చింతలేనిధాన్యం చిరుధాన్యం

చిరుధాన్యాలతో
వంటకాలు

పోషకాలఘుమఘుమలు

ఆంధ్రప్రదేశ్ సమగ్ర చిరుధాన్యాల పునరుజ్జీవ కార్యక్రమం

WASSAN

Revitalising Rainfed Agriculture
The RRA Network

చిరుధాన్యాలతో వంటకాలు

పోషకాలఘుమఘుమలు

ప్రతులు: 1000

ముందుమాట

భారతదేశం వైవిధ్యతకు మారుపేరు. విభిన్న జాతుల ప్రజలు, తెగలు, జంతువులు, పంటలు, భాషలు, ఆహారపు అలవాట్లు ... ఇంత వైవిధ్యత ప్రపంచంలో మరేదేశంలోనూ కనబడదు. ఇక్కడి ప్రజల జీవన విధానానికి, సంస్కృతికి వేల సంవత్సరాల చరిత్ర ఉంది. దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో స్థానిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వ్యవసాయ పద్ధతులు అభివృద్ధి చెందాయి. ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లను, వాళ్లు పండించే పంటలను వేరుచేసి చూడలేం. ఈ రెండు అంశాలు ఒక సమాజంలోని సంస్కృతిని ప్రతిబింబిస్తాయి. నిర్ధిష్టంగా ఒక ప్రాంతంలోని ప్రజల ఆరోగ్య, ఆర్థిక పరిస్థితులపై అవి ప్రభావం చూపుతాయి.   మన దేశంలో విభిన్న ప్రాంతాలలో పండించే పంటలలో చిరుధాన్యాలు చాలా ప్రధానమైన పంటలు. మిగతా దేశాలతో పోలిస్తే, మన దేశంలో చిరుధాన్యాల సాగు, వాటి వాడకం కూడా ఎక్కువే. రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, కొర్రలు, సామలు, అరికలు, ఊదలు, వరిగెలు, అండుకొర్రలు వంటి తొమ్మిది రకాల చిరుధాన్యాలు వర్షాధార వ్యవసాయానికి అనువైన పంటలు. తక్కువ పెట్టుబడితో, తక్కువ సమయంలో దిగుబడి అందుకునే ఈ పంటల వల్ల రైతులకకుటుంబాలకు ఆహార భద్రతతో పాటు ఆదాయ సుస్థిరత లభిస్తుంది.

హరిత విప్లవం ఆసరాగా దశాబ్ధాలుగా ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తున్న వ్యవసాయ విధానాల వల్ల చిరుధాన్యాల సాగు చితికిపోయింది. వరి, గోధుమ పంటలకు ఇచ్చిన విపరీతమైన ప్రాధాన్యం మొత్తంగా వ్యవసాయ వ్యవస్థతో పాటు ఆహారపు అలవాట్లలో తీవ్రమైన మార్పులను తీసుకువచ్చింది. కాలక్రమేణా అది రైతుల ఆదాయ సుస్థిరతతో పాటు ప్రజల ఆహార భద్రతపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతోంది. ఈ రెండు ధాన్యాలే ప్రధాన ఆహార వ్యవస్థగా కొనసాగుతూ ఉండడమన్నది దేశ భవిష్యత్ ఆహార భద్రతకు మరింత ముప్పుగా మారే అవకాశం ఉంది.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని శ్రీకాకుళం, విశాఖ జిల్లాల ఆదివాసీ ప్రాంతాలలోని గిరిజనులకు రాగి అంబలి అన్నది ఎప్పటినుంచో ప్రధానమైన ఆహారం. రాయలసీమ ప్రాంతంలో కూడా రాగి సంకటి, జొన్న, సజ్జ రొట్టెలు ఇంటింటి ఆహారంగా ఉండేవి. రకరకాల కారణాల వల్ల గత 30 సంవత్సరాలలో ఈ ప్రాంతాలలో కూడా వీటి వాడకం బాగా తగ్గింది. కొన్ని ప్రాంతాలలోనైతే పూర్తిగా కనుమరుగై పోయింది. కేవలం వరి, గోధుమ తిండి తినడం వల్ల ఆహారంలో పోషక సమతుల్యత దెబ్బతింటోంది. అనేక రకాల రోగాలకు అది దారితీస్తోంది. గుండె సంబంధిత జబ్బులు, చక్కెర వ్యాధి, రక్తపోటు, స్థూలకాయం, ఎముకల బలహీనత, ఆడవారిలోనూ, ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలలో రక్తహీనత, పిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపాలు, తక్కువ బరువుతో పిల్లలు పుట్టడం వంటి రకరకాల సమస్యలు రోజురోజుకీ ఎక్కువవుతున్నాయి.

చిరుధాన్యాలలోని పోషకాలు శక్తినివ్వడమే కాకుండా, రోగ నిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. అధిక మాంసకృత్తులు, పీచుపదార్థం, ఖనిజ లవణాలు, అమైనో ఆసిడ్లు కలిగిఉండటంతో పాటు, నెమ్మదిగా, సులభంగా జీర్ణమయ్యే లక్షణాలున్న ఈ చిరుధాన్యాలను రోజువారీ ఆహారంగా తీసుకోవడం తప్పనిసరి చేసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. దీనివల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండడమే కాకుండా, కోల్పోయిన ఆరోగ్యాన్ని కూడా కొంతమట్టుకు తిరిగిపొందవచ్చని పరిశోధనల్లో తేలింది. అలవాటుతో వచ్చిన పొరపాటు వల్ల తమ పిల్లలు ఈ చిరుధాన్యాల ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి అంత ఇష్టపడటం లేదని చాలామంది చెబుతున్నారు. చిరుధాన్యాలతోనే మామూలుగా మనం తినే వంటకాల రకాలను చేసుకోవడం ద్వారా పిల్లలు, పెద్దలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తినేలా చేయొచ్చు. ఆహారపు అలవాటుగా మారినప్పుడు ఈ చిరుధాన్యాల సాగు కూడా పెరుగుతుంది. ఇదే వ్యూహంతో వాసన్ సంస్థ గత కొంత కాలంగా వర్షాధార ప్రాంతాలలో చిరుధాన్యాల వినియోగం, సాగును ప్రోత్సహించడానికి ప్రయత్నిస్తోంది. ఈ ప్రయత్నాలకు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, జాతీయ ఆహార భద్రతా మిషన్‌లు ఆసరా అందిస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని గిరిజన ప్రాంతాలైన శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, విశాఖపట్టణం, తూర్పుగోదావరి జిల్లాలతో పాటు రాయలసీమ ప్రాంతంలోని చిత్తూరు, అనంతపూర్, కర్నూలు జిల్లాల్లోని మొత్తం 44 మండలాలలో 'సమగ్ర చిరుధాన్యాల పునరుజ్జీవం' అనే కార్యక్రమం అమలవుతోంది. దాదాపు లక్ష ఎకరాలలో చిరుధాన్యాలను సాగుచేసి, ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ, మధ్యాహ్న భోజన పథకం, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల ద్వారా చిన్నా, పెద్దలందరికీ చిరుధాన్యాలతో కూడిన ఆహారాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చే ప్రయత్నం ఇది. ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగానే ప్రజలకు చిరుధాన్యాలతో చేసే వివిధ రకాల వంటకాలు, వాటి తయారీపై అవగాహన కల్పించడానికి ఈ వంటకాల పుస్తకాన్ని రూపొందించాం. దాదాపు రెండు దశాబ్దాలుగా చిరుధాన్యాల సాగును, వాడకాన్ని ప్రోత్సహించడానికి కృషి చేస్తున్న శ్రీమతి కళ్యాణి స్వీయ అనుభవంతో రూపొందించిన పలు చిరుధాన్య వంటకాలు ఈ పుస్తకంలో ఉన్నాయి.

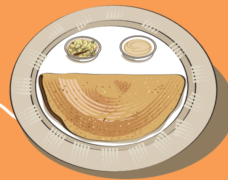
చిరుధాన్యాల వంటకాలపై ఆసక్తి ఉన్నవారికి, చిరుధాన్యాలకు ప్రోత్సాహం దిశగా పనిచేసే గ్రామస్థాయి కార్యకర్తలకు, సంస్థలకు, పిల్లల్లో బలవర్ధకమైన చిరుధాన్య ఆహార అలవాట్లను పెంచాలనుకునే తల్లులకు ఈ పుస్తకం ఉపయోగపడుతుందని ఆశిస్తున్నాం....

విషయసూచిక

కొర్ర దోశ

కావలసిన వస్తువులు

కొర్ర బియ్యం	250 గ్రాములు
మినప పప్పు	60 గ్రాములు
శనగపప్పు	1 టీస్పూను
అటుకులు	10 గ్రాములు
మెంతులు	1 టీస్పూను



తయారు చేసే విధానం

అటుకులను వేరుగా నానబెట్టాలి. మిగిలిన అన్ని పదార్థాలను 6-8 గంటలసేపు నానబెట్టి కలిపి రుబ్బుకోవాలి.

రుబ్బిన దోశపిండిని ఒకసారి చేతితో బాగా కలపాలి. ఇలా చేస్తే మన చేతి నుంచి సహజ ఈస్ట్ పిండికి దొరికి బాగా పులియటానికి సహకరిస్తుంది. కనీసం 6 గంటలు పులియనివ్వాలి.

ఇప్పుడు దోశ వేస్తే కరకరలాడే దోశలు సిద్ధం.

చట్నీ, ఆలుగడ్డ కూరతో రుచికి రుచి, ఆరోగ్యం కూడా దొరుకుతుంది.

అసలు నూనె లేకుండా, మాములు ఇనుప పెనంపైన కూడా హాయిగా దోశలు వేసుకోవచ్చు.

కొర్ర బియ్యమే కాకుండా మిగతా చిరుధాన్యాలతో కూడా వీటిని చేసుకోవచ్చు.

ఆరిక ఇడ్లీ

కావలసిన వస్తువులు

ఆరిక బియ్యం	250 గ్రాములు
మినప పప్పు	80 గ్రాములు
అటుకులు	10గ్రాములు
మెంతులు	1 టీస్పూను

తయారు చేసే విధానం

ఆరిక బియ్యాన్ని, అటుకులను వేరు వేరుగా, మినపపప్పు, మెంతులు కలిపి 6 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. బియ్యాన్ని కొంచెం బరక బరకగా రుబ్బుకోవాలి. మిగిలిన అన్ని పదార్థాలు కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. రెండింటిని ఒకే పాత్రలోకి తీసుకొని, చేతితో బాగా కలపాలి. 6 గంటల తరువాత ఇడ్లీలు చేసుకోవచ్చు. సాంబారు, చట్నీతో బలవర్ధకమైన ఫలహారం తినటానికి తయారు.

ఆరిక ఇడ్లీ

ఉప్మా

(కొర్ర, సామ, అరిక, బరిగ, జొన్న... ఏదైనా ఒక రవ్వ)

కావలసిన వస్తువులు

వేయించిన రవ్వ	250 గ్రా.
(కొర్ర, సామ, అరిక, బరిగ, జొన్న... ఏదైనా ఒక రవ్వ)	
ఎర్రగడ్డ లు	2 ఎర్రగడ్డలు
టమోట	1
పచ్చి మిరపకాయలు	2 - 3
బీన్స్	10
క్యారెట్	1
నూనె/నెయ్యి	3 టేబుల్‌స్పూన్లు
మెంతికూర	కొంచెం
పుదీనా	2 రెబ్బలు
కరివేపాకు	1 రెబ్బ
కొత్తిమీర	కొంచెం
ఉప్పు	రుచికి తగినంత
పోపు కోసం	శెనగబొల్లు, ఆవాలు, జీలకర్ర
నీరు	1:3 లేక 1:4

తయారు చేసే విధానం

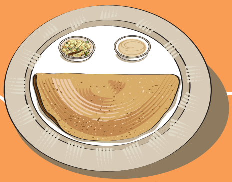
పొయ్యిమీద బాణలి పెట్టి కాగిన తరవాత నూనె/నెయ్యి వేయాలి. తర్వాత పోపు గింజలు అన్ని వేయాలి. ఆవాలు చిటపటలాడిన తరువాత పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, మెంతి, పుదీనా, ఎర్రగడ్డ ముక్కలు వేసి దోరగా వేగనివ్వాలి. తరువాత టమోట ముక్కలు వేయాలి. ఇవి ఉడికిన పిమ్మట మిగిలిన కూరగాయలు అన్నీ వేయాలి. ఇప్పుడు 1:3 పరిమాణంలో నీరు పోసి మరగనివ్వాలి. ఆ తరువాత రవ్వను కొద్ది, కొద్దిగా వేస్తూ, బాగా కలియ తిప్పాలి. మూతపెట్టి మంటను బాగా తగ్గించి మగ్గనివ్వాలి. 15 నిమిషాలలో నలుగురికి సరిపడా రుచికరమైన చిరుధాన్య ఉప్మా తయారవుతుంది.

పెసరట్టు

(సామ, కొర్రలు, అరికలు, బరిగలతో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

సామ బియ్యం	250 గ్రాములు
పెసలు	125 గ్రాములు
అల్లం	కొంచెం
పచ్చిమిర్చి	2
ఉప్పు	సరిపడ
కొత్తిమీర	కావలసినంత



తయారు చేసే విధానం

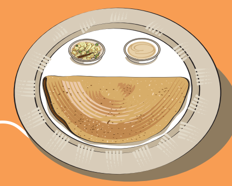
సామ బియ్యం, పెసలు కలిపి 6-8 గంటల సేపు నాననివ్వాలి.
రుబ్బేటప్పుడు పచ్చి మిరపకాయలు, ఉప్పు కలిపి రుబ్బుకోవాలి.
రుబ్బిన వెంటనే అట్లుపోసుకోవచ్చు.
ఉప్మా, చట్నీలతో రుచిగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యం కూడా.
పెసరట్టును మిగిలిన అన్ని చిరుధాన్యాలతో చేసుకోవచ్చు.

పెసరట్టు

అడై దోశ

కావలసిన వస్తువులు

బరిగ బియ్యం	100 గ్రాములు
కంది పప్పు	100 గ్రాములు
పెసర పప్పు	100 గ్రాములు
మినపపప్పు	100 గ్రాములు
సెనగపప్పు	100 గ్రాములు
ఉప్పు	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	4
అల్లం	1 ఇంచు పొడవు
ఉల్లిపాయలు	
కొత్తిమీర	కావలసినంత



తయారు చేసే విధానం

బరిగ బియ్యం, కంది, పెసర, సెనగ, మినప పప్పలను కలిపి, 8-10 గంటల సేపు నానబెట్టుకోవాలి. నానిన తరువాత, పచ్చిమిరప కాయలు, అల్లం ముక్క, ఉప్పు వేసి రుబ్బుకోవాలి. సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, కొత్తిమీరను పిండిలో కలిపి దోశలు వేసుకోవాలి. ఈ పిండిని పులియబెట్టకుండా, రుబ్బిన వెంటనే దోశలు వేసుకోవాలి. అల్లం పచ్చడి, కొబ్బరి పచ్చళ్ళతో తినవచ్చు.

జొన్న పేలాల ఉప్మా

కావలసిన వస్తువులు

జొన్న పేలాలు	100 గ్రాములు
కొత్తిమీర	పిడికెడు
ఎర్రగడ్డలు	2
పచ్చిమిర్చి	1
టమాట	1
కరివేపాకు	1 రెబ్బ
పోపుగింజలు	ఆవాలు, జీలకర్ర, శనగపప్పు, మినపపప్పు
నూనె	2 టేబుల్ స్పూన్లు

తయారు చేసే విధానం

బాణలిలో నూనె పోసి కాగిన తరువాత పోపు గింజలన్నీ వేసుకోవాలి. తరువాత తరిగిన పచ్చి మిరపకాయ, కరివేపాకు, ఎర్రగడ్డలు, టమాట ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వేసి బాగా వేగనివ్వాలి. 1:2 పరిమాణంలో నీరు పోసి తగినంత ఉప్పువేసి మరగనివ్వాలి. మరిగిన ఎసట్లో పేలాలు వేస్తూ బాగా కలపాలి. మంటను తగ్గించి మూత పెట్టి బాగా మగ్గనివ్వాలి. నీరంతా ఇంకిన తర్వాత తరిగిన కొత్తిమీర వేసి దింపేయాలి. ఇది సాయంకాలం టిఫిన్ లాగా బాగుంటుంది. ముగ్గురికి సరిపోతుంది.

నీరు దోశ

కావలసిన వస్తువులు

సామ బియ్యం	250 గ్రాములు
పచ్చి కొబ్బరి	100 గ్రాములు
ఉప్పు	తగినంత

సామ దోశ

తయారు చేసే విధానం

సామ బియ్యాన్ని 8-10 గంటలసేపు నాననివ్వాలి. నానిన బియ్యంతో పాటు 100 గ్రాముల పచ్చి కొబ్బరి, ఉప్పువేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. పులియబెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. రుబ్బిన పిండిని పలుచగా కలుపుకోవాలి. గరిటతో పిండిని తీసుకొని చల్లినట్లుగా పెనం అంచుల నుంచి మధ్యకు వేసుకోవాలి. నూనెవేసి మంట పెట్టి కాల్చాలి. ఒకపక్క కాలిన తర్వాత మూత తీసి రెండోవైపు కూడా కాల్చాలి. ఇలా తయారైన దోశ పలుచగా కరకరలాడుతుంది. కొబ్బరి పచ్చడితో వడ్డించుకోవచ్చు. దీనిని మిగతా చిరుధాన్యాలతో కూడా చక్కగా చేసుకోవచ్చు.

కొర్ర సేమియా ఉప్మా

(సామ, కొర్రలు, అరికలు, బరిగలతో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

ఏదైనా చిరుధాన్యం పిండి	250 గ్రాములు
గోధుమ పిండి	పిడికెడు
ఉప్పు	తగినంత
ఉల్లిపాయలు	2
పచ్చిమిర్చి	2
టమాటా	1
నూనె	4 స్పూన్లు
క్యారెట్	1
బీన్స్	10
కొత్తిమీర	కొంచెం
కరివేపాకు	2 రెబ్బలు
పోపు కోసం	శనగపప్పు, మినపపప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర

కొర్ర సేమియా ఉప్మా

తయారు చేసే విధానం

ఏదైనా చిరుధాన్యం పిండి, గోధుమ పిండి, కొంచెం ఉప్పు, తగినన్ని వేడి నీళ్ళు వేసి గట్టిగా కలుపుకోవాలి. పిండి ముద్దను చక్కిలాల పావులో వున్న సన్న రంధ్రాల ప్లేటు వేసి, ఇడ్లీ పాత్రలో ఒత్తుకొని, ఆవిరికి ఉడికించుకోవాలి. కొద్దిగా చల్లారనిచ్చి, వేరే పాత్రలోకి తీసుకోవాలి. పొయ్యిమీద బాణలి పెట్టి, నూనె కాగిన తర్వాత, ఒకటొకటిగా పోపు గింజలు, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, ఉల్లిపాయ, టమాట, క్యారెట్, బీన్స్, తరిగిన ముక్కలు వేసి మగ్గనివ్వాలి. ఆఖరున ఉప్పు కూడా వేసి, తీసి పెట్టుకున్న సేమియాను కలపాలి. 5 నిమిషాలు మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. సేమియా ఉప్మాను చట్నీతో కానీ, చట్నీ పొడితో కానీ వడ్డించవచ్చు. ఉడికించిన సేమియాతో పాయసం కూడా చేసుకోవచ్చు.

కొర్ర కిచిడి

(సామ, కొర్రలు, అరికలు, బరిగలతో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

కొర్రబియ్యం	100 గ్రాములు
పెసర పప్పు	50 గ్రాములు
చెక్క	1 ఇంచు
లవంగాలు	2
నూనె	2 టేబుల్ స్పూన్లు
ఏలకులు	2
కరివేపాకు	2 రెబ్బలు
పచ్చి మిరపకాయలు	1
ఉప్పు	సరిపడ
కొత్తిమీర	కావలసినంత

కొర్ర కిచిడి

తయారు చేసే విధానం

కుక్కర్‌లో నూనె వేసి వేడి చేయాలి. కాగిన నూనెలో లవంగ, చెక్క, ఏలకులు, పచ్చి మిరపకాయలు, కరివేపాకు వేయాలి. బాగా వేగాక 1:4 పరిమాణంలో నీళ్లు పోసి, ఉప్పువేసి మరగనివ్వాలి. ఎసరు కాగాక పెసరపప్పు, కొర్రబియ్యం కడిగి అందులో వేయాలి. కుక్కర్ మూత పెట్టి రెండు విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉంచి దించేసుకోవాలి. సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర వేసి బాగా కలపాలి. నిమ్మకాయ, చింతపండు, మామిడికాయ ఊరగాయలలో ఏదైనా కలిపి కిచిడి వడ్డించవచ్చు. తయారైన దాన్ని ముగ్గురు హాయిగా తినవచ్చు. ఏ చిరుధాన్యాలతోనైనా కిచిడి చేసుకోవచ్చు.

గుంత పొంగనాలు

(కొర్ర, సామ, అరిక, బరిగ, జొన్న, ఏదైనా ఒక రవ్వ)

కావలసిన వస్తువులు

రుబ్బుకున్న దోశపిండి	250 గ్రాములు
నానిన శనగపప్పు	1 పెద్ద స్పూను
ఎర్రగడ్డ	1
పచ్చిమిర్చి	2
ఉప్పు	తగినంత
కొత్తిమీర	కావలసినంత

తయారు చేసే విధానం

రుబ్బుకున్న దోశపిండికి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి, గంట ముందు నానబెట్టిన శనగపప్పు, ఉప్పు కలపాలి. కాగిన పెనంలో పొంగనాలు వేయాలి. రెండు వైపులా కాల్చాలి. చట్నీతో తింటే కమ్మగా ఉంటాయి. 250 గ్రాముల పిండితో సరాసరి ముగ్గురు హాయిగా తినవచ్చు.

గుంట పొంగనాలు

చిత్రాన్నం

(కొర్ర, సామ, ఆరిక, బరిగలతో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

బియ్యం (కొర్ర, సామ, ఆరిక, బరిగ)	250 గ్రా.
పచ్చి మిరపకాయలు	3
నిమ్మకాయలు	1 (పెద్దది)
కొత్తిమీర	తగినంత
నూనె	3 స్పూన్లు
కరివేపాకు	2 రెబ్బలు
శెనగ విత్తనాలు	పిడికెడు
శెనగ పప్పు	1 టేబుల్ స్పూన్
మినప పప్పు	1 టీ స్పూన్
పసుపు	1 టీ స్పూన్
ఉప్పు	రుచికి తగినంత

తయారు చేసే విధానం

బియ్యం కొలతకి 3 రెట్లు నీళ్ళు ఒక పాత్రలో పోసి ఎసరు కాగనివ్వాలి. నీళ్ళు మరుగుతున్నప్పుడు బియ్యం కడిగి ఎసరులో పోయాలి. కుక్కర్ మూతపెట్టి, వెయిట్ పెట్టి ఒకే ఒక్క కూతకి దించేయాలి. ఆవిరిపోయిన తరువాత వెడల్పాటి ప్లేట్‌లో అన్నాన్ని ఆరనివ్వాలి.

స్టవ్‌పై బాణిలిపెట్టి నూనె వెయ్యాలి. కాగిన నూనెకి మొదట ఇంగువ, తర్వాత వరుసగా శెనగలు, శెనగపప్పు, మినప పప్పు వేయాలి. ఇవి వేగిన తరువాత పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, పసుపు వేయాలి. పొయ్యి కట్టేసి, ఉప్పు, నిమ్మరసం, కొత్తిమీర వేసిన మిశ్రమానికి ఆరబెట్టిన అన్నాన్ని వేసి తేలికగా కలపాలి. రెండు సమంగా కలిసిపోయి తినటానికి చిత్రాన్నం తయారు. ఇది మొత్తం నలుగురికి సరిపోతుంది.

పెరుగన్నం

(కొర్ర, సామ, అరిక,
బరిగలతో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

బియ్యం	250 గ్రాములు
నీళ్ళు	1 లీటరు
పెరుగు	300 గ్రాములు
మిరియాల పొడి	1 టేబుల్ స్పూన్
శెనగపప్పు	1 టేబుల్ స్పూన్
మినపపప్పు	1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు	రుచికి తగినంత
ద్రాక్షపళ్ళు	పిడికెడు
దానిమ్మగింజలు	పిడికెడు (ఇష్టాన్ని బట్టి)
కొత్తిమీర	పిడికెడు
కరివేపాకు	1 రెబ్బ
పచ్చిమిర్చి	1
నూనె	2 టేబుల్‌స్పూన్లు
ఇంగువ	చిటికెడు

తయారు చేసే విధానం

బియ్యం కడిగి 1:4 పరిమాణంలో నీళ్ళు పోసి కుక్కరులో అన్నం వండుకోవాలి. తరువాత వెడల్పాటి పాత్రలో అన్నాన్ని చల్లారనివ్వాలి. పెరుగువేసి కలిపి పెట్టాలి. పొయ్యిపై కడాయి పెట్టి నూనె వెయ్యాలి. కాగిన తరువాత మొదటగా ఇంగువ, శెనగపప్పు, మినపపప్పు, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు వెయ్యాలి. ఈ పోపును ముందు కలిపి పెట్టిన పెరుగన్నానికి కలపాలి. ఉప్పు, పండ్లు కూడా వేసి సమంగా కలిసేలా కలపాలి. కంటికి ఇంపుగా, కడుపుకు చల్లగా ఉండే చిరుధాన్య పెరుగన్నం సిద్ధం.

అరికె కేసరిబాత్

(కొర్ర, సామ, అరిక, బరిగలతో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

రవ్వ సన్నది	250 గ్రాములు
చక్కెర	200 గ్రాములు
ఏలకులు	4
నెయ్యి	4 స్పూన్లు
ఉప్పు	చిటికెడు
జీడిపప్పు, ద్రాక్ష	కొన్ని

రవ కేసరిబాత్

తయారు చేసే విధానం

బాణలిలో నెయ్యివేసి రవ్వను దోరగా వేయించాలి. ఒక పాలు రవ్వకి 4 పాళ్ల నీరు ఎసరు పెట్టాలి. కాగిన తరువాత రవ్వ వేస్తూ, ఉండలు కట్టకుండా కలుపుతూ వుండాలి. మూతపెట్టి ఉడికించాలి. ఉడికిన తరువాత చక్కెరను, ఏలకుల పొడి వేయాలి. ఆఖరున మిగిలిన నెయ్యిలో జీడిపప్పు, ద్రాక్ష వేయించి కేసరిబాత్‌కి కలపాలి. ఈ కొలతలతో 12 కప్పుల కేసరిబాత్ తయారవుతుంది.

నెయ్యి అన్నం

(కొర్ర, సామ, అరిక, బరిగలతో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

బియ్యం	250 గ్రాములు
ఉల్లిపాయలు	2
వెల్లుల్లి	1
అల్లం	చిన్నముక్క
పుదీన	చిన్న కట్ట
కొత్తిమీర	పిడికెడు
పచ్చిమిరపకాయ	3-4
కొబ్బరిపాలు	1/4 కప్పు
చెక్క	2 ముక్కలు
లవంగాలు	3
ఏలకులు	2
జీడిపప్పు	చిన్నముక్కలు
నెయ్యి	3 స్పూన్లు
నూనె	1 స్పూన్
పసుపు	చిటికెడు.

తయారు చేసే విధానం

పొయ్యిపై కుక్కర్ పెట్టి నెయ్యి వెయ్యాలి. కాగిన తరువాత చెక్క, లవంగ, ఏలకులు, జీడిపప్పు ముక్కలు వేయాలి. తర్వాత పుదీనా, వెల్లులి, కొత్తిమీర వేయాలి. ఇవి వేగిన తర్వాత ఎర్రగడ్డ ముక్కలు వేయాలి. ఇప్పుడు కొబ్బరిపాలు పోసి మరగనివ్వాలి. బియ్యం ఒక పాలుకి 2.5 పాళ్ల నీళ్ళు పోసి, ఉప్పు వేసి మరగనివ్వాలి. మరుగుతున్నప్పుడు బియ్యం కడిగి పోయాలి. కుక్కర్ మూతపెట్టి ఒక విజిల్ వచ్చిన వెంటనే దించేయాలి.

గంజి అన్నం

(కొర్ర, సామ, అరిక, బరిగలతో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

సామ బియ్యం:	250 గ్రాములు
ఉప్పు:	తగినంత
నీరు:	1:6

గంజి అన్నం

తయారు చేసే విధానం

సామ బియ్యం కడిగి ఒకటికి 6 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి, తగినంత ఉప్పు వేసి కుక్కర్‌లో రెండు విజిల్స్ వచ్చేవరకు ఉడికించాలి. గంజి అన్నాన్ని చింత తొక్కు, వెల్లుల్లి కారంతో తింటే అద్భుతంగా వుంటుంది. మిగతా చిరుధాన్యాలతోను గంజి అన్నం చేయవచ్చు. అయితే జొన్న, సజ్జలను నూక చేసి వండుకోవాలి.

అరిక పాలకూర అన్నం

(కొర్ర, సామ, ఆరిక, బరిగలతో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

ఆరిక బియ్యం	250 గ్రాములు
పాలకూర	2 కట్టలు
ఉల్లిపాయలు	2
వెల్లుల్లి	చిన్నది 1
పచ్చిమిర్చి	2
ధనియాల పొడి	1 టేబుల్ స్పూన్లు
కారం పొడి	1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు	రుచికి తగినంత
నీళ్ళు	1:2.5
కొత్తిమీర	కొంచెం
పసుపు	చిటికెడు
నూనె	3 టేబుల్ స్పూన్లు

తయారు చేసే విధానం

పాలకూర, వెల్లుల్లి, కారంపొడి, పసుపు, ధనియాల పొడిని కలిపి రుబ్బుకోవాలి. కుక్కరులో నూనె వేసి కాగిన తరువాత పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు పోపు పెట్టుకోవాలి. రుబ్బుకున్న మిశ్రమాన్ని వేసి బాగా వేగనివ్వాలి. తరువాత 1:2.5 పరిమాణంలో నీళ్లు పోసి మరగనివ్వాలి. నానబెట్టుకున్న (30 నిముషాలు) ఆరిక బియ్యాన్ని, ఉప్పను ఎసరులో వేసి, కుక్కర్ ఒక విజిల్ వచ్చిన తరువాత దించేయాలి.

టమాట బాత్

(కొర్ర, సామ, అరిక, బరిగలతో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

అరిక బియ్యం	250 గ్రా.
ఎర్రగడ్డ	2
టమోట	3
మెంతికూర	కొంచెం
పుదీనా	కొంచెం
కొత్తిమీర	కొంచెం
వెల్లుల్లి	10 పాయలు
అల్లం	చిన్నముక్క
చెక్క	1 ఇంచు పొడవు
లవంగ	2
గసగసాలు	1 టీ స్పూన్
ధనియాల పొడి	1 టీ స్పూన్
నూనె, నెయ్యి	3 స్పూన్
కారంపొడి	1 టీ
ఉప్పు	తగినంత (1 టీ స్పూన్)
కొబ్బరికోరు	50 గ్రా.

తయారు చేసే విధానం

ఎర్రగడ్డ, టమోట, మెంతికూర, పుదీన సన్నగా తరగాలి. కొత్తిమీర, వెల్లుల్లి, అల్లం, చెక్క, లవంగ, ధనియాల పొడి, కారంపొడి, కొబ్బరికోరు మిక్సీలో గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. కుక్కర్‌ని పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో నూనె వేయాలి. నూనె కాగిన తరువాత ఎర్రగడ్డ, మెంతి, పుదీనా వేయాలి. ఆ తరువాత టమోటా ముక్కలు వేసి 5 నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. ఇప్పుడు మిక్సీలో గ్రైండ్ చేసిన మిశ్రమాన్ని వేయాలి. తరువాత 1:3 నిష్పత్తిలో నీళ్ళు ఎసురుపోసి, ఉప్పు వేసి మరగనివ్వాలి. మరిగిన తరువాత ఆరిక బియ్యం కడిగి కుక్కర్‌లో వెయ్యాలి. ఒకసారి బాగా కలిపి మూత పెట్టేయాలి. ఒక్క విజల్ వచ్చినప్పుడే దించేసుకోవాలి. పెరుగు పచ్చడితో రుచిగా వుంటుంది.

చక్కెర పొంగలి

(కొర్ర, సామ, ఆరిక, బరిగలతో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

ఆరిక బియ్యం	200 గ్రాములు
పెసర పప్పు	100 గ్రాములు
బెల్లం	250 గ్రాములు
ఏలకులు	4
జీడిపప్పు	20 గ్రాములు
ఎండుద్రాక్ష	20 గ్రాములు
బాదం	20 గ్రాములు
నెయ్యి	50 గ్రాములు

తయారు చేసే విధానం

ఆరిక బియ్యం, పెసరపప్పు కడిగి 1:5 నిష్పత్తిలో నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి. బెల్లం, ఏలకుల పొడి, నీళ్లు పోసి మరిగించి వడగట్టి పెట్టుకోవాలి. చిన్న బాణలిలో నెయ్యికాచి జీడిపప్పు, ఎండుద్రాక్ష, బాదం ముక్కలు వేయించి పెట్టుకోవాలి. ఉడికించిన పొంగల్‌కి కాచి వడగట్టి పెట్టుకున్న బెల్లం ఏలకుల పాకం వేసి, రెండు ఉడుకులు ఉడికించుకోవాలి. ఆఖరున నెయ్యిలో వేయించి పెట్టుకున్న జీడిపప్పు, ఎండుద్రాక్ష, బాదం కూడా ఉడుకుతున్న పొంగలికి కలిపి దించుకోవాలి. ఇచ్చిన కొలతలతో తయారైన పొంగలి దాదాపు 8 మందికి సరిపోతుంది. అరికలే కాకుండా మిగతా చిరుధాన్యాలతో కూడా చక్కెర పొంగలి చేసుకోవచ్చు.

చక్కెర పొంగలి

వెజిటబుల్ బాత్

కావలసిన వస్తువులు

కొర్రబియ్యం	250 గ్రాములు
ఉల్లిపాయ	2
టమాట	2
క్యారెట్	1
బీన్స్	10
వెల్లుల్లి	1 గడ్డ
పచ్చిమిర్చి	2
అల్లం	1 సెంమీ. ముక్క
కొత్తిమీర	పిడికెడు
కరివేపాకు	2 రెబ్బలు
కారం	1 టీ స్పూను
పసుపు	1/2 టీ స్పూను
ఉప్పు	తగినంత
ధనియాల పొడి	1 టేబుల్ స్పూను
చెక్క	1 ఇంచు పొడవు
లవంగాలు	4
గసాలు	1 టీ స్పూను
కొబ్బరి (ఎండుది లేదా పచ్చిది)	50 గ్రాములు
నూనె	3 టేబుల్ స్పూన్లు
నీళ్ళు	1:3
పుదీన	కొంచెం
మెంతాకు	ఒక పిడికెడు

తయారు చేసే విధానం

మొదటగా అల్లం, వెల్లుల్లి, కొంచెం కొత్తిమీర, కారం, పసుపు, ఉప్పు, ధనియాల పొడి, చెక్క లవంగ, గసాలు, కొబ్బరి అన్నింటిని కలిపి రుబ్బుకోవాలి. నీళ్ళు పోసి మెత్తగా రుబ్బి పక్కన పెట్టుకోవాలి. స్టవ్‌పై కుక్కర్ పెట్టి 3 స్పూనుల నూనె వేసి కాగాక పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, తరిగి పెట్టుకున్న ఉల్లిపాయ, టమాట, పుదీన, క్యారెట్, బీన్స్ ముక్కలను ఒకటి తరువాత ఒకటిగా వేసుకొని 3 నిముషాలు మగ్గనివ్వాలి. పక్కన రుబ్బి పెట్టుకున్న కొబ్బరి మసాలా వేసి 2 నిముషాలు మగ్గనివ్వాలి. తర్వాత 1:3 పరిమాణంలో నీళ్ళుపోసి మరగనివ్వాలి. నీరు మరిగిన తరువాత కడిగిన బియ్యం వేసి కుక్కర్ మూత పెట్టాలి. ఆవిరి వచ్చిన తరువాత కుక్కర్ వెయిట్ పెట్టాలి. ఒక్క విజిల్ వచ్చిన తరువాత దించుకోవాలి. పెరుగు పచ్చడి, ఊరగాయతో తింటే రుచిగా ఉంటుంది. ఇలా తయారైన బాత్ ముగ్గురికి సరిపోతుంది.

పొంగల్

(కొర్ర, సామ, ఆరిక, బరిగలతో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

పెసరపప్పు	125 గ్రాములు
బియ్యం	250 గ్రాములు
(కొర్ర, సామ, ఆరిక, బరిగ, జొన్న నూక)	
పచ్చిమిరప కాయలు	2
మిరియాలు	1/2 టీ స్పూన్
జీలకర్ర	1 టీ స్పూన్
కరివేపాకు	1 రెబ్బ
నూనె	1 టీ స్పూన్
నెయ్యి	2 టీ స్పూన్లు
జీడిపప్పు (లేదా)	
శెనగవిత్తనాలు	కొన్ని
ఉప్పు	రుచికి తగినంతగా
ఇంగువ	చిటికెడు

పొంగల్

తయారు చేసే విధానం

పెసరపప్పును దోరగా వేయించుకొని, బియ్యం కడిగిన తరువాత దానికి 1:4 పరిమాణంలో నీరుపోసి కుక్కరులో రెండు విజిల్స్ వచ్చాక దించుకోవాలి.

ఒక వెడల్పాటి బాణలి కానీ, పాత్రకానీ తీసుకొని అందులో నూనె వేసి వేడి చేయాలి. మొదట ఇంగువ, జీడిపప్పు ముక్కలు, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి, మిరియాల పొడి, జీలకర్ర పోపులో వేయాలి. తర్వాత ఉడికించి పెట్టుకున్న బియ్యం, పప్పు మిశ్రమాన్ని పాత్రలోకి వేసి గరిటెతో బాగా తిప్పాలి, ఆఖరున కొత్తిమీర, 1:1 నిష్పత్తిలో వేడినీళ్లు వేసి 5 నిమిషాలు స్టవ్ పైన ఉంచి దించేయాలి. నలుగురికి సరిపడా పొంగల్ సిద్ధం.

అరిక పులిహోర

కావలసిన వస్తువులు

అరిక బియ్యం	250 గ్రాములు
ఎండుకొబ్బరి తురుము	20 గ్రాములు
చింతపండు	25 గ్రాములు
నువ్వులు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
ఉప్పు	తగినంత
శనగపప్పు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
కారంపొడి	1 టేబుల్ స్పూన్
మినపపప్పు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
పసుపు	1 టేబుల్ స్పూన్
ఆవాలు	1 టేబుల్ స్పూన్
మిరియాలు	1/2 టేబుల్ స్పూన్
బెల్లం	10 గ్రాములు
జీలకర్ర	1/2 టేబుల్ స్పూన్
పోపుకోసం	శనగ విత్తనాలు, శనగపప్పు, ఎండు మిర్చి, మినపపప్పు, నూనె, పచ్చి కరివేపాకు, ఇంగువ - వీటిని ఇష్టానికి తగ్గట్టు వేసుకోవచ్చు.

తయారు చేసే విధానం

కుక్కర్‌లో కానీ, నేరుగా కానీ 1:3 నిష్పత్తిలో నీటిని ఎసరుగా పెట్టాలి. మరిగిన నీటిలో అరిక బియ్యం వేసి, అన్నం తయారుచేయాలి. దానిని చల్లార్చాలి.

చింతపండు, బెల్లం, ఉప్పు నీళ్లు పోసి నానిన తరువాత, పులుసు తీసుకుని, మందపాటి బాణలిలో వేసి ఉడికించాలి.

మిరియాలు, జీలకర్రలను దోరగా వేయించి, పొడి కొట్టి. ఉడుకుతున్న పులుసులో వేయాలి. తరువాత కారంపొడి, పసుపు కూడా వేసి, చిక్కగా ఉడికించి, పొయ్యి మీద నుంచి దించెయ్యాలి.

శనగపప్పు, మినపపప్పు, ఆవాలు, నువ్వులను విడివిడిగా వేయించి, పొడిచేసి, ఉడికించిన పులుసులో వేసి, బాగా కలపాలి. ఆఖరిగా కొబ్బరికోరు కూడా వేయాలి.

తయారైన గొజ్జుకి పోపు పెట్టి, చల్లారిన అరిక అన్నానికి కలుపుకోవాలి.

నిప్పట్లు

(కొర్ర, సామ, ఆరిక, జొన్న, రాగి, సజ్జలతో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

బియ్యం	250 గ్రాములు
పప్పులు	50 గ్రాములు
శెనగ విత్తనాలు	పిడికెడు
ఉప్పు	తగినంత
శెనగపప్పు	పిడికెడు (నానబెట్టినవి)
కరివేపాకు	4 రెబ్బలు
కారంపొడి	1 టేబుల్‌స్పూను

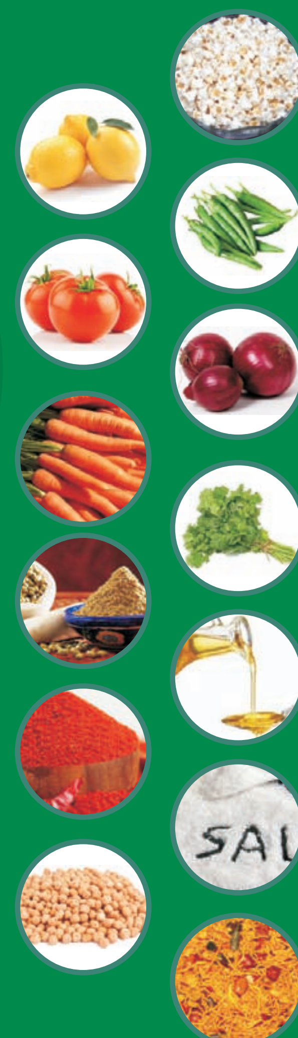
తయారు చేసే విధానం

బియ్యం కడిగి ఆరబెట్టిన తరువాత పప్పులు, బియ్యం పిండి కొట్టించాలి. ఈ మిశ్రమానికి వేయించిన శెనగ విత్తనాలను పొడిచేసి కలుపుకోవాలి. ఇంకా నానబెట్టిన శనగపప్పు, ఉప్పు, కరివేపాకు (సన్నగా తరిగినది) కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు కాగిన నూనెను (చిన్న గరిటతో) వేసి కలపాలి. ఆ తరువాత నీళ్ళు వేసి పిండిని కలపాలి. బాణలిలో నూనెవేసి స్టవ్‌పై పెట్టి, కాగిన తరువాత బట్టపైన కానీ, ప్లాస్టిక్ షీట్‌పైన కానీ నిప్పట్టు ఒత్తుకొని కాల్చుకోవాలి. ।రి బియ్యంతో చేసే నిప్పట్ల కన్న చిరుధాన్యలతో చేసే నిప్పట్లకు తక్కువ నూనె పడుతుంది.

జొన్న పేలాల చాట్

కావలసిన వస్తువులు

జొన్న పేలాలు	ఒక కప్పు (పెద్దది)
నిమ్మకాయ	సగం
పచ్చి మిరపకాయ	ఒకటి
టమాట	ఒకటి
ఉల్లిపాయలు	ఒకటి
క్యారెట్	ఒకటి
కొత్తిమీర	కొంచెం
ధనియాల పొడి	ఒక చెంచా (చిన్నది)
నూనె	ఒక టేబుల్ స్పూన్
కారం	కొంచెం
ఉప్పు	తగినంత
శనగ విత్తనాలు	పిడికెడు (వేయించినవి)
మిక్చర్	పిడికెడు



జొన్న పేలాల చాట్

తయారు చేసే విధానం

ఒక వెడల్పాటి గిన్నెను తీసుకొని అందులో మొదటగా జొన్న పేలాలను వేసి, కొంచెం కారం, తగినంత ఉప్పు, పిడికెడు వేయించిన శనగ విత్తనాలు, మిక్చర్, ధనియాల పొడి, నూనె వేసి బాగా కలపాలి.

తరువాత కట్ చేసిన కూరగాయల ముక్కలను అన్నింటిని వేయాలి. ఆఖరున నిమ్మకాయ రసాన్ని పిండాలి. ఇది కేవలం చూడటానికే కాదు, తినటానికి రుచికరంగా ఉంటుంది. పుష్టికరం కూడా...

అమృత ఫలం

కావలసిన వస్తువులు

రాగులు	250 గ్రాములు
ఏలకులు	10 గ్రాములు
గసాలు	10 గ్రాములు (వేయించినవి)
బెల్లం	250 గ్రాములు
ఎండు కొబ్బరి	50 గ్రాములు

తయారు చేసే విధానం

రాగులను 8-10 గంటలు నీళ్ళలో నానబెట్టుకోవాలి. బాగా నానిన రాగులను రుబ్బుకొని పాలు తీసుకోవాలి. 3 సార్లు రుబ్బి బట్టలో వడగట్టుకోవాలి. వెడల్పాటి గిన్నెలోకి మొత్తం పాలు తీసుకొని, పొయ్యిపై సన్నని మంట పైన పెట్టాలి, గరిటతో బాగా తిప్పుతూ ఉంటే అది ఉండలు కట్టకుండా సమంగా ఉడుకుతుంది. బాగా ఉడికి చిక్కబడుతున్నప్పుడు, కరిగించి పెట్టుకున్న బెల్లం, ఏలకుల పొడివేసి మళ్ళీ గరిటతో తిప్పుతూ ఉండాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం. పూర్తిగా ఉడికి గట్టి పడుతూ మొత్తం దగ్గరకు వచ్చేస్తుంది. ఎప్పుడైతే పాత్ర గోడలకు అంటుకోకుండా మధ్యకు వచ్చేస్తుందో, అప్పుడు వెడల్పాటి ప్లేట్లకు నూనె లేదా నెయ్యిరాసి వంపేసుకోవాలి. ఆఖరున వేయించిన గసాలు, కొబ్బరి తురుము పైన చిలకరించుకోవాలి. బాగా చల్లారాక కావలసిన ఆకారాల్లో కట్ చేసుకోవచ్చు.

రాగి హల్వా

వడియాలు

కావలసిన వస్తువులు

సామ బియ్యం	250 గ్రాములు
ఉప్పు	తగినంత
జీలకర్ర	2 టేబుల్ స్పూన్లు
గసాలు	2 టేబుల్ స్పూన్లు

తయారు చేసే విధానం

సామ బియ్యాన్ని 10 గంటలసేపు బాగా నాననివ్వాలి. నానిన బియ్యంలో కొంచెం ఉప్పు వేసి, నీళ్ళు వేస్తూ దోశ పిండిలాగా రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బిన పిండిని ఒక గిన్నెతో కొలుచుకోవాలి. కొలిచిన పిండికి 6 రెట్ల నీళ్ళు పెద్ద పాత్రలో తీసుకొని మరగనివ్వాలి. నీళ్లు తెర్లుతున్నప్పుడు రుబ్బిన పిండిని వేస్తూ కలుపుతూ ఉండాలి. కలుపకపోతే ఉండలు కడుతుంది. గరిటతో తిప్పుతూ, తిప్పుతూ ఉడకనివ్వాలి. ఉడికిన పిండిని దించి జీలకర్ర, గసాలు వేసి కలపాలి. ఆరుబయట ఎండలో బట్టపైన స్పూనుతో కావలసిన సైజులో వేసుకోవాలి. ఒక రోజంతా బాగా ఎండనివ్వాలి. ఎండిన తరువాత వడియాలు బట్టకు అతుక్కుపోయి వుంటాయి. వాటిని తీయాలంటే మొదట బట్టంతా నీళ్ళు చల్లి కొంతసేపు ఆగితే, తరువాత అవి బట్ట నుంచి విడివిడిగా వచ్చేస్తాయి. వీటిని మళ్ళీ ఒక రోజంతా ఎండలో బాగా ఎండనివ్వాలి. తర్వాత గాలి చొరబడని డబ్బాలో నిల్వచేసుకోవచ్చు. ఒక సంవత్సరం పాటు నిల్వ వుంచుకోవచ్చు.

వడియాలు

కారం పేలాలు

కావలసిన వస్తువులు

పేలాలు	100 గ్రాములు
వేరు శనగ విత్తనాలు	1 పిడికెడు
పప్పులు	10 గ్రాములు
ఆవాలు	1 టేబుల్ స్పూను
వెల్లుల్లి	10 పాయలు
ఎండు మిరపకాయలు	3
ఉప్పు	తగినంత
పసుపు	1 టీ స్పూను
కరివేపాకు	3 రెబ్బలు
నూనె	4 స్పూన్లు
నిమ్మకాయ	సగం

కారం పేలాలు

తయారు చేసే విధానం

బాణలిలో నూనె వేసి కాగిన తరువాత మొదట వేరు శనగ విత్తనాలు, పప్పులు, రుచి కోసం కొన్ని వెల్లుల్లి పాయలను వేసుకోవాలి. ఎండు మిరపకాయలు, కరివేపాకు, ఆవాలు, ఉప్పు, పసుపు వేసి, వేగిన తరువాత పొయ్యి ఆపేసి, దాంట్లో నిమ్మరసం పిండుకోవాలి. తర్వాత పేలాలు వేసి బాగా కలపాలి. కొంచెం వేడి తగ్గిన తర్వాత గాలి చొరవని డబ్బాలలో నిల్వ చేసుకోవచ్చు. కనీసం 20 రోజుల వరకు నిల్వ వుంటాయి.

జొన్న చక్కిలాలు

కావలసిన వస్తువులు

జొన్నపిండి	250 గ్రాములు
పప్పులు	50 గ్రాములు
నూనె	1/2 లీటరు
జీలకర్రపొడి	1 టీ స్పూను
ఉప్పు	తగినంత
పచ్చిమిర్చి పేస్టు (లేదా)	
కారంపొడి	1 టేబుల్ స్పూను
నువ్వులు	1 టేబుల్ స్పూను

జొన్న చక్కిలాలు

తయారు చేసే విధానం

పప్పులు మిక్సీ పట్టి పొడి చేసుకోవాలి. జొన్నపిండి, పప్పులపొడి, జీలకర పొడి, ఉప్పు, కారం పేస్టు (లేదా) పొడి, నువ్వులు వేసి సమంగా కలుపుకోవాలి. బాణలిలో ఒక పెద్ద గరిటంత నూనెను వేసి, సలసల కాగిన తరువాత సమంగా కలిపి పెట్టుకున్న పిండిని వేసి కలపాలి. బాణలిలో నూనె కాగటానికి పెట్టాలి. పొడిగా సిద్ధంగా వున్న పిండికి నీరు పోసి కొంచెం గట్టిగా కలపాలి. పిండిని చక్కిలాల పావులో పెట్టి చక్కిలాలు వత్తుకోవాలి. కరకరలాడే లాగా కాని, గాలి చొరవని డబ్బాలలో నిల్వ చేసుకొని వాడుకుంటే దాదాపు నెల రోజులు నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

పకోడ

(కొర్ర, సామ, అరిక, రాగి, సజ్జ పిండితో చేసుకోవచ్చు)

కావలసిన వస్తువులు

కొర్రపిండి	250 గ్రాములు
ఉల్లిపాయలు	3
పాలకూర	1 కట్ట
తోటకూర	1 కట్ట
కొత్తిమీర	1 కట్ట
పుదీన	కొంచెం
పచ్చి మిరపకాయలు	2
ఉప్పు	తగినంత
కారం	తగినంత
ధనియాల పొడి	1 టేబుల్ స్పూను
నూనె	వేయించడానికి
కరివేపాకు	2 రెబ్బలు

తయారు చేసే విధానం

ఉల్లిపాయలను పొడవుగా సన్నగా తరగాలి. ఆకు కూరలను కూడా సన్నగా తరగాలి. ఒక పాత్రలోకి కొర్రపిండి, తరిగిన ఆకు కూరలను, ఉల్లిపాయలను వేసి కలిపి, అందులో పచ్చిమిర్చి ముక్కలు ఉప్పు, కారంపొడి, ధనియాల పొడి వేసి సమంగా వట్టిగా కలపాలి. ఇలా కలుపుకున్న పిండిలో బాగా మరిగిన నూనెను ఒక గరిటతో వెయ్యాలి. రెండింటిని కొద్ది కొద్దిగా నీరు పోస్తూ గట్టిగా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని చేత్తో బలంగా మెదపటం చాలా అవసరం. బాగా కాగిన నూనెలో పకోడా వేసుకోవాలి. మంట సన్నగా వుంటే బాగా వేగుతాయి. సామ, జొన్న, ఆరిక, సజ్జ పిండితో కూడా పకోడాలు వేసుకోవచ్చు.

పకోడి

పాయసం

కావలసిన వస్తువులు

బరిగ బియ్యం	250 గ్రాములు
బెల్లం	200 గ్రాములు
ఏలకులు	6
కొబ్బరి	100 గ్రాములు (పచ్చి లేదా ఎండుది)
గసాలు	1 టేబుల్ స్పూను
ఉప్పు	చిటికెడు
నెయ్యి	50 గ్రాములు లేదా మంచి నూనె

పాయసం

తయారు చేసే విధానం

బరిగ బియ్యాన్ని దోరగా వేయించుకోవాలి. తరువాత 1:5 పరిమాణంలో నీళ్లు పోసి, కొంత ఉప్పువేసి, కుక్కర్‌లో కాని, నేరుగా కానీ మెత్తగా ఉడికించాలి. అన్నం ఉడికే సరికి ఇంకొక వైపు బెల్లం, యాలకులు దంచి, కొద్దిగా నీళ్లుపోసి మరిగించి, వడగట్టి పెట్టుకోవాలి. ఉడికిన బరిగ అన్నానికి, ఈ బెల్లం పాకం కలిపి ఉడికించాలి. కొబ్బరి తరుము, వేయించిన గసాలను నీళ్ళు వేసి రుబ్బుకొని ఆ మిశ్రమాన్ని ఉడుకుతున్న పాయసానికి కలిపి ఒక్క ఉడుకు ఉడికించాలి. చివరగా నెయ్యి లేదా మంచి నూనెలో జీడిపప్పు, ద్రాక్ష, బాదం ముక్కలు వేయించి కలుపుకోవాలి.

చిరుధాన్యాల లడ్డు

కావలసిన వస్తువులు

కొర్ర	100 గ్రాములు
సామ	100 గ్రాములు
అరిక	100 గ్రాములు
జొన్నపేలాలు	50 గ్రాములు
బెల్లం	250 గ్రాములు
ఏలకులు	20
వేయించిన శనగపప్పు	120 గ్రాములు
పప్పులు	100 గ్రాములు

తయారు చేసే విధానం

కొర్ర, సామ, ఆరిక బియ్యాలను వేర్వేరుగానే దోరగా,మంచి వాసన వచ్చే వరకు వేయించాలి. అవి చల్లారిన తరువాత పేలాలు, పప్పులు కలిపి పిండి కొట్టుకోవాలి. శనగ విత్తనాలు వేరుగా వేయించి పొడి కొట్టాలి. ఒక గిన్నెలో బెల్లం, ఏలకుల పొడి, నీళ్ళు వేసి పొయ్యిపై చిన్న మంటపై మరిగించాలి. బెల్లం పాకం తేనె లాగా చిక్కదనం వచ్చేవరకు మాత్రమే మరిగించి దించుకోవాలి. పొడి కొట్టి పెట్టుకున్న అన్నింటిని ఒక పాత్రలోకి తీసుకొని, బెల్లం పాకం వేసి, బాగా కలిపి ఉండలు కట్టుకోవాలి. ఈ పద్ధతిలో చేసినవి ఒక వారం నిల్వ పెట్టుకోవచ్చు.

బర్ఫీ

కావలసిన వస్తువులు

రాగి పిండి	1 కప్పు
పాలు	1 కప్పు
నెయ్యి	1/4 కప్పు
ఎండుకొబ్బరి కోరు	1 కప్పు
జీడిపప్పు, బాదం ముక్కలు	కావలసినంత
కాచి వడగట్టుకున్న బెల్లం పాకం	2 కప్పులు

తయారు చేసే విధానం

వెడల్పాటి, మందపాటి బాణలిలోకి అన్ని పదార్ధాలను కలిపి సన్నని మంటపై ఉడికించాలి. పొయ్యి మీద బాణలి పెట్టినప్పటి నుంచి పూర్తిగా ఉడికి దించే వరకు గరిటతో తిప్పుతూ గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం. లేదంటే అడుగంటుతుంది. బాగా ఉడికినప్పుడు అది మొత్తం పాత్ర మధ్యలోకి వచ్చేస్తుంది. పాత్ర అంచులకు అంటుకోదు. ఆ సమయంలోనే నెయ్యి అంటించిన ప్లేటులోకి ఉడికిన మిశ్రమాన్ని వేసి సమంగా పరచుకొనేలా చేయాలి. 5 నిమిషాల తర్వాత కావలసిన ఆకారాలలోను, సైజులలోను ముక్కలు గాట్లు పెట్టి చల్లారనివ్వాలి. చల్లారిన తర్వాత బర్ఫీ ముక్కలు విడివిడిగానే వచ్చేస్తాయి. ఇవి 20 రోజుల వరకు నిల్వ వుంటాయి.

మాల్జి

కావలసిన వస్తువులు

గోధుమపిండి	1 కప్పు
కొర్రపిండి	పావు కప్పు
సామ పిండి	పావు కప్పు
ఉప్పు	చిటికెడు
ఎండు కొబ్బరి	1 కప్పు
గసాలు	1 టేబుల్ స్పూను
ఆరిక పిండి	పావు కప్పు
బరిగ పిండి	పావు కప్పు
జొన్న పిండి	పావు కప్పు
పప్పులు	పిడికెడు
బెల్లంపొడి	1 1/2 కప్పు

తయారు చేసే విధానం

ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో అన్ని రకాల పిండిని సమంగా కలిపి, అందులో చిటికెడు ఉప్పు వేసి చపాతి పిండిలాగా కలపాలి. చపాతి పీటపై కర్రతో మందమైన రొట్టెలాగా చేసి , పెనంపై నూనె లేకుండానే రెండు వైపులా కాల్చాలి. పిండిని అంతా అలాగే చేసుకోవాలి. రొట్టెలు కొంచెం చల్లారాక ముక్కలుగా తుంచేసి, వాటిని రోట్లో కానీ, మిక్సీలో కానీ రవ్వలాగా దంచాలి. బెల్లాన్ని పొడి కొట్టుకొని, కొబ్బరిని తురుముకొని, గసాలను వేయించుకొని పెట్టుకోవాలి. రొట్టెల రవ్వకు పప్పులు, కొబ్బరి తురుము, బెల్లంపొడి, గసాలు అన్నింటిని వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. పాలు, నెయ్యి, నూనె, జీడిపప్పులు లేకుండా ఒక తీపి ఫలహారం సిద్ధం.

కొర్ర మురుకు

కావలసిన వస్తువులు

కొర్ర బియ్యం	250 గ్రాములు
మినప పప్పు	55 గ్రాములు
పప్పులు	30 గ్రాములు
నూనె	500 గ్రాములు
జీలకర్ర	5 గ్రాములు
కారం	తగినంత
ఉప్పు	తగినంత

తయారు చేసే విధానం

ముందుగా మినప పప్పను దోరగా వేయించాలి. కొర్రబియ్యం, వేయించిన మినపపప్ప, ఇతర పప్పలు, జీలకర్ర, ఉప్ప అన్నీ ఒక దగ్గర కలిపి, దానికి కారంపొడి కానీ, పచ్చి మిరపకాయ కారం కానీ తగినంత వేసి కలపాలి. వేడిగా మరిగిన నూనెను ఒక గరిట మందం వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత నీళ్లు పోస్తూ పిండిని గట్టిగా కలుపుకోవాలి. బాణలిలో నూనెపోసి, అది బాగా కాగిన తరువాత చక్కిలాల పావులో పిండి పెట్టి నూనెలో ఒత్తుకోవాలి. మంట మధ్యస్తంగా ఉండేలా చూస్తుకోవాలి. మురుకులు కరకరలాడేలాగా కాల్చాలి. గాలి చొరబడని డబ్బాలలో వీటిని నిల్వ చేసుకుంటే నెల రోజుల వరకు ఉంటాయి.

కారం మురుకులు

అంబలి

కావలసిన వస్తువులు

జొన్నపిండి	4 టీ స్పూన్లు
ఉప్పు	తగినంత
మిరియాల పొడి	చిటికెడు
జీలకర్రపొడి	1 టీ స్పూను
పెరుగు	100 గ్రాములు
కొత్తిమీర	చిన్న కప్పు
అల్లం	1 చిన్న ముక్క
పచ్చి మిరపకాయ	చిన్నది (కావాలనుకుంటే)
నీళ్ళు	400 మి.లీ.

తయారు చేసే విధానం

అంబలి

ఒక గిన్నెలో 400 మి.లీ. నీళ్ళు తీసుకొని పొయ్యిమీద పెట్టి బాగా మరగనివ్వాలి. మరో కప్పులో 4 స్పూనుల పిండికి చల్లటి నీళ్ళు వేసి పలుచగా కలిపి పెట్టుకోవాలి. నీళ్ళు తెర్లుతున్నప్పుడు, కలిపి పెట్టుకున్న జొన్నపిండిని గరిటతో తిప్పుతూ వేయాలి. మంట తగ్గించి మరగనివ్వాలి. ఉడికిన తరువాత దించి చల్లారనివ్వాలి. పూర్తిగా చల్లారిన తరువాత గిలకొట్టిన పెరుగు, చిటికెడు మిరియాల పొడి, టీ స్పూను మందం జీలకర్ర పొడి, తురిమిన అల్లం, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర, పచ్చి మిరపకాయ, ఉప్పు వేసి సమంగా కలపాలి. ఎండాకాలంలో చలువ చేస్తూ శక్తిని ఇచ్చేటువంటి అంబలి సిద్ధం. ఇచ్చిన కొలతల ప్రమాణాలతో చేసుకుంటే ఇద్దరు హాయిగా తాగవచ్చు.

చిరుధాన్యాల డ్రింక్

కావలసిన వస్తువులు

కొర్ర బియ్యం	25 గ్రాములు
సామ బియ్యం	25 గ్రాములు
అరిక బియ్యం	25 గ్రాములు
జొన్న పేలాలు	13 గ్రాములు
పప్పులు	25 గ్రాములు
ఏలకులు	10 గ్రాములు
బెల్లం	100 గ్రాములు

తయారు చేసే విధానం

కొర్ర, అరిక, సామ బియ్యాలను వేర్వేరుగా దోరగా వేయించుకోవాలి. వేయించుకున్న అన్ని రకాల బియ్యాన్ని, జొన్న పేలాలను, పప్పులను కలిపి పిండి చేయాలి. ఈ పిండిని మూడు నెలల పాటు నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

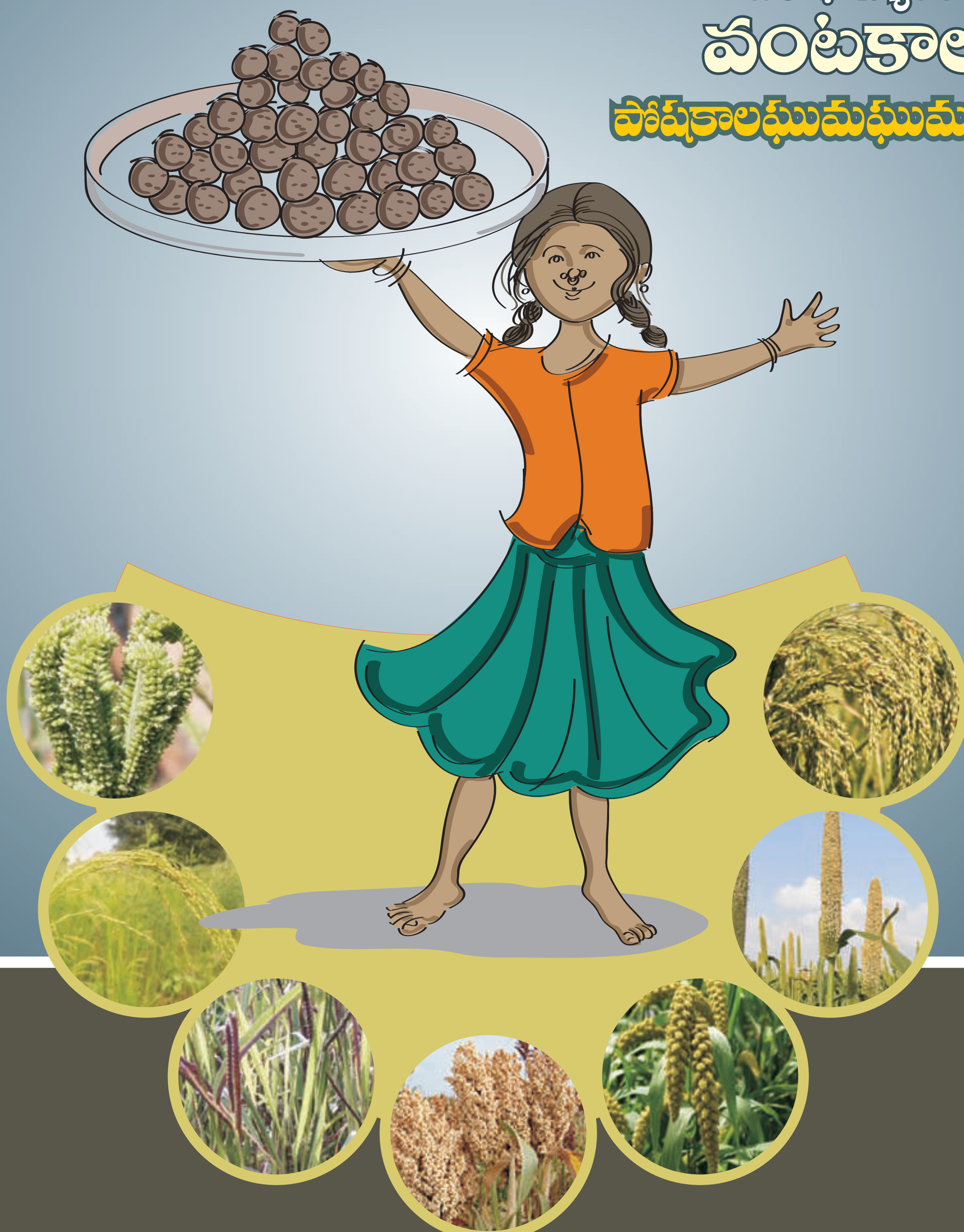
డ్రింక్ తయారీ

400 మి.లీ. నీటిని ఒక గిన్నెలో తీసుకుని, మధ్యస్థాయి మంటపై మరగనివ్వాలి. ఒక కప్పులో 100 మి.లీ. చల్లటి నీటిని తీసుకుని, అందులో 3 టేబుల్ స్పూన్ల మేర కలిపి ఉంచుకున్న చిరుధాన్యాల పిండిని ఉండలు లేకుండా వేయాలి. దీనిని మరిగిన నీటిలో వేస్తూ కలియతిప్పాలి. ఒక ఉడుకు వచ్చిన తరువాత బెల్లంపాకం, ఏలకులు వేసి, ఒక నిమిషం పాటు పొయ్యి మీద పెట్టి తరువాత దించెయ్యాలి. తయారైన డ్రింక్ ఇద్దరికి ఉదయం పూట డ్రింక్‌గా సరిపోతుంది.

చిరు ధాన్యాలలో పోషక విలువలు - (ప్రతి 100 గ్రాములకు 12% తేమ)

	ప్రోటీన్లు (గ్రా)	కొవ్వు (గ్రా)	ఖనిజ (గ్రా)	పిండి పదార్థం (గ్రా)	పీచు పదార్థం (గ్రా)	కెలోరీలు (కి.కేలరీ)	కాల్షియం (మి.గా)	ఫాస్ఫరస్ (మి.గా)	ఇనుము (మి.గా)	థియామిన్ (మి.గా)	రైలోఫ్లోవిన్ (మి.గా)	నియాసిన్ (మి.గా)	మెగ్నీషియం (మి.గా/100గ్రా)	జింక్
జొన్నలు	10.4	3.1	1.2	01.6	70.7	329	025	222	05.4	0.37	0.11	3.1	171	1.6
లజ్జలు	11.6	5.0	2.3	01.2	67.5	361	042	296	08.0	0.33	0.25	2.3	197	3.1
రాగులు	07.3	1.3	2.7	03.6	72.0	328	344	283	03.9	0.42	0.19	1.1	137	2.3
సామలు	07.7	4.7	1.5	07.6	67.0	341	017	220	09.3	0.30	0.09	3.2	133	3.7
కొర్రలు	11.2	4.3	3.3	08.0	60.9	331	031	290	02.8	0.59	0.11	3.2	081	2.4
అరికెలు	08.3	1.4	2.6	09.0	65.9	309	027	188	00.5	0.33	0.09	2.0	153	1.4
వరిగెలు	12.5	1.1	1.9	02.2	70.4	341	014	206	00.8	0.20	0.18	2.3	147	0.7
ఊదాలు	11.0	3.9	–	13.7	55.0	300	022	280	18.6	0.33	0.10	4.2	082	3.0
వరిబియ్యం	06.8	0.5	0.6	00.2	78.2	345	010	160	00.7	0.06	0.06	1.9	090	1.4

చిరుధాన్యాలతో
వంటకాలు
పోషకాలఘుమఘుమలు



ఆంధ్రప్రదేశ్ సమగ్ర చిరుధాన్యాల పునరుజ్జీవ కార్యక్రమం

WASSAN

Revitalising Rainfed Agriculture
The RRA Network