



Ein transkulturelles Hilfsmittel für die Beratung von schwangeren Migrantinnen tamilischer Herkunft mit Gestationsdiabetes

Berner Fachhochschule Gesundheit



நாரிமிவு நோய்க்கு எனது உதவி

Berner Fachhochschule Gesundheit

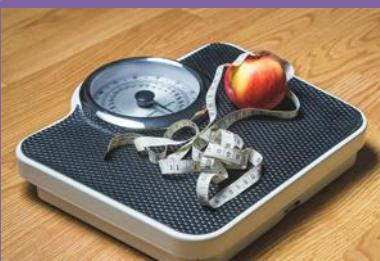
➤ aF&E Ernährung und Diätetik

Was bedeutet Gestationsdiabetes?

Erhöhte Blutzuckerwerte, die erstmals in der Spätschwangerschaft festgestellt werden

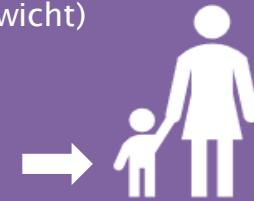
Risikofaktoren

- Starkes Übergewicht (BMI > 30 kg/m²)
- Prädiabetes
- Polyzystisches Ovarsyndrom (Stoffwechselstörung geschlechtsreifer Frauen)
- Diabetes in der Familie (Eltern oder Geschwister)
- Afrikanische, asiatische oder lateinamerikanische Herkunft
- Schwangerschaftsdiabetes in einer früheren Schwangerschaft
- Frühere Geburt mit Geburtsgewicht über 4000 Gramm
- Wiederholte Fehlgeburten in der Spätschwangerschaft



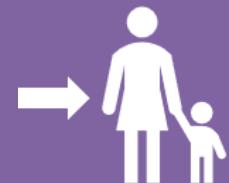
Folgen für das Kind

- Makrosomie (erhöhtes Geburtsgewicht)
- Organreifungsstörung
- Geburtskomplikationen
- Hypoglykämien (Unterzuckerung)
- Kindliche Gelbsucht
- Übergewicht und Diabetes



Folgen für die Mutter

- Präeklampsie (erhöhter Blutdruck, vermehrte Eiweissausscheidung im Urin, Wassereinlagerungen)
- Geburtskomplikationen (u. a. häufiger Kaiserschnitt)
- Geburtsverletzungen
- Depression
- Entwicklung von Diabetes Typ 2



Behandlung

- Ernährungsumstellung
- Regelmässige körperliche Bewegung
- Verabreichung von Insulin wenn notwendig

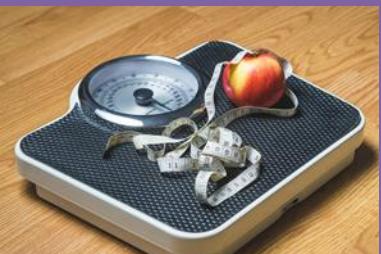


கர்ப்பகால நீரிழிவு என்றால் என்ன?

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரித்தல், இது முதல்முறையாக வயதான கர்ப்பத்தரிப்பின்போது கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது.

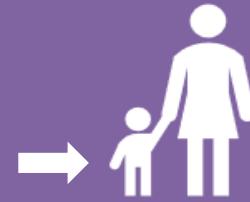
அபாய காரணிகள்

- ஆதிகமான உடல்பருமன் (BMI > 30 kg/m²)
- முன்கூட்டுடைய நீரிழிவு நோய்
- கருப்பை நோய்க்குறி - PCO-Syndrom (Polyzystisches Ovar-Syndrom)
- குடும்பத்தில் நீரிழிவு (பெற்றோர் அல்லது சகோதர்கள்)
- ஆபிரிக்க, ஆசிய, அல்லது லத்தின் அமெரிக்க வம்சாவளியினர்
- முன்னைய கர்ப்பகால நீரிழிவு
- முன்னைய குழந்தை பிறப்பின்போது எடை 4000 கிராமிற்கு அதிகம்
- தாமதமான கர்ப்பத்தின்போது மைன்டும் மைன்டும் கருச்சிதைவு



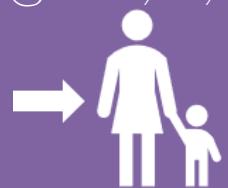
குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

- ஆதிகூடிய பிறப்பு நிறை
- உறுப்பு அதிர்வு கோளாறுகள்
- பிறப்பு சிக்கல்கள்
- இரத்தச் சர்க்கரை
- குழந்தைப்பருவ மஞ்சள்காமாலை
- அதிக நிறை மற்றும் நீரிழிவு



தாய்க்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

- முன்கூல்லவலிப்பு (அதிக இரத்த அழுத்தம், சிறுநாரில் அதிக புரதம் வெளியேறல், நார் தேங்குதல்)
- குழந்தைப்புயேற்றுச் சிக்கல்கள் (எனைய வைகளுடன் அடுக்கடி அறவைச் சிகிசை)
- குழந்தைப்பேற்று-காயங்கள்
- மனஅழுத்தம்
- இரகம் 2 நீரிழிவு நோய்

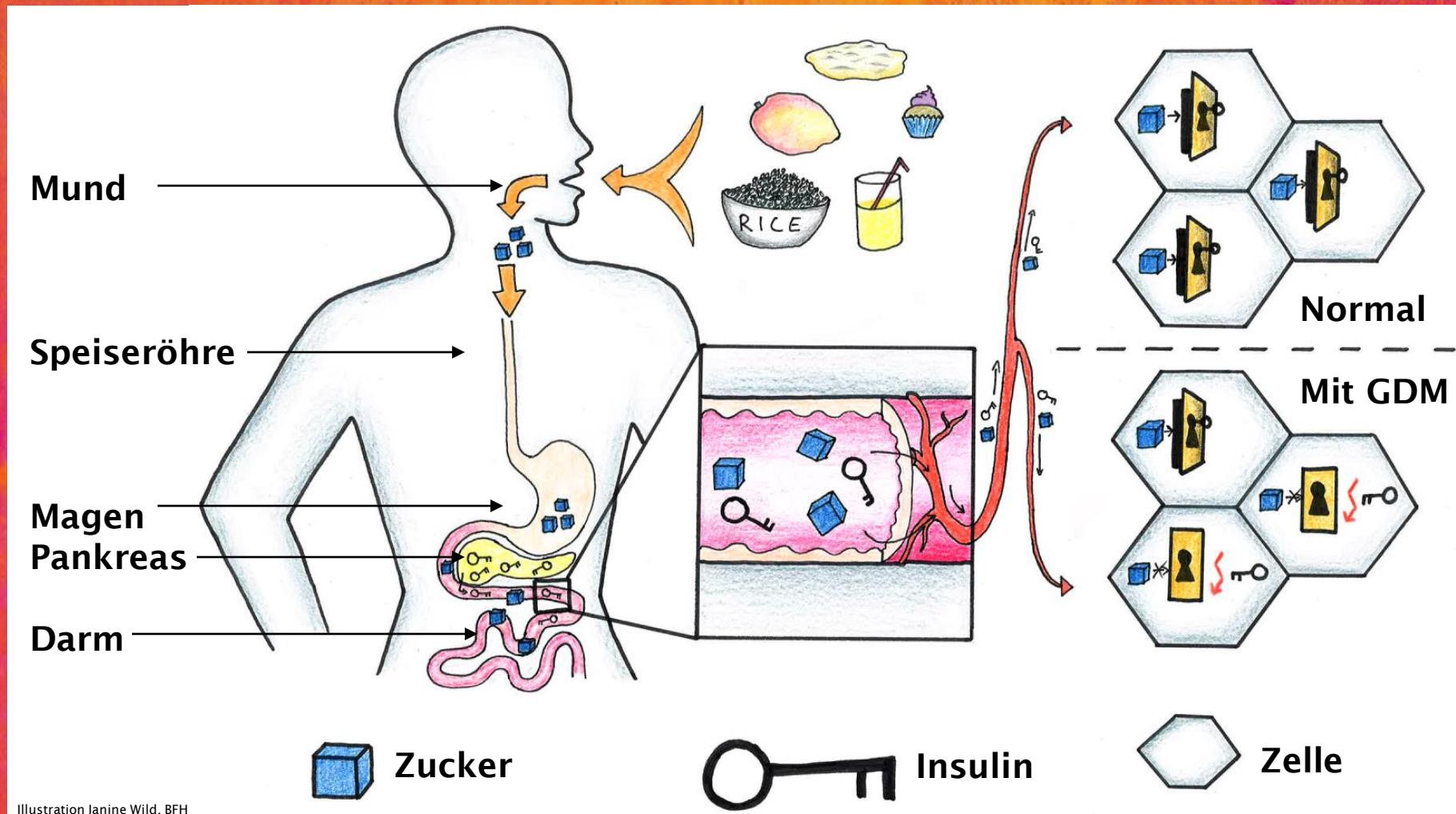


சிகிச்சை

- உணவுப் பழக்கதை மாற்றுதல்
- முறையான உடற்பயிற்சி
- இன்கலின் பாவித்தல் (தேவைப்படின்)

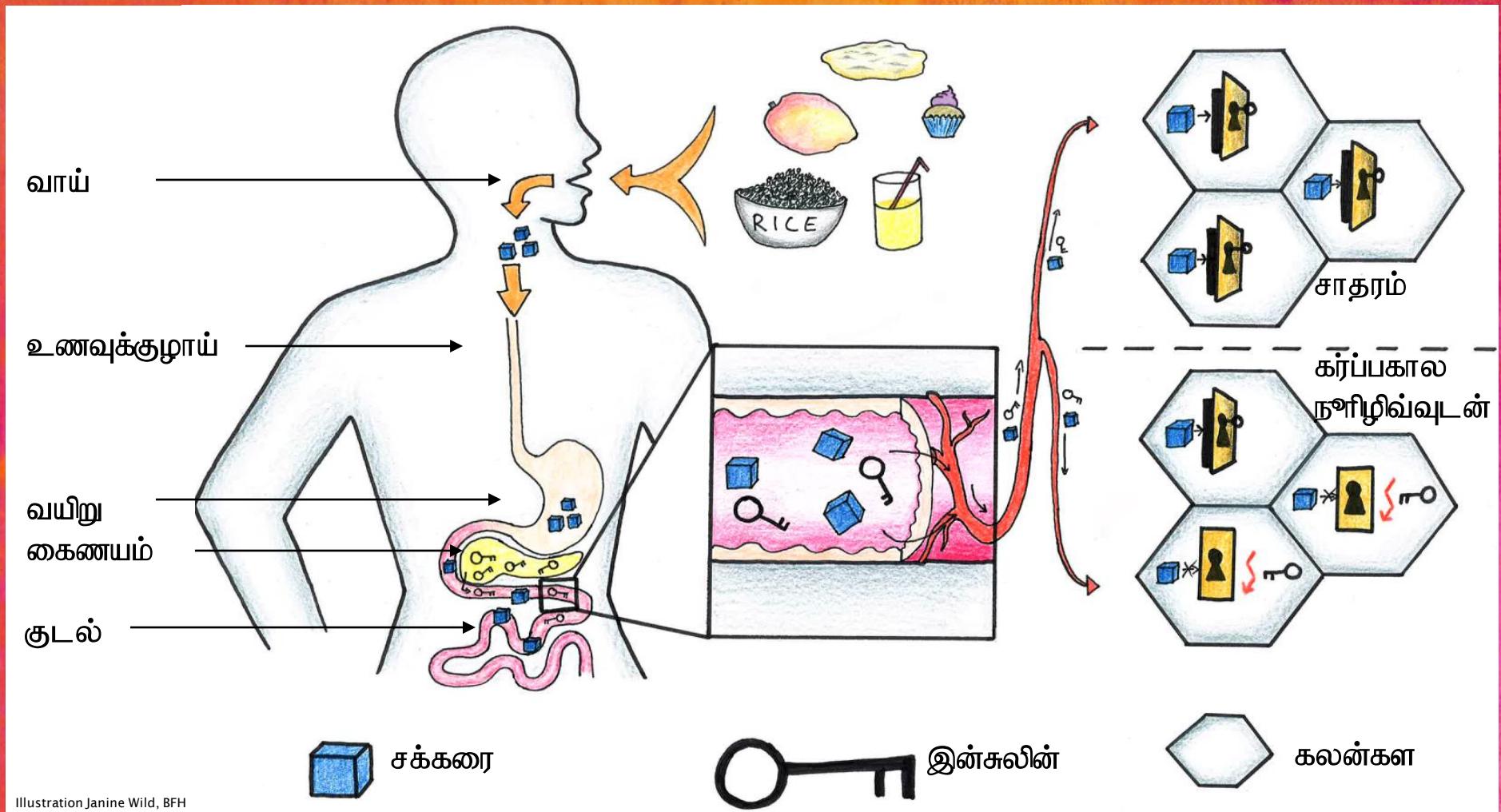


Was bedeutet Gestationsdiabetes?



Insulin wirkt im Körper als Schlüssel für die Aufnahme von Zucker vom Blut in die Zelle. Bei Gestationsdiabetes ist die Funktionsweise des Insulins eingeschränkt und es bleibt zu viel Zucker im Blut zurück, was den Blutzuckerspiegel erhöht.

கர்ப்பகால நூரிழிவு என்பதன் அர்த்தம் என்ன?



சர்க்கரைய கலன்களில் உள்ளெடுப்பதற்குத் திறவுகோலாக உடலில் இன்சுலின் இயங்குகின்றது. கர்ப்பகால நூரிழிவின்போது இன்சுலின் சர்க்கும் அளவு குறைவைதால் அதிக சர்க்கரை இரத்தத்தில் தேங்கி விடுகிறது. இதனால் இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவு உயர்வைடுகின்றது.

Tamilische Lebensmittelpyramide für Schwangere mit Gestationsdiabetes

Süßes und Salziges in kleinen Mengen.

Kohlenhydratgehalt berücksichtigen.

Auf alkoholhaltige sowie chininhaltige Getränke (Tonic, Bitter Lemon) verzichten.

Täglich 3-4 Portionen **Milchprodukte** und 1 Portion **Fleisch/Fisch/Eier/Tofu**.

Auf Weich- und Halbhartkäse verzichten.

Fleisch, Fisch und Eier nur gut durchgekocht verzehren.

Fettreduzierte Varianten und Produkte ohne Zuckerzusatz bevorzugen und/oder in den Ernährungsplan einberechnen.

Gemüse & Früchte täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben. Fruchtsäfte sind nicht geeignet (ausser bei Unterzuckerung), weil sie den Blutzuckerspiegel sehr schnell ansteigen lassen.

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte. Täglich 3-4 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

Täglich 1,5-2 Liter ungesüßte Getränke.

Wasser bevorzugen. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen.

துமிழ் கர்ப்பகால நீரிழிவு உள்ள கர்ப்பவதிகளுக்கான உணவுப் பிரமிட்

குறைந்தளவில் இனிப்பு மற்றும் உப்பு

மாச்சத்து அளவில் கவனமெடுத்தல்லது மதுசாரம் மற்றும் வாயு
அடங்கிய குடிவகைகளை (ரொனிக் பிற்றர் லெமோன்) தவிர்த்தல்

நாளாந்தம் 3-4 தடவை பால் உற்பத்திகள் மற்றும்
1 தடவை இறைச்சி/மான்/முட்டை/ரூபோ உண்ணவும்.

இளகிய-மற்றும் நடுத்தர இறுக்கமான சாகைத் தவிர்க்கவும்.
இறைச்சி, மான், மற்றும் முட்டையை நன்கு அவித்தபின்
உண்ணவும்

கொழுப்பு குறைந்தசானி சேர்க்கப்படாத

பொருகளுக்கு முன்னுரிமை வழங்கவும் அல்லது
உணவு அட்டவணையின்படி கணக்கிடவும்.

மரக்கறி மற்றும் பழங்கள்

நாளாந்தம் 5 தடவைகள்

வெளவேறு நிறங்களில்

ஊன்னவும் பழச்சாறுகள்

(சானி சேர்க்கப்படாதவைபள் தவிர்ந்த)

ஏற்புடையதல்ல ஏனென்றால் அவை

இரத்தச்சர்க்கரையை மிக

விரைவாக உயர்ச்செய்யும்.

நாளாந்தம் எண்ணெய் மற்றும் நட்ஸ் சிரிய அளவில்
பட்டர் / மார்ஜரின் குறைந்தளவில்

நாளாந்தம் 3-4 தடவைள் தானியப்
பொருட்கள், உருளைக்கிழங்கு மற்றும்
கோதுள்ள பழங்கள்.

முழுதானியப் பொருட்களுக்கு
முன்னுரிமை வழங்கல்.

நாளாந்தம் 1.5-2லா கலவையூட்டப்படாத குடிவகை.

தண்ணிருக்கு முன்னுரிமை வழங்கல். கொபைன் உள்ள குடிவகை
(கோப்பி, கறுப்பு/பச்சை தேனர்) தகுந்த அளவில் பாவித்தல்



Ausgewogener Teller



Gemüse, Salat, Früchte

Je bunter, desto besser: Gemüse roh, gekocht, als Salat oder in Form von Suppe geniessen. Die Gemüseportion kann durch eine Portion Früchte/Beeren ersetzt oder ergänzt werden.

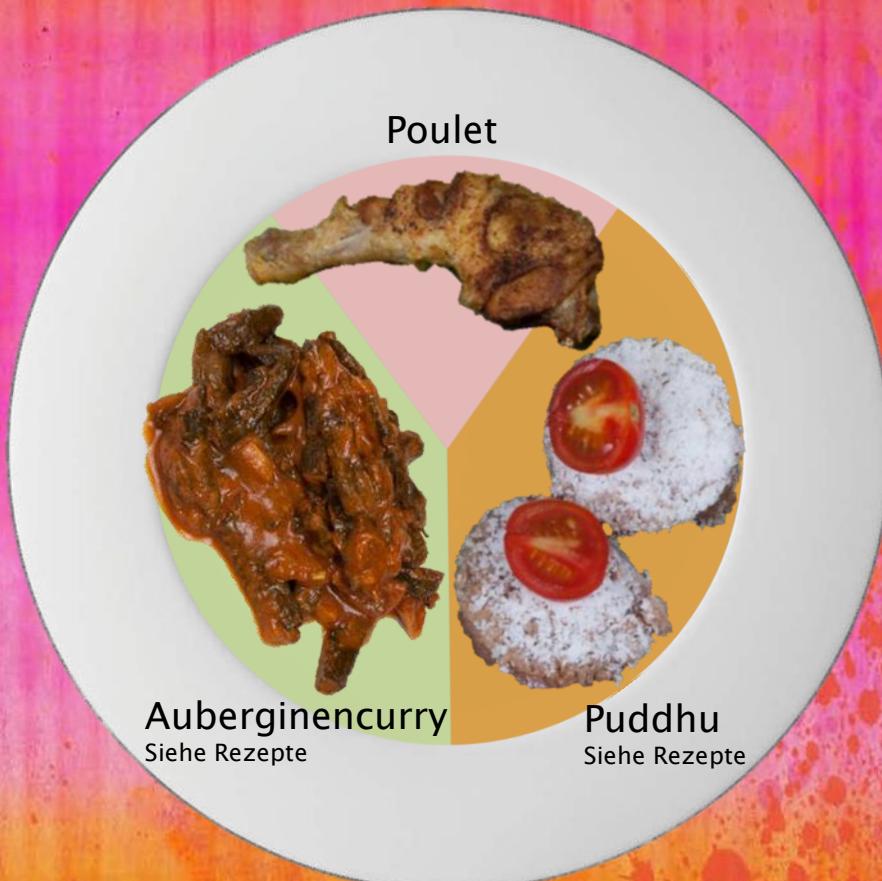
Früchte enthalten Fruchtzucker und Traubenzucker und können den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Deshalb sollten Diabetesbetroffene sie zu den Hauptmahlzeiten essen.



Eiweissreiche Lebensmittel

Einmal am Tag eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Quorn oder Seitan. Zu den anderen Hauptmahlzeiten je ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse.

Kombinationen aus Hülsenfrüchten mit Mais, oder Ei mit Kartoffeln sind eine gute Proteinquelle für Vegetarier.



Puddhu
Siehe Rezepte

Auberginencurry
Siehe Rezepte



Stärkehaltige Lebensmittel

- Kartoffeln, Süßkartoffeln, Taro, Maniok
- Getreideprodukte: Teigwaren, Reis, Milchreis, Polenta, Couscous, Brot, Naan, Papadam, Roti, Hoppers, String Hoppers
- Hülsenfrüchte: Linsen, Dal, Kichererbsen, rote oder weiße Bohnen
- Pseudogetreide: Quinoa, Buchweizen, Amarant

Bei Getreideprodukten möglichst häufig Vollkorn wählen.

சூதாரணமான உணவுத்தட்டு



மரக்கறி, சலாட், பழங்கள் ஏவ்வளவு வேறு நிறமுள்ளதோ, அவ்வளவு சிறபானது பச்சைக் காய்கறி, சமைத்தது, சலாட் அல்லது சூப் வடிவில் உண்ணலாம். மரக்கறி எனும்போது அதற்குப் பதிலாக பழங்களையும் உண்ணலாம். பழங்கல் பழசிரசர்க்கரை மற்றும் குறுக்கோஸ் அடங்கியிருக்கிறது என்பதுடன் இது இரத்தச் சர்க்கரையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது. ஆகவே நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் அதை பிரதான உணவோடு சேர்த்து உண்ண வேண்டும்.



புரதம் நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள் நாளில் ஒரு தடவை ஒரு பங்கு இறைச்சி, பறவை இறைச்சி, மான், முட்டை, சூஸ், ரொடு, குவோன் அல்லது சைரான் உண்ணலாம்.

வேறு பிரதான உணவு வேளைகளில் ஒரு பால் உற்பத்தியை அதாவது பால், கோர்க்ட், குவாக், பிளாங் பாற்று, ஆட்டுப்பால் சூஸ் அல்லது சைசை உண்ணலாம்.

மரக்கறி உணவு உண்போருக்கு கடலை வகைகளுடன் சோளன், அல்லது உருளைக் கிழங்குடன் முட்டை சிறந்த புரதச்சத்து நறைந்த உணவாகும்.

கோழிக்கால்



கத்தரிக்காய்க் கறி

புட்டு



மாச்சத்து நறைந்த உணவுப் பொருட்கள்

- உருளைக்கிழங்கு, சானிக்கிழங்கு, ராறோ, மானியோக்
- தூணிய உற்பத்திகள்: கோக் வகைகள், சோறு, பாற்சோறு, பொலென்ரா, குஸ்குஸ், பாண், நாண், பப்படம், ரொட்டி, அப்பம், இடியப்பம்
- கடலைவகைகள்: கடலைப்பருப்பு, பருப்பு, பச்சைக்கடலை, சிகப்பு அல்லது வெள்ளை அவரை

தூணியப் பொருட்களின்போது அதிகானவில் முழுதானிய வகைகளைத் தெரிவிசேய்யம்.



reduzieren

Kohlenhydrate optimieren



Portionsgrösse
beachten: 60-100g
trocken



steigern



குரைக்கவும்

மா சேர்ந்த உணவை குரைக்கவும்



பகுதி அளவைக்
கவனிந்கள்
60-100 கி. உலர்ந்த



பெருக்கவும்



Was wächst in der Schweiz?



1. Kohlrabi/Rüb Kohl:

Gekocht oder roh geniessbar. Die Blätter können wie Spinat zubereitet werden.



2. Mangold/Krautstiel:

Der Stiel schmeckt gekocht unter anderem auch als Salat oder Gratin. Die Blätter können wie Spinat zubereitet werden.



3. Pfälzer Rübe:

Kann auch roh gegessen werden, schmeckt aber besser gekocht. Urform des heutigen Rüeblis.



4. Wirz/Wirsing:

Kann als Zilage für Suppen, als Krautwickel oder als Rohkostsalat genossen werden. Wird dem Kochwasser ein Teelöffel Natron beigegeben, ist der Wirz besser verdaulich. Die feinen Innenblätter schmecken auch als Salat.

5. Rande/Rote Bete: kann roh oder gekocht gegessen oder als Saft getrunken werden.



6. Schwarzwurzel:

In Butter gedämpft oder weichgekocht, gratiniert oder im Ausbackteig gelten die Schwarzwurzeln als eines der feinsten Wurzelgemüse.



7. Rucola/Rauke:

Als Salat, aber auch blanchiert als warmes Gemüse zubereitet, oder als Zusatz in Sandwiches.



8. Rotkabis/Rotkohl:

Roh im Salat und gekocht geniessbar.

9. Rosenkohl:

Zum Rohessen nicht geeignet. Den Stielansatz unten kreuzweise einschneiden. So wird er gleichmässig gar.





சுவிசில் கிடைக்கக்கூடியவை



1. கோல்றாபி / றாப்கோல் :
சமைத்தோ அல்லது பச்சையாகவோ உண்ணலாம். இதன் இலைகளை கூரபோன்று சமைக்கலாம்.



2. மன்கோல்ட் / கிறவுட் தண்டு:
இந்த தண்ட சமைத்தோ அல்லது சலாட்டாகவோ உண்ணலாம். இதன் இலைகளை கூரபோன்று தயாரிக்கலாம்.



3. பெல்செர் / றாபெ:
இதை பச்சையாகவும் உண்ணலாம், சமைத்தால் உருசியாக இருக்கும். இன்றைய கரட்டின் முன்னைய வடிவும்



4. விற்ஸ் / விர்சிங்:
சூப்பில் சேர்க்கலாம் இது சுற்றுவதற்குப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது சலாட்டாக உண்ணலாம். சமைக்கும் தண்ணையில் ஒரு தேக்கரண்டி நற்றோன் சேர்த்தால் இதன் இலைகள் நன்கு சமிபாட்டையும் மேலிதான் உள் இலைகளை சலாட்டுக்கும் பாவிக்கலாம்.

5. பாற்றுாட்:
சமைத்தோ அல்லது பச்சையாகவோ உண்ணலாம் அல்லது இதைச் சாறாக்கிக் குடிக்கலாம்



6. கறுப்புவேர்:
பட்டருடன் சேர்க்கலாம், சுற்றுவதற்குப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது சலாட்டாக உண்ணலாம். சமைக்கும் தண்ணையில் ஒரு தேக்கரண்டி நற்றோன் சேர்த்தால் இதன் இலைகள் நன்கு சமிபாட்டையும் மேலிதான் உள் இலைகளை சலாட்டுக்கும் பாவிக்கலாம்.



7. றாகொலா:
சலாட்டாகவோ சமைத்த மரக்கறியாசவோ தயாரிக்கலாம், அல்லது சன்ட்விச் செய்வதற்குப் பாவிக்கலாம்.



8. சிவப்பு கோவா:
பச்சையாக சலாட்டாக மற்றும் சமைத்து உண்ணலாம்.

9. ரோசென் கோல்:
இதை பச்சையாக உண்ணமுடியாது. அடிப்பகுதியை குறுக்காக ஜெட்ட வேண்டும். இதன்மூலம் இதன் இனைத்துப் பகுதியும் அவிந்து கொள்ளும்.



Wie viel Zucker steckt in meinen Lebensmitteln?

= 4 g



Soft drink 330 ml: 36g



Fruchtsaft 250 ml: 30g



Joghurt gezuckert 180g: 27g



Banane geschält 110g: 20g



Jalebi 100g: 37g



Hausgemachter Eistee mit wenig Zucker: 4g



Hausgemachte Limonade mit 1 Zitrone: 2g



Naturjoghurt 180g: 8g



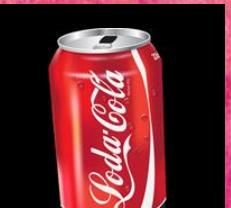
Erdbeeren 110g: 8g



**Süßigkeiten und Gebäck:
Kleine Portion als Dessert zu
Mahlzeiten, wenn möglich Zuckersirup
weglassen.
Nicht als Zwischenmahlzeit geeignet.**

எனது உணவுப் பொருட்களில் வெவளவு சர்க்கரை மறைந்துள்ளது?

= 4 கி.



சோடா 330 மிலை : 36 கி.



புழ சாறு 250 மிலை : 30 கி.



பழ யோக்கட் 180 கி.: 27 கி.



வாழைப்பழம் 110 கி. : 20 கி.



கிலைபி 100 கி. : 37 கி.



தானே செய்த தேயிலை தண்ணீர், குறைந்த தெகை சக்கரை உடன் 4 கி.



ஒரு எலுமிச்சம் பழம் உடன் செய்த தண்ணீர் 2 கி.



தனி யோக்கட் 180 கி. : 8 கி.



• ஸ்ட்ராபெரி 110 கி. : 8 கி.



• இனிப்புவகை மற்றும் பலகாரம்: சிறு பங்கு பழவகை உணவு சக்கரை தவிர்த்த உணவு இடை உணவக உண்ண குடாது

Ich entscheide mich aktiv!



Bewegung kann den
Blutzuckerspiegel senken



நான் சுயமாக முடிவெடுக்கிறேன்!



உடல் சுறுசுறுப்பு இரத்தச்சக்கரையை
குரைக்கும்



Atta-Chapati mit Kartoffelcurry, Blumenkohlcurry und Spiegelei

Vorbereitung

Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

Chapati

Atta-Mehl in eine Schüssel geben, Salz und lauwarmes Wasser dazugeben und kneten, mit feuchtem Tuch zudecken und ca. 1/2 Stunde beiseite stellen.

Kleine Bällchen aus dem Teig formen und auf einem Holzbrett ausrollen (ergibt kleine, runde Teigfladen).

In einer Bratpfanne wenig Öl erhitzen und jede Chapati goldbraun braten.

Kartoffel-Curry

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel, Fenchel, Curryblätter und Knoblauch dazugeben und braten, Kartoffeln dazugeben, mischen, zudecken und auf kleiner Stufe köcheln lassen.

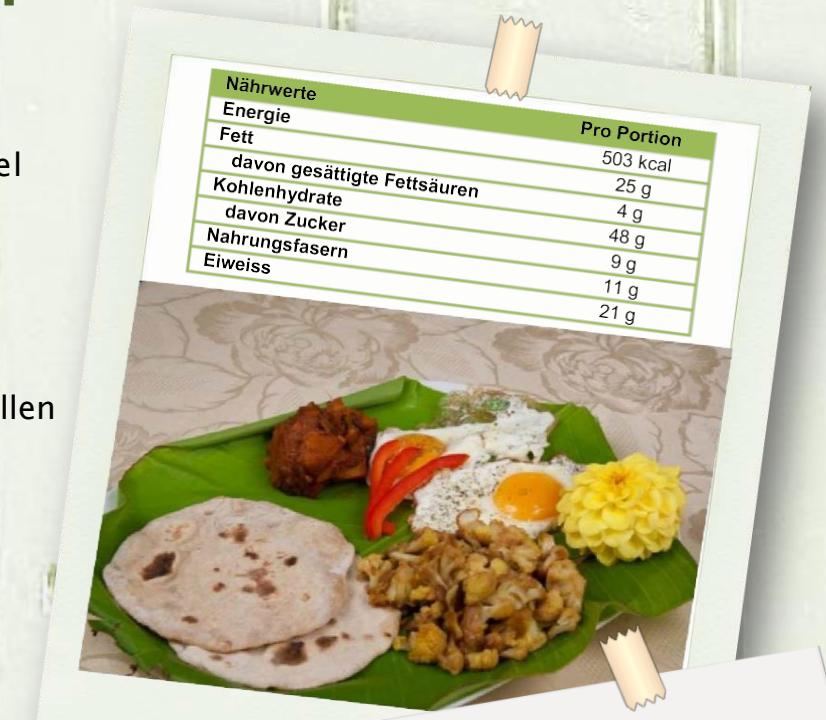
Am Schluss Salz, rotes Chilipulver und sehr wenig Wasser dazugeben, ca. 5 bis 10 Min. kochen lassen und abschmecken.

Blumenkohlcurry

1 EL Öl erhitzen, Blumenkohl mit Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen anbraten, mit wenig Wasser ablöschen.

Spiegelei

Wenig Öl in einer Bratpfanne erhitzen, pro Person zwei Eier aufschlagen und anbraten.



	1 Person	4 Personen	
Atta Mehl	200g	200g	Kartoffeln
Kartoffeln	200g	200g	Blumenkohl
Blumenkohl	400g	200g	Tomaten
Tomaten	100g	150g	Zwiebeln
Zwiebeln	50g	8g	Fenchelsamen
Fenchelsamen	38g	5 - 6	Curryblätter
Curryblätter	2g	2Tl	Salz
Salz	1 - 2	15g	Rotes Chillie Pulver
Rotes Chillie Pulver	0.5Tl	4El	Holl - Rapsöl
Holl - Rapsöl	3.75g	100ml	Wasser
Wasser	1El	11Zehen	Knoblauch
Knoblauch	25ml	8 Stück	Hühnereier
Hühnereier	3 Zehen		
	2 Stück		

ஆட்டாமா-சப்பாத்தி உருளைக்கிழங்குக் கறியுடன், முட்டைக்கோவாக்கறி மற்றும் பொரித்த முட்டை

தயாரிப்பு:

உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம் மற்றும் வெள்ளைப்புட்டை உரித்து அவற்றை சிறு துண்டுகளாக நருக்கவும்.

சப்பாத்தி:

ஆட்டா-மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் இடவும், உப்பு மற்றும் இளம்சூடான நோயை அதனுடன் சேர்த்து பிசையவும், அதை ஒரு ஸ்ராமான துணியால் மூடி ஏற்ததாழ 1/2 மணித்தியாலத்திற்கு பக்கமாக வைக்கவும்.

பிசைந்த மாவிலிருந்து சிறு பந்துபளைச் செய்து ஒரு பலகைத் தட்டில் வைத்து உருட்டவும் (சிறிய வட்டமான ரொட்டிகளாக).

ஒரு ரொட்டி கடும் தட்டில் துறைவாள எண்ணைய இட்டு சூடாக்கவும்.

உருளைக்கிழங்குக்-கறி:

ஒரு பாத்திரத்தில் 1 மே.க. எண்ணைய இட்டு சூடாக்கவும், வெங்காயம், சாரகம், கறிவைப்பிலை மற்றும் வெள்ளைப்புட்டு அதனுடன் சேர்த்து பொரிக்கவும், உருளைக்கிழங்கை அதனுடன் சேர்க்கவும், நன்றாகக் கலந்தபின், மூடிவைத்து இளம் சூடாக அவிய வைக்கவும்.

இறுதியில் உப்பு, சிக்பு மிளகாய்தூள் மற்றும் சிறிதளவு தண்ணை அதனுடன் சேர்த்து, ஏற்ததாழ 5-10 நிமி. அவிப்பதுடன் உருசி பார்க்கவும்.

முட்டைக்கோவாக்கறி:

1 மே.க. எண்ணைய இட்டு சூடாக்கவும், முட்டைக்கோவாவை வெங்காயத்துடன், வெள்ளைப்புட்டு மற்றும் வாசனைத் திரவியங்கள் இட்டு சூடாக்கவும், சிறிதளவு தண்ணை சேத்து இளக்கவைக்கவும்.

முட்டைப்பொரியல்:

பொரிக்கும் சட்டியில் குறைவாக எண்ணைய விட்டு சூடாக்கவும், ஒரு நபருக்கு இரண்டு முட்டைகளை உடைத்துப் பொரித்தெடுக்கவும்.

ஊட்டச்சத்து தகவல்	ஒரு சாப்பாட்டில்
சக்தி	503 கலோரி
கொழுப்பு	25 கி.
இதல் நல்ல கொழுப்பு	4 கி.
காபோவைத்ரேர்	48 கி.
இதல் சக்கரை	9 கி.
நார்ச் சத்து	11 கி.
புரதம்	21 கி.



1 நபருக்கு	4 நபர்களுக்கு	
50 கி.	200 கி.	ஆட்டா மா
50 கி.	200 கி.	உருளைக்கிழங்கு
100 கி.	400 கி.	முட்டைக்கோவா
50 கி.	200 கி.	தக்களி
38 கி.	150 கி.	வெங்காயம்
2 கி.	8 கி.	சாரகவிதை
1-2	5-6	கறிவேப்பிலை
0.5 தே.க.	2 தே.க.	உப்பு
3.75 கி.	15 கி.	சிக்பு மிளகாய்த் தூள்
1 மே. க.	4 மே.க.	ற்பல் எண்ணைய
25 மி. லை.	100 மிலை.	தண்ணை
3 பற்கள்	11 பற்கள்	வெள்ளைப்பூடு
துண்டு	8 துண்டு	கோழிமுட்டை

Idiyappam mit Sambal, Sodhi und gekochtem Ei

Vorbereitung

Mehl ca. 1 Stunde dämpfen, 500 ml Wasser kochen, Kokosnuss raspeln, Rüebli und rote Peperoni in Stifte schneiden.

Idiyappam

Mehl und 1 TL Salz in Schüssel geben, mit heissem Wasser mischen und mit einer Holzkelle so lange rühren, bis man eine Knetkonsistenz hat. Das Mehl in ein Idiyappam-Gerät füllen und ausdrücken, auf ein rundes Teil, ähnlich wie ein Plastiknest, geben. Gepresste Idiyappam 5-10 Min. dämpfen.

Sambal

In einem Mixer rote Chili mit 2-3 EL Wasser mixen, 0,5 TL Salz zugeben, weiter mixen, geraspelte Kokosnuss mit wenig Wasser dazu, weiter mixen, dann eine halbe Zwiebel, Curryblätter und ein kleines Stück Ingwer dazugeben, alles mixen.

Sodhi

Tomaten waschen und vierteln, Peperoni in Streifen schneiden, die Zwiebel, Chili und Knoblauch klein schneiden. Alles zusammen in eine Pfanne geben, mit Curryblättern, Salz und wenig Wasser bei mittlerer Hitze kochen lassen, 500 ml Milch dazugeben, 2-3 Min. weiter kochen und abschmecken.

Gemüse

Fenchel, Peperoni, Rüebli und Gurke in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebel und Curryblätter zusammen mit Gewürzen in wenig Öl anbraten, mit dem Joghurt vermengen und zusammen als Dip servieren.

Energie	527 kcal
Fett	24 g
davon gesättigte Fettsäuren	12 g
Kohlenhydrate	53 g
davon Zucker	22 g
Nahrungsfasern	12 g
Eiweiss	24 g

1 Person	4 Personen
50g	200g
17.5g	70g
1 - 29	5 - 10g
25g	100g
2	8
0.5Tl	2Tl
2.5 g	10g
50ml	200ml
160ml	650ml
Ca. 1 - 2	7 Zehen
1 Stück	4 Stück
1.5 Stück	6 Stück
40g	160g
40g	160g
30g	120g
30g	120g
45g	180g
wenig	wenig

Vollkornmehl
frisch geraspelte Kokosnuss
Rote getrocknete Chilliie
Zwiebel
Curryblätter
Salz
Ingwer, frisch
Wasser
Trink - Milch
Knoblauch
Tomaten
Hühnereier
Fenchel
Rote Peperonil
Rüebli
Gurke
Joghurt nature
Zwiebeln

இடியப்பம் சம்பவுடன், சொதி மற்றும் அவித்த முட்டை

தயாரிப்பு:

மாவை ஏற்றதாழ 1 மணித்தியாலும் அவிக்கவும், 500 மிலை. துண்ணிரைக் கொதிக்க வைக்கவும், தேங்காய்த் துருவல், கரட் மற்றும் சிவப்பு மிளகாயை நாட்டாக வெட்டவும்.

இடியப்பம்:

மாவு மற்றும் 1 தே.க. உப்பை ஒரு பாத்திரத்தில் இடவும், சூடான தண்ணைரைச் சேர்த்து குழையல் பதம் வரும்வரை ஒரு மர அகப்பையால் கலக்கவும். இந்த மாவை இடியப்ப உரவில் நிரப்பி ஒரு வட்ட வலைப்பின்னல் போன்ற இடியப்பத் தட்டில் பிழியவும். பிழிந்த இடியப்பத்தை 5-10 நிமி. அவிக்கவும்.

சம்பல்:

ஒரு மிக்சரில் சிகப்பு மிளகாயுடன் 2-3 மே.க. தண்ணைர் இட்டு அரைக்கவும், 0.5 தே.க. உப்பு சேர்க்கவும், தொடர்ந்து அரைக்கவும், தூரவிய தேங்காய் சிறிதளவு தண்ணைருடன் சேர்க்கவும், தொடர்ந்து அரைக்கவும், இதன்பின் பாதி வெங்காயம், கறிவேப்பிலை மற்றும் ஒரு சிறிய துண்டு இஞ்சி அதனுடன் சேர்த்து அனைத்தையும் ஒன்றுசேர்த்து அரைக்கவும்.

சொதி:

தக்காளிகளைக் கழுவியபின் நான்காக வெட்டவும், மிளகாயை நேர்த் துண்டுகளாக்கவும், வெங்காயம், மிளகாய் மற்றும் வெள்ளைப்புட்டை சிறிய துண்டுகளாக்கவும். ஆனைத்தையும் சேர்த்து ஒரு சமையல் பாத்திரத்தில் இடவும், கறிவேப்பிலை, உப்பு மற்றும் சிறிதளவு தண்ணைர் சேர்த்து நடுத்தர வெப்புநிலையில் வேகவைக்கவும், இதனுடன் 500 மிலி. பால் சேர்க்கவும், 2-3 நிமி. தொடர்ந்து சூடாக்குவதுடன் உருசி பார்க்கவும்.

மரக்கறி:

சாரகத்தண்டு, மிளகாய், கரட் மற்றும் குர்கெங்காயை சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும், வெங்காயம் மற்றும் கறிவேப்பிலையை வாசனைத் திரவியங்களுடன் சேர்த்து சிறிதளவு எண்ணெயில் வாட்டவும், கோர்கட் வைத்து அதைத் தொட்டு உண்பதற்காகப் பரிமாறவும்.

ஊட்டச்சத்து தகவல்	ஒரு சாப்பாட்டில்
சக்தி	527 கலோரி
கொழுப்பு	24 கி.
இதெல் நல்ல கொழுப்பு	12 கி.
காபோவைதரேற்	53 கி.
இதெல் சக்கரை	22 கி.
நார்ச் சத்து	12 கி.
புரதம்	24 கி.



1 நபருக்கு 4 நபர்களுக்கு		
50 கி.	200 கி.	சிகப்பு அரிசிமா
17.5 கி.	70 கி.	புதிதாகத் துருவப்பட்ட தேங்காய்ப்பு
1-2 கி.	5-10 கி.	சிகப்பு செத்தல் மிளகாய்
25 கி.	100 கி.	வெங்காயம்
2	8	கறிவேப்பிலை
0.5 தே. க.	2 தே. க.	உப்பு
2.5 கி.	10 கி.	இஞ்சி, புதிதாக
50 மிலை	200 மிலை	தண்ணைர்
160 மிலை	650 மிலை	குடக்கும் -பால்
ஏதா. 1-2	7 பற்கள்	வேள்ளைப்பூடு
1 துண்டு	4 துண்டு	தக்களி
1.5	6	கோழிமுட்டை
40 கி.	160 கி.	சாரகத்தண்டு
40 கி.	160 கி.	சிகப்பு செத்தல் மிளகாய்
30 கி.	120 கி.	கரட்
30 கி.	120 கி.	குர்கெங்கய்
45 கி.	180 கி.	இயற்கை ஜேர்கட்
சிறிதளவு	சிறிதளவு	வெங்காயம்

Puddhu mit Auberginencurry und Poulet

Vorbereitung

Die Aubergine waschen und in Streifen schneiden, Knoblauch und Zwiebel klein schneiden, 250 ml Wasser kochen.

Puddhu

Mehl und 1 TL Salz in eine Schüssel geben, gekochtes Wasser zum Mehl dazugeben, mit einer Holzkelle verrühren und solange vorsichtig Wasser dazu geben, bis der Teig ähnlich wie Spätzle-Teig und nicht wie Knetmasse wird. Geraspelte Kokosnuss untermengen. Am Schluss die Puddhu im Dampf ca. 5 Min. garen.

Auberginencurry

Aubergine in ca. 2 EL Öl goldbraun braten und herausnehmen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Fenchelsamen und Curryblätter darin braten, bis alles gut goldbraun ist. Ein Glas Wasser, 1,5 EL Chilipulver, 1 TL Salz, 2 EL Tomatenpüree dazugeben und köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.

Am Schluss die gebratene Aubergine dazugeben, zudecken und ca. 5-10 Min. kochen lassen.

Poulet

Die Haut einschneiden, würzen und mit wenig Öl in der Pfanne anbraten. Das Gericht mit Cherrytomaten garnieren.

Nährwerte	Pro Portion
Energie	530 kcal
Fett	22 g
davon gesättigte Fettsäuren	6 g
Kohlenhydrate	44 g
davon Zucker	9 g
Nahrungsfasern	8 g
Eiweiss	38 g



1 Person	4 Personen	Gekochtes Mehl (Weissmehl)
60g	200g	Salz
2.5g	10g	Wasser
25ml	100ml	Aubergine
125g	500g	Holl -Rapsöl
7.5ml	30ml	Tomatenpüree
7.5g	30g	Zwiebel
17.5g	70g	Knoblauch
2.5 Zehen	10 Zehen	
1 – 2	5 – 6	Curryblätter
3.75g	15g	Rotes Chilipulver
1.25g	5g	Fenchelsamen
5g	20g	Frisch geraspelter Kokosmuss
150g	600g	Poulet Schenkel
80g	320g	Cherrytomaten

புட்டு கத்தரிக்காய் கறியுடன் மற்றும் கோழிக்கால் பொரியல்

தயாரிப்பு:

கத்தரிக்காயைக் கழுவி துண்டுகளாக வெட்டவும். வெள்ளைப்புட்டு மற்றும் வெங்காயத்தை சிறிதாக வெட்டவும், 250 மிலி. தண்ணைரைக் கொதிக்க வைக்கவும்.

புட்டு:

மாவு மற்றும் 1 தே.க. உப்பை ஒரு பாத்திரத்தில் இடவும், கொதிக்க வைத்த தண்ணைரை மாவில் சேர்க்கவும், ஒரு மரக் கரண்டியால் குழப்பதுடன் கவனமாக கழியாகாமல் அதனுடன் தண்ணை சேர்க்கவும். தூரவிய தேங்காய்ப்பூவை சேர்த்துக்கொள்ளவும். இறுதியாக புட்டு நாராவியில் ஏற்ததாழு 5 நிமிடங்கள் அவிக்கப்பட வேண்டும்.

கத்தரிக்காய்க் கறி:

கத்தரிக்காயை ஏற்ததாழு 2 மே.க. எண்ணையில் இள பிறவுண் நிறத்தில் வாட்டி எடுக்கவும். ஒரு சட்டியில் 1 மே.க. எண்ணைய ஊற்றி சூடாக்கவும். வெங்காயம், வெள்ளைப்புட்டு, சர்கம் மற்றும் கறிவேப்பிலையை இட்டு அவை இள பிறவுண் நிறமாகும் வரை வதைக்கவும். 1 குவளை தண்ணை, 1.5 மே.க. மிளகாய்த்தூள், 1 தே.க. உப்பு, 2 மே.க. தக்காளித் துவையலை அதனுடன் சேர்ப்பதுடன் அது இறுகும்வரை அவித்துக் கொள்ளவும்.

இறுதியில் வாட்டி எடுத்த கத்தரிக்காயையும் சேர்த்து, மூடிவைத்து ஏற்ததாழு 5-10 நிமிடங்களுக்கு சமைக்கவும்.

கோழிக்கால் பொரியல்:

தோலை உரிக்கவும், வாசனைத் திரவியங்களை இட்டு குறைவான எண்ணையில் சட்டியில் வாட்டி எடுக்கவும். இந்த உணவை சிறிய செரித் தக்காளி கொண்டு அழுபடுத்தலாம்.

ஊட்டச்சத்து தகவல்	ஒரு சாப்பாட்டில்
சக்தி	530 கலோரி
கொழுப்பு	22 கி.
இதில் நல்ல கொழுப்பு	6 கி.
காபோவைத்ரேர்	44 கி.
இதில் சக்கரை	9 கி.
நார்ச் சத்து	8 கி.
புரதம்	38 கி.



1 நபருக்கு	4 நபர்களுக்கு	
60 கி.	200 கி.	ஆவித்த மா (வெள்ளை மா)
2.5 கி.	10 கி.	உப்பு
25 மிலா.	100 மிலா.	தண்ணை
125 கி.	500 கி.	கத்தரிக்காய்
7.5 மிலா.	30 மிலா	நப்ஸ் எண்ணை
7.5 கி.	30 கி.	தக்காளித் துவையல்
17.5 கி.	70 கி.	வெங்காயம்
2.5 பற்கள்	10 பற்கள்	வெள்ளைப்பூடு
1-2	5-6	கறிவேப்பிலை
3.75 கி.	15 கி.	சிக்பு மிளகாய்த்தூள்
1.25 கி.	5 கி.	சர்கவிதை
5 கி.	20 கி.	புதிதாகத் துருவப்பட்ட தேங்காய்ப்பூ
150 கி.	600 கி.	கோழிக்கால்
80 கி.	320 கி.	சிறிய செரித் தக்காளி

Reis mit Bohnencurry, Spinatcurry und Lachs

Vorbereitung

Die Bohnen in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, tiefgefrorenen Spinat ca. 1/2 Stunde auftauen lassen.

Reis

Reis im Salzwasser kochen, Wasser abgiessen und Reis beiseite stellen.

Bohnencurry

1,5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dünsten, Fenchelsamen und Curryblätter dazugeben und mitdünsten lassen, Bohnen beigeben und alles gut mischen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 4-5 Min. kochen lassen.

Spinatcurry

In einer Pfanne 1,5 EL Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Fenchelsamen und Curryblätter dazugeben und 3-4 Min. anbraten lassen. Spinat dazugeben, mit 1/2 Glas Wasser ablöschen und zugedeckt 3-4 Min. kochen lassen. Am Schluss 5 dl Milch und Salz beifügen, abschmecken und vom Herd nehmen.

Lachs

Lachstranchen mit wenig Öl in der Pfanne anbraten und würzen.

Nährwerte	Pro Portion
Energie	700 kcal
Fett	31 g
davon gesättigte Fettsäuren	8 g
Kohlenhydrate	62 g
davon Zucker	15 g
Nahrungsfasern	5,5 g
Eiweiss	41 g



1 Person	4 Personen
150 g	600 g
87.5	350 g
25 g	100 g
Ca. 3	13 Zehen
2-3	8 - 10
1.75	7 g
2.5 g	10 g
0.5 g	2 g
87.5 g	350 g
175 ml	700 ml
0.8 EL	3 EL
120 g	480 g
2.5 ml	10 ml

Basmatireis oder USA-Reis, gekocht
Grüne Bohnen
Zwiebeln
Knoblauch
Curryblätter
Fenchelsamen
Salz
Chilli Curry Pulver
Spinat (frisch oder TK)
Past. Milch 3,5%
Öl (Holl-Rapsöl/ Olivenöl)
Lachs
Holl-Rapsöl

சோறு அவரைக்காய்க் கறியுடன், கூரைக்கறி மற்றும் லக்ஸ் போரியல்

தயாரிப்பு:

அவரைக்காயை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும், வெங்காயம் மற்றும் வெள்ளைப்பூட்டை சிறிதாக வெட்டவும். அதி குளிரில் உள்ள கூரைப் பெட்டியை $\frac{1}{2}$ மணித்தியாலம் மூன்பாக வெளியில் வைத்து இளக்ச் செய்யவும்.

சோறு:

அரிசியை உப்பு நாளில் வேகவைக்கவும், தண்ணைரை வெளியில் ஊற்றியபின் அதை ஒரு பக்கமாக வைக்கவும்.

அவரைக்காய்க் கறி:

1.5 மே.க. எண்ணையை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு சூடாக்கவும், வெங்காயம் மற்றும் வெள்ளைப்பூட்டை அவியவைக்கவும், அதனுடன் சாரகவிதை மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து வேக வைக்கவும், அவரைக்காயை அதனுடன் சேர்த்து நன்றாக கலக்கிக் கொள்ளவும்.

நடுத்தர வெப்பத்தில், மூடிவைத்து ஏற்றதாழ 4-5 நிமி. சமைத்து எடுக்கவும்.

கூரைக் கறி:

ஒரு பாத்திரத்தில் 1.5 மே.க. எண்ணையை சூடாக்கவும், வெங்காயம், செள்ளைப்பூட்டு, சாரகவிதை மற்றும் கறிவேப்பிலையை அதனுடன் சேர்த்து 3-4 நிமி. வதக்கிக் கொள்ளவும். கூரையை இதனுடன் சேர்த்து, $\frac{1}{2}$ குவளை தண்ணை ஊற்றுவதுடன் மூடிவைத்து 3-4 நிமி. வேக வையுங்கள். இறுதியில் 5 டெலா. பால் மற்றும் உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள், உருசி பார்த்தபின் அடுப்பிலிருந்து எடுத்து வையுங்கள்.

லக்ஸ்:

லக்ஸ் மௌன் துண்டுகளை சிறிதளவு எண்ணைய் விடப்பட்ட பாத்திரத்தில் பொரிக்கவும் அத்துடன் வாசனைத்தூள் சேர்க்கவும்.

ஊட்டச்சத்து தகவல்	ஒரு சாப்பாட்டில்
சக்தி	700 கலோரி
கொழுப்பு	31 கி.
இதில் நல்ல கொழுப்பு	8 கி.
காபோவைதரேஸ்	62 கி.
இதில் சக்கரை	15 கி.
நார்ச் சத்து	5.5 கி.
புரதம்	41 கி.



1 நபருக்கு	4 நபர்களுக்கு
150 கி.	600 கி.
87.5 கி.	350 கி.
25 கி.	100 கி.
ஏற்தாழ 3	13 பிரக்கள்
2-3	8-10
1.75	7 கி.
2.5 கி.	10 கி.
0.5 கி.	2 கி.
87.5 கி.	350 கி.
175 மிலா.	700 மிலா.
0.8 மே.க.	3 மே.க.
120 கி.	480 கி.
2.5 மிலா	10 மிலா

Vaddai mit Linsen und Gemüsedip

(Zwischenmahlzeit)

Vorbereitung

Die Linsen ca. 3-4 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln, Ingwer und Schnittlauch fein schneiden.

Vaddai

Die Linsen 2-3 Mal gut waschen und in einem Mixer ohne Wasser mixen. Rote Chili und Ingwer dazugeben, ca. 2-3 Min. weiter mixen und mit Zwiebeln und allen anderen Gewürzen in einer Schüssel gut vermengen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen und flachdrücken. Vorsichtig ins Öl geben und beide Seiten anbraten.

Dip

Gemüse waschen, wenn nötig schälen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Quark mit etwas zerdrücktem Knoblauch und Schnittlauch verrühren. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen verfeinern.



Nährwerte	Pro Portion
Energie	299 kcal
Fett	14 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.5 g
Kohlenhydrate	28 g
davon Zucker	8 g
Nahrungsfasern	7.5 g
Eiweiss	15 g

1 Person	4 Personen	
40g	160g	Linsen, trocken
0.5g	2g	Salz
1 - 2	6 - 8	Curryblätter
0.5g	2g	Fenchelsamen
25g	100g	Zwiebeln
2g	8g	Rote getrocknete Chilie
2.5g	10g	Ingwer
1.25 El	5El	Holl - Rapsöl
100g	400g	Rohes Gemüse
40g	160g	Gurke, Peperoni, Fenchel, Rüebli
0,5 Zehen	2 Zehen	Magerquark
0,5El	2El	Knoblauch
		Schnittlauch
		Salz/ Pfeffer

கடலைப்பருப்பு வடை மற்றும் மரக்கறியடனான துவையல் (இடைவேளை உணவு)

தயாரிப்பு:

கடலைப்பருப்பை ஏறத்தாழ 3-4 மணித்தியாலங்கள் குளிர்ந்த நீரில் ஊறவிடவும்.
வெங்காயம், இஞ்சி மற்றும் வெங்காயத்தாளை மிகக் குறுகியதாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்.

வடை:

கடலைப்பருப்பை 2-3 தடவைகள் நன்றாகக் கழுவவும் அதன்பின் தண்ணை விடாமல் ஒரு மிக்சரில் இட்டு அரைக்கவும்.
செத்தல் மிளகாய் மற்றும் இஞ்சி அதனுடன் சேர்க்கவும், ஏறத்தாழ 2-3 நிமி. தொடர்ந்து அரைக்கவும், அதன்பின் வெங்காயம் மற்றும் ஏனைய அனைத்து வாசனைத் திரவியங்களையும் ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு அதனுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.
ஒரு சட்டியில் எண்ணைய ஊற்றி சூடாக்கவும்

துவையல்:

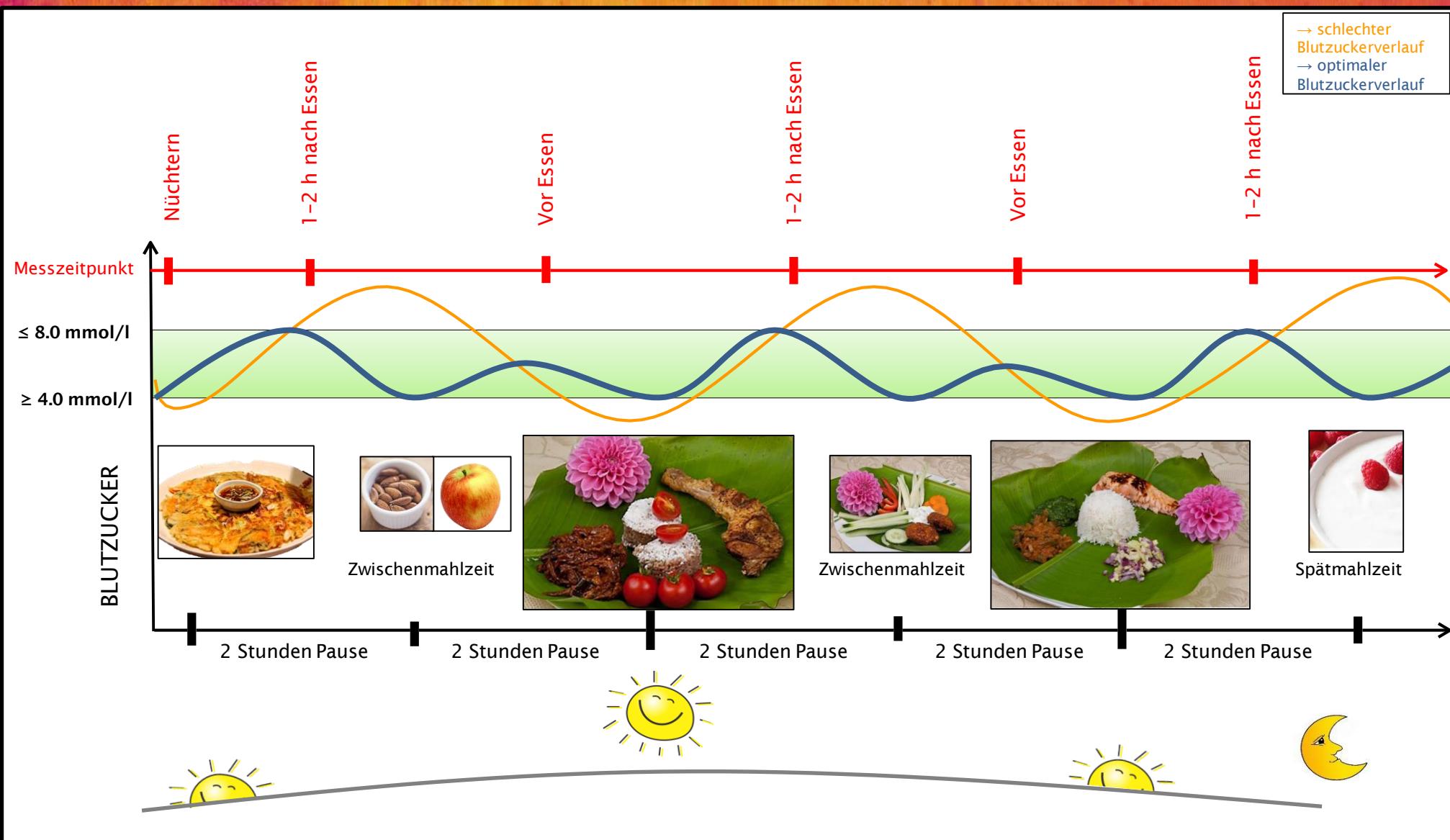
மரக்கறியை நன்றாகக் கழுவவும், தேவைப்படின் தோலை உரிக்கவும் அதன்பின் கடிப்பதற்கு ஏற்றவாறு அவற்றைத் துண்டுகளாக வெட்டவும். குவாக்குடன் சிறிது அழுத்தப்பட்ட வெள்ளைப்புட்டு மற்றும் வெங்காயத்தாள் தூளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். விருப்பமான அளவில் உப்பு, மிளகு மற்றும் வேறு வாசனைத் திரவியங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

ஊட்டச்சத்து தகவல்	ஒரு சாப்பாட்டில்
சக்தி	299 கலோரி
கொழுப்பு	14 கி.
இதில் நல்ல கொழுப்பு	4.5 கி.
காபோவைதரேர்	28 கி.
இதில் சக்கரை	8 கி.
நார்ச் சத்து	7.5 கி.
புரதம்	15 கி.



1 நபருக்கு	4 நபர்களுக்கு	
40 கி.	600 கி.	கடலைப்பருப்பு காய்ந்தது
0.5 கி.	2 கி.	உப்பு
1-2	6-8	கறிவேபிலை
0.5 கி.	2 கி.	சாரகவிதை
25 கி.	100 கி.	வெங்காயம்
2 கி.	8 கி.	கீவுப்பு செத்தல் மிளகாய்
2.5 கி.	10 கி.	இஞ்சி
1.25 மே.க.	5 மே.க.	நப்ஸ் எண்ணைய்
100 கி.	400 கி.	ஆவிக்காத மரக்கறி, குர்கென், பச்சை மிளகாய், சாரகத்தண்டு, கருப்பு
40 கி.	160கி.	துய்ரி
0.5 பல்லு	2 பற்கள்	வெள்ளைப்புடு
0.5 மே.க.	2 மே.க.	வெங்காயத்தாள் தூள் உப்பு, மிளகு

Mahlzeitenverteilung und Messabstand



உணவுநேரத்தைப் பகிள்வது மற்றும் அளவிடும் இடைவெளி

