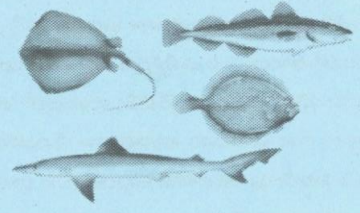
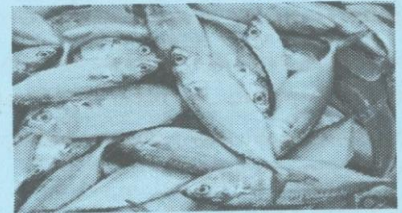


కలపాడి, కారంపాడి, ఇతర సామూర్తి  
 మెత్తగా దంచిన ఉప్పు, నిమ్మఉప్పు, కారంను  
 టీ గిన్నెలో తీసుకుని బాగా కలిసే వరకు  
 తిప్పాలి. స్టవ్ పై బాండి ఉంచి, దానిలో  
 కగ నూనెను వేసి, ఆలన చేప ముక్కలను  
 కరంగు వచ్చేవరకు ఎర్రదాలుగా వేయించి .  
 గా తయారు చేసిన సుగంధ ద్రవ్యాల పాడిలో  
 క్కలను వేయాలి. ఈ పాడి ముక్కలకు పట్టే  
 గాగా కలుపుకోవాలి. ఇలా అన్ని ముక్కలను వేగే  
 రెండు - వైపులా తిప్పి వేయించుకోవాలి.  
 గ్నింటికి రెండు వైపులా పాడిని అద్ది ఉంచాలి.  
 యించిన నూనెను మరలా తిరిగి  
 గించరాదు.  
 కేసం తయారు చేసిన ముక్కలకు తాలింపు  
 వాలి. ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, అల్లం, వెల్లుల్లి  
 న్ని వచ్చి వాసన పోయే వరకు నూనెలో  
 చి చల్లాలిన పిదప ముక్కలకు కలపాలి. శుచిగా  
 లైక్ట్ గాజు సీసాలలో ఈ ఊరపచ్చడి మిశ్రమాన్ని  
 తోవాలి. ఘుమఘుమలాడే రుచికరమైన ఈ  
 వచ్చడి మంచి పోషక విలువలను కలిగి ఉ  
 కకాక సుమారు మూడు నుండి ఆరునెలలు  
 ల్వ ఉంటుంది. దీనిని చపాతి, పూరి, దోసెలతో  
 పప్పు అన్నంలో కూడా నంజుకుని తినవచ్చు. ప్రతీ  
 మాంసాహారం ఇష్టపడే వారు ఈ రుచిని  
 క్కరం పొడవున ఆస్వాదించవచ్చును. ఇదే  
 నెత్తాళ్లు, ఇతర అన్నిరకాల చేపలతోనూ నిల్వ

పచ్చళ్ళు పై విధంగా తయారు చేసుకుని మార్కెటింగ్  
 చేసుకోవచ్చు. ఈ పచ్చడి ఖరీదు సుమారు ఒక కేజీకి ఆరు  
 వందల నుండి ఏడు వందల రూపాయల ఖర్చు అవుతుంది.  
 దీనిని మహిళలు తీరిక వేళల్లో తయారుచేసుకోవచ్చు.  
 సుమారు ఇరవై ఐదు కిలోల పచ్చడిపై ఏడువేల నుండి  
 ఎనిమిది వేల రూపాయల అధిక ఆధాయాన్ని  
 పొందవచ్చును.  
**మధుమేహ నివారణ :**  
 మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ అధికంగా ఉండి,  
 హెచ్.డి.ఎల్. (గుండెకుమేలు చేసే) కొలెస్టరాల్ తక్కువగా  
 ఉంటుంది. ఒమేగా 3-నూనె కలిగిన మాఘ, శీలావతి,  
 తూర వంజరం, బొమ్మిడాయిలు, కొర్రమేను, వంటి  
 చేపలను ఆహారంలో తీసుకుంటే కీళ్ళ నొప్పులు, కండరాల  
 నొప్పులు, తగ్గడమే గాక స్త్రీలలో మోనోపాజీ తరువాత  
 కనిపించే 'ఆర్థరీస్' అనే జబ్బును పూర్తిగా నివారించవచ్చు.  
 వార్షక్యం, క్యాన్సర్, మొదలైన లక్షణాలు దరి చేరకుండా  
 కాపాడుకోవచ్చును.

సాంకేతిక సలహాలకు  
**ప్రిన్సిపల్ ఇన్వెస్టిగేటర్**  
 నికా ప్రాజెక్టు  
 కేంద్ర పాగాకు పరిశోధనా సంస్థ  
 రాజమండ్రి - 533 105.

**సముద్ర చేపలతో  
 విలువ ఆధారిత  
 ఆహారపదార్థములు :**



**ప్రిన్సిపల్ ఆన్వెస్టిగేటర్**  
**నికా ప్రాజెక్టు**  
 కేంద్ర పాగాకు పరిశోధనా సంస్థ  
 రాజమండ్రి - 533 105.  
 2018



**ముద్ర చేపలతో విలువ ఆధారిత**

**పరిపదార్థములు :**

ముద్ర చేపలు : సముద్ర చేపలను ఎక్కువగా తినేవారు కాదుగా, ఆరోగ్యంగా ఉండి తమ శరీరంలోని కొవ్వును మరొకచోచేసి విషయం తెలిసినా, చేపలే కదా ? రుచికి అసమీ మిన్న అనేవారు లేకపోలేదు మాంసకృత్తులు, ము, ఖనిజ లవణాలు, అయోడిన్, 'ఎ', 'డి' విటమిన్లు గా 3 ఫాటీ అమ్లాలు చేపల్లో అధికంగా ఉండివృద్ధాప్యపు మలను దరికి చేరనివ్వవు.

మాంసకృత్తులు అధికంగా ఉండి, క్యాలరీలు స్వల్పంగా ఉండేంతో చేపలు త్వరితంగా బరువు తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఘన రూపంలో ఉన్న డ్రప్ (పాలీ అనీశాచ్యరేటివ్) రూపంలో ఉండే కొవ్వు ర్థాలు గల చేపలను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల డి,కె విటమిన్లు శరీరానికి లభించడమే కాక, శరీరాన్ని స్వంగా ఉంచుకోవచ్చు. రక్తంలోని కొలెస్టరాల్ స్థాయిని తగ్గించే చేపలు తగ్గిస్తాయి, జిఫాన్ దేశస్థులు చేపలను ప్రధానంగా ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల, గుండె జబ్బులు వీరిలో చాలా తక్కువగా సంభవిస్తున్నాయి.

కాఫీ, శీలావతి, వంజరం, సాల్మన్, కోన, సారచేప, మువ మొదలైన చేపలు తీరప్రాంతాల్లో విరివిగా లభిస్తాయి. ఇవి అధికంగా లభ్యమయినప్పుడు సరుకు మార్కెట్లో దురుద్ధంగా మిగిలిన చేపలను మత్స్యకారులు కూరలకు మింగడం ఆనవాయితీ. ఈ చేపలు జాలై - ఆగస్టు నెలల్లో అత్యధికంగా లభిస్తాయి. వాతావరణంలో మారుమూల మార్పుల వల్ల ఒక్కోసారి చేపలు విరివిగా లభిస్తాయి. అనేక విలువ ఆధారిత పదార్థాలుగా తయారు

చేసుకుని విక్రయించడం ద్వారా మత్స్యకార మహిళలు అధిక లాభాలను అర్జించవచ్చును.

**పోషక విలువలు :**

100 గ్రా|| చేపల్లో ఈ క్రింది పోషక విలువలు ఉంటాయి.

**వంజరం (కానగంత)**

మాంసకృత్తులు	-	22.5	గ్రా
కొవ్వు	-	4	గ్రా
ఖనిజాలు	-	1.5	గ్రా
శక్తి	-	126	కీ   క్యాల
కార్బియం	-	71	మి   గ్రా
ఫాస్ఫరస్	-	572	మి   గ్రా
ఇనుము	-	5.4	మి   గ్రా
నయాసిన్ (B <sub>3</sub> )	-	1.2	మి   గ్రా

**సెల్టాట్లు :**

మాంసకృత్తులు	-	19.3	గ్రా
కొవ్వు	-	9.6	గ్రా
ఖనిజాలు	-	1.6	గ్రా
శక్తి	-	164	కీ   క్యాల
కార్బియం	-	143	మి   గ్రా
ఫాస్ఫరస్	-	174	మి   గ్రా
ఇనుము	-	1.5	మి   గ్రా

**విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు :**

వంజరం చేపలతో నిల్వ పచ్చడి (ఊరగాయ)

**కావలసిన పదార్థములు :**

చేపలు	-	2 కేజీలు
-------	---	----------

వెల్లుల్లి	-	100 గ్రా
ధనియాల పొడి	-	200 గ్రా
జీలకర్ర పొడి	-	50 గ్రా
మిరియాల పొడి	-	2 స్వాన్ను
లవంగ పొడి	-	2 స్వాన్ను
ఆవాల పొడి	-	1 స్వాన్ను
యాలుకపొడి	-	1/2 స్వాన్ను
మెంతులు	-	20 గ్రా
కారం	-	150 గ్రా
ఉప్పు	-	1/2 కప్పు
నిమ్మఉప్పు	-	2 స్వాన్ను
అల్లం + వెల్లుల్లి పేస్టు	-	25 రూ

**తయారు చేయు విధానం :**

శుచిగా తాజాగా ఉన్న వంజరం చేపలను ఎంచుకోవాలి. తగినంత పరిమాణంలో ముక్కలుగా కోసుకుని శుభ్రంగా రెండు - మూడు సార్లు మంచి నీటితో కడగాలి. నీటిని పూర్తిగా వంచి ఆరనివ్వాలి. తరువాత నీటిని శుభ్రమైన వెడాల్యాటి ట్రేలో ఆరనివ్వాలి.

ధనియాలు, జీలకర్ర, మెంతులు, చెక్కలవంగాలు, మిరియాలు, యాలుకలు విడివిడిగా కమ్మని సువాసన వచ్చే వరకు దోరగా వేయించి, పొడిగా చేసుకుని గాలి చొరని డబ్బాలలో అల్లం, వెల్లుల్లి దంచి మెత్తని పేస్టుగా చేసి నిల్వ ఉంచాలి.

ముందుగా తయారు చేసుకున్న ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, చెక్కా లవంగ పొడి, మిరియాలు పొడి,