

அஞ்சறைய்யெட்டி



உலகத்தமிழ்க் கல்விக்கழகம்

www.worldtamilacademy.com



உலகத்தமிழ்க் கல்விக்கழகம்

www.worldtamilacademy.com

வரிசை எண்	பொருளடக்கம்	பக்கம்
1.	அஞ்சறைப்பெட்டி விளக்கம்	1
2.	மஞ்சள்	3
3.	சீரகம்	4
4.	மிளகு	5
5.	சோம்பு	6
6.	வெந்தயம்	7
7.	கடுகு	8
8.	பெருங்காயம்	9
9.	மல்லி	10
10.	கிராம்பு	11

அஞ்சறைப்பெட்டி

அஞ்சறைப்பெட்டி

என்பது

தென்னிந்திய

சமையலறைகளில் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு பாரம்பரிய மசாலாப்பொருள்களை வைத்திருக்கும் பெட்டி. "அஞ்சறை" என்பது "ஐந்து அறைகள்" அல்லது "ஐந்து வகையான மசாலாப் பொருட்கள்" என்ற பொருளைக் குறிக்கிறது. இது பொதுவாக வட்ட வடிவமாகவோ அல்லது செவ்வக வடிவமாகவோ இருக்கும், உள்ளே ஐந்து அல்லது ஏழு சிறிய கிண்ணங்கள் அல்லது பிரிவுகள் இருக்கும். ஒவ்வொரு கிண்ணத்திலும்

அவரவர் தேவைக்கு

ஏற்ப மளிகைப்

பொருள்களை

வைத்திருப்பர்.

ஏழு பிரிவுகள்

இருந்தாலும் அதன்

பெயர் மாறாமல்

இன்று வரை

அஞ்சறைப்பெட்டி

என்றே அழைக்கப்படுகிறது.



தொடக்கக் காலத்தில் மரத்தினால் செய்யப்பட்ட அஞ்சறைப்பெட்டியை மக்கள் பயன்படுத்தினர். தற்போது பித்தளை, சில்வர், பிளாஸ்டிக் போன்றவற்றால் செய்யப்பட்ட அஞ்சறைப்பெட்டியை பயன்படுத்துகின்றனர். உணவே மருந்து என்பதற்கு ஆதாரமாக இருக்கக்கூடிய நம் அஞ்சறைப்பெட்டியில் உள்ள சில பொருள்களை பற்றி காண்போம்.



மஞ்சள்

turmeric



மஞ்சள் இது விரல் நீளத்தில் இருப்பதால் இதை விரலி மஞ்சள் என்று அழைப்பர். இதனை அரைத்துப் பொடியாகவும் பயன்படுத்துவர். உணவுக்கு நிறத்தைக் கொடுக்கிறது. நல்ல கிருமிநாசினியாகவும், உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும், வெட்டு காயங்கள், சிராய்ப்புகள் போன்றவற்றை ஆற்றும் திறனும் கொண்டது. சாம்பார், ரசம், குழம்பு வகைகள், பொரியல், மஞ்சள் பால் (நாட்டு வைத்தியம்) போன்றவற்றில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.



சீரகம்

cumin



சீரகம் வெளிர் பழுப்பு கலந்த சாம்பல் நிறத்தில் இருக்கும். குறிப்பாக இந்தியா, மத்திய கிழக்கு மற்றும் மெக்சிகன் உணவு வகைகளில் சீரகம் ஒரு முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது. அஜீரணம், வாயுத் தொல்லை போன்றவற்றை நீக்கி செரிமானத்தைச் சீராக்குகிறது. உடல் சூட்டைத் தணிக்கும் குணம் கொண்டது. உடலைச் சீராக வைத்திருப்பதால் இதற்கு சீரகம் என்று பெயர். ரசம், மோர், குழம்பு வகைகள், தாளிப்பு, சீரகத் தண்ணீர் போன்றவற்றில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.



மிளகு

pepper



மிளகு கருப்பு நிறத்தில் இருக்கும். காரமான சுவைக்காக, உணவு வகைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது உலகளவில் அனைவரும் பயன்படுத்தக்கூடிய மசாலாப் பொருட்களில் ஒன்று. இது இந்தியாவை பூர்வீகமாகக் கொண்டது. சளி, இருமல், தொண்டை வலி மற்றும் உணவு செரித்தல், பசியைத் தூண்டுதல், நச்சுக்களை வெளியேற்றுதல் போன்றவற்றில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. ரசம், சூப், பொங்கல், மிளகு வறுவல், காரக் குழம்பு, மிளகு டீ போன்றவற்றில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.



சோம்பு

anise



வெளிர் பச்சைக் கலந்த மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும். பார்ப்பதற்கு சீரகம் போன்று இருக்கும். சிரகத்தை விட அளவில் பெரியது. இதனை பெருஞ்சிரகம் என்றும் கூறுவர். இந்தியா, மத்திய கிழக்கு, மற்றும் சீன உணவு வகைகளில் நறுமணத்திற்காக சோம்பு பயன்படுத்தப்படுகிறது. உணவுக்குப் பின் மென்று சாப்பிடுவதால் செரிமானத்திற்கும், வாய் புத்துணர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது. பிரியாணி, தக்காளி சாதம், மசாலா டீ, அசைவ உணவுகளில் பயன்படுகிறது.



வெந்தயம்

fenugreek



வெந்தயம் மஞ்சள் கலந்த பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். செடி வகைத் தாவரமாகும். இதன் இலைகளை கீரைகளாகவும் விதைகளை சமையலுக்கும் பயன்படுத்துகின்றனர். கசப்பு சுவை உடையது. இது உடலுக்கு குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கூடியது. இதை முளைக்கட்டியும் சாப்பிடுவர். தாளிப்பு வகைகள் சாம்பார், ரசம், பொரியல், ஊறுகாய், சட்னி போன்றவற்றில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.



கடுகு

mustrad



கடுகு கரும்பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். முழு விதைகளாகவோ, அரைத்து பொடியாகவோ பயன்படுத்துவர். எண்ணையில் வெடிக்கும் தன்மையுடையது. குறிப்பாக கடுகினை தாளிப்பதற்கு பயன்படுத்துவர். மேலும் இந்திய சமையலில் கடுகு எண்ணெயின் பயன் குறிப்பிடத்தக்கது. ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். சில பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளில் மூட்டு வலிக்கு நிவாரணமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தாளிப்பு வகைகள் சாம்பார், ரசம், பொரியல், ஊறுகாய், சட்னி போன்றவற்றில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.



பெருங்காயம்

asafoetida



பெருங்காயம் மஞ்சள் கலந்த பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். வேரிலிருந்து எடுக்கப்படும் ஒரு பிசின் ஆகும். ஆரம்பத்தில் மக்கள் கட்டிப் பெருங்காயத்தை பயன்படுத்தினர், தற்பொழுது பெருங்காயதைப் பொடியாக பயன்படுத்துகின்றனர். சமைக்கும் போது உணவுக்கு ஒரு தனித்துவமான சுவையையும் வாசனையையும் கொடுக்கிறது. செரிமானத்திற்கும், வாயுத் தொல்லைகளை நீக்குவதற்கும் உதவுகிறது. உணவு வகைகளான சாம்பார், ரசம், மோர் குழம்பு, பொரியல் செய்வதற்கும் பயன்படுகின்றன.



மல்லி

coriander



தனியா (கொத்தமல்லி) உருண்டையாகவும் வெளிர் மஞ்சள் கலந்த பழுப்பு நிறத்திலும் இருக்கும். செடியாக வளரும், இந்த கொத்தமல்லி செடிகளையும் நாம் பயன்படுத்துகிறோம். உணவுக்கு ஒரு மென்மையான சுவையையும், நறுமணத்தையும், அடர்த்தியையும் கொடுக்கிறது. இதை விதையாகவும், தூளாகவும் பயன்படுத்தலாம். குழம்பு வகைகள், மசாலாப் பொடிகள், சட்னி போன்ற உணவுப்பொருள்கள் செய்வதற்குப் பயன்படுகிறது.



கிராம்பு

clove



கிராம்பு பொதுவாக அடர் பழுப்பு நிறத்தில் சிறியதாகவும் கூர்மையாகவும் இருக்கும். தலைப்பகுதியில் சிறிய தொப்பி போன்ற வடிவத்தில் இருக்கும். உணவுக்கு ஒரு தனித்துவமான நறுமணத்தையும், காரமான சுவையையும் கொடுக்கும். பல் வலி, இருமலைப் போக்க உதவும். பிரியாணி, அசைவக் குழம்புகள், மசாலா டீ, இனிப்புகள் (கிராம்புத் தூள்) செய்வதற்குப் பயன்படுகிறது.



அஞ்சறைப்பெட்டியில் இருக்கும் மசாலாப் பொருள்கள் வெறும் மசாலாப் பொருட்கள் மட்டுமல்ல. இவை நம் சமையலுக்குச் சுவையைக் கூட்டும் சூப்பர் ஹீரோக்கள், ஆரோக்கியத்தைக் காக்கும் காவலர்கள், மற்றும் நம் பாரம்பரியத்தின் பொக்கிஷங்கள். உங்கள் அம்மா அல்லது பாட்டி அல்லது நீங்கள் அஞ்சறைப் பெட்டியைத் திறக்கும் போது, அதன் நிறத்தையும், மணத்தையும், சுவையையும், பெயரையும் நினைவு கூறுங்கள் !!!





உலகத்தமிழ்க் கல்விக்கழகம்

www.worldtamilacademy.com

அறிவே வளம்