

தமிழ்த் துறை
Value-Added Course

சமையல் நுண்கலை – பாடத்திட்டம்

VACTATC22 – TAMIL CULTURAL CULINARY ARTS

Code	Title of paper	Hours
VACTATC22	Tamil Cultural Culinary Arts	30

கற்றலின் வெளிப்படுத்திறன்

- மனிதரின் அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்றான உணவை சுவையுள்ளதாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் சமைப்பதின் அவசியத்தை அறியச் செய்தல்.
- சமையல் கலை கற்பிப்பதன் மூலமாக மாணவிகளுக்கு சுய வேலைவாய்ப்பை ஏற்படுத்த ஊக்கமளித்தல். சமையல் தொடர்பான வேலைவாய்ப்பு அறிமுகம் செய்தல்.
- சமையல் கலையை சமூக வரலாற்று தொடர்பு சாதன நோக்கில் அறிய செய்து சமையல் கலையில் உள்ள கருத்தாக்கங்களை மறுமதிப்பிடு செய்யவைத்தல்.

அலகு - ஒன்று

சமையல் கலை – அறிமுகம்

(2 மணி நேரம்)

சமையல் குறித்த அறிமுகம் – வரலாறு –உணவு பொருட்கள் அறிமுகம்- அவற்றின் பண்புகளும் - அடிப்படை தயாரிப்புகள்- சமையல் அறை பாதுகாப்பு.

செயல் முறை வகுப்பு – 1

(3 மணி நேரம்)

தமிழர் இயற்கை உணவு வகைகள் பழங்களை ரசங்களை செய்தல்.

அலகு – இரண்டு

பல்வேறு உணவு வகைகள்

(2 மணி நேரம்)

உணவு உற்பத்தியின் அடிப்படை கோட்பாடுகள் - இந்திய உணவு வகைகள்- முதன்மையான உணவு - தானிய உணவு - காய்கறி உணவு - முட்டை வகை உணவு - பழச்சாறு வகைகள் - குளிர்்பானங்கள் - சாண்ட்விச் மற்றும் மில்க் ஷேக்.

செயல் முறை வகுப்பு - 2

(3 மணி நேரம்)

உணவிற்கான இடம் தயாரிப்பு, தானிய உணவு வகைகள், காய்கறி உணவு வகைகளை செய்ய சொல்லிதருதல்.

அலகு – மூன்று ஆரோக்கியமான உணவு முறைகள்

(3 மணி நேரம்)

தமிழ் மருத்துவ உணவு – பழக்கவழக்கங்கள் - பதப்படுத்துதல் – விழிப்புணர்வு - சரிவிகித உணவு – உணவு உட்கொள்ளும் முறை - பாரம்பரிய சிறுதானிய உணவு

கஷாயம், துவையல், மசியல், பச்சடி, சாமை, திணை கேசரி, கேழ்வரகு அடை, கொழுக்கட்டை, உளுந்து புட்டு, சுசீயம், வல்லாரை, தூதுவனை, கறிவேப்பிலை பொடி தயாரிப்பு.

அலகு - நான்கு பெண்களும் உணவும்

(3 மணி நேரம்)

பெண்களின் வாழ்வும் உணவும்(மாதவிடாய், கருத்தறித்தல், மகப்பேறு கால உணவுகள்)- உடல்நலமும் உணவும் - சமையலறை மேலாண்மை - உணவுப் பொருட்கள் வாங்குவதை திட்டமிடல் - பராமரிப்பு மற்றும் பாதுகாத்தல் - அலங்காரப்படுத்துதல் .

செயல் முறை வகுப்பு - 4

(4 மணி நேரம்)

உணவு வகைகளை திட்டமிட அலங்காரிக்க சொல்லித்தருதல்

அலகு - ஐந்து உணவு மற்றும் சமூக கலாச்சாரம்

(3 மணி நேரம்)

சமூக கட்டமைப்பு உணவு வகைகள் - சமையலும் பாரம்பரிய அறிவும் - பாலின சமத்துவமும் சமயல் கலையும் - சமையலும் திரைப்படமும் - சமையல் குறிப்பு எழுதுதல்.

செயல் முறை வகுப்பு - 5

(3 மணி நேரம்)

உணவு குறித்த களஆய்வு நேர்காணல் விழிப்புணர்வு முகாம்.

பார்வை நூல்கள்

1. தமிழர் உணவு – பக்தவச்சல பாரதி, காலச்சுவடு பதிப்பகம், 2011
2. சமையல் நுண்கலை- நெம்மேலி இந்திரா காசிநாதன் - மதிநிலை பதிப்பகம், சென்னை 2013
3. இதயநோய் முதல் செரிமான நோய்வரை உணவு மருத்துவம் – டாக்டர் சு. நரேந்திரன், கற்பகம் புத்தகாலயம், 2010
4. கிராமத்து சமையல் – ர. கன்னிகா, டிஸ்கவரி புக் பேலஸ், 2018
5. சமையல்கலை - சீதாலட்சுமி, பாரதி பதிப்பகம்,
6. சிறுதானிய சமையல் மற்றும் சாறுகள் – ராதா சீனிவாசன், கற்பகம் புத்தகாலயம், 2014
7. தமிழர் நாகரீகமும் பண்பாடும் – அ. தட்சிணாமூர்த்தி, யாழ் வெளியீடு, 1999
8. வீட்டிற்கு தேவையான விதவிதமான சமையல் சைவம் – வசந்தியம்மாள், மயிலவன் பதிப்பகம், 2014
9. வெயிலுக்கு இதழுட்டும் சாலட், பச்சடி வகைகள் – பா. எழில்செல்வி, 2012
10. அன்றாட பாரம்பரிய சமையல் – ராசாமணி சண்முக சுந்தரம், பழனியப்பா பிரதர்ஸ் பதிப்பகம், 2020