சி அல்லது கோழியை சமைப்பதற்கு முன்னர் நெருப்பில் வாட்டுதல் அல்லது stewing செய்தல்	இறைச்சி மற்றும் கோழிக்குள் அதன் சுவையை பாதுகாக்க உதவுகின்றது.

எவ்வாறு உருக்குவது ? (baste)	இறைச்சி அல்லது கோழி மீது உருக்கப்பட்ட திரவத்தை ஊற்றுதல். அல்லது துண்டுகள் அல்லது முட்டுக்கள் மீது இறைச்சி, கோழி நோஸ்ட் செய்யும் போது வரும் கொழுப்பினை ஊற்றுதல்	உருக்குதல் அல்லது நோஸ்ட் செய்தல் நீரின் உள்ளடக்கத்தினைக் குறைக்கின்றது அத்துடன் இறைச்சி அல்லது கோழித் துண்டு, முட்டுள் மிகவும் காய்ந்து போகும் அபாயமும் உள்ளது.
எவ்வாறு மெருகூட்டுவது? (de - glaze)	வதக்கிய பின் சட்டியில் எஞ்சியிருக்கும் உணவுத் துகள்களை அகற்றுவதற்கு வைன் அல்லது ஸ்டோக் சேர்க்கவும்.	சட்டியில் எஞ்சியிருக்கும் சுவைகளைக் கொண்டு ஒரு சோஸ் தயாரிக்கலாம்.
“pane l’anglaise” என்றால் என்ன? (breading)	இதன் போது உணவு மா (பதப்படுத்தப்பட்ட), முட்டை (egg wash) மற்றும் பான் துண்டுகள் (bread crumbs) இல் துவைக்கப்படுகின்றது.	இது பொரியலிற்கும் ஆழமான பொரியலிற்கும் ஆன ஒரு தயாரிப்பு முறையாகும்.
“Milanese” என்றால் என்ன?	இதன் பொருள் உணவு மா (பதப்படுத்தப்பட்ட), அடிக்கப் பட்ட முட்டை (beaten egg) மற்றும் பார்மேசன் (parmesan) வழியாக அனுப்பப் படுகின்றது.	இது பொரியலிற்கும் ஆழமான பொரியலிற்கும் ஆன ஒரு தயாரிப்பு முறையாகும்.
“Batter” என்றால் என்ன?	இதன் பொருள் உணவு பொரிக்கப்பட முன்னர் ஒரு கரைசலிற்குள் அமிழ்த்தப் பட்டுள்ளது அந்தக் கரைசல் மா மற்றும் தண்ணீர் அல்லது பாலினால் தயாரிக்கப் பட்டுள்ளது. (சில வேளைகளில் இதில் முட்டை கலந்துள்ளது)	இது பொரியலிற்கும் ஆழமான பொரியலிற்கும் ஆன அல்லது ஜப்பானிய தயாரிப்பு முறையாகும்.

இறைச்சி மற்றும் கோழி உணவுகள் அல்லது மரக்கறி வகை உணவுகளாக இருந்தாலும் மேற் கூறிய தயாரிப்பு முறைகள் பல் உணவுகளில் இறுதிக் கட்ட சமையலில் மிக முக்கியமானவை.

சில பிரபலமான உணவு தயாரிப்பு முறைக்கு கீழே காட்டப்பட்டு உள்ளவை உதாரணங்கள் ஆகும்.

பிரதான உணவு	பிரதான மூலப் பொருட்களைச் சமைக்கும் முறை	பரிமாறல்
Fillet of Sole	Poached, simmered, baked	<p>இங்கே தெரிவு செய்யப் பட்டுள்ள படங்களில் இருந்து ஒரு உணவு பொருத்தமான துணையுடன் இல்லாவிட்டால் அவை முழுமையானவையாகக் கருதப்படுவதில்லை என்பதனை நீங்கள் காணலாம்.</p> <p>இவை பொதுவாக ஒரு சோஸ், மரக்கறிகள், உருளைக் கிழங்கு, மற்றும் அழகுபடுத்தும் இரண்டாம் நிலைப் பொருட்கள், என்பவை அடங்கும்.</p> <p>பரிமாறுவதன் மற்றும் ஒரு அம்சம் பிளேட்டிங். அது உங்களின் கற்கையின் ஒரு பகுதி ஆகும். இங்கு நீங்கள் உங்கள் நிறுவனத்தின் வழிகாட்டல்களை பின்பற்ற வேண்டும். (தரமான செய்முறை)</p>
Mullet Meuniere	மேலாகப் பொரிக்கப்பட்ட எலும்பற்ற கெண்டை மீன் துண்டு (Mulletfish)	
Crumb Fried Fish	<p>மீன் பதப்படுத்தப்பட்ட மா, முட்டை மற்றும் bread crumbs இல் துவைக்கப்படும்.</p> <p>நன்றாகப் பொரிக்கப் பட்ட மீன்</p>	

Grilled fillet Steak	Grill beef fillet steak	வெவ்வேறு வகையான சமையல் முறைகளில் நீங்கள் நிபுணத்துவம் பெறுவதோடு, சோஸ் வகைகள், சுப் வகைகள், மற்றும் ஸ்டோக் தயாரிப்பது மட்டும் அல்லாமல் காலப் போக்கில் ஒரு பொருள் எந்தளவிற்கு சமைக்கப்படுகின்றது என்பதனையும் நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள். வெப்ப நிலை மட்டுமன்றி ஒரு பொருள் சமைக்கப்படுவதால் மாத்திரம் அன்றி அதன் குறிப்பிட்ட தோற்றும் பற்றியும் அறிந்து கொள்வீர்கள்.
Roast Chicken	றோஸ்ட் செய்யப்பட்ட முழுக் கோழி	உதாரணமாக : நீங்கள் மாட்டிறைச்சி அல்லது செம்மறி ஆட்டிறைச்சி சமைத்தால் நீங்கள் அதனை rare ஆக அல்லது medium rare ஆக , அல்லது Welldone ஆக வா பரிமாறுகிறீர்கள்?
Crème Caramel	பேக் செய்யப் பட்ட முட்டைக் கஸ்ட்	

பிரிவு 09



தொழில்முறை சமையல் திறன் கையேடு

மிஸ்-என்-பிலேஸ்

MISE EN PLACE { (M) மிஸ்-ஓன்- (P)பிளாஸ் }

இப்பகுதியில் நீங்கள் சமைக்க ஆரம்பிக்கும் முன் பின்பற்ற வேண்டிய சில முக்கியமான அல்லது மிகவும் முக்கியமான சமையற்கலை நடைமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும் . இது “MISE EN PLACE” என அழைக்கப்படும். இதன் அர்த்தம் என்னவெனில் சமையலுக்குத் தேவையான அனைத்துப் பொருட்களும் சமையலுக்கு முன் தயார் படுத்தி வைப்பதாகும்.

“MISE EN PLACE” என்பது பிரெஞ்ச் மொழியில் ”சரியான இடத்தில் வைப்பது” என்ற அர்த்தத்தைக் கொண்டது. இது சமையலறை உபகரணங்களையும் உணவு வகைகளையும் பரிமாறுவதற்கு முன்னுள்ள தயார்படுத்தலைக் குறிக்கின்றது. “MISE EN PLACE”-ற்காக மேற்கொள்ளப்படும் முறையான பயிற்சியின் மூலமும், தொழில் தேர்ச்சியின் மூலமும் நீங்கள் கட்டுப்பாடான், முறைப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட உங்களது சிந்தனையையும், செயலையும் மேம்படுத்திக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். இது நீங்கள் ஒரு சமையற்கலை நிபுணராக வர மிக முக்கிய தொழிற்தேர்ச்சிக் காரணியாகவும் அமையும்.

குறிப்பு - இந்த “MISE EN PLACE” முறையானது உணவு மற்றும் பானவகைகளை வாடிக்கையாளர்களுக்குப் பரிமாறும் பணியாளர்கள் (Food and beverage staff – wait staff) பயன்படுத்தும் முறையிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டதாகும். இதன் அர்த்தம் ஒன்று என்றாலும் அது பயன்படுத்தப்படும் முறை முற்றிலும் மாறுபட்டது.

உணவு தயாரிப்பின் நான்கு நிலைகள்

நீங்கள் பகுதி 5ன் மூலமாக சமயலறையில் நேர்க்கட்டுப்பாட்டை முகாமைப்படுத்துவது பற்றி ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் இந்தப்பகுதியில் மீள் நோக்கு செய்வது சாலச்சிறந்ததாகும்.

தயாரிப்பு Production

சமையலின் இறுதி நிலையே தயாரிப்பாகும். இந்த நிலையில் தான், உணவிற்கான எல்லா மூலப்பொருட்களையும் பரிமாற்றுவதற்கு தயார்படுத்தப்படும். தயாரிப்பு மேற்கொள்ளவதற்கு முன் முன்று நிலைகள் முக்கியமானவை. அவையானவை : தயாரிப்புத் திட்டமிடல் நிலை (Pre preparation stage) , தயார்படுத்தல் நிலை (Production planning stage) மற்றும் தயார்படுத்தலுக்கு முன் நிலை (Preparation stage).

தயாரிப்புத் திட்டமிடல் : Productiiion Planing

Executive chef அல்லது Chefs-de-partie வந்து குறிப்பிட்ட நாளில் எந்த வகையான சேவையை வாடிக்கையாளர்களுக்கு வழங்குவதெனத் தீர்மானிப்பர். (Extenderd meal service அல்லது வரையறுக்கப்பட்ட உணவு சேவை – Set meal service). பின் எவ் வகையான உணவு வகைகள் (Menu) இந்த சேவையில் வழங்க வேண்டும் என தீர்மானிப்பார்கள். பின்பு இவற்றைத் திட்டமிடல் நிலையில் “MISE EN PLACE” ஏற்பாடுகள் சமையல் ஏற்பாடுகள் , சமையற் குறிப்பு பரிசோதனைகள், உணவுப் பொருட்கள் கொள்வனவு செய்யும் ஏற்பாடுகள் , உணவுப் பண்டகசாலை பரிசோதனைகள் போன்றவை தீர்மானிக்கப்படும். ஒவ்வொரு உணவளிப்பு ஸ்தாபனங்களும் தமக்கே உரித்தான் முறையில் தயாரிப்புத் திட்டமிடல்களை முன்னெடுப்பர். சில வேளை நீங்களும் அந்த திட்டமிடல் நிலையில் பங்கெடுக்கலாம் அல்லது பங்கெடுக்காமல் இருக்கவும் வாய்ப்புண்டு.

தயார்படுத்தலுக்கு முந்தைய நிலை Pre -Preparation

உணவு வகையும் (Menu) அதன் தயாரிப்புத் திட்டமிடலும் தீர்மானிக்கப்பட்ட பின்பு சமையலறையின் தயார்படுத்தலுக்கு முந்தைய நிலைக்கான வேலை தொடங்கப்படும். ஒவ்வொரு உணவளிப்பு ஸ்தாபனமும் தமக்கே உரித்தான் (standard operating procedures) நியம முறையியக்கச் செயன்முறையைக் கொண்டிருக்கும். நீங்கள் கட்டாயமாக இச் செயன்முறையில் பங்குபற்றுவீர்கள்.

தயார்படுத்தலுக்கு முந்தைய நிலைக்கான உதாரணம் ஒன்று கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது :

நீங்கள் “HOT DESSERTS” செய்வதற்கு உதவியாளராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதாக அறிவிக்கப்பட்டால் அன்றைய நாளுக்கான உணவு நிகழ்ச்சி நிரலின் (Menu) அடிப்படையில் பண்டசாலையில் தேவையான மூலப்பொருட்களைத் தயார்படுத்த அறிவுறுத்தப்படுவீர்கள். அவற்றை ஒன்று சேர்த்து சமையல் இடம்பெறும் “WORK STATION” இடத்திற்கு கொண்டு வர வேண்டும். நீங்கள் Oven அல்லது சூடான வெப்பத்தாங்கி உபகரணத்தின் வெப்ப நிலையை பரிசோதனை செய்ய அறிவுறுத்தப்படுவீர்கள். பின்பு தேவையான சகலவிதமான உபகரணங்களையும் “WORK STATION”-ற்கு கொண்டு வர வேண்டும். எல்லா உபகரணங்களையும் சுத்தமானதா? உடைந்ததா? மற்றும் முறையாக வேலை செய்கின்றனவா என பரிசோதிக்க வேண்டும்.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் ஏதாவது உபகரணமோ அல்லது சமையலறைப் பொருட்களோ பழுதடைந்து இருந்தால் உடனடியாக உங்களது “chef-de-partie” அல்லது உங்கள் மேற்பார்வையாளர்களிடம் அறிவிக்க வேண்டும். சில வேலை இச்சந்தர்ப்பத்தில் உடனடி தீர்மானங்களை நீங்கள் எடுக்க முடியும். சமையல் மூலப்பொருட்கள் தரமற்றதாகவோ, அல்லது புதியனவாகவோ இல்லாதவிடத்து உங்கள் chef-de-partie அல்லது மேற்பார்வையாளரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

தயார்படுத்தலுக்கு முன்னரான செயற்பாடானது. கழிவுகற்றல் முகாமைத்துவம் (Waste management), சுத்தப்படுத்தல் (Cleaning process) மற்றும் இடர் மேலாண்மை (Risk Management) பற்றிச் சிந்திக்க வைக்கிறது . நீங்கள் உங்கள் மூலப்பொருட்களை சேர்மானங்களை சேகரிக்கும் போது அவற்றை எப்படித் தயார் செய்வது மற்றும் எஞ்சி இருக்கும் கழிவுப்பொருட்களை (இறைச்சித் துண்டுகள், மீன் முட்கள் ,மரக்கறித் தோல்கள்) மற்றும் ஏனையவற்றை எப்படிக் கையாள்வது என சிந்திக்கவேண்டும். பண்டகசாலையிலிருந்து எவ்வளவு நேரத்தில் மூலப்பொருட்களை சமையலறைக்கு கொண்டு வரலாம் என நீங்கள் கணித்திருக்க வேண்டும். மற்றும் அவை ஒன்றோடு ஒன்று கொண்டு வரும்போது அவற்றுக்கிடையே கிருமிகள் தொற்றாமல் பாதுகாத்துக் கொள்வதை நினைவில் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த கேள்விகளை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்:

- ஏதாவது வீசுவதற்கு உள்ளதா?
- ஏதாவது மீன் சமூற்சிக்கு உள்ளதா?
- எப்போது எனது வேலைத்தளத்தைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்?
- எப்படி, எங்கிருந்து தேவையான மூலப்பொருட்களை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்?
- எப்படி, எங்கிருந்து எனக்குத் தேவையான உபகரணங்களைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் ?
- எதைக் கொண்டு எனது வேலைத்தளத்தை சுத்தப்படுத்துவேன்?
- கழிவுகளைச் சேர்க்கும் கழிவுத் தாங்கி எங்கே?
- அது எனிதில் அடையக்கூடியதா?
- கழிவுத்தாங்கி மூலப்பொருட்களிலிருந்து தூரத்தில் சுத்தமாக உள்ளதா?
- எதாவது ஒரு கழிவுப்பொருள் மீன் உபயோகத்துக்கு பயன்படுத்த முடியுமா? (உதாரணம்:- மீன்,கோழி இறைச்சி மற்றும் மற்றைய இறைச்சி கழிவுகள் Soup மற்றும் stock தயாரிக்க உதவும்)
- எதைப்பற்றி நான் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.(விபத்து பரிசோதனை)
- Oven பயன்படுத்தும் போது நான் கையுறை அணிய வேண்டுமா?

தயார்படுத்தலுக்கு முன் நிலையில் தயாரிக்கப்படும் stock, Sauce வகைகள் மற்றும் பதப்படுத்தப்படும் பொருட்கள் (Marinades), உள்ளுகள் (Stuffing) போன்றன நீங்கள் தயார்படுத்தும் நாட்களிலேயே கட்டாயமாகப் பயன்படுத்த பட வேண்டும் என்று இல்லை. நிறைய உணவு மூலப்பொருட்கள் ஏற்கனவே செய்து தயார்ப்படுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும். தயார்படுத்தலுக்கு முந்திய நிலையானது ஒரு வேலைத்திட்டத்தை work plan உருவாக்க வழிவகுக்கின்றது.

வேலைத்திட்டம் என்றால் என்ன?

அறிவுறுத்தல் பட்டியல்களுக்கு அமைய எதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும், நேர அட்டவணைப்படி சரியான பாதையில் நேரத்தியாகச் செய்வதே வேலைத்திட்டமாகும்.

வேலைத்திட்டத்தின் பயன்பாடு:

- உற்பத்திகளைக் கூட்டுதல்.
- எல்லா வேலைகளும் சரியான நேரத்துக்கு முடிவுறுவதை உறுதிப்படுத்தும்.
- தேவையான எல்லாவிதமான உபகரணங்களும் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்தல்.

உங்கள் வேலைத்திட்டத்தில் அடங்க வேண்டியன:

- தேவைப்படும் நேர அளவு அல்லது ஒவ்வொரு வேலைக்கும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் நேர அளவு குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.
- வெட்டுதல் (Cutting), கொத்துதல் (Chopping), நுனி வெட்டுதல் (Trimming), பதப்படுத்தல் (Seasoning), சுவையூட்டல் (Marinating)
- உங்களது, வேலைத்தளத்தையும், மூலப்பொருட்களையும் தயார்படுத்தல்.
- உபகரணங்களை முன்னரே ஆராயப்படுத்தல். Pre heating
- சமைக்க எடுக்கும் கால அளவு
இப்பொழுது உங்களுக்கு புரிந்திருக்கும் நேர முகாமைத்துவம் எவ்வளவு முக்கியமானதென்று. ஒரு செயலைச் செய்ய எடுக்கும் நேரம், எவ்வளவு நேரத்தில் உங்களுக்குத் தேவையான அளவு உணவைத் தயாரிப்பதற்குத் தேவைப்படும் என்பதை தீர்மானிக்கும்.

Mise en place:

உங்களுக்கு அதிகமான நேர காலம் வர்த்தக ரீதியான சமையலறையில் “MISE EN PLACE” காரணிக்காகச் செலவிடப்படுகின்றது. உங்கள் “MISE EN PLACE” எவ்வளவு நேரத்தியானதோ அது வெற்றிகரமான சமையலின் பெரும்பகுதியாக உள்ளது. சீரான உணவு பரிமாறும் முறையின் வெற்றியும் நேரத்தியான ஆளாந en place யிலேயே தங்கியுள்ளது.

நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியன:

- A. உங்களதும், சமையலறையிலும் / வேலைத்தளத்தினதும் சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரத்தை மேற்பார்வையிட வேண்டும்.**
- B. உணவு செய்யும் முறைகளைக் (Recipes) கவனிக்க வேண்டும்.**
- C. கத்திகளைத் தயார்படுத்தல் வேண்டும்:**
உங்களுக்குத் தேவைப்படும் கத்திகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல், கூர்மையாக்குதல், சுத்தமிடல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்தல்.
- D. உங்களது உபகரணங்களைத் தயார்படுத்தல்.**
- E. எவ்வகையான மரக்கறி மற்றும் பழங்களின் வெட்டுத் துண்டுகள் உங்களுக்கு தேவைப்படும் என்பதைத் தெரிந்திருத்தல்.**
- F. இறைச்சி, கோழி இறைச்சி மற்றும் கடல் உணவு வகைகளின் வெட்டும் / கத்தரிக்கும் முறைகளைக் கொடுத்துத் தெரிந்திருத்தல்.**
- G. சுவையூட்டல் (Seasoning), ஊறவைத்தல் (Marinating) உப்பு (Salting) மற்றும் பங்கிடல் (Potioning) பற்றித் தெரிந்திருத்தல்.**
- H. blanching (மரக்கறி வகைகளை சுடுநீரில் அமிழ்த்தி எடுத்தல்), par-boiling(அரை அவியல்) மற்றும் breading (bread crumbs சேர்த்தல்) பற்றி அறிந்திருத்தல்.**
- I. பதனிடப்பட்ட அல்லது ஏற்கனவே சமைக்கப்பட்ட உணவு வகைகளைக் கையாளுதல்.**

A. பகுதி 1 மற்றும் 2 ஜ் பார்க்கவும்.

உங்களது சுய உடற்தூய்மை (Personal Hygiene) பற்றிப் பரிசோதித்ததுண்டா?

	Yes / No
Tie hair back	
Wear uniform	
Wear correct shoes	
Wash hands	

உங்களது வேலைத்தளத்தில் சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரத் தன்மை பற்றி பரிசோதித்ததுண்டா?

உங்களது கழிவுகற்றும் பகுதி தயாராக உள்ளதா?

	Clean / Not Clean
Food storage areas	
Utensils and equipment	
Counter surfaces	
Floors	



B. சமையற் குறிப்பு (Recipes)

உங்களுக்குத் தேவையான சமையற்குறிப்பு உங்களிடம் உள்ளதா?

தரமான சமையற்குறிப்புகளைப் பாவிக்கிறீர்களா?

சமையற்குறிப்பின் ஆக்கவிளைவு என்ன?

எவ்வளவு பகுதி உணவை நீங்கள் தயார் செய்ய வேண்டும்?

தரமான சமையற்குறிப்புகள், அதன் ஆக்கவிளைவு மற்றும் **ஆக்கவிளைவு அளவை**முறை மாற்றிட்டு முறை பகுதி 7ல் தரமான சமையற் குறிப்புகள் பற்றி விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது. அவ்விளக்கத்தை மீள்நோக்கு செய்யவும்.

நன்மைகள் Advantages

- நீங்கள் தரம் வாய்ந்த சமையற்குறிப்புகளின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றினால் ஒரே வகையான உணவு வகைகளை எந்நேரமும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.இது தரம் மற்றும் அளவு கட்டுப்பாடாகும் (Quantity & Quality control).
- ஒரே தரத்தை எதிர்பார்க்கும் நிலை: வாடிக்கையாளர்கள் ஒரே வகையான தரத்தையும் அளவையும் அவர்கள் முன்பு அனுபவித்ததைப் போன்று எதிர்பார்ப்பார்கள்.
- தரமான சமையற்குறிப்புகள் மூலம் உணவு பகுதியாக்குதல் (Portion control) இலகுவாக்கப்படுகின்றது.
- சமையலறையின் வேலைச் செயற்பாட்டை (Work flow) இலகுவாக்குகின்றது.
- உணவு வீணாக்குதல் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

பாகங்கள் Parts

- தயாரிப்பின் பெயர் Product Name
- விளைச்சல் Yield
- பகுதியின் அளவு Portion Size
- மூலப்பொருள் அளவு Ingredient Quantity
- செய்முறை தயார்படுத்தல் Preparation Procedures
- சமையல் வெப்பநிலை Cooking Temperatures
- சமைக்கும் நேரம் Cooking Time

ஆக்கவிளைவு அளவை முறை மாற்றிட்டு முறை Yield Conversion Method

- அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ வாடிக்கையாளர் இருப்பார்களானால் அதன் ஆக்க விளைவும் கூடிக் குறைய வாய்ப்புண்டு இது சமையற் குறிப்பு அளவை மாற்றிட்டு முறை என அழைக்கப்படும்.
- ஆக்கவிளைவுகளின் அளவு மாறும்போது தேவைப்படும் மூலப்பொருட்களின் அளவு தேவையான உணவின் அளவிற்கு ஏற்றவாறு மாறுபடும்.
- இது “chef-de-partie” இன் கடமையாகும். நீங்கள் பல வருடால் அனுபவத்தின் பின்னரே இவ்வாறான அளவை மாற்றிட்டு முறைகளை மேற்கொள்ளலாம் .

C. உங்களுக்குத் தேவையான கத்திகளைத் தயார்படுத்துதல்.

உங்களது கத்திகளைப் பரிசோதியுங்கள் அவை சுத்தமாகத் தூய்மைப்படுத்தப்பட்டதா? அவை வேலை செய்யும் தரத்தில் உள்ளதா? கைப்பிடி மற்றும் வெட்டும் பகுதி கழன்று அல்லது கடினமாக உள்ளதா?

அவை கூர்மையாக்கப்பட்டுள்ளதா?



D.பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்களைத் தயார்ப்படுத்தல்

உங்களிடம் உள்ளதா?

- அளவிடும் பாத்திரம்
- தாங்கும் பாத்திரம் (கிண்ணம்/கொள்கலன்)
- சமையற் பாத்திரம் மற்றும் உபகரணங்கள்
- கூடான மற்றும் குளிரான தாங்கி உபகரணங்கள் (Hot holding and cold holding equipment)

அளவிடும் பாத்திரங்களுக்கான உதாரணங்கள் :



தாங்கும் பாத்திரங்களுக்கான உதாரணங்கள் :

Resistant to
heat, cold and
hard work



For food
preparation
and storage

Air-tight lids
for hygiene
and odour-free
storage

Sizes customized
for all needs

E. மரக்கறி மற்றும் பழங்களின் வெட்டுத்துண்டுகள்

எவ்வகையான வெட்டுத்துண்டுகள் சமையற்குறிப்பில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றன?
(See Section 7)



Brunoise

This is a very small diced cube sized between 1-3mm square. Often used as a garnish for consommé. Typical vegetables are carrot, onion, turnip and celery.



Macedoine

This is a diced cube 5mm square. Root vegetables are suited to this cut, e.g. carrot, turnip, swede.



Jardiniere

A short, thin baton or stick about 2.5cm long and approximately 3mm wide and 3mm thick. Size may be varied depending on end use.



Baton

Sticks of vegetables approximately 5cm long, 5mm wide and 5mm thick. Used as an accompaniment.



Paysanne

Various thin shapes such as squares, triangles, circles or half-rounds. In order to cut economically the shape of the vegetables will decide which shape to choose. All are cut thinly at about 1-2mm thick.



Julienne

Long, thin, matchstick shaped pieces about 4cm in length. Vegetables cut julienne are mostly used as garnish.



Mirepoix

Diced aromatic vegetables (usually carrots, onions, and celery) to make a flavour base for stocks and sauces.



Chiffonade

A technique for cutting herbs and green leaves into very thin strips or ribbons and is usually used for garnish.



Concasse

This is a rough chop or dice of vegetables and fruits, usually tomatoes for use in sauces and soups. The tomatoes are peeled and the seeds removed before chopping.



F. இறைச்சி, கோழி இறைச்சி மற்றும் மீன் துண்டுகள்.

பகுதி 7ல் விதவிதமான வெட்டும் முறைகள் பற்றிய தகவல்கள் தரப்பட்டுள்ளன. அந்த விளக்கங்களை மீன்நோக்கு செய்யவும்.

கோழி இறைச்சி.

கோழி இறைச்சி வெட்டும் பல முறைகள் உள்ளன. அதாவது பல விதமாக பரிமாறும் முறைகள் உள்ளன அதில் பிரபல்யமான ஒன்றுதான் “French trim”.



இறைச்சி வகைகள்

மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி அல்லது வேட்டை இறைச்சி போன்றவற்றிற்கு உங்கள் சமையற் குறிப்பின்படி எவ்வளவு அளவு மற்றும் எவ்வகையான வெட்டுத்துண்டுகள் தேவைப்படும் என கவனிக்க வேண்டும். சாதாரணமாக வர்த்தக சமையலறைகளில் ஏற்கனவே அளவாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சிவகைகள் கொள்வனவு செய்யப்பட்டிருக்கும். சில சமையலறையில் இறைச்சி வெட்டப்படும் பகுதி அமைந்திருக்கும்.

இறைச்சி வகைகளை கையாளும் பொழுது நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டிய குறிப்புகள் சில:

- சமையலுக்கு முன் தயார்படுத்தலின் போது / "mise en place" இறைச்சிவெட்டுதலுக்கான உங்கள் பொறுப்புகளை (S.O.P) அறிய வேண்டும்.
- உணவு வகையின் தேவைக்கு ஏற்ப சிவப்பு இறைச்சிவகைகள். "mise en place" க்கு முன்னரே மென்மையாக்குதல் (Tenderizing) அல்லது சுவையூட்ட ஊற்றுவத்தல் (Marinating) வேண்டும். சமையற்குறிப்பின் படி எவ்வாறு பதனிடுவது, மென்மையாக்குவது, சுவையூட்டுவது மற்றும் எவ்வளவு நேரம் பதனிட வேண்டும் என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.
- "mise en place" இன் நேரத்திற்கு இதுவும் ஒரு ஆக்கக் கூறாக பயன்படுத்தவும்.

மீன் மற்றும் கடலுணவு

மீன் வகைகள் சுத்தம் செய்யப்பட்டு வெட்டித் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும். முக்கியமாக நீங்கள் வெட்டுத்துண்டுகள் அன்றி முழு மீனாக உபயோகிக்கும் பொழுது அல்லது கடலுணவு வகைகளில் கணவாய் போன்றவை நன்றாக சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். கடலுணவு வகைகள் மிகவும் ஆபத்தானது ஆகையால் நீங்கள் சமையல் செய்வதற்கு சற்று முன்னரே கையாளவேண்டும். உங்களின் நேர முகாமைத்துவத்திற்கு இதுவும் ஒரு ஆக்கக்கூறாகக் கொள்ளப்படும்.

மீன் சுத்தம் மற்றும் துண்டுகள் வெட்டுதல் (Cleaning , Filleting)

1. மீனின் செதில்கள் அகற்றும் போதும் குடல் அகற்றும் போதும் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டியவை. :
 - சரியான கத்தியைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.(கூர்மையாக்கப்பட்டுள்ளதா ?)
 - செதில்களையும் குடல்களையும் முழுமையாக அகற்ற வேண்டும்.
 - மீனுக்குச் சேதம் வராமல் நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.
 2. மீன்களை வெட்டும் (Filletting) போது நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டியன.
- சரியான கத்தியைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.(கூர்மையாக்கப்பட்டுள்ளதா ?)
 - உங்களுக்குப் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட முறையைப் பின்பற்றுங்கள்.
 - தோல் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டதிலும் சிறிய ரக கத்தி தேவைப்படும்.
 - சிறிய மூள் வகைகளை கைகளால் அகற்றுங்கள், மீனுக்குச் சேதம் வரக்கூடாது.
 - வட்டமான தட்டை வடிவமான மீன்களைக் கொண்டு பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள். அதன் மூலம் தேர்ச்சி அடையலாம்.

மீனை “FILLET” முறையில் வெட்டுதல்



சிறிய மற்றும் பெரிய கணவாய் மீனைச் சுத்தம் செய்தல்



தலை,குடல்,கைகள் மற்றும் கொம்புகளை உடலில் இருந்து பிரித்தெடுக்கவும்.ஒரு கையால் கணவாயில் உடலை பிடித்துக்கொண்டு மற்றைய கை விரல்களை உடலினுள் செலுத்தி மெதுவாக கை,தலை மற்றும் குடலை இழுத்தெடுக்கவும்.

குழலைக் கழுவவும்,வழுவழுப்பான திரவம் மற்றும் இரண்டு பக்கமும் தெரியும் கண்ணாடி போன்ற பகுதி (PEN) மிஞ்சி இருக்கும். குளிரான ஒடும் தண்ணீரில் அவ்விரண்டையும் இழுத்தெடுக்கவும்.



குழலின் தோலை இழுத்து அகற்றவும். இதை ஒடும் குளிர் நீரில் செய்யவும்.உங்களது விரல்களைக் கொண்டு தோலை அகற்றவும்.



மைப் பையை அகற்றவும் ஒடுங்கிய மைப் பை தலையுடன் சேர்ந்து இணைந்திருக்கும். அதை வைத்து Sauce வகைகள் செய்யலாம். மைப் பை உடைந்திருந்தால் ஒடும் குளிர் நீரில் அதை கழுவி கணவாயின் தரத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.



கணவாயின் கொம்பு மற்றும் கையை தலையில் இருந்து வெட்டவும். இவற்றை உண்ணலாம். ஆனால் குடல் மற்றும் கடினமான எலும்பு பகுதிகள் கொண்ட தலையை வீச வேண்டும். கைகள் மற்றும் கொம்புப் பகுதி எப்பகுதியில் இருந்து வெட்டப்படுகின்றது என்பதைப் பொறுத்து சொன்னுப் பகுதிச் சதை நிறைந்த பகுதியிலும் மிகுதி எடுக்கப்பட வேண்டும்.

கணவாய் சதை மென்மையாக்கப்பட (Tenderized) பதனிடப்பட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதினால் சமைத்த பின்பும் சதையை மிருதுவாக இருக்கும். ஒரு தட்டையான மட்டையை (Flat Mallet) கொண்டு மென்மையாக்கலாம். தேன் கூடு வடிவில் குறுக்கு நெடுக்காக வெட்டலாம் அல்லது பால் போன்ற திரவியங்களால் பதப்படுத்தலாம்.



(குறுக்கு நெடுக்கான வடிவங்கள்)

முஷவழிரள சுத்தம் செய்யும் முறை



Octopus தயாரிப்பதற்கு கீழே தரப்பட்டுள்ள முறை A அல்லது முறை B பயன்படுத்தலாம். தயாரித்த பின் பதப்படுத்தலாம்.

Octopus தயாரிப்பதற்கு கீழே தரப்பட்டுள்ள முறை A அல்லது முறை B பயன்படுத்தலாம். தயாரித்த பின் பதப்படுத்தலாம்.

Octopus தயாரிப்பதற்கு முறை A

இம்முறையானது ஒரு முழு உருவமாக Octopus காணப்படும். ஒடும் தண்ணீரில்,

- ஒரு சிறிய கத்தியைக் கொண்டு தலையின் அடிப்பகுதியில் சிறு துளையை இட வேண்டும்.
- தலையை உள்ளிருந்து வெளிப்பக்கமாக துளையின் ஊடாகத் திருப்ப வேண்டும்.
- தலையின் உட்பகுதியை கழுவும் போது குடல் மற்றும் சொண்டுப் பகுதியை அகற்ற வேண்டும்.
- மீண்டும் தலையை சரியான பக்கத்திற்கு திருப்பவும்.
- உங்களது விரல்களை கொண்டு தலையின் தோலை அகற்றவும்.

ஒரு சுத்தமான வெட்டும் பலகையில் :

தலையின் தோலையும், குடற்பகுதியையும் வெட்டி எடுக்கவும். மை இருக்கும் பகுதி பயன்பாட்டிற்கு உதவினாலும் இப்பகுதிகளை அகற்றி வீச வேண்டும்.

Octopus சுத்தப்படுத்தல் - முறை B

இம்முறையானது இலகுவாகவும் விரைவாகவும் அமைந்துள்ளது.

- கண்களை இருபுறமும் வெட்டுவதன் மூலம் அகற்றலாம். கண்களை உண்ணலாம் ஆனால் பொதுவாக வீசப்படும்.
- கைகளின் நடுவே அமைந்த சொண்டுப் பகுதியை அகற்றவும்..
- குடல் பகுதியை நீக்குவதன் மூலம் தலையைச் சுத்தம் செய்யவும் Sauce செய்யப் பயன்படும் மைப் பையும் அகற்றப்பட வேண்டும்.
- ஒடும் குளிர் நீரில் தலையைக் கழுவவும் .
தேவைப்படின் : உங்களது விரல்களைக் கொண்டு தலையின் தோலை உரித்து எடுக்கவும். தேவைப்பட்டால் கையிலிருந்தும் அகற்றலாம்.

தலையை முழுமையாக உள்ளீடுகளோடு எடுத்து வைக்கலாம் அல்லது வளையமாக வெட்டலாம். கைகளை அதன் அளவிற்கு ஏற்ப சிறு துண்டுகளாகவோ அல்லது முழுமையாகவோ விடலாம்.

உதவிக் குறிப்பு : Octopus கை இளம் சூடு நீரில் இடுவதன் மூலம் அதன் தோல் மென்மையாக்கப்படுகின்றது. அதன் மூலம் இலகுவாகத் தோலை அகற்ற முடிகின்றது. இது சமையலுக்கு முன் செய்ய வேண்டும். இது சரியான முறையில் செய்யப்படாவிடின் Octopus கடினமானதாக மாறும். முக்கியமாக பெரிய வகையாக இருந்தால் இது கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

G. பதப்படுத்தல் (Marinating) சுவையூட்டல் (Seasoning) மற்றும் பங்கிடல் (Portioning).

சுவையூட்டல் மற்றும் பதப்படுத்தல்
(பகுதியைப் பார்க்கவும்)

எப்படி போதுமானதாக சுவையூட்டுவது:	உப்பு, மிளகு, மூலிகைகள், நறுமண பொருட்களைச் சேர்த்தல்.	சுவையை அதிகரித்தல்.	சமைத்த பின்பு அல்லது சமைக்கும்போது சுவையூட்டல் நடைபெறும்.
எப்படி சரியாக பதனிடுவது:	1 மணி - 24 மணிநேர காலப்பகுதியில் ஒவ்வொரு வகைக்குள்ளும் பதனிடல் இடம்பெறும்.	மென்மையாக்க அல்லது சுவையூட்ட உதவும் இது இறைச்சி வகைக்கு பொருந்தும்.	பொதுவாக பதனிடல் சமையலுக்கு முன் மேற்கொள்ளப்படும்.

இறைச்சி, வேட்டையாடிய மாமிசம், கோழி இறைச்சி போன்றவற்றிற்கு சமையற் குறிப்பின்படி பதனிடல், சுவையூட்டல் தேவைப்படுமா என்பதை கவனிக்கவும்.



Seasoning

Marinating

பங்கிடல் : *Portioning*

(பகுதி 7ஜீப் பார்க்கவும்.)

இப்பகுதியின் மூலம் எந்தளவு உணவு தயாரிக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். முதலில் சமையற்குறிப்பை கவனிக்கவும்.அதன் ஆக்கவிளைவு என்ன?

அந்த ஆக்கவிளைவு நீங்கள் பரிமாறும் வாடிக்கையாளருக்கு போதுமானதா?

இல்லையேல் எப்படி மூலப்பொருட்களின் அளவை மாற்றுவது?

எவ்வளவு நேரம், மாற்றம் செய்யத் தேவைப்படும்?

தேவையான அளவு பீங்கான் மற்றும் கரண்டி (Crockery and cutlery) போன்றவற்றை ஆயத்தம் செய்தீர்களா?



H. சூடு நீரில் அமிழ்த்தி எடுத்தல் (BLANCHING), செந்யன crumb போன்ற பொருட்கள் கொண்டு தோய்த்து எடுக்கும் பயன்பாடு (BREADING), அரை அவியல் (PARBOILING)

நீங்கள் தயாரிக்கும் உணவுக்கு இரண்டு வகையான தயாரிப்பு (சமையல் பழநிலைகள்) பயன்படுத்தப்படுமானால் (சில வேளைகளில் இறைச்சி, கோழி, மீன், மற்றும் மரக்கறி வகைகளுக்குத் தேவைப்படும்) முதலாவது செயல் "mise en place" நேரத்தின் போது செய்யப்படும் அல்லது சில சமயங்களில் சமையலுக்கு முன் ஆயத்தம் செய்யும் போது செய்யப்படும்.

நீங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டிய சில பொதுவான விடயங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

	அர்த்தம்	நான் ஏன் இதை தெரிந்திருக்க வேண்டும்
இளம் சூட்டு தண்ணீரில் எப்படி வைப்பது. (simmer)	சாதாரண கொதிநிலையில் வைப்பது. அதாவது திரவம் அல்லது தண்ணீர் 100 செல்லியஸ் லை (100°C) தாண்டாது இருத்தல்வேண்டும்.	இளம் சூடு நீரில் அவிக்கும் முறையானது Soup, Stock அல்லது Sauce வகைகளின் (நீர் தன்மையை நீக்குவதற்கு) சுவையைக் கூட்டுவதற்குப் பயன்படுகின்றது.
BLANCH மற்றும் புதுப்பிப்பது Refresh எப்படி.	சிறிது நேரம் கொதிநீரில் அமிழ்த்தி எடுக்கவும். (குறிப்பைக் கவனிக்க) பின்பு அதைக் குளிர் நீரில் இடவும். (குளிர் நீர் கிண்ணம்) அல்லது ஒடும் நீரில் கழுவி எடுக்கவும். இது ஆவியாகும் தன்மையை நிறுத்துகின்றது.	இது உணவுத் தயாரிப்பின் போது மரக்கறி மற்றும் பழங்களின் நிறுத்தைப் பாதுகாக்க உதவும். மற்றும் அதன் இயற்கையான சுவையைத் தக்க (Seal flavour) வைக்கும். மேலும் உணவு தயாரிக்கும் நேரத்தைத் தூரிதப்படுத்தும். "BLANCHING" ஆனது சில வகை மரக்கறிகளை மீள் சூடாக்க உதவும் (போஞ்சி, கரட், லீக்ஸ்). தக்காளியின் தூள் உரிப்பதற்கு இந்த முறை பயன்படும்.

Blanching and Refreshing



	அர்த்தம்	நான் ஏன் இதைத் தெரிந்திருந்திருக்க வேண்டும்.
Parboiling அரை அவியல்	<p>அதாவது உணவை அரை அவியலாக வேக வைப்பது. உணவு மெதுவாகவும் பூரணமாக சமைக்கப்படாமலும் இருத்தல் வேண்டும். “BLANCHING” முறையைப் போல இதில் குளிர் தண்ணீரில் இடுவது தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது. வேறொரு சமையல் முறையில் உணவு தயாரிப்பதற்கு இம்முறையில் அரை அவியலாகப் பயன்படுத்தலாம். “ROAST” அல்லது பொரித்தல் (Frying) போன்றன.</p>	<p>அரை அவியலானது உருளைகிழங்கு போன்றவற்றுக்கு மொறுமொறுப்பான மேற்பகுதியை தர உதவுகின்றது.</p> <p>அரிசியும் அரைஅவியலாக பாவிக்கப்படும். முக்கியமாக “STIR -FRYING” முறையில் சமைக்கும் போது அரிசியின் தன்மை கடினமாக இருக்காது.</p>

அரை அவியல்



“Pane L’anglaise” (BREADING)	உணவானது மாக்கலவையின் (சுவையூட்டப்பட்ட) ஊடாக கடந்து வந்துள்ளது. முட்டை தடவுதல் மற்றும் பான் தூள் சேர்த்தல்	இம்முறையானது பொரிப்பதற்கும் (Frying). ஆழ் எண்ணெயில் பொரிப்பதற்கும் (Deep Frying) தயார்படுத்தப்படும்.
-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pane L’anglaise

	Meaning	Why should I know this?
"Milanese" (M) மில(N)ஸீஸ்	சுவையூட்டப்பட்ட இம்முறையானது உணவு, சுவையூட்டப்பட்ட மா, அடிக்கப்பட்ட முட்டை (Beaten egg), Parmesan cheese என்பவற்றில் முறையே துவைத்தல்	இம்முறையானது பொரித்தல் எண்ணையில் ஆழ்த்தி பொரிப்பதற்குத் தயார்படுத்தப்படும்.
"Batter fry"	இம்முறையானது உணவைக் குழழத்த மாக்கலவையில் அமிழ்த்தி எடுத்து பின் பொரித்தல். கலவையானது மா மற்றும் தண்ணீர் அல்லது பால் கொண்டு தயாரிக்கப்படும். (சில சமயங்களில் முட்டையும் பயன்படுத்தப்படும்)	இந்த தயார்படுத்தும் முறையானது பொரிக்க எண்ணையில் ஆழ்ந்து பொரிக்க அல்லது "JAPANESE TEMPURA" செய்யப் பயன்படுத்தப்படும்.
எப்படி "SEAR" பண்ணுவது?	இம்முறையானது பதனிட்ட இறைச்சி அல்லது கோழி இறைச்சி போன்றவற்றை மேலும் கீழும் சமைத்து நிறம் மாறிய பின் STEW போன்றன தயார்படுத்தப்படும்	"SEAR" முறையானது பதனிடப்பட்ட இறைச்சி மற்றும் கோழியின் சுவையை அதனுள் தக்கவைத்துக் கொள்கின்றது.

I. பதனிடப்பட்ட (Processed) அல்லது முன்பே சமைத்த (Per prepared) உணவை கையாள்வது எப்படி?

பகுதி 7ன் மூலம் பதனிடப்பட்ட மற்றும் முன் சமைத்த (சௌகர்யமான) உணவு பற்றித் தகவல்கள் தரப்பட்டுள்ளன. அத்தகவலைப் பின்பற்றவும்.

பதனிடப்பட்ட உணவு வகைகள்

பதனிடப்பட்ட உணவானது முழுதாகவோ, (பகுதியாகவோ ஓரளவு) சமைத்த பிறிதொரு தயாரிப்பாளரால் பதனிடப்பட்ட தயாரிப்புகளைக் குறிக்கும் :

- உறைந்த (Frozen) காய்கறி மற்றும் பழங்கள்
- உறைந்த இறைச்சி மீன் மற்றும் கடலுணவு வகைகள்
- தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள்
- பதப்படுத்திய இறைச்சி(Ham,Sausages,bacon போன்றவை)
- உறைந்த உணவு வகைகளான pizza, pastries, pies, tarts போன்றவை)
- stock; கட்டிகள்
- உலர்ந்த puff past



பயன்படுத்தும் வழிமுறைகள்

பதனிட்ட உணவு வகைகளைப் பயன்படுத்தும் போது நினைவில் வைத்திருக்கவேண்டியவை :

- முறையாகக் களஞ்சியப்படுத்தல்.
- காலாவதித் திகதியை காலத்தை சரிபார்த்தல்
- உபயோகியதற்கு முன் பழுதடைந்துள்ளா என பரிசோதித்தல்.
- சரியான முறையில் உறை தன்மையை நீக்கவேண்டும் (De frost).
- எப்படிப் பயன்படுத்தவேண்டும், எவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்த வேண்டும். என்பதைப்பற்றி உற்பத்தியாளர்களின் அறிவுறுத்தல்களை வாசித்துத் தெரிந்துகொள்ளவும்.
- குறித்த நேரத்தில் சரியான வெப்பத்தில் சமையல் செய்ய வேண்டும். அதற்கான வழிகளைப் பின்பற்றவும்.
- பாதுகாப்பாகக் கையாளவும்.

"Mise en place" க்கான சில எழிமையான வழிமுறைகள்:

- ஒன்றோன்றாக, கழுவி, வெட்டி, கொத்தி, கலந்து, தயார்படுத்தி உங்களது மூலப்பொருட்கள் அனைத்தையும் அளந்து எடுத்து அதற்கு அமைவான அளவுகளில் அமைந்த கொள்கலன்களில் இட்டு எளிதாக எடுக்கக் கூடிய விதத்தில் வைக்கவும்.
- சமையற் குறிப்பின் தேவைக்கேற்ப முன்கூட்டியே Oven மற்றும் புச்சடை போன்றவற்றைச் சூடாக்கி வைக்கவேண்டும்.
- உங்களது மூலப்பொருட்களையும், பாத்திரங்களையும் சமையல் வேலைத்தளத்தை கற்றி இலகுவாக எடுக்கக்கூடிய வகையில் அடுக்கி வையுங்கள். (இது உங்களது வேலை முறையை இலகுவாக்கி, தேர்ச்சியும், பயிற்சியும் மேம்பட உதவுவதோடு உங்களது வேலைத்தளத்தில் தன்மையைப் பற்றி நன்கு அறிய முடிகின்றது)
- நீங்கள் சமைக்கும் போது இலகுவாக எடுக்கக்கூடிய விதத்தில் எல்லா குளிர் மூலப்பொருட்களையும் (Cold ingredients) முடிய கொள்கலன்களில் வர்த்தக ரீதியான குளிர்சாதனப்பெட்டியில் Commercial refrigerator இல் வைக்கவும்.
- வேலையின் போது சுத்தம் செய்யவும்: அதாவது உங்களுக்கு சுத்தம் செய்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போது (வெட்டும்பலகை, கத்தி, கிண்ணம், மேற்பரப்பு போன்றன) அதை மேற்கொள்ளவும். சமையல் முடிந்த பிறகு சுத்தம் செய்யும் நேரத்தைச் சேமிக்கும் மற்றும் கிருமி தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும்.
- உங்கள் வேலை நேரமும் (Shift) சமையலும் முடிந்த பின்பு வேலைத்தளத்தைச் சுத்தம் செய்து கிருமி தொற்றாதவாறு வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

"Spaghetti bolognais" செய்யும் வேலை Work plan திட்டத்திற்கான ஒரு உதாரணம் :

மூலப்பொருட்கள் (உங்களுக்கு தேவையான அளவு மூலப்பொருட்களை அட்டவணைப்படுத்தவும்)	செய்முறை (தேர்ச்சி) உங்களின் செயன்முறையை வருஷப்படுத்துங்கள். அதற்கான செயற்தொடர் இதோ	உங்களது சமையல் குறிப்புடன் சம்பந்தப்பட்ட 3 பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை வரிசைப்படுத்தவும். சமையல் குறிப்பு பற்றிய அறிவை அது வெளிப்படுத்த வேண்டும்.
<p>மூலப்பொருட்கள் (உங்களுக்கு தேவையான அளவு மூலப்பொருட்களை அட்டவணைப்படுத்தவும்)</p> <p>1 வெங்காயம், சிறு துண்டுகளாக 1பல் வெள்ளைப்பூண்டு நறுக்கியது 250கிராம் அரைத்த மாட்டிறைச்சி 1 மேசைக்கரண்டி எண்ணேய் 1 தேக்கரண்டி உலர்ந்த மூலிகைக் கலவை 2 தக்காளி நறுக்கியது. 1 மேசைக்கரண்டி தக்காளி பேஸ்ட் 1/2 கப் தண்ணீர் 200கிராம் ஞியபாநவவை 1 லீட்டர் சூடான தண்ணீர் 1/4 தேக்கரண்டி உப்பு 4 மேசைக்கரண்டி Parmesan cheese</p>	<p>செய்முறை (தேர்ச்சி)</p> <p>உங்களின் செயன்முறையை வருஷப்படுத்துங்கள். அதற்கான செயற்தொடர் இதோ</p> <p>கொத்துதல் நசுக்குதல் பொரித்தல் சேர்த்தல் அரை அவியல் அவித்தல் சமைத்தல் வடித்தல் பரிமாறுதல் ஊற்றுதல் தெளித்தல்</p>	<p>உங்களது சமையல் குறிப்புடன் சம்பந்தப்பட்ட 3 பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை வரிசைப்படுத்தவும். சமையல் குறிப்பு பற்றிய அறிவை அது வெளிப்படுத்த வேண்டும்.</p> <p>1. Sauce pan பிடியை பக்கவாட்டாக திருப்பவும், இது தவறுதலாக பாத்திரம் கீழே வீழ்வதைத் தவிர்க்கும்.</p> <p>2.கத்தியைக் கவனமாகக் கையாளவும், காயப் படுவதைத் தவிக்க விரல்களைப் பின்னோக்கி மடக்கவும்.</p> <p>3. மரத்திலான கரண்டியை சூடான உணவைப் பாத்திரத்தில் கலக்குவதற்குப் பயன்படுத்தவும். மரத்திலான கரண்டிகள் சூட்டைப் பற்றிக்கொள்ளாத காரணத்தினால் நீங்கள் சுடுபடுவதில் இருந்து காப்பாற்றப்படுவீர்கள்..</p>

நேர அட்டவணை உதாரணம்

நேரம்;	பழுமூறை	உபகரணங்கள்
5அல்லது 10 நிமிட இடைவெளியாக உங்கள் நேரத்தைப் பிரிக்கவும்.	உங்கள் சமையற் குறிப்பு நிறைவெப்பறும் வரையான பழுமூறையை வரிசைப்படுத்தவும். மூலப்பொருள் வரிசையில் உள்ள செய்மூறையை உள்ளடக்கத்தை நினைவில் வைத்திருங்கள்.(சகல ஆயத்தங்களும் நீங்கள் வேலை தொடங்க முன் பூர்த்தியாக வேண்டும்)	நீங்கள் பயன்படுத்தும் எல்லா உபகரணங்களையும் வரிசைப்படுத்துங்கள். மூலப்பொருட்களைச் சேர்ப்பதற்கு அளவிடும் கருவியைக் கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்தவும். (மூலப்பொருட்களின் பட்டியலைக் கவனிக்கவும்)
1.35	"AFRON" ஜ மாட்டி, கையைக் கழுவவும், உபகரணங்கள் மற்றும் மூலப்பொருட்களைச் சேர்க்கவும்.	1மேசைக்கரண்டி,1தேக்கரண்டி அளவிடு குவளை, 1/4 தேக்கரண்டி,பெரிய பாத்திரம் ,கத்தி,வெட்டும் பலகை,பூண்டு நறுக்கி,பொரியல் பாத்திரம்,மரக்கரண்டி,அரிதட்டு.
1.45	தண்ணீரை சூடாக்கவும்,வெங்காயத்தைவெட்டவும்,பூண்டை நறுக்கவும், தக்காளியைச் சிறுதுண்டுகளாக வெட்டவும்.	பெரிய பாத்திரம் (Pan) ,கத்தி,வெட்டும் பலகை,பூண்டு நறுக்கி.
1.55	பொன்னிறமாகும்வரை வெங்காயம் மற்றும் பூண்டை வறுக்கவும். மாட்டிறைச்சியை சேர்த்து மாநிறமாகும்வரை சமைக்கவும்.	பொரிக்கும் பாத்திரம்,மரக்கரண்டி
2.05	மூலிகை,தக்காளி,தக்காளி Paste ,தண்ணீர் மற்றும் மிளகு சேர்த்து 20நிமிடம் வேக விடவும்.	பொரிக்கும் பாத்திரம்,மரக்கரண்டி
2.10	கொதிக்கும் தண்ணீரில் Spaghetti யை இடவும், 15நிமிடம் சமைக்கவும்,பீங்காள்களை அடுக்கவும்,பலகையை துடைக்கவும்,கழுவ ஆரம்பிக்கவும்.	பாத்திரம்(சோஸ்பான்)
2.25	Spaghetti யை வடிக்கவும்,தட்டில் பரிமாறவும், Sauce ஜ கரண்டியால் Spaghetti யின் மேல் ஊற்றவும், சீஸ் தூவி பின் பரிமாறவும்.	அரிதட்டு,பாத்திரம்,தட்டு
2.35	சாப்பிடவும். முழுமையாகக் கழுவி,சுத்தப்படுத்தவும்	

Resource Credits

SECTION 1 - Hygiene Standards

How to wash hands diagram	Giacomo Baldon, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons
Allergic reaction 2	OpenStax College, CC BY 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/3.0 >, via Wikimedia Commons

SECTION 2 - Food Safety Standards

Bread	Bread by Melvin Salas from the Noun Project
Soup bowl	soup bowl by Icongeek26 from the Noun Project
Cleaning product	cleaning products by Darri from the Noun Project
Peanut butter	Peanut Butter by Nhor from the Noun Project
Chicken	Chicken by priyanka from the Noun Project
Knife	Knife by arif fauzi hakim from the Noun Project
Cucumber	vegetables by Icongeek26 from the Noun Project
Vacuum packaging machine	Jwallingford1, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Freezer burn 1	“Freezer Burned Steak Frozen IMG_1025” by Steven Depolo is licensed under CC BY-NC 2.0
Freezer burn 2	Netpilots, CC BY 3.0 CH < https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/ch/deed.en >, via Wikimedia Commons
Thermometer	Thermometer by Wawan Hermawan from the Noun Project
Whole chicken	Chicken by Clockwise from the Noun Project
Chicken leg	Chicken Leg by Vectorstall from the Noun Project
Sandwich	Sandwich by Pascal Heß from the Noun Project
Pork joint	pork by Chanut is Industries from the Noun Project
Burger	Burger by Adrien Coquet from the Noun Project
Fish	seafood by ProSymbols from the Noun Project
Roast beef	roast beef by Vectors Point from the Noun Project
Commercial kitchen	https://en.wikipedia.org/wiki/File:Kitchen_at_the_Universidad_de_Especialidades_Esp%C3%ADritu_Santo.jpg

SECTION 4 - Kitchen Organization Structure

Toilets	Toilet by Ayub Irawan from the Noun Project
Towel	towel by Jo Santos from the Noun Project
Tap	tap by Dairy Free Design from the Noun Project
Watering can	watering by Ines Simoes from the Noun Project
Rain clouds	raincloud by Linseed Studio from the Noun Project
Man on toilet	Toilet by Laymik from the Noun Project
Alarm clock	Alarm Clock by vectlab from the Noun Project
TV	TV by Lars Meiertoberens from the Noun Project
Boiler unit	Boiler by ProSymbols from the Noun Project
AC unit	eco Air conditioner by Brand Mania from the Noun Project
On switch	switch by luca fruzza from the Noun Project
Solar panel	solar panel by Rockicon from the Noun Project
Light bulb	Light Bulb by Oksana Latysheva from the Noun Project
Compost bin	Compost Bin by Gemma Evans from the Noun Project
Recycle arrows	rotation by yudi from the Noun Project
Man putting litter in bin	Trash by Adrien Coquet from the Noun Project
Three leaves	three leaves by Sweet Farm from the Noun Project
Sewage plant	Factory by Tippawan Sookruay from the Noun Project
Septic tank	Septic tank by Gan Khoon Lay from the Noun Project
Gas to leaf	Eco Gas by Saeful Muslim from the Noun Project

SECTION 5 - Time Management

Georges Auguste Escoffier	https://snl.no/Georges_Auguste_Escoffier
Kitchen layout	https://images.saymedia-content.com/.image/t_share/MTczODM3MzQzOTcwMDQzMDEz/blueprints-of-restaurant-kitchen-designs.gif

SECTION 6 - Introduction to Kitchen Utensils, Tools and Equipment

Measuring jug 2	Stilfehler, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Measuring spoons	carol, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Measuring jug	othree, CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0 >, via Wikimedia Commons
Measuring temperature	Ildar Sagdejev (Specious), CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons
Mandolin slicer	westwind, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Zester	Dvortygirl, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Egg slicer	Rainer Zenz, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Larding needle	Ellywa, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons
Trussing needle	LI1324, CC0, via Wikimedia Commons
Piping bag	Scott Fillman, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons
Soup ladle	Piotr Miazga pmiazga, CC0, via Wikimedia Commons
Sauce ladle	Grenadille, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons
Sizzling plate	Ceeseven, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons
Large stock pot	www.cooksandkitchens.co.uk , CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0 >, via Wikimedia Commons
Saucepans	www.cooksandkitchens.co.uk , CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0 >, via Wikimedia Commons
Savouring mould	No machine-readable author provided. Dbenbenn assumed (based on copyright claims)., CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Double boiler 1	Veganbaking.net from USA, CC BY-SA 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0 >, via Wikimedia Commons
Double boiler 2	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bain-marie.jpg
Sous vide machine	Athikhun.suw, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons
Griddle	Cyungbluth, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons
Electric convection oven 1	Turaids, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons

Waffle grill	me, Per Erik Strandberg, CC BY-SA 2.5 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/ >, via Wikimedia Commons
Panini grill	Rivalinb2, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Bain-Marie: for hot holding	http://www.aerdt.de/ aerdt gif gastronomietechnik, CC BY 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/3.0 >, via Wikimedia Commons
Hand-held liquidizer / blender	Donovan Govan., CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Food processors1	Donovan Govan., CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Food processors2	Myself, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Batter mixer	Arge300exx at en.wikipedia, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Food slicer	Brett L., CC BY-SA 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0 >, via Wikimedia Commons
Fly machine	Mk2010, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Grapefruit knife	Coyau / Wikimedia Commons
Cheese knife	Thomas Kees (Powerbiker1), CC BY-SA 3.0 DE < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/deed.en >, via Wikimedia Commons
Cooking pot	Cooking Pot by Dara Ullrich from the Noun Project

SECTION 7 - Food Knowledge and Practices

Food pyramid	Stephreyn85, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Food pyramid	Pyramid by iconixar from the Noun Project
Flank steak	Bortz60, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Flatiron steak	https://en.wikipedia.org/wiki/File:Flatiron_stake.jpg
Porterhouse	© Alice Wiegand / CC-BY-SA 4.0 (via Wikimedia Commons), CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons
T-Bone steak	MCB at English Wikipedia, CC BY-SA 2.5 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5 >, via Wikimedia Commons
Leg of lamb	Jan in Bergen, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons
French-trimmed rack of lamb	Joe Mabel, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Lamb loin	Naotake Murayama from Los Altos, CA, USA, CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0 >, via Wikimedia Commons

Pork shoulder	© Alice Wiegand
Pork belly	Rainer Zenz, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Pork rib	Enrico BBQness, CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Pork loin for roasting	ja:User:NEON / User:NEON_ja, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Appearance	Eye by Alice Design from the Noun Project
Aroma	nose by Nociconist from the Noun Project
Taste	tongue by Becris from the Noun Project
Le steak	Spanish4foodies, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Melon baller	© Alice Wiegand
Celery seeds	Howcheng, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Cumin	Sugeesh, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Mustard seeds	Dsaikia2015, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Matignon	Pigup, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Duxelle	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Duxelles.jpg
Asiago	Marco Cattaneo, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Emmentaler	Guy Waterval, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Gruyere	© Rolf Krahl / CC BY 4.0 (via Wikimedia Commons), CC BY 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Gouda	Pierre-Yves Beaudouin / Wikimedia Commons
Havarti	Anna Rydin, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Roquefort	Thesupermat, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Stilton	Coyau / Wikimedia Commons
Brie	Thesupermat, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Camembert	Coyau / Wikimedia Commons
Boursin	M.Minderhoud, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons

Mascarpone	Ramagliolo9 at Italian Wikipedia, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Egg diagram	de:Benutzer:Horst Frank, SVG code cs:User:-xfi-, text removed by User:Kjoonlee, CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Egg salad sandwich	jill, jellidonut... whatever from Raleigh, NC, USA, CC BY 2.5 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.5/ >, via Wikimedia Commons
Quinoa	Vi..Cult..., CC BY-SA 3.0 < http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Wheat grain	Wheat-kernel_nutrition.svg: Jkwchuidervative work: Jon C, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Lasagne	MMFE, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Conchiglie	Popo le Chien, CC0, via Wikimedia Commons
Rotelle	MOs810, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Tortellini	scott feldstein from waukesha, United States, CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Kuay Taew	Takeaway, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Glass noodles	CC BY 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Banana bread	Ginny, CC BY-SA 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Breadstick	Shisma, CC0, via Wikimedia Commons
Pita	Guillaume Paumier, CC BY 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/ >, via Wikimedia Commons
Rye	Veganbaking.net from USA, CC BY-SA 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/ >, via Wikimedia Commons
Meat and fish	Food by mynamepong from the Noun Project
Milk and cheese	dairy by Sou from the Noun Project
Bread and cereal	Bread by parkjisun from the Noun Project
Fruit and veg	harvest by supalerk laipawat from the Noun Project
Water bottle	Bottled Water by Nikita Cherednikov from the Noun Project
Mouth	mouth by Mello from the Noun Project
Vegetable chopped	Robert Loescher, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Macadamia	sunnysun0804, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ >, via Wikimedia Commons
Egg icons	Egg by Vectors Point from the Noun Project

SECTION 8 - Cooking Methods

Oven	Turaids, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons
Oven gloves	Lymantria, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Griddle	Cyungbluth, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons
Wok	Caureus, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Vacuum-packaging machine	Jwallingford1, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Sous-vide machine	Erikointentunnus, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Microwave oven	Mk2010, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons
Mullet meuniere	Krzysztof Golik, CC BY-SA 4.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0 >, via Wikimedia Commons
Crème caramel	SajjadF, CC BY-SA 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0 >, via Wikimedia Commons

SECTION 9 - Mise en Place procedures

Marinating	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lamb_marinated_in_Cabernet_Sauvignon.jpg
Refreshing	ilovebutter from Houston, TX, USA, CC BY 2.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/2.0 >, via Wikimedia Commons
Pane L'anglaise 1	https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chicken_marsala_05.jpg







Skills for Inclusive Growth