

విషయ సూచిక

వరుస సంఖ్య	అంశం	పేజీ సంఖ్య
I.	నువ్వు పంటలో యాజమాన్య పద్ధతులు	2-3
II.	నువ్వులలో రకాలు	4-10
III.	సస్యరక్షణ	11-17
IV.	నువ్వులలో విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు	18-24



నువ్వు పంటలో యాజమాన్య పద్ధతులు

నువ్వు పంట మన దేశంలో 19.47 లక్షల హెక్టార్లలో సాగుచేస్తున్నారు. సగటు దిగుబడి హెక్టారుకు 445 కేజీలు ఉన్నది. ఆంధ్రప్రదేశ్, గుజరాత్, మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్, ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో ఈ పంట ఎక్కువగా సాగులో ఉంది. మన రాష్ట్రంలో 61 వేల హెక్టార్లలో నువ్వు పంటను పండిస్తున్నారు. సగటు దిగుబడులు హెక్టారుకు 321 కిలోలు ఉన్నాయి. విజయనగరం, శ్రీకాకుళం, విశాఖపట్నం, తూర్పు గోదావరి, పశ్చిమ గోదావరి మరియు కడప జిల్లాల్లో ఈ పంటను ఎక్కువగా పండిస్తున్నారు.

నువ్వులో 45-65 నూనె శాతంతో పాటు 25 శాతం మాంసకృత్తులు అంతేకాక జింక్, ఐరన్, కాల్షియం, ధయోమిన్, అమైనోఆసిడ్స్ వంటి పలు రకాల పోషకాలు ఉండటం వలన వీటిని “పవర్ హౌస్” లేదా “నూనె గింజలలోరాజు” అని పిలుస్తారు. ఈ పోషకాల వల్ల రక్త నాళాలు, ఎముకలు మరియు కీళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. నువ్వుల్లో ఉండే “సెసిమిన్” అనే ఆంటీయాక్సిడెంటు, విటమిన్-ఇ గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. వీటిలో ఉండే మోనో అన్శాచురేటెడ్ ఫాటీ ఆమ్లాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ను పెరిగేలా చేస్తాయి. నువ్వుల నూనె వాడటం వలన రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి.

నువ్వుల్లో సెసిమిన్, సెసమోలిన్ అనే రసాయనాలు ఉండడం వలన ఎక్కువ కాలం నిలువ ఉంటుంది. ఇతర నూనెలలో ఈ రసాయనాలు లేకపోవడం వలన ఎక్కువ కాలం నిలువ ఉండవు. విటమిన్ ‘ఇ’ ఎక్కువ ఉండడం వలన నువ్వుల నూనె చర్మానికి మంచిది. ఫైటోస్పెరాల్స్ అనే రసాయనాలు నూనెలో ఉండడం వలన వ్యాధి నిరోధక శక్తిని ఇస్తుంది. నువ్వుల పిండి నేలకు మంచి సేంద్రియ ఎరువుగానే కాకుండా పశువులకు కూడా మంచి పోషకాహారంగా పని చేస్తుంది.

నువ్వు పంటను ఖరీఫ్, రబీ, వేసవిలో సాగు చేసుకోవచ్చు. కానీ రబీ / వేసవిలో సాగు చేసినప్పుడు చీడపీడల బెడద తక్కువగా ఉండి, విత్తన నాణ్యత పెరిగి అధిక దిగుబడులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. గోధుమ మరియు నలుపు రంగు గింజ కలిగిన నువ్వు రకాలు మన రాష్ట్రానికి ఖరీఫ్ కాలానికి అనుకూలం. అయితే తెలుపు గింజ రకాలు ఖరీఫ్ కాలంలో మన ప్రాంతాలలో పూత పూయవు, కాయలు కాయవు, జనవరిలో విత్తిన తెలుపు రకాలు మంచి దిగుబడినిస్తాయి.

ఉష్ణోగ్రత : నువ్వులు పంట ఎదుగుదలలో ఉష్ణోగ్రత అనేది ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. 25⁰-37⁰ సెంటీగ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రతలో నువ్వు పంట మంచి ఎదుగుదలను మరియు అభివృద్ధిని కనపరుస్తుంది. నువ్వు విత్తనం మొలకెత్తుటకు 25⁰-37⁰ సెంటీగ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రత అవసరం. ఈ ఉష్ణోగ్రతలో నువ్వు విత్తనం త్వరగా మొలకెత్తుటను, ప్రాథమిక దశ అభివృద్ధిని మరియు పుష్పించుటను ప్రోత్సహించును. నువ్వు విత్తనం విత్తిన తరువాత 20⁰ సెంటీగ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రత ఉన్నట్లయితే నువ్వు విత్తనం మొలకెత్తడానికి ఆలస్యం అవుతుంది మరియు విత్తనం మొలకెత్తిన తరువాత 18⁰ సెంటీగ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రత కన్న తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఉన్నట్లయితే విత్తనం మొలక దశలోనే ఎదుగుదలను ఆపేస్తుంది. ఉష్ణోగ్రత 11⁰ సెంటీగ్రేడ్ కన్న తక్కువ ఉన్నట్లయితే విత్తనం మొలకెత్తదు. అదే విధంగా పుష్పించే దశలో తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఉన్నట్లయితే వంద్య పుష్పాలు ఏర్పడతాయి, లేదా పక్వానికి రాకముందే పువ్వులు రాలిపోతాయి. అలాగే పుష్పించే దశలో అధిక ఉష్ణోగ్రతలు (40⁰ సెంటీగ్రేడ్) వలన ఫలదీకరణ అనేది జరగదు రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు తక్కువగా ఉన్న ప్రదేశాలలో నువ్వు విత్తనాలను చల్లుకోరాదు.

నేలలు : తేలిక మరియు బరువు నేలలు అనుకూలం. మురుగు నీరు పోయే విధంగా ఉండాలి. ఎక్కువ నీటిని నువ్వు పంట తట్టుకోలేదు. ఆమ్ల మరియు క్షార నేలలు అనుకూలం కావు. ఉదజని సూచిక 6.5 నుండి 7.5 వరకు ఉండాలి.

పంటకాలం : ఖరీఫ్ కాలంలో మే 15 నుండి 31 వరకు అనుకూలం. ఆలస్యంగా వేసినచో దిగుబడులు తగ్గడమే కాక వె్రితెగులు ఎక్కువగా వస్తుంది. రబీ, వేసవి కాలంలో డిసెంబర్ 15 నుండి జనవరి 15 వరకు అనుకూలం. మంచు ఎక్కువగా ఉండి ఉష్ణోగ్రతలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు జనవరి నెలాఖరు వరకు వేసుకోవచ్చు.

సువ్యూలలో రకాలు

ఎ) గౌరి :

దిగుబడి ఎకరానికి : 250 కిలోలు
నూనె శాతం : 50
పంటకాలం : 90 రోజులు
ఖరీఫ్, రబీ మరియు వేసవి కాలాలకు
అనుకూలం
ముదురు గోధుమ రంగు విత్తనం.



బి) మాధవి :

దిగుబడి ఎకరానికి : 160-200 కిలోలు
నూనె శాతం : 51
పంటకాలం : 75 రోజులు
ఖరీఫ్, రబీ మరియు వేసవి కాలాలకు
అనుకూలం
లేత గోధుమ రంగు విత్తనం.
అంతర పంటలకు అనుకూలమైన
రకం. వెళ్లి తెగులును తట్టుకుంటుంది.

సి) ఎలమంచిలి 11 :

దిగుబడి ఎకరానికి 300-350 కిలోలు
నూనె శాతం: 52.5
పంటకాలం : 80 నుండి 85 రోజులు
ఖరీఫ్ మరియు రబీ కాలాలకు
అనుకూలం



డి) ఎలమంచిలి 17 (గౌతమ్) :

దిగుబడి ఎకరానికి 350-400 కిలోలు

నూనె శాతం : 52.5

పంటకాలం : 70 నుండి 75 రోజులు

ఆకుమచ్చ తెగులును కొంత వరకు తట్టుకుంటుంది.

ఖరీఫ్ మరియు రబీ కాలాలకు అనుకూలం.



ఇ) ఎలమంచిలి 66 (శారద) :

దిగుబడి ఎకరానికి 400-600 కిలోలు

నూనె శాతం : 51.5

పంటకాలం : 80 నుండి 85 రోజులు

ఆకుమచ్చ, వెరికుళ్ళు తెగుళ్ళను కొంత వరకు తట్టుకుంటుంది.

ఖరీఫ్ మరియు రబీ కాలాలకు అనుకూలం



తెల్ల గింజ రకాలు

ఎఫ్) రాజేశ్వరి :

దిగుబడి ఎకరానికి : 200-300 కిలోలు

నూనె శాతం : 50

పంటకాలం : 80 నుండి 90 రోజులు

కాండం కుళ్ళు, బూడిద తెగుళ్ళను తట్టుకుంటుంది.

ఖరీఫ్ మరియు రబీ కాలాలకు అనుకూలం.



జి) శ్వేత తిల్ :

దిగుబడి ఎకరానికి : 300-450 కిలోలు

నూనె శాతం : 44-48

పంటకాలం : 80 నుండి 90 రోజులు. అన్ని కాలాల్లో సాగు చేయవచ్చు.



హెచ్) హిమ :

దిగుబడి ఎకరానికి : 250-400 కిలోలు

నూనె శాతం : 46-48

పంటకాలం : 75 నుండి 80 రోజులు

స్వల్పకాలిక తెల్లగింజ రకం. వెర్రి తెగులును తట్టుకుంటుంది.

ఎగుమతి ప్రాధాన్యం గల రకం.



బి) జె.సి.యస్. 1020 :

దిగుబడి ఎకరానికి : 400-450 కిలోలు

నూనె శాతం : 46-49

పంటకాలం : 80 నుండి 90 రోజులు, జడకాత తెల్ల గింజ రకం.

బూడిద తెగులు, ఆకుమచ్చ తెగులును కొంతవరకు తట్టుకుంటుంది.



నేల తయారీ :

విత్తుటకు ముందు నేలను 2-3 సార్లు మెత్తగా దుక్కి చేయాలి. నేలను 20-25 సెం.మీ.లోతు వరకు దున్నుకోవడం వలన మొక్కలకు అందవలసిన తేమ మరియు పోషకాలను అందించవచ్చు.

విత్తే సమయం :

కాలం	విత్తే సమయం	కోత సమయం	నీటి ఆధారం
ఖరీఫ్	మే - జూన్	సెప్టెంబరు-అక్టోబరు	వర్షాధారం
వేసవి	జనవరి-మార్చి	ఏప్రిల్-జూన్	బోరులు, బావులు

విత్తన మోతాదు, విత్తే పద్ధతి :

ఒక ఎకరా విస్తీర్ణంలో నువ్వు పంట వేయాలంటే 2 కిలోల విత్తనం అవసరం. చాలా వరకు రైతులు వెదజల్లే పద్ధతిలో విత్తుతారు. దీని వలన మొలక శాతం సరిగ్గా ఉండదు. కలుపు తీసుకోవటం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. కాబట్టి విత్తనానికి మూడింతలు ఇసుక కలిపి గొర్రుతో వరుసల్లో విత్తుకోవాలి. విత్తేటప్పుడు వరుసల మధ్య 30 సెం.మీ., మొక్కల మధ్య 15 సెం.మీ దూరం ఉండాలి.

కలుపు నివారణ :

విత్తిన 30 రోజుల వరకు కలుపు లేకుండా చేయాలి. రసాయనాలు వాడాల్సి వస్తే విత్తిన 1-2 రోజుల్లో తేమ ఉన్నప్పుడు ఎకరాకు 1 లీటరు అలాక్లోర్ లేదా పెండిమిథాలిన్ 200 లీటర్ల నీటికి కలిపి పిచికారి చేసుకుంటే మొదటి 20 రోజుల వరకు కలుపు నివారించవచ్చు.

ఎరువులు ఎకరానికి :

ఖరీఫ్ : పశువుల ఎరువు 4 టన్నులు

నత్రజని 16 కిలోలు

భాస్వరం 8 కిలోలు

పొటాష్ 8 కిలోలు

నత్రజనిలో సగభాగం, మొత్తం భాస్వరం, పొటాష్ ఎరువులు ఆఖరి దుక్కిలో పశువుల ఎరువుతో పాటు వేయాలి. నత్రజని మిగతా సగభాగం విత్తిన 30 రోజులకు వేసి నీరు పెట్టాలి.

రబీ లేదా వేసవి :

ఎకరాకు 4 టన్నులు పశువుల ఎరువు

24 కిలోల నత్రజని (52 కిలోల యూరియా)

8 కిలోల భాస్వరం (50 కిలోల సింగిల్ సూపర్ ఫాస్ఫేట్)

8 కిలోల పొటాష్ (14 కిలోల మ్యూరేట్ ఆఫ్ పొటాష్) వేయాలి.

వీటిలో సగభాగం నత్రజని, భాస్వరం, పొటాష్ ఎరువులతో కలిపి ఆఖరి దుక్కిలో వేయాలి. మిగతా సగ భాగం నత్రజనిని నెల రోజుల తర్వాత కలుపుతీసి వేయాలి. భాస్వరం ఎరువులు సింగిల్ సూపర్ ఫాస్ఫేట్గా వాడటం వల్ల నూనె గింజ పంటలకు సాధారణంగా అవసరమయ్యే గంధకం లభిస్తుంది. గంధకం వల్ల గింజ నాణ్యత, నూనె శాతం పెరిగి దిగుబడి పెరిగే అవకాశం ఉంది.

నీటి యాజమాన్యం :

నువ్వు పంట నీటి ఎద్దడిని తట్టుకోగలదు. ఒకసారి పంట కుదురుకున్నాక ఎంతటి బెట్ట పరిస్థితులనైనా తట్టుకోగలదు. అధిక దిగుబడి పొందడానికి విత్తిన వెంటనే మొదటి తడి ఇవ్వాలి. విత్తిన వెంటనే మొదటి తడి ఇస్తే మొలక శాతం బాగుండి, అధిక దిగుబడులు వస్తాయి. పూత దశ, కాయ అభివృద్ధి మరియు గింజకట్టు దశల్లో తడులు ఇవ్వాలి.

అంతర పంటలు

నువ్వులు + పెసలు (3:2)

నువ్వులు + మినుములు (2:2)

నువ్వులు + చిక్కుడు (1:5)

నువ్వులు + కందులు (2:1)

నువ్వులు + సోయా చిక్కుడు (2:1)

నువ్వులు + వేరుశనగ (3:3)

నువ్వులు + సజ్జలు (3:1)



నువ్వులు + పెసలు (3:2)

నువ్వులు + కందులు (2:1)



సస్యరక్షణ

రసం పీల్చే పురుగులు

తామర పురుగులు, పచ్చదోమ :

పిల్ల, తల్లి పురుగులు ఆకులు అడుగు భాగాన చేరి రసాన్ని పీల్చివేస్తాయి. ఇవి విత్తిన 10 రోజులు నుంచి వంటను ఆశిస్తాయి. పురుగులు ఆశించిన ఆకులు ముందుగా పాలిపోయి, తరువాత ఎండిపోతాయి.



నివారణ : మోనోక్రోటోఫాస్ 1.5 మి.లీ. లేదా డైమిథోయేట్ 2 మి.లీ. లీటరు నీటికి చొప్పున కలిపి పిచికారి చేసుకోవాలి.

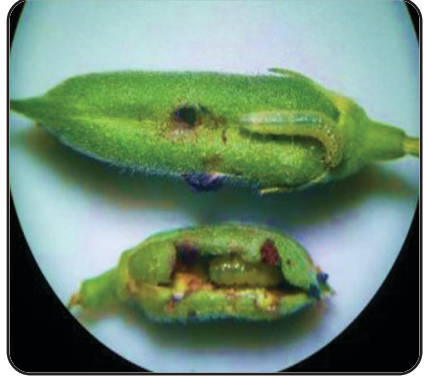
తెల్ల నల్లి : ఈ నల్లి ఆశించిన ఆకులు ముదురు ఆకుపచ్చ రంగుకు మారి ఈనెలు పొడువుగా సాగి క్రింది వైపునకు ముడుచు కొనిపోయి, దోనె ఆకారంగా మారి పాలిపోతాయి.



నివారణ : తెల్ల నల్లి నివారణకు డైకోఫాల్ 5 మి.లీ. లీటరు నీటికి చొప్పున కలిపి ఎకరానికి 200 లీటర్ల మందు ద్రావణం పిచికారి చేయాలి.

ఆకుముడత మరియు కాయతొలుచు పురుగు :

తొలిదశలో గొంగళి పురుగులు లేత ఆకులను కలిపి గూడులు కట్టి లోపలి నుండి ఆకుల్లోని పచ్చని పదార్థాన్ని గోకి తినుట వలన ఆకులు ఎండిపోతాయి. పురుగులు ఎదిగిన కొలది ఎక్కువ ఆకులను కలిపి గూడుగా చేసుకొని ఆకులను తింటాయి. మొగ్గ ఏర్పడే దశలో మొగ్గలను పూతను, కాయల్లోని లేత గింజలను తింటూ పంటకు నష్టం చేస్తాయి. దీని ఉధృతి మార్చి నెలలో మొదలై డిసెంబర్ వరకు ఎక్కువగా ఉంటుంది.



నివారణ : మోనోక్రోటోఫాస్ 1.6 మి.లీ. లేదా క్లోరిపైరిఫాస్ 2.5 మి.లీ. లేదా క్విినాల్ఫాస్ 2 మి.లీ. లీటరు నీటికి చొప్పున కలిపి పిచికారి చేసుకోవాలి.



బీహారీ గొంగళి పురుగు :

తొలిదశలో చిన్న గొంగళి పురుగులు గుంపులుగా ఆకులలోని పత్రహరితాన్ని గోకి తిని జల్లెడాకులుగా చేస్తాయి. ఎదిగిన గొంగళి పురుగులు ఇతర మొక్కల పైకి ప్రాకుతూ మొగ్గలకు, పువ్వులకు మరియు కాయలకు రంధ్రాలను చేస్తూ విత్తనాలను తినివేస్తాయి.

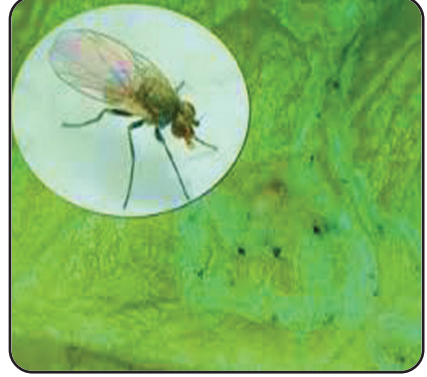


నివారణ : పంటలో గ్రుడ్లు లేక గొంగళి పురుగులను గమనించిన వెంటనే ఆకులతో సహా తీసివేసి నాశనం చేయాలి. క్లోరిపైరిఫాస్ 2.5 మి.లీ. లేదా ఎసిఫేట్ 1గ్రా. లీటరు నీటికి చొప్పున కలిపి పిచికారి చేసుకోవాలి.



కోడు ఈగ :

చిన్న పురుగులు మొగ్గ, పూత తినివేయటం వలన మొగ్గలు పువ్వులుగా, కాయలుగా ఏర్పడక, గింజ కట్టక, తాలు కాయలు ఏర్పడతాయి. ఆశించిన మొగ్గ మరియు పూత వాడి రాలిపోతుంది.



నివారణ : పురుగు ఆశించిన మొగ్గల్ని

మరియు తాలుకాయల్ని ఏరి నాశనం చేయాలి. మొగ్గ దశలో మోనోక్రోటోఫాస్ 1.5 మి.లీ. లేదా ఎసిఫేట్ 1 గ్రా. లీటరు నీటికి చొప్పున కలిపి పిచికారి చేయాలి.

ఆకు తొలిచే పురుగు : గొంగళి పురుగు

ముదురు ఆకుపచ్చ రంగులో, వాలుగ గీతలు ఉండి, పొత్తికడుపుమీద వంకరగా తిరిగిన కొమ్ము కలిగి ఉంటుంది. గొంగళి పురుగు ఆకును పూర్తిగా తినివేయటం వలన మొక్క మీద పూర్తిగా ఆకులు ఉండవు.



నివారణ

: వేసవి దుక్కులు చేయవలెను. ఫౌసలోన్ 4 శాతం లేదా మలాథియాన్ 5 శాతం పొడి మందును విత్తిన తరువాత 30 రోజులకు మరియు 45 రోజులకు వేయవలసి ఉంటుంది.



తెగుళ్ళు :

వెరి తెగులు / పుట్ట జుత్తు / ఫిల్లోడి :

ఈ తెగులు మౌత నమయంలో ఆశిస్తుంది. సాధారణంగా ఆలస్యంగా వేసిన పంటలో ఎక్కువగా వస్తుంది. తెగులుసోకిన మొక్కల్లో ఆకులు చిన్నవై పువ్వులోని భాగాలన్నీ ఆకుల మాదిరిగా మారిపోయి కాయలు ఏర్పడవు. మొక్కల ఎదుగుదల తగ్గి పై భాగం చిన్న ఆకులు గుబురుగా ఉండి వెరితల మాదిరిగా ఉంటుంది. ఈ తెగులు దీపపు పురుగుల ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది. రాజేశ్వరి, చందన, హిమ రకాలు కొంతవరకు తట్టుకుంటాయి.



నివారణ : తెగులు కనిపించిన వెంటనే తెగులు సోకిన మొక్కలను పీకి తగలబెట్టాలి. పైరు పై మిథైల్ డైమిటాన్ 2 మి.లీ. లేదా డైమిథోయేట్ 2 మి.లీ. లేదా 1.5 గ్రా. ఎసిఫేట్, 1.5 మి.లీ. మోనోక్రోటోఫాస్ లీటరు నీటికి చొప్పున కలిపి పిచికారి చేయాలి.

వేరుకుళ్ళు, కాండంకుళ్ళు తెగులు :

కాండం మీద నల్లని చారలేర్పడతాయి. వేర్లను చీల్చి పరిశీలిస్తే గోధుమ రంగు చారలు కనిపిస్తాయి. వేర్లు పూర్తిగా లేదా పాక్షికంగా కుళ్ళిపోతాయి. ఎండు తెగులు సోకిన కాండం మీద, కాయల మీద గులాబీ రంగు శిలీంధ్ర బీజాలు కనిపిస్తాయి. తెగులు కలిగించే శిలీంధ్రం, భూమిలోను విత్తనాలు మరియు పంట అవశేషాల మీద జీవిస్తుంది.



నివారణ : పంట మార్పిడి తప్పక చేయాలి. కిలో విత్తనానికి 3 గ్రాములు కాప్టాన్ లేదా కార్బండిజిమ్ చొప్పున కలిపి విత్తనశుద్ధి చేయాలి. కాపర్ ఆక్సిక్లోరైడ్ లేదా మాంకోజెబ్ 3గ్రా. లీటరు నీటికి చొప్పున కలిపి మొక్కల మొదళ్ళలో పిచికారి చేసుకోవాలి.

ఆర్బర్వేరియా, ఆకుమచ్చ తెగులు :

మొక్క ఎదిగే దశలో గాలిలో తేమ శాతం అధికంగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తుంది. ఆకులపై, కాండం మీద గోధుమ రంగు మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ముదురు గోధుమ రంగు చిన్న చిన్న పలయాకారపు మచ్చలు ఆకు అంతా వ్యాపించి ఆకులు ఎండి రాలిపోతాయి.



నివారణ : కిలో విత్తనానికి 3 గ్రాములు చొప్పున కార్బండిజిమ్ కలిపి విత్తనశుద్ధి చేయాలి. పంట మీద తెగులు ఉన్నప్పుడు కార్బండిజిమ్ 1 గ్రాము లేక మాంకోజెబ్ 2.5 గ్రాములు లీటరు నీటికి చొప్పున కలిపి చల్లకోవాలి.



బూడిద తెగులు : లేత ఆకులపై తెల్లని బూడిద వంటి పదార్థం, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. తెగులు సోయిన ఆకులు మాడి రాలిపోతాయి.

నివారణ : నీటిలో కరిగే గంధకపు పొడి 3 గ్రాములు లీటరు నీటికి చొప్పున లేదా 1గ్రా. మైక్రోబ్యూటానిల్ లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారి చేయాలి.



పంటకోత, నిలువలు :

ఆకులు రాలటం మొదలై పంట పనువు రంగుగా మారినప్పుడు, కాయల్లో గింజలు నలుపుగా మారినపుడు కోయాలి. ఎండలో ఆరబెట్టి గింజలను వేరు చేయాలి. విత్తనం కొరకు పండించినపుడు 40 డిగ్రీలు సెంటీగ్రేడ్ అంతకు మించిన ఎండలో ఆరబెట్టరాదు. మొలక శాతం తగ్గుతుంది. ఎక్కువ కాలం నిలువ చేయడానికి బూడిదను కిలో విత్తనానికి 25 గ్రాముల చొప్పున లేక వేప నూనె కిలో విత్తనానికి 25 మి.లీ. చొప్పున కలిపి నిలువ చేయాలి. రసాయన మందులు, పురుగు మందులు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ కలపరాదు.

సున్నలో పోషక విలువలు (ప్రతి 100 గ్రాములకు)

శక్తి	- 563 కిలోకేలరీలు
కార్బోహైడ్రేట్లు	- 25 గ్రా॥
పీచుపదార్థం	- 16.8 గ్రా॥
క్రోవు	- 43.3 గ్రా॥
మాంసకృత్తులు	- 18.3 గ్రా॥
కాల్షియం	- 1450 మి.లీ. గ్రా॥
ఇనుము	- 9.3 మి.లీ. గ్రా॥
కాపర్	- 2.27 మి.లీ. గ్రా॥
జింక్	- 12.20 మి.లీ. గ్రా॥
ఫాస్ఫరస్	- 570 మి.లీ. గ్రా॥

నువ్వులతో విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు

నువ్వుల లడ్డు

కావలసిన పదార్థాలు :

- నువ్వులు - 250 గ్రా॥
- బెల్లం - 500 గ్రా॥
- యాలకుల పొడి - 15 గ్రా॥
- నీళ్ళు - 100 మి.లీ.



తయారీ విధానం :

ముందుగా నువ్వులను రంగు మారేంతవరకు దోరగా సన్నని మంట మీద వేయించుకోవాలి. తరువాత ఒక గిన్నె తీసుకుని అందులో బెల్లం వేసి, కొన్ని నీళ్లు పోసుకొని ముదర పాకం పట్టుకోవాలి. అందులో యాలకుల పొడిని వేసుకొని బాగా కలుపుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ముందుగా వేయించి ఉంచిన నువ్వులను బెల్లం పాకంలో వేసుకొని బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ విధంగా కలిపిన మిశ్రమాన్ని చిన్న ఉండలుగా చుట్టుకోవాలి. ఈ క్రమంగా ఎంతో రుచికరమైన నువ్వుల లడ్డు తయారవుతుంది.

నువ్వుల పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు :

నువ్వులు	- 120 గ్రా॥
టమాటాలు	- 50 గ్రా॥
పచ్చిమిర్చి	- 10 గ్రా॥
చింతపండు	- 10 గ్రా॥
కొత్తిమీర	- 10 గ్రా॥
కరివేపాకు	- 10 గ్రా॥
నూనె	- 20 గ్రా॥
ఉప్పు	- 20 గ్రా॥



తయారీ విధానం :

ముందుగా కలాయిలో నువ్వులను దోరగా వేయించుకొని చల్లారిన తరువాత మిక్సీ పట్టుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. కలాయిలో నూనె పోసి వేడి అయ్యాక అందులో పచ్చిమిర్చి, టమాటాలు వేసుకుని వేపుకోవాలి. అందులో చింతపండు, కొత్తిమీర మరియు ఉప్పు వేసుకుని అన్నింటిని కలిపి వేపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమం చల్లారిన తరువాత మిక్సీ పట్టుకోవాలి, అందులో నువ్వుల పొడిని కూడా వేసుకుని మళ్ళీ మిక్సీ పట్టుకోవాలి. ఈ విధంగా కమ్మని నువ్వుల పచ్చడి సిద్ధం అవుతుంది.

నువ్వుల కారం పాఠ

కావలసిన పదార్థాలు :

నువ్వులు	- 120 గ్రా॥
వేరుశనగ గుళ్ళు	- 50 గ్రా॥
ఎండు మిర్చి	- 15 గ్రా॥
కరివేపాకు	- 20 గ్రా॥
ధనియాలు	- 15 గ్రా॥
జీలకర్ర	- 7 గ్రా॥



తయారీ విధానం :

ముందుగా కలాయిలో నువ్వులను వేసుకొని దోరగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత వేరుశనగ గుళ్ళు, ఎండిమిర్చి, కరివేపాకు, ధనియాలు మరియు జీలకర్రను విడివిడిగా వేయించుకోవాలి. తరువాత వీటిని కొంచెం ముక్కలుగా మిక్సీ పట్టుకోవాలి. పిదప నువ్వులు, వెల్లుల్లి మరియు ఉప్పు వేసుకొని అన్నింటిని కలిపి బరకగా మిక్సీ పట్టుకోవాలి. రుచికరమైన నువ్వుల కారం పొడి సిద్ధమవుతుంది.

నువ్వుల పులగం

కావలసిన పదార్థాలు :

నువ్వులు	- 100 గ్రా॥
నానబెట్టిన బియ్యం	- 200 గ్రా॥
బెల్లం	- 200 గ్రా॥
నెయ్యి	- 15 గ్రా॥
పాలు	- 400మి.లీ.
యాలకుల పొడి	- 5 గ్రా॥
జీడిపప్పు	- 30 గ్రా॥
బాదంపప్పు	- 30 గ్రా॥



తయారీ విధానం :

ముందుగా నువ్వులను వేయించి చల్లారినిచ్చి బరకగా మిక్సీ పట్టుకోవాలి. వేరొక గిన్నెలో నానబెట్టిన బియ్యం వేసి అందులో పాలు మరియు కొంచెం నీళ్ళు పోసుకొని బాగా ఉడకనివ్వాలి. వేరొక గిన్నెలో బెల్లంను కరిగించుకోవాలి. ఈ కరిగించిన బెల్లం నీళ్ళను ఉడికించిన అన్నంలో వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు బరకగా మిక్సీ పట్టిన నువ్వులను మరియు యాలకులపొడిని అన్నంలో వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. పులగంను జీడిపప్పు మరియు బాదంపప్పులతో అలంకరించుకోవాలి.

నువ్వుల బొబ్బట్లు

కావలసిన పదార్థాలు :

నువ్వులు	- 250 గ్రా॥
బెల్లం	- 250 గ్రా॥
మైదాపిండి	- 250 గ్రా॥
గోధుమ పిండి	- 250 గ్రా॥
నెయ్యి	- 100 గ్రా॥
యాలకులు	- 5



తయారీ విధానం :

ముందుగా ఒక కలాయిలో సన్నని మంట మీద నువ్వులను రంగు మారేంతవరకు వేపుకొని పక్కన పెట్టుకుని చల్లారనివ్వాలి. వేరొక గిన్నెలో మైదాపిండి మరియు గోధుమ పండి వేసుకొని కొంచెం నీళ్ళు పోసుకొని చపాతీ ముద్దలాగా కలుపుకోవాలి. దీనిపై నెయ్యి పోసుకొని మూతపెట్టి ఒక అరగంట పాటు నానబెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు చల్లారిన నువ్వులు, యాలకులు మరియు బెల్లం మూడింటిని కలిపి మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకోవాలి. తదుపరి నానబెట్టిన ముద్దను తీసుకుని చిన్న ఉండలుగా చుట్టుకోవాలి. ఈ ఉండలను చపాతీ కర్రతో పూరీ మాదిరిగా చిన్న పరిమాణంలో ఒత్తుకొని దానిపై ముందుగా మిక్సీ పట్టి ఉంచిన నువ్వుల మిశ్రమాన్ని వేసి, మడిచి దానిని మళ్ళీ గుండ్రంగా ఒత్తి, నేతితో రెండు వైపులా కాల్చుకోవాలి. ఈ క్రమంగా ఎంతో నోరూరించే రుచికరమైన నువ్వుల బొబ్బట్లు సిద్ధమవుతాయి.

నువ్వుల అరిసెలు

కావలసిన పదార్థాలు :

నువ్వులు	- 500 గ్రా॥
తడిబియ్యపు పిండి	- 1 కేజీ
బెల్లం	- 750 గ్రా॥
నెయ్యి	- 30 గ్రా॥
యాలకులు	- 5 గ్రా॥



తయారీ విధానం :

ముందుగా బియ్యంను పది గంటల పాటు నానబెట్టుకోవాలి. తరువాత నానబెట్టిన నీళ్ళను వడగట్టి బియ్యంను తడిపొడిగా ఆరబెట్టుకొని, వీటిని మెత్తని పిండి మాదిరిగా మరపట్టించుకోవాలి. ఒక పాత్రలో బెల్లం తీసుకొని అందులో కొంచెం నీళ్ళు పోసుకొని బెల్లంను కరిగించుకోవాలి. ఈ విధంగా కరిగిన బెల్లంను ఉండపాకం వచ్చేంతవరకు పాకం పట్టుకోవాలి. దీనిలో యాలకుల పొడి మరియు తడి బియ్యపు పిండిని కొద్దికొద్దిగా వేసుకుంటూ ఉండలు కట్టకుండా మిశ్రమాన్ని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇందులో కొద్దిగా నెయ్యిపోసుకొని మరల బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ విధంగా కలిపిన మిశ్రమాన్ని చిన్న ఉండలుగా చుట్టుకుని ఒక పాలథీన్ కవర్ మీద గుండ్రంగా చేతితో ఒత్తుకోవాలి. దీనిపై నువ్వులను అడ్డుకుని మరిగించిన నూనెలో అరిసెలను వేయించుకోవాలి. ఈ విధంగా ఎంతో ఆహ్లాదకరమైన నువ్వుల అరిసెలు తయారవుతాయి.

నువ్వుల ఒడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు :

నువ్వుల పిండి	- 1 కేజీ
వెల్లుల్లి	- 125 గ్రా॥
పచ్చిమిర్చి	- 300 గ్రా॥
వాము	- 50 గ్రా॥
జీలకర్రపొడి	- 30 గ్రా॥
నిమ్మరసం	- 50 మి.లీ.
ఉప్పు	- 100 గ్రా॥
కారం	- 50 గ్రా॥



తయారీ విధానం :

ముందుగా ఒక పాత్రలో నువ్వులపిండి వేసుకొని ఆ పిండి మునిగేంతవరకు నీళ్ళు పోసుకొని రెండు రోజుల పాటు నానబెట్టుకోవాలి. మూడవ రోజు నాటికి పిండి పులుస్తుంది, దీనిని బాగా కలుపుకొని పక్కనపెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు పచ్చిమిర్చిలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసుకొని మిక్సీలో పేస్టులాగా చేసుకోవాలి. వెల్లుల్లి కూడా పేస్టులాగా చేసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఈ రెండు పేస్టులు, వాము, వేయించిన జీలకర్రపొడి, ఉప్పు, కారం మరియు నిమ్మరసం వీటన్నింటినీ పిండిలో వేసుకుని మిశ్రమాన్ని బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ విధంగా కలిపిన మిశ్రమాన్ని ఒక రోజు పాటు విడిచిపెట్టి మరుసటి రోజు ఒకసారి బాగా కలుపుకొని చిన్న చిన్న ఒడియాలుగా చేసుకొని ఎండలో ఎండబెట్టుకోవాలి. ఈ విధంగా ఆరోగ్యవంతమైన నువ్వుల ఒడియాలు సిద్ధమవుతాయి.