Bulletin - 35

వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు

విలువ ఆధారిత పదార్థాల తయారీ

(Value added products with Millets, Fruits, Vegetables and Milk)

వి.వి. లక్ష్మీ కుమారి
వి.ఎస్.జి.ఆర్. నాయుడు
డి. దామోదర్ రెడ్డి

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము
కేంద్ర పొగాకు పరిశోధనా సంస్థ
(భారతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా మండలి)
కలవచర్ల - 533 297, రాజానగరం మండలం
తూర్పు గోదావరి జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్

వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు

విలువ ఆధారిత పదార్థాల తయారీ

(Value added products with Millets, Fruits, Vegetables and Milk)

సంకలనం, కూర్పు

వి.వి. లక్ష్మీకుమారి

ముఖ్య సాంకేతిక అధికారి(గృహ విజ్ఞానము), కె.వి.కె.

డా॥ వి.ఎస్.జి.ఆర్. నాయుడు

ప్రోగ్రామ్ కో-ఆర్డినేటర్, కె.వి.కె.

డా॥ డి. దామోదర్ రెడ్డి

డైరెక్టర్, సి.టి.ఆర్.ఐ., రాజమండ్రి

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము

కేంద్ర పొగాకు పరిశోధనా సంస్థ

(భారతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా మండలి)

కలవచర్ల - 533 297, రాజానగరం మండలం,

తూర్పు గోదావరి జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్

2017

వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు

విలువ ఆధారిత పదార్థాల తయారీ

(Value added products with Millets, Fruits, Vegetables and Milk)

2017

Published by

Dr. D. Damodar Reddy
Director
Central Tobacco Research Institute
Rajahmundry - 533 105
Phone : 0883-2449871-4, Fax : 0883-2448341
e-mail : ctri@sify.com

Compiled & Edited by

V.V. Lakshmi Kumari

Dr. V.S.G.R. Naidu

Dr. D. Damodar Reddy

Printed at
New Image Graphics, Vijayawada - 520 002, Ph : 92464 64115

తొలిపలుకు

రాజమండ్రి
25-01-2014

డి. దామోదర్ రెడ్డి
డైరెక్టర్
కేంద్ర పొగాకు పరిశోధనా సంస్థ

విషయసూచిక

చిరుధాన్యాలతో బలవర్ధక వంటకాల తయారీ

చిరుధాన్యాలు పోషక విలువలు

మన ఆరోగ్య పరిరక్షణలో చిరుధాన్యాల పాత్ర ఎంతో ఉంది. మన ముఖ్యమైన ఆహారం వరి అవటం వలన చిరు ధాన్యాలైన రాగులు, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు, సజ్జలు, కొర్రలు మొదలగు వాటిని చాలా తక్కువగా వాడతాము. వీటిని ముఖ్య ఆహారంగా వాడే కొన్ని ప్రాంతాలలో కూడా వీటి వాడకం క్రమేపి తగ్గింది. ఇవి జబ్బున పడిన వారి ఆహారంగాను మరియు వయసు మళ్ళిన వారి ఆహారంగాను మారాయి. కాని వీటిలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఏవిధంగా ఉపయోగపడతాయో ఈ ప్రచురణలో వివరించడమైనది.

- చిరుధాన్యాలలో ఉన్న మెగ్నీషియం వలన మైగ్రేన్ మరియు గుండెజబ్బులు తగ్గుతాయి.
- నియాసిన్ వలన కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది.
- టైప్-2 డయాబెటిస్ గల వారికి మంచి ఆహారము.
- చిరుధాన్యాలలో ఉన్న పీచు బ్రెస్ట్ కాన్సర్ రాకుండా నివారిస్తుంది.

ఆహారంగా తీసుకోవాల్సిన చిరుధాన్యాలు

1) రాగులు 2) జొన్నలు 3) సజ్జలు 4) కొర్రలు 5) సామలు 6) ఊదలు
7) వరిగలు 8) అరికలు

	వరిగలు	అరికలు	సామలు	ఊదలు
మాంసకృత్తులు	12.5 గ్రా॥	8.3 గ్రా॥	7.7 గ్రా	11.2 గ్రా॥
పీచు	2.2	9.0	7.6	10.1
ఇనుము	0.8	0.5	9.3	15.2
కాల్షియం	12 మి. గ్రా	27	17	11

రాగులు

రాగులు తక్కువ ఖరీదు గల చిరుధాన్యము. వీటిని చోళ్ళు, తైదులు అని కూడా కొన్ని ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు.

పిండి పదార్థాలు	72 గ్రా॥	ఫాస్ఫరస్	283.0 మి.గ్రా॥
మాంసకృత్తులు	7.3 గ్రా॥	థయామిన్	0.42 మి.గ్రా॥
పీచు	3.6 గ్రా॥	రైబోఫ్లేవిన్	0.19 మి.గ్రా॥
ఇనుము	3.9 మి.గ్రా॥	నయసిన్	1.1 మి.గ్రా॥
కాల్షియం	344.0 మి.గ్రా॥		

ఉపయోగాలు

- రక్తహీనత కలిగిన వారికి యిది రక్తపుష్టినిస్తుంది. శరీర పెరుగుదలకు, అరిగిపోయిన కణాలను తిరిగి తయారు చేసుకోవడానికి, శరీరానికి వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవడానికి ఉపయోగ పడతాయి.
- ఎముకల నిర్మాణానికి రక్తం గడ్డ కట్టడానికి కండర చలనానికి, గుండె సరిగా పనిచేయడానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి.
- గర్భవతులకు, పాలిచ్చే తల్లులకు, పసి పిల్లలకు ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం వుండాలి. ఆహారంలో రాగులను తీసుకోవడం వలన కాల్షియం లోపం నివారించ వచ్చు.
- రాగులలో వున్న పీచు పదార్థం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిది.
- చంటి పిల్లల అనుబంధ ఆహారంగా కూడా రాగి జావను ఉపయోగించవచ్చు.

రాగిమాల్ట్ తయారీ

రాగులు 18 గంటలు నీటిలో నానబెట్టి వడేసి, వదులుగా మూటకట్టాలి. అప్పుడప్పుడు రాగులమూటపై నీటిని చిలకరించాలి. ఒకటినుండి మూడు రోజులలో మొలకలు వస్తాయి. వీటిని నీరెండలో ఆరబెట్టి, స్టౌమీద సన్న సెగమీద సువాసన వచ్చేవరకు వేయించి, 200గ్రా పెసరపప్పు 100గ్రా సగ్గుబియ్యం మూకుట్లో వేయించి చల్లారాక మూడూ కలిపి పిండిపట్టించాలి. ఈ పిండి ఒక కప్పు చల్లని నీటిలో కలిపి, నాలుగు కప్పులు మరిగే

నీటిలో కలిపి తిప్పుతూ ఉంటే చిక్కటి గంజిలా తయారవుతుంది. బాగా చిక్కగా కావాలనుకుంటే నీరు తగ్గించుకోవచ్చు. మాల్టు చేయడం వలన 'బి' గ్రూపు విటమిన్లు, ఎంజైములు త్వరగా జీర్ణం అయ్యేస్థితికి మారతాయి. ఈ మాల్టులో 100 మి.లీ. పాలు సరిపడా బెల్లం కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ విధంగా తయారైన రాగి మాల్టు సువాసనకు 2 యాలకులు దంచిన పొడి కలిపితే రుచి వాసన అధికమవుతాయి.

రాగికేకు

పంచదార	–	400 గ్రా॥
జెల్	–	25 గ్రా॥
గుడ్లు	–	10
వెనిల్లా ఎసెన్సు	–	3 స్పూన్లు
ఆయిల్	–	150 గ్రా॥
రాగాపిండి	–	350 గ్రా॥

తయారు చేయు విధానం: పంచదార 400 గ్రా॥, జెల్ 25 గ్రా॥, గుడ్లు ఒక్కొక్కటి చొప్పున పంచదార కరిగే వరకు కలుపుతూ ఉండాలి. చివరగా వెనిల్లా ఎసెన్సు 3 స్పూన్లు ఆయిల్ 150 గ్రా॥ రాగి పిండి 350 గ్రా॥ వేసి వుండలు లేకుండా కలిపి ట్రేలలో గాని, గిన్నెలో కాని వేసి ఓవెన్‌లో పెట్టి అరగంట (30ని॥) బేక్ చేసి తరువాత తీసి వేయవలెను.

రాగి బిస్కెట్

పంచదార	–	500 గ్రా॥
డాల్డా	–	500 గ్రా॥
వంట సోడా	–	15 గ్రా॥
వెనిల్లా పౌడర్	–	5 గ్రా॥
ఫైనాపిల్ ఎసెన్సు	–	10 యం.ఎల్. (2 స్పూన్లు)
రాగి పిండి	–	1/2 కేజి + మైదా 350 గ్రా॥

తయారు చేయు విధానం: పంచదార 1/2 కేజి, డాల్డా 1/2 కేజి, వంట సోడా 15 గ్రా॥, వెనిల్లా పౌడర్ 5గ్రా॥, ఫైనాపిల్ ఎసెన్స్ 10 యం.ఎల్ వేసి మెత్తగా కలపవలెను. తరువాత రాగి పిండి 1/2 కేజి + మైదా 350 గ్రా॥ కలిపిన పిండిని చపాతిలాగా చేసి బిస్కెట్ అచ్చులతో బిస్కెట్లు తీసి ట్రేలలో పెట్టి ఓవెన్‌లో పెట్టి బేక్ చేయవలెను. 10 నిమిషములలో బిస్కెట్లు తయారగును.

రాగి సాల్ట్ బిస్కెట్

పంచదార	–	250 గ్రా॥
డాల్డా	–	1/2 కేజి
వంటసోడా	–	10 గ్రా॥
ఉప్పు	–	20 గ్రా॥
పాలు	–	150 గ్రా॥
వెనిల్లా పౌడర్	–	10 గ్రా॥
రాగి పిండి 1/2 కేజి + మైదా పిండి	–	400గ్రా

తయారు చేయు విధానం: డాల్డా 450 గ్రా॥, పంచదార 250 గ్రా॥, వంట సోడా 10 గ్రా॥, ఉప్పు 20 గ్రా॥, పాలు 150 మి.లీ॥, వెనిల్లా పౌడర్ 10 గ్రా॥ వేసి మెత్తగా కలిపిన తరువాత రాగి పిండి 1/2 కేజి + మైదా 400 గ్రా॥ వేసి ముద్దగా చేయవలెను. దానిని చపాతి చేసి బిస్కెట్ అచ్చులతో కట్‌చేసి ట్రేలలో పెట్టి బేక్ చెయ్యాలి.

మల్టీగ్రైన్ లడ్డు

రాగిపిండి	–	1 కప్పు
జొన్నపిండి	–	1 కప్పు
గోధుమపిండి	–	1 కప్పు
వేరుశనగపప్పు పొడి	–	1 కప్పు
నూపప్పు	–	1/2 కప్పు
బెల్లము	–	4 కప్పులు
యాలకుల పొడి	–	2 స్పూన్లు
నెయ్యి	–	1 కప్పు

తయారుచేయు విధానము: నెయ్యి మరిగించి, మరిగిన నెయ్యిలో రాగి, జొన్న గోధుమపిండి మూడూ కలిపి వేయించి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. వేరుశనగ గుళ్ళు వేయించి పొట్టుతీసి పొడిచేసుకోవాలి. అదేవిధంగా నూపప్పు వేయించి పొడి చేయాలి. బెల్లముపొడి 4 కప్పులకు 1 కప్పు నీరుకలిపి పాకం తయారుచేయ్యాలి. పాకం తయారయ్యాక నెయ్యిలో వేపుకున్న రాగి, గోధుమ పిండ్లు, వేరుశనగపప్పు పొడి, వేపిన శెనగపప్పుపొడి కలిపి యాలకులపొడి కలిపి లడ్డూలాగా తయారుచేసుకోవచ్చు.

ఈ విధంగా తయారయిన వంటకం

1. మంచి బలాన్నిచ్చే అధిక పోషకవిలువలు కలిగిన ఈ బలవర్ధక ఆహారము చిన్నపిల్లలో పెరుగుదలకు మంచిది.
2. స్కూలుకు వెళ్ళే పిల్లలలో రక్తవృద్ధి, ఎముక పుష్టికి తోడ్పడుతుంది.
3. కిశోరబాలికలకు రక్తవృద్ధిని చేకూరుస్తుంది.

జొన్నలు

పోషక విలువలలో జొన్నలు మిగతా ధాన్యాలకు ఏ మాత్రము తీసిపోవు.

పిండి పదార్థాలు	72.6 గ్రా॥	ఇనుము	4.1 మి.గ్రా॥
మాంసకృత్తులు	10.4 గ్రా॥	థయమిన్	0.37 మి.గ్రా॥
పీచు	2.0 గ్రా॥	రైబోఫ్లేవిన్	0.13 మి.గ్రా॥
ఫాస్ఫరస్	222.0 మి.గ్రా॥	నయసిన్	3.1 మి.గ్రా॥

జొన్నలను దంచి పొట్టు తీసుకోవచ్చు. ఈ పొట్టు తీయడం వలన పోషకాలు ఏమి నష్ట పోవు. అంతేకాక రుచి, నాణ్యత పెరుగుతుంది. వీటితో పిండి, రవ్వ తయారు చేసుకోవచ్చు. జొన్న పిండితో కూడా గోధుమ పిండి, బియ్యపు పిండితో చేసే రకరకాల పిండి వంటలు తయారు చేసుకోవచ్చు.

ఉపయోగాలు

- పసి పిల్లలకు అనుబంధ ఆహారంగా ఎంతో మంచిది.
- మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచి ఆహారం.

జొన్న పిండితో కేకు

పంచదార	–	400 గ్రా॥
జెల్	–	20 గ్రా॥
గుడ్లు	–	8
పైనాపిల్ ఎసెన్సు	–	3 స్పూన్లు
ఆయిల్	–	150 గ్రా॥
జొన్న పిండి	–	350 గ్రా॥

తయారు చేయు విధానం: పంచదార 400గ్రా॥, జెల్ 20 గ్రా॥, గుడ్లు ఒక్కొక్కటి చొప్పున పంచదార కరిగే వరకు కలుపుతూ ఉండాలి. చివరగా పైనాపిల్ ఎసెన్స్ 3 స్పూన్లు ఆయిల్ 100 గ్రా॥, జొన్న పిండి 350 గ్రా॥ వేసి వుండలు లేకుండా కలిపి ట్రేలలో గాని, గిన్నెలో కాని వేసి ఓవెన్‌లో పెట్టి అరగంట (30ని॥) బేక్ చేసి తరువాత తీసి వేయవలెను.

జొన్న సాల్టు బిస్కెట్

పంచదార	–	250 గ్రా॥
డాల్డా	–	1/2 కేజి
ఉప్పు	–	20 గ్రా॥
వంటసోడా	–	15 గ్రా॥
వెనిల్లా పౌడర్	–	10 గ్రా॥
పాలు	–	100 గ్రా॥
నీరు	–	50 గ్రా॥
జొన్నపిండి	–	1/2 కేజి
మైదా	–	500 గ్రా॥

తయారు చేయు విధానం: పంచదార 250 గ్రా॥, డాల్డా 1/2 కేజి, వంట సోడా 5 గ్రా॥, వెనిల్లా పౌడర్ 10 గ్రా॥, పాలు – 100 గ్రా॥, నీరు 50గ్రా॥ వేసి మెత్తగా కలపవలెను. కలిపిన తరువాత జొన్న పిండి + మైదా పిండి 500 గ్రా॥ చొప్పున వేసి ముద్దలుగా చేసి బల్ల పై చపాతిగా చేసి బిస్కెట్ అచ్చులతో బస్కెట్లను ట్రేలలో పెట్టి ఓవెన్‌లలో పెట్టి బేక్ చేయవలెను.

జొన్న పిండి స్వీట్ బిస్కెట్

జొన్న పిండి	–	500 గ్రా॥
మైదా	–	400 గ్రా॥
పంచదార	–	500 గ్రా॥
డాల్టా	–	500 గ్రా॥
ఫైనాపిల్ ఎసెన్సు	–	10 యం.ఎల్. 2 స్పూన్లు
వంట సోడా	–	15 గ్రా॥

తయారు చేయు విధానం :

పంచదార, డాల్డా మెత్తగా కలపవలెను. తరువాత వంటసోడా 15 గ్రా॥, ఫైనాపిల్ ఎసెన్సు – 2 స్పూన్లు వేసి కలిపిన తరువాత జొన్న పిండి 1/2 కేజి, మైదా 400 గ్రా॥ పిండి వేసి మెత్తగా చపాతి పిండిలా కలపవెను. పిండి చపాతిగా చేసి బిస్కెట్ అచ్చులతో కట్ చేసి ట్రేలలో పెట్టి ఓవెన్‌లో పెట్టి బేక్ చెయ్యవలెను.

జొన్న పునుగులు

కావలసిన వస్తువులు

పొట్టుతీసిన జొన్నలు	250 గ్రా
మినపగుళ్ళు	125 గ్రా
అటుకులు	2 చెంచాలు
పచ్చిశనగపప్పు	1 టేబుల్ స్పూను
ఉల్లిపాయలు	2
పచ్చిమిర్చి	6
ఉప్పు	తగినంత
కొత్తిమీర	అరకట్ట
కరివేపాకు	3 రెమ్మలు
మెంతులు	ఒక చెంచా

నూనె	1/2 కెజీ

చేయు విధానము

పొట్టు తీసిన జొన్నలు, మినపగుళ్ళు మెంతులు అటుకులు కలిపి ఒకపూట నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ పిండిన ఒక రాత్రి పులియబెట్టాలి. మరుసటి రోజున శనగపప్పును నానబెట్టి, సన్నగా తరిగిన వుల్లిపాయలు, పచ్చి మిరప కాయలు, ఉప్పు, కరివేపాకు, కొత్తిమీరను, పులిసిన జొన్నపిండితో కలపాలి. ఈ పిండిని పునుగుల మాదిరిగా చేసి కాగిన నూనెలో వేసి దోరగా వేయించాలి. నూనె తక్కువగా తీసుకోవాల్సినవారు నాన్‌స్టిక్ మూకుడులో వామన గుంటలుగా వుండి మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నవి. దీనిమీద మూత కూడా ఉంటుంది. ఈ గుంటలలో నూనె పూసి పునుగుల పిండి వేసి మూతపెట్టి ఉడికిస్తే పునుగులు తయారౌతాయి.

జొన్న రవ్వ ఇడ్లీ:

కావలసిన వస్తువులు

జొన్న రవ్వ	100 గ్రా
మినపప్పు	50 గ్రా
అటుకులు	ఒక చెంచా
ఉప్పు	తగినంత

చేయు విధానము

మినపప్పు నాలుగైదు గంటలు నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ పిండికి ఉప్పు, జొన్న రవ్వ కలిపి ఒక రాత్రి పులియబెట్టాలి. పిండిని మామూలు కన్నా ఎక్కువ పలుచగా కలిపి, ఇడ్లీ చేయవచ్చును. ఇవి బియ్యపు రవ్వ ఇడ్లీలాగనే రుచిగా వుంటాయి. వుంటుంది.

జొన్న ఉప్మా

కావలసిన వస్తువులు

జొన్న రవ్వ	100గ్రా	నూనె	1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు	తగినంత	ఆవాలు	1/2 చెంచా
నీరు	2 గ్లాసులు	పచ్చిమిర్చి	4
కరివేపాకు	2 రెమ్మలు	అల్లం	చిన్నముక్క
పెసరపప్పు	25 గ్రా	ఆకుకూర తరుగు	గుప్పెడు
క్యారెట్ తరుగు	1 చెంచా		

చేయు విధానము

గోధుమరవ్వ, బియ్యం రవ్వకంటే జొన్న రవ్వ ఉడకడానికి ఎక్కువ నీరు ఎక్కువ సమయం అవసరం, కాబట్టి రవ్వను తగినంత నీరుపోసి ముందుగానే ఉడకపెట్టి ఉంచుకోవాలి. ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, అల్లం చిన్న ముక్కలుగా తరుక్కోవాలి. నూనె బాగా కాగిన తర్వాత ఆవాలు మినపప్పు తరిగిన ముక్కలు వేసి వేయించాలి. వేగిన తర్వాత ఉడికిన రవ్వ, ఉప్పువేసి కలిపి పొయ్యిమీద నుండి దించాలి. నిమ్మరసం కలిపి వేడివేడిగా తింటే చాలారుచిగా ఉంటుంది.

గమనిక: ఉల్లిపాయలతో పాటు టమాటా, బీన్స్, క్యారెట్, బంగాళదుంప కూడ వేసుకోవచ్చు.

జొన్న కిచిడి

కావలసిన వస్తువులు

జొన్న రవ్వ	100 గ్రా
పెసరపప్పు	50 గ్రా
మిరియాలు	1/2 టీస్పూన్
ఉప్పు	తగినత
నీరు	1/2 లీటరు
పచ్చిమిర్చి–4	క్యారెట్–1

చేయు విధానము

జొన్న రవ్వ ఉడకడానికి ఎక్కువనీరు, సమయం అవసరము కాబట్టి ముందుగానే తగినంత నీరు పోసి ఉడికించుకోవాలి. పెసరపప్పును తగినంత నీరుపోసి ముందుగానే నానబెట్టాలి. కాగా కాగిన నూనెలో తరిగిన ఉల్లిపాయలు, మిరియాలు వేయాలి. ఉల్లిపాయలు వేగిన తర్వాత పెసరపప్పు, వేసి కొంచెం నీరు పోసి ఉడకనివ్వాలి. పప్పు ఉడికిన తర్వాత ఉడికించిన జొన్నరవ్వ, ఉప్పువేసి కలిపి దించాలి.

గమనిక: ఉల్లిపాయలతో బాటు క్యారట్, బీన్స్, టమాటో కూడ వాడవచ్చును.

జొన్న బిర్యాని

కావలసిన వస్తువులు

జొన్న రవ్వ	250 గ్రా	వెల్లుల్లి	చిన్నది
పచ్చి బఠానీలు	50 గ్రా	పచ్చి మిరిపకాయలు	6
బంగాళదుంపలు	4	లంగాలు	3
క్యారట్లు	4	యాలకులు	3
ఉల్లిపాయలు	2	దాల్చినచెక్క	3 చిన్న ముక్కలు
కొత్తమీర	2 కట్టలు	ఉప్పు	చాలినంత
పుదీన	2 కట్టలు	నూనె	4 టేబుల్ స్పూన్లు
అల్లం	చిన్న ముక్క	నీరు	3/4 లీటరు లేక 3 గ్లాసులు

చేయువిధానము

బంగాళదుంపలు, క్యారట్లు కడిగి ముక్కలుగా తరుక్కోవాలి. కడాయిలో నూనెవేసి బాగా కాగిన తర్వాత మసాల దినుసులు,

ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, పచ్చి బఠానీలు, కూరగాయముక్కలు వేసి వేగనిచ్చి నీరు పోయాలి. నీళ్ళు మరిగేటప్పుడు రవ్వవేసి కలుపుతూ సన్నటి సెగపై వుడికించాలి. దించేముందు, కొత్తిమీర, పుదీన వేసి కలపాలి.

జొన్న రొట్టెలు

కావలసిన వస్తువలు

జొన్న పిండి	100గ్రా
గోధుమ పిండి	100 గ్రా
ఉప్పు	తగినంత
నీరు	తగినంత

చేయు విధానము

జొన్నపిండిని గోధుమ పిండి రెండూకలిపి జల్లించి, ఉప్పువేసి గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి ముద్దుగా చేసుకోవాలి. పిండిన చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి ఒక్కొక్క ఉండను కొంచెము నీరు చల్లుతూ వేళ్ళతో నొక్కుతూ బాలా కలిపాలి. పీటమీద పొడి పిండి చల్లకొని ఈ ఉండను చుట్టు త్రిప్పుతూ అరచేతితో గుండ్రంగా నొక్కాలి. పిండిన జల్లించి ఉండను బాగా నొక్కితే అంచు పగలకుండా ఉంటుంది. పెనం కాలిన తర్వాత రొట్టెను పెనంమీద వేయాలి. రొట్టె కొదిగా కాలిన తర్వాత కొద్దిగా నీరు చల్లి బట్టతో నొక్కి రెండవ వైపుకు త్రిప్పి కాల్చాలి. రొట్టె వేడిగాతింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. పిండి ఎక్కువ కాలము

నిలవ ఉన్నట్లయితే రొట్టె విరిగి పోవలమే గాకుండా రొట్టె చేస్తున్నప్పుడు పిండి సాగదు.

జొన్న పిండితో డోనట్స్

కావలసిన వస్తువులు

జొన్నపిండి	250 గ్రా
గోధుమపిండి	250 గ్రా
కోడిగ్రుడ్లు	5
పంచదార	100 గ్రా
యాలకులు	5
అనటిపండు	1
పాలు	తగినన్ని

తయారు చేయు విధానము

జొన్నపిండి, గోధుమపిండి కలిపి జల్లించాలి. పంచదార పొడిచేసి జల్లించిన పిండి కలపాలి. గుడ్లుకొట్టి పోసి, యాలకులు పొడి, అరటి పండు ముక్కలు అన్నీ బాగా కలిపి కొద్దిగా పాలు వేసి చపాతి ముద్దగా కలిపి మనకు కావలసిన ఆకారంలో ముక్కలు కట్ చేసి నూనెలో వేపి తీసుకోవాలి. ఒక వారం రోజులు నిలువ ఉంటాయి.

జొన్న ఊతప్పాలు

కావలసిన వస్తువులు

జొన్నపిండి	100గ్రా
మినప గుళ్ళు	50 గ్రా
శెనగపప్పు	10 గ్రా
ఉల్లిపాయ	1
పచ్చిమిరపకాయలు	4
నూనె	1 చెంచా

చేయు విధానము

మినపప్పు 8గం॥ నానబెట్టి మొత్తగా రుబ్బి, జొన్నపిండి కలిపి ఉప్పు కలిపి పిండి ఒక రాత్రి ఉంచితే పులుస్తుంది. శెనగపప్పు ముందుగా నానబెట్టాలి. ఇందులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు

పచ్చి మిరపకాయ ముక్కలు, నానబెట్టిన శెనగపప్పు తగినంత ఉప్పువేసి నీళ్ళతో గరిట జారుగా కలపాలి. కాలిన పెనంమీద చుట్టూ కొంచెం నూనె వేసి కాల్చాలి. అట్టు కాలిన తరువాత రెండవ వైపునకు త్రిప్పి చుట్టూ కొంచెం నూనె వేసి కాల్చాలి. క్యారెట్‌కోరు, కొబ్బరి కోరు, కొత్తిమీర కూడా పిండిలో కలుపుకోవచ్చు.

జొన్న తీపి తాళికలు

కావలసిన వస్తువులు

జొన్నపిండి	200గ్రా
గోధుమపిండి	50గ్రా
పాలు	1/2 లీటరు
బెల్లం	200 గ్రా
యాలకులు	4
కొబ్బరికోరు	2 చెంచాలు

చేయు విధానము

జొన్నపిండిని, గోధుమపిండిని గోరువెచ్చటి నీటిలో కలిపి ముద్ద చేసుకోవాలి. ఈ ముద్దను పదినిమిషాల పాటు ఆవిరి మీద వుడికించాలి. తరిగిన బెల్లములో కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి కరిగేంత వరకు పొయ్యి మీద వుంచి దించి వడకట్టు కోవాలి. పాలు కాగుతున్నప్పుడు పిండిని మురుకుల గొట్టంలో పెట్టి తాళికల ఆకారంలో వత్తాలి. ఈ తాళికలు పాలలో వుడికిన తర్వాత దించి చల్లార్చిన తర్వాత బెల్లం పాకం కలపాలి. యాలకుల పొడితో బాటు జీడిపప్పు, ద్రాక్ష, కొబ్బరికోరు కూడా వేసుకోవచ్చును.

జొన్న లడ్డు

కావలసిన వస్తువులు

జొన్నపిండి	200 గ్రా
బెల్లం	200 గ్రా
కొబ్బరికోరు	50 గ్రా
నెయ్యి	50 గ్రా
నువ్వులు	50 గ్రా

యాలకుల పొడి	1 స్పూన్

చేయు విధానము

జొన్నపిండిని దోరగా ఒక స్పూను నెయ్యివేసి వేయించాలి. నువ్వులు వేపి పొడి చెయ్యాలి. బెల్లం పాకం పట్టాలి. బెల్లం తీగపాకం వచ్చాక జొన్నపిండిని వేసిన నూపొప్పుపొడి యాలకుల పొడిని, ఎండుకొబ్బరి పొడిని చేర్చి నెయ్యి వేసి కలపాలి. కరిగించిన ఈ మిశ్రమాన్ని వేడి నెయ్యి కలుపుతూ లడ్డూలు కట్టాలి.

జొన్న అప్పాలు

కావలసిన వస్తువులు

జొన్నపిండి	200గ్రా
బెల్లం	200గ్రా
పచ్చికొబ్బరి	కొంచెము
యాలకులు	2

చేయు విధానము

జొన్నపిండిని జల్లించుకోవాలి. పచ్చికొబ్బరిని తురుముకోవాలి. బెల్లంలో కొద్దిగా నీరుపోసి పొయ్యి మీద పెట్ట తీగపాకం వచ్చే వరకు కలపాలి. దీనికి జొన్నపిండి, యాలకుల పొడి, తురిమిన కొబ్బరి వేసి ముద్దగా అయ్యేవరకు కలపాలి. దీనిని చిన్న ఉండలుగా చేసి ప్లాస్టిక్ పేపర్ మీద పలుచగా చేతిలో నొక్కికాగిన నూనెలో వేయించాలి.

జొన్న మురుకులు

కావలసిన వస్తువులు

జొన్న పిండి	250 గ్రా
పెసరపిండి/శనగపిండి/వేరుశనగ పప్పుల పొడి ఏదైనా ఒకటి	50గ్రా
నువ్వులు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
జీలకర్ర	1 టీ స్పూను
కారం	1/2 టీ స్పూను

ఉప్పు	తగినంత
నూనె	వేయించడానికి

చేయు విధానము

50గ్రా వేరుశనగ గుళ్ళు వేయించి పొట్టు తీసి పొడి లేదా, 50 గ్రా శనగపిండి లేదా 50 గ్రా పెసరపప్పును వేయించి పిండి చేయాలి. ఈ పిండి, జొన్నపిండి, ఉప్పు, కారం, జీలకర్ర, నువ్వులు వేసి తగినన్ని నీళ్ళతో పిండిని ముద్దగా చేసుకోవాలి. వీటిలోపాటు ఒక స్పూను వేడిచేసిన నూనెగాని, నెయ్యిగాని కలిపితే మురుకులు కరకరలాడుతూ ఉంటాయి. కడాయిలో నూనె కాగిన తర్వాత, మురకుల గొట్టంలో పిండిని వుంచి మురుకులు వత్తి వేయించాలి. మురుకులు రెండువైపుల దోరగా వేగిన తర్వాత తీసెయ్యాలి.

జొన్న వడియాలు

కావలసిన వస్తువులు

జొన్నపిండి/రాగిపిండి/కొర్రపిండి ఏదైనా	500గ్రా
కారం	4 స్పూన్లు
జీలకర్ర	20 గ్రా
కరివేపాకు తరుగు	4 చెంచాల తరుగు
ఉప్పు	తగినంత
నీరు	2 1/2 లీటర్లు

చేయు విధానము

ముందుగా జొన్న, రాగి, కొర్ర ఏ పిండినైనా చల్లని నీటిలో దోశపిండిలా కలుపుకొని దానిలో ఉప్పు, కారం, జీలకర్ర, కరివేపాకు తరుగు నాలుగు చెంచాలు వేసి, మరిగే నీటిలో పోసి గరిట జోరుగా వచ్చేవరకు ఉడికించాలి. ఈ పిండిన గరిటతో తీసికొని ఒక బట్ట మీద వడియాలలాగ బెట్టి ఎండలో ఎండబెట్టాలి. బాగా ఎండిన తర్వాత డబ్బాలో పెట్టి వుంచి అవసరమైనప్పుడు నూనెలో వేసి వేయించుకోవచ్చును.

సజ్జలు

సజ్జలు శరీరానికి శక్తిని, రక్త పుష్టిని కలిగించే చిరుధాన్యము. వీటిలో క్రొవ్వు పదార్థాల శాతము ఎక్కువ. నూనె ఎక్కువగా వాడలేని వారు సజ్జలను ఆహారంలో చేర్చడం వలన శరీరంలో క్రొవ్వు పదార్థాల లోపాలను నివారించవచ్చు.

100 గ్రా॥ సజ్జలలో పోషక విలువలు

పిండి పదార్థాలు	67.5 గ్రా॥
క్రొవ్వు పదార్థాలు	5.0 గ్రా॥
మాంసకృత్తులు	11.6 గ్రా॥
పీచు	1.3 గ్రా॥
కాల్షియము	42.0 మి.గ్రా॥
ఇనుము	8.0 మి.గ్రా॥
ఫాస్ఫరస్	296.0 మి.గ్రా॥
థయమిన్	0.33 మి.గ్రా॥
రైబోఫ్లేవిన్	0.25 మి.గ్రా॥
నయసిన్	2.3 మి.గ్రా॥

ఉపయోగాలు

- సజ్జలలో తగిన మోతాదులో ఇనుము వుండుట వలన రక్తపుష్టి కలుగజేస్తాయి.
- బాలింతలకు, పాలిచ్చే తల్లులకు ఎంతో మంచి ఆహారము. వీరిలో సాధారణంగా వచ్చే రక్తహీనతను, మలబద్ధకాన్ని నివారించవచ్చు.
- 5 సంవత్సరముల లోపు పిల్లలకు సజ్జలు వాడటం వలన పోషకలోప వ్యాధులైన కట్టె, నంజువ్యాధి, ఉబ్బువ్యాధి, రక్తహీనత మొదలగు వాటిని నివారించవచ్చు.

సజ్జ సాల్టు బిస్కెట్

పంచదార	–	250 గ్రా॥
డాల్డా	–	1/2 కేజి

ఉప్పు	-	20 గ్రా॥
వంట సోడా	-	15 గ్రా॥
వెనిల్లా పౌడర్	-	10 గ్రా॥
పాలు	-	100 గ్రా॥
సజ్జ పిండి	-	1/2 కేజి
మైదా	-	500 గ్రా॥

తయారు చేయు విధానం :

పంచదార 250 గ్రా॥, డాల్డా 1/2 కేజి, వంట సోడా 5 గ్రా॥, వెనిల్లా పౌడర్ 10 గ్రా॥, పాలు 100 గ్రా॥ వేసి మెత్తగా కలపవలెను. తరువాత సజ్జ పిండి + మైదా పిండి 500 గ్రా॥ వేసి ముద్దలుగా చేసి బల్ల పై చపాతిగా చేసి బిస్కెట్ అచ్చులతో బిస్కెట్లను ట్రేలలో పెట్టి ఓవెన్‌లో బేక్ చెయ్యాలి.

సజ్జ స్వీట్ బిస్కెట్

సజ్జ పిండి	-	500 గ్రా॥
మైదా	-	400 గ్రా॥
పంచదార	-	500 గ్రా॥
డాల్డా	-	500 గ్రా॥
ఫైనాపిల్ ఎసెన్స్	-	10 యం.ఎల్. 2 స్పూన్లు
వంటసోడా	-	15 గ్రా॥

తయారు చేయు విధానం :

పంచదార, డాల్డా మెత్తగా కలపవలెను. తరువాత వంటసోడా 15 గ్రా॥, ఫైనాపిల్ ఎసెన్స్ - 2 స్పూన్లు వేసి కలిపిన తరువాత సజ్జ పిండి 1/2 కేజి, మైదా 400 గ్రా॥ పిండి వేసి మెత్తగా చపాతి పిండిలా కలపవలెను. పిండి చపాతిగా చేసి బిస్కెట్ అచ్చులతో కట్ చేసి ట్రేలలో పెట్టి ఓవెన్‌లో పెట్టి బేక్ చెయ్యాలి.

కొర్రలు

ఈ చిరుధాన్యం ఏజన్సీ ప్రాంతాలలో ఎక్కువగా పండిస్తారు. ఇది చిన్న పిల్లలకు, గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి బలవర్ధకమైన ఆహారము. కొర్రలతో అన్నము, పాయసము, ఉప్మా, జంతికలు మొదలైన పదార్థలు తయారు చేసుకోవచ్చు.

100 గ్రా॥ కొర్రలలొ పోషక విలువలు

పిండి పదార్థాలు	60.9 గ్రా॥
మాంసకృత్తులు	12.3 గ్రా॥
క్రొవ్వు పదార్థాలు	4.3 గ్రా॥
పీచు	8.0 గ్రా॥
ఇనుము	2.8 మి.గ్రా॥
థయమిన్	0.59 మి.గ్రా॥
నయసిన్	3.2 మి.గ్రా॥

ఉపయోగాలు

- దీనిలో మిగతా చిరుధాన్యాలలో కంటే పిండి పదార్థాలు తక్కువగాను, పీచు పదార్థము ఎక్కువగాను వుండుట వలన లావుపాటి వారికి మంచి ఆహారము.
- చంటి పిల్లలకు అనుబంధ ఆహారంగా ఎంతో మంచిది.

గ్రామీణ ప్రాంతాలలో పిల్లలకు 2 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చే వరకు తల్లిపాలు తప్పించి మరేయితర ఆహారం ఇవ్వరు. అందువలన పిల్లలు సరిగ్గా పెరగకపోవడమే కాకుండా జబ్బులకు గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువ. పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే తల్లిపాలతో పాటుగా యితర ఆహార పదార్థాలు తప్పని సరిగా యివ్వాలి. పసిసిల్లలకు 6వ నెల నుండే చిరుధాన్యాలతో చేసిన రాగి, సజ్జ, జొన్న పిండితో చేసిన జావ పదార్థాలను యివ్వవచ్చు. చిరుధాన్యాలు అన్ని వయసుల వారికి మంచి బలవర్ధకమైన ఆహారం.

కొర్ర బిస్కెట్

కొర్రపిండి	–	1/2 కేజి
మైదా	–	1/2 కేజి
పంచదార	–	250 గ్రా॥
డాల్డా	–	1/2 కేజి
ఉప్పు	–	20 గ్రా॥
వంట సోడా	–	15గ్రా॥
వెనిల్లా పౌడర్	–	10 గ్రా॥
పాలు	–	100 గ్రా॥
నీరు	–	50 గ్రా॥

తయారు చేయు విధానం :

పంచదార 1/2 కేజి, డాల్డా 1/2 కేజి, వంట సోడా 15 గ్రా॥, వెనిల్లా పౌడర్ 10 గ్రా॥, పాలు – 100 మి.లీ., నీరు 50 మి.లీ. వేసి మెత్తగా కలపవలెను. కలిపిన తరువాత కొర్ర పిండి + మైదా పిండి 500 గ్రా॥ చొప్పున వేసి ముద్దలుగా చేసి బల్ల పై చపాతిగా చేసి బిస్కెట్ అచ్చులతో బిస్కెట్లను ట్రేలలో పెట్టి ఓవెన్‌లో పెట్టి బేక్‌వలెను. 120 డిగ్రీల వద్ద బేక్ చేయవలెను.

6. మధుమేహగ్రస్తులకు చిరుధాన్యాలతో వంటకం

రాగిపిండి + జొన్నపిండి	1 కప్పు
గోధుమపిండి	1 కప్పు
కోడి గుడ్డు	1
(తెల్లసొన మాత్రమే తీసుకోవాలి)	
సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర మరియు తోటకూర పాలకూర	1 కప్పు (బాగా సన్నగా తరిగినది)
ఉప్పు	తగినంత
నూనె	2 స్పూన్లు
ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, అల్లం రుచికి కలుపుకోవచ్చు	

తయారుచేయు విధానము

రాగిపిండి మరియు జొన్నపిండి, గోధుమపిండి, కోడిగుడ్డు తెల్లసొన కొత్తిమీర, ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, అల్లం తోటకూర సన్నని ముక్కలుగా చేసుకొని అన్ని కలిపి చపాతి పిండిలా కలిపి సన్న సెగమీద రొట్టెలుగా కాల్చాలి. కొద్దిగా నీరు కలిపి అట్టుగా కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు.

జీడిమామిడి పండుతో ఆహార పదార్థాల తయారీలు

జీడిమామిడి తోటలలో వ్యర్థంగా పోతున్న జీడి మామిడి పండులో విటమిన్ – సి తో పాటు ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఘాటైన వాసన కలిగి తినగానే గొంతులో జీర కలగడంతో పాటు త్వరగా క్రుళ్ళిపోయే స్వభావం వలన పండుగా నిరాకరించబడుతుంది. కాని పండులోని పోషక విలువలు దృష్ట్యా పలు రకాల విలువ ఆధారిత పదార్థాలు తయారుచేసి, గృహపరిశ్రమ దిశగా ముందంజవేయడానికి అవకాశముంది.

జీడిమామిడి పండు లోని పోషక విలువలు (100 గ్రా॥లకు)

తేమ – 87.9%, క్రొవ్వు పదార్థాలు – 0.1%, మాంసకృత్తులు – 0.2%, పిండిపదార్థాలు – 11.6%, భాస్వరం (మి.గ్రా॥)– 10.0, ఐరన్ (మి.గ్రా॥) – 0.2, కాల్షియం (మి.గ్రా॥) – 10.0, విటమిన్ – సి (మి.గ్రా॥) – 61, రిబోఫ్లావిన్ (మి.గ్రా॥) – 0.5, విటమిన్ –ఎ (కెరోటిన్) – 39 (మి.గ్రా॥)

జీడి మామిడి పండును సేకరించుట : తోటలలో రాలి పడిన మంచి రంగు కలిగిన నాణ్యమైన జీడిపండ్ల నుండి గింజ తీసివేసి, వెంటనే పండును ఉపయోగించాలి.

జీడిమామిడి పండుతో ఉత్పత్తులు : జీడి మామిడి పండు రసంతో శీతల పానీయాలు,

గుజ్జుతో జామ్, మిక్సిడ్ ఫ్రూట్ జామ్, అల్లంతో కలిపి చట్నీ, ఊరగాయ, కేండి, వినిగర్ మొదలైనవి తయారుచేయవచ్చు.

జీడి మామిడి పండు రసం తీసే విధానము : బాగా మాగిన పండ్లను సేకరించి మంచినీటిలో 2–3 సార్లు శుభ్రముగా కడిగి, చేతులకు గ్లౌజు తొడిగి, పండ్లను పిండినపుడు 50 శాతం దాకా రసం వస్తుంది. యాంత్రికంగా అంటే జ్యూస్ ఎక్స్ట్రాక్టరు ద్వారా 66–70% రసం పొందడమేకాకుండా, 1 గంటలో 150 కేజీల పండ్ల నుండి రసం తీయవచ్చు.

జీడి మామిడి రసంలో ఘాటైన పదార్థాన్ని (టేనిన్స్) తొలగించే పద్ధతి : జీడిమామిడి రసంలో టేనిన్స్‌ను తొలగించడానికి ముందుగా 2గ్రా॥ సగ్గుబియ్యం పొడిని సరిపడా చల్లని నీటిలో కరిగించి తరువాత మరగబెట్టి చల్లార్చి, ఈ గంజిని ఒక లీటరు రసంకు కలిపి, బాగా కలియబెట్టాలి. ఈ రసాన్ని 2–3 గంటలు కదపకుండా వుంచి, ఆ తరువాత పైకి తేరిన రసాన్ని వేరు చేసి వాడుకోవాలి. కేవలం స్టెయిన్‌లెస్ స్టీలు పాత్రలు లేదా ప్లాస్టిక్ పాత్రలను మాత్రమే తయారీలలో ఉపయోగించాలి. ఇనుప, రాగి పాత్రలు వాడకూడదు.

సిరప్ తయారు చేయు విధానము : కావలసిన పదార్థములు : జీడిమామిడి పండు రసం 1 లీటరు, పంచదార 1నుండి 1.25 కేజి, సిట్రిక్ యాసిడ్ (నిమ్మ ఉప్పు) 10 గ్రా॥, సోడియం బెంజోయేట్ 3/4 టీ స్పూన్లు.

తయారీ విధానము : లీటరు జీడిమామిడి రసంను మెత్తటి గుడ్డ ద్వారా వడగట్టాలి. రసానికి 1 నుండి 1.25 కేజిల పంచదార కలిపి, స్టౌవ్ పై పెట్టి మరగించాలి. నిమ్మ ఉప్పు (సిట్రిక్ యాసిడ్) 10 గ్రా॥ వేసి బాగా కలిపి, తరువాత 3/4 టీ స్పూను సోడియం బెంజోయేట్‌ను ముందుగా కొద్దిపాటి గోరువెచ్చని నీటిలో కరిగించి, మిశ్రమానికి కలపాలి. పాత్రను దించి 2–3 గంటల సేపు కదలకుండా వుంచి తరువాత గాజు సీసాలలో గాని మంచి ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్‌లో గాని పోసి మూత బిగించాలి. ఒక గ్లాసుడు సిరప్‌కి 5 గ్లాసుల నీళ్ళు కలిపి వాడవచ్చు. రిఫ్రిజరేటర్‌లో ఉంచి 4 నెలల వరకు సిరప్‌ను నిల్వచేసుకోవచ్చు.

జ్యూస్ తయారీ: కావలసిన పదార్థములు: జీడిమామిడి పండు రసం 1లీటరు, పంచదార 100గ్రా॥ నుండి 200గ్రా॥వరకు, సోడియం బెంజోయేట్ 1 టీ స్పూను, సిట్రిక్ యాసిడ్ (నిమ్మ ఉప్పు) 5 గ్రా॥

తయారీ విధానము : లీటరు జీడిమామిడి రసంను వడగట్టాలి. రసానికి పంచదార

కలిపి, మరగించి నిమ్మ ఉప్పు (సిట్రిక్ యాసిడ్) వేసి బాగా కలపాలి. చివరగా సోడియం బెంజోయేట్‌ను కలిపి చల్లార్చి, శుభ్రముగా ఉన్న గాజు సీసాలో నిల్వచేసుకోవాలి. ఈ జ్యూస్‌ను నీరు కలపకుండా త్రాగవచ్చు.

జీడిమామిడి పండు గుజ్జుతో తయారీలు : జీడిమామిడి పండు గుజ్జు తయారు చేసే విధానము : బాగా మాగిన పండ్లను సేకరించి 2-3 సార్లు మంచి నీటితో కడిగి, తరువాత 3 శాతం ఉప్పు నీటి (లీటరు నీటికి 30 గ్రా॥ ఉప్పు) లో ఒక గంట సేపు నానబెట్టి శుభ్రపరచాలి. ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో అడుగున నీరు పోసి, ఒక స్టీలు పాత్రలో పండ్లను మాత్రమే పెట్టి కుక్కర్ మూత పై వెయిట్ పెట్టకుండా 15 నిమిషాల పాటు ఉడక పెట్టాలి, చల్లారిన పండ్లను పల్పర్‌లో గాని, గ్రైండర్‌లో గాని, మిక్సీలో గాని వేసి గుజ్జు తయారు చేయాలి. ఈ గుజ్జుతో జామ్, మిక్సిడ్ ఫ్రూట్‌జామ్, చట్నీ తయారు చేయవచ్చు.

జీడిమామిడి జామ్ తయారీ : కావలసిన పదార్థములు: జీడిమామిడి పండు గుజ్జు - 1 కేజీ, పంచదార 750గ్రా॥ నుండి 1కేజీ, సిట్రిక్ యాసిడ్ (నిమ్మ ఉప్పు) 1.1/2 టీ స్పూన్, లెమన్ యల్లో కలర్ (జిలేబి రంగు) - చిటికెడు, పైనాపిల్ ఎసెన్స్-3 చుక్కలు

తయారు చేసే విధానము : కేజీ జీడిమామిడి పండు గుజ్జుకు 750 గ్రా॥ లేదా 1 కేజీ పంచదార కలిపి చిక్కగా అయ్యే వరకు పొయ్య మీద వేడి చేయాలి. మంచి రంగు కొరకు లెమన్ యల్లో కలర్ చిటికెడు, 1.1/2 టీ స్పూన్ నిమ్మ ఉప్పు వేసి షీటు లాగ అయ్యేవరకు మరిగించాలి. తయారైన జామ్‌కు కొద్దిగా పైనాపిల్ ఎసెన్స్ (3-4 చుక్కలు) కలిపి శుభ్రముగా ఉన్న గాజుసీసాలో నిల్వ చేయవలెను. రిఫ్రిజరేటర్‌లో 4-6 నెలల వరకు నిల్వచేయవచ్చు. బ్రెడ్, బన్స్, చపాతీ మొదలైన వాటితో కలిపి తినవచ్చు.

మిక్స్‌డ్ ఫ్రూట్ జామ్ తయారీ: కావలసిన పదార్థములు : జీడిమామిడి పండు గుజ్జు - 1కేజీ, బొప్పాయి పండు గుజ్జు, అరటిపండు గుజ్జు, ద్రాక్ష మరియు అనాస గుజ్జు, మొత్తం 1కేజీ వచ్చేలా పంచదార 2 కేజీ, నిమ్మ ఉప్పు 2 టీ స్పూన్స్, మిక్స్‌డ్ ఫ్రూట్ ఎసెన్స్-1/2 చెంచా, సోడియం బెంజోయేట్-1 టీ స్పూన్, రాస్‌బెర్రి రెడ్ కలర్ - చిటికెడు.

తయారు చేసే విధానము: జీడిమామిడి పండు గుజ్జు (1కేజీ) ను వెడల్పాటి పాత్రలో తీసుకోవాలి. మిగిలిన పండ్లలోని గింజలు, పైన తొక్కలు గింజలు తీసి గుజ్జుగా తయారుచేసుకోవాలి. ద్రాక్ష పండ్లను మాత్రం శుభ్రంగా కడిగి, చేతితో పిసికి (నీరు కలపకూడదు) స్టౌవ్ మీద పెట్టి 10 నిమిషాలు ఉడికించి, స్ట్రెయినర్‌లో వేసి, జూస్ తీసి, పండ్ల గుజ్జుకు కలపాలి. మొత్తం 2 కేజీల పండ్ల గుజ్జుకు 2 కేజీల పంచదార కలిపి

స్టౌవ్ మీద పెట్టి తరచూ కలయబెట్టాలి. మొదటి దశలో పంచదార కరిగి గోధుమ రంగు నురగ పైకి వస్తుంది. దీన్ని తొలగించాలి. రెండవ దశలో బుడగలు వచ్చి త్వరత్వరగా పగిలిపోతుంటాయి. తరువాత పాత్ర అంచు ప్రక్కల నుండి బుడగలు రావడం మొదలు పెడతాయి త్వరత్వరగా పగిలిపోతుంతాయి. ఈ విధంగా తయారైన గుజ్జుకు నిమ్మ ఉప్పు కలిపి 10-15 నిమిషాలు ఉడికించి, షీటు లాగ తయారయినపుడు మిక్స్‌డ్ ఫ్రూట్ ఎసెన్స్, రాస్‌బెర్రి రెడ్ కలర్, సోడియం బెంజోయేట్‌లు కలిపి దించిన వెంటనే సీసాలలో భద్రపరచాలి. రిఫ్రిజిరేటర్‌లో 1సంవత్సరం వరకు నిల్వచేయవచ్చు.

జీడిమామిడి పండు గుజ్జుతో చట్నీ (అల్లం-జీడిపండు చట్నీ)

కావలసిన పదార్థములు : జీడిమామిడి పండు గుజ్జు - 1/4 కేజీ, అల్లం-100గ్రా॥, కారం - 200 గ్రా॥, బెల్లం - 100 గ్రా॥, ఆవాలు-50గ్రా॥, మెంతులు-25గ్రా॥, నూనె-250 మి.లీ, చింతపండు -100 గ్రా॥, పసుపు - చిటికెడు, వెల్లులి రేకలు -20, కొద్దిగా కరివేపాకు, ఉప్పు తగినంత. తయారు చేసే విధానము : ముందుగా ఆవాలను, మెంతులను విడివిడిగా నూనె లేకుండా దోరగా వేయించి , చల్లార్చి పొడి చేసుకోవాలి. తరిగిన అల్లం ముక్కలను నూనెలో దోరగా వేయించి, మిక్సీ చేయాలి. మూకుడులో తగినంత నూనె పోసి, జీడిమామిడి పండు గుజ్జును 5-10 ని॥పాటు వేయించాలి. ఈ గుజ్జుకు మిక్సీ చేసిన అల్లం గుజ్జును కలపాలి. కొలతల ప్రకారం కారం, తురిమిన బెల్లం, చింతపండు గుజ్జు, పసుపు, ఉప్పు వేసి కలియబెట్టాలి. ఆవపొడి, మెంతిపొడిని ఈ మిశ్రమానికి కలపాలి. చివరగా ఆవాలు, వెల్లులి రేకలు, కరివేపాకు నూనెలో వేయించి, పోపుగా కలపాలి. శుభ్రముగా ఉన్న గాజు సీసాలలో అల్లం- జీడిమామిడి చట్నిని భద్రపరచాలి. ఈ చట్నిని దోశ, ఇడ్లీ, వడ మరియు ఊతప్పం మొదలైన టిఫిన్‌లతో వాడుకోవచ్చు.

జీడిమామిడితో ఆవకాయ

కావలసిన పదార్థములు : పచ్చి జీడిమామిడి కాయలు - 1కేజి, కారం-200గ్రా॥, మెంతిపొడి - 50 గ్రా॥, ఆవాలు - 50గ్రా॥, ఇంగువ - 10 గ్రా॥, పసుపు -చిటికెడు, నువ్వుల నూనె - 250 మి.లీ॥, వెల్లులి-100గ్రా॥, ఉప్పు తగినంత.

తయారు చేసే విధానము : దోరగా ఉన్న జీడిమామిడి కాయలను ఉప్పు నీటిలో నానబెట్టి శుభ్రపరచవలెను. కావలసిన సైజులో ముక్కలను కోసి గంటసేపు ఎండలో ఎండబెట్టాలి. కారం, మెంతిపొడి, ఆవపొడి, పొడి చేసిన ఇంగువ, తగినంత ఉప్పు వేయాలి. ఈ మిశ్రమానికి వెల్లుల్లి రేకలు, నువ్వుల పప్పు, నూనె వేసి కలపాలి. పులుపు కోసం నిమ్మ రసం కలపవచ్చు. పై పాటుగా కొద్దిగా మెంతులు వేయాలి. శుభ్రముగా ఉన్న గాజు సీసాలో ఆవకాయ భద్రపరచాలి.

జీడిమామిడితో చిప్స్

పచ్చిగా /దోరగా ఉన్న జీడిమామిడి పండ్లను చక్రాలుగా లేదా సన్నటి ముక్కలుగా కోసి, ఉప్పు నీటిలో (5 శాతం) నానబెట్టి, వెంటనే ఎండలో ఒరుగులు మాదిరిగా ఎండబెట్టాలి. బాగా ఎండిన ముక్కలను తినడం లేదా నూనెలో వేయించి, కారం కొద్దిగా ఉప్పు చేర్చి చిప్స్ మాదిరిగా తినవచ్చు.

జీడిమామిడి పండు – ఔషధకారి

జీడిమామిడి పండు మంచి ఔషధకారిగా పనిచేస్తుంది. ఉదర సంబంధ వ్యాధులైన జిగటి విరోచనాలు, నీళ్ళ విరోచనాల నివారణకు, స్కర్వీ వ్యాధిని అరికట్టడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. మూత్రపిండాల సమస్యలు, కలరా మరియు డ్రాప్సీ వ్యాధి నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది. జీడిమామిడి పండు రసంతో తయారుచేయబడిన ఫెన్ని అనే పానీయం పెద్దలకు, పిల్లలకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగ పడుతుంది.

కోకో పొడి తో విలువ ఆధారిత పదార్థల తయారీ

కోకోను కొబ్బరి తోటలలో అంతరపంటగా సాగు చేస్తారు. ఇంటి వంటలలో కోకో పొడితో అనేక రకాల రుచికరమైన సాంప్రదాయ వంటలను తయారు చేయవచ్చు. కోకో పొడితో కేవలం చాక్లెట్లు, బిస్కట్లు, కేకులు మాత్రమే కాకుండా సాంప్రదాయ పిండి వంటలైన బూరెలు, బొబ్బట్లు, కజ్జికాయలు, పాయసం మొదలగు వాటిని తయారు చేయవచ్చు.

కోకో బూరెలు:

కావలసిన పదార్థాలు :

మొరుంగా ఆడించిన బియ్యపు పిండి	–	300గ్రాములు,
మినపప్పు	–	1/4 కేజి
ఇడ్లీరవ్వ	–	50 గ్రా॥
పంచదార	–	300 గ్రా॥
కోకో పొడి	–	100 గ్రా॥
నెయ్యి	–	50 గ్రా॥
కొబ్బరి పొడి	–	300గ్రా॥

ఉప్పు	–	1/2 చెంచా
మిల్క్‌మైడ్	–	400 గ్రా॥ డబ్బా
నూనె	–	1/2 కేజి

తయారు చేయు విధానము : మొదట బూరెలకు పూర్ణం తయారు చేసి ఉంచుకోవాలి. 300 గ్రా॥ల కొబ్బరి కోరు 100 గ్రా॥ల కోకో పొడి కలిపి, ఈ మిశ్రమానికి 300 గ్రా॥ పొడి చేసి వుంచుకున్న పంచదారను వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత మిల్క్‌మైడ్ డబ్బా 400 గ్రా॥ (అతి చిక్కటి పాలను) కొద్ది కొద్దిగా పోసుకుంటూ (1 లీటరు పాలు 400 మి.లీ.అయ్యేలా కాచిన పాలు కాని) ముద్దలా కలుపుకోవాలి, 50 గ్రా॥ నెయ్యి వేడి చేసి ఈ ముద్దకు కలిపి బాగా మర్దనా చెయ్యాలి. ఈ ముద్దను మనకు కావలసిన సైజులో చిన్న చిన్న వుండలుగా (నిమ్మకాయ సైజులో) చేసి ప్రక్కన ఉంచుకోవాలి. మొరుంగా ఆడించి వుంచుకున్న బియ్యపు పిండిలో 50 గ్రా॥ల ఇడ్లీ రవ్వను కలపాలి. మెత్తగా రుబ్బిన మినపిండి చేర్చి కొద్దిగా ఉప్పు, రెండు చెంచాలు పంచదార వేసి బూర్లె పిండిలా కలిపిన తరువాత ఒక్కొక్క ఉండను బూరెల పిండిలో ముంచి తీసి మరిగిన నూనెలో వేసి నెమ్మదిగా తిప్పుతు బాగా ఉడికించాలి. ఈ విధంగా మన సాంప్రదాయ వంటకం అయిన బూరెను కోకో పొడి వాడి తయారుచేసుకొనవచ్చు. చిన్న పిల్లలు చాక్లేట్ రుచి వాసనతో కూడిన బూరెలను ఇష్టపడతారు.

కోకో బొబ్బట్లు

కావలసిన పదార్థాలు :

మైదాపిండి	–	1/4 కేజి
నెయ్యి	–	100 గ్రా
ఉప్పు	–	తగినంత
యాలకుల పొడి	–	1/2 చెంచా
కొబ్బరి పొడి	–	300 గ్రా॥
కోకో పొడి	–	100 గ్రా॥
పంచదార	–	300 గ్రా॥
మిల్క్‌మైడ్	–	400 గ్రా॥ డబ్బా

తయారు చేయు విధానము : మొదట పంచదారను పొడి చేసుకొని కొబ్బరి పొడి, కోకో పొడులను బాగా కలుపుకొని దీనికి మిల్క్ మైడ్ (అతి చిక్కటి పాలను) కానీ (1 లీటరు పాలు 400 మి.లీ.అయ్యేలా కాచిన పాలు కాని) కలిపి 50 గ్రా॥ నెయ్యి వేడి చేసి ఈ మిశ్రమానికి కలిపి చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకోవాలి పూర్ణం చేసుకోవాలి. తరువాత మైదాపిండిలో ఉప్పు, యాలకుల పొడి, నెయ్యి కొలతల ప్రకారం కలుపుకొని చపాతీ ముద్దలా తయారు చేసి ఒక గంట ప్రక్కన ఉంచుకోవాలి. తరువాత నిమ్మకాయ సైజు మైదాపిండి ఉండ తీసుకొని చపాతీలు వత్తి మధ్యలో కోకో పూర్ణం ఉంచి చుట్టురా చపాతిని దగ్గరకు తీసుకొని వచ్చి పూర్ణాన్ని అంతా మూసివేయాలి. మరలా చపాతీ కర్రతో నెమ్మదిగా వత్తుకుంటూ బొబ్బట్లు తయారు చేసి పెనం మీద నెయ్య వేసి కాల్చాలి. ఈ బొబ్బట్లు ఎంతొ రుచిగాను, పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టంగా తినేలా వుంటాయి.

కోకో కజ్జికాయలు

కావలసిన పదార్థాలు :

మైదాపిండి	–	1/2 కేజి
నెయ్యి	–	50 గ్రా॥
ఉప్పు	–	చిటికెడు
కొబ్బరి కోరు	–	300 గ్రా॥
కోకో పొడి	–	100 గ్రా॥
పంచదార	–	300 గ్రా॥
మిల్క్ మైడ్	–	400 గ్రా॥ డబ్బా
నేతిలో వేయించిన జీడినప్పు	–	50 గ్రా॥
నూనె	–	1/2 కేజి

తయారు చేయు విధానము : మైదా పిండిలో 50 గ్రా నెయ్యి, చిటికెడు ఉప్పు వేసి తగినంత నీళ్ళు కలిపి, చపాతి పిండిలా ముద్ద చేయ్యాలి. కజ్జికాయల్లో ఫిల్లింగ్ కోసం ముందుగా చెప్పిన విధంగా కొబ్బరి కోరు, కోకో పొడి, పంచదార పొడి, వేయించిన జీడిపప్పు ముక్కలు మరియు 400 గ్రా మిల్క్‌మైడ్ వేసి తడిపొడిగా కలిపి ప్రక్కన

ఉంచుకోవాలి. నిమ్మకాయంత మైదా పిండి చపాతిలా చేసి మధ్యలో కోకో–కొబ్బరి లస్కోరాను పెట్టి, కజ్జికాయలా చెక్కతో పత్తి నూనెలో వేయించి తీసుకోవాలి.

కోకో పాయసం (ఖీర్)

కావలసిన పదార్థాలు :

కోకోపొడి	–	100 గ్రా॥
సెమియా	–	1/4 కేజి
పాలు	–	2 లీటర్లు
కొబ్బరి కోరు	–	100 గ్రా॥
జీడిపప్పు	–	50 గ్రా॥
కిస్‌మిస్	–	25 గ్రా॥
నెయ్యి	–	4 చెంచాలు

తయారు చేయు విధానము : సేమియా, జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్‌లను నెయ్యి వేసి విడి విడిగా వేపి, ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. పాలు మరిగించి, వేయించిన సేమియా వేసి, బాగా ఉడికించాలి. కొద్దిగా సగ్గుబియ్యం కూడా ఉడికించి కలుపుకోవచ్చు. ఒక గ్లాసు కాచి చల్లార్చిన పాలలో కోకో పొడి వేసి పలుచని పేస్టులా కలిపి, ఉడికిన సేమియాకు కలపాలి, జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్, నెయ్యి వేయించి కలపాలి. చివరిగా కొబ్బరి పొడి లేదా కోరు కలిపి వేడిగా వడ్డించుకోవచ్చు లేదా ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి చల్లగాను తినవచ్చు.

కోకో బ్రెడ్ రోల్స్

కావలసిన పదార్థాలు :

కోకో పొడి	–	100 గ్రా॥
కొబ్బరి కోరు	–	300 గ్రా॥
మిల్క్‌మైడ్	–	400 గ్రా॥ డబ్బా
పంచదార	–	300 గ్రా॥
బ్రెడ్	–	2 ప్యాకెట్స్
నూనె	–	1/2 కేజి

తయారుచేయు విధానము : ముందుగా కోకో కొబ్బరి పూర్ణం పైన చెప్పిన విధంగా తయారు చేసుకొని ప్రక్కన ఉంచుకోవాలి. తరువాత బ్రెడ్ ముక్కలకు ఎర్రగా ఉన్న అంచులు కట్ చేసి, నెయ్యి రాసిన ప్లాస్టిక్ పేపరు మీద వుంచి కొద్దిగా నీళ్ళు చిలకరించి తడిచేయాలి. తడిచేసిన బ్రెడ్ పూర్ణం చుట్టూ వచ్చేలా నొక్కుతూ బ్రడ్ పూర్ణం చుట్టూ వచ్చేలా చూసుకోవాలి. ఈ విధంగా అన్నీ తయారు చేసిన తరువాత మరిగిన నూనెలో బ్రడ్ రోల్స్ వేసి గోధుమ వర్ణంలో వచ్చేదాక వేయించి, తీసుకోవాలి.

కోకో బ్రెడ్ శాండ్‌విచ్

కావలసిన పదార్థాలు :

బ్రెడ్	-	1 ప్యాకెట్
కోకో పొడి	-	100 గ్రా॥
కొబ్బరి పొడి	-	300 గ్రా॥
పంచదార పొడి	-	300 గ్రా॥
మిల్క్‌మైడ్	-	400 గ్రా॥డబ్బా
నెయ్యి / నూనె	-	100 గ్రా॥

తయారు చేయు విధానము : బ్రెడ్ ముక్కల అంచులు కత్తిరించి ఒక్కొక్క బ్రెడ్ ముక్కను పెనం పై చెంచా నెయ్యి చొప్పున వేసి దోరగా కాల్చాలి లేదా టోస్టు చెయ్యాలి. ముందుగా తయారు చేసి ఉన్న కోకో కొబ్బరి వుండను చపాతీ కర్రతో పలుచగా వత్తాలి. ఒక బ్రెడ్ స్లైసు కోకో కోవా పూర్ణం పలుచని పొర, మరలా దానిపై బ్రెడ్ స్లైసు వేసి, నాలుగు బ్రెడ్ ముక్కల మధ్య మధ్యలో మూడు వరసలు కొబ్బరి, కోకో కోవా పూర్ణం పొరలు వచ్చేలా అమర్చాలి. చాకుతో మనకు కావల్సిన విధంగా త్రిభుజాకారంగాని, గుండ్రంగా కాని కట్ చేసుకోవాలి. పలుచని స్టీలు రేకు మూసలైనా డైమండ్ ఆకారం, హృదయాకారం వంటివి ఉపయోగించి కూడా మనకు కావలసిన రీతిలో కట్ చేసుకోవచ్చు.

కోకో కొబ్బరి ఉండలు

కావలసిన పదార్థాలు :

కోకోపొడి	-	100 గ్రా॥

కొబ్బరిపొడి	–	300 గ్రా॥
పంచదారపొడి	–	300 గ్రా॥
జీడిపప్పు	–	50 గ్రా॥
బాదంపప్పు	–	50 గ్రా॥
మిల్క్‌మైడ్	–	400 గ్రా॥ డబ్బా
నెయ్యి	–	50 గ్రా॥

తయారుచేయు విధానము : కోకో పొడిని కొబ్బరి పొడితో కలిపి ఈ మిశ్రమానికి పంచదార పొడి, నెయ్యిలో వేసి ముక్కలు చేసుకొని జీడిపప్పు బాదంపప్పు, కలుపుకోవాలి. తరువాత మిల్క్‌మైడ్, నెయ్యివేసి ఉండవచ్చే వరుకు కలపాలి. చేతికి నెయ్యి రాసుకొని మనకు కావలసిన సైజులో కోకో కొబ్బరి వుండలు తయారు చేసుకోవాలి.

కోకో కోవా కజ్జికాయలు

కావలసిన పదార్థాలు :

పాలు	–	2 లీ.
పంచదార	–	200 గ్రా॥
కొబ్బరిపొడి	–	300 గ్రా॥
కోకో పొడి	–	100 గ్రా॥
పంచదార పొడి	–	300 గ్రా॥
మిల్క్‌మైడ్	–	400 గ్రా॥ పాలడబ్బా
నెయ్యి	–	50 గ్రా॥

తయారుచేయు విధానము : కోకో, కొబ్బరి, పంచదార పొడులకు మిల్క్‌మైడ్ వేడి చేసిన నెయ్యి కలిపి ముద్ద తయారుచేసుకోవాలి. 2 లీటర్లు పాలు బాగా తిప్పుతూ కాచి, దగ్గరకు వచ్చాక పంచదార కలిపి, 300 గ్రా॥ కోవా అయ్యేలా తయారుచేయాలి. తయారైన కోవాను కావలసిన సైజులో ఉండ తీసుకొని అరచేతిలో పెట్టుకొని పలుచగా వత్తుతూ చిన్న పూరి సైజులో చేసి, మధ్యలో కోకో పూర్ణం పెట్టి రెండు అంగుళాల పొడవు కోవా కజ్జికాయలు తయారుచేయాలి.

కోకో కేక్

కావలసిన పదార్థాలు :

మైదా	–	1/4 కేజి
పంచదార	–	300 గ్రా॥
గుడ్లు	–	8
బేకింగ్ పౌడర్	–	4 స్పూన్లు
నెయ్యి	–	150 గ్రా॥
వెనిల్లా (లేదా) పైనాపిల్ ఎసెన్స్	–	4 చెంచాలు
కోకో పొడి	–	50 గ్రా॥
టూటిఫ్రూటి ముక్కలు	–	50 గ్రా॥
జీడిపప్పు ముక్కలు	–	25 గ్రా॥

తయారు చేయు విధానము : పంచదారలో గుడ్లు ఒకదాని తరువాత ఒకటి కలుపూతూ, వెనిల్లా లేదా పైనాపిల్ ఎసెన్స్ వేసి బాగా పంచదార కరిగి నురగవచ్చేలా కలపాలి. తరువాత బేకింగ్ పౌడర్, మైదా, కోకో పొడి, నెయ్యి, టూటిఫ్రూటీ, జీడిపప్పు ముక్కలు అన్నీ వేసి మరొకసారి బాగా కలిపి ముందుగా నెయ్యి రాసి ఉంచుకున్న వెడల్పాటి ఎత్తు

తక్కువ గిన్నెలో పోసి ఓవెన్‌లో 150 డిగ్రి వద్ద 20 నుంచి 25 నిమిషాలు బేక్ చెయ్యాలి. చాలా రుచికరమైన కోకో కేక్ తయారవుతుంది.

కోకో కొబ్బరి బిస్కట్లు

కావలసిన పదార్థాలు :

మైదా	–	1/4 కేజి
పంచదారపొడి	–	125 గ్రా॥
కొబ్బరికోరు	–	100 గ్రా॥
కోకో పొడి	–	50 గ్రా॥
వంటసోడా	–	5 గ్రా॥
వెన్న (లేదా) డాల్డా	–	125 గ్రా॥
పాలు	–	50 మి.లీ

తయారు చేయు విధానము : పంచదారపొడి, వెన్న (లేదా) డాల్డా, ఎసెన్స్ మూడు ఒక గిన్నెలో వేసి 50 మి.లీ. పాలతో బాగా కలిపి తరువాత మైదా కోకో పొడి వేసి కలిపి, ముద్ద చెయ్యాలి. ఈ ముద్దను చపాతీలా చేసి మనకు కావలసిన ఆకారంలో బిస్కట్లు కట్‌చేసి, ట్రేలో పెట్టి 150 డిగ్రీల వద్ద 10 నిమిషాలు బేక్ చెయ్యాలి.

చేపలు, రొయ్యలు, మాంసంతో విలువ ఆధారిత పదార్థాల తయారి

రొయ్యల పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు :

రొయ్యలు – 2 కేజిలు (2 కేజీలు వొలిచిన తరువాత ఒక కేజి వస్తాయి)

వేరు శనగ నూనె – 1 కేజి (లైన్ బ్రాండ్)

ధనియాలు – 100 గ్రా॥
జీలకర్ర – 100 గ్రా॥
లవంగాలు – 15
నిమ్మ ఉప్పు – 1/2 టీ స్పూను
గసగసాలు – 5 టీ స్పూన్లు
వెల్లుల్లి గుళ్ళు – 100 గ్రా॥
అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు – 100 గ్రా॥
మొరుం కారం – 200 గ్రా॥
పసుపు – చిటికెడు,
మెంతులు – 25 గ్రా॥
చింతపండు గుజ్జు – 50 గ్రా॥ (చింతపండు వేడి నీటిలో నానబెట్టి చిక్కటి గుజ్జు తిసుకోవాలి)
ఉప్పు – 150 గ్రా॥
వేసిన మెంతులు పొడి – ఒక స్పూను (5గ్రా॥)
వేపిన ఆవాలపొడి పిండి – 4 స్పూన్లు
యాలకులు – 5

తయారు చేయు విధానము : వొలిచిన రొయ్యలు వేడి నీటిలో 5 ని॥లు ఉంచి వడ బుట్టలో వడ వేయాలి. తరువాత దనియాలు, జీలకర్ర, లవంగాలు, యాలకులు, గసగసాలు, మూకుడులో వేసి విడివిడిగా వేపి మెత్తగా మసాలా పొడి చేసి ఉంచాలి. ఉప్పు, కారం, నిమ్మ ఉప్పు, వెల్లుల్లి గుళ్ళు, పసుపు, అన్నీ కలపాలి. ఈ మిశ్రమానికి మసాలా పొడి కలపాలి. బాణిలో నూనె పోసి కొద్ది కొద్దిగా రొయ్యలు పకోడీలా వేయించాలి. వేయించిన ప్రతి వాయ ఉప్పు కారం, మసాలా పొడుల మిశ్రమంలో వేసి బాగా కలిపి 10 నిముషాలు ఉంచి మసాలా ఉప్పు కారం పట్టిన రొయ్యల్ని వేరొక గిన్నెలో వేయాలి. ఈ విధంగా కేజి రొయ్యలు చెయ్యాలి. మిగిలిన నూనెలో కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్టు, చింతపండు గుజ్జు వేసి 10 నిముషాలు వేయించి, పూర్తిగా చల్లార్చి మషాల రొయ్యలకు కలపాలి. మూడు రోజులు ఊరిన తరువాత బాగా కలిపి సీసాలలో నింపాలి.

కోడి మాంసము పచ్చడి (చికెన్ పికిల్)

కావలసిన పదార్థాలు :

చర్మము తీసిన కోడి మాంసము – 1 కేజి

వేరుశనగ నూనె – 1 కేజి

మొరుంకారం – 200 గ్రా॥

ధనియాల పొడి – 100 గ్రా॥

వేపిన ఆవాలు పొడి – 25 గ్రా॥

వేపిన మెంతులు పొడి – 25 గ్రా॥

వెల్లుల్లి – 100 గ్రా॥

ధనియాలు – 50 గ్రా॥

జీలకర్ర – 50 గ్రా॥

లవంగాలు – 15 గ్రా॥

యాలకులు – 5 గ్రా॥

గసగసాలు – 3 టీ స్పూనులు

చింతపండు – 50 గ్రా॥

తయారు చేయు విధానము :

- కోడి మాంసము (బ్రాయిలర్, నాటు, రాసి) ఏ రకమైనా చికెన్ పికిల్‌కు వాడవచ్చు
- చర్మము తీసివేసి సరిపడ సైజు ముక్కలు కోయించాలి
- తగుమాత్రం నీటిలో కడగాలి
- కడిగిన మాంసపు ముక్కలకు ఏ మాత్రము నీరు కలపకుండా ఒక మందపాటి గిన్నెలో వేసి మూత పెట్టి స్టౌ మీద పెట్టాలి. 15నిముషాలు ఉడికించిన తరువాత మాంసంలోని నీరు క్రిందకు దిగిపోతుంది.
- వడబట్టలో మాంసాన్ని వడేయాలి
- మాంసంలో నీరు పూర్తిగా వడబుట్ట నుంచి క్రిందకు దిగిపోతుంది
- 100 గ్రా॥ దనియాలు మూకుడులో వేసి సన్నసెగ మీద వేసి పొడిచేసుకోవాలి
- 50 గ్రా॥ జీలకర్ర వేపి పొడి చేయ్యాలి
- యాలకులు – 5, లవంగాలు – 15, గసగసాలు – 3 స్పూన్లు మూడు కలిపి మూకుడులో వేపాలి.

- వేపిన దనియాలు, జీలకర్ర, మసాల దినుసులు విడివిడిగా పొడి చెయ్యాలి
- కారం, ఉప్పు, దనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, మసాల పొడి, వెల్లుల్లి అన్ని బాగా కలిపి మిశ్రమంగా చేసి పెట్టుకోవాలి.
- ఒక కేజి నూనె మూకుడులో వేసి మరిగించి మాంసాన్ని ఒక్కొక్క వాయ వేపుకోవాలి. నాలుగు వాయలుగా ఎర్రగా వేపుకోవాలి
- మాంసాన్ని నూనెలో వేపేటప్పుడు బాగా కలుపుతూ ముక్క అన్ని వేపులా వేగేలా వేపుకోవాలి
- ఒక్కొక్క వాయ మాంసపు ముక్కలు వేగిన తరువాత ఉప్పుకారం, మసాలా పొడుల మిశ్రమంలో వేసి బాగా కలిపి తీసి వేరే గిన్నెలో వెయ్యాలి.
- తరువాత ముక్కలు వేపిన నూనెలో కరివేపాకు, మెంతులు, ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి పోపు వేసి అందులోనే అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్టు చింతపండు గుజ్జు వేసి 10 నిముషాలు బాగా వేగనిచ్చి పూర్తిగా చల్లార్చి మాంసము ముక్కలకు కలపాలి.
- మూడు రోజులు ఊరిన తరువాత బాగా కలిపి సీసాలలో నింపెకోవాలి.

పిష్ పికిల్ (చేపలతో పచ్చడి)

కావలసిన పదార్థాలు :
శుభ్రం చేసిన చేప ముక్కలు – 1 కేజి
అల్లం – 100 గ్రా॥
వెల్లుల్లి – 200 గ్రా॥
చింతపండు – 100 గ్రా॥
ఉప్పు – 150 గ్రా॥
కారం – 300 గ్రా॥
దనియాలు – 200 గ్రా॥
జీలకర్ర – 100 గ్రా॥
లవంగాలు – 25
యాలకులు –10 గ్రా॥
నిమ్మ ఉప్పు – పావుస్పూను

లైన్ బ్రాండ్ వేరుశనగ నూనె – 1 కేజి

తయారు చేయు విధానము :

చేపలు పొలుసు తీసి తలముక్కతోక ముక్క తీసి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. చేపను నిలువుగా కోసి పొట్టలోని వేస్టు తీసేసి ఒక అంగుళం పొడవు ముక్కలు కోసి శుభ్రం చేసుకోవాలి. శుభ్రం చేసిన చేప ముక్కలకు అల్లం, వెల్లుల్లి, ఉప్పు, కారం, పసుపు పట్టించి మూడు గంటలు ఉంచాలి. దనియాలు. జీలకర్ర, లవంగాలు, యాలకులు వేరే మూకుడు వేడిచేసి విడివిడిగా వేపుకోవాలి. తరువాత విడివిడిగా పొడులు చేసి ఉంచుకోవాలి. మొదటగా కారం, ఉప్పు, దనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, లవంగాల పొడి, యాలకుల పొడి, నిమ్మ ఉప్పు, 100 గ్రా॥ వొలిచిన వెల్లుల్లి గుళ్ళు ఈ మషాలా అంతా బాగా కలిపి ఉంచుకోవాలి. తరువాత బాణిలో నూనె పోసుకుని వేడి అయిన తరువాత చేప ముక్కలు చేర్చి చిన్న మంటపై బాగా ఎర్రగా వేగించాలి. వేయించిన చేప ముక్కలను మషాలా మిశ్రమంలో కలుపుకోవాలి.

మిగిలిన నూనెలో కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి, ఆవాలు, మెంతులు, జీలకర్ర వేసి వేయించి, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్టు, చింతపండు గుజ్జు కలిపి వేగించాలి. ఈ విధంగా తయారైన పోపును బాగా చల్లార్చి చేప ముక్కల మిశ్రమానికి కలిపి మూడు రోజులు ఊరనిచ్చి సీసాలలో నింపాలి.

ఫిష్ కట్‌లెట్

కావల్సిన పదార్థాలు :
ఉడికించిన చేప మాంసం – 1 కేజి
ఉప్పు – 25 గ్రా॥
నూనె – 125 గ్రా॥
పచ్చిమిర్చి – 15 గ్రా॥
అల్లం – 25 గ్రా॥
ఉల్లిపాయలు – 250 గ్రా॥
ఉడికించిన బంగాళదుంపలు – 500 గ్రా॥
మిరియాల పొడి – 1/2 టీ స్పూను

లవంగాలు పొడి – 1/2 టీ స్పూను
దాల్చిన చెక్క పొడి – 1/2 టీ స్పూను
పసుపు – 1/2 టీ స్పూను
కోడి గుడ్లు – 4
బెడ్ పొడి – 200 గ్రా॥

తయారు చేయు పద్ధతి :

చేప తల, తోక తీసి, పొట్ట దగ్గర గాటు పెట్టి లోపల వేస్టు తీసేసి శుభ్రంగా కడిగి అది మునిగే వరకు నీళ్ళు పోసి 20 నిముషాలు ఉడికించాలి. తరువాత నీరు వంపి పూర్తిగా చల్లారనిచ్చి పై చర్మము ముళ్ళు వేరు చేసి ఉడికిన చేప మాంసము ఒక గిన్నెలో తీసుకోవాలి.

తరిగి ఉంచుకున్న ఉల్లిపాయ ముక్కలను నూనెలో గోదుమ రంగు వచ్చే వరకు దోరగా వేయించాలి. అలాగే అల్లం పచ్చి మిర్చి ముక్కలను కూడా వేయించి ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, అల్లం ముక్కలను మాంసానికి కలపాలి. ఉడికించి చిదిపిన ఆలు, మాషాలా పొడులను కూడా చేప మాంసానికి కలపాలి. ఈ చేప మాంసాన్ని ఒక్కొక్కటి 40 గ్రాముల ముద్దగా తీసుకొని గుండ్రంగా లేదా కోడిగుడ్డు ఆకారంలో లేదా వడలుగా గాని చేసుకోవాలి. కోడిగుడ్డు కొట్టి పసుపుసొన తీసివేసి తెల్లసొనలు కలిపి బాగా చిలకాలి. వీటిని కోడిగుడ్డు తెల్ల సొనలో ముంచి బ్రెడ్ పొడిలో పొర్లించి డీప్ ఫ్రీజర్‌లో నిల్వ చేయాలి.

తినే ముందు ఫ్రిజ్ నుంచి తీసి కొద్దిగా ఆరనిచ్చి నూనెలో వేయించుకొని తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి (లేదా) పెనంపై రెండు చెంచాలు నూనె వేసి ఒక్కొక్క కట్‌లెట్‌ను కాల్చి రెండు ప్రక్కల వేగిన తరువాత తీసి సర్వ్ చేయాలి.

పండ్లతో విలువ ఆధారిత పదార్థాల తయారీ

1. మిక్స్‌డ్ ఫ్రూట్ జామ్ తయారు చేయు విధానము :

కావలసిన పదార్థములు :

బొప్పాయి పండ్లు	–	2 కేజీలు
అరటి పండ్లు	–	1 1/2 కేజీలు

నల్లద్రాక్ష - 1/4 కేజి
అనాస పండు - 1/4 కేజి
"అనాసపండు దొరకనిచో 1/2 కేజి నల్లద్రాక్ష వేసుకోవచ్చును". పైన చెప్పిన పండ్లతో సుమారు 3 కేజీల గుజ్జు వస్తుంది.

1 కేజి గుజ్జునకు :

పంచదార - ఒక కేజి
నిమ్మ ఉప్పు - 1 1/2 చెంచా
మిక్సిడ్ ఫ్రూట్ ఎసెన్స్ - 1/2 చెంచా
సోడియం బెంజోయేట్ - 1/4 చెంచా
రాస్ట్ బెర్రి రెడ్ కలర్ - చిటికెడు

తయారు చేయు పద్ధతి :

పండ్లను శుభ్రముగా కడిగి పొడిబట్టతో తుడుచుకొనవలెను. బొప్పాయి పండ్లు పొడవుగా 6 ముక్కలు కోసి, గింజలు తొలగించి, ఎండు కొబ్బరి కోరాముతో కోరుకోవలెను. గుజ్జు ఉన్నంత వరకు కోరి తొక్కను పారవేయవలెను. అరటి పండ్లు తొక్కలు తీసి కోరాముతో కోరవలెను.

అనాసపండు 6 ముక్కలుగా కోసి నిలువుగా కోరాముతో గుజ్జు భాగమును కోరుకొనవలెను. మిక్సీ ఉన్నవారు బొప్పాయి, అరటి, అనాసపండ్ల తొక్కలు పూర్తిగా తొలగించి, ఏ పండ్లకు ఆ పండ్లు ముక్కలుగా కోసి మిక్సీలో త్రిప్పి మూడు పండ్ల గుజ్జులను కలిపి ఉంచుకొన వచ్చును. ద్రాక్షపండ్లను శుభ్రముగా కడిగి నీరు పూర్తిగా వొంపి, చేతితో పిసికి స్టౌవ్ మీద పెట్టి 10 ని॥లు ఉడికించి స్ట్రెయినర్ లో వేసి జ్యూస్ తీసి పండ్లగుజ్జునకు కలపవలెను.

ఈ విధముగా తయారైన పండ్ల గుజ్జును స్ట్రెయినర్ లో గాని మిక్సీలో గాని తిప్పాలి. ఈ విధంగా వచ్చిన గుజ్జును 10 నిముషాలు వేడి చెయ్యాలి. వేడి చేసిన గుజ్జును ఒక వెడల్పాటి దళసరి పాత్ర తీసుకొని దానిలో ఒక కేజి గుజ్జునకు ఒక కేజి పంచదార చొప్పున కలిపి స్టౌవ్ మీద పెట్టి తరచూ కలియబెడుతూ ఉండవలెను.

మొదటి దశలో పంచదార కరిగి జామ్ ఉడుకుతూ గోధుమ రంగు నురుగ వస్తుంది. పైకి చేరుతున్న ఈ నురగను పూర్తిగా తొలిగించవలెను.

రెండవ దశలో గాలి బుడగలు వచ్చి త్వర త్వరగా పగిలిపోతుంటాయి. తరువాత పాత్ర అంచు ప్రక్కల నుంచి బుడగలు రావడం మొదలు పెడతాయి. అవి ఒక పావు సెకను ఉండి పగిలిపోతుంటాయి. ఈ సమయంలో నిమ్మ ఉప్పు కలపవలెను. నిమ్మ ఉప్పు కలిపిన తరువాత 10 లేక 15 ని॥లు ఉడికించి గరిటతో తీసి చూసిన షీట్ లాగపడుతుంది. ఈ విధంగా తయారైన జామ్‌కు మిక్సిడ్ ఫ్రూట్ ఎసెన్స్, రాస్ట్‌బెర్రి రెడ్‌కలర్, సోడియం బెంజోయెట్ కొలతల ప్రకారం కలిపి శుభ్రంగా ఉన్న వెడల్పాటి పొడి హార్లిక్స్ లేదా జామ్ సీసాలలో వేడి వేడిగా దించిన వెంటనే సీసాలలో నింపవలెను. సీసాలను నింపినపుడు చెక్కపై గాని, గోని సంచి పై కాని ఉంచి నింపవలెను. ఈ జామ్ ఒక సంవత్సరం నిల్వ ఉంటుంది. రకరకాల పండ్లతో తయారు చేయుటవలన మంచి పోషక మూల్యములతో కూడినది.

మామిడి పండ్లతో జామ్ తయారు చేయుట

కావలసిన పదార్థములు :

బాగా పండిన బంగినపల్లి లేదా గుజ్జుగా వున్న ఏరకమైనా

మామిడి పండ్ల గుజ్జు	-	1 కేజి
పంచదార	-	1 కేజి
నిమ్మ ఉప్పు	-	1 1/2 చెంచా
సోడియం బెంజోయెట్	-	1/4 చెంచా

తయారు చేయు పద్ధతి :

బాగా పండిన గట్టి శుభ్రమైన బంగినపల్లి మామిడి పండ్లను కడిగి, పొడి బట్టతో తుడిచి చెక్కు తీసి ముక్కలుకోసి మిక్సీలోవేసి, గుజ్జు చెయ్యాలి లేదా నాలుగు ముక్కలుగా కోసి, కోరాముతో కోరి గుజ్జు తీసి తొక్క వేరు చేసి గుజ్జు తయారు చెయ్యాలి. మామిడి గుజ్జును ఒక కేజి గుజ్జునకు ఒక కేజి పంచదార చోప్పున కలిపి దళసరిగా ఉన్న వెడల్పాటి పాత్రలో పోసి స్టౌవ్ మీద పెట్టి తరచూ కలియబెడుతూ స్టౌమీద పెట్టి 10 నిముషాలు ఉడికించాలి.

మొదటి దశలో పంచదార కరిగి నురగలాగా పైకి వస్తుంది. పైకి వచ్చిన నురగను తీసివేస్తూ ఉండవలెను.

రెండవ దశలో పాత్ర మధ్యభాగముల నుంచి మరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ దశలో గాలి

బుడగలు త్వరత్వరగా పగిలిపోతుంటాయి. మూడవ దశలో పాత్ర అంచుల చుట్టూ బుడగలు మొదలై ఒక పావు సెకను ఆగి పగిలిపోతుంటాయి. ఈ దశలో నిమ్మ ఉప్పు కలిపి 10 లేక 15 ని॥లు ఉడికించి చూసినచో షీట్‌లాగా గరిట నుండి సాగుతుంది. ఈ విధంగా తయారైన జామ్‌కు సోడియం బెంజోయేట్ కలిపి వేడి వేడి జామ్‌ను వెడల్పాటి శుభ్రమైన పొడి హార్లిక్స్ సీసాలో నింపవలెను. సీసాలో నింపినపుడు చెక్క పై గాని, గోని సంచి పై కాని పెట్టి నింపవలెను. ఈ విధంగా తయారైన జామ్ ఒక సంవత్సరం నిల్వ ఉంటుంది.

సోయా విలువ ఆధారిత పదార్థాల తయారీ

సోయా చిక్కుడు బలవర్ధకరమైన చౌకగా లభించే పప్పు ధాన్యం లెగ్యుమినేసి కుటుంబానికి చెందిన పంట.

సోయా చిక్కుడుని పప్పుధాన్యంగా, నూనె గింజగా ఉపయోగించవచ్చు. మన రాష్ట్రంలో గుంటూరు, అదిలాబాద్ జిల్లాలలో దీనిని ఎక్కువగా పండిస్తున్నారు. మిగిలిన పప్పుధాన్య పైర్ల కంటే రెట్టింపు శక్తి కల్గి ఉండటమే కాక చాలా తక్కువ ధరలో లభిస్తుంది. కనుక ఎన్నో పోషక విలువలు కల్గిన సోయా చిక్కుడుతో ఆహారపదార్థాల వినియోగం వల్ల పిల్లలలో వచ్చే కట్టె నంజువ్యాధిని నివారించవచ్చు. అంతేకాక తక్కువ ధరలో శరీరానికి కావలసిన పోషకపదార్థాలు లభిస్తాయి.

సోయాలోని మాంసకృత్తులు (40 శాతం) జంతు సంబంధమైన మాంసకృత్తులతో 20 శాతం సమాన విలువ కలిగి వుంటాయి. ఇనుము , కెరోటిన్, ఫోలిక్ ఆమ్లం కూడా అన్ని పప్పు దాన్యాల కంటే ఎక్కువ ఉండటం వల్ల రక్తహీనత నివారించడానికి తోడ్పడుతుంది. ముఖ్యమైన అమెనో ఆమ్లాలైన లైసిన్ –4.8 శాతం, ట్రిప్టోఫాన్ – 1.4 శాతం, ఫినైల్ ఎలనైన్ 5.3 శాతం, ల్యూసిన్ – 8.9 శాతం, మొదలైనవి మాంసకృత్తులలో ఉండటం వల్ల ఇవి పరిపూర్ణమైనవి. 100 గ్రాములు సోయా చిక్కుళ్లలో ఈ క్రింది పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి.

మంసకృత్తులు – 43.2గ్రా॥, కొవ్వు – 19.5 గ్రా॥, పిండిపదార్థాలు – 20.9 గ్రా॥, కేలరీలు – 432 కిలో కేలరీలు, కాల్షియం – 240 మి,గ్రా॥, ఫాస్పరస్ – 690 మి.గ్రా॥, ఇనుము – 11.5 మి.గ్రా॥, కెరోటీన్ – 426 మైక్రోగ్రాములు, ధయామిన్ – 0.73 మి. గ్రా॥, రైబోప్లేవిన్ – 0.39 మి.గ్రా॥, నయాసిన్ – 3.2 మి.గ్రా॥, ఫోలిక్ యాసిడ్ – 100 మైక్రోగ్రాములు.

సోయాలోని మాంసకృత్తులు ఎక్కువ పోషక విలువలు కలిగివుండటం వల్ల మాంసం కొనలేని వారు సోయాని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఎంతో ప్రయోజనం పొందవచ్చు. సోయా, చిక్కుళ్లలో ఉన్న అధికమైన ఫాస్పరస్ మరియు మాంసకృత్తులు నరాలకు సంబంధించిన జబ్బులను, దొడ్డి కాళ్ళు, రక్తహీణతలను నయం చేస్తాయి.

ఇది ఒక నూనె గింజగా, మాంసకృత్తులు గల ఆహార పదార్థంగానే కాక ఇంకా ఎన్నో వందల రకాల పరిశ్రమలలో దీన్ని ఉపయోగిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల ఆహారపదార్థాలలో కేక్‌లు, బిస్కెట్లు, చాక్లెట్లు, బ్రెడ్‌ల తయారీలో దీనిని విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

సోయాచిక్కుళ్ళు చేదు రుచిని, చిక్కుడు వాసనని కలిగివుంటాయి. ఈ చేదు గుణాన్ని పోగొట్టడానికి సోయా చిక్కుళ్ళు ఒక రాత్రంతా, నీటిలో నానబెట్టాలి. మర్నాటి ఉదయం నానిన చిక్కుళ్ళను మరిగే నీటిలో వేసి, 15 నిమిషాల పాటు ఉడకనివ్వాలి. చల్లబడిన తర్వాత 4,5 సార్లు చల్లటి నీటిలో శుభ్రంగా కడిగితే, వీటి పై నున్న సన్నటి పొరలాంటి పొట్టు పోతుంది. ఇంకా పొట్టు ఉంటే గోనె సంచి మీద వేసి బాగా రుద్దాలి. వండే వంటకాన్ని బట్టి పిండిగానో, పప్పు గానో ఉపయోగించవచ్చు. ఇలా వివిధ వంటలలోనే కాకుండా త్వరగా జీర్ణమయ్యే రీతిలో సోయా నుంచి ఎన్నో పోషక విలువలు కలిగిన సోయాపాలు, సోయ పెరుగు కూడా తయారు చేయవచ్చు.

సోయా పాలు తయారు చేసే విధానం :

కావలసిన వస్తువులు :	ప్రాసెస్ చేసిన సోయాపప్పు	ఒక కప్పు
	వేడి నీరు	6 కప్పులు
	పంచదార	అర కప్పు

సువాసన కోసం యాలకుల పొడి వెనిలా ఎసెన్సు లేదా రోజ్ ఎసెన్స్ వాడవచ్చు.

తయారు చేసే పద్ధతి : నానబెట్టిన సోయా పప్పును రెండు కప్పుల నీరు సోసి మెత్తగా రుబ్బాలి. దీనికి ఇంకా 3 కప్పుల నీరు పోయాలి. దీనిని పొంగు వచ్చే వరకు పొయ్యి మీద (ఒక మాదిరి సెగ మీద) కాయాలి. గుడ్డును ఉపయోగించి వడపోయాలి. పైన వచ్చిన పిప్పి సగం, శనగపిండి సగం ఉపయోగించి మసాలవడ, పకోడి మొదలగు పదార్థాలను తయారు చేయవచ్చు లేదా పశువులకు దాణాగా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. వడపోసిన పాలను అడుగు అంటకుండా తిప్పుతూ గరిటతో మాడకుండా అరగంట మరగనివ్వాలి.

పంచదార వేసి బాగా కలిపి, ఎసెన్స్ కూడ కలిపి పొయ్యి మీద నుంచి దించాలి. సోయా చిక్కుడు గింజలను తీసుకుని దోరగా వేయించి నీటిలో నానబెట్టాలి. ఇవి బాగా నాని ఉబ్బిన తర్వాత మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. అరకిలో పిండికి 1 లీటరు నీరు పోసి కలిపి వేసి మరిగించాలి.ఇలా చెయ్యడం వల్ల పాలవాసన చాలా వరకు పోతుంది. ఇంకా కొద్దిగా వాసన అనిపిస్తే రోజ్ సిరప్ లేదా ఏదైనా ఎసెన్స్ కలిపి తాగవచ్చు.

ఇలా వడకట్టగా వచ్చిన పాలు ఎన్నో పోషక విలువలు కలిగి వుంటాయి. ఇవి చిన్న పిల్లలకు తాగడానికి ఉపయోగించవచ్చు. కొంతమందికి పాలు జీర్ణమవడానికి అవసరమయ్యే ఎంజైమ్ లేక పోవడం వల్ల పాలంటే ఎలర్జీ ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సోయా పాలు తీసుకొవడం ఎంతైనా అవసరం. అంతే కాకుండా సోయాపాలలో ఆవు, గేదె పాలలో లాగ సోడియం లేదు కనుక బి.పి, గుండె జబ్బులు ఉన్న వారికి ఇవి తాగడం ఎంతో మంచిది. సోయాపాలు తాగలేని వారు పెరుగులా కూడా వాడుకోవచ్చు. అలానే పప్పు, పిండి రూపంలో వివిధ వంటకాలలో వినియోగించుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా రకరకాల పిండి వంటలలో సోయా పిండిని వాడటం వల్ల శరీరానికి కావలసిన పోషక పదార్థాలు లభించడమే కాకుండా తక్కువ ధరలో, కుటుంబసభ్యులకు ఇష్టమైన పిండివంటలు తయారు చేసుకోవచ్చు.

1. సోయా - బంగాళ దుంపకూర

కావలసిన వస్తువులు :	పచ్చిసోయాచిక్కుళ్ళు	1 కప్పు
	బంగాళాదుంపల ముక్కలు	1 కప్పు
	ఉప్పు	తగినంత
తాలింపు కోసం	నూనె	1 టీ స్పూను
	కరివేపాకు	తగినంత
	కొత్తిమీర	తగినంత
	ఆవాలు	అరటీస్పూను
	పసుపు పొడి	అరటీస్పూను
	మిరప పొడి	అరటీస్పూను
	దనియాల పొడి	అరటీస్పూను

	తరిగిన ఉల్లిపాయలు	ఒకటి
	నిమ్మరసం	ఒక టీ స్పూను

తయారు చేసే విధానం : సోయా పప్పు, బంగాళదుంపలను, విడివిడిగా మెత్తగా ఉడకబెట్టాలి. బంగాళదుంపల మీద ఉన్న తోలు తీసేసి, మెత్తగా చేసి, సోయా పప్పుతో కలపాలి. పైన చెప్పిన తాలింపు సరుకులు వేసి, పై మిశ్రమాన్ని తాలింపు పెట్టాలి.

2. సోయా సాంబారు

కావలసిన వస్తువులు :	సోయాపప్పు	పావుకప్పు
	కందిపొప్పు	అరకప్పు
	ఉల్లిపాయలు	2
తాలింపుకోసం	టమాటో	2
	క్యారెట్	2
	ఇతర కూరగాయలు	తగినంత
	చింతపండు	తగినంత
	నూనె	తగినంత
	ఉప్పు	తగినంత
	కారం	2 టీ స్పూన్లు
	సాంబారుపొడి	2 టీ స్పూన్లు
	కరివేపాకు	కొద్దిగా
	కొత్తిమీర	కొద్దిగా

తయారు చేసే విధానం : సోయాపప్పును 4 గంటల సేపు వేడి నీటిలో నానబెట్టాలి. కందిపప్పు, సోయాపప్పును మెత్తగా ఉడికించాలి. కూరగాయముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలను కలిపి ఉడికించాలి. చింతపండురసం, ఉప్పు, కారం, సాంబారు పొడి, కొత్తిమీర, ఉడికిన పప్పులను, ఉడికించిన కూరగాయ ముక్కలను కలిపి కొంత సేపు మరగనివ్వాలి. 2 టీ స్పూన్ల నూనెతో తాలింపు పెట్టి, మరిగిన సాంబారు మిశ్రమానికి కలపాలి.

3. సోయా ఇడ్లీ

కావలసిన వస్తువులు :	సోయాపప్పు	పావుకప్పు
	మినపప్పు	అరకప్పు
	ఉప్పుడు రవ్వ	ఒక కప్పు
	ఉప్పు	తగినంత

తయారు చేసే విధానము : ముందుగా సోయాపప్పును, మినపప్పును రుబ్బడానికి 4 నుంచి 5 గంటల ముందు నానబెట్టాలి. నానిన పప్పులను శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఉప్పుడు రవ్వను శుభ్రంగా కడిగి, రుబ్బిన పిండిలో కలిపి, రాత్రి పులియనివ్వాలి. మర్నాడు ఉదయం పులిసిన పిండిలో ఉప్పు కలిపి ఆవిరి పై మాములుగా ఇడ్లీ ఉడికించే విధంగానే చేయాలి.

4. సోయా అరటి పూరీలు

కావలసిన వస్తువులు :	సోయాపప్పు	100 గ్రా॥
	గోధుమ పిండి	200 గ్రా॥
	అరటి పండ్లు	3
	పంచదార	100 గ్రా॥

తీపి ఇష్టం లేని వారు పంచదారకు బదులుగా ఉప్పు వాడవచ్చు.

తయారు చేయు విధానం : అరటి పండ్లను గుజ్జుగా చేసి, సోయాపిండి, గోధుమ పిండితో కలపాలి. తర్వాత పంచదార పొడి (లేదా) ఉప్పు వేసి, పూరీలు పిండిలా కలపాలి. ఇలా కలుపుకున్న పిండిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి పూరీలాగా నూనెలో వేయించాలి.

5. సోయా బర్ఫీ

కావలసిన వస్తువులు :	సోయాపిండి	పావుకప్పు
	నువ్వులు	పావుకప్పు
	పంచదార	అరకప్పు
	నెయ్యి	2 టీ స్పూన్లు

తయారు చేసే విధానం : నువ్వులు వేయించి విడిగా ఉంచాలి. ఒక గిన్నెలో నెయ్యివేసి అందులో సోయా పిండిని వేసి దోరగా వేయించాలి. దీనిలో నువ్వులు వేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత గిన్నెదించి మరో పాత్రలో పంచదారను ఉండ పాకం వచ్చేంత వరకు ఉడికించి పై మిశ్రమాన్ని దీనితో చేర్చి కలపాలి. నూనె రాసిన పళ్ళెంలో ఈ మిశ్రమాన్ని పోసి చల్లార్చిన తర్వాత కావలసిన ఆకారంలో ముక్కలుగా కోయాలి.

6. సోయా కారప్పూస

కావలసిన వస్తువులు :	శనగపిండి	1కప్పు

	సోయాపిండి	అర కప్పు
	కారం	అరటీస్పూను
	వాము	అరటీస్పూను
	వెన్న	2 టేబుల్ స్పూన్లు (30 గ్రా)
	నూనె	తగినంత
	ఉప్పు	

తయారు చేసే విధానం : ముందుగా శనగపిండి, సోయాపిండి, ఉప్పు కలిపి జల్లించి పెట్టాలి. వాము, వెన్న పై మిశ్రమానికి కలిపి కొద్దిగా నీరు కలిపి ఉండగా వేయాలి. బాండీలో నూనె వేసి కాగిన తర్వాత కారప్పూస గిద్దలలో ఉండును వేసి వత్తి కారప్పూస దోరగా వేగిన తర్వాత తీసివేయాలి.

7. సోయావడ

కావలసిన వస్తువులు :	సోయా పప్పు	అరకప్పు
	మినపప్పు	అరకప్పు
	తరిగిన ఉల్లిపాయలు	అరకప్పు
తాలింపు కోసం	అల్లం	చిన్నముక్క
	పచ్చిమిరపకాయలు	10
	కరివేపాకు	కొద్దిగా
	నూనె	వేయించడానికి తగినంత
	ఉప్పు	తగినంత

తయారు చేయు విధానం : సోయాపప్పును రాత్రంతా, మినపప్పును 4 నుంచి 5 గంటల పాటు నానబెట్టాలి. తర్వాత నీరు వార్చి శుభ్రంగా కడిగి వేరు వేరుగా మెత్తగా రుబ్బాలి. తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిరపకాయలు, అల్లం, కరివేపాకు, ఉప్పు, రుబ్బి పిండిలో వేసి బాగా కలపాలి. నూనె కాగిన తర్వాత నియ్మ కాయంత ఉండలుగా పిండిని విభజించి తడిబట్ట పై వడలాతట్టి నూనెలో దోరగా వేయించాలి.

8. సోయా మసాలదోసె

కావలసిన వస్తువులు :	బియ్యం	2కప్పులు
	సోయాపప్పు	పావు కప్పు
	మినపప్పు	పావుకప్పు

మెంతులు	అర టీస్పూను
నూనె, ఉప్పు	తగినంత

తయారు చేసేవిధానం : బంగాళదుంప కూర ముందుగా తయారుచేసి పెట్టుకోవాలి. మినపప్పు, సోయాపప్పు, బియ్యం, మెంతులను కలిపి 6 గంటల సేపు నానబెట్టాలి. దీనిలో ఉప్పు వేసి రోటిలో మెత్తగా రుబ్బాలి. దీనిని ఒక రాత్రి పులియనివ్వాలి. పెనం మీద నూనెవేసి పల్చగా దోసెను వేసి రెండువైపులా కాల్చాలి. బంగాళదుంప కూరను కాలే దోసె మధ్యలో వేసి రెండు టీ స్పూన్లు నూనె దోసె చుట్టూ వెయ్యాలి. దోసెను ముక్కోణాకారంలో కూర కనిపించకుండా మడిచి, చట్నీతో కలిపి వడ్డించాలి.

9. సోయా గోధుమ లడ్డు

కావలసిన వస్తువులు :	సోయాపిండి	1కప్పు
	గోధుమపిండి	1 కప్పు
	పొడి చేసిన పంచదార	1 కప్పు
	నెయ్యి	ఒక పెద్ద చెంచా
	యాలకుల పొడి	సగం చిన్న చెంచాడు
	కొబ్బరి తురుము	ఒక పెద్ద చెంచా
	జీడిపప్పు	తగినన్ని
	పాలు	అరకప్పు

తయారు చేసే విధానం : మొదట ఒక చిన్న చెంచాడు నెయ్యివేసి, గోధుమపిండి, సోయా పిండి వేరు వేరుగా మంచి వాసన వచ్చే వరకు వేయించాలి. మరలా బాండీలో ఒక చిన్న చెంచా నెయ్యి వేసి, జీడిపప్పు, పంచదారపొడి వేయించాలి. ఇప్పుడు వేయించిన గోధుమ, సోయాపిండి రెండూ కలిపి, జీడిపప్పు, యాలకులపొడి, ఎండికొబ్బరి అన్ని బాగా కలిపి కొద్దిగా పాలు చల్లి బాగా కలిపి లడ్డూలాగా తయారు చెయ్యాలి.

10. పౌష్టిక్ హల్వా

కావలసిన వస్తువులు :	సోయాపప్పు	1కప్పు
	పెసరపప్పు	అరకప్పు
	పంచదార	ఒకటిన్నర కప్పు
	నెయ్యి	అర కప్పు

కొబ్బరి కోరు	అర కప్పు
యాలకులపొడి	ఒక చెంచా
నీళ్ళు	2 కప్పులు

తయారు చేసే విధానం : సోయా పప్పు, పెసరపప్పు విడి విడిగా నాలుగు గంటలు నానబెట్టి. రెండింటిని కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. రుబ్బిన పిండిని ఇడ్లీ మాదిరిగా ఆవిరి మీద ఉడికించి చల్లారాక పొడిచెయ్యాలి. బాండీలో నెయ్యివేసి పొడి చేసిన సోయా పెసర పొడిని వేసి దోరగా కమ్మటి వాసన వచ్చే వరకు వేయించాలి. ఇప్పుడు రెండు కప్పులు నీళ్ళు, పంచదార, కొబ్బరికోరు, నెయ్యి, యాలకుల పొడి కలిపి సన్నశెగ మీద నెయ్యి బయటకు వచ్చే వరకు ఉడికించాలి.

వివిధరకాల పచ్చళ్ళు తయారుచేయు విధానము

గోంగూర పచ్చడి తయారు చేయు విధానము

కావలసిన పదార్థాలు

గోంగూర ముద్ద	–	1 కేజీ
కారం	–	200 గ్రా
ఉప్పు	–	200 గ్రా
పసుపు	–	10 గ్రా
ఆవాలు	–	10 గ్రా
మెంతులు	–	50 గ్రా
చింతపండు	–	200 గ్రా

పుల్లగోంగూర అయితే 50 గ్రా తగ్గించి వేసుకోవాలి

నూనె	–	1/2 కేజి
ఎండుమిర్చి	–	6
పచ్చిశెనగపప్పు	–	100 గ్రా
చాయమినపప్పు	–	50 గ్రా
వెల్లుల్లి	–	100గ్రా
కరివేపాకు	–	4 రెమ్మలు

తయారు చేయు విధానము

మొదట గోంగూరని శుభ్రమైన ఆకులు మాత్రమే తీసుకొని నీటిలో గోంగూరను రెండుసార్లు కడగాలి. దుప్పటిమీద పల్చగా వేసి ఆరబెట్టవలెను (నీడలో) ఫ్యాను క్రింద కూడా ఆరబెట్టవచ్చును. చింతపండులో ఈనెలు, పిక్కలు తీసివేసి కొద్దిగా వేడినీరుపోసి (పులిహోర పులుసు లాగ) పులుసు తీసి ఉడకబెట్టి ప్రక్కన పెట్టాలి. 40 గ్రాముల ఆవాలు సన్న సెగమీద కమ్మని వాసన వచ్చేలాగా వేపి పొడిచేసుకోవాలి. 50 గ్రా॥ మెంతులు శుభ్రంచేసి సన్నని సెగమీద కమ్మని వాసన వచ్చేలాగా వేపి పొడిచేసుకోవాలి.

బాగా ఆరిన గోంగూరను కొద్దిగా నూనె వేసి వేపి కొద్దిగా ఉప్పు చేర్చి రోటిలో దంచి ముద్ద చేసుకోవాలి. ఒక కేజి గోంగూర ముద్దకు 200 గ్రా కారం, 200 గ్రాముల ఉప్పు 10 గ్రాముల పసుపు, 40 గ్రాముల ఆవపిండి, 50 గ్రాముల మెంతిపిండి మరియు

100 గ్రాముల వెల్లుల్లి పొట్టు తీసి చెక్కాముక్కలుగా దంచి కలపాలి. 200 గ్రాముల ఉడికించిన చింతపండు గుజ్జువేసి బాగా కలపాలి.

1/2 కేజి నూనె మరిగించి ఆవాలు పచ్చిశెనగపప్పు ఎండుమిరపకాయలు, కరివేపాకు వేసి పోపు బాగా వేసి (మాడకూడదు) పచ్చడికి కలపాలి.

కొత్తిమీర పచ్చడి తయారుచేయు విధానము

కావలసిన పదార్థాలు

నాటుకొత్తిమీర తరుగు	–	1 కేజి
చింతపండు	–	200 గ్రా॥
కారం	–	200 గ్రా॥
ఉప్పు	–	150 గ్రా॥
ఆవాలు	–	50 గ్రా॥
మెంతులు	–	30 గ్రా॥
నూనె	–	1/2 కేజి

తయారు చేయు విధానం

కొత్తిమీర వేరు భాగం నుంచి రెండు అంగుళాలు పైకి తీసేసి కట్టను రెండు మూడు సార్లు నీటిలో కడిగి నీటిని విదిల్చి అన్ని కట్టలు ఈ మాదిరి చేసి సన్నగా పొట్టులాగా తరగాలి. (కొత్తిమీర కట్టను కట్టిన పళంగానే పట్టుకొని తరగాలి). తరిగిన కొత్తిమీర పొట్టును పలుచగా ఆరబెట్టి తడి ఆరిన తరువాత 1/4 కేజీ నూనె మరిగించి కొత్తిమీర పొట్టును వేపాలి. చింతపండు గింజలు ఈనెలు తీసి శుభ్రం చేసి వేడి నీటిలో నానబెట్టి గట్టి పులుసు తీసి ఉడకబెట్టి ప్రక్కన పెట్టాలి. ఆవాలు, మెంతులు శుభ్రంచేసి సన్న సెగన కమ్మని వాసన వచ్చేలా వేసి పొడి చెయ్యాలి. నూనెలో వేసిన కొత్తిమీర ముద్దకు ఉప్పుకారం, ఆవపిండి, మొంతిపిండి, వెల్లుల్లి గుళ్ళు కలపాలి. మిగతా నూనె మరిగించి చెంచా ఆవాలు, ఎండుమిర్చి (4) కరివేపాకు, వేసి చింత పండు గట్టి పులుసు పోసి 5 ని॥ ఉడికించి చల్లార్చాలి. ఈ చింతపండు పొపును పైన తయారుచేసుకున్నా కొత్తిమీర మిశ్రమానికి కలిపి రెండు రోజులు ఊరనిచ్చి గాజు సీసాలలో పెట్టాలి.

అల్లంపచ్చడి తయారుచేయు విధానము

కావలసిన పదార్థాలు

అల్లం	–	1/4 కేజి
చింతపండు	–	1/4 కేజి
నూనె	–	1/4 కేజి
ఉప్పు	–	1/4 కేజి
బెల్లం	–	150 గ్రా
మెంతులు	–	50 గ్రా
ఆవాలు	–	50 గ్రా
వెల్లుల్లి	–	50 గ్రా

పోపుకి ఆవాలు, చాయమినపప్పు, పచ్చిశనగపప్పు, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు

తయారు చేయు విధానం

అల్లం శుభ్రముగా కడిగి తుడిచి చెక్కుతీసి, ముక్కలు కోసుకొని, ఒక గరిటె నూనెలో 10 ని॥లు సన్న శగమీద వేపుకోవాలి. చింతపండు ఈనెలు, గింజలు తీసి అరగ్లాసు మరిగించిన నీరు పోసి నానబెట్టాలి. సగం ఆవాలు కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు వేసి మెత్తగా పొడిచేసి పెట్టుకోవాలి. మెంతులు సన్నశెగ మీద కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు వేసి మెత్తగా పొడిచేసుకొని పెట్టుకోవాలి. గ్రైండర్ లోగాని రోటిలో గాని, మిక్సీలో గాని మొదట అల్లం ముక్కలు వేసి నలిగిన తరువాత చింతపండు, ఉప్పు, కారం చేర్చి బాగా రుబ్బి తరువాత ఆవ, మెంతిపొడులు వేసి, చివరగా బెల్లంవేసి రుబ్బి తీసుకోవాలి. తీపి తక్కువ తినేవారు బెల్లం 150 గ్రాములు వేసుకుంటే సరిపోతుంది. పోపుకు నూనె బాగా మరిగిన తరువాత ఆవాలు, కరివేపాకు, మినపప్పు, శనగపప్పు పోపులోవేసి చల్లార్చి పచ్చడికి కలపాలి.

ఉసిరికాయపచ్చడి తయారు చేయు విధానము

కావలసిన పదార్థాలు

ఉసిరికాయలు	–	1 కేజి
ఉప్పు	–	200 గ్రా
కారం	–	200 గ్రా
చింతపండు	–	200 గ్రా
పసుపు	–	25 గ్రా
నూనె	–	1/2 కేజి
ఆవాలు	–	25 గ్రా
మెంతులు	–	25 గ్రా

పోపుకి ఎండుమిర్చి 4, ఆవాలు 1 స్పూను

కరివేపాకు 10 ఆకులు

తయారుచేయు విధానం

ఉసిరికాయలు శుభ్రముగా కడిగి తడిలేకుండా తుడవాలి. చింతపండు ఈనెలు, గింజలు తీసి ఒక గ్లాసు నీరుపోసి చిక్కగా పులిహోర పులుసు తీసినట్లు చింతపండు గుజ్జును తీసుకోవాలి. చింతపండు గుజ్జును 10 ని॥లు ఉడికించాలి. ఆవాలు, మెంతులు కమ్మని వాసన వచ్చేవరకూ సన్నని సెగమీది వేపి విడివిడిగా మెత్తగా పొడిచేసుకోవాలి. మొదట కడిగి తుడిచిన ఉసిరికాయలు తీసుకొని 1/2 కేజి నూనెలో సన్న సెగమీద మూడు వాయలుగా వేయించాలి. నూనె బూరెలు వెయ్యటానికి కాగినంతగా కాగనివ్వకూడదు. కొద్దిగా వేడెక్కనిచ్చి ఉసిరాకాయలు వేసి సన్నని సెగమీద బాగా వేపి తీసిపెట్టుకోవాలి. వేయించిన ఉసిరికాయలకు ఉప్పు, కారం, పసుపు, ఆవపిండి, మెంతుపిండి, కలిపి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఉసిరికాయలు వేగించిన నూనెలో చెంచా ఆవాలు, కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి వేసి పోపుపెట్టి ఆపోపులో ఉడికించిన చింతపండు పులుసు వేసి రెండు నిమిషాలు ఉడికించి ఉప్పు, కారం, పట్టించి ఉసిరికాయలకు పోపువేసిన పులుసు కలిపి మొత్తం పచ్చడి అంతా ఒక సారి బాగా కలపాలి. ఈ పచ్చడి ఎక్కువ రోజులు నిలువ వుంటుంది.

పచ్చిమిరపకాయలతోనిలువ పచ్చడి తయారుచేయు విధానము

కావలసిన పదార్థాలు

పచ్చిమిరపకాయలు	–	1 కేజి
ఉప్పు	–	200 గ్రా
చింతపండు	–	250 గ్రా
ఆవాలు	–	50 గ్రా
మెంతులు	–	20 గ్రా
ఇంగువ	–	5 గ్రా
నువ్వు పప్పు	–	50 గ్రా
నూనె	–	500 గ్రా

తయారుచేయు విధానం

కొంచెం పొడవు, లావుగా, ఉన్న పచ్చిమిరపకాలు శుభ్రముగా కడిగి పొడిబట్టతో తుడిచి, తొడిమలు తీసి, రెండు ముక్కలుగా కోసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఆవ, మెంతి, నువ్వు పప్పులు, కొద్దిగా వేపి, పొడులు చేసి ఉంచుకోవాలి. చింతపండు విత్తనములు, ఈనెలు తీసి, తగుమాత్రం వేడి నీరుపోసి గుజ్జు తీసి ఉప్పు వేసి ఉడికించి ప్రక్కన ఉంచు కోవలెను.

అరకేజీ నూనె మరిగిన తరువాత పచ్చిమిర్చి వేసి దోరగా వేగిన తరువాత, వేగిన పచ్చిమిర్చిని నూనె నుంచి మీసి మిక్సీలో వేసి ఒకే ఒక తిప్పు తిప్పాలి. (ఎక్కువగా మిక్సీచేస్తే ముద్దలాగా అవుతుంది. చక్కా ముక్కగా మిక్సీ చేసిన పచ్చిమిర్చిని అదే నూనెలో వేసి, ఉప్పు వేసి ఉడికించిన చింతపండు గుజ్జు, అవ, మెంతి, నూపప్పు పొడులు కలపాలి. చివరగా ఇంగువపొడి కలిపి చల్లార్చి గాజు సీసాలోకి పెట్టాలి. చింతపండు గుజ్జు, ఆవపిండి, మెంతిపిండి, నూపప్పుపొడి వేసి 5 నిముషాలు ఉడికించి, చల్లార్చిన తరువాత సీసాలలో నింపాలి.

నీరుల్లి (ఉల్లిపాయలతో)తో నిలువ పచ్చడి తయారుచేయు విధానము

కావలసిన పదార్థములు

ఉల్లిపాయలు	–	2 కేజీలు
ఉప్పు	–	300 గ్రాములు
కారం	–	150 గ్రాములు
చింతపండు	–	250 గ్రాములు
పసుపు	–	20 గ్రా
వెల్లుల్లి	–	200 గ్రా
ఆవాలు	–	200 గ్రా
మెంతులు	–	30 గ్రా
ఇంగువ	–	5 గ్రా
నూనె	–	500 గ్రా

తయారుచేయు విధానం

ఉల్లిపాయలు పొట్టుతీసి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. వెల్లుల్లి పొట్టుతీసి ప్రక్కన ఉంచుకోవాలి. ఆవాలు, మెంతులు కొంచెం వేపి పొడి చేసుకొని ఉంచుకోవాలి. చింతపండులో విత్తనాలు, ఈనెలు తీసి తగుమాత్రం నీరుపోసి చిక్కగా గుజ్జుతీసి ప్రక్కన ఉంచుకోవాలి. ఇవి అన్నియూ తయారుచేసుకొన్న తరువాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు, వెల్లుల్లి గుజ్జుకి పసుపు, ఉప్పు కలిపి 5 నిమిషాలు ఉంచవలెను. తరువాత నూనె వేడిచేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు, వెల్లుల్లి, ఉప్పు, పసుపు కలిపిన మిశ్రమమును మరియు తరువాత ఉడికించిన చింతపండు గుజ్జు చేర్చి నూనె బయటకి వచ్చేవరకు వేపవలెను. ఈ విధంగా వేపిన తరువాత ఆవపిండి, మెంతిపిండి, కారం, ఇంగువ వేసి మరలా నూనె బయటకి వచ్చేవరకూ వేపవలెను.

గమనిక: ఆవాలు, మెంతులు, నూపప్పు పొడులు మొ॥వి పచ్చళ్ళలో కలపటానికి సన్నని సెగమీద కమ్మని వాసన వచ్చేవరకూ వేయించాలి. విడివిడిగా పొడులు చెయ్యాలి. మాడినట్లైతే పచ్చడి రంగు, రుచి, వాసన మారిపోతాయి.

వివిధ రకాల పండ్లతో జ్యూసులు తయారీ

నిమ్మరసం : 1 లీటరు

పంచదార	:	2 కేజీలు
నీరు	:	1 లీటరు
కె.యమ్.ఎస్.	:	3/4 చెంచా
(పొటాషియం మెటాబైసల్ఫేట్)		
లెమన్ ఎసెన్స్, లెమన్ ఎల్లోకలర్	:	2 చెంచాలు
(రెండు కలిపి లెమన్ ఎమల్షన్ అని వస్తుంది)		

పద్ధతి: నిమ్మపండ్లు శుభ్రముగా కడిగి పొడిబట్టతో తుడిచి, స్టీలు నిమ్మరసం తీసే స్క్వీజరుతో రసం తీసి ఒక స్టీలు పాత్రలో పోసి రెండు చెంచాలు పంచదార వేసి కలిపి ప్రక్కన ఉంచుకోవాలి. తరువాత పంచదార, నీరు తీసుకొని దానిలో రెండు చెంచాలు నిమ్మరసం కలిపి పంచదార మరిగిన తర్వాత దించి పలుచని గుడ్డలో వడకట్టాలి. పాకం పూర్తిగా చల్లారిన తరువాత నిమ్మరసం కలిపి తరువాత కె.యమ్.ఎస్. చెంచా వేడి నీళ్ళతో కలిపి నిమ్మరసంకు కలపాలి. ఆ తరువాత రెండు చెంచాలని నిమ్మ ఎమల్షన్ కలపాలి. నిమ్మ ఎమల్షన్ కలిపిన తరువాత తయారైన జ్యూస్ బాగా కలియబెట్టి ముందుగా కడిగి, తుడిచి, ఎండబెట్టిన, శుభ్రమైన పొడవు సీసాలలో ఒక అరంగుళం వెలితిగా నింపవవలెను. ఈ రసం ఒక సంవత్సరము పాటు నిలువ ఉంటుంది.

2. అల్లం కలిపి నిమ్మరసం తయారుచేయుట:

అల్లం	:	100 గ్రా
నిమ్మరసం	:	1 లీటరు
పంచదార	:	2 కేజీలు
కె.యమ్.ఎస్.	:	3/4వ వంతు (లీ చెంచా)
లెమన్ ఎమల్షన్	:	2 టీ చెంచాలు

తయారుచేయు పద్ధతి:

నిమ్మకాయలు శుభ్రంగా కడిగి తుడిచి స్టీలు చాకుతో కోసి రసం తీసి ఉంచాలి. అల్లంపైన చెక్కుతీసి మెత్తగా రుబ్బి, శుభ్రమైన తెల్లని పొడి బట్టలో వేసి పిండి, అల్లం రసంను నిమ్మరసంకు కలిపి ప్రక్కనే ఉంచాలి. పంచదార, నీరు రెండు చెంచాలు నిమ్మరసం ఈ మూడు కలిపి స్టౌమీద పెట్టి పంచదార కరిగే వరకు కలుపుతూ మరిగించాలి. పంచదార

కరిగిన తరువాత పాకమును చల్లార్చి పలుచని గుడ్డలో వడకట్టి దానికి నిమ్మ మరియు అల్లం రసమును కలుపవలెను. తరువాత కె.యమ్.ఎస్. చెంచా వేడినీళ్ళతో కలిపి, తరువాత 2 చెంచాలు లెమన్ ఎమల్షన్ కలపాలి. ఈ విధంగా తయారైన రసంను బాగా కలిపి ముందుగానే కడిగి, ఎండబెట్టిన పొడవాటి సీసాలలో ఒక అంగుళం వెలితిగా నింపవలెను.

3. బత్తాయి పండ్లరసం తయారుచేయుట:

కావలసిన పదార్థములు:

బత్తాయిరసం	:	1 లీటరు
పంచదార	:	2 కేజీలు
నీరు	:	1 లీటరు
నిమ్మ ఉప్పు	:	4 టీ చెంచాలు
కె.యమ్.ఎస్.	:	3/4 టీ చెంచాలు
ఆరంజ్ ఎమల్షన్	:	4 టీ స్పూనులు

తయారుచేయు విధానం:

బత్తాయి (లేదా) కమలా పండ్లు లేదా నారింజపండ్లు శుభ్రముగాకడిగి స్టీలు చాకుతో మధ్యకు కోసి రసం పిండి ఒక స్టీలు పాత్రలో పోసి ఉంచాలి. పంచదార, నీరు, నిమ్మ ఉప్పు కలిపి స్టౌ మీద పెట్టి పంచదార కరిగేవరకూ కలుపుతూ మరిగించవలెను. పాకము చల్లార్చిన తరువాత పలుచని గుడ్డలో వడకట్టి బత్తాయి లేదా కమలా రసంకు కలపాలి. కె.యమ్.ఎస్. చెంచా వేడి నీళ్ళలో కలిపి, ఆరంజ్ ఎమల్షన్ కలిపి తయారైన జ్యూస్‌ను పొడవైన సీసాలలో ఒక అంగుళం వెలితిగా నింపవవలెను.

4. పైనాపిల్ (అనాస) రసం తయారుచేయు విధానం:

పైనాపిల్ రసం	:	1 లీటరు
పంచదార	:	2 కేజీలు
నీరు	:	1 లీటరు
కె.యమ్.ఎస్.	:	3/4 టీ చెంచా
నిమ్మ ఉప్పు	:	5 టీ చెంచాలు
పైనాపిల్ ఎమల్షన్	:	2 టీ చెంచాలు
లెమన్ ఎల్లో కలర్	:	చిటికెడు

తయారుచేయు విధానం: అనాసపండును నిలువుగా నాలుగు ముక్కలు కోసి స్టీలు కోరాముతో కోరవలెను. కోరగా వచ్చిన గుజ్జును తెల్లని పొడిబట్టలో వేసి పిండి వడకట్టవలెను. పంచదార, నీళ్ళు, నిమ్మ ఉప్పు కలిపి స్టౌ మీద పెట్టి పంచదార కరిగేవరకూ త్రిప్పుతూ కరిగించాలి. ఈ పాకము చల్లార్చి వడకట్టి అనాస రసంకు కలపాలి. కె.యమ్.ఎస్.ను చెంచా వేడినీళ్ళలో కలిపి రసానికి కలపాలి. పైనాపిల్ ఎమల్షన్ కలిపి తయారైన జ్యూస్‌ను పొడవాటి సీసాలలో అంగుళం వెలితిగా నింపవలెను.

5. ద్రాక్షరసం తయారుచేయు విధానం:

కావలసిన పదార్థములు:

నల్ల ద్రాక్షరసం	:	1 లీటరు
నీరు	:	1 లీటరు
పంచదార	:	2 కేజీలు
సిట్రిక్ యాసిడ్	:	5 టీ చెంచాలు
సోడియం బెంజోయేట్	:	టీ చెంచా
టోనోవిన్ (లేదా)		
గ్రేప్ ఎమల్షన్	:	4 చెంచాలు

తయారుచేయు విధానం: నల్ల ద్రాక్షపండ్లు శుభ్రముగా కడిగి నీరు పూర్తిగా వొంపి చేతితో మెత్తగా చిదపాలి. దీనికి స్టౌమీద ఉంచి ద్రాక్షాతొక్క రంగు మారేవరకూ 10

నిముషాలు ఉడికించాలి. తరువాత సూప్ స్ట్రెయినర్ లేని యెడల ప్లాస్టిక్ రవ్వ జల్లెడలో వేసి త్రిప్పినచో పైన గింజలు, తొక్కలు ఉండిపోయి, క్రిందకురసం దిగుతుంది. ఈ రసంను ఒక ప్రక్క ఉంచి, పంచదార నీళ్ళు, నిమ్మ ఉప్పు కలిపి స్టౌమీద పెట్టి పంచదార కరిగే వరకూ కలుపుతూ మరిగించవలెను. ఈ విధంగా తయారైన పంచదార పాకమును వడకట్టి చల్లార్చి, ద్రాక్షారసం కలుపవలెను. తరువాత, సోడియం బెంజోయేట్ రెండు చెంచాలు వేడినీటిలో కలిపి, రసంకు కలపాలి. దాని తరువాత టోనోవిన్ లేదా ద్రాక్ష ఎమల్షన్ కలపాలి. పైన చెప్పిన విధంగా తయారుచేయబడ్డ పొడవు సీసాలలో ఒక అంగుళం వెలితిగా నింపవలెను.

గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్య విషయాలు:

1. ఏ పండ్లరసం తయారుచేసుకోవాలన్నీ, సూప్‌స్ట్రెయినర్ లేనివారు ప్లాస్టిక్ రవ్వ జల్లెడ ఉపయోగించుకొనవచ్చును.
2. కెఎమ్ఎస్ కలిపిన రసం తయారుచేసిన తరువాత మొదటి 15 రోజులు ఉపయోగించకూడదు. వెంటనే వాడుకోవాలి అంటే కెఎమ్ఎస్ కలపకూడదు.
3. ఒక గ్లాసు రసంకు మూడు గ్లాసులు నీరు కలిపి త్రాగవలెను.
4. ఏ పండ్ల రసం తయారుచేయుటకైనా, పంచదార పాకమును పలుచని గుడ్డలో వడకట్టి తరువాత పండ్ల రసమును కలుపవలెను.

పాలతో విలువ ఆధారిత పదార్థాల తయారీ

పాడి పశువుల పోషణ గ్రామీణ స్త్రీలకు క్రొత్త కాకపోయిన, పాలతో విలువ ఆధారిత పదార్థాల తయారీ అనే అంశంపై గ్రామీణ మహిళలు, యువతీయువకులను స్వయం ఉపాధి కార్యక్రమంగా చేపడితే మంచి ఆదాయం పొందవచ్చు. పాలను నాణ్యమైన పదార్థాలుగా మార్చినట్లయితే పాల నిల్వ సామర్థ్యం పెరిగి పాల పోషక విలువలను ఉపయోగించుకోవటమే గాక పాల విక్రయం కంటే అధిక లాభాలు రాగలవు. పాలనుండి తయారైన ఉత్పత్తులు పాల పదార్థాల గుణాన్ని బట్టి ఒక రోజు నుండి కొన్ని వారాలు నిల్వ వుంచవచ్చు.

పాలలో పోషక విలువలు

	శక్తి క్యాలరీలు	మాంసకృత్తులు (గ్రా॥)	కొవ్వు (గ్రా॥)	కాల్షియం (మి.గ్రా॥)	ఇనుము (మి.గ్రా॥)
గేదెపాలు	117	4.3	6.5	210	0.2
ఆవుపాలు	67	3.2	4.1	120	0.2
పెరుగు	60	3.1	4	149	0.2
చెన్నా (గేదెపాలు)	292	13.4	23	480	–
కోవా (గేదెపాలు)	421	14.6	31.2	650	5.8

పాలతో పాలపొడి, ఛీజ్ మొదలుగునవి తయారు చేయాలంటే పెద్ద పెద్ద పరికరాలు ఎక్కువ పెట్టుబడి ఎంతో శాస్త్ర పరిజ్ఞానం కావాలి. కాని మరికొన్ని పాలపదార్థాలు చిన్న చిన్న పాత్రలు, కొద్దిపాటి పెట్టుబడి (రూ.10,000/–)తో మహిళలు సులభంగా తయారుచేయగల ఉత్పత్తులు, పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యితోపాటు బాదం మిల్క్, పనీరు, పచ్చికోవా, పాలకోవా, చెన్నా, రసగుల్లా, కోవా కజ్జికాయలు.

పనీరు

కావలసిన పదార్థాలు : పాలు – 10 లీటర్లు

వెనిగర్ – 1/2 లీటరు
గ్లాస్కో గుడ్డ – 2 మీటర్లు

తయారుచేయు పద్ధతి : పది లీటర్ల పాలు కాచి ఒక పొంగు వచ్చిన వెంటనే స్టౌ కట్టేసి అరలీటరు వెనిగరును కొద్ది కొద్దిగా వేస్తూ 350 మి.లీ. వరకు వేయగానే పాలు విరిగి పాల విరుగుడు నీరుగా వేరౌతాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని గుడ్డలో పోసి నీరంతా దిగేలా బాగా విదిలించాలి. నాలుగు అంచులు దగ్గరగా చేర్చి మెలత్రిప్పి నీరంటా దిగేలా చూడాలి. గ్లాస్కో గుడ్డలో పోసి వడ కట్టాలి. పాల విరుగుడు ముద్ద తయారౌతుంది. పాల విరుగుడు ముద్దను ఒక ప్లేటులో దిమ్మరించి పైన మరొక ప్లేటు పెట్టి ఆపైన నీళ్ళ బిందె కానీ సన్నికల్లు గానీ బరువు పెట్టాలి. ఈ విధంగా 1 గంటసేపు బరువు పెట్టి తరువాత నాలుగు భాగాలుగా కోసుకోవాలి. కూరల తయారీలో వాడేందుకు ఒక అంగుళం ముక్కలు డైమండ్ ఆకారంలో కోసుకొని వాడుకోవాలి.

గమనిక: పనీరు ఫ్రిజ్‌లో ఉంచినప్పుడు గిన్నెలో నీటిలో మునిగేలా ఉంచి నిలువ ఉంచాలి. ఐస్ తయారయ్యే డీప్ ఫ్రీజర్‌లో పనీర్ నిలువ వుంచకూడదు.

పాలకోవా

కావలసిన పదార్థాలు : పాలు – 5 లీటర్లు
పంచదార – 1 కేజీ

తయారుచేయు పద్ధతి: ఐదు లీటర్లు పాలు ఇనుప కాడయిలో తీసుకొని ఎక్కువ మంటపై బాగా మరిగించాలి. ఇలా మరిగే సమయంలో కురిపిలో (పొడవుగా చదునుగా వున్నది) వేగంగా చుట్టూ తిప్పుతూ కలపాలి. ఆ విధంగా తిప్పకపోతే మాడిపోతుంది. క్రమంగా పాలలో నీరు ఆవిరై పాలు చిక్కబడటం మొదలవుతుంది. పాలుసగానికి అయాక ఒక కేజి పంచదార వేసి వేగంగా తిప్పుతూ ఉండాలి. కోవా మాడకుండా జాగ్రత పడటం కోవా తయారీలో ముఖ్యం. ముద్దలాగా కడాయి నుండి కోవా వేరవుతున్న సమయంలో మంటపై నుండి దించి చల్లారాక ముద్దగా చేసి, ముందుగా నెయ్యిని రాసిన వెడల్పాటి ప్లేటు పై కోవా అంతా సర్దాలి. కావలసిన సైజులో/ఆకారంలో బిళ్ళలు చేసుకోవాలి. ఒక కిలో పాలతో 300గ్రా కోవా వస్తుంది.

పచ్చికోవా

పైన చెప్పి పాలకోవా పద్ధతిలో 5 లీటర్ల పాలు తిప్పుతూ మరిగించి ఒక లీటరు అయేలా

బాగా దగ్గరగా ఉడికించాలి. చల్లారిన తరువాత పచ్చికోవా తయారౌతుంది.

రసగుల్లా

కావలసిన పదార్థాలు : పాలు – 5 లీటర్లు
పంచదార – 5 కిలోలు
మిల్క్ పౌడరు – 50 గ్రా
కరాచి రవ్వ – 50 గ్రా
మైదా – 50 గ్రా
కార్న్ ఫ్లోర్ – 50 గ్రా
బేకింగ్ పౌడర్ – 1/4 చెంచా
బెంగాలీ సోడా – పావు చెంచాలో సగం
లేదా నిమ్మ ఉప్పు / నిమ్మరసం – 8 గ్రా

తయారు చేయు పద్ధతి: పాలు కాచి ఒక పొంగు రాగానే చల్లార్చాలి. చెయ్యికాలే వేడి ఉన్నప్పుడు వెనిగర్ లేదా నిమ్మరసం లేదా నిమ్మ ఉప్పు కలపాలి. గ్లాస్కో గుడ్డ గిన్నె మీద పరిస్తే ఆవిరి పట్టిపాలు విరిగిపోయి నీరు, పాల విరుగుడుగా విడిపోతాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని వడకట్టాలి. వడకట్టే సమయంలో పిండకూడదు నీరు వడ కట్టాక పాలవిరుగుడు, ఒక ప్లేటు మీద వేసి మైదా, కరాచి రవ్వ పాలపొడి, కార్న్‌ఫ్లోర్ (మొక్కజొన్న పొడి) వరుసగా కలిపి లైట్‌గా మర్దన చేసి ముద్ద చేసుకోవాలి.

చిన్న నిమ్మకాయ సైజులో వుండలు చేసుకోవాలి. గుండ్రంగా కాని కోడి గుడ్డు ఆకారంలో వుండలు చేసుకోవాలి. పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి 5 కేజీలు పంచదార 5 లీటర్లు నీరుపోసి బాగా కలుపుతూ మరగనివ్వాలి. పాకం పొంగిన తరువాత ముందుగా తయారుచేసి ఉంచిన వుండలు అన్నీ ఒకేసారి వెయ్యాలి. రసగుల్లా పాకంలో వుడికినదీ లేనిదీ తెలుసుకోవాలంటే ఒక గిన్నెలో నీరు తీసుకొని రెండు రసగుల్లాలు వేస్తే అవి క్రిందకు దిగి వాటిపై నిరు తేలుతూ ఉంటే రసగుల్లా వుడికినట్లు అని తెలుస్తుంది. రసగుల్లా వుండలు నీటిలో తేలితో ఇంకా వడకాలి. ఈ విధంగా తయారైన రసగుల్లాలను 24 గంటలసేపు పాకంలోనే వుంచాలి. పాకం బాగా పీల్చుకొని రుచిగా రసగుల్లా

తయారౌతుంది.

కోవా కజ్జికాయలు

కావలసిన పదార్థాలు : పాలు–5 లీటర్లు
కొబ్బరికాయలు–5
యాలకులు –10
బూరుగుపల్లి బెల్లం – 3/4 కేజి

తయారుచేయు పద్ధతి : మొదట ఐదు కొబ్బరి కాయలు కొట్టి కోరుకోవాలి 750 గ్రా (ముప్పావు కేజి) బూరుగుపల్లి బెల్లం బాగా పొడిచేసి, కొబ్బరి బెల్లం కలిపి స్టౌమీద పెట్టి ఉడికించాలి. కొబ్బరిలోని తడికి బెల్లం కరిగి పాకం తయారై ముద్దలా కొబ్బరి లౌజు తయారౌతుంది, కొబ్బరి లౌజును మనకు కావలసిన సైజులో వుండలు వేసి ఉంచుకోవాలి. కోవా తయారైన తరువాత తగినంత సైజులో కోవా తీసుకొని అరిచేతులో పెట్టుకొని చిన్న చపాతీలా వత్తి దాని మధ్యలో ముందుగా తయారుచేసుకున్న కొబ్బరి వుండను పెట్టి కోవా చుట్టూరా వచ్చేలా వత్తుతూ కోవా కజ్జికాయలులన్నీ తయారుచేయాలి.

టొమేటో కెచ్చప్

టొమాటో పోషక విలువలు

100 గ్రా టమోటాలలో 27 మి.గ్రా విటమిన్ సి, 3 మి.గ్రా ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉన్నాయి. టమోటాలో లైకోపీన్, బీటాకెరోటిన్ 350 మై.గ్రా అనబడు కెరోటినాయిడ్స్ ఉన్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. గుండెజబ్బులు, క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించడానికి వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచడానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి.

ఈ మధ్య కాలంలో టమోటా కెచ్చప్ అన్ని వర్గాలవారు విరివిగా వాడుతున్నారు. పుల్లగా తీయగా ఉండే టమోటా కెచ్చప్ అంటే పిల్లలకు పెద్దలకు కూడా ఎంతో ఇష్టం. పకోడి, పూరి, చపాతి, కట్‌లెట్ చిప్స్ వంటి వాటన్నిటికీ కెచ్చప్ మంచి రుచిని ఇస్తుంది. ఇంట్లో టొమోటా కెచ్చప్‌ను ఎంతో తక్కువ ఖర్చుతో తయారుచేసుకోవచ్చును. కానీ దీనికి కొంత సమయం పడుతుంది. ఒకసారి ఓపికతో తయారుచేస్తే సంవత్సరంపైగా నిలువ పెట్టుకోవచ్చు. టొమోటాలు ధర తక్కువగా ఉన్నప్పుడు చేసుకుంటే లాభదాయకం.

కావలసిన పదార్థాలు

ఎర్రటి టమాటా పండ్లు	2 కిలోలు
పంచదార	50 గ్రా
ఉప్పు	1 టేబుల్ స్పూను
కారం	1 టీ స్పూను
వెనిగర్	50 మి.లీ.
సోడియంబెంజోయేట్	1/2 టీ స్పూను
ఉల్లిపాయ	1
వెల్లుల్లి	3 రేకులు
మిరియాలు	12
జీలకర్ర	1/2 టీ స్పూను
లవంగాలు	3
జాజిపువ్వు	3 రేకులు
యాలకులు	3
దాల్చిన చెక్క	3 (చిన్నవి)

తయారుచేయు విధానము

బాగా పండిన టమోటాపండ్లను తీసుకోవాలి. పండ్లను ముందుగా నీటిలో పొడిగుడ్డతో తుడిచి ముక్కలుగా కోయాలి. మందపాటి గిన్నెలో ముక్కలు, ఉల్లిపాయలు, చితకొట్టిన వెల్లుల్లి వేసి చెక్క గరిటతో మెదుపుతూ ఉడికించాలి. ఉడికిన తరువాత స్టీలు జాలీ లేదా వడపోతతో వడకట్టి టమోటా గుజ్జును తీసుకోవాలి. మసాలా దినుసులు (యాలకులు, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క, మిరియాలు, జీలకర్ర) అన్నింటినీ కొద్దిగా నూరి మూటగట్టాలి. మొదట్లో పంచదార, టమోటాగుజ్జుతో కలిపి ఉడికించాలి. ఉడికే గుజ్జులో మసాలా మూటను వదలాలి. మిగిలిన పంచదార, ఉప్పు, కారం గుజ్జులో కలిపి చిక్కబడేవరకు 1/3 వంతు అయ్యేవరకు ఉడికించాలి. తరువాత కెచ్చప్‌లో వెనిగర్ కలిపి 10 నిముషాలు ఉడికించాలి. అప్పుడే చిటికెడు సోడియం బెంజోయేట్‌ను ఒక టేబుల్ స్పూను కెచ్చప్‌లో కరిగించి మిగతా కెచ్చెప్‌కు కలపాలి. తయారైన కెచ్చ్‌ప్‌ను ముందుగా శుభ్రపరిచి ఉంచుకున్న సీసాలలో పోయాలి. నింపేటప్పుడు మూతదగ్గర ఒక అంగుళం వెలితిగా

నింపాలి.

గమనిక: పైకొలతలతో ఒక సీసా టొమాటో కెచ్చెప్ తయారగును. కెచ్చప్ వేడిగా ఉన్నప్పుడే సీసాలలో నింపాలి. సీసాలు నింపేటప్పుడు చెక్కమీదకాని తడిబట్ట మీద పెట్టి కాని నింపాలి. ఇష్టపడితే 1/2 టీ స్పూన్ ఆరంజ్ రెడ్ కలర్ కలుపుకోవచ్చు. కెచ్చప్ తయారైనదీ లేనిదీ తెలుసుకోవాలంటే ఒక ప్లేటులో కొద్దిగా నీరుపోసి అందులో కొంచెం కెచ్చప్ వెయ్యాలి. అది విడిపోకుండా ముద్దగానే ఉన్నపుడు కెచ్చప్ తయారైందని గుర్తించాలి.

టమోటో పండ్ల గుజ్జు

తాజా టమోటాలు దొరకనప్పుడు, ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఈ టమోటా పండ్లను గుజ్జుగా తయారు చేసి నిలువవుంచుకుని మూడు నెలలు పొడవునా వాడుకొనవచ్చును. ఈ గుజ్జును అన్ని రకాల కూర వంటలలోను మాంసపు కూరలలో, రసం, సూప్ వంటి వాటిల్లోను తరచుగా వాడుకొనవచ్చును. తయారు చేయడం తేలిక. ఖర్చుతో కూడినది కాదు. అవసరమైనప్పుడు ఉప్పుకారం, ఇతర దినుసులు కలిపి పచ్చడిలా వాడుకొన వచ్చును.

కావలసిన పదార్థాలు

ఎర్రటి టమాటా పండ్లు	1 కెజి
వెనిగర్	5 టీ స్పూను
సోడియంబెంజోయేట్	ఒక చిటికెడు
పొటాషియం మెటాబైసల్ఫేటు	ఒక చిటికెడు

తయారుచేయు విధానము

బాగా పండిన టమోటా పండ్లను తీసుకోవాలి. పండ్లను ముందుగా నీటిలో కడిగి ముక్కలుగా కొయ్యాలి. మందపాటి గిన్నెలో ముక్కలు వేసి చెక్క గరిటతో మెదుపుతూ ఉడికించాలి. ఆ గుడ్డు 1/3వ వంతు అయ్యేవరకు ఉడికించిన తరువాత వెనిగర్ కలిపి మరలా మరో 5 నిముషాలు మరగనివ్వాలి. ఇలా తయారైన గుజ్జుకు పొటాషియం మెటాబై సల్ఫేట్ మరియు సోడియం బెంజోయేట్ మిశ్రమాన్ని కొంచెం నీటిలో కరిగించి కలపాలి. గుజ్జు వేడిగా ఉన్నప్పుడు శుభ్రమైన సీసాలో పోసి మూత పెట్టాలి. ఇలా తయారైన సీసాలను సూర్యరశ్మి పడకుండా చల్లటి తడిలేని ప్రదేశంలో నిలువ వుంచాలి.

గమనిక : పై కొలతలతో ఒక సీసా టొమోటా గుజ్జు తయారు చేయవచ్చును. ఇది మూడు నెలల వరకు నిలువ వుంటుంది.

టమోటో పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

దోరగా ఉన్న టమాటా పండ్లు	1 కిలో
కారం	1/4 కిలో
వెల్లుల్లి	4
మెంతిపొడి	1 టీ స్పూను
చింతపండు	150 గ్రా
పసుపు	1 టీ స్పూను
ఆవపిండి	3 టీ స్పూన్లు
ఉప్పు	1/4 కిలో
పోపు	
నూనె	1/4 కిలో
ఆవాలు	2 టీ స్పూన్లు
శనగపప్పు	2 టీ స్పూన్లు
ఇంగువ	చిటికెడు
ఎండు మిరపకాయలు	10
మెంతులు	2 టీ స్పూన్లు
కరివేపాకు	4 రెమ్మలు

తయారుచేయు విధానము

దోరగా ఉన్న టమోటాలను శుభ్రముగా కడిగి ఆరబెట్టి 4 ముక్కలుగా కోయాలి. ఉప్పు పసుపు వేసి ఒక రోజు నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు రసం పిండి ముక్కలు తడి లేనంతవరకు ఎండబెట్టాలి. ఈ రసంలో శుభ్రంగా వేడి నీడితో కడిగిన చింతపండు నానబెట్టి కారం, ఉప్పు పొట్టు తీసిన వెల్లుల్లి ఆవపిండి, మెంతిపిండి వేసి బాగా మొత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమంలో ఎండిన టమోటా ముక్కలను కలిపి రుబ్బాలి. ఈ విధంగా తయారుచేసిన ఊరగాయ మిశ్రమానికి తాలింపు వెయ్యాలి.

మూకుడులో నూనెపోసి కాగిన తరువాత మొదట శనగపప్పు వేసి వేపాలి. వేగిన తరువాత మొంతులు, ఆవాలు, ఎండుమిర్చి దోరగా వేగనివ్వాలి. చివరగా వెల్లుల్లి రేకులు, కరివేపాకు వేసి పోపు చల్లారిన తరువాత ఊరగాయ మిశ్రమానికి కలపాలి.