

சூரிய ஒளி மூலம் சமையல்

சுத்தம் சோறு போடும் என்பது பழமொழி. ஆனால் எரிபொருள் பற்றாக்குறை மிகுந்து வரும் இந்நாட்களில், சூரியன் தான் நமக்கு சோறு போட வேண்டும்.

இன்பமான காலை பொழுது, நீல நிற வானம். ஒளி கதிராய் கதிரவன். இது சூரிய சமையல் செய்ய ஓர் சிறந்த நாள். காலை 8.30 மணி. சூரிய சமையல் கலங்களின் மூடிகளை எடுக்கும் நேரம். அலுமினிய தகடுகளாலான இந்த மூடிகள், மழையிலிருந்தும், வெயிலிலிருந்தும், மற்றும் சிறுவர்கள் அவ்வப்போது வீசும் கிரிக்கெட் பந்து களிலிருந்தும் சூரிய சமைகலனை அதை உபயோகிக்காத போது பாது காக்கவே.

வீட்டுச் சிறுவர்கள் இன்று காலையிலேயே மூடிகளை அகற்ற விரைந்து முன் வந்துள்ளனர். ஏன்? அவர்கள் அம்மா அவர்களுக்கென்று சூரிய சமைகலனில் சுவையான ஒரு பண்டம் செய்யப் போவதாக கூறியதால் தான்.



சிறுவர்கள் இருவரும் சூரிய சமைகலத்தின் முடி களை திறக்கின்றனர். எரி பொருள் பற்றாக்குறைகளின் காரணமாக அல்லல்படப் போவது நமது இளைய தலைமுறைகளும் வருங்கால தலைமுறைகளும் தான். எனவே இந்த சிறுவர்களை இப்பொழுதே சூரிய ஒளியின் சக்தியை உணரச் செய்வது நமது பொறுப்பாகும்.



வெளி முடியை திறந்த பின், சூரிய சமைகலனின் கண்ணாடி முடியை திறந்து இரவில் படிந்திருக்கும் பனித் துளிகளையும் மாசுகளையும் செவ்வனே சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதோ இந்தச் சிறுவர்கள் திறந்து வைத்திருக்கும் சூரிய சமைகலனின் அளவு 1மீ × 1மீ ஆகும்.



இந்த சிறுவர்கள் சூரிய சமையலுக்கான பாத்திரங்களில், தொற்று நோய் பரவும் நுண் கிருமிகளை அழிக்க சூடேற்றி சுத்திகரிப்பதற்காக, குடி நீரை வைக்கிறார்கள். திருச்சிராப்பள்ளி போன்ற வெப்பமான நிலை இருக்கும் இந்திய நாட்டில் சுத்தமான குடிநீர் ஓர் அத்தியாவசியமான தேவையாகும். இந்த சுத்தமான குடிநீர் பெற சூரிய சமைகலன் செலவற்ற ஓர் சிறந்த வழியாகும்.



சிறுவர்கள் பள்ளிக்கு சென்று விட்டார்கள். இப்போது சூரிய சமையலர் (இங்கு திருமதி.பென்னட்) என்ன சமையல் செய்யப் போகிறார் ? சோறும், பருப்பும் தான்.



தூரிதமாக வேகுவதற்காக அரிசியும், பருப்பும் காலையில் இருந்தே ஊற வைக்கப்பட்டுள்ளன. சூரிய சமையலரான திருமதி. பென்னட், மதியம் ஒரு மணிக்குள் மதிய உணவை தயார் செய்ய வேண்டும். அப்படி தயார் செய்தால் தான், பள்ளியிலிருந்து வரும் தன் இரு சிறுவர்களுக்கும் மதிய உணவு தக்க சமயத்தில் பரிமாற முடியும். அதனால், தூரிதமாக வேகுவதற்காக, பருப்பும், அரிசியும் காலையில் இருந்தே ஊற வைக்கப்பட்டுள்ளன.



ஆனால் சமைப்பது சோறும், பருப்பும் தானா ? பொறுங்கள்! சூரிய சமையலர் திருமதி. பென்னட் தன் சிறுவர்களுக்கு ஒரு இன்ப வியப்பையும் தர உள்ளார். ஆம், அவர் இரண்டு கேக் பண்டங்களையும் தயார் செய்ய உள்ளார். இது சூரிய சமைகலனின் பல்வேறு உபயோகங்களை உணர்த்துகிறது. சூரிய சமைகலனில் அன்றாட உணவுகளான சோறும் பருப்பும் தயார் செய்யலாம். மற்றும், முற்றிலும் வேறுபட்ட கேக் செய்வது, ஊறுகாய் போடுதல், உலர்த்துதல் போன்ற உணவு முறைகளையும் சூரிய சமைகலனில் செய்யலாம்.



ஆகா! வேகு முன்பே இந்த கேக்குகள் பார்க்க வாயில் சுவையூட்டுகின்றனவே!



நீல நிற வானம். பிரகாசமான சூரிய ஒளி. சூரிய சமையலுக்கான மிக சிறந்த நாள். சூரிய சமையலர் உணவு பதார்த்தங்களை உள்ளே வைத்து விட்டு சூரிய சமைகலனை மூடுகிறார்.

தீ பிழம்புகளுக்கு தேவையில்லை. உணவு கரிந்து போக சாத்தியமில்லை. வியர்வை சிந்த வேண்டியதில்லை. ஆம், சூரிய சமையலில் இவற்றிற்கு இடமே இல்லை.

சூரிய சமையலாகும் போது சூரிய சமையலர் வேறு வேலைகளும் கவலையில்லாமல் செய்யலாம்.

சூரிய சமையலாகும் போது பக்கத்தில் இருந்து கவனிக்க வேண்டிய அவசியமேயில்லை.



நேரம் ஓடுகிறது. இப்போது மதியம் மணி 12.30. இந்த நேரத்தில் சூரிய சமைகலனில் உணவு பதார்த்தங்கள் வெந்து கொண்டிருக்கின்றன. நெருப்பிலலை, மின்சாரமில்லை. ஆனால் சூரிய ஒளியால் மட்டுமே சமையல் நடந்து கொண்டிருக்கிறது.



உணவு வெந்துவிட்டதா என்று பார்க்க வேண்டிய வேளை வந்து விட்டது. அதன் பின் சமையலின் கடைசி கட்டமாக எண்ணெயால் தாளிக்க வேண்டியது, சமையலுக்கான மசாலா (நறுமண) பொருட்களை சேர்த்தல் போன்ற செயல்களை செய்யும் தருணம் இதுதான். இந்த கட்டத்தில் தான் சூரிய சமையலர் சாதாரண எரிவாயு அடுப்பையோ அல்லது மின் அடுப்பையோ உபயோகிக்க வேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது.



சூரிய சமைகலனில் உணவு நன்றாக வெந்து முடிந்து விட்டது என்பதற்கு அறிகுறி, அதன் கண்ணாடி முடியில் நீராக படிந்திருக்கும் நீராவி தான். உணவில் உள்ள நீர் நீராவி ஆவதற்கு, உணவின் வெப்ப நிலை சுமார் 100 டிகிரி சென்டிகிரேடுக்கு எட்ட வேண்டும். இப்படி உருவாகும் நீராவிதான் நீராக கண்ணாடியில் உறைந்திருக்கிறது.



அதை உங்களால் பார்க்க முடிகிறதா?



சூரிய சமையலர் சூரிய சமைகலனை திறந்து அதில் உள்ள சாதத்தை சோதிக்கிறார். அரிசி நன்றாக வெந்து சோறாக மாறியுள்ளது. அது மட்டுமா? சோறு ஒன்றோடு ஒன்றாக ஒட்டாமல் உதிரியாக உள்ளது. அதிகமாக வெந்து குழைந்து போகவில்லை. ஆனால் பாத்திரம் மிகவும் சூடாக உள்ளது. எனவே தன் கைகளை காத்துக் கொள்ள சூரிய சமையலர் வெப்பத்தடுப்பு கையுறைகளை பயன்படுத்துகிறார்.



பருப்பும் நன்றாக வெந்துள்ளது.



அரிசியிலும் பருப்பிலும் ஊற்றப்பட்டிருந்த நீர் சூரிய சமையலின் போது முழுவதும் பயன் படுத்தப்பட்டுள்ளதை நீங்களே இங்கு பார்க்கலாம்.



நாம் இப்போது கேக்குகளை பார்ப்போம். பார்க்கவே இன்சுவையாக உள்ளன அவை. மற்ற கேக்குகளை போல் அவற்றின் மேல் எந்த கரிந்த பாகமும் இல்லை. பார்த்தால் கரிந்த பாகம் எங்குமே இல்லை. கேக் மாவை ஊற்றுவதற்கு உபயோகித்த மெழுகுதாள் கூட கரியவில்லை. இவ்வாறு கரிந்து அல்லது தீய்ந்து போகாமல் வறட்டி சமையலாக்குவது சூரிய சமைகலனின் ஓர் சிறந்த நன்மையாகும்.



திரும்பவும் சூரிய சமையலர் கையுறைகளை உபயோகப்படுத்தி அந்த கேக் பாத்திரங்களை வெளியே எடுக்கிறார். நீர் வற்றியவுடன், சூரிய சமைகலனின் வெப்பம் 100 டிகிரி சென்டிகிரேடை விட அதிகமாக செல்ல வாய்ப்புள்ளது. எனவே தோலில் வெப்ப காயங்கள் படாமலிருக்க எல்லா முன் எச்சரிக்கைகளையும் கையாள வேண்டும்.



சமையலை முடித்த சூரிய சமையலர் மிகவும் சந்தோஷமாக காணப்படுகிறார். சிறுவர்களுக்காக இரு கேக்குகளையும் தன் தினசரி சமையலுடன் உண்டாக்கி விட்டார். அத்தனை பொருட்களையும் அவர் சமைக்க ஒரு துளி வேர்வை கூட அவர் சமையலறையில் சிந்தவில்லை. ஆதவனே அவருடைய சமையலை சமைத்து கொடுத்து விட்டது.



சூரிய சமையல் என்பது இவ்வளவுதான்!

ஏன் நீங்கள் கூட இதை செய்து பார்த்து நன்மை அடையலாமே.