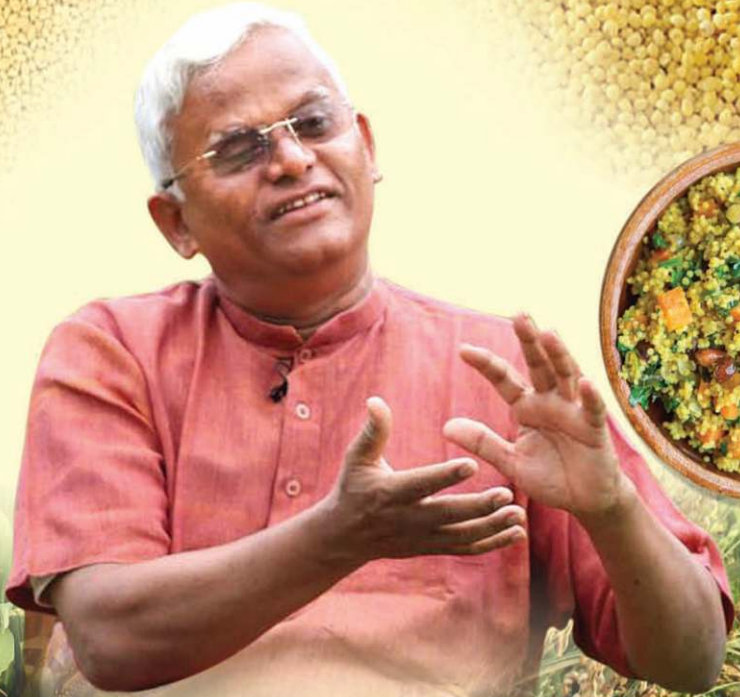


# సిరిధాన్యాలు

చిరుధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



**డా॥ ఖాదర్ వలి గారు**

ప్రఖ్యాత స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త ఆరోగ్య ఆహార నిపుణులు

సిరి ధాన్యాలతో రోగరహిత, ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని సృష్టించండి !

## పంచరత్న సిరిధాన్యాల విశేష గుణాలు

ఈ సిరిధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు కావు, ప్రకృతి ప్రసాదించిన అద్భుత సహజ ఆహారధాన్యాలు. వీటిని వాడుతూ ఎవరైనా కానీ 6 నెలల నుండి 2 సంవత్సరాలలో వారి వ్యాధిని నిర్మూలించుకోవచ్చు. సిరిధాన్యాలు పోషకాలను అందించటమే కాకుండా, రోగ కారకాలను శరీరంలో నుంచి తొలగించి, దేహాన్ని శుద్ధిచేస్తాయి. తరతరాల సంకరం విచ్చలవిడిగా వాడుతున్న ఎరువులు, పురుగు మందులవల్ల వరి, గోధుమలు తమ సహజత్వాన్ని కోల్పోయి మనకు రోగకారకులుగా మారాయి.

### సిరిధాన్యాల వర్ణిక

#### 1. కొర్రలు - Foxtail Millet :

సరాల శక్తి మానసిక దృఢత్వం, ఆస్ట్రయిటిన్, పార్కిన్సన్, మూర్చరోగాల నుండి విముక్తి

#### 2. అలికలు - Kodo Millet :

రక్తశుద్ధి, రక్తహీనత, రోగనిరోధక శక్తి, డయోబెటిస్, మలబద్ధకం, మంచినీడ్ర

#### 3. ఊదలు - Barnyard Millet :

లివరు, కిడ్నీ, నిర్ణాల గ్రంథులు (ఎండోక్రైయిన్ గ్లాండ్స్) కొలెస్టరాల్ తగ్గించడం, కామెర్లు

#### 4. సామలు - Litlele Millet :

అండాశయం, వీర్యకణ సమస్యలు, పిసిబడి, సంతానలేమి సమస్యల నివారణ

#### 5. అండు కొర్రలు - Browntop Millet :

జీర్ణాశయం, ఆస్ట్రయిటిన్, బి.పి., ధైరాయిడ్, కంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణ

ఏ ఆహార పదార్థ గుణగణాలైన దానిలో ఉండే ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్ల నిష్పత్తిని బట్టి నిర్ణయింపబడుతుంది. వీటి నిష్పత్తి 10 కంటే తక్కువ ఉంటే రోగాలను తగ్గించగలిగే శక్తి ఉన్న ఆహారం కింద లెక్క ఈ సిరిధాన్యాలతో ఈ నిష్పత్తి 5.5 నుంచి 8.8 వరకు ఉంటుంది. వరి బియ్యంలో ఆ నిష్పత్తి 385 ఉంటుంది. ముడి బియ్యం, గోధుమలలో కూడా ఈ నిష్పత్తి పెద్దగా తేడా లేదు.

### ప్రకృతి వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు లభించు స్థలము :

**పి. సూర్య ప్రకాష్ రెడ్డి, M.Sc., Botany**

**సి-క్యాంప్ రైతుబజార్, కర్నూలు. సెల్ : 9603834633**

## కొర్రలు (Foxtail Millet)

కొర్రలు తీపి, వగరు రుచులు కలిగి ఉంటాయి. మధుమోహ వ్యాధి గ్రస్తులకిది మంచి ఆహారం. శరీరంలోని కొలెస్టరాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. కొర్రలలో అధిక పీచుపదార్థం, మాంసక కృత్తులు, కాల్షియం, ఐరన్ మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, భాస్వరంతో విటమిన్లు అధిక పాళ్ళలో ఉంటాయి కనుక చిన్న పిల్లలకు, గర్భిణీలకు మంచి ఆహారం. ఉదర సంబంధ వ్యాధులకు మంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కడుపునొప్పి, మూత్రం పోసేటపుడు మంటగా ఉండటం, ఆకలిమాంద్యం, అతిసారం మొదలగు వ్యాధులకు ఔషదాహారం.... మాంసకృత్తులు, ఇనుము అధికంగా ఉండటం వలన రక్తహీనత నివారణకు చక్కటి ఔషదం. పీచు పదార్థమధికంగా ఉండటం వలన మలబద్దకాన్ని అరికడుతుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో జ్వరం వచ్చినపుడు కొర్ర గంజి తాగి దుప్పటి కప్పుకొని పడుకుంటే జ్వరం తగిపోతుందని పెద్దల అనుభవం. గుండెజబ్బులు, రక్తహీనత, ఊబకాయం, కీళ్ళవాతం, రక్తస్రావం, కాలిన గాయాలు త్వరగా తగ్గటానికి కొర్రలు తినడం మంచిది.

సమతుల్యమైన ఆహారం 8 శాతం పీచుపదార్థంతోపాటు, 12 శాతం ప్రోటీను కూడా కలిగి ఉంది. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. కడుపులో శిశువు పెరుగుతున్నప్పుడు సహజంగా స్త్రీలలో వచ్చే మలబద్దకాన్ని కూడా పోగొట్టే సరైన ధాన్యమిది, పిల్లల్లో ఎక్కువ జ్వరం వచ్చినపుడు మూర్చలు వస్తాయి. అవి శాశ్వతంగా నిలుస్తూ ఉంటాయి కొన్నేళ్ళు వారినీ పొగొట్టగలిగే లక్షణం, నరాల సంబంధమైన బలహీనత, **Convulsions** లకు సరైన ఆహారం కొర్ర బియ్యం. కొన్ని రకాల చర్మ రోగాలను పారదోలేందుకు, నోటి క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, ఉదర క్యాన్సర్, పార్కిన్సన్ రోగం, ఆస్ట్రా (అరికెలతో పాటుగా) నివారించడంలో కూడా కొర్ర బియ్యం ఉపయోగపడుతుంది.

### ఉపయోగాలు

కొర్రలు నరాల శక్తి, మానసిక ధృఢత్వం, ఆర్థ్రయిటిస్, పార్కిన్సన్, మూర్చరోగాల నుండి విముక్తినిస్తుంది.

## అండు కొర్రలు (Browntop Millets)

అండు కొర్రలు సంప్రదాయ పంటల్లో ఒకటి. ఒక్క అండు కొర్రలను కనీసం 4 గంటలు నానబెట్టిన తరువాతే వండుకోవాలి. జీర్ణాశయం, ఆర్థయిటిస్, బి.పి. ధైరాయిడ్, కంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణకు ఉపయోగపడతాయి. అలాగే మొలలు, భగస్థరం, మూలశంక, ఫిషర్, అల్పర్, మెదడు, రక్తం, స్తనాలు, ఎముకల, ఉదర, ప్రేగుల, చర్మ సంబంధ క్యాన్సర్ల చికిత్సకు బాగా ఉపయోగపడుతాయి.

మొలలు, భగస్థరం, మూలశంక, అల్పర్లు, మెదడు, రక్తం, స్తనాలు, ఎముకల, ఉదర, ప్రేగుల, చర్మ సంబంధ క్యాన్సర్ల చికిత్సకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

### ఉపయోగాలు

అండు కొర్రలు జీర్ణాశయం, ఆర్థయిటిస్, బి.పి. ధైరాయిడ్, కంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణ.

## ఊదలు (Barnyard Millet)

ఊదలు రుచికి తియ్యగా ఉంటాయి. ఊదలతో తయారు చేసిన ఆహారం బలవర్ధకమైన, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. కనుక ఉత్తర భారతదేశంలో ఉపవాస దీక్షలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఉత్తరాఖండ్, నేపాల్ లో ఊదల ఆహారాన్ని గర్భిణీలకు, బాలింతలకు ఎక్కువగా ఇస్తారు. ఎండకంటే ఊదలలో ఇనుము శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వలన రక్తహీనత తగ్గి బాలింతలకు పాలు బాగా పడతాయని నమ్ముతారు. ఈ ఆహారం శరీర ఉష్ణోగ్రతలను సమస్థితిలో ఉంచుతుంది. ఊదలు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. శారీరక శ్రమ లేకుండా ఎక్కువ సేపు కూర్చుని పనిచేసే వారికి ఊదలు చాలా మంచి ఆహారం. ఊదల్లో పీచు పదార్థం అధికంగా ఉండటం వలన మలబద్ధకానికి , మధుమేహానికి మంచి ఆహారం, జీర్ణాశయంలో ముఖ్యంగా చిన్న ప్రేవులలో ఏర్పడే పుండ్లు, పెద్దప్రేవులకి వచ్చే క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా ఊదల ఆహారం కాపాడుతుంది.

ఛైరాయిడ్, క్లోమ గ్రంథులకు మంచివి. చక్కెర వ్యాధిని పారదోలుతాయి. కాలేయం, మూత్రాశయం, గాల్ బ్లాడ్ర్ శుద్ధికి పనిచేస్తాయి. కామెర్లను తగ్గించడానికి వచ్చి తగ్గాక కూడా కాలేయానికి పుష్టి చేకూరుస్తాయి. కాలేయపు, గర్భాశయపు క్యాన్సర్లను తగ్గించడానికి ఊద బియ్యం పనికి వస్తాయి.

### ఉపయోగాలు

ఊదలు, లివరు, కిడ్నీ, నిర్జాల గ్రంథులు (ఎండోక్రైన్ గ్లాండ్స్) కొలెస్టరాల్ తగ్గించడం, కామెర్లను తగ్గిస్తుంది.

## అరికెలు (Kodo Millet)

అరికెలు తీపి, వగరు, చేదు రుచులు కలిగి ఉంటాయి. అధిక పోషక విలువలు కలిగి ఉండటం వలన పిల్లలకు మంచి ఆహారం, విటమిన్లు ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. జీర్ణశక్తిహిత ఆహారం క్యాన్సర్ లాంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా నివారిస్తాయి. అధిక యాంటీ ఆక్సిడెంట్ యాక్టివిటీ కలిగి ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్టరాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది. పరుగు పందాలలో పాల్గొనే వారికి మంచి శక్తినిస్తుంది. వీటిని ఇతర పప్పుదినుసులతో (బొబ్బర్లు, శనగలు) కలిపి తీసుకుంటే శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. పుష్కలంగా వున్న పీచుపదార్థాల వలన బరువు తగ్గడానికి మంచి ఆహారం. కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వల్ల కలిగే బాధల ఉపశమనానికి, వాపులు తగ్గడానికి అరికెలు మంచి ఆహారం. వాతరోగాలకు ముఖ్యంగా కీళ్ళ వాతానికి, రుతుస్రావం క్రమంగా రాని స్త్రీలకు, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు, కంటి నరాల బలానికి అరికెలు మంచి ఆహారం. అరిక పిండిని వాపులకు పై పూతగా కూడా వాడతారు.

రక్త శుద్ధికి, ఎముకల గుఱ్ఱ సమర్థవంతంగా పనిచేసేలా చూసేందుకు, అస్తమా వ్యాధి, మూత్ర పిండాలు, ప్రోస్టేటు, రక్త క్యాన్సర్, ప్రేగులు, ధైరాయిడ్, గొంతు, క్లోమ గ్రంథులు, కాలేయపు క్యాన్సర్లు తగ్గించుకోవడానికి , అధికంగా చక్కెర వ్యాధి కలిగి కాలికి దెబ్బ తాకి గాంగ్రీను వైపు వెళ్ళిన వారికి కూడా అరికెలు మేలు చేస్తాయి. డెంగ్యూ, టైఫాయిడ్, చైరస్ జ్వరాలతో నీరసించిన వారి రక్తం శుద్ధి చేసి చైతన్య వంతుల్ని చేస్తాయి అరికలు.

### ఉపయోగాలు

అరికెలు రక్తశుద్ధి, రక్తహీనత, రోగ నిరోధక శక్తి, డయోబెటిస్, మలబద్ధకం, మంచి నిద్రను ఇస్తుంది.

## సామలు (Little Millet)

సామలు తియ్యగా ఉంటాయి. వీటిని ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు పరిష్కరించబడతాయి. పైత్యం ఎక్కువవడం వల్ల భోజనం తర్వాత గుండెల్లో మంటగా వుండడం, పుల్లత్రేన్లు రావడం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. సుఖవ్యాధులు, అతిసారం, అజీర్ణం, పురుషుల శుక్లకణాల వృద్ధికి, ఆడవారి రుతు సమస్యలకు మంచిది. వీటిలో ఉన్న అధిక పీచు పదార్థం వలన మలబద్ధకం అరికట్టబడుతుంది. మైగ్రేన్ సమస్యలకు ఈ ఆహారం ఉపశమనం కల్గిస్తుంది. గుండె సమస్యలకు, ఊబకాయం, కీళ్ళనొప్పులకు ఇది బలవర్ధకమైన ఆహారం.

మగ, ఆడ వారి పునరుత్పత్తి మండలంలోని వ్యాధులు బాగు చేస్తాయి. ఆడవారిలో పిసిఓడి తగ్గించుకోవచ్చు. మగ వారిలో వీర్యకణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఇవికాక మానవుడి లింపు నాడీ వ్యవస్థ శుద్ధికి, మెదడు, గొంతు, రక్త క్యాన్సర్, ధైరాయిడ్, క్లోమ గ్రంథుల క్యాన్సర్ల నియంత్రణకు సామలు వాడకం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది.

### ఉపయోగాలు

సామలు అండాశయం, వీర్యకణ సమస్యలు, పిసిఓడి, సంతానలేమి సమస్యలను నివారిస్తుంది.

## ఎలా వాడాలి ?

- ఒక్క అండుకొర్రలను మాత్రం కనీసం 4 గంటలు నానబెట్టిన తరువాతే వండుకోవాలి. మిగతా సిరిధాన్యాలను కనీసం రెండు గంటలు నానబెట్టిన తరువాత వండుకోవచ్చు. సమయాభావం ఉంటే ముందురోజు రాత్రే నానబెట్టుకోవచ్చు.
- సిరిధాన్యాలను కలగలిపి వాడొద్దు. దేనికి అది విడివిడిగా వండుకోవాలి. కలగలిపి వండుకొని తినటం ద్వారా ఎటువంటి లాభం ఉండదు కాక ఉండదు.
- ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేనివారు రెండు రోజులు ఒక రకం సిరిధాన్యాన్ని వాడాలి. తరువాత రెండు రోజులు వేరొక సిరిధాన్యం వాడాలి. అలాగ ఈ ఐదు రకాల సిరిధాన్యాలు ఒకదాని తరువాత ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి. పదకొండవ రోజు తిరిగి మొదటి సిరిధాన్యంతో ప్రారంభించాలి. వీటితోపాటు కషాయాలు కూడా తీసుకోగలిగితే మంచిది.
- ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు, వారి సమస్యను బట్టి సిరిధాన్యాలలో కొన్నిటిని ఎక్కువ రోజులు వాడాల్సి రావచ్చు. **ఉదాహరణకు** : ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వారికి అవసరమైన సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు వాడుకొని తిరిగి ముందు ఎంపిక చేసుకున్న ధాన్యాలను మరల మూడు రోజుల చొప్పున వాడుకోవాలి. **ఉదాహరణకు**: షుగర్, కిడ్నీ సమస్యలు ఒకరికే ఉంటే వారు అరికలు 3 రోజులు, ఊదలు 3 రోజులు తింటూ మిగతా 3 రకాల ధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు తినాలి. ఈ సమస్యతో పాటు ప్రొస్టేటు సమస్య కూడా ఉంటే సామలు కూడా 3 రోజులు తింటూ మిగిలిన రెండు ధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.
- వరి బియ్యం, గోధుమ, మైదా, పాలు, పంచదార, కాఫీ, టీ, అయోడైజ్డ్ సాల్ట్, మాంసాహారం, రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ తప్పనిసరిగా మాని, దీనిని ఒక జీవన విధానం చేసుకోవాలి. పెరుగు, మజ్జిగ వాడుకోవచ్చు. సముద్రపు అప్పు, గానుగ నూనె వాడుకోవాలి.
- ఈ సిరిధాన్యాలతో అన్ని రకాల వంటకాలు వండుకోవచ్చు. మనం వరి బియ్యం, గోధుమలతో చేసుకునే అన్ని రకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. పైగా అత్యంత రుచికరంగా ఉంటాయి. సిరిధాన్యాలకు 5-6 రెట్లు నీళ్ళుపోసి, 4-5 గంటలు నానబెట్టి, ఆ తరువాత గంజిలాగ వండుకొని రోజులో ఎప్పుడైనా, ఏ వయసు వారైనా తీసుకోవచ్చు.

## సిరిధాన్యాలు ఎందుకు తినాలి

పీచుతో గ్లూకోజ్ కు చెక్ మన ఆహారంలో ఉన్న సహజ పీచు పదార్థమే (ఫైబర్) మన ఆహారం నుండి రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ విడుదల జరిగే ప్రక్రియను నియంత్రిస్తుంది. ఒకేసారిగా అధిక మొత్తంలో గ్లూకోజ్ విడుదల చేయాలా లేదా చిన్న మొత్తాలలో కొద్ది గంటల పాటు విడుదల చేయాలా అనేది ఆహారపు ధాన్యంలో ఇమిడి ఉన్న పీచు పదార్థమే నిర్ణయిస్తుంది. ప్రస్తుతం, వరి, గోధుమ ఆహార పదార్థాలలో పీచు పదార్థం. 0.25 శాతం - 05%కి తగ్గిపోయింది. అందుకే ఇవి తిన్న 15 నుండి 35 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్ (చక్కెరగా-అంటే జీర్ణమైన ఆహారానికి చివరి స్థితిగా) మారిపోయి, 100 గ్రాముల ఆహారం తింటే 70 గ్రాముల గ్లూకోజ్ (చక్కెర) గా ఒక్కసారిగా రక్తంలోకి వచ్చి చేరుతుంది. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు జరిగితే ? వీటికి తోడు స్వీట్లు తింటే....? బిస్కెట్లలో, బర్గర్, పిజ్జాలో, మైదాతో చేసిన రొట్టె కూడా తోడైతే ? అధిక మొత్తాలలో గ్లూకోజు ఒకేసారి రక్తంలోకి చేరుకొని చేటు చేస్తుంది. కొవ్వు పెంచుతుంది. చక్కెర వ్యాధి ఉన్న వాళ్ళని కష్టపెడుతుంది. అనేక రోగాలకూ దారి తీస్తుంది. మైదాతో చేసిన పదార్థాలు కేవలం 10 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్ మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. మైదా తయారీలో వాడే రసాయనాలు క్లోమ గ్రంధికి బాగా కీడు చేస్తాయి.

సాధారణంగా మన శరీరంలోని రక్తం (మొత్తం 4 నుండి 5 లీటర్ల) లో ఉండే గ్లూకోజ్ 6 నుండి 7 గ్రాములే. ఆహారం తిన్న తరువాత అది జీర్ణమై, చివరిగా గ్లూకోజ్ గా మారి, రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ రావటం శరీరమంతా సరఫరా జరగటం తెల్సిందే. కానీ ఒక్కసారిగా 10 నిమిషాల్లో లేదా 30-40 నిమిషాలలో అధిక మొత్తంలో చేరటం ఆరోగ్యానికి చేటు, పెద్దలకూ, మధుమోహం ఉన్నవారికీ, ఇతర రోగులకూ (మలబద్ధకం, ఫిట్స్, మొలలు, మూలశంక, ట్రైగ్లిసెరైడ్స్, అధిక రక్తపీడనం అంటే బీపీ, మూత్రపిండాల రోగుల హృద్రోగులు వగైరా అందరికీ) మరింత ప్రమాదకరం.

అందుకే పీచు తక్కువగా ఉన్న లేదా పీచు అసలు లేని మైదా వంటి వాటిని దూరం పెట్టాలి. సిరిధాన్యాలు అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇవి 5 నుండి 7 గంటల పాటు కొద్ది కొద్దిగా చిన్న మొత్తాలలో గ్లూకోజ్‌ను రక్తంలోకి వదులుతుంటాయి.

### సిరిధాన్యాల విశిష్టత

- సహజ పీచు పదార్థం కల్గి ఉండటమే సిరిధాన్యాల ప్రత్యేకత. మూడు పూటలా తిన్నప్పుడు, ఆ రోజుకు మనిషికి అవసరమైన 25-30 గ్రాముల పీచు పదార్థం (ప్రతి మానవుడికి రోజుకు 38 గ్రాముల పీచు పదార్థం కావాలి) ధాన్యాల నుండే లభిస్తుంది. తక్కిన 10 గ్రాములూ కూరగాయల నుండి, ఆకుకూరల నుండి పొందవచ్చును.
- ఒక్కొక్క సిరిధాన్యము కొన్ని రకాల దేహపు అవసరాలనూ, ప్రత్యేకమైన రోగ నిర్మూలన శక్తిని కలిగి ఉన్నాయి.
- వరి, గోధుమ పీచు పదార్థం / ఫైబర్ 0.2 నుండి 1.2 వరకు ఉన్నప్పటికీ, అది ధాన్యపు పై పొరలలోనే ఉండబట్టి పాలిష్ చేస్తే పోతుంది. కానీ సిరిధాన్యాలలో పీచు పదార్థం గింజ మొత్తం పిండి పదార్థంలో పొరలు పొరలుగా అంతర్లీనమై ఉండటం వల్ల ఆరోగ్యం చేకూర్చటంలో పూర్తిగా ఉపయోగపడుతుంది. అందువల్లనే ఇవి సిరిధాన్యాలయ్యాయని గుర్తించాలి.

## మధుమేహం టైపు 2 రావడానికి కారణాలు

దేశంలో సుమారు 10 కోట్ల ప్రజలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు. పీచు పదార్థం లేని ఆహారాన్ని ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకోవటమే వ్యాధి ఎక్కువగా రావటానికి ప్రధాన కారణం. దీనితో పాటు శీతలపానీయాలు, మద్యపానం, పీచు పదార్థంలేని మాంసం, ప్యాకింగ్ తిండి పదార్థాలు తీసుకోవటం కూడా మధుమోహానికి కారణమని చెప్పవచ్చు. మానసిక ఒత్తిడిలు, జీవనశైలి, ఉద్రేకాలు, ఉద్యేగాలు, వ్యాపారంలో వచ్చే నష్టాలు, ప్రేమ వైఫల్యాలు, యాంటీ బయోటిక్ మందులు విపరీతంగా వాడటంతో పాటు క్లోమగ్రంథి సరిగా పనిచేయకపోవటం వల్ల కూడా ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

ఒక్క 'మధుమోహం' రోగం వస్తే ఆ మనిషికి మరో పదిరోగాలు వచ్చినట్లే. కళ్ళు, గుండె, ఎముకలు, మెదడు, మూత్రపిండాలు, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థకూ అంటే మనిషి అన్ని అవయవాలకు ముప్పు తెస్తుంది. తొలి చేసే తీపిని తొలగించే పది సూత్రాలు.

దీర్ఘవ్యాధులు జీవిత ఆనందాలను హరిస్తాయి. మంచి ఆహారం ద్వారా మన ఆరోగ్యం మీద మనమే పట్టు సాధించాలి. పాలిష్ చేయని సిరిధాన్యాలు శక్తిని ప్రసాదిస్తాయి. వాటి ద్వారా ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. వీటితో శరీరం ఉత్తేజమవుతుంది. రోగరహితమై మంచి బలం చేకూరుతుంది.

1. 8 నుండి 12.5% పీచు పదార్థమున్న సిరిధాన్యాలనే ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకోవాలి. రోజుకొకటే సిరిధాన్యాన్ని బ్రేక్ ఫాస్ట్, మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనాలకు వాడాలి. ఇలా 5 ధాన్యాలను రోజుకొకటి తినాలి. కుటుంబంలో అందరికీ చిన్న నాటి నుండే అవగాహన పెంచాలి.
2. రోజు 50 నుండి 70 నిమిషాలు నడవడం అవసరం.
3. అధికంగా ఆకుకూరలు, ప్రకృతి సేంద్రియ ఆహారం తీసుకోవాలి.

4. మునగ ఆకు, మునగ కాయ, మెంతులు, మెంతికూర, కలబంద, కాకరకాయ, బెండకాయ, జామ కాయల వాడకం పెంచుకోవాలి. జామ, మామిడి ఆకుల కషాయాన్ని ఉదయం తాగాలి.
5. పాల వాడకం మానాలి. పెరుగు, మజ్జిగల రూపంలోనే తీసుకోవాలి, కొని తినే ఫ్యాక్ట్ ఆహారాలను దూరం పెట్టాలి.
6. మైదా, మైదాతో చేసిన ఆహారాలు, రిఫైన్డ్ నూనెలను దూరంగా ఉంచాలి. కట్టె గానుగ నూనెలు గాని, నాచురల్ ఆర్గానిక్ కోల్డ్-ప్రెస్డ్ నూనెలు వినియోగించాలి.
7. ఉద్రేకాలు, ఆవేశాలను నియంత్రించుకోవాలి.
8. వరి అన్నం, గోధుమలు, మైదాతో కూడిన పదార్థాలు అతి తక్కువ వాడటం లేదా వాటిని పూర్తిగా దూరంగా ఉంచాలి. వీలయితే తీసుకోరాదు.
9. హెచ్ ఎప్పి ఎస్ పై ప్రొక్టోజ్ కార్న్ సిరప్, తెల్ల చక్కెరలు వేసిన రెడీమేడ్ ఆహారాల నుండి మనలను మనం రక్షించుకోవాలి.
10. మధుమేహం - 2 అందరికీ వచ్చేదే కదా అనే నిర్లిప్తత పనికిరాదు. ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా దూరంగా ఉంచే ఏ పాటించాలి. వ్యాధి వస్తే సరైన ఆహారం, మారిన జీవన శైలితో పోరాటం. ఆహారానికి ముందూ, ఆహారం తిన్న గంటకీ రక్త పరీక్షలు కాకుండా **HbA1C** రీడింగ్ 4 నెలలకూ లేదా 6 నెలలకూ తీసుకొని మధుమోహాన్ని శాస్త్రీయంగా సరైన పద్ధతిలో తెలుసుకోవాలి.

## తినకూడనివి

వరి బియ్యం, గోధుమలు, పంచదార, మాంసాహారం, పాలు కేస్నర్ ను విజయవంతంగా జయించిన వారు గానీ లేదా కేస్నర్ కు చికిత్స పొందుతున్న వారు గానీ లేదా కేస్నర్ కు చికిత్స పొందుతున్న వారు గానీ లేదా కేస్నర్ జబ్బు బారిన పడకూడదనుకున్న వారు గానీ, వరిబియ్యం, గోధుమలు, పంచదార, మాంసాహారం తినకూడదు. పాలు తాగకూడదు. ఇవి మన దేహంలోకి రసాయనాలను చేరుస్తాయి. ఆ రసాయనాలు మన శరీరంలోని అణువణువులో క్రమంగా పోగుపడి (బయోకాన్సంట్రేషన్) జబ్బును కలిగిస్తాయి. కాఫీ, టీ, పాలు తాగరాదు.

**పెరుగు, మజ్జిగ వాడవచ్చు :** ఇంత కఠినమైన ఆహార నియమాలు పాటించడం సాధ్యమయ్యే పనేనా అంటూ ప్రజలు అపనమ్మకంతో, ఆశ్చర్యపోతుంటారు. అటువంటిప్పుడు నేను ఏ సందిగ్ధమూ లేకుండా బలంగా చెప్పే మాట ఒక్కటే. ముమ్మాటికి సాధ్యమే! ఇటువంటి నియమబద్ధమైన జీవన శైలిని అనుసరించడం సాధ్యమే. మనం తీసుకునే ఆహారం, తాగే నీరు, మనవృత్తి, క్రమం తప్పని శారీరక వ్యాయామం, నడక, యోగా, మంచి అలవాట్లు ధ్యానం, మన ఆసక్తులు... ఇవన్నీ మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. అయితే నిరంతరం వత్తిడితో కూడిన పాశ్చాత్య జీవన శైలిని గుడ్డిగా అనుకరిస్తూ మనవైన ఆహారపు అలవాట్లను మనం మరచిపోయాం. వేళా పాళా లేకుండా తినటం, అనారోగ్యకరమైన పోషకాల్లని ఆహార పదార్థాలను తినటం అలవాటు చేసుకున్నాం.

పాల దిగుబడి పెంచేందుకు పాడి పశువులకు **ఆక్సీటోసిన్ ఈస్ట్రోజన్** హార్మోన్లు ఇస్తున్నారు. ఇటువంటి పాలు తాగడం వల్లనే తీవ్ర అనారోగ్యాలు, గోధుమ పిండిని మైదా పిండిగా మార్చడానికి **అలోకాన్** అనే బ్లీచింగ్ రసాయాన్ని వాడుతున్నారు. ఆ మైదా పిండి బిస్కట్లు, తదితర బేకరీ ఉత్పత్తులు తయారు చేస్తున్నారు. ఇవి తిన్న వారి దేహాల్లో క్లోమగ్రంధికి **బీటా సెల్స్**ను ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యం నశిస్తోంది. ఇన్సులిన్ ను నిల్వ చేసి, అవసరం మేరకు విడుదల చేయటంలో ఈ బీటా సెల్స్ కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. మైదా తినటం వల్ల మనుషులు మధుమేహ రోగులుగా మారడానికి ఇదే కారణం.

# ధాన్యాలలో పోషకాలు, పీచు పదార్థం ఎంత? ?

(100 గ్రాముల ధాన్యంలో పోషకాలు, పీచు పదార్థాలు)

(డ్రాక్టర్ ఖాదర్ వలె సమాచారం మేరకు....)

ధాన్యం పేరు Name of the Grain	నియోసిన్ Niacin mg B3	రిబోఫ్లేవిన్ Riboflavin mg B2	థైమిన్ Thiamine mg B1	కెరోటిన్ Carotene mg	ఐరన్ Iron mg	కాల్షియం Calcium g	ఫాస్ఫరస్ Phos g	ప్రోటీన్ Protein g	ఖనిజాలు Minerals g	పిండి పదార్థం Carbohydrate g	పీచు Fiber g	Ratio Carbohyd rate / Fiber
<b>నిలి ధాన్యాలు (POSITIVE GRAINS)</b>												
కొర్రలు (Foxtail Millet)	0.70	0.11	0.59	32.00	6.30	0.03	0.29	12.30	3.30	60.60	8.00	7.58
ఊరలు (Bamyard Millet)	1.50	0.08	0.31	0.00	2.90	0.02	0.28	6.20	4.40	65.50	10.00	6.55
అరికెలు (Kodo Millet)	2.00	0.09	0.33	0.00	2.90	0.04	0.24	6.20	2.60	65.60	9.00	7.28
సాపలు (Little Millet)	1.50	0.07	0.30	0.00	2.80	0.02	0.28	7.70	1.50	65.50	9.80	6.68
అండు కొర్రలు (Brown Top)	18.50	0.027	3.20	0.00	0.65	0.01	0.47	11.50	4.21	69.37	12.50	5.55
<b>తటస్థ ధాన్యాలు (NATURAL GRAINS)</b>												
పజ్జలు (Pearl)	2.30	0.25	0.33	132.00	8.00	0.05	0.35	11.60	2.30	67.10	1.20	55.92
రాగులు (Finger)	1.10	0.19	0.42	42.00	5.40	0.33	0.27	7.10	2.70	72.70	3.60	20.19
వరిగెలు (Proso)	2.30	0.18	0.20	0.00	5.90	0.01	0.33	12.50	1.90	68.90	2.20	31.32
జొన్నలు (Great Millet)	1.80	0.13	0.37	47.00	4.10	0.03	0.28	10.40	1.60	72.40	1.30	55.69
మక్కలు (Corn)	1.40	0.10	0.42	90.00	2.10	0.01	0.33	11.10	-	66.20	2.70	24.52
<b>నష్ట ధాన్యాలు (NEGATIVE GRAINS)</b>												
గోధుమలు (Wheat)	5.00	0.17	0.35	64.00	5.30	0.05	0.32	11.80	1.50	76.20	1.20	63.50
బియ్యం (Paddy)	1.20	0.06	0.06	0.00	1.00	0.01	0.11	6.90	0.60	79.00	0.20	395.00

**రోగులకు సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో స్వస్థత పొందేందుకు ఉపాయాలు**

	వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
1.	డయాలసిస్	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - కొత్తిమీర 3వ వారం - పునర్నవ 4వ వారం - రణపాల 5వ వారం - నెలవల్లి	సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
2.	డయాబెటిక్ చక్కెర వ్యాధి	1 వారం పాటు - తిప్పతీగ 2వ వారం - మెంతి ఆకు 3వ వారం - పుదీన 4వ వారం - నేరేడు / మునగ ఆకు 5వ వారం - దొండకాయ	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజు
3.	థైరాయిడ్ పి.సి.జి.డి పైబరైయిడ్ హార్మోన్స్	1 వారం పాటు - బిల్వపత్రి 2వ వారం - కానుగ 3వ వారం - చింత చిగురు 4వ వారం - మునగపూత / గోంగూర / తమలపాకు / వేప / రావి	సామెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాల కొబ్బరి నూనె 3 నెలలు పాటు తీసుకోవాలి.			
4.	బి.పి.	1 వారం పాటు - బిల్వపత్రి 2వ వారం - తులసి 3వ వారం - కొత్తిమీర 4వ వారం - బ్రహ్మజముడు 5వ వారం - సర్పగంధ	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 3 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు
5.	బరువు తగ్గడానికి ఊబకాయం	1 వారం పాటు - రావి ఆకు 2వ వారం - తమలపాకు 3వ వారం - జీలకర్ర 4వ వారం - గరిక 5వ వారం - ఈత / పసుపు	సామెలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
6.	బరువు పెరగడానికి	1 వారం పాటు - ఆవాలు 2వ వారం - మెంతులు 3వ వారం - జీలకర్ర	సామెలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
7.	అస్తమా క్షయ	1 వారం పాటు - మిరియాలు 2వ వారం - అల్లము 3వ వారం - పసుపు 4వ వారం - కానుగ ఆకు	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు

	వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
8.	పార్కిన్ సన్	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క 3వ వారం - నాగదాళి 4వ వారం - జామ ఆకు వారం పాటు కొబ్బరినూనె/వేరుశనగనూనె	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
9.	కిడ్నీలో రాళ్ళు	1 వారం పాటు - పుదీన 2వ వారం - కొత్తిమీర 3వ వారం - షరటి బిండు 4వ వారం - గోంగూరు 5వ వారం - కస్తూరి / శతపుష్పం	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు
10.	జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క 3వ వారం - నువ్వుల ఆకులు 4వ వారం - మునగ ఆకు	సామెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
11.	గ్యాస్ట్రిక్ అసిడిటీ	1 వారం పాటు - మెంతులు 2వ వారం - తమలపాకు 3వ వారం - కానుగ 4వ వారం - తంగడి ఆకు 5వ వారం - ఆల్ స్టై సెస్	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
12.	కీళ్ళ వాపు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - బిల్వపత్రి 4వ వారం - గోంగూర 5వ వారం - జామ	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
13.	కళ్ళ	1 వారం పాటు - క్యారేట్ 2వ వారం - పుదీన 3వ వారం - శతపుష్పం 4వ వారం - ఆల్ స్టై సెస్ 5వ వారం - మునగ ఆకు	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
14.	నరాల సమస్య	1 వారం పాటు - గరిక 2వ వారం - జామ 3వ వారం - పారిజాతం 4వ వారం - సదాపాకు	కొర్రలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
15.	లివర్ మరియు కిడ్నీ శుద్ధి గాట్	1 వారం పాటు - సాదాపాకు 2వ వారం - మెంతులు 3వ వారం - రణపాల 4వ వారం - కస్తూరి పుష్ప 5వ వారం - పునర్నవ	ఊదలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు

	వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
16.	గుండె	1 వారం పాటు - దోసకాయ 2వ వారం - సారకాయ 3వ వారం - బూడిద గుమ్మడికాయ 200 యం.ల్. జూస్ తీసుకోవాలి కొత్తిమీర/తులసి/తమలపాకు కషాయాలు	సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
17.	అల్ జైమార్	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - అల్లం 3వ వారం - సదాపాకు 4వ వారం - మునగఆకు వారంపాటు కొబ్బరినూనె/వేరుశనగనూనె	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
18.	ఫిట్స్ (మూర్చ)	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - ఈత 3వ వారం - గరిక 4వ వారం - రేగి ఆకు వారం పాటు కొబ్బరినూనె/వేరుశనగనూనె	కొర్రలు - 3 రోజు అండు కొర్రలు - 3 రోజు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
19.	సి4, సి 5 ఎల్ 4, ఎల్ 5	1 వారం పాటు - కరివేపాకు 2వ వారం - పాలిజాతం 3వ వారం - జామ	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
20.	వెరికోస్ వైయిన్స్	1 వారం పాటు - టమోట 2వ వారం - దొండకాయ 3వ వారం - పాలిజాత 4వ వారం - పపాయ	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు
21.	మూత్రపిండాల సమస్యలు	1 వారం పాటు - పునర్నవ 2వ వారం - పాలిజాత 3వ వారం - కొత్తిమీర 4వ వారం - పుదీన 5వ వారం - రణపాల	సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
22.	ఫర్లిలిటి	1 వారం పాటు - రావి ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు 3వ వారం - మునగ 4వ వారం - తమలపాకు (కాడతీసి)	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు
23.	యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ (మూత్ర సమస్యలు)	1 వారం పాటు - రణపాల 2వ వారం - కొత్తిమీర 3వ వారం - పుదీన 4వ వారం - మునగ 5వ వారం - పునర్నవ	సామెలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు

	వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
24.	ఇ.యస్.ఆర్.	1 వారం పాటు - క్యారేట్ 2వ వారం - ఉసిరి 3వ వారం - బీట్‌రూట్	కొర్రలు - 2 రోజులు - అరికలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు - ఊదలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు
25.	చర్మ సమస్యలు	1 వారం పాటు - కలబంద 2వ వారం - గరిక 3వ వారం - తులసి వారానికి 1 నువ్వుల లడ్డు నువ్వుల నూనె చర్మంపై రాసుకోవాలి.	సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు
26.	ఫ్లేట్‌లెట్స్ పెరగడానికి	1 వారం పాటు - పాపయ 2వ వారం - మునగ ఆకు 3వ వారం - చింత చిగురు 4వ వారం - పారిజాతం / సదాపాకు / వెలక్కాయ / తిప్పతీగ	సామెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు
27.	పక్షవాతం	1 వారం పాటు - బిల్వం 2వ వారం - గరిక 3వ వారం - తిప్పతీగ 4వ వారం - పుదీన వారంపాటు కొబ్బరినూనె/వేరుశనగనూనె	కొర్రలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజులు ఊదలు - 1 రోజులు సామెలు - 1 రోజు
28.	సోరియాసిస్	1 వారం పాటు - కొత్తిమీర 2వ వారం - భ్రష్మి 3వ వారం - కలబంద	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు - అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు - సామెలు - 1 రోజు
29.	మలబద్ధకం ఫైల్స్	1 వారం పాటు - జామ ఆకు 2వ వారం - తంగడి ఆకు 3వ వారం - మెంతి ఆకు 4వ వారం - కానుగ ఆకు	అందు కొర్రలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు - సామెలు - 1 రోజు
30.	HIV	1 వారం పాటు - తిప్పతీగ 2వ వారం - గరిక 3వ వారం - మారేడు గడ్డి నువ్వులు తినాలి	అరికలు - 3 రోజు సామెలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు - ఊదలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు
31.	SLE	1 వారం పాటు - ఈత 2వ వారం - బిల్వ 3వ వారం - గరిక 1 వారం కొబ్బరి నూనె 3 చెంచాలు 2 వారం కుసుమ నూనె 3 చెంచాలు	కొర్రలు - 3 రోజులు అందు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు
32.	IBS	1 వారం పాటు - మెంతి ఆకు 2వ వారం - పాపయ ఆకు 3వ వారం - కొత్తిమీర 4వ వారం - తమలపాకు (కాడతీసి) 5వ వారం - పుదీన / దొండ్ల ఆకు	సామెలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు
33.	కొలైటిస్	1 వారం పాటు - ఆముదం ఆకు 2వ వారం - జామ ఆకు 3వ వారం - కానుగ ఆకు	సామెలు - 3 రోజులు - అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు - ఊదలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు
34.	చికెన్ గున్యా	1 వారం పాటు - గరిక 2వ వారం - నాగదాలి 3వ వారం - చామతీ టీ (ఇంట్లోవి)	కొర్రలు - 3 రోజులు - అందు కొర్రలు - 3 రోజు సామెలు - 1 రోజు - ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజులు

## క్యాన్సర్ రోగులకు వరాలు సిరిధాన్యాల ఆహారం, ఆకుల కషాలు

క్యాన్సర్	కషాయాలు : ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 మి.లీ. నీటిని మరిగించి, ఫిల్టర్ చేసి వెచ్చగా తాగాలి.		తినవలసిన సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం - సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
1. ఊపిరితిత్తులు	1 వారం పొటు - పారిజాతం 2 వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం అల్లం 2వ వారం - పసుపు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	కొర్రులు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండుకొర్రులు - 1 రోజు
2. ఎముకలు	1వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ	1 వారం మెంతి ఆకు 2వ వారం - పుదీన (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రులు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రులు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
3. మెదడు	1వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - సదాప ఆకు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రులు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రులు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
4. రక్తం	1 వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1వారం - కలివేపాకు 2వ వారం - తమలపాకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రులు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రులు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
5. మూత్రపిండాలు ప్రాస్టీటు	1 వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ	1వారం - అటిక మామిడి 2వ వారం - కొత్తిమీర (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రులు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు కొర్రులు - 1 రోజు
6. స్తనాలు	1వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1వారం - కానుగ ఆకు 2వ వారం - వేపఆకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అండుకొర్రులు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 1 రోజు కొర్రులు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
7. నోరు	1 వారం - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1 వారం - పుదీన 2వ వారం - అల్లం (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	కొర్రులు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అండుకొర్రులు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు

**అన్నం, గోధుమలు, పాలు, చక్కెర, టి, కాఫీ, గుడ్డు,  
చికెన్, మటన్, మాంసాహారాలు పూర్తిగా మానివేయాలి.**

క్యాన్సర్	కఫాయాలు : ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 మి.లీ. నీటిని మరిగించి, ఫిల్టర్ చేసి వెచ్చగా తాగాలి.		తినవలసిన సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం - సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
8. థైరాయిడ్ కోమ గ్రంథులు	1 వారం - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1వారం - చేమంతి మొక్కల ఆకులు అరికలు - 2 రోజులు 2వ వారం - చింత చిగురు లేదా మునగ ఆకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అందుకొర్రలు-1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
9. ఉదరం (పొట్ట)	1వారం - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1వారం - అరటిపండు 2వ వారం - మెంతి ఆకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అందుకొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
10. చర్మం	1వారం పొటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1వారం - ఉల్లికాడలు 2వ వారం - కలబంద (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అరికలు - 2 రోజులు అందుకొర్రలు-2రోజులు సామలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
11. ప్రేగులలో	1వారం - పాలిజాతం 2వవారం - రావి 3వ వారం - జామ	1వారం - పుదీన 2వ వారం - అల్లం (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అందుకొర్రలు-2రోజులు సామలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
12. అన్నవాహిక	1వారం పొటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1వారం - పుదీన 2వ వారం - అల్లం (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు అందుకొర్రలు-2రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
13. కాలేయం	1వారం పొటు - పాలిజాతం 2వవారం - రావి 3వ వారం (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1వారం - సదాపఆకు 2వ వారం - మెంతి ఆకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	ఊదలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు అందుకొర్రలు-2రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
14. అండాశయం	1వారం - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	1వారం - బొప్పాయి ఆకు 2వ వారం - తమలపాకు (తిరిగి ఇదే క్రమంలో వాడాలి)	సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అందుకొర్రలు-1రోజు కొర్రలు - 1 రోజు

స్థానాంతరము చెందిన క్యాన్సర్ కు (Metastatis) (ఉదాహరణకు ఎముకలు, మెదడు)

పైన పట్టికలో సూచించిన వాటికి అదనంగా సదాపాకు ఒకవారం, దాల్చిన చెక్క ఒక వారం, మెంతి ఆకు ఒక వారం,  
పుదీన ఒక వారం మధ్యాహ్నం తీసుకోవాలి.

- ఏవైనా 3 కష్టాయాలు తప్పనిసరి మరియు 5 రకాల సిరిధాన్యాల తీసుకోవాలి. స్త్రీలకు సంబంధించి అన్ని వ్యాధులకు పుండికూర (గోంగూర) కష్టాయం తీసుకోవాలి.
- వేడి తగ్గడానికి ఉదయం, సాయంత్రం వారం పాటు పుదీన, గరిక, కానుగ కష్టాయం తీసుకోవాలి.
- డీ-అడిక్టన్ కు తీసుకోవలసిన కష్టాయాలు : 1. కానుగ ఆకు కష్టాయం 1 వారం 2. తిప్పతీగ ఆకు కష్టాయం 1 వారం, ఆముదం ఆకు కష్టాయం 1 వారం తీసుకోవాలి.
- రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి కష్టాయాలు : గరిక, తులసి, తిప్పతీగ, బిల్వము, వేప, రావి 4 రోజులపాటు ఒక కష్టాయము తీసుకోవాలి.
- జామపండు పరిపూర్ణ ఫలము అందరికీ చాలా మంచిది. (మిరపపాడి చిలకరించుకొని తినవలెను.)
- విషజ్వరాలకు : అరికలు, సామెలు గంజి రామబాణం, 1వారం పాటు సదాపాకు, 2వ వారం పరాజాతం

• **కష్టాయం తయారుచేసే విధానం :** రాగి పాత్రలో ఉంచిన 150-200 మి.లీ. నీరు తీసుకొని (రాగి పాత్రలో వేడి / వంట చేయకూడదు) వేరే గిన్నెలో నీరు మరిగించి, దానిలో మనకు అవసరమైన 5-6 ఆకులు వేసి నాలుగు నిమిషాలపాటు ఉంచి, స్టవ్ కట్టేసిన తరువాత 2 నిమిషాలు మూత పెట్టి ఆ తరువాత వడగట్టి, ఆ నీటిని త్రాగాలి. ఇలా రోజుకు 2-3 సార్లు చేయాలి. ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి, మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనానికి ఒక గంట ముందు తీసుకోవాలి.

— : కొన్ని కష్టాయాలు వాటి ఉపయోగాలు : —

- |                                  |   |                               |
|----------------------------------|---|-------------------------------|
| 1. పిల్లలకు మాటలు రావడానికి      | : | రావి ఆకు కష్టాయం              |
| 2. ఐరన్ పెరుగడానికి              | : | కరివేపాకు, గరిక               |
| 3. రక్తహీనత (రక్త శుద్ధి)        | : | కరివేపాకు                     |
| 4. బాలింతలకు పాలు పెరుగడానికి    | : | కరివేపాకు, సజ్జపాలు, మునగ ఆకు |
| 5. ఏదైనా జ్వరం                   | : | పారిజాత కష్టాయం               |
| 6. మల బద్ధకం                     | : | జామ ఆకు, తమలపాకు              |
| 7. కాలేయ శుద్ధి                  | : | కొత్తిమీర, కానుగ ఆకు          |
| 8. కండరాల నొప్పలు                | : | సదాపాకు                       |
| 9. మనోస్థైర్షం / మానసిక ప్రశాంతత | : | తమలపాకు (కాడ తీసి)            |
| 10. పంటి సమస్యలు                 | : | కానుగ పుల్లతో తోమడం           |
| 11. చర్మం, ముక్కు చెవి           | : | వేప, అల్ సైసిన్               |

## మీరు ఆరోగ్యాన్ని ఆశిస్తుంటే....

- నిత్యం వాకింగ్ చేయండి - రాగి పాత్రలో నీరు త్రాగండి.
- లిఫైండ్ ఆయిల్స్ మానివేయండి - గానుగ నూనె వాడుకోవాలి. దీనిని ఒక జీవన విధానంగా చేసుకోవాలి.
- ముఖ్య ఆహారంగా బియ్యం / గోధుమ మానివేసి, ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలను (కొర్రలు, అరికెలు, సామలు, ఊదలు, అండు కొర్రలు) తినటం ప్రారంభించండి.
- రోజుకు ఒక రకం సిరిధాన్యాన్ని మూడుపూటలూ, మీకు నచ్చిన రీతిలో వండుకోండి. కానీ రోజుకు ఒక రకం సిరిధాన్యాన్ని మాత్రమే ఉపయోగించండి.
- వారానికి ఒకసారి 1 నువ్వుల ఉండ లేదా దోరగా వేయించిన ఒక చెంచాడు నువ్వులు తినండి.
- ఈ సిరిధాన్యాలను, కషాయాలను ఒక పద్ధతి ప్రకారం నిత్య తీసుకుంటే కేన్సర్ ని కూడా జయించవచ్చును.
- మీరు వాడుతున్న మందులు వాడుతూ, మీకున్న సమస్యకు సరిపడే సిరిధాన్యాలు, కషాయాలను వాడితే కొంత కాలంలో మందులు మానివేస్తారు.

### తినకూడనివి / వాడకూడనివి

- పాలు (జర్నీ & హోల్స్టీన్)
- బియ్యం, గోధుమలు
- లిఫైండ్ ఆయిల్
- చక్కెర, రసాయనిక బెల్లం
- మైదా పిండి, గోధుమ పిండి
- టీ, కాఫీ
- బేకరి ఉత్పత్తులు
- పాలీష్ సిరిధాన్యాలు
- నాన్ స్టిక్ పెనం
- అల్యూమినియం పాత్రలు
- ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు
- ప్లాస్టిక్ గ్లాస్, ప్లాస్టిక్ ఫ్లీట్, పెప్పర్ గ్లాస్

### తినతగినవి / వాడదగినవి

- దేశీ అవు పెరుగు, మజ్జిగ, నెయ్యి
- కొర్రలు, సామలు, అరికెలు, ఊదలు, అండు కొర్రలు
- పళ్లీ, నువ్వులు, కుసుమ, కొబ్బరి (కట్ట గానుగ నూనెలు)
- తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, నేచురల్ బెల్లం
- అన్ని సిరిధాన్యాల పిండ్లు
- కషాయాలు
- ఇంట్లో చేసినవి
- పాలీష్ చేయని సిరిధాన్యాలు
- ఇనుప పెనం
- స్టీల్, రాగి, ఇత్తడి, మట్టిపాత్రలు
- గాజు సీసలు
- స్టీల్ గ్లాస్, స్టీల్ ఫ్లీట్

## చిరుధాన్యాలతో వంటకాల తయారీ విధానం :

<b>కొర్రదోశ</b>	(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు పదైనా ఒకటి)
కొర్రబియ్యం :	250 గ్రాములు
మినప పప్పు :	60 గ్రాములు
శనగపప్పు :	1 టీ స్పూను
అటుకులు :	10 గ్రాములు
మెంతులు :	1 టీ స్పూను

**తయారుచేసే విధానం**

అటుకులను నానబెట్టాలి, మిగిలిన అన్ని పదార్థాలను 6-8 గంటలసేపు నానబెట్టి కలిపి రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బిన దోశపిండిని ఒకసారి చేతితో బాగా కలపాలి. ఇలా చేస్తే మన చేతి నుండి సహజ ఈస్ట్ పిండికి దొరికి బాగా పులియటానికి సహకరిస్తుంది. కనీసం 6 గంటలు పులియనివ్వాలి. ఇప్పుడు దోశ వేస్తే కరకరలాడే దోశలు సిద్ధం. చట్నీ, ఆలగడ్డ కూరతో రుచికి రుచి, ఆరోగ్యం కూడా దొరుకుతుంది. అసలు నూనె లేకుండా, మామూలు ఇసుప పెనంపై కూడా హాయిగా దోశలు వేసుకోవచ్చు. కొర్ర బియ్యమే కాకుండా మిగతా చిరుధాన్యాలతో కూడా వీటిని చేసుకోవచ్చు.

<b>అరిక ఇడ్లీ</b>	అరిక బియ్యం : 250 గ్రాములు మినపప్పు : 80 గ్రాములు అటుకులు : 10 గ్రాములు మెంతులు : 1 టీ స్పూను
-------------------	--

**తయారుచేసే విధానం**

అరిక బియ్యాన్ని అటుకులు వేరు వేరుగా, మినపప్పు మెంతులు కలిపి 6 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. బియ్యాన్ని కొంచెం బరక బరకగా రుబ్బుకోవాలి. మిగిలిన అన్ని పదార్థాలు కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. రెండింటినీ ఒకే పాత్రలోకి తీసుకొని, చేతితో బాగా కలపాలి. 6 గంటలు తరువాత ఇడ్లీలు చేసుకోవచ్చు. సాంబారు, చెట్నీతో బలవర్ధకమైన ఫలహారం తినటానికి తయారు.

<b>గంజి అన్నం</b>	సామ బియ్యం : 250 గ్రాములు ఉప్పు : తగినంత నీరు : 1:6
-------------------	---

కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు పదైనా ఒకటి

**తయారుచేసే విధానం**

సామ బియ్యాన్ని కడిగి ఒకటికి 6 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి, తగినంత ఉప్పు వేసి కుక్కరీలో రెండు విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. గంజి అన్నాన్ని చింత తొక్కు వెల్లుల్లి కారంతో తింటే అద్భుతంగా ఉంటుంది. మిగతా చిరుధాన్యాలతోను గంజి అన్నం చేయవచ్చు. అయితే జొన్న సజ్జలను నూక చేసుకొని వండకోవాలి.

<b>ఉప్పెన</b>	(కొర్ర, సామ, అరిక, జొన్న, ఊదలు పదైనా ఒక రకపు)
వేయించిన రవ్వ :	250 గ్రా.
ఎర్రగడ్డలు :	2 ఎర్రగడ్డలు
టమోట :	1
పచ్చి మిరపకాయ :	2-3
బీన్స్ :	10
క్యారట్ :	1
నూనె / నెయ్యి :	3 టేబుల్ స్పూన్స్
మెంతికూర, కొత్తిమీర :	కొంచెం
పుదీనా :	2 రెమ్మలు
కరివేపాకు :	1 రెమ్మ
ఉప్పు :	రుచికి తగినంత
పోపుకోసం :	శనగబియ్యం, ఆవాలు, జీలకర్ర
నీరు :	1:3 లేక 1:4

**తయారుచేసే విధానం**

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

<b>పెసరట్టు</b>	(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు పదైనా ఒకటి)
సామబియ్యం :	250 గ్రాములు
పెసలు :	125 గ్రాములు
అల్లం :	కొంచెం
పచ్చిమిర్చి :	2
ఉప్పు :	సరిపడా
కొత్తిమీర :	కావలసినంత

**తయారుచేసే విధానం**

సామ బియ్యం, పెసలు కలిపి 6-8 గంటల సేపు నాననివ్వాలి. రుబ్బేటపుడు పచ్చి మిరపకాయలు, ఉప్పు కలిపి రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బిన వెంటనే అట్లు పోసుకోవచ్చు. ఉప్పెన చట్నీలతో రుచిగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యం కూడా.. పెసరట్టును మిగిన అన్ని చిరుధాన్యాలతో చేసుకోవచ్చు.

**అడై/వరిగ దోశ** (కొర్ర సామ, అరిక, ఊదలు ఏదైనా ఒక రవ్వ)

- బరిగ బియ్యం : 100 గ్రాములు
- కంది పప్పు : 100 గ్రాములు
- పెసర పప్పు : 100 గ్రాములు
- మినప పప్పు : 100 గ్రాములు
- సెనగ పప్పు : 100 గ్రాములు
- ఉప్పు : తగినంత
- పచ్చిమిర్చి : 4
- అల్లం : 1 ఇంచు పొడవు
- ఉల్లిపాయలు, కొత్తిమీర : కావలసినంత

**తయారుచేసే విధానం**

బరిగ బియ్యం కంది, పెసర, సెనగ, మినప పప్పులను 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 పులియబెట్టాలి. రుబ్బిన వెంటనే దోశలు వేసుకోవాలి. అల్లం పచ్చడి, కొబ్బరి పచ్చళ్ళతో తినవచ్చు.

**జొన్న పేలాల ఉప్పా**

- జొన్న పేలాలు : 100 గ్రాములు
- కొత్తిమీర : పిడికెడు
- ఎర్రగడ్డలు : 2
- పచ్చిమిర్చి : 1
- టమోట : 1
- కరివేపాకు : 1 రెమ్మ
- పోపుగింజలు : ఆవాలు, జీలకర్ర
- శనగపప్పు, మినపపప్పు
- నూనె : 2 టేబుల్ స్పూన్లు

**తయారుచేసే విధానం**

బాణలిలో నూనె పోసి కాగిన తరువాత పోపు గింజలన్నీ వేసుకోవాలి. తరువాత తరిగిన పచ్చిమిరపకాయ, కరివేపాకు, ఎర్రగడ్డలు, టమోట ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వేసి బాగా వేగనివ్వాలి. 12 పరిమాణంలో నీరుపోసి తగినంత ఉప్పువేసి మరగనివ్వాలి. మరిగిన ఎసట్లో పేలాలు వేస్తూ బాగా కలపాలి. మంటను ఆగ్నించి మూత పెట్టి బాగా మగ్గనివ్వాలి. నీరంతా ఇంకిన తర్వాత తరిగిన కొత్తిమీర వేసి దింపివేయాలి. ఇది సాయంకాలం టిపిన్ లాగా బాగుంటుంది. ముగ్గురికి సరిపోతుంది.

**నీరు దోశ/సామ దోశ**

- సామ బియ్యం : 250 గ్రాములు
- పచ్చి కొబ్బరి : 100 గ్రాములు
- ఉప్పు : తగినంత

**తయారుచేసే విధానం**

సామ బియ్యం 8-10 గంటలసేపు నాననివ్వాలి. నానిన బియ్యంతో పాటు 100 గ్రాముల పచ్చి కొబ్బరి, ఉప్పువేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. పులియబెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. రుబ్బిన పిండిన పలుచగా కలుపుకోవాలి. గంటతో పిండిని తీసుకొని చల్లినట్లుగా పెనం అంచుల నుంచి మధ్యకు వేసుకోవాలి. నూనె వేసి మంట పెట్టి కాలాలి. ఒక్క పక్క కాల్చిన తరువాత మూత తీసి రెండవ వైపు కూడా కాలాలి. ఇలా తయారైన దోశ పలుచగా కరకరలాడుతుంది. కొబ్బరి పచ్చడితో వడ్డించుకోవచ్చు. దీనిని మిగతా చిరుధాన్యాలతో కూడా చక్కగా చేసుకోవచ్చు.

**కొర్ర సేమియా ఉప్పా**

(కొర్ర సామ, అరిక, ఊదలు ఏదైనా ఒకటి)

- ఏదైనా చిరుధాన్యం : 250 గ్రాములు
- గోధుమ పిండి : పిడికెడు
- ఉప్పు : తగినంత
- ఉల్లిపాయలు : 2
- పచ్చిమిర్చి : 2
- టమోట : 1
- నూనె : 4 స్పూన్లు
- క్యారెట్ : 1
- బీన్స్ : 10
- కొత్తిమీర : కొంచెం
- కరివేపాకు : 2 రెమ్మలు
- పోపుకోసం : శనగపప్పు, మినపప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర

**తయారుచేసే విధానం**

ఏదైనా చిరుధాన్యం పిండి, గోధుమ పిండి, కొంచెం ఉప్పు తగినన్ని వేడి నీళ్ళు వేసి గట్టిగా కలుపుకోవాలి. పిండి ముద్దను చక్కెరాల పావులో పున్న సన్న రంధ్రాల ప్లేటు వేసి, ఇడ్లీ పాత్రలో ఒత్తుకొని ఆవిరికి ఉడికించుకోవాలి. కొబ్బరి చల్లారనిచ్చి వేరే పాత్రలోకి తీసుకోవాలి. పొయ్యిమీద బాణలి పెట్టి నూనె కాగిన తరువాత ఒకటొకటిగా పోపుగింజలు, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, ఉల్లిపాయ, టమోట, క్యారెట్, బీన్స్, తరిగిన ముక్కలు వేసి మగ్గనివ్వాలి. ఆఖరున అప్పు కూడా వేసి తీసుపెట్టుకున్న సేమియాను కలపాలి 5 నిమిషాలు మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. సేమియా ఉప్పాను చట్నీతో కానీ, చట్నీ పొడితో కాని వడ్డించవచ్చు. ఉడికించిన సేమియాతో పాయసం కూడా చేసుకోవచ్చు.

### అరికె కేసరి బాత్

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

### తయారుచేసే విధానం

బాణిలిలో నెయ్యివేసి రవ్వను దోరగా వేయించాలి. ఒక పాలు రవ్వకి 4 పాళ్ళ నీళ్ళు ఎసరు పెట్టాలి. కాగిన తరువాత రవ్వ వేస్తూ, ఉండలు కట్టకుండా కలుపుతూ వుండాలి. మూతబెట్టి ఉడికించాలి. ఉడికిన తరువాత చక్కెరను, ఏలకులపాడి వేయాలి. ఆఖరున మిగిలిన నెయ్యిలో జీడిపప్పు, ద్రాక్ష వేయించి కేసరిబాత్ కి కలపాలి. ఈ కొలతలతో 12 కప్పుల కేసరిబాత్ తయారవుతుంది.

### నెయ్యి అన్నం

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు ఏదైనా ఒకటి)

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

### తయారుచేసే విధానం

పొయ్యిపై కుక్కర్ పెట్టి నెయ్యి వెయ్యాలి. కాగిన తరువాత చెక్క, లవంగ, ఏలకులు, జీడిపప్పు, ముక్కలు వేయాలి. తరువాత పుదీన, వెల్లుల్లి, కొత్తిమీర వేయాలి. ఇవి వేగిన తరువాత ఎర్రగడ్డ ముక్కలు వేయాలి. ఇప్పుడు కొబ్బరిపాలు పోసి మరగనివ్వాలి. బియ్యం ఒక పాలుకి 2.5 పాళ్ళ నీళ్ళు పోసి, ఉప్పువేసి మరగనివ్వాలి. మరుగుతున్నప్పుడు బియ్యం కడిగి పోయాలి. కుక్కర్ మూతపెట్టి ఒక విజల్ వచ్చిన వెంటనే దించివేయాలి.

### అరికె పాలకూర అన్నం

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు ఏదైనా ఒకటి)

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

### తయారుచేసే విధానం

పాలకూర, వెల్లుల్లి, కారంపొడి, పసుపు, ధనియాల పొడిని కలిపి రుబ్బుకోవాలి. కుక్కర్ లో నూనె వేసి కాగిన తరువాత పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు పోపు పెట్టుకోవాలి. రుబ్బుకున్న మిశ్రమాన్ని వేసి బాగా వేగనివ్వాలి. తరువాత 1:2.5 పరిమాణంలో నీళ్ళు పోసి మరగనివ్వాలి. నానబెట్టుకున్న (30 నిమిషాలు) అరిక బియ్యాన్ని ఉప్పును ఎసరులో వేసి, కుక్కర్ ఒక విజల్ వచ్చిన తరువాత దించేయాలి.

### టమోటా బాత్

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు ఏదైనా ఒకటి)

అరిక బియ్యం	: 250 గ్రాములు
ఎర్రగడ్డ	: 2
టమోటా	: 3
మెంతికూర, పుదీన, కొత్తిమీర	: కొంచెం
వెల్లుల్లి	: 10 పాయలు
అల్లం	: చిన్న ముక్క
చెక్క	: 1 ఇంచు పోడపు
లవంగ	: 2
గనగసాలు	: 1 టీ స్పూన్
ధనియాలపొడి	: 1 టీ స్పూన్
నూనె, నెయ్యి	: 3 స్పూన్లు
కారంపొడి	: 1 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత
కొబ్బరికోరు	: 50 గ్రా.

### తయారుచేసే విధానం

ఎర్రగడ్డ, టమోటా, మెంతికూర, పుదీన నన్నగా తరిగాలి. కొత్తిమీర, వెల్లుల్లి, అల్లం, చెక్క, లవంగ, ధనియాల పొడి, కారంపొడి, కొబ్బరికోరు మిక్సిలో గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. కుక్కర్ ని పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో నూనె వేయాలి. నూనె కాగిన తరువాత ఎర్రగడ్డ, మెంతి, పుదీన వేయాలి. ఆ తరువాత టమోటా ముక్కలు వేసి 5 నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. ఇప్పుడు మిక్సిలో గ్రైండ్ చేసిన మిశ్రమాన్ని వేయాలి. తరువాత 1:3 నిష్పత్తిలో నీళ్ళు ఎసరుపోసి ఉప్పువేసి మరగనివ్వాలి. మరిగిన తరువాత అరిక బియ్యం కడిగి కుక్కర్ లో వెయ్యాలి. ఒకపాల బాగా కలిపి మూత పెట్టేయాలి. ఒక్క విజల్ వచ్చినప్పుడే దించేసుకోవాలి. పెరుగు పచ్చడితో రుచిగా వుంటుంది.

## క్రొర కిబిడి

(క్రొర, సామ, అరిక, ఊదలు  
ఏదైనా ఒకటి)

క్రొరజియ్యం	: 250 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

### తయారుచేసే విధానం

కుక్కల్లో నూనె వేడి చేయాలి. కాగిన నూనెలో లవంగం, చెక్క, ఏలకులు, పచ్చి మిరపకాయలు, కరివేపాకు వేయాలి. బాగా వేగాక 1:4 పరిమాణంలో నీళ్ళు పోసి మరగనివ్వాలి. ఎనరు కాగాక పెసరపప్పు, క్రొరజియ్యం, కడిగి అందులో వేయాలి. కుక్కల్ మూత పెట్టి రెండు విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉంచి దించుకోవాలి. సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర వేసి బాగా కలపాలి. నిమ్మకాయ, చింతపండు, మామిడికాయ, ఊరగాయలలో ఏదైనా కలిపి కిబిడి వడ్డించవచ్చు. తయారుచేసిన దాన్ని ముగ్గురు హాయిగా తినవచ్చు. ఏ చిరుధాన్యాలతో సైనా కిబిడి చేసుకోవచ్చు.

## గుంత పొంగనాలు

(క్రొర, సామ, అరిక, ఊదలు  
ఏదైనా ఒకటి)

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

### తయారుచేసే విధానం

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

## బితాన్నం

(క్రొర, సామ, అరిక, ఊదలు  
ఏదైనా ఒకటి)

క్రొరజియ్యం	: 250 గ్రాములు
పచ్చిమిరపకాయలు	: 3
నిమ్మకాయలు	: 1 పెద్దవి
కొత్తిమీర	: తగినంత
నూనె	: 3 స్పూన్లు
కరివేపాకు	: 2 రెబ్బలు
శనగ పిత్తనాలు	: పిడికెడు
శనగ పప్పు	: 1 టేబుల్ స్పూన్
మినప పప్పు	: 1 టీ స్పూన్
పసుపు	: 1 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: రుచికి తగినంత

### తయారుచేసే విధానం

బియ్యం కొలతకి 3 రెట్లు నీళ్ళు ఒక పాత్రలో పోసి ఎనరు కాగనివ్వాలి. నీళ్ళు మరుగుతున్నప్పుడు బియ్యం కడిగి ఎనరులో పోయాలి. కుక్కల్ మూతపెట్టి వెయిట్ పెట్టి ఒకే ఒక్కకూతకి దించేయాలి. ఆవిరిపోయిన తరువాత వెడల్పాటి ప్లేట్లో అన్నాన్ని ఆరనివ్వాలి. స్టవ్పై బాణాదిపెట్టి నూనె వెయ్యాలి. కాగిన నూనెను మొదట ఇంగువ, తర్వాత పరుసగా శనగను, శనగపప్పు వేయాలి. ఇది వేగిన తరువాత పచ్చిమిర్చి కరివేపాకు, పసుపు వేయాలి. పొయ్యి కట్టేసి, ఉప్పు, నిమ్మరసం కొత్తిమీర వేసిన మిశ్రమానికి ఆరబెట్టిన అన్నాన్ని వేసి తేలికగా కలపాలి. రెండు సమంగా కలిసిపోయి తినడానికి చిత్రాన్నం తయారు ఇది మొత్తం తలుగులకి సరిపోతుంది.

## పెరుగన్నం

(క్రొర, సామ, అరిక, ఊదలు  
ఏదైనా ఒకటి)

క్రొరజియ్యం	: 250 గ్రాములు
నీళ్ళు	: 1 లీటరు
పెరుగు	: 300 గ్రాములు
మిరియాలపాడి	: 1 టేబుల్ స్పూన్
శనగపప్పు	: 1 టేబుల్ స్పూన్
మినపప్పు	: 1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు	: రుచికి తగినంత
బ్రాక్లెఫళ్ళు	: పిడికెడు
దానిమ్మగింజలు	: పిడికెడు
కొత్తిమీర	: పిడికెడు
పచ్చిమిర్చి	: 1 రెబ్బ
నూనె	: 2 టేబుల్ స్పూన్లు
ఇంగువ	: చిడికెడు

### తయారుచేసే విధానం

బియ్యం కడిగి 1:4 పరిమాణంలో నీళ్ళు పోసి కుక్కల్లో అన్నం వండుకోవాలి. తరువాత వెడల్పాటి పాత్రలో అన్నాన్ని చల్లారనివ్వాలి. పెరుగువేసి కలిపి పెట్టాలి. పొయ్యిపై కదాయి పెట్టి నూనె వెయ్యాలి. కాగిన తరువాత మొదటగా ఇంగువ, శనగపప్పు, మినపపప్పు, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు వెయ్యాలి. ఈ పోపును ముందు కలిపి పెట్టిన పెరుగున్నాన్ని కలపాలి. ఉప్పు, పండ్లు కూడా వేసి సమంగా కలిసిలా కలపాలి. కంటికి ఇంపుగా, కడుపుకు చల్లగా ఉండే చిరుధాన్యాన్ని పెరుగన్నం సిద్ధం.

## నివృట్టు

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు ఏదైనా ఒకటి)

- కొర్రబియ్యం : 250 గ్రాములు  
 పప్పులు : 50 గ్రాములు  
 శనగవిత్తనాలు: పిడికెడు  
 ఉప్పు : తగినంత  
 శనగపప్పు : పిడికెడు (నానబెట్టినవి)  
 కరివేపాకు : 4 రెబ్బలు  
 కారంపాడి : 1 టేబుల్ స్పూన్

### తయారుచేసే విధానం

బియ్యం కడిగి ఆరబెట్టిన తరువాత పప్పులు, బియ్యం పెండి కొట్టించాలి. ఈ మిశ్రమానికి వేయించిన శనగ విత్తనాలను పొడిచేసి కలుపుకోవాలి. ఇంకా నానబెట్టిన శనగపప్పు, ఉప్పు, కరివేపాకు (సన్నగా తరిగినవి) కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు కాగిన నూనెను (చిన్న గంటతో) వేసి కలపాలి. ఆ తరువాత నీళ్ళు వేసి పెండిని కలపాలి. బాణాలో నూనె వేసి స్టవ్పై పెట్టి, కాగిన తరువాత బట్టపైన కాని, ప్లాస్టిక్ షీట్పైన గాని నివృట్టు ఒత్తుకొని కాల్చుకోవాలి. వరి బియ్యంతో చేసే నివృట్టు కన్నా చిరుధాన్యాలతో చేసే నివృట్టుకు తక్కువ నూనె పడుతుంది.

## జొన్న వేలాల చాట్

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు ఏదైనా ఒకటి)

- జొన్న వేలాలు : ఒక కప్పు (పెద్దది)  
 నిమ్మకాయ : సగం  
 పచ్చి మిరిపకాయ : 1  
 టమోటా : 1  
 ఉల్లిపాయలు : 1  
 క్యారెట్ : 1  
 కొత్తిమీర : కొంచెం  
 ధనియాలపొడి : ఒక చెంచా (చిన్నది)  
 నూనె : ఒక టేబుల్ స్పూన్  
 కారం : కొంచెం  
 ఉప్పు : తగినంత  
 శనగ విత్తనాలు : పిడికెడు (వేయించినవి)  
 మిక్సర్ : పిడికెడు

### తయారుచేసే విధానం

ఒక వెడలాట్టి గిన్నెను తీసుకొని అందులో మొదటగా జొన్న వేలాలను వేసి, కొంచెం కారం తగినంత ఉప్పు వేసి, పిడికెడు వేయించిన శనగ విత్తనాలు, మిక్సర్, ధనియాల పొడి, నూనె వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత కట్ చేసిన కూరగాయల ముక్కలను అన్నింటినీ వేయాలి. ఆఖరున నిమ్మకాయ రసాన్ని పెండాల్సి, ఇది కేవలం చూడటానికే కాదు, తినటానికే కూడా రుచిగా ఉంటుంది. పుష్టికరం కూడా.

## అమ్మ తఫలం

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు ఏదైనా ఒకటి)

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

### తయారుచేసే విధానం

రాగులను 8-10 గంటలు నీళ్ళలో నానబెట్టుకోవాలి. బాగా నానిన రాగులను రుబ్బుకొని పాలు తీసుకోవాలి. 3 సార్లు రుబ్బు బట్టలో వడగట్టుకోవాలి. వెడలాట్టి గిన్నెలోకి మొత్తం పాలు తీసుకొని, పొయ్యిపై సన్నని మంట పైన పెట్టాలి. గరిటతో బాగా తిప్పతూ ఉంటే అది ఉండలు కట్టుకుండా సమంగా ఉడుకుతుంది. బాగా ఉడికి చిక్కబడుతున్నప్పుడు కరిగించి పెట్టుకున్న బెల్లం, ఏలకుల పొడి వేసి మళ్ళీ గరిటతో తిప్పతూ ఉండాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం పూర్తిగా ఉడికి గట్టిపడుతూ మొత్తం దగ్గరకు వచ్చేస్తుంది. ఎప్పుడైతే పాత్ర గోడలకు అంటుకోకుండా మధ్యకు వచ్చేస్తుందో అప్పుడు వెడలాట్టి స్టేటుకు నూనె లేదా నయ్య రాసి వంపుకోవాలి. ఆఖరున వేయించిన గసాలు, కొబ్బరి తురుము పైన చిలకరించుకోవాలి. బాగా చల్లారాక కావలసిన ఆకారాల్లో కట్ చేసుకోవచ్చు.

## వడియాల

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు ఏదైనా ఒకటి)

- సామబియ్యం : 250 గ్రాములు  
 ఉప్పు : తగినంత  
 జీలకర్ర : 2 టేబుల్ స్పూన్లు  
 గసాలు : 2 టేబుల్ స్పూన్లు

### తయారుచేసే విధానం

సామ బియ్యాన్ని 10 గంటలసేపు బాగా నాననివ్వాలి. నానిన బియ్యంలో కొంచెం ఉప్పు వేసి, నీళ్ళు వేస్తూ దోశ పెండిలాగా రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బిన పెండిని ఒక గిన్నెలో కొలుచుకోవాలి. కొరిచిన పెండికి 6 రెబ్బల నీళ్ళు పెద్ద పాత్రలో తీసుకొని మరగనివ్వాలి. నీళ్ళు తెచ్చుతున్నప్పుడు రుబ్బిన పెండిని వేస్తూ కలుపుతూ ఉండాలి. కలువకపోతే ఉండలు కడుతుంది. గరిటతో తిప్పతూ, తిప్పతూ ఉడకనివ్వాలి. ఉడికిన పెండిని దించి జీలకర్ర, గసాలు వేసి కలపాలి. ఆరుబయట ఎండలో బట్టపైన స్నూనుతో కావలసిన సైజులో వేసుకోవాలి. ఒక రోజంతా ఎండలో బాగా ఎండనివ్వాలి. ఎండిన తరువాత వడియాల బట్టకు అతుక్కుపోయి వుంటాయి., వాటిని తీయాలంటే బట్టకు నీళ్ళు చల్లి కొంచెంసేపు ఆగితే తరువాత అవి బట్ట నుండి విడిగా వచ్చేస్తాయి. వీటిని మళ్ళీ ఒకరోజంతా ఎండలో బాగా ఎండనివ్వాలి. తర్వాత గాలి చొరబడని డబ్బాల్లో నిల్వచేసుకోవచ్చు. ఒక సంవత్సరం పాటు నిల్వఉంటాయి.

### చక్కెర పాంగళి

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు  
పదైనా ఒకటి)

- అరిక బియ్యం : 200 గ్రాములు
- పెసరపప్పు : 100 గ్రాములు
- బెల్లం : 250 గ్రాములు
- పిలకులు : 4
- జీడిపప్పు : 20 గ్రాములు
- ఎండు ద్రాక్ష : 20 గ్రాములు
- బాదం : 20 గ్రాములు
- నెయ్యం : 50 గ్రాములు

#### తయారుచేసే విధానం

అరిక బియ్యం పెసరపప్పు కడిగి 1:5 నిష్పత్తిలో నీళ్ళు పోసి ఉడికించాలి. బెల్లం, పిలకుల పొడి, నీళ్ళు పోసి మరిగించి వడగట్టి పెట్టుకోవాలి. చిన్న బాణాబిలో నెయ్యంకాచి, జీడిపప్పు, ఎండుద్రాక్ష, బాదం ముక్కలు వేయించి పెట్టుకోవాలి. ఉడికించిన పాంగళికి కాచి వడగట్టి పెట్టుకున్న బెల్లం పిలకుల పాకం వేసి, రెండు ఉడుకులు ఉడికించుకోవాలి. ఆఖరున నెయ్యంతో వేయించి పెట్టుకున్న జీడిపప్పు, ఎండుద్రాక్ష, బాదం కూడా ఉడుకుతున్న పాంగళికి కలిపి దించుకోవాలి. ఇచ్చి కొలతలతో తయారైన పాంగళి దాదాపు 8 మందికి సరిపోతుంది. అరికలే కాకుండా మిగతా చిరుధాన్యాలతో చక్కెర పాంగళి చేసుకోవచ్చు.

### వెజిటబుల్ బాత్

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు  
పదైనా ఒకటి)

- |                            |             |                     |
|----------------------------|-------------|---------------------|
| కొర్రబియ్యం : 250 గ్రాములు | ఉప్పు       | : తగినంత            |
| ఉల్లిపాయ : 2               | ధనియాలపొడి: | 1 టేబుల్ స్పూన్     |
| టమోట : 2                   | చెక్కె      | : 1 ఇంచు పొడవు      |
| క్యారోట్ : 1               | లవంగాలు     | : 4                 |
| బీన్స్ : 10                | గసాలు       | : 1 టీ స్పూన్       |
| వెల్చుల్లి : 1 గడ్డ        | కొబ్బరి     | : 50 గ్రాములు       |
| పచ్చిమిర్చి : 2            | నూనె        | : 3 టేబుల్ స్పూన్లు |
| అల్లం : 1 సిం.మీ. ముక్క    | నీళ్ళు      | : 1 : 3             |
| కొత్తిమీర : పిడికెడు       | పుదీన       | : కొంచెం            |
| కరివేపాకు : 2 రెబ్బలు      | మెంతులు     | : ఒక పిడికెడు       |
| కారం : 1 టీ స్పూన్         |             |                     |
| పసుపు : 1/2 టీ స్పూన్      |             |                     |

#### తయారుచేసే విధానం

మొదటగా అల్లం, వెల్చుల్లి, కొత్తిమీర, కారం, పసుపు, ఉప్పు, ధనియాలపొడి, చెక్కె, లవంగాలు, గసాలు, కొబ్బరి అన్నింటినీ బాగా రుబ్బాలి. నీళ్ళు పోసి మెత్తగా రుబ్బి పక్కన పెట్టుకోవాలి. స్టవ్ పై కుక్కర్ పెట్టి 3 స్పూనుల నూనె వేసి కాకాక పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, తరిగి పెట్టుకున్న ఉల్లిపాయ, టమోట, పుదీన, క్యారెట్, బీన్స్ ముక్కలను ఒకటి తరువాత ఒకటిగా వేసుకొని 3 నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. పక్కన పెట్టుకున్న కొబ్బరి మసాలా వేసి 2 నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. తర్వాత 1:3 పరిమాణంలో నీళ్ళు పోసి మరగనివ్వాలి. నీరు మరిగిన తరువాత కడిగిన బియ్యం వేసి కుక్కర్ మూత పెట్టాలి. అదిరి పచ్చిన తరువాత వెయిట్ పెట్టాలి. ఒక్క విజిల్ పచ్చిన తరువాత దించుకోవాలి. పెరుగు పచ్చడి, ఆవకాయ తో తింటే రుచిగా ఉంటుంది. ఇలా తయారైన బాత్ ముగ్గురికి సరిపోతుంది.

### పాంగళి

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు  
వరిగ పదైనా ఒకటి)

- పెసరపప్పు : 1250 గ్రాములు
- బియ్యం : 250 గ్రాములు
- పచ్చిమిరపకాయలు : 2
- మిరియాలు : 1/2 టీ స్పూన్
- జీలకర్ర : 1 టీ స్పూన్
- కరివేపాకు : 1 రెబ్బ
- నూనె : 1 టీ స్పూన్
- జీడిపప్పు లేదా
- శనగపప్పు విత్తనాలు : కొన్ని
- ఉప్పు : రుచికి తగినంత
- ఇంగువ : చికిడు

#### తయారుచేసే విధానం

పెసరపప్పు దోరగా వేయించుకొని బియ్యం కడిగిని తరువాత దానికి 1:4 పరిమాణంలో నీరు పోసి కుక్కర్ లో రెండు విజిల్స్ వచ్చాక దించుకోవాలి. ఒక వెడల్పాటి బాణాబి కాని, పాత్రకాని తీసుకొని అందులో నూనె వేసి వేడి చేయాలి. మొదట ఇంగువ, జీడిపప్పు ముక్కలు, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి, మిరియాలు పొడి, జీలకర్ర పోపులో వేయాలి. తర్వాత ఉడికించిన బియ్యం, పప్పు మిశ్రమాన్ని పాత్రలోకి వేసి గరిటతో బాగా తిప్పాలి. ఆఖరున కొత్తిమీర 1:1 నిష్పత్తిలో వేడినీళ్ళు పోసి 5 నిమిషాలు స్టవ్ పైన ఉంచి దించుకోవాలి. నలుగురికి సరిపడా పాంగళి సిద్ధం.

### అరిక పులిహోర

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు  
పదైనా ఒకటి)

- |                            |  |          |
|----------------------------|--|----------|
| అరిక బియ్యం : 250 గ్రాములు | ఉప్పు  | : తగినంత |
| ఎండుకొబ్బరి తారుము         | : 20 గ్రాములు  |          |
| చింతపండు                   | : 25 గ్రాములు  |          |
| నువ్వులు                   | : 2 టేబుల్ స్పూన్స్  |          |
| ఉప్పు                      | : తగినంత   |          |
| శనగపప్పు                   | : 2 టేబుల్ స్పూన్స్  |          |
| కారంపొడి                   | : 1 టేబుల్ స్పూన్  |          |
| మినపపప్పు                  | : 2 టేబుల్ స్పూన్స్  |          |
| పసుపు                      | : 1 టేబుల్ స్పూన్  |          |
| ఆవాలు                      | : 1 టేబుల్ స్పూన్  |          |
| మిరియాలు                   | : 1/2 టేబుల్ స్పూన్  |          |
| బెల్లం                     | : 10 గ్రాములు  |          |
| జీలకర్ర                    | : 1/2 టేబుల్ స్పూన్  |          |
| పోపుకోసం                   | : శనగపప్పునూ, శనగపప్పు, ఎండు మిర్చి, మినపపప్పు, నూనె, పచ్చి కరివేపాకు, ఇంగువ వీటిని ఇష్టానికి తగ్గట్లు వేసుకోవచ్చు |          |

#### తయారుచేసే విధానం

కుక్కర్ లో గాని, నేరుగా కాని 1:3 నిష్పత్తిలో నీటిని ఎసరుగా పెట్టుకోవాలి. మరిగిన నీటిలో అరిక బియ్యం వేసి అన్నం తయారుచేసుకోవాలి. దానిని చల్లార్చాలి. చింతపండు, బెల్లం, ఉప్పు, నీళ్ళు పోసి నానిన తరువాత, పులుసు తీసుకొని మందపాటి బాణాబిలో ఉడికించాలి. మిరియాలు, జీలకర్రలను దోరగా వేయించి, పొడిచేసి ఉడుకుతున్న పులుసులో వేయాలి. తరువాత కారంపొడి, పసుపు కూడా వేసి చక్కగా ఉడికించి పొయ్యిమీర నుంచి దించేయాలి. శనగపప్పు, మినపపప్పు, ఆవాలు, నువ్వులను, విడివిడిగా వేయించి, పొడిచేసి ఉడికించిన పులుసులో వేసి బాగా కలపాలి. ఆఖరిగా కొబ్బరికోరు కూడా వేయాలి. తయారైన గొజ్జికి పోపు పెట్టి చల్లారిన అరిక అన్నాన్ని కలుపుకోవాలి.

**పాయసం**

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు ఏదైనా ఒకటి)

- బరిగ బియ్యం : 250 గ్రాములు
- బెల్లం : 200 గ్రాములు
- ఏలకులు : 6
- కొబ్బరి : 100 గ్రాములు
- గసాలు : 1 టేబుల్ స్పూన్
- ఉప్పు : చిటికెడు
- నెయ్యం : 50 గ్రాములు

**తయారుచేసే విధానం**

బరిగ బియ్యాన్ని ధోరగా వేయించుకోవాలి. తరువాత 1:5 పరిమాణంలో నీళ్ళు పోసి, కొంత ఉప్పువేసి, కుక్కర్ లో కాని, నేరుగా కానీ మెత్తగా ఉడికించాలి. అన్నం ఉడికే సరికి ఇంకోవైపు బెల్లం, యాలకులు దంచి, కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి మరిగించి, వడగట్టి పేట్టుకోవాలి. ఉడికిన బరిగ అన్నానికి ఈ బెల్లం పాకం వేసి కలిపి ఉడికించాలి. కొబ్బరి తరుము, వేయించిన గసాలను నీళ్ళు పోసి రుబ్బుకొని ఆ మిశ్రమాన్ని ఉడుకుతున్న పాయసానికి కలిపి ఒక్క ఉడుకు ఉడికించాలి. చివరిగా నెయ్యం లేదా నూనెలో జీడివప్పు, ద్రాక్ష, బాంం ముక్కలు వేయించి కలుపుకోవాలి.

**బల్లి**

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు ఏదైనా ఒకటి)

- రాగిపిండి : 1 కప్ప
- పాలు : 1 కప్ప
- నెయ్యం : 1/4 కప్ప
- ఎండుకొబ్బరి కోరు : 1 కప్ప
- జీడివప్పు, బాదం ముక్కలు : కావలసినంత
- కాచినదగట్టుకున్న బెల్లం పాకం : 2 కప్పలు

**తయారుచేసే విధానం**

వెడల్పాటి మందపాటి బాణలిలోకి అన్ని పదార్థాలను కలిపిసన్నని మంటపై ఉడికించాలి. పొయ్యి మీద బాణలి పెట్టినప్పటిపూర్తిగా దించే వరకు గరిటతో తిప్పతూ గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం. లేదంటే అడుగంటుతుంది. బాగా ఉడికినప్పటికి అది మొత్తం పాత్ర మధ్యలోకి వచ్చేస్తుంది. పాత్ర అంచులకు అంటుకోదు ఆ సమయంలో నెయ్యి అంటించిన ప్లేటులోకి మిశ్రమాన్ని వేసి సమంగా పరచుకునేలా చేయాలి. 5 నిమిషాలు తర్వాత కావలసిన ఆకారాలలో, సైజులలోను ముక్కలుగా గాట్లు పెట్టి చల్లారనివ్వాలి. చల్లారిన తర్వాత బల్లి ముక్కలు విడివిడిగా వచ్చేస్తాయి. ఇవి 20 రోజుల వరకు నిల్వ ఉంటాయి.

**జొన్న చక్కెరాలు**

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు ఏదైనా ఒకటి)

- జొన్నపిండి : 250 గ్రాములు
- పప్పులు : 50 గ్రాములు
- నూనె : 1/2 లీటరు
- జీలకర్రపొడి : 1 టీ స్పూన్
- ఉప్పు : తగినంత
- పచ్చిమిర్చి పేస్టు లేదా కారం : 1 టేబుల్ స్పూన్
- నువ్వులు : 1 టేబుల్ స్పూన్

**తయారుచేసే విధానం**

పప్పులు మిక్సీ పట్టి పొడి చేసుకోవాలి. జొన్న పిండి, పప్పుల పొడి, జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు, కారం పేస్టు లేదా పొడి నువ్వులు వేసి సమంగా కాగిన తర్వాత సమంగా కలిపి పిట్టుకున్న పిండిని వేసి కలపాలి. బాణలిలో నూనె కాగటానికి పిట్టాలి. పొడిగా సిద్ధంగా ఉన్న పిండికి నీరు పోసి కొంచెం గట్టిగా కలపాలి. పిండిని చక్కెరాల పోపులోకి పెట్టి చక్కెరాలు వత్తుకోవాలి. కరకరలాడే లాగా కాని, గాలి చొరవదని డబ్బాలలో నిల్వ చేసుకోవాలి. ఇవి దాదాపు నెల రోజులు నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

**పకోడ**

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు రాగి, జొన్న, సజ్జలు ఏదైనా ఒకటి)

- కొర్రపిండి : 250 గ్రాములు
- ఉల్లిపాయలు : 3
- పాలకూర : 1 కట్ల
- తోటకూర : 1 కట్ల
- కొత్తిమీర : 1 కట్ల
- పుదీన : కొంచెం
- పచ్చిమిర్చి : 2
- ఉప్పు : తగినంత
- కారం : తగినంత
- ధనియాలపొడి : 1 టేబుల్ స్పూన్
- నూనె : వేయించడానికి
- కరివేపాకు : 2 రెబ్బలు

**తయారుచేసే విధానం**

ఉల్లిపాయలును పొడవుగా సన్నగా తరగాలి. ఆకుకూరలను కూడా సన్నగా తరగాలి. ఒక పాత్రలోకి కొర్రపిండి, తరిగిన ఆకు కూరలను, ఉల్లిపాయలను వేసికలిపి, అందులో పచ్చిమిర్చి ముక్కలు ఉప్పు, కారంపొడి, ధనియాలపొడి వేసి సమంగా పట్టిగా కలుపుకోవాలి. ఇలా కలుపుకున్న పిండిలో బాగా మరిగిన నూనెను ఒక గరిటతో వెయ్యాలి. రెండింటిని కొద్ది కొద్దిగా నీరు పోస్తూ గట్టిగా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని చేతితో బలంగా మెదపటం చాలా అవసరం. బాగా కాగిన నూనెలో పకోడా వేసుకోవాలి. మంట సన్నగా ఉంటే బాగా వేగుతాయి. సామ, జొన్న, అరిక, సజ్జ పిండితో కూడా పకోడాలు చేసుకోవచ్చు.

## మాల్జి

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు రాగి, జొన్న, సజ్జ, వరిగ ఏదైనా ఒకటి)

గోధుమపిండి :	1 కప్ప
కొర్రపిండి :	పావు కప్ప
సామపిండి :	పావు కప్ప
ఉప్పు :	చిటికెడు
ఎండు కొబ్బరి :	1 కప్ప
గసాలు :	1 బేబుల్ స్పూన్
అరికపిండి :	పావు కప్ప
బరిగపిండి :	పావు కప్ప
జొన్నపిండి :	పావు కప్ప
పప్పులు :	పిడికెడు
బెల్లంపాడి :	1 1/2 కప్ప

### తయారుచేసే విధానం

ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో అన్ని రకాల పిండిని సమంగా కలిపి, అందులో చిటికెడు ఉప్పువేసి చపాతి పిండిలాగా కలపాలి. చపాతి పీటపై కర్రతో మందపైన రొట్టెలాగా చేసి, పెనంపై నూనె లేకుండానే రెండు వైపులా కాల్చాలి. పిండిని అంతా అలాగే చేసుకోవాలి. రొట్టెలు కొంచెం చల్లారాక ముక్కలుగా తుంచుని, వాటిని రోట్లో కాని, మిక్సిలో కాని రవ్వలగా దంచాలి. బెల్లాన్ని పాడి కొట్టుకొని, కొబ్బరిని తురుముకొని, గసాలను వేయించుకొని పెట్టుకొని, రొట్టెల రవ్వకు పప్పులు, కొబ్బరి తురుము, బెల్లంపాడి, గసాలు అన్నింటినీ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. పాలు నెయ్యి, నూనె జీడిపప్పులు లేకుండా ఒక తీపి ఫలహారం సిద్ధం.

## అంబలి

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు ఏదైనా ఒకటి)

జొన్నపిండి :	4 టీస్పూన్లు
ఉప్పు :	తగినంత
మిరియాలపాడి :	చిటికెడు
జీలకర్ర పాడి :	1 టీ స్పూన్
పెరుగు :	100 గ్రాములు
కొత్తమీర :	చిన్న కప్ప
అల్లం :	1 చిన్న ముక్క
పచ్చిమిర్చి :	చిన్నది (కావాలనుకుంటే)
నీళ్లు :	400 మి.లీ.

### తయారుచేసే విధానం

ఒక గిన్నెలో 400 మి.లీ. నీళ్లు తీసుకొని పాయింట్ పెట్టి బాగా మరగనివ్వాలి. మరో కప్పలో 4 స్పూనుల పిండికి చల్లటి నీళ్లు వేసి పలుచగా కలిపి పెట్టుకోవాలి. నీళ్లు తెల్లారుతున్నప్పుడు, కలిపి పెట్టుకున్న జొన్నపిండిని గరిటతో తిప్పతూ వేయాలి. మంట తగ్గించి మరగనివ్వాలి. ఉడికిన తరువాత దించి చల్లారనివ్వాలి. పూర్తిగా చల్లారిన తరువాత గిలకొట్టిన పెరుగు, చిటికెడు మిరియాల పాడి, టీ స్పూను మందం జీలకర్ర పాడి, తురిమిన అల్లం, సన్నగా తరిగిన కొత్తమీర, పచ్చి మీరపకాయ, ఉప్పు వేసి సమంగా కలపాలి. ఎండాకాలంలో చలువ చేస్తూ శక్తిని ఇచ్చేటటువంటి అంబలి సిద్ధం. ఇచ్చిన కొలతల ప్రమాణాలతో చేసుకుంటే ఇద్దరు హాయిగా తాగవచ్చు.

## బిరుధాన్న అడ్డు

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊడలు రాగి, జొన్న, సజ్జ ఏదైనా ఒకటి)

కొర్ర :	100 గ్రాములు
సామ :	100 గ్రాములు
అరిక :	100 గ్రాములు
జొన్న పేలాలు :	50 గ్రాములు
బెల్లం :	250 గ్రాములు
ఏలకులు :	20
వేయించిన శనగపప్పు :	120 గ్రాములు
పప్పులు :	100 గ్రాములు

### తయారుచేసే విధానం

కొర్ర, సామ, అరిక బియ్యాలను వేర్వేరుగానే దోరగా మంచి వాసన వచ్చే వరకు వేయించాలి. అవి చల్లారిన తరువాత పేలాలు, పప్పులు కలిపి పిండి కొట్టుకోవాలి. శనగ విత్తనాలు వేరు వేయించి పాడి కొట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో బెల్లం, ఏలకులపాడి, నీళ్లు వేసి పాయింట్ చిన్న మంటపై మరిగించాలి. బెల్లం పాకం తేనె లాగా చిక్కదనం వచ్చేవరకు మాత్రమే మరిగించి దించుకోవాలి. పాడి కొట్టి పెట్టుకున్న అన్నింటినీ ఒక పాత్రలోకి తీసుకొని, బెల్లం పాకం వేసి, బాగా కలిపి ఉండలు కట్టుకోవాలి. ఈ పద్ధతిలో చేసినవి ఒక వారం నిల్వ పెట్టుకోవచ్చు.

## కారం పేలాలు

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

### తయారుచేసే విధానం

బాణలిలో నూనె వేసి కాగిన తరువాత మొదట వేరుశనగ విత్తనాలు, పప్పులు, రుచి కోసం కొన్ని వెల్లుల్లి పాయలను వేసుకోవాలి. ఎండు మిరపకాయలు, కరివేపాకు, ఆవాలు, ఉప్పు, పసుపు వేసి, వేగిన తరువాత పాయింట్ ఆపి, డాంట్లో నిమ్మరసం పిండుకోవాలి. తర్వాత పేలాలు వేసి బాగా కలపాలి. కొంచెం వేడి తగ్గిన తరువాత గాలి చొరబడని డబ్బాలలో నిల్వ చేసుకోవచ్చు. కనీసం 20 రోజులు నిల్వ ఉంటాయి.

### బిరుధాన్యాల డ్రింక్

(కొర్ర సామ, అరిక, ఊదలు ఏదైనా ఒకటి)

- కొర్రబియ్యం : 25 గ్రాములు
- సామ బియ్యం : 25 గ్రాములు
- అరిక బియ్యం : 25 గ్రాములు
- జొన్న పేలాలు : 13 గ్రాములు
- పప్పులు : 25 గ్రాములు
- ఏలకులు : 10 గ్రాములు
- బెల్లం : 100 గ్రాములు

#### తయారుచేసే విధానం

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

#### డ్రీంక్ తయారీ :

400 మి.లీ. నీటిని ఒక గిన్నెలో తీసుకొని, మధ్యస్థాయి మంటపై మరగనివ్వాలి. ఒక కప్పులో 100 మి.లీ. చల్లని నీటిని తీసుకొని 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 పాయిమీద పెట్టి తరువాత దించేయాలి. తయారైన డ్రింక్ ఇద్దరికీ ఉదయం పూట డ్రింక్ గా సరిపోతుంది.

### కొర్రమురుకులు

(కొర్ర సామ, అరిక, ఊదలు ఏదైనా ఒకటి)

- కొర్రబియ్యం : 250 గ్రాములు
- మినప పప్పు : 550 గ్రాములు
- పప్పులు : 30 గ్రాములు
- నూనె : 500 గ్రాములు
- జీలకర్ర : 5 గ్రాములు
- కారం : తగినంత
- ఉప్పు : తగినంత

#### తయారుచేసే విధానం

ముందుగా మినప పప్పును దోరగా వేయించాలి. కొర్రబియ్యం, వేయించిన మినపపప్పు, ఇతర పప్పులు, జీలకర్ర, ఉప్పు అన్ని ఒక దగ్గర కలిపి, దానికి కారంపొడి కానీ, పచ్చి మిరపకాయ కారం కానీ, తగినంత వేసి కలపాలి. వేడిగా మరిగిన నూనెను ఒక గరిట మందం వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత నీక్కు పోస్తూ పిండిని గట్టిగా కలుపుకోవాలి. బాణలిలో నూనెపోసి, అది బాగా కాగిన తరువాత చక్కెలాల పొవులో పిండి పెట్టి నూనెలో ఒత్తుకోవాలి. మంట మధ్యస్థంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. మురుకులు కరకరలాడే లాగ కాల్చాలి. గాలి చొరబడని డబ్బాలలో వీటిని నిల్వ చేసుకుంటే నెల రోజుల వరకు ఉంటాయి.

### కొర్ర కొబ్బరి అన్నం

(కొర్ర సామ, అరిక, ఊదలు వంగలు ఏదైనా ఒకటి)

- కొర్రబియ్యం : 1 కప్పు
- కొబ్బరి తురుము : 1 కప్పు
- కొత్తిమీర తరుగు : 2 చెంచాలు
- ఉప్పు : తగినంత
- నెయ్యి : 2 చెంచాలు

#### తయారుచేసే విధానం

కొర్ర బియ్యం 2 గంటలు నానబెట్టుకొని పొడిపొడిగా అన్నంలాగా వండుకొని వెడల్వలో పక్కెంలో చల్లార్చి పెట్టుకోవాలి. బాణలిలో నెయ్యి వేడి చేసుకొని, జీలకర్ర పచ్చిమిర్చి తరుగు, అల్లం తరుగు, శనగపప్పు, మినపపప్పు, జీడిపప్పు, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి చేర్చుకొని దోరగా వేయించుకోవాలి. తర్వాత కొబ్బరి తురుము చేర్చుకుని 2 నిమిషాలు వేగిన తర్వాత కొర్ర అన్నం తగినంత ఉప్పు చేర్చుకొని, కొత్తిమీర చల్లకుంటే, కమ్మని కొర్ర కొబ్బరి అన్నం తయారువుతుంది.

### కొర్ర మామిడి అన్నం

(కొర్ర సామ, అరిక, ఊదలు ఏదైనా ఒకటి)

- కొర్రబియ్యం : 1 గ్లాసు
- కొబ్బరి తురుము : అరి కప్పు
- ఉప్పు : తగినంత
- నూనె : 3 చెంచాలు
- పోపుదినుసులు

#### తయారుచేసే విధానం

కొర్ర బియ్యం 2 గంటలు నానబెట్టుకొని తర్వాత అన్నం వండుకొని వెడల్వలో పక్కెంలో అరబెట్టుకోవాలి. బాణలిలో నూనె పోసుకొని ఆవాలు, మెంతులు, శనగపప్పు, మెంతులు, అల్లం తరుగు, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, ఇంగువ, పసుపుతో పోపు పెట్టుకొని అందులో మామిడి తురుము వేసుకొని పచ్చి వాసన పోయేదాక మగ్గనివ్వాలి. పోపు చల్లారిన తర్వాత, కొర్ర అన్నం, తగినంత ఉప్పు చేర్చుకొని, అన్నం బాగా కలుపుకుంటే కమ్మని కొర్ర మామిడి అన్నం తయారువుతుంది.

### కొర్ర కలివేపాకు అన్నం

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు ఏదైనా ఒకటి)

- కొర్ర బియ్యం : 1 కప్ప  
 కలివేపాకు పొడి : 3 చెంచాలు  
 ఉప్పు : తగినంత  
 నెయ్యి : 2 చెంచాలు  
 ఆవాలు : 1 చెంచా  
 శనగపప్పు : 1 చెంచా  
 మినపప్పు : 1 చెంచా  
 మెంతులు : పోపు చెంచా  
 వెల్లుల్లి రెబ్బలు : 3  
 కలివేపాకు : 1 రెబ్బ  
 ఇంగువ : చిటికెడు  
 ఎండుమిర్చి : 2

#### తయారుచేసే విధానం

ముందుగా కొర్ర బియ్యం 2 గంటలు నానబెట్టుకొని అన్నం వండుకొని, ఒక వెడల్పాటి పళ్ళెంలో చల్లాల్లి పెట్టుకోవాలి. బాణలిలో నూనె లేక నెయ్యి తీసుకొని ఆవాలు, శనగపప్పు, మినపప్పు, మెంతులు, కలివేపాకు, ఎండుమిర్చి, చితకొట్టిన వెల్లుల్లి, ఇంగువ వేసి అన్నం దోరగా వేగిన తర్వాత కొర్ర అన్నం, కలివేపాకు పొడి తగినంత ఉప్పు వేసుకొని కలుపుకుంటే ఎంతో రుచికరమైన కొర్ర కలివేపాకు అన్నం తయారవుతుంది.

### కొర్ర కార్న్స్ అన్నం

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు, వరిగలు ఏదైనా ఒకటి)

- కొర్ర బియ్యం : 1 కప్ప  
 ఉడికించి పెట్టుకున్న కార్న్ గింజలు : అర కప్ప  
 నెయ్యి లేక నూనె : 2 చెంచాలు  
 కొత్తిమీర : 2 చెంచాలు  
 ఉప్పు : తగినంత  
 జీలకర్ర : 1 చెంచా  
 మిరియాల పొడి : 1 చెంచా  
 పచ్చిమిర్చి తరుగు : 1 చెంచా  
 అల్లం తరుగు : అర చెంచా  
 ఉల్లి తరుగు : 2 చెంచాలు  
 వెల్లుల్లి తరుగు : అర చెంచా  
 కలివేపాకు : 1 రెబ్బ

#### తయారుచేసే విధానం

కొర్ర బియ్యం 2 గంటలు నానబెట్టుకొని పొడిపొడిగా వండుకొని వెడల్పాటి పళ్ళెంలో చల్లాల్లి పెట్టుకోవాలి. బాణలిలో నెయ్యి వేడి చేసుకుని, జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి తరుగు, ఉల్లి తరుగు, అల్లం తరుగు, వెల్లుల్లి తరుగు వేసుకొని, తిరగమోత బాగా మగ్గిన తర్వాత ఉడికించి పెట్టుకున్న కార్న్స్ (మొక్కజొన్న) కొర్ర అన్నం తగినంత ఉప్పు చేర్చుకొని బాగా కలపాలి. దించబోయే ముందు మిరియాల పొడి, కొత్తిమీర చల్లుకుంటే రుచికరమైన కొర్ర కార్న్స్ రైస్ తయారవుతుంది.

### కొర్ర రిబ్బన్ వకోడి

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు, వరిగలు ఏదైనా ఒకటి)

- కొర్ర పిండి : 1 కప్ప  
 శనగపిండి : 2 చెంచాలు  
 పుట్టాల పిండి : 2 చెంచాలు  
 వాము : అర చెంచా  
 కారం లేక మిరియాల పొడి : 1 చెంచా  
 ఉప్పు : తగినంత  
 నూనె : వేపుడుకు సరిపడినంత  
 వెన్న లేక వేడి నూనె : 2 చెంచాలు  
 ఇంగువ : పోపు చెంచా

#### తయారుచేసే విధానం

ఒక గిన్నెలో కొర్రపిండి తీసుకొని, దానికి శనగపిండి, పుట్టాల పిండి, కారం, ఉప్పు, వాము, ఇంగువ, 2 చెంచాల వేడి నూనె వేసుకొని జంతుకల పిండిలాగ కలుపుకోవాలి. బాణలిలో నూనె తీసుకొని జంతుకల గిద్దెలో రిబ్బన్ వకోడి చక్కం వేసుకొని, వకోడి వత్తుకుని, దోరగా రెండువైపులా వేపుకుంటే కరకరలాడే కమ్మని కొర్ర రిబ్బన్ వకోడి తయారవుతుంది.

### కొర్ర కట్లెట్

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు, వరిగలు ఏదైనా ఒకటి)

- కొర్రపిండి : 1 కప్ప  
 కండ : 1/4 కప్ప  
 బఠాణి : 1/4 కప్ప  
 జీలకర్ర పొడి : 1 చెంచా  
 ధనియాల పొడి : 1 చెంచా  
 వాము : 1 చెంచా  
 మిరియాల పొడి : 1 చెంచా  
 కారం : 1/2 చెంచా  
 కొత్తిమీర తరుగు : 2 చెంచాలు  
 అల్లం తరుగు : 1 చెంచా  
 జీడిపప్పు : 5-10  
 ఉప్పు : తగినంత  
 నూనె లేక నెయ్యి : కాల్వటానికే సరిపడినంత  
 సువ్వుల పొడి : 100 గ్రా  
 నిమ్మరసం : 1 చెంచా

#### తయారుచేసే విధానం

కండ మొక్కలు, బఠాణి మెత్తగా ఉడికించుకుని, మెత్తగా చేతితో చిదుముకొని పక్క పెట్టుకోవాలి. కొర్ర పిండి దోరగా వేయించుకొని చల్లాల్లి తర్వాత ఉడబెట్టుకున్న కండ, బఠాణి ఇందులో వేసి మెత్తగా చవతి పిండిలాగా కలుపుకోవాలి. పై మిశ్రమాన్ని కలుపుతున్నప్పుడు అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద లేదా అల్లం తురుము, కారం, మిరియాల పొడి, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, వాము, కొత్తిమీర తరుగు, ఉప్పు, నిమ్మరసం ఒకదాని తర్వాత ఒకటి కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని చిన్న చిన్న ఉండలలాగా చేసుకొని ఆ ఉండలను కట్లెట్ గా వత్తుకొని సువ్వులలో ముంచి, దోశపెంపం మీద రెండువైపులా కాల్చి, జీడిపప్పుతో అలంకరిస్తే ఎంతో రుచికరమైన కొర్ర కట్లెట్ తయారవుతుంది.

**ఆరిక వడలు**

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు, వరిగలు ఏదైనా ఒకటి)

- అరిక బియ్యం : 250 గ్రా||
- శనగపప్పు : 150 గ్రా||
- ఉల్లి తరుగు : 1/2కప్పు
- పచ్చిమిర్చి తరుగు : 2 చెంచాలు
- కరివేపాకు : 2 రెమ్ములు
- జీలకర్ర : 1 చెంచా
- అల్లం తరుగు : 1 చెంచా
- ధనియాలు : 2 చెంచాలు
- ఉప్పు : తగినంత
- నూనె : వడలు వేపుకునేందుకు సరిపడ

**తయారుచేసే విధానం**

అరిక బియ్యం, శనగపప్పు 3 నుండి 4 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. నానిన అరికెలు, శనగపప్పు, ధనియాలు, అల్లం చేర్చుకొని మరీ మెత్తగా కాకుండా కొంచెం బరకగానూ గట్టిగానూ రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బుకున్న పిండికి ఉల్లి తరుగు, పచ్చిమిర్చి తరుగు, కరివేపాకు, జీలకర్ర ఉప్పు తగినంత చేర్చి వడ పిండిలాగా కలుపుకుని, మూకుడులో నూనె పోసుకొని వడలు కాల్చుకోవాలి. ఈ వడలు పులిహోరలోను సాయంత్రం ఫలహారంగా చాలా బాగుంటాయి.

**ఆరిక పులిహోర**

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు, వరిగలు ఏదైనా ఒకటి)

- అరిక బియ్యం : 1.5 కప్పు
- పులిహోర పొడి : 3 చెంచాలు
- చింతపండు గుజ్జు : 34 చెంచాలు
- ఉప్పు : తగినంత
- బెల్లం : 20 గ్రా||
- ఆవాలు : 1 చెంచాలు
- శనగపప్పు : 2 చెంచాలు
- మినపప్పు : 1 చెంచా
- ఎండుమిర్చి : 2
- మెంతులు - 1/4 చెంచా
- అల్ల తరుగు - చిరెడు
- పళ్లీలు - పిడికెడు
- కరివేపాకు - 1 రెమ్ము
- సువ్వుల నూనె - 4 చెంచాలు
- పసుపు - 1 చెంచా

**తయారుచేసే విధానం**

అరిక బియ్యం రెండు గంటలు నానబెట్టుకొని అన్నం వండి ఒక వెడల్పాటి పత్తెంలో చల్లాల్ని పెట్టుకోవాలి. పులిహోర పొడికి పైన చెప్పిన దినుసులన్నీ మూకుడు (బాణి) లో నూనె లేకుండా వేసి, మెత్తగాపొడిచేసి పెట్టుకోవాలి. మూకుడులోనూనే తీసుకొని కాగిన తర్వాత ఆవాలు, మెంతులు, శనగపప్పు, మినపప్పు, అల్లం తరుగు, పళ్లీలు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి చేర్చి దోరగా వేపుకోవాలి. తరువాత ఈ తాళంపుకి ఎండుమిర్చి కరివేపాకు, ఇంగువ, చింతపండు గుజ్జు వేసి నూనె పైకి తేలేవరకు తాళంపు మగ్గనివ్వాలి. నూనె తేలిన తర్వాత పసుపు, బెల్లం తురుము కలుపుకొని, పొయ్యిమీద నుంచి దించి చల్లాల్నివేయాలి. చల్లానిన అరిక అన్నానికి పులిహోర పొడి వేసి కలిపి దానికి పైన తయారుచేసుకున్న తాళంపు కలుపుకొని సరిపడ ఉప్పు చేర్చుకుంటే కమ్మని పులిహోర తయారు అవుతుంది.

**ఆరిక దోశ**

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు ఏదైనా ఒకటి)

- అరిక బియ్యం : 3 కప్పులు
- మినపప్పు : 1 కప్పు
- మెంతులు : 2 చెంచాలు
- శనగపప్పు : 2 చెంచాలు
- ఉప్పు : తగినంత
- నెయ్యి / నూనె : దోశలు కాల్చుకోవడానికి తగినంత

**తయారుచేసే విధానం**

అరిక బియ్యం, శనగపప్పు కలిపి 6 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. మినపప్పు మెంతులు కలిపి 6 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. 6 గంటల తర్వాత అరికెలు, మినపప్పు విడివిడిగా మెత్తగా రుబ్బుకొని రెండు కలుపుకొని తగినంత ఉప్పు చేర్చి 4 నుండి 6 గంటల వరకు పక్కన పెట్టుకోవాలి. పెసం మీద దోశలుగా పోసుకొని తగినంత నూనె చేర్చి దోరగా కాల్చుకొని సాంబారు, కొబ్బరి చట్నీతో నంజుకొని తింటే చాలా బాగుంటాయి.

**ఆరిక సేమ్మూ ఉమ్మె**

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు ఏదైనా ఒకటి)

- అరికపిండి : 250 గ్రా||
- ఉచికించిన కూరగాయ ముక్కలు : ఒక కప్పు
- (క్యారట్, బీన్స్, బఠాణి)
- ఉప్పు : 1/2చెంచా
- నీళ్లు : తగినంత
- నెయ్యి : 1 చెంచా
- ఆవాలు : 1 చెంచా
- శనగపప్పు : 2 చెంచాలు
- మినపప్పు - 1 చెంచా
- ఎండుమిర్చి-2
- అల్లం తరుగు - చిటికెడు
- కరివేపాకు - 1 రెమ్ము

**తయారుచేసే విధానం**

అరిక పిండి దోరగా వేపుకొని దానికి రెండు చెంచాలు పరిపిండి (బియ్యపుపిండి) ఒక చెంచా నూనె (సువ్వుల నూనె అయితే బాగుంటుంది) కలుపుకొని అరి చెంచా ఉప్పు చేర్చి కొంచెం వేడినీళ్లు కొంచెం చక్కనీళ్లతో మురుకుల పిండిలాగా కలుపుకొని మురుకుల తయారు చేసే గిడ్డెలో కారఫూన్స్ చక్రం పెట్టుకొని అందులో పిండి పెట్టుకొని అరిలాకు మీద సేమ్మూ వత్తుకొని ఇడ్లీ పాత్రలో పది నిమిషాలు ఆవిరి పెట్టుకోవాలి. బాణిలో ఉమ్మెలా పోపుపెట్టుకొని ఉడికించిన కూరగాయల ముక్కలు, పైన తయారు చేసుకున్న సేమ్మూ కలుపుకొని తగినంత ఉప్పు చేర్చుకుంటే ఎంతో కమ్మచైన అరిక సేమ్మూ ఉమ్మె తయారవుతుంది. దీనికి కొంచెం నిమ్మ రసం, కొత్తిమీర కలుపుకోవచ్చు. తీపి పదార్థాలు ఇష్టపడేవారు, పైన తయారు చేసుకున్న అరిక సేమ్మూ వేడిగా ఉన్నప్పుడే బెల్లం పొడి, కొబ్బరి తురుము యాలకుల పొడి, నెయ్యి కలుపుకుంటే కమ్మని తీపి అరిక సేమ్మూ తయారవుతుంది.

## ఆరిక రవ్వ ఇడ్డీ

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు ఏదైనా ఒకటి)

ఆరిక రవ్వ	: 1 కప్పు
పుల్లడి పెరుగు	: 1/4కప్పు
ఉప్పు	: తగినంత
తినేసోడా	: 2 చిటికెలు
నూనె లేక నెయ్యి	: 2 చెంచాలు
అవాలు	: అర చెంచా
జీలకర్ర	: అర చెంచా
శనగపప్పు	: ఒక చెంచా
మినపప్పు	: ఒక చెంచా
కరివేపాకు	: ఒక రెమ్మ
ఇంగువ	: రెండు చిటికెలు

### తయారుచేసే విధానం

ఒక పాత్రలో ఆరిక రవ్వ తీసుకొని, దానికి పెరుగు, కొంచెం నీళ్లు, కలుపుకొని ఇడ్డీ పెండిలాగా జారుగా చేసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక బాణలిలో నూనె లేక నెయ్యి వేసి అవాలు, జీలకర్ర, శనగపప్పు, మినపప్పు, ఇంగువ, కరివేపాకుతో పోపు వేసి, బిడు నిమిషాలు చల్లార్చిన తరువాత పైన తయారుచేసున్న మిశ్రమంలో కలిపి ఇడ్డీలు పెట్టుకొని పని నిమిషాలు ఆవిరి పట్టుకుంటే ఎంతో మృదువైన కమ్మని అరిక రవ్వ ఇడ్డీలు తయారువుతుంది. మామూలు ఇడ్డీ తయారు చేసుకోవటానికి చాలా సమయం పడుతుంది. కాబట్టి త్వరగా ఇడ్డీలు ఈ రకమైన ఇడ్డీలు చేసుకోవడం చాలా సులువు.

## ఆరిక పలావు

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు ఏదైనా ఒకటి)

ఆరిక బియ్యం	: 1 కప్పు	బిర్యాని మసాలా దినుసులు :	
ఉల్లిపాయలు	: 1 (ముక్కలు)	బిర్యాని ఆకులు	: 2
పచ్చిమిర్చి	: 3 నిలుపుగా చీల్చాలి	దాల్చిన చెక్కలు	: 1
కూరగాయలు	: 1 కప్పు	అవంగాలు	: 4
(క్యారెట్, బఠాణి, బంగాళాదుంప, చీస్)		యాలకులు	: 2
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద	: 1 పెద్ద చెంచా	మిరియాలు	: 1/2చెంచా
ధనియాల పొడి	: 2 చెంచాలు	సోంపు	: 1/2చెంచా
నూనె	: 3 చెంచాలు	జావత్రి	: 1
నిమ్మరసం	: 2 చెంచాలు		
పుదీనా	: 1 కట్ట		
నెయ్యి	: 1 చెంచా		
ఉప్పు	: తగినంత		

### తయారుచేసే విధానం

ఆరిక బియ్యం రెండు గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. బిర్యాని దినుసులన్నీ రెండున్నర కప్పుల నీళ్లలో మరిగించుకొని వడకట్టుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. మందపాటి గిన్నెలో నూనె పోసుకొని వేడి అయిన తర్వాత షాజీరా, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ, కూరగాయ ముక్కలు ఒకదాని తరువాత ఒకటి వేస్తూ ధోరగా వేయించుకోవాలి. పుదీనా, అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్ద చేర్చుకొని పచ్చివాసన పోయే దాకా కలియబెడుతూ ఉండాలి. తర్వాత దీనికి మరిగించి వడకట్టి పెట్టుకున్న నీళ్లు చేర్చి తగినంత ఉప్పు చేర్చి బాగా మరగనివ్వాలి. నానబెట్టుకున్న ఆరిక బియ్యం నీళ్లు నార్చుకొని పైన మరుగుతున్న నీటిని చేర్చి మూతపెట్టి సన్నటి మంటుమీద పలావు వండుకోవాలి. మధ్యలో ఒకటి, రెండుసార్లు గరిటతో జిర్రత్తగా కలియబెట్టుకోవాలి. దించే ముందు ధనియాలపొడి, నిమ్మరసం, నెయ్యి చేర్చి ఒకసారి పూర్తిగా కలియబెట్టుకొని పుదీనా చల్లుకుంటే మంచి సువాసన, రుచికరమైన ఆరిక పలావు తయారువుతుంది.

## సామ పాల తాలికలు

సామ బియ్యం	: 1 గ్లాసు
మినపప్పు	: 1 గ్లాసు
కొబ్బరి పాలు	: 2 గ్లాసులు
బెల్లం పొడి	: 1 గ్లాసు
యాలకుల పొడి	: 1 చెంచా
కొబ్బరికోరు	: అర కప్పు
నూనె	: వేపుచేసుకోవటానికి సరిపడినంత

### తయారుచేసే విధానం

సామ బియ్యం మినపప్పు 4 గంటలు నానబెట్టుకొని మెత్తగా, గట్టిగా రుబ్బుకోవాలి. బాణలిలో నూనె తీసుకొని ఈ పెండిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా నూనెలో ధోరగా వేయించి, పక్కన పెట్టుకోవాలి. చిక్కటి కొబ్బరిపాలు తీసుకొని, అందులో బెల్లం పొడి, యాలకుల పొడి కలిపి వడగట్టి ఒక గిన్నెలో తీసుకొని పెట్టుకోవాలి. ధోరగా వేయించి పెట్టుకున్న పుసుగులు మరిగే నీళ్లలో 3 నుంచి 4 నిమిషాలు ఉడికించి వడకట్టుకొని ముందు పైన తయారుచేసుకున్న కొబ్బరిపాలలో వేసి, కొబ్బరి తురుము చల్లుకుంటే ఎంతో రుచికరమైన సామ పాల తాలికలు తయారువుతాయి.

## సామ కేసరి బాత్

సామ బియ్యం	: 1 గ్లాసు
పటికబెల్లం పొడి	: ఒకటిన్నర గ్లాసు
అనానపండు ముక్కలు	: పావుకప్పు
యాలకుల పొడి	: పావుచెంచా
నెయ్యి	: 2 చెంచాలు
జీడిపప్పు	: పిడికెడు
కుంకుమ పువ్వు	: 2 చిటికెలు

### తయారుచేసే విధానం

మందపాటి గిన్నెలో ఒక చెంచా నెయ్యి పోసి, సామ బియ్యన్నీ ధోరగా సన్నని మంటు మీద వేయించుకోవాలి. కుంకుమ పువ్వు 2 చెంచాల పాలలో నానబెట్టుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. సామ బియ్యం ధోరగా వేగిన తర్వాత దీనికి రెండున్నర గ్లాసుల నీరు చేర్చి కొంచెం మెత్తగా అయ్యేవరకు ఉడికించుకున్న తర్వాత అనానపండు ముక్కలు, పటికబెల్లం పొడి, యాలకుల పొడి, కుంకుమ పువ్వు పాలు కలిపి బాగా ఉడికేవరకు ఉండాలి. నేతిలో వేయించిన జీడిపప్పు, కిన్మస్ వేసుకుంటే కమ్మని సామ కేసరి బాత్ తయారువుతుంది.

## సామ పాంగలి

సామ బియ్యం	: 1 గ్లాసు
పెనరపప్పు	: ముప్పాపు గ్లాసు
నూనె లేక నెయ్యి	: 2 చెంచాలు
ఉప్పు	: తగినంత
జీలకర్ర	: 2 చెంచాలు
మిరియాలు	: 1 చెంచా
ఎండుమిర్చి	: 2
అల్లం తరుగు	: 1 చెంచా
కరివేపాకు	: 2 రెమ్మలు
నెయ్యి	: 2 చెంచాలు
ఇంగువ	: పావు చెంచా
జీడిపప్పు	: పిడికెడు

### తయారుచేసే విధానం

సామ బియ్యం పెనరపప్పు కలిపి ఒక గంటపాటు నానబెట్టుకోవాలి. 4 గ్లాసులు నీళ్ళల్లో నానబెట్టుకున్న సామ బియ్యం పెనరపప్పు, కలిపి మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. బాణలిలో నెయ్యి వేసుకొని జీలకర్ర, మిరియాలు, అల్లం తరుగు, ఎండు మిర్చి, జీడిపప్పు, కరివేపాకు, ఇంగువతో పోపు పెట్టుకొని మెత్తగా ఉడకబెట్టుకున్న సామ మిశ్రమానికి ఈ పోపుని కలిపి తగినంత ఉప్పు చేరిస్తే కమ్మని సామ పాంగలి తయారవుతుంది. సాంబారుతో, చట్నీతో తినవచ్చు.

## సామ ఆపం

సామ బియ్యం	: 1 గ్లాసు
అలుకులు	: పిడికెడు
కొబ్బరి కోరు	: 2 పిడికెక్కు
ఈస్ట్	: చిన్న చెంచా
పటికబెల్లం	: ఒక చెంచా
ఉప్పు	: తగినంత
నూనె లేక నెయ్యి	: తగినంత

### తయారుచేసే విధానం

సామ బియ్యం 4 నుంచి 5 గంటలు నానబెట్టాలి. అరగ్లాసులు వేడినీళ్ళు తీసుకుని దానిలో ఈస్ట్ పటికబెల్లం పొడి కలుపుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. 5 నిమిషాలు నానబెట్టుకున్న అలుకులు కొబ్బరి కోరు కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఇప్పుడు దీనికి బాగా నానిక సామ బియ్యం కూడా చేర్చి బాగా మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బుకునేటప్పుడు ఈస్ట్ మిశ్రమాన్ని కూడా కలిపి రుబ్బుకోవాలి. మెత్తగా రుబ్బుకున్న ఈ ఆపం మిశ్రమాన్ని 6 గంటలు పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఆరు గంటల తర్వాత ఈ పిండిలో తగినంత ఉప్పు చేర్చుకుని, ఆపం చట్నీలో (బాణలిలో) పోసుకొని, కొంచెం నెయ్యి కాని నూనె కాని వేసి, పైన మూతపెట్టి చిన్న మంటపీద కాల్చుకోవాలి. ఆపం ఒక పక్క మాత్రమే కాల్చుకోవాలి. ఇది చాలా మృదువుగా, రుచిగా ఉంటుంది. కొబ్బరి పాలు కాని, కొబ్బరి పాలు కాని, కొబ్బరి చట్నీతో కాని తినవచ్చు.

## సామ సాంబారు అన్నం

(కొర్ర అరిక, ఉండలు పడైనా ఒకటి)

సామ బియ్యం	: 1 గ్లాసు	అవాలు	: 1 చెంచా
కందిపప్పు	: ఒక గ్లాసు	కరివేపాకు	: 1 రెమ్మ
చింత పండు గుఱ్ఱ	: 2 చెంచాలు	ఎండు మిర్చి	: 2
కూరగాయ ముక్కలు	: 1 కప్పు	పచ్చిమిర్చి	: 2
(క్యారెట్, ములక్కాడలు, బీన్స్)		జీడిపప్పు	: పిడికెడు
నెయ్యి లేక నూనె	: 3 చెంచాలు	ఇంగువ	: పావు చెంచా
కొత్తిమీర తరుగు	: 2 చెంచాలు	ఉల్లి తరుగు	: 3 చెంచాలు
బసిబాల్సా బాత్	: 2 చెంచాలు.		

### తయారుచేసే విధానం

సామ బియ్యం కంది పప్పు నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకొని విడివిడిగా రెండు గంటలు నాన బెట్టుకోవాలి. కూరగాయ ముక్కలు కూడా ఉడకబెట్టి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మరుగుతున్న నీళ్ళలో (5 గ్లాసుల నీళ్ళు) కందిపప్పు వేసి, ముప్పాపు వంతు ఉడికిన తర్వాత, సామ బియ్యం కూడా చేర్చి మెత్తగా ఉడకబెట్టుకోవాలి. బాణలిలో నూనె లేక తీసుకొని అవాలు, పచ్చిమిర్చి, ఎండు మిర్చి, ఉల్లి తరుగు, కరివేపాకు, జీడిపప్పు, ఇంగువతో పోపు పెట్టుకొని, చింతపండు గుఱ్ఱ, ఉప్పు చేర్చి మెత్తగా జారుగా ఉడికిన సామ కందిపప్పు, మిశ్రమానికి కలుపుకొని, రెండునిమిషాలు ఉడకనిచ్చి పై నుంచి కొత్తిమీర, నెయ్యి వేసుకుంటే ఘమఘమలాడే సామ సాంబారు అన్నం తయారవుతుంది. అప్పడాలు, కారంబ్బాంది, పిండిపడియాలతో చాలా బాగుంటుంది.

## వరిగ తీపి అన్నం

వరిగపిండి	: 1 కప్పు
కొబ్బరికోరు	: 1 కప్పు
కొబ్బరి ముక్కలు	: పిడికెడు
బెల్లం	: 3/4 కప్పు
పటికబెల్లం పొడి	: 1 చెంచా
ఈస్ట్	: 1/2 చెంచా
జీడిపప్పు, కిస్ మిన్	: పిడికెడు
కొబ్బరి ముక్కలు	: పిడికెడు
నెయ్యి	: 1 చెంచా
యాలకులపొడి	: 1/2 చెంచా

### తయారుచేసే విధానం

వరిగ పిండిని దోరగా వేపుకోవాలి. ఒక కప్పులో కొంచెం నీళ్ళు తీసుకొని అందులో ఈస్ట్ పటికబెల్లం పొడి వేసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. బెల్లం పరిమాణానికి పావు వంతు నీళ్ళు పోసి, సన్నని సిగమీద 5 నిమిషాలు మరగనిచ్చి దించేయాలి. ఈ బెల్లం నీళ్ళకి పైన వేపుకున్న వరిగ పిండిని ఈస్ట్ మిశ్రమాన్ని కలుపుకొని రెండు గంటలు పక్కన పెట్టుకోవాలి. రెండు గంటల తరువాత ఈ మిశ్రమానికి యాలకుల పొడి, కొబ్బరి కోరు కలుపుకొని జారుగా ఇండ్లి పిండిలాగా కలుపుకొని అంచువున్న పళ్ళానికి నెయ్యిరాసి, ఈ పళ్ళానికి సగం ఎత్తు వరకు ఈ మిశ్రమాన్ని నింపుకొని పై నుంచి నేతిలో వేపుకున్న జీడిపప్పు, కిస్ మిన్, కొబ్బరి ముక్కలు, వేసుకుని ఇడ్లీ పాత్రలో 12 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టుకోవాలి. చల్లార్చిన తర్వాత ముక్కలుగా కోసి వడ్డించుకోవాలి.

## వరిగ మురుకులు / జంతుకలు

వరిగ బియ్యం :	1 గ్లాసు
శనగపప్పు :	పావు గ్లాసు
మినపప్పు :	పావు గ్లాసు
పెసరపప్పు :	పావు గ్లాసు
వరి బియ్యం :	పావు గ్లాసు
జీలకర్ర :	2 చెంచాలు
వాము :	1 చెంచా
కారం :	2 చెంచాలు
ఉప్పు :	తగినంత
నూనె :	వేపుకొనుటకు సరిపడినంత

### తయారుచేసే విధానం

వరిగలు శనగపప్పు, మినపప్పు, పెసరపప్పు, వరి బియ్యం, అన్ని ఒకదాని తర్వాత ఒకటి బాణలిలో నూనె లేకుండా దోరగా వేపుకోవాలి. అన్ని కలిపి పిండి ఆడించుకుని జల్లించి పెట్టుకోవాలి. తయారైన పిండిలో జీలకర్ర, వాము, కారం, ఉప్పు, 2 చెంచాల వేడి నూనె, కొంచెం వేడినీళ్ళు కొంచెం చల్లనీళ్ళతో మురుకుల పిండిలాగ కలుపుకోవాలి. బాణలిలో నూనె వేడి చేసుకొని జంతుకలు గిద్దలో పిండిని పెట్టుకొని జంతుకలు నూనెలో వచ్చుకొని దోరగా వేపుకోవాలి.

## వరిగ పరమాన్నం

(కొర్ర సామ, అరిక, ఊదలు పద్దెనా ఒకటి)

వరిగ బియ్యం :	1 గ్లాసు
బెల్లం :	1 గ్లాసు
పాలు :	అర గ్లాసు
నెయ్యి :	2 చెంచాలు
యాలకుల పొడి :	అర చెంచా
శొంఠి :	చిటికెడు
జీడిపప్పు, కిసిమిన్ :	పిడికెడు
ఖర్జూరం ముక్కలు :	2 చెంచాలు

### తయారుచేసే విధానం

వరిగ బియ్యం 2 గంటలు నానబెట్టుకొని ఒకటికి మూడు గ్లాసులు నీళ్ళు పోసుకొని మెత్తగా ఉడికించుకున్న తర్వాత దానికి ఖర్జూరం, బెల్లం కలుపుకొని, దగ్గరగా అయ్యేదాకా చేసుకొని యాలకుల పొడి వేసుకొని పాము ఆవుకుని పెట్టుకోవాలి. బాణలిలో నెయ్యి తీసుకొని జీడిపప్పు, కిసిమిన్ దోరగా వేపుకొని తయారైన పరమాన్నానికి కలుపుకోవాలి. పాలు కూడా కలుపుకొని బాగా కలియపెట్టుకుంటే పసందైన పరమాన్నం తయారైనట్టే.

## వరిగ పుట్టు

వరిగ బియ్యం :	1 గ్లాసు
కొబ్బరి కోరు :	అర కప్పు
ఉప్పు :	అర చెంచా

### తయారుచేసే విధానం

వరిగ బియ్యం 4 నుండి 5 గంటలు నానబెట్టుకొని వడగట్టి గుడ్డమీద నీడలో 20 నిమిషాలు ఆరబెట్టుకోవాలి. కొంచెం తడిగా ఉండగానే దీనిని మరపట్టించుకోవాలి. దీనిని బాణలిలో నూనె లేకుండా తేమ అంతా పోయి పొడిగా అయ్యేదాకా వేపుకోవాలి. తరువాత దీనిని తేమ తగలకుండా ఒక డబ్బాలో పెట్టుకుంటే మనకు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు పుట్టు చేసుకోవచ్చు. వెడల్పాటి పళ్ళెం తీసుకొని పైన తయారుచేసుకున్న పొడిని పళ్ళెంలో పరుచుకుని, దీనికి అర చెంచా ఉప్పు కలుపుకొని, కొంచెం కొంచెంగా నీళ్ళు చిలకరించుకుంటూ వేళ్ళతో బాగా వత్తుకుంటూ పొడిపొడిగా, తేమగా కలుపుకోవాలి. ప్రతి రేణువు తేమని తేమని పీల్చుకోవాలి కాని పొడిగా వుండాలి. చేతో నుక్కితే ముద్దగా అయ్యేటట్లు నలిపితే పొడిపొడిగా అయ్యేట్లు కలుపుకోవాలి. 5 నిమిషాలు పక్కనే పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు దీనిని పుట్టు తయారు చేసే గొట్టంలో కొంచెం కొబ్బరి కోరు, కొంచెం పైన తయారుచేసుకున్న పుట్టు పిండిని మరలా కొంచెం కొబ్బరి కోరు కొంచెం పుట్టు పిండిని పారలు పొట్టుగా నింపుకొని ఆవిరి మీద 6 నుండి 7 నిమిషాలు ఉడికించుకుంటే ఎంతో బలమైన రుచికరమైన వరిగపుట్టు తయారవుతుంది. దీనిని శనగల కూరతో తింటే బాగుంటుంది.

## వరిగ దిబ్బరొట్టె

వరిగబియ్యం :	1 గ్లాసు	పసుపు :	1 చెంచా
కందిపప్పు :	పావుగ్లాసు	కారం :	1 చెంచా
శనగపప్పు :	పావుగ్లాసు	మెంతికూర :	అరకప్పు
మినపప్పు :	పావుగ్లాసు	కొత్తిమీర :	పావు కప్పు
పెసరపప్పు :	పావుగ్లాసు	వంటసోడా :	అర చెంచా
పుల్లడి పెరుగు :	పావుగ్లాసు		
అల్లంపచ్చిమిర్చి ముద్ద :	2 చెంచాలు		
సారకాయ తురుము :	అర కప్పు		
క్యాబేజీ తురుము :	అర కప్పు		

### తయారుచేసే విధానం

వరిగలు, కందిపప్పు, శనగపప్పు, మినపప్పు, పెసరపప్పు అన్నీ విడివిడిగా 4 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. నాలుగంటలు తర్వాత అన్నింటికి కలిపి బరకగా రుబ్బుకొని దీనిలో పెరుగు, కారం అప్పు, అల్లం పచ్చిమిర్చి ముద్ద, పసుపు, సారకాయ తురుము, క్యాబేజీ తురుము, మెంతికూర, కొత్తిమీర అన్నీ కలుపుకొని 2 గంటలు పక్కనే పెట్టుకోవాలి. 2 గంటలు తర్వాత ఒక మందపాటి గుండ్రంగా ఉన్న గిన్నె కాని, బాణలి కాని తీసుకొని నూనె పోసుకొని ఆవాలు, కరివేపాకు, నువ్వులతో పోపుపెట్టుకొని పైన తయారుచేసుకున్న మిశ్రమానికి వంటసోడా కలుపుకొని పోపులో వేసుకోవాలి. ఒక పక్క దోరగా కాలిన తర్వాత మరొకప్పు తిప్పి దోరగా కాల్చుకుంటే ఎంతో కమ్మని వరిగ దిబ్బరొట్టె తయారవుతుంది. దీన్ని పులివీ చెట్టోతోకాని, పెరుగు పచ్చడితో కాని తింటే బాగుంటుంది. దీనిలో అన్ని రకాల పప్పు ధాన్యాలు కూరగాయలు వేసినందువలన ఈ ఫలవరం చాలా బలవర్ధకమైనది.

### ఊద ఇడ్డీ

ఊద బియ్యం : 3 గ్లాసులు  
మినపప్పు : 1 గ్లాసు  
మెంతులు : 1 చెంచా  
ఉప్పు : తగినంత  
అటుకులు : పిడికెడు

#### తయారుచేసే విధానం

మినుములు, మెంతులు, కలిపి 6 గంటలు నానబెట్టాలి.  
ఊద బియ్యం పిడిగా 6 గంటలు నానబెట్టాలి.  
మినపప్పు మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.  
ఊదబియ్యం బరకగా రుబ్బుకోవాలి. మెత్తగా రుబ్బుకున్న  
మినపప్పు కలుపుకొని 4 గంటలు కాని, ఒక రాత్రి కాని పక్కన  
పెట్టుకోవాలి. ఇడ్డీ చేసుకునేటపుడు తగినంత ఉప్పు  
కలుపుకొని ఇడ్డీలు ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ఊదలు  
రుబ్బుకునేటపుడు నానబెట్టిన అటుకులు వేసి రుబ్బుకోవాలి.  
కొబ్బరి చెట్టి కారప్పాడి, సాంబారుతో తిండి చాలా రుచిగా  
ఉంటాయి.

### ఊద బొబ్బర్ల ఆవిరి గారెలు

ఊద పిండి : 1 కప్పు  
ఉడికించి పెట్టుకున్న బొబ్బర్లు : అర కప్పు  
బెల్లం లేదా పటికబెల్లం పొడి : అర కప్పు  
యాలకుల పొడి : 1 చెంచా  
నెయ్యి : 1 చెంచా

#### తయారుచేసే విధానం

ఊద పిండిని బాణలిలో 5-6 నిమిషాలు వేపుకొని, అందులో  
ఉడికించుకున్న బొబ్బర్లు, బెల్లం లేదా పటికబెల్లం పొడి, నెయ్యి  
యాలకుల పొడి వేసుకొని నీళ్ళతో గట్టిగా జంత్రికల  
పిండిలాగా కలుపుకోవాలి.  
ఈ పిండిని చిన్న చిన్న గోలీలుగా వత్తుకొని మధ్యలో రంధ్రం  
చేసుకొని ఇడ్డీ పాత్రలో 10 నుండి 12 నిమిషాలు ఆవిరి  
పట్టుకుంటే కమ్మనైన ఆరోగ్యమైన ఊద ఆవిరి గారెలు  
తయారువుతాయి. నూనెలో కాల్చకుండా ఆవిరి పట్టుకుంటాం  
కాబట్టి చాలా మంచి ఆహారం.

### ఊద బిస్కెట్లు

ఊద పిండి : పావు కప్పు  
గోధుమ పిండి : పావుకప్పు  
యాలకుల పొడి : పావు చెంచా  
జీడిపప్పు పలుకులు : పావు కప్పు  
పాలు : సరిపడినంత  
బేకింగ్ పొడర్ : అర చెంచా  
వెన్న : 3 చెంచాలు

#### తయారుచేసే విధానం

ఊద పిండి గోధుమ పిండి, బేకింగ్ పొడర్ అన్నీ కలిపి జల్లించి  
పెట్టుకోవాలి. ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో పటికబెల్లం పొడి, వెన్న  
వేసి రెండు బాగా కలిసేవరకు కలుపుకోవాలి. దీనిని యాలకుల  
పొడి, పిండి కలుపుకొని కొంచెం పాలు కూడా తీసుకొని  
మెత్తగా చపాతీపిండిలాగా కలుపుకోవాలి.  
దీనికొకొంచెం మందపాటి చపాతీలాగా వత్తుకొని, పైన  
జీడిపప్పు పలుకులు అద్దుకొని నచ్చిన ఆకారంలో కోసుకోని  
పెట్టుకోవాలి. మందపాటి గిన్నెలో అడుగుల ఉప్పు పరచుకొని,  
పైన వెన్న రాసిన పళ్ళెం పెట్టి పదినిమిషాలు సన్నని మంటిమీద  
ఉంచి, పళ్ళెం వేడి ఎక్కిన తర్వాత, పైన తయారుచేసుకున్న  
బిస్కెట్లు ఉంచి వేడి బయటకు పోకుండా మూతపెట్టి 10-12  
నిమిషాలు పొయ్యిమీద ఉంచినట్లయితే ఊద బిస్కెట్లు  
తయారువుతాయి.

### ఊద కాఫ్ఫీ కమ్ రైస్

ఉడికించిన ఊద అన్నం : 1 కప్పు  
సన్నా మిర్చి (కాఫ్ఫీ కమ్) : 6  
ఉల్లి తరుగు : 2 చెంచాలు  
టమోటో ముక్కలు (చిన్నవి) : 3 చెంచాలు  
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద : 1 చెంచా  
కొబ్బరి పాలు : అర కప్పు  
ఉప్పు : తగినంత  
మసాలాదానిములు :  
లవంగాలు - 2  
దాల్చిన చెక్క - 1 ముక్క  
బిర్యాని ఆకులు - 2  
మలయాళపొడి - 1 చెంచా,  
జీలకర్ర - 1 చెంచా  
కొత్తిమీర - 2 చెంచాలు  
ఉప్పు - తగినంత  
నెయ్యి/వెన్న - 2 చెంచాలు

#### తయారుచేసే విధానం

బాణలిలో నెయ్యి వేసుకొని జీలకర్ర, ఉల్లి తరుగు, పచ్చిమిర్చి తరుగు  
వేసి దోరగా వేపుకోవాలి. దీనికీ లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, బిర్యాని  
ఆకు వేసుకొని దోరగా వేగిన తర్వాత అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద బాగా  
సన్నగా కోసుకున్న టమోటో ముక్కలు వేసి పచ్చివాసన పోయేదాకా  
మగ్గనివ్వాలి. బాగా మగ్గిన పోపుకు కొబ్బరిపాలు చేర్చి ఉడికించి  
తయారుగా పెట్టుకున్న ఊద అన్నం కలుపుకొని తగినంత ఉప్పు,  
మిరియాలపొడి, కొంచెం నెయ్యి చేర్చి బాగా కలుపుకుంటే ఊద అన్న  
పూర్ణం అవుతుంది.  
కాఫ్ఫీ కమ్ మధ్యకు కోసి దాన్నోని గింజలు తొలగించి, పైన  
తయారుచేసే పెట్టుకున్న ఊద అన్నం పూర్ణాన్ని కూరుకుని పైన  
కొంచెం కొత్తిమీర చల్లుకొని ఇడ్డీపాత్రలో 10 నుండి 12 నిమిషాలు  
ఆవిరి పట్టుకొని తినేముందు నిమ్మరసం, మిరియాల పొడి  
చల్లుకుంటే ఎంతో రుచికరమైన ఊద కాఫ్ఫీ కమ్ రైస్  
తయారువుతుంది.

### ఊద కేక్

ఊద పిండి : ముప్పాపు కప్పు పాలు : అరకప్పు  
 గోధుమపిండి : పావు కప్పు సోడా ఉప్పు : 1/2టి చెంచా  
 పటికబెల్లంపొడి : 1 కప్పు యాలకులు : 1 చిన్న చెంచా  
 వెన్న లేక నెయ్యి : అరకప్పు దాల్చిన చెక్కపొడి : 1 చిన్న చెంచా  
 బేకింగ్ పౌడర్ : 1 చిన్న చెంచా

#### తయారుచేసే విధానం

ఊద పిండి గోధుమపిండి, బేకింగ్ పౌడర్, సోడా ఉప్పు, యాలకులు, దాల్చిన చెక్కపొడి అన్నీ కలుపుకొని జల్లించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. వెడల్పాటి పాత్రలో వెన్న / నెయ్యి తీసుకొని దానికి పటికబెల్లం పొడి కలుపుకొని మధ్యమధ్యలో కొంచెం కొంచెం పాలు కలుపుతూ బాగా నురగ బయటకు వచ్చేదాకా చిలకొమ్మతూ ఉండాలి. తర్వాత ఈమిశ్రమానికి తయారుగా జల్లించి పెట్టుకున్న ఊదపిండిని కొంచెం కొంచెం కలుపుతూ జాగ్రత్తగా కలుపుతూ ఉండాలి. పిండి అంతా కలిపిన తర్వాత 2 నిమిషాలు మిశ్రమాన్ని బాగా కలయబెట్టాలి. వెడల్పాటి అంచువున్న పళ్ళానికి వెన్న లేక నెయ్యి రాసి పైన తయారుచేసుకున్న కేక్ మిశ్రమాన్ని పోసుకొని పైనుండి మనకు నచ్చిన డ్రెస్సింగ్స్ జల్లుకొని ఇడ్లీ పాత్రలో 20 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టుకుంటే కమ్మని ఊద కేక్ తయారవుతుంది.

### ఊద వాంగి బాత్

(కొర్ర, సామ, అరిక పదైనా ఒకటి)

ఉడకబెట్టుకున్న ఊద అన్నం : 1 కప్పు  
 వంకాయ ముక్కలు : 1 కప్పు  
 ఉల్లి తరుగు : 1 కప్పు  
 పచ్చిమిర్చి తరుగు : అర చెంచా  
 నూనె లేక నెయ్యి : 2 చెంచాలు  
 వాంగి బాత్ పొడి : 3 చెంచాలు  
 ఉప్పు : తగినంత  
 కొత్తిమీర : 2 చెంచాలు  
 జీలకర్ర - 1 చెంచా, శనగపప్పు - 2 చెంచాలు  
 ఇంగువ - అర చెంచా, ఎండు మిర్చి - 2 పసుపు - అర చెంచా, కరివేపాకు - 1

#### తయారుచేసే విధానం

బాగాలిలో నూనె లేక నెయ్యి తీసుకొని జీలకర్ర శనగపప్పు, పచ్చిమిర్చి, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, ఉల్లి తరుగు, ఇంగువతో పాకెపు పెట్టుకొని వంకాయ ముక్కలు వేసుకొని కొంచెం సేపు ముక్కలు బాగా మగ్గనివ్వాలి. దీనికి పసుపు, వాంగి బాత్ పొడి కలుపుకొని ఒక నిమిషం తర్వాత ఊద అన్నం కలుపుకొని తగినంత ఉప్పు చేర్చుకుంటే కమ్మని ఊద వాంగి బాత్ తయారవుతుంది. కొత్తిమీర, నిమ్మరసం కలుపుకుంటే ఇంకా రుచిగా ఉంటుంది.

### రాగి కుడుములు

రాగి పిండి : 1 కప్పు  
 బెల్లం : 1 కప్పు  
 కొబ్బరికోరు : అర కప్పు  
 నెయ్యి : 2 చెంచాలు  
 యాలకుల పొడి : అర చెంచా

#### తయారుచేసే విధానం

రాగిపిండి దోరగా వేపి పెట్టుకోవాలి. బెల్లం లేతపాకం పట్టి పెట్టుకోవాలి. వెడల్పాటి పాత్రలో రాగి పిండి తీసుకొని, దానిలో కొబ్బరికోరు యాలకుల పొడి, బెల్లం పాకం ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వేసుకొని, తగినంత నీళ్ళలో జంతుకల పిండిలాగా అంటే మనం ఏ ఆకారంలో వత్తుకుంటే ఆ ఉండేటట్టు కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ పిండి కలిపేటప్పుడు ఆ ఆకారంలో ఉండేటట్టు కలుపుపోవాలి. ఇప్పుడు ఈ పిండి ఆకారంలో వత్తుకుంటే ఆ ఆకారంలో ఉండేటట్టు కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ పిండి కలిపేటప్పుడు చెంచా నెయ్యి కూడా వేసుకుంటే కుడుము కమ్మగా తయారవుతుంది. తయారుచేసుకున్న పిండిని మనకు నచ్చిన ఆకారంలో కుడుములాగా చేసుకొని ఇడ్లీ పాత్రలో పదినుండి పదిహేను నిమిషాలు ఆవిరి పట్టుకుంటే రాగి కుడుములు తయారవుతాయి.

### తైద / రాగి రొట్టె

తైద పిండి : 500 గ్రాములు  
 నీళ్ళు : తగినంత

#### తయారుచేసే విధానం

తైదపిండి తగినంత నీళ్ళతో మెత్తగా కలపండి. పిండిని గుండ్రంగా ఉండగా చేసి రొట్టెలబండ మీద గాని, రొట్టెల పీట మీద గాని, జొన్న పిండిని చల్లుకొని ఈ గుండ్రటి ఉండను, దానిమీద ఉంచి అరచేతులతో మృదువుగా రొట్టె మారిగా చేయండి. వేడి పెంక మీద రొట్టెను జాగ్రత్తగా వేసి, నీళ్ళతో రొట్టెను అద్దండి. చిన్న మంటపై రొట్టెను రెండు వైపులా కాలిండి. తయారీకి 15 నిమిషాలు పడుతుంది.

## రాగి మెంతి రాట్ట

రాగి పిండి	: 1 గ్లాసు
గోధుమ పిండి	: 1/4 గ్లాసు
గోధుమ పిండి	: 1/4 గ్లాసు
మెంతి ఆకులు	: 1కప్పు
ఉల్లి తరుగు	: అర కప్పు
జీలకర్ర	: 1 చెంచా
అల్లం వెల్లుల్లిముద్ద	: 1 చెంచా
ఉప్పు	: తగినంత
నూనె లేక నెయ్యి	: సరిపడినంత
పసుపు	: 1/2 చెంచా

### తయారుచేసే విధానం

వెడల్పాటి గిన్నెలో రాగిపిండి గోధుమపిండి తీసుకొని దానిలో ఉల్లి తరుగు, పచ్చిమిర్చి తరుగు, మెంతికూర, జీలకర్ర పసుపు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, తగినంత ఉప్పు చేర్చుకొని రొట్టెల పిండిలాగ కలుపుకొని 15 నిమిషాలు పక్కన తడి ఆరకుండా పెట్టుకోవాలి. ఈ పిండిని చిన్న ఉండలుగా చేసుకొని అరిటాకు మీద కాని, రొట్టెల కర్రతో కాని రొట్టెలుగా ఒత్తుకొని పనం మీద నూనెతోకాని, నెయ్యితో కాని రెండువైపులా దోరగా వేపుకొని ఏదైనా చట్నీతో ఈ రొట్టెలు తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి.

## రాగి లడ్డు

రాగిపిండి	: 1 కప్పు
బెల్లం	: 1 కప్పు
వేయించిన నువ్వులు	: అర కప్పు
నెయ్యి	: 3 చెంచాలు
యాలకుల పొడి	: 1 చిన్న చెంచా
జీడిపప్పు, కిస్మిస్	: పిడికిడు

### తయారుచేసే విధానం

రాగి పిండి దోరగా వేపుకోవాలి. మిక్సిలో నువ్వులు వేసుకొని బరకగా చేసుకోవాలి. దీనిలోనే మెత్తగా చేసుకున్న బెల్లం, యాలకుల పొడి వేసుకొని, మరలా మిక్సిలో మెత్తగా చేసుకుంటే, నువ్వులలోని నూనె బయటటి వచ్చి లడ్డు చుట్టుకోవటానికి సరిపడా జగురుతనం తయారవుతుంది. పైన తయారైన మిశ్రమాన్ని వేపుకుని, పక్కన పెట్టుకున్న రాగిపిండిలో వేసుకుని దీనిలో నెయ్యిలో వేపుకున్న జీడిపప్పు, కిస్మిస్ కూడా కలుపుకొని చేతికి నెయ్యి రాసుకుని లడ్డూలు చుట్టుకుంటే రుచికరమైన రాగి, నువ్వుల లడ్డూలు తయారవుతాయి. లడ్డూలు చుట్టుకున్న తర్వాత వీటిని వేసుకున్న నువ్వులలో దొర్లించుకుని పెట్టుకుంటే ఆరోగ్యంతో పాటు కమ్మవైన రాగి లడ్డు తయారవుతాయి.

## రాగి జావ (మాల్ట్)

(జొన్నలు, సజ్జలు ఏదైనా ఒకటి)

రాగి పిండి	: 1 కప్పు
బెల్లం పొడి	: 1 కప్పు
యాలకుల పొడి	: అర చెంచా
బాదం పప్పు, పిస్తా	: మనకు కావలసినంత
(వీటిని పొడిచేసి పెట్టుకోవాలి)	
పాలు	: 1 కప్పు

### తయారుచేసే విధానం

రాగులు మొలకెత్తించి ఎండపెట్టి పొడిచేసి పెట్టుకుంటే పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. ఒక కప్పు రాగిపిండిని 5 లేక 6 కప్పుల నీటిలో ఉండలు లేకుండా జారుగా కలుపుకుని పొయ్యి మీద సన్నని మంటమీద నుమారు 5 నిమిషాలు ఉడకపెట్టాలి. ఇప్పుడు దీనికి బెల్లం పొడి, యాలకుల పొడి, పిస్తా బాదం పొడిని వేసి మరొక 3-4 నిమిషాలు సన్నని సగమీద ఉంచి పొయ్యిమీద నుంచి దించుకొని, కాచి చల్లార్చుకుని పెట్టుకున్న పాలు కలుపుకుంటే రుచికరమైన రాగి జావ తయారవుతుంది.

## రాగి అంబలి

(జొన్నలు, సజ్జలు ఏదైనా ఒకటి)

రాగి పిండి	: అర కప్పు
ఉల్లి తరుగు	: అర కప్పు
పచ్చిమిర్చి తరుగు	: 1 చెంచా
జీలకర్ర పొడి	: 1 చెంచా
కరివేపాకు	: 1 రెమ్మ
ఉప్పు	: తగినంత
తరిగిన కొత్తిమీర	: 2 చెంచాలు
ముజ్జిగ	: 2 కప్పులు

### తయారుచేసే విధానం

ఒక కప్పు నీళ్ళలో అరకప్పు రాగిపిండి జారుగా కలుపుకొని, మరుగుతున్న అర లీటరు నీళ్ళలో పోసుకొని, బాగా కలుపుకుని 6-7 నిమిషాలు బాగా ఉడక పెట్టుకోవాలి. ఉడుకుతున్నంత సేపు ఉండకట్టకుండా కలియపడుతూనే ఉండాలి. చల్లార్చుకున్న తరువాత ముజ్జిగ, ఉల్లి తరుగు, పచ్చిమిర్చి తరుగు, సెంధవ లవణం లేదా ఉప్పు, జీలకర్ర పొడి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు కలుపుకొని కుండలో పెట్టుకొని, తాగుతుంటే ముఖ్యంగా వేసవి తాపానికి మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీనికి కొంచెం నిమ్మరసం కూడా కలుపుకోవచ్చు.

## జొన్న పేలాల లడ్డు

- జొన్నలు : 1 కప్పు  
 బెల్లం పొడి : 1 కప్పు  
 పాలు : లడ్డులు చుట్టుకోవటానికి తగినంత  
 యాలకుల పొడి : అర చెంచా  
 నెయ్యి : 2 చెంచాలు  
 జీడిపప్పు : 2  
 బాదం : 4  
 పిస్తా : 4  
 ఎండు ఖర్జూరం : 3

(అన్నీ కలిపి పొడిచేసుకొని పెట్టుకోవాలి.)

### తయారుచేసే విధానం

మందపాటి బాణలిలో కానీ, మట్టి పెంకలో కానీ, శుభ్రం చేసుకున్న జొన్నలు తీసుకొని నూనె లేకుండా జొన్న పేలాలు తయారయ్యేదాకా వేపుకొని పేలాలు చల్లాలైన తర్వాత బరకగా పిండిచేసి పెట్టుకోవాలి. వెడల్పాటి గిన్నెలో తయారు చేసుకున్న పేలాల పిండి, బెల్లం పొడి, యాలకుల పొడి, నెయ్యి తయారు చేసుకున్న డ్రైఫ్రూట్స్ పొడిని కలుపుకుని తగినంత పాలు చేర్చి, లడ్డులుగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

## జొన్న ఉప్పె

- జొన్న రవ్వ : 1 కప్పు  
 ఉచికించిన కూరగాయ ముక్కలు : 1 కప్పు (క్యారెట్, బీన్స్)  
 ఉల్లి తరుగు : పావు కప్పు  
 పచ్చిమిర్చి : 2  
 అల్లం తరుగు : 1 చెంచా  
 నూనె : 2 చెంచాలు  
 కొత్తిమీర : 2 చెంచాలు  
 ఆవాలు - 1 చెంచా, జీలకర్ర - అర చెంచా,  
 శనగపప్పు - 2 చెంచాలు, మినపప్పు - 1 చెంచా  
 ఇంగువ - చిటికెడు, ఎండుమిర్చి - 2, కరివేపాకు - 1 రెమ్మ

### తయారుచేసే విధానం

జొన్న రవ్వ దోరగా వేపుకొని పెట్టుకోవాలి. బాణలిలో నూనె తీసుకొని ఆవాలు, జీలకర్ర, శనగపప్పు, మినపప్పు, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు చేర్చి కరివేపాకు, ఇంగువతో వోపు పెట్టుకొని దీనికే ఉడికించి పెట్టుకున్న కూరగాయ ముక్కలు చేర్చి మూడు కవపలు నీళ్ళు పోసుకొని తగినంత ఉప్పు చేర్చి బాగా మరగనివ్వాలి. నీళ్ళు బాగా మరిగేటప్పుడు రవ్వను చేర్చి బాగా కలియ పెట్టుకుని మూత పెట్టుకొని, సన్నని సిగమీద బాగా ఉడికేవరకు ఉడకపెట్టుకోవాలి. నిమ్మరసం, కొత్తిమీర చల్లుకుంటే కమ్మదనం పెరుగుతుంది. ఉప్పె ఉదైనా చట్నీతో తినవచ్చు.

## జొన్న పోహ

(రాగి, సజ్జ ఉదైనా ఒకటి)

- జొన్న అటుకులు : 1 కప్పు  
 బంగాళాదుంప, బఠాణీలు : అర కప్పు (ఉడక పెట్టుకొని)  
 పటికబెల్లం పొడి : 1 చెంచా  
 నూనె : 2 చెంచాలు  
 నిమ్మరసం : 1 చెంచా  
 ఉప్పు : తగినంత  
 ఆవాలు - 1 చెంచా, జీలకర్ర - అర చెంచా,  
 శనగపప్పు - 2 చెంచాలు, మినపప్పు - 1 చెంచా,  
 పచ్చిమిర్చి తరుగు - 1 చెంచా, ఇంగువ - పావు చెంచా,  
 ఎండు మిర్చి - 2 అల్లం ముక్కలు - 1 చెంచా, పసుపు - 1 చెంచా,  
 కరివేపాకు - 1 రెమ్మ, పల్లీలు - పిడికెడు

### తయారుచేసే విధానం

జొన్న అటుకులు నీళ్ళలో పోసుకొని శుభ్రంగా కడిగి ఒకటి రెండు నిమిషాలు నీళ్ళలో ఉంచి వడకట్టుకొని దీనిని పసుపు చేర్చి 10 నిమిషాలు పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఈ లోపల బాణలిలో నూనె తీసుకొని ఆవాలు, జీలకర్ర, శనగపప్పు, మినపప్పు, పచ్చిమిర్చి తరుగు, ఉల్లి తరుగు, అల్లం ముక్కలు, ఎండు మిర్చి, కరివేపాకు ఒకదాని తరువాత ఒకటి వేసుకొని దోరగా మగ్గనివ్వాలి. దీనికే పల్లీలు కూడా చేర్చి, అన్నీ దోరగా వేగిన తర్వాత ఇంగువ చేర్చి ఉడకబెట్టుకున్న బంగాళాదుంపలు, బఠాణీలు చేర్చుకొని ఒక నిమిషం మగ్గనిచ్చి పైన తయారుగా పెట్టుకున్న అటుకులు చేర్చి తగినంత ఉప్పు చేర్చి అన్ని బాగా కలుపుకొని 3-4 నిమిషాలు సన్నని సిగమీద ఉంచుకోవాలి. దించతోయే ముందు నిమ్మరసం, పటికబెల్లం పొడి చల్లుకొని కలుపుకుంటే ఎంతో రుచికరమైనపోహ తయారవుతుంది. ఈ మిశ్రమంపై కొత్తిమీర చల్లుకోవచ్చు.

## జొన్న అటుకుల మిక్చర్

- జొన్న అటుకులు : 1 కప్పు  
 పచ్చిమిర్చి తరుగు : 1 చెంచా  
 నూనె : 2 చెంచాలు  
 ఉప్పు : తగినంత  
 ఆవాలు - 1 చెంచా, జీలకర్ర - అర చెంచా  
 శనగపప్పు - 2 చెంచాలు, ఎండుమిర్చి - 2  
 పల్లీలు - పావు కప్పు, పసుపు - అర చెంచా  
 కరివేపాకు - 1 రెమ్మ

### తయారుచేసే విధానం

ముందుగా జొన్న అటుకులు నూనె లేకుండా దోరగా వేపుకొని పెట్టుకోవాలి. బాణలిలో నూనె తీసుకొని ఆవాలు, జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి తరుగు, పల్లీలు, పుట్టాలు, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వేసుకొని దోరగా వేపుకోవాలి. వోపుకు పసుపు, ఉప్పు చేర్చుకొని, తయారుగా పెట్టుకున్న జొన్న అటుకులు కలుపుకొని, ఒక పళ్లెంలోకి తీసుకోవాలి. 5 నిమిషాలు చల్లారనిస్తే ఎంతో రుచిగా ఉండేజొన్న అటుకులు తయారవుతాయి.

## జొన్న కార కుడుములు

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు, ఘోన్న పద్దైనా ఒకటి)

జొన్న రవ్వ	: 1 కప్పు	ఎండుమిర్చి	: 2
పెసరపప్పు	: పావు కప్పు	పచ్చిమిర్చి తరుగు	: 1 చెంచా
నూనె లేదా నెయ్యి	: 2 చెంచాలు	ఎండుమిర్చి	: 2
ఉప్పు	: తగినంత	పచ్చిమిర్చి తరుగు	: 1 చెంచా
అవాలు	: 1 చెంచా	అల్లం తరుగు	: 1 చెంచా
జీలకర్ర	: అర చెంచా	ఇంగువ	: పావు చెంచా
మినపప్పు	: 1 చెంచా	కరివేపాకు	: 1 రెమ్మ

### తయారుచేసే విధానం

పెసరపప్పు ఒక గంట నీళ్ళలో నానపెట్టుకొని మెత్తగా కాకుండా కవపచాగా గట్టిగా రుబ్బి పక్కన పెట్టుకోవాలి. రుబ్బుకునేటపుడు అందులో పచ్చిమిర్చి, అల్లం, కరివేపాకు వేసి రుబ్బుకోవాలి. బాణలిలో నూనె తీసుకొని అవాలు, జీలకర్ర, మినపప్పు, ఎండు మిర్చి, ఇంగువలతో పోపు పెట్టుకొని ఇందులో రుబ్బుకొని పక్కన పెట్టుకున్న పెసరపప్పుని వేసుకొని 3-4 నిమిషాలు దోరగా వేపుకుని జొన్న రవ్వ కూడా కలుపుకొని 4-5 నిమిషాలు వేపుకొని మూడు గ్లాసులు నీళ్ళు పోసుకొని బాగా దగ్గరికి వచ్చేదాకా ఉడికించి పెట్టుకోవాలి. కొంచెం చల్లారిన తర్వాత, చేతులకు నూనె లేదా నెయ్యి రాసుకొని కుడుములు చేసుకొని ఇడ్లీ పాత్రలో 10-12 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టుకుంటే కమ్మని జొన్న కార కుడుములు తయారవుతాయి. సాంబారు, కొబ్బరి చెట్టితో తినవచ్చు.

## సజ్జ గారెలు

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు పద్దైనా ఒకటి)

సజ్జ పిండి	: 1 కప్పు
ఉల్లి తరుగు	: పావు కప్పు
జీలకర్ర	: 1 చెంచా
కారం	: 1 చెంచా
పచ్చిమిర్చి తరుగు	: 1 చెంచా
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద	: 1 చెంచా
కరివేపాకు	: 1 రెమ్మ
ధనియాల పొడి	: అర చెంచా
నూనె	: గారెలు వేపుకునేందుకు సరిపడా
ఉప్పు	: తగినంత

### తయారుచేసే విధానం

ఒక వెడల్పాటి పాత్రలో సజ్జపిండి, ఉల్లి తరుగు, పచ్చిమిర్చి తరుగు కారం, జీలకర్ర, ధనియాల పొడి, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, కరివేపాకు వేసుకొని తగినంత ఉప్పు చేర్చుకొని, తగినంత నీళ్ళలో చవతి పిండిలాగా కలుపుకోవాలి. అరిటాకు మీద కానీ, పలుచటి తడిబట్టపీద కాని, పైన తయారుచేసుకున్న సజ్జ పిండితో గారెలు వత్తుకొని నూనెలో రెండు వైపులా వేపుకుంటే కమ్మని సజ్జ గారెలు తయారవుతాయి.

## సజ్జ హల్వా

సజ్జపిండి	: 1 కప్పు
బెల్లం లేదా పటిక బెల్లం పొడి	: 1 కప్పు
నెయ్యి	: 2 చెంచాలు
యాలకుల పొడి	: అర చెంచా
జీడిపప్పు, కిస్మిస్	: మనకు కావలసినంత

### తయారుచేసే విధానం

బాణలిలో 1 చెంచా నెయ్యి వేసుకొని సజ్జపిండి దోరగా వేపుకోవాలి. 3 కప్పుల నీళ్ళలో ఒక కప్పు పటిక బెల్లం పొడి కలుపుకొని, ఈ నీటికి పైన వేపుకున్న పిండిని జాగ్రత్తగా ఉండలు కట్టుకుండా సన్నని సెగమీద 8-10 నిమిషాలు గంటతో కరియపెడుతో మధ్యలో ఒక చెంచా నెయ్యి యాలకుల పొడి కలుపుకుంటే కమ్మని సజ్జ హల్వా తయారవుతుంది. బెల్లంతో హల్వా చేసుకోవాలంటే ఒక మందపాటి పాత్రలో బెల్లం లేతపాకం పట్టుకొని, దానికి వేపుకున్న సజ్జపిండి కలుపుకొని సన్నని సెగమీద 6-7 నిమిషాలు కరియపెడుతూ ఉంటే సజ్జ హల్వా తయారవుతుంది. తయారైన హల్వాకి పైనుంచి నీతిలో వేపుకున్న జీడిపప్పు, కిస్మిస్ చల్లుకొని వడ్డించుకోవచ్చు.

## సజ్జ పెసరట్టు

(కొర్ర, సామ, అరిక, ఊదలు పద్దైనా ఒకటి)

సజ్జలు	: 1 కప్పు
పొట్టు పెసరపప్పు	: 1 కప్పు
బియ్యం	: పిడికెడు
జీలకర్ర	: అర చెంచా
ఇంగువ	: అర చెంచా
పచ్చిమిర్చి లేదా ఎండుమిర్చి	: 2
అల్లం	: చిన్న ముక్క
ఉప్పు	: తగినంత
నూనె లేదా నెయ్యి	: అట్లు కాల్చుకునేందుకు సరిపడినంత

### తయారుచేసే విధానం

సజ్జలు, పెసరపప్పు, బియ్యం అన్నీ కలిపి 3-4 గంటలు నానపెట్టుకోవాలి. నానిన తర్వాత నీరు వార్చుకొని గట్టిగా పిండి రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బేటపుడు అల్లం, ఇంగువ, పచ్చిమిర్చి లేదా ఎండుమిర్చి వేసి రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బుకున్న పిండిలో తగినంత ఉప్పు, జీలకర్ర, కలుపుకొని అట్ల పినపీద అట్లు పోసుకొని దోరగా కాల్చుకొని కమ్మని సజ్జ పెసరట్టు తయారవుతుంది. అల్లం చెట్టితో ఈ అట్లు చాలా బాగుంటాయి.

## సజ్జ పరోట

సజ్జ పిండి : 1 కప్పు  
 గోధుమ పిండి : అర కప్పు  
 ఉడకబెట్టుకున్న బంగాళాదుంప : అర కప్పు  
 పెరుగు : 2 చెంచాలు  
 ఉల్లి తరుగు : అర కప్పు  
 కారం : అర చెంచా  
 పచ్చిమిర్చి తరుగు : 1 చెంచా  
 అల్లం తరుగు : 1 చెంచా  
 ఉప్పు : తగినంత  
 నూనె లేదా నెయ్యి : పరోట కాల్చుకునేందుకు సరిపడినంత

### తయారుచేసే విధానం

వెడల్పాటి పాత్రలో సజ్జపిండి, గోధుమపిండి మెత్తగా చెదుముకున్న బంగాళాదుంప, ఉల్లి తరుగు, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, అల్లం కారం, తగినంత ఉప్పు, పెరుగు, వేసుకొని కొంచెం నీరు చేర్చి రొట్టెల పిండిలాగా కలుపుకోవాలి. కలుపుకునేటప్పుడు ఒక చెంచా నూనె కూడా కలుపుకోవచ్చు. కలుపుకున్న పిండి పది నిమిషాలు నానబెట్టుకోవాలి. ఈ పిండిని గుండ్రంగా ఉండలుగా చేసుకొని అరిటాకుమీద గానీ, పీటమీద గానీ, పరోటాలుగా వత్తుకోవాలి. పిన మీద రెండు వైపులా నూనెతో లేక నెయ్యితో దోరగా కాల్చుకొని పెరుగు చట్నీ, ఊరగాయలతో తింట్ చాలా బాగుంటాయి.

## సజ్జ అప్పాలు

సజ్జపిండి : 1 కప్పు  
 బెల్లం : 1 కప్పు  
 కొబ్బరి ముక్కలు : పావు కప్పు  
 బాగా పండిన అరటిపండు : 1 చెంచా  
 యాలకులపొడి : అర చెంచా  
 నూనె లేదా నెయ్యి : కాల్చుకునేందుకు సరిపడినంత

### తయారుచేసే విధానం

ఒక బాణలిలో ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకొని కొబ్బరి ముక్కలు వేపుకోవాలి. అరటిపండు మెత్తగా గుజ్జలాగా చేసిపెట్టుకోవాలి. అర కప్పు నీళ్ళలో పొడిగా చేసుకున్న బెల్లం చేర్చి 3 నిమిషాలు వేడి చేసుకుని వడకట్టుకున్న తర్వాత బెల్లం నీళ్ళలో సజ్జపిండి, యాలకులపొడి, కొబ్బరి ముక్కలు, అరటిపండు గుజ్జ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. అవసరం అనుకుంటే కొంచెం నీళ్ళు కలుపుకొని ఇడ్లీ పిండిలాగా చేసుకొని 3-4 గంటలు పక్కన పెట్టుకోవాలి. గుంట పాంగణాల పెంక తీసుకొని దానిలో కొంచెం కొంచెం నెయ్యి పోసుకొని ఒక్కొక్క గుంటలో సగం దాకా తయారుచేసుకున్న పిండి పోసుకొని రెండు వైపులా కాల్చుకుంటే రుచికరమైన సజ్జ అప్పాలు తయారవుతాయి.

## సజ్జ బూరెలు

సజ్జపిండి : 2 కప్పులు  
 బెల్లం : 1 కప్పు  
 కొబ్బరికోరు : అర కప్పు  
 యాలకులపొడి : అర చెంచా  
 శొంఠి పొడి : అర చెంచా  
 నూనె : బూరెలు వేపుకోవటానికి సరిపడా

### తయారుచేసే విధానం

సజ్జపిండి జల్లించి పెట్టుకోవాలి. పొయ్యిమీద అర కప్పు నీళ్ళలో పొడి చేసుకున్న బెల్లం వేసుకుని కొంచెం కాగపెట్టుకొని వడకట్టి పెట్టుకోవాలి. ఈ బెల్లం నీళ్ళలో కొబ్బరి కోరు, జల్లించి పెట్టుకున్న పిండి, యాలకుల పొడి, శొంఠి పొడి కలుపుకొని రొట్టెల పిండిలాగా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని చిన్న చిన్న గోళీలుగా చేసుకొని బూరెలుగా వత్తుకొని నూనెలో రెండు వైపులా కాల్చుకుంటే సజ్జ బూరెలు తయారవుతాయి.

## జొన్న రవ్వ కిబిడి

జొన్న రవ్వ : 100 గ్రాములు  
 క్యారెట్ ముక్కలు : 100 గ్రాములు  
 చిక్కెళ్ళు : 100 గ్రాములు  
 ఉల్లిపాయలు : 10  
 టమోటాలు : 100 గ్రాములు  
 పసుపు : కొంచెం  
 కరివేపాకు : కొంచెం  
 నూనె : 10 గ్రాములు  
 ఆకుకూర : 50 గ్రాములు  
 ఉప్పు : తగినంత

### తయారుచేసే విధానం

కూరగాయలను శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలుగా తరిగి వేరుగా ఉడకబెట్టాలి. నూనె వేడి చేసి కరివేపాకు, ఉల్లిపాయలు ముక్కలు, ఆకుకూర వేసి దోరగా వేయించాలి. సరిపోయినంత వరకు నీరుపోయాలి. పసుపు, ఉప్పు వేసి నీరు మరిగేటప్పుడు జొన్న రవ్వ వేయాలి. ఉడికిన తరువాత కూరగాయ ముక్కల్ని కలపాలి. చివరగా టమోట ముక్కల్ని వేసి ఉడకనివ్వాలి.

## జొన్న ఇడ్లీ

జొన్న రవ్వ : 100 గ్రాములు  
మినపప్పు : 50 గ్రాములు  
ఉప్పు : తగినంత

### తయారుచేసే విధానం

మినపప్పును 4 లేదా 5 గంటలు నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ పిండికి ఉప్పు, జొన్న రవ్వ కలిపి ఒక రాత్రి పులవబెట్టాలి. పిండిని మామూలు కన్నా ఎక్కువ పలచగా కలిపి, ఇడ్లీ చేయాలి. ఇవి చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

## జొన్న పిండి దోసె

జొన్న పిండి : 100 గ్రాములు  
మినపప్పు : 50 గ్రాములు  
ఉప్పు : తగినంత  
నూనె : తగినంత

### తయారుచేసే విధానం

మినపప్పు 4 లేదా 5 గంటలు నానిన తర్వాత మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బిన పిండిలో జొన్న పిండి, ఉప్పు వేసి కలిపి ఒక రాత్రి పులవనివ్వాలి. మరుసటి రోజు పిండిని గరిటబారుగా కలుపుకొని, పెనం కాలిన తరువాత దోసె పోయాలి. తగినంత నూనె వేస్తూ దోసె ఒక వైపు దోరగా కాలిన తరువాత రెండో వైపుకు తిప్పి కాలాలి. ఈ దోసెలను పప్పు చట్నీలతో తినవచ్చు.

## జొన్న పుసుగులు

పొట్టు తీసిన జొన్నలు : 250 గ్రాములు  
పచ్చి శనగపప్పు : 1 టేబుల్ స్పూన్  
ఉల్లిపాయలు : 2  
పచ్చిమిర్చి : 6  
ఉప్పు : తగినంత  
కొత్తిమీర : అరకట్ట  
కరివేపాకు : 3 రెమ్మలు  
నూనె : తగినంత

### తయారుచేసే విధానం

పొట్టు తీసిన జొన్నలను ఒక పూట నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ పిండిని ఒక రాత్రి పులవనివ్వాలి. మరుసటి రోజున శనగపప్పును నానబెట్టి బరకగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ పిండిని, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిరప కాయలు, ఉప్పు, కరివేపాకు, కొత్తిమీరను, పులిసిన జొన్న పిండిలో కలపాలి. ఈ పిండిని పుసుగుల మాదిరిగా చేసి కాగిన నూనెలో వేసి దోరగా వేయించాలి. ఇందులో శనగపప్పు మదులు మినపప్పును కూడా వాడుకోవచ్చు.

## జొన్న బిస్కెట్లు

జొన్న పిండి : 250 గ్రాములు  
చక్కెర : 150 గ్రాములు  
వెన్న : 150 గ్రాములు  
బేకింగ్ పౌడర్ : 1 టీ స్పూన్  
ఎసిస్ట్ : తగినంత  
శనగపిండి : కొంచెం

### తయారుచేసే విధానం

శనగపిండిని వేయించాలి. జొన్న పిండి బేకింగ్ పౌడరు కలిపి 2,3 సార్లు జల్లించుకోవాలి. పిండిలో వెన్న మెత్తగా కలపాలి. దీనికి పొడి చేసిన చక్కెర వేసి బాగా కలపాలి. దీనిలో ఎస్సిస్టు వేసి పిండిని ముద్దగా కలపాలి. ఈ ముద్దకు 1/8 అంగుళము మందంగా అప్పడాల కర్రతో రుద్ది బిస్కెట్ కట్టరుతో గీసి 350 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతతో 10 నిమిషాలు బేకు చేయాలి.

### జొన్న పిండితో ఉప్పు బస్కెట్లు

- జొన్న పిండి : 200 గ్రాములు
- మైదా పిండి : 50 గ్రాములు
- చక్కెర : 50 గ్రాములు
- నెయ్యి : 100 గ్రాములు
- ఉప్పు : 5 గ్రాములు
- అమోనియా : 4 గ్రాములు
- నీరు : 25 మి.లీ.
- గ్రుడ్లు : 1
- బేకింగ్ పౌడర్ : 1/4 టీ స్పూన్

#### తయారుచేసే విధానం

జొన్న పిండికి బేకింగ్ పౌడర్ కలిపి 2 లేక 3 సార్లు జల్లించుకోవాలి. పిండిలో నెయ్యి వేసి మెత్తగా కలుపుకోవాలి. చక్కెర, అప్పు, మరియు అమోనియా 25మి. నీటిలో కలుపుకోవాలి. ఇలా కలిపిన ద్రవాన్ని పిండి, నెయ్యి మిశ్రమాన్ని కొద్ది కొద్దిగా కలిపి ముద్దగా చేసుకోవాలి. ఈ ముద్దను మందంగా రాజ్జిలాగా చేసి బస్కెట్ కట్టర్ తో కావలసిన ఆకారంలో కోసుకోవాలి. ఒక గ్రుడ్డును చీలకొట్టి, దానిని బస్కెట్ పై పలుచగా పూయాలి. ఈ బస్కెట్లను త్రే పై అమర్చి 350 సెంటీగ్రేడ్ల ఉష్ణోగ్రతలో 15 నుండి 20 నిమిషాలు బేక్ చేసుకోవాలి.

### జొన్న పిండితో స్పాంజ్ కేక్

- జొన్న పిండి : 115 గ్రాములు
- పొడిచేసిన చక్కెర : 115 గ్రాములు
- వెన్న : 80 గ్రాములు
- గ్రుడ్లు : 2
- బేకింగ్ పౌడర్ : 1/2 టీ స్పూన్
- వెనిలా ఎస్సెన్సు : 1/2 టీ స్పూన్

#### తయారుచేసే విధానం

జొన్న పిండికి బేకింగ్ పౌడరు కలిపి రెండుసార్లు జల్లించారు. డాల్డాను చక్కెరతో కలిపి మెత్తబడే వరకు రుద్దాలి. తర్వాత చిలకొట్టిన గుడ్లు, ఎస్సెన్సు వేయాలి. ఈ మిశ్రమానికి జొన్నపిండి కొంచెం వేస్తూ గరిటతో బాగా కలపాలి. కలిపిన పిండిని కేక్ టిన్నులో పోసి ఓవెన్ లో అరగంటసేపు బేక్ చేయాలి. టిన్నులో పిండి లెవల్ సగం వరకు ఉండాలి. బేక్ చేసినపుడు పరిమాణం పెరుగుతుంది. కనుక పిండి కేక్ టిన్ను నుండి నింపకూడదు.

### జొన్న పిండితో లడ్లు

- జొన్న పిండి : 200 గ్రాములు
- బెల్లం : 50 గ్రాములు
- నెయ్యి : 50 గ్రాములు
- యాలకులపొడి : స్పాను

#### తయారుచేసే విధానం

జొన్న పిండితో దోరగా వేయించాలి. బెల్లం పాక పట్టాలి. బెల్లం తీగపాక వచ్చాక జొన్నపిండిని, యాలకుల పొడిని చేర్చి కలపాలి. కరిగించిన వేడి నెయ్యి కలుపుతూ లడ్లూలు కట్టాలి. వేరుశనగపప్పు గాని, నువ్వులు గానీ కలుపుకుంటే ఇంకా రుచిగా ఉంటాయి.

### రాగి దోసె

- రాగులు : 100 గ్రాములు
- బెల్లం : 100 గ్రాములు
- నూనె : 50 గ్రాములు
- ఉప్పు : తగినంత

రాగి పిండిలో బెల్లం వేసి దంచి, తగినన్ని నీళ్ళు పోసి, ఉప్పు వేసి దోసె పిండిలాగా కలుపుకోవాలి. దానిని పెనం మీద దోసెలాగా వేసుకోవచ్చు.

### జొన్న పిండితో బిర్లె

- జొన్న పిండి : 100 గ్రాములు
- వేరుశనగ : 25 గ్రాములు
- పంచదార : 65-70 గ్రాములు
- నెయ్యి : 10 గ్రాములు

#### తయారుచేసే విధానం

బాగా జల్లించిన జొన్నపిండిని నేటిలోగాని, నూనెలో గాని వేయించాలి. వేరుశనగపప్పు వేయించి, పొట్టు తీసి పొడిచేయాలి. పంచదారకు తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి తీగపాక వచ్చేవరకు కలపాలి. జొన్నపిండి, వేరుశనగపిండి ఈ పాకంలో వేసి బాగా ముద్దగా కలపాలి. ఒక త్రేలో గానీ, ప్లేటులో గాని నూనె రాసి ఈ ముద్దను వేసి అంతటా సమానంగా అద్దాలి. కత్తితో డ్రైమండ్ ఆకారంలో ముక్కలు కోరాలి. ముద్దలో యాలకుల పొడిని కూడా వేసుకుంటే సువాసన ఉంటుంది.

### జొన్నపిండితో మురుకులు

జొన్నపిండి	: 250 గ్రాములు
పెసరపిండి	: 50 గ్రాములు
శనగపిండి	: 50 గ్రాములు
నువ్వులు	: 2 స్పూన్లు
జీలకర్ర	: 1 స్పూన్
కారం	: 1 స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత
నూనె	: వేయించడానికి

#### తయారుచేసే విధానం

పెసరపప్పు, శనగపిండి, వేయించి పిండి చేయాలి. ఈ పిండి, జొన్నపిండి, ఉప్పు, కారం, జీలకర్ర, నువ్వులు వేసి తగినన్ని నీళ్ళతో పిండిని ముద్దగా చేసుకోవాలి. వీటితో పాటు ఒక స్పూను వేడిచేసిన నూనెగాని, నెయ్యి గాని కలిపితే మురుకులు కరకరలాడుతూ ఉంటాయి. కళాయిలో నూనె కాగిన తర్వాత మురుకుల గొట్టంలో పిండిని ఉంచి మురుకులు పత్తి వేయించాలి. మురుకులు రెండు వైపులా దోరగా వేగిన తరువాత తీసివేయాలి.

### రాగి రవ్వ బాత్

రాగులు	: 100 గ్రాములు
పాలకూర	: 1 కట్ట
క్యారెట్	: 50 గ్రాములు
పెసరపప్పు	: 150 గ్రాములు
ఉల్లిగడ్డ	: 50 గ్రాములు
ఉప్పు	: తగినంత

#### తయారుచేసే విధానం

ముందుగా పెసరపప్పును కొంచెంసేపు నానబెట్టాలి. రాగులను రవ్వగా చేసి పెట్టుకోవాలి. బాణాలిలో నూనె వేసి తాచింపు దినుసులు, ఉల్లిగడ్డ ముక్కలను వేసి వేయించాలి. అందులో తరిగిన కూరగాయ ముక్కలను వేసి కొంచెం వేగిన తర్వాత పెసరపప్పు, తగినంత ఉప్పువేసి నీరువేసి ఉడికించాలి. పప్పు సగం ఉడికిన తర్వాత రాగి రవ్వను వేసి కలుపుతూ పూర్తిగా ఉడికించాలి.

### రాగి హాల్యా

రాగులు	: 100 గ్రాములు
చక్కెర	: 500 గ్రాములు
పాలు	: 15 మి.
నెయ్యి	: 50 గ్రాములు
జీడిపప్పు	: 10 గ్రాములు
యాలకులు	: 2

#### తయారుచేసే విధానం

రాగులను నానబెట్టి రుబ్బాలి. రుబ్బిన రాగుల నుండి రసాన్ని తీయాలి. దీనిని బాగా వడకట్టి పాలు, చక్కెర, తగినన్ని నీరు కలపాలి. బాగా ఉడికిన హాల్యా గిన్నె పక్కలను వదిలేంత వరకు ఉంచాలి. నెయ్యి వేసి బాగా కలపాలి. పొడి చేసిన యాలకులు జీడిపప్పు కలిపి నెయ్యిరాసిన పక్కెంలో పోసి చల్లారనిచ్చి ముక్కలుగా కొయ్యాలి.

### రాగి బిస్కెట్లు

రాగి పిండి	: 200 గ్రాములు
మైదా పిండి	: 200 గ్రాములు
కోడిగుడ్డు	: 100 గ్రాములు
పంచదార	: 200 గ్రాములు
నూనె	: 100 గ్రాములు

#### తయారుచేసే విధానం

రాగిపిండి, మైదాపిండి రెండూ కలుపుకోవాలి. పంచదార పొడిచేసి దానిలో కోడిగుడ్డు సొన కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పిండిలో కలపాలి. చపాతి పిండిలాగా కలుపుకొని పీట మీద పత్తుకొని బస్కెట్లలాగా కట్టేసుకొని, నూనెలో వేయించుకోవాలి.

### సజ్జలతో కుడుములు

సజ్జపిండి : 100 గ్రాములు  
బెల్లం : 75 గ్రాములు  
పచ్చికొబ్బరి తురుము : 50 గ్రాములు  
యాలకులు : 2

#### తయారుచేసే విధానం

బెల్లాన్ని కరగబెట్టి యాలకుల పొడి పచ్చికొబ్బరి తురుము సజ్జపిండి వేసి బాగా కలిపి ముద్దలుగా చేయాలి. దానిని చిన్న చిన్న పుండలుగా చేసి ఇడ్లీ గిన్నెలో ఆవిరి మీద వుడికించాలి. నూనెను వాడవలసిన అవసరం లేదు.

### సజ్జలతో కిబిడి

సజ్జ రవ్వ : 50 గ్రాములు  
పెసరపప్పు : 25 గ్రాములు  
క్యారెట్ : 25 గ్రాములు  
నూనె : 25 గ్రాములు

#### తయారుచేసే విధానం

ముందుగా క్యారెట్ తురిమి పుంచుకోవాలి. పెసరపప్పు పొయ్యిమీద ఉంచి ఉడుకుతున్నప్పుడు సజ్జరవ్వను, తురిమిన క్యారెట్, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. బాగా మెత్తబడేంత వరకు ఉడికించి పోపుపెట్టాలి. సజ్జరవ్వకు బదులు బియ్యం కూడా వాడవచ్చు.

### సజ్జ బిస్కెట్లు

సజ్జ పిండి : 250 గ్రాములు  
పొడిచేసిన చక్కెర : 115 గ్రాములు  
నెయ్యి : 150 గ్రాములు  
బేకింగ్ పౌడర్ : 1 టేబుల్ స్పూన్  
ఎసెన్స్ : తగినంత  
శనగపిండి : 60 గ్రాములు

#### తయారుచేసే విధానం

శనగపిండిని కొద్దిగా వేయించాలి. జొన్నపిండి, బేకింగ్ పౌడరు కలిపి 2 లేదా 3 సార్లు జల్లించుకోవాలి. పిండిలో వెన్న మెత్తగా కలపాలి. దీనిని పొడి చేసిన చక్కెర వేసి బాగా కలపాలి. ఈ ముద్దను 1/8 అంగుళాల మందంగా అప్పడాల కర్రతో రుద్ది, బిస్కెట్ల ఆకారంలో కోసి 350 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రతలో 10 నిమిషాలు బేక్ చేయాలి.

### సజ్జ పిండితో స్నాంజ్ కేక్

సజ్జపిండి : 100 గ్రాములు  
పొడిచేసిన చక్కెర : 100 గ్రాములు  
వనస్పతి లేదా నెయ్యి : 100 గ్రాములు  
గ్రుడ్లు : 2  
వెన్న : 80 గ్రాములు  
బేకింగ్ పౌడర్ : అర స్పూన్

#### తయారుచేసే విధానం

సజ్జపిండిని బేకింగ్ పౌడర్లో కలిపి 2 సార్లు జల్లించుకోవాలి. వనస్పతి, చక్కెరలో కలిపి మెత్తపడేలా తిప్పాలి. తర్వాత గుడ్డును బాగా గిలకొట్టి, అందులో ఎసెన్సు వేయాలి. ఈ మిశ్రమానికి సజ్జపిండి, కొంచెం వేస్తూ గరిటతో బాగా కలపాలి. కలిపిన పిండిని కేకు టీన్నులో పోసి ఓవెన్ లో 30 నిమిషాలు బేక్ చేయాలి. ఉడికిన తర్వాత కావలసిన పరిమాణంలో ముక్కలు చేసుకోవచ్చు.

### కొర్ర వడలు

త్రైదలు : 500 గ్రాములు  
మినపప్పు :  
పచ్చికొబ్బరి  
అల్లం :  
ఉప్పారవ్వ  
మిర్చి  
కొత్తిమీర

#### తయారుచేసే విధానం

కొర్ర బియ్యం మినపప్పు 3-4 గంటలు నానబెట్టాలి. కొంచెం గరుకుగా రుబ్బాలి. పచ్చికొబ్బరి, అల్లం మిర్చి కొత్తిమీర, కరివేపాకులను సన్నగా తరగాలి. ఉప్పు, ఉప్పారవ్వలను గరుకుగా రుబ్బిన పిండిలో కలపాలి. చివరగా సన్నంగా తరిగిన అల్లం, మిర్చి, కొత్తిమీర, కరివేపాకులను కలిపి వడలు చేసి, నూనెలో వేయించాలి.

## కొర్ర బజ్జీలు

శనగపిండి	: 1/4 కిలో
కొర్ర పిండి	: 1/2 కిలో
జీలకర్ర	: 10 గ్రాములు
కారం పొడి	: 25 గ్రాములు
తినేసోడా	: చిటికెడు
ఉప్పు	: తగినంత
నూనె	: 1/2 కిలో

### తయారుచేసే విధానం

శనగపిండి, కొర్రపిండి, కారం, ఉప్పు, జీలకర్ర, తినేసోడా అన్నిటిని పొడిగా బాగా కలపాలి. తగినంత నీటిలో పిండిని కలపండి. పిండిని నెమ్మదిగా కాగుతున్న నూనెలో బజ్జీలుగా వేయండి. ఎర్రగా కాగిన బజ్జీలను వేడి, వేడిగా వడ్డించండి. తయారీకి 20 ని:లు పడుతుంది.

## సామ ఇడ్లీ

మినపప్పు	: 1 గ్లాసు
సామలు	: 2 గ్లాసులు
ఉప్పు	: తగినంత
తినే సోడా	: తగినంత

### తయారుచేసే విధానం

మినపప్పు, సామలు 4-6 గంటలు నానబెట్టాలి. వేరు వేరుగా మెత్తగా రుబ్బనివ్వాలి. ఉప్పు, తినేసోడా కలిపి సామపిండిని, మినప పిండిని బాగా కలపాలి. రాత్రంతా పులవనివ్వాలి. ఉదయం బాగా కలిపి ఇడ్లీలు చేయాలి.

## ఉలవతో ఇడ్లీ తయారు

ఇడ్లీ రవ్వ	: 100 గ్రాములు
ఉలవలు	: 25 గ్రాములు
ఉప్పు	: తగినంత

### తయారుచేసే విధానం

ఉలవలు ఇసురి బేక్కుగా తయారుచేసి బేళ్ళను నానబెట్టి తర్వాత వాటిని గ్రెండర్లో వేయాలి. ఇడ్లీ రవ్వలో కలపాలి. ఇడ్లీ చేసి ఉడికించి తినాలి.

## సామ కిచిడి

సామలు	: 1 కిలో
నీరు	: 2 లీటర్లు
ఆకు కూరలు	: 50 గ్రాములు
తొలింపు దినుసులు	: తగినంత
నూనె	: 20 గ్రాములు
ఉల్లిగడ్డ	: 25 గ్రాములు
పెసరపప్పు	: 1/2 కిలో
పచ్చి మిర్చి	: 6

### తయారుచేసే విధానం

ఉల్లిగడ్డ సన్నగా తరిగి నూనెలో తొలింపు వేయండి. తొలింపులో అల్లం ఎల్లిగడ్డ, తరిగిన పచ్చిమిర్చి ఆకుకూరలు, పెసరపప్పు వేసి బాగా వేయించండి. రుచికి తగినంత ఉప్పు, కారం చేర్చి బాగా కలపండి. నీళ్ళు పోసి బాగా మరిగిన తరువాత సామజయ్యంవేసి కలపండి. ఉడికిన తరువాత దించండి.

## సామ పాశం

మినపప్పు	: 1/4 కిలో
సామ బియ్యం	: 1/2 కిలో
నూనె	: 1/2 కిలో
ఉమ్మె రవ్వ	: 2 గ్లాసులు
పచ్చి కొబ్బరి	: 25 గ్రాములు
అల్లం	: 25 గ్రాములు
మిర్చి, కొత్తిమీర	: తగినంత
కరివేపాకు	: తగినంత
ఉప్పు	: తగినంత

### తయారుచేసే విధానం

శుభ్రం చేసిన సామలను తీసుకొని, బాగా కడిగి నీటిలో నానబెట్టండి. అరగంబ తరువాత మూడు లీటర్ల నీటిని బాగా మరగనిచ్చి కడిగిన సామలను ఉండ కట్టకుండా కలుపుతూ నీటిలో వేయండి. అన్నం ఉడికిన తరువాత నీళ్ళలో కలుపుకున్న బెల్లను చేర్చి పాశం చేయండి. రుచికి కుడక, సొంపులు, ఇలాచి, గసాలు వేయండి.

**చిరు ధాన్యాల సర్వపిండి**

- చిరుధాన్యాల పిండి : 1 కప్ప (అన్ని కలిపి)
- శనగపప్పు : 3 చెంచాలు (2 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి.)
- పట్టి, పుట్టాల పొడి : 3 చెంచాలు
- పచిమిర్చి, కలివేపాకు ముద్ద : 1 చెంచా
- కారం : 1 చెంచా, నువ్వులు : 2 చెంచాలు
- పసుపు : అర చెంచా, ఉప్పు : తగినంత
- కొత్తిమీర : 2 చెంచాలు
- నూనె లేక నెయ్యి : సర్వపిండి కాల్చుకునేందుకు

**తయారుచేసే విధానం**

వెడల్పాటి పాత్రలో చిరుధాన్యాల పిండి, నానబెట్టుకున్న శనగపప్పు, పట్టిలు, పుట్టాల పిండి, పచ్చిమిర్చి, కలివేపాకు ముద్ద, నువ్వులు, ఉబ్బి తరుగు, చెల్లుబ్బి తరుగు, పసుపు, కొత్తిమీర, తగినంత ఉప్పు, తగినంత నీరు చేర్చి, రాక్సిల పిండిలాగా కలుపుకోవాలి. తయారు చేసుకున్న పిండిని గుండ్రంగా ఉండలు చేసుకుని పెనంమీద గానీ, బాణలిలో కానీ, రాక్సిలగా చేత్తో జాగ్రత్తగా వత్తుకుని అక్కడక్కడ వేలితో రంధ్రాలు చేసుకొని పాల్పాయిమీద పెట్టి సన్నని సుగమీద బాగా కాల్చుకుంటే కమ్మని చిరుధాన్యాల సర్వపిండి తయారువుతుంది.

**చిరుధాన్యాల పూర్ణం కుడుము**

- చిరుధాన్యాల పిండి : 1 కప్ప
- కొబ్బరి కోరు : అర కప్ప
- బెల్లం లేతపాకం : ముప్పావు కప్ప
- దాబ్బిన చెక్కపొడి : అర చెంచా
- శొంఠి పొడి : అర చెంచా
- నెయ్యి : 1 చెంచా

పూర్ణం తయారు చేసుకొనుటకు : అటుకులు - అర కప్ప (సజ్జ, జొన్న వల) కొబ్బరి కోరు - అర కప్ప, లేత బెల్లం పాకం - ముప్పావు కప్ప, యాలకుల పొడి - అర చెంచా, నెయ్యి - 2 చెంచాలు

**తయారుచేసే విధానం**

ఒక బాణలిలో నెయ్యి తీసుకొని కొబ్బరి కోరు దోరగా వేపుకొని, దీనికి 4 నిమిషాలు నానపెట్టి వడకట్టి పెట్టుకున్న అటుకులు చేర్చి, బెల్లం పాకం, యాలకుల పొడి చేర్చి దగ్గరకు అయ్యేదాకా చేసుకొని చల్లారి గుండ్రని ఉండలుగా తయారుచేసి పెట్టుకోవచ్చు. కావాలంటే ఈ పూర్ణానికి జీడిపప్పు, కిసమిన కలుపుకోవచ్చు. బాణలిలో ఒక చెంచా నెయ్యి వేసుకొని చిరుధాన్యాల పిండిని దోరగా వేపుకొని చల్లార్చిన తర్వాత దీనికి కొబ్బరికోరు, దాబ్బిన చెక్క, కలుపుకొని చిన్న చిన్న పూరి ఉండలుగా చేసుకోవాలి. ఒక్కొక్క ఉండడు అలటాకు మీద పెట్టి చిన్న పూరిలుగా చేతితో వత్తుకుని, దీని మధ్యలో పైన తయారుచేసుకున్న పూర్ణం ఉండ పెట్టి అలటాకుని జాగ్రత్తగా సగానికి మదుచుకుని, 10 నిమిషాలు ఇట్టి పాత్రలో ఆవిరి పట్టుకుంటే కమ్మని చిరుధాన్యాల ఆవిరి పూర్ణం కుడుములు తయారువుతాయి.

**చిరుధాన్యాల ప్రాంతి**

- చిరుధాన్యాల పిండి : ముప్పావు కప్ప
- గోధుమ పిండి : పావు కప్ప
- నూనె : కాల్చడానికి సరిపడినంత
- ఉప్పు : తగినంత
- నెయ్యి లేదా వెన్న : పరోపాటా మీద పూసుకోవడానికి

ప్రాంతి కూర తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు : కాష్టికమ్ ముక్కలు- పావుకప్ప (సన్నగా తరిగినవి) టమోటా ముక్కలు - పావు కప్ప (సన్నగా తరిగినవి), కాబోజే ముక్కలు - పావు కప్ప (సన్నగా తరిగినవి), ఉడకబెట్టుకున్న బరాణి, బంగాళాదుంప - పావు కప్ప, జీలకర్ర-అర చెంచా, ధనియాల పొడి-1 చెంచా, మిరియాల పొడి-1 చెంచా, సన్నగా తరిగిన వెల్లుల్లి - 2 చెంచాలు, సన్నగా తరిగిన అల్లం - 1 చెంచా, కొత్తిమీర- 2 చెంచాలు, ఉప్పు-తగినంత, నెయ్యి లేదా వెన్న - 2 చెంచాలు, ఆమ్ చూర్ (ఎండు మామిడి పొడి)లేదా నిప్పురసం-1 చెంచా

**తయారుచేసే విధానం**

బాణలిలో నెయ్యి గాని, వెన్న గాని వేసుకొని, అందులో జీలకర్ర అల్లం ముక్కలు వెల్లుల్లి ముక్కలు వేసుకుని దీనికి కాబోజే కాష్టికమ్ ముక్కలు వేసుకొని దోరగా వేపుకోవాలి. దీనికి టమోటా, బరాణి, బంగాళాదుంప కలుపుకొని ఒక నిమిషం మగ్గిన తరువాత ధనియాల పొడి, మిరియాల పొడి తగినంత ఉప్పు చేర్చుకుంటే తయారైపచ్చి కొత్తిమీర, నిప్పురసం కాని, ఆమ్ చూర్ కానీ కలుపుకుంటే రుచిగా తయారువుతుంది. చిరుధాన్యాల పిండి, గోధుమపిండి, తగినంత ఉప్పు రెండు చెంచాలు నూనె వేసుకొని తగినంత నీరు చేర్చి రాక్సిల పిండిలాగా చేసుకొని పెనం మీద రాక్సిల కొంచెం వెల్లగా చేసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ప్రాంతి ఎప్పుడు చేసుకోవాలంటే అప్పుడు పెనంమీద తయారుచేసుకున్న రాక్సిల పిండి దీనికి వెన్న పూసు రాక్సిల మధ్యలో తయారు చేసుకున్న కూరపెట్టి రాక్సిల చుట్టూని 3 నిమిషాలు పెనం మీద వేడి చేస్తే రుచిరకరమైన కమ్మని ప్రాంతి తయారువుతుంది. దీనిని టమోటా చట్నీతో గాని, పుదీన చట్నీతో గాని తింటే చాలా బాగుంటుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలు దీనిని చాలా బాగా ఇష్టపడతారు.

**చిరుధాన్యాల సమోస**

- చిరుధాన్యాల పిండి : ముప్పావు కప్ప
- గోధుమ పిండి : పావు కప్ప
- నూనె : కాల్చడానికి సరిపడినంత
- ఉప్పు : తగినంత
- వెముడు : అర చెంచా

సమోస కూర తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు : ఉడకబెట్టుకున్న బంగాళాదుంపలు : 1 కప్ప, ఉబ్బిపారు ముక్కలు (చిన్నవి) అరకప్ప, ఉడకబెట్టుకున్న బరాణి-పావు కప్ప, పచిమిర్చి తరుగు - 1 చెంచా, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద - 1 చెంచా, కారం - అర చెంచా, కొత్తిమీర-2 చెంచాలు, జీలకర్ర-1 చెంచా, నూనె-2 చెంచాలు, గరంమసాలా- అర చెంచా, నిప్పురసం లేదా ఆమ్చూర్ - 1 చెంచా, పసుపు - అర చెంచా

**తయారుచేసే విధానం**

బాణలిలో నూనె తీసుకొని జీలకర్ర పచ్చిమిర్చి ఉబ్బి తరుగు వేసుకొని మగ్గనిచ్చి, అల్లం వెల్లుల్లి, ముద్ద వేసుకొని రెండు నిమిషాలు మగ్గనిచ్చారు. తర్వాత దీనికి పసుపుచేర్చుకొని మెత్తగా చిదుముకొని బంగాళాదుంప, బరాణి, కారం, ధనియాల పొడి, తగినంత ఉప్పు, చేర్చుకుంటే కమ్మని తయారువుతుంది. చివరగా గరం మసాలా, కొత్తిమీర తరుగు, నిప్పురసం లేక ఆమ్చూర్ కలుపుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. చిరుధాన్యాల పిండి, గోధుమ పిండి, తగినంత ఉప్పు, రెండు చెంచాలు నూనె, వాము వేసుకొని తగినంత నీరు చేర్చి రాక్సిల పిండిలాగా చేసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. పిండిని చిన్న ముద్దులుగా చేసుకొని కర్రతో రాక్సిలుగా వత్తుకొని వాదిన మధ్యకు కోసుకొని పెట్టుకోవాలి. ఒక్కొక్క ముక్కను తీసుకొని దానిని సమోసాలుగా త్రికోణం మదుచుకొని పైన తయారుచేసుకున్న సమోస కూర పెట్టుకొని అంచులు చెమ్మ చేసుకొని సమోసా జాగ్రత్తగా మడతపెట్టుకొని నూనెలో వేపుకుంటే సమోసా తయారువుతాయి. వీనిని పుదీన చెట్నీతో తింటే బాగుంటాయి.

### చిరుధాన్యాల లడ్డు

చిరుధాన్యాలు : 1 కప్ప  
 అవిశ గింజలు : 1/2 కప్ప  
 బెల్లం : 1 గ్రాసు  
 యాలకుల పొడి : 1 చెంచా  
 నెయ్యి : 2-3 చెంచాలు  
 వేపన తర్వాజి గింజలు : 2-3 చెంచాలు

#### తయారుచేసే విధానం

చిరుధాన్యాలు దోరగా వేపుకొని బరకగా పిండి పట్టి పెట్టుకోవాలి. అవిశ గింజలు వేపుకొని బరకగా పొడి చేసి పెట్టుకోవాలి. బెల్లం చెత్త లేకుండా లేతపాకం పట్టుకొని, ఈ బెల్లం పాకం చిరుధాన్యాల పిండిలో కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమానికి పొడి చేసుకున్న అవిశగింజల పొడి, యాలకుల పొడి, నెయ్యి వేపుకున్న తర్వాజి గింజలు వేసుకొని లడ్డులు తయారుచేసుకోవాలి.

### చిరుధాన్యాల పాస్తా

చిరుధాన్యాల పిండి : పావు కప్ప  
 గోధుమ పిండి : పావు కప్ప

పాస్తా సాస్ తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు : ఉడకపెట్టుకున్న బంగాళా దుంపలు - 1 కప్ప, పాలు - 1 కప్ప, పటికబెల్లం పొడి - 2 చెంచాలు

ఉడికించుకున్న కూరగాయ ముక్కలు - 1 కప్ప (మొక్కజొన్న గింజలు, క్యారెట్, బీన్స్, కాప్పికమ్) మిరియాల పొడి - 1 చెంచా, ఉప్పు - అర చెంచా

#### తయారుచేసే విధానం

చిరుధాన్యాల పిండి, గోధుమ పిండి కలుపుకొని రొట్టె పిండిలాగా కలుపుకొని రొట్టెలుగా పూరీ కర్రతో వత్తుకోవాలి. ఈ రొట్టెను మనకు నచ్చిన ఆకారంలో చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసుకొని నీడలో 1 గంట అరబెట్టుకోవాలి. తరువాత వేడినీళ్ళలో 5-6 నిమిషాలు ఉడకపెట్టుకొని వడకట్టుకొని వెంటనే చల్ల నీళ్ళలో వేసుకొని వడకట్టుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఉడికించిన బంగాళా దుంపలు, పాలు, పటిక బెల్లం పొడి కలుపుకొని మిక్సీలో మెత్తగా వైట్ సాస్ చేసి పెట్టుకోవాలి. మందపాటి గిన్నెలో 1 చెంచా వెన్న వేసుకొని తయారుచేసుకున్న వైట్ సాస్ కలుపుకొని దానిలో తయారుచేసుకున్న పాస్తా ఉడికించుకున్న కూరగాయలు వేసుకొని రెండునిమిషాలు ఉడకనచ్చి దింపుకుంటే కప్పుని చిరుధాన్యాల పాస్తా తయారు అవుతుంది.

### ఉలవ పాయసం

ఉలవలు : 100 గ్రాములు  
 బియ్యం : 50 గ్రాములు  
 బెల్లం : 100 గ్రాములు

#### తయారుచేసే విధానం

ఉలవలు పెనం మీద వేయించి విసిరి పిండిని నీటిలో వేసి కలుపుకోవాలి. తర్వాత బియ్యం కొద్దిగా ఉడికించి బెల్లం వేసి, ఉలవపిండి వేసి కొద్దిగా ఉడికించి దించాలి.

### అలసందలతో లడ్డు

అలసందలు : 25 గ్రాములు  
 బెల్లం : 50 గ్రాములు  
 యాలకులు : 5  
 కొబ్బరి : 25 గ్రాములు  
 జీడివప్పు : 20 గ్రాములు

#### తయారుచేసే విధానం

ముందుగా అలసందలు నానబెట్టి వాటిని బాగా ఉడకపెట్టాలి. ఉడికిన అలసందలతో కొబ్బరి, యాలకులు, బెల్లం వేసి మెత్తగా దంచి వాటిని లడ్డులుగా తయారు చేసుకోవాలి.

## భారతీయ భాషలలో చిరుధాన్యాలు

ఇంగ్లీష్	ఫింగర్ మిల్లెట్	లిటిల్ మిల్లెట్	కొడొ మిల్లెట్	ఫాక్స్-టైల్ మిల్లెట్	బాన్-యార్డ్ మిల్లెట్	ప్రోసో మిల్లెట్	జోవర్	పరెల్ మిల్లెట్
హిందీ	మండ్యా	కుట్కీ	కొడొన్	కంజ్జి/కకుమ్	సాన్యా/జాంగోన్	బార్తె	జోవాలీ	బాజ్ర
సంస్కృతం	సందిముఖ / మధులి	-	కోదర	కంగుణి	శ్యామ	చినా	-	-
కన్నడ	రాగి	సామె	హర్యా	ననానె	ఊదలు	బరగు	జోల	సజ్జె
తమిళం	కెల్వరుగు	సామై	పరుగు	తెనై	కుఖిరప్పల్లి	పనివరుగు	చాల్లమ్	కంబు
తెలుగు	రాగులు	సామలు	అలికలు	కొర్రలు	ఊదలు	వదిగలు	జోన్నలు	సజ్జలు / గంట్లు
మళయాళం	ముథాలి	భమ	వరగు	ఖన	-	పనివరగు	-	-
మరాఠి	నాచ్చి	సాప	కొదర	కాంగ్ / రాల	శామల్	పలి	జవాలి	బాజ్ర
గుజరాత్	నాగ్ / బావ్తో	గాజో / గులి	కోద్ర	కాంగ్	సామ	చెనో	జోనాలి	బాజ్ర
బెంగాలి	మండవ	కంగని	కొడొ	కోన్	శముల	చీనా	జోవర్	బాజ్ర
ఒరియా	మాండీయా	సునాన్	కొడుయా	కాంగు / కొర	ఖర	చిన్యా	జూఆర	బాజ్ర
పంజాబి	మంధుక / మంధల్	స్వాంక్	కోద్ర	కాంగ్గి	స్వాంక్	చీనా	-	-
కాశ్మీరి	-	గనుహాల్	-	షోల్	-	పింగు	-	-

భూమాతకి జై!

గోమాతకి జై!

భారత్ మాతాకి జై!!

**రండి ! కదలి రండి !! ప్రకృతి వ్యవసాయం చేబడదాం.**



### ప్రకృతి వ్యవసాయం వ్యాప్తికి సాధన

- ప్రతి రైతుకుటుంబం ఒక్కదేశీ ఆవును కలిగి ఉండాలి.
- గ్రామాలలో కొంతమంది రైతులతో సంఘం ఏర్పరచుకొని, ప్రకృతి ప్రయోగాలు ప్రారంభించాలి.
- నూతన రైతులకు శిక్షణ నిర్వహిస్తూ వుండాలి.
- మండలానికి ఒక మాదిరి ప్రకృతి వ్యవసాయం క్షేత్రం తయారు కావాలి.
- జిల్లా స్థాయి ఎంపికల తరువాత జాతీయ స్థాయిలోనూ అందరికీ శిక్షణనిద్దాము.
- ఉమ్మడి వ్యవసాయం ఉత్తమ మార్గం.
- దేశీ ఆవులనుండి ఉత్తమ జాతి ఆవులను అభివృద్ధి చేయాలి. (బ్రాహ్మణజాతి ఆవులు లాగ)
- గ్రామంలో ప్రతి రైతు ప్రకృతి వ్యవసాయ విధానంలో చిరుధాన్యాలు (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామెలు, ఊదలు), పప్పు దినుసులు, ఆయిల్ సీడ్స్, పండ్ల తోటలు, ఆకు కూరలు, కూరగాయలు పండించే విధంగా ప్రోత్సహించాలి.

దేశీ ఆవు ఒక దివ్య శక్తి కలది. ఆవు కడుపులో పుట్టే సూక్ష్మజీవులు దాని పేడ మూత్రముల ద్వారా బయటికి వస్తాయి. పాలేకర్ గారు వాటి సంఖ్యను జీవామృత సంస్కరణ ద్వారా కోట్ల రెట్లు పెంచారు. ఒక దేశీ ఆవుతో 30 ఎకరాల సేద్యం సాధ్యం చేసారు. అనతి కాలంలో 300 ఎకరాల సేద్యం రహస్యం చెబుతారు.

ఇక ఏ ఎరువు వాడనవసరం లేదు. ఎరువులు పడితే భూమిలోని సూక్ష్మజీవులు, వానపాములు నశిస్తాయని గుర్తు పెట్టుకోవాలి. వానపాముల సేద్యంలోని క్రిములు వానపాములు కావు. వాటి విసర్జితాలు విషతుల్యం.

### ప్రకృతి వ్యవసాయం చేయుటకు అవసరమైనవి.

బీజామృతం, జీవామృతం, ఘనజీవామృతం, ఆచ్ఛాదన, వాప్స, నీమాస్తం, అగ్నిఅస్తం, బ్రహ్మీస్తం, దశపల్ల కషాయం, సప్త ధాన్యాంకుర కషాయం, పుల్లటి మజ్జిగ, సాంఠి పాల కషాయం, మట్టిద్రావణం, అటవి చైతన్యద్రావణం.

**ద్రాణా ప్రకృతి వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంఘం  
కర్నూలు.**

**మెంబర్స్**

1. పి. సూర్య ప్రకాష్ రెడ్డి, M.Sc., Botany - **96038 34633**
2. జి.కె. ఆనందరావు, B.Sc., - **93981 24711**
3. కె. ప్రశాంత్ రెడ్డి - **95029 90938**
4. ఐ. పరమేశ్వర్ రెడ్డి, M.A., M.Com., - **86861 69061**
5. డి. గజేందర్ రెడ్డి - **95337 29953**
6. సి. సోమశేఖర్, M.B.A. - **96423 65174**
7. పి. వెంకట్రామిరెడ్డి, M.Com. - **99633 62936**
8. జి. వేణుగోపాల్ రెడ్డి - **99633 67936**
9. ఎన్. బాస్కర్ - **84998 79315**
10. వై. హేమసుందర్ రెడ్డి - **80846581276**

**ప్రకృతి వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు లభించు స్థలము :**

**పి. సూర్య ప్రకాష్ రెడ్డి, M.Sc., Botany**

**ద్రాణా ప్రకృతి వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంఘం, కర్నూలు.**

మా వద్ద అన్ని రకాల ప్రకృతి వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు { Z.B.N.F. పద్ధతిలో పండించిన సిరిధాన్యాలు (కొర్రలు, అండుకొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) పప్పు దినుసులు, ఆయిల్ సీడ్స్ కట్టె గానుగ నూనెలు, పండ్లు, ఆకు కూరగాయలు} లభించును.

**సి-క్యాంప్ రైతుబజార్, కర్నూలు. సెల్ : 9603834633**