పాక సిరి

సిరిధాన్యాలతో వంటలు - పిండి వంటలు

BIOPHILIANS
రైతునేస్తం
పబ్లికేషన్స్

"సరైన ఆహారం తీసుకుంటే ఏ మందు అవసరం లేదు.
సరైన ఆహారం తీసుకోకపోతే ఏ మందు పనిచేయదు."

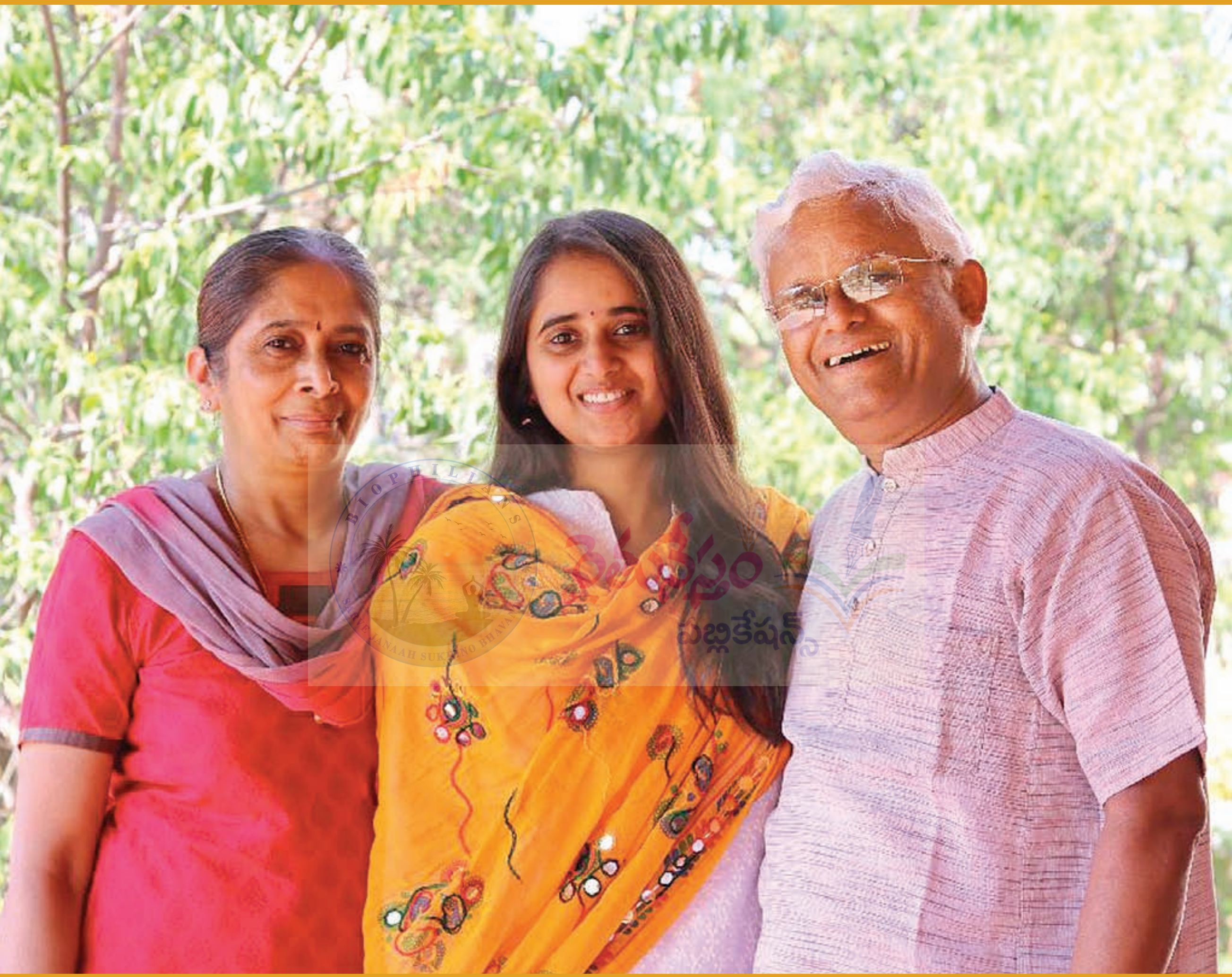
- 'కృషిరత్న' డా॥ ఖాదర్ వలి

రచన

సాయిలత | అనూరాధ | హైమా కిరణ్

రైతునేస్తం
పబ్లికేషన్స్

అంకితం



యావత్ మానవాళికి అసలైన ఆహారమైన సిరిధాన్యాలను పరిచయం చేసి,
ఆదర్శ జీవన విధానాన్ని సూచించి, వారి అమూల్య సమయాన్ని వెచ్చించి
మార్గదర్శకం చేస్తూ ఉన్న, పుడమితల్లి ముద్దుబిడ్డ, ప్రకృతి ప్రేమికులు,
గ్రామీణ స్వావలంబన మార్గదర్శి, నిరాడంబర జీవి **డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ** గారికి,
వారి ధర్మపత్ని **శ్రీమతి ఉషా ఖాదర్** గారికి, వారి కుమార్తె **డా॥ సరళ** గారికి
ఈ పుస్తకం హృదయపూర్వకంగా అంకితం చేస్తున్నాము.

పాకశిరి

సిరిధాన్యాలతో వంటలు - పిండివంటలు

రచన :

సాయిలత • అనూరాధ • హైమా కిరణ్

BIOPHILIANS SARVE JANAAH SUKHINO BHAVANTU

ప్రచురణ

రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

పాక సిరి

సిరిధాన్యాలతో వంటలు - పిండివంటలు

రచయితలు :

సాయిలత, అనూరాధ, హైమా కిరణ్

ఈ-మెయిల్: biophilians@hotmail.com

© కాపీరైట్స్ రచయితలవి.

ప్రతులు : 2000

ప్రథమ ముద్రణ : ఏప్రిల్, 2019

వెల : రూ. 150/-

ప్రచురణ మరియు ప్రతులకు :

రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

6-2-959, దక్షిణ భారత హిందీ ప్రచార సభ కాంప్లెక్స్, ఖైరతాబాద్,
హైదరాబాద్-500 004. ఫోన్: 040 - 2339 5979, 9676 79 77 77

డో.నెం. 8-198, పుల్లడిగుంట దగ్గర, కొర్నెపాడు పోస్ట్,
వట్టిచెరుకూరు మం॥, గుంటూరు జిల్లా - 522 017 (ఆం.ప్ర.)
ఫోన్: 0863-2286228, 9705383666, 83744 22599

ముద్రణ :

'రైతునేస్తం' ప్రెస్

ప్లాట్ నెం. 17, ఐ.డి.ఎ. బాలానగర్,
హైదరాబాద్ - 500 037. ఫోన్: 7416045979

పబ్లిషర్స్, రచయితల యొక్క లిఖితపూర్వకమైన అనుమతి లేకుండా ఈ పుస్తకంగాని, ఇందులోని భాగాలు గాని, ఏ రూపంలోను ప్రచురించరాదు.

డా॥ ఖాదర్ వలి

నా మాట

అరికలు, సామెలు, ఊదలు, కొర్రలు మరియు అండు కొర్రలు — ఇదు సిరిధాన్యాల వంటకాలను చాలా శ్రద్ధతో చేసే వంటవిధానాలను ఇంకా కొంతమంది నుంచి సేకరించి "పాకసిరి" పుస్తకాన్ని రూపొందించారు, హైమ కిరణ్, సాయిలత అనూరాధ మరియు రాధారాణి గార్లు.

అంతే కాకుండా తెలుగు ప్రజలకు వచ్చే అనుమానాల్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలను ఓపికగ, చరవాణి, దూరవాణి మూలంగ సిరిదారి జీవన క్రమాన్ని చక్కగ ఓపికగా అందరితో పంచుకుంటున్నారు. అందుకు నా పరంగా వారికి కృతజ్ఞతలు అభినందనలు మరియు ధన్యవాదాలు.

ఈ పాకసిరి పుస్తకం రైతునేస్తం తరఫున అచ్చు కావటం నాకు ఎంతో సంతోషాన్ని ఇస్తుంది.

అందరూ సిరివంటలను ఆనందిస్తూ ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించాలని ఆశిస్తూ

మీ ప్రేమపాత్రుడు

ఖాదర్

* నా చేవ్రాలు లేని వచ్చే పుస్తకాలు బజారులో ఉన్నాయి. నాకు సంబంధము లేదని.

కృతజ్ఞతలు

'పాక సిరి' రచనకు స్ఫూర్తిప్రదాతలు డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు. గత సంవత్సర కాలంగా మేము, వారు సూచించిన జీవన విధాన సంబంధిత వివిధ వాట్సాప్ గ్రూపుల్లో సభ్యులుగా ఉంటూ సిరి ధాన్యాలను ముఖ్య ఆహారం చేసుకుని ఆరోగ్యవంతులైనాము. ఈ గ్రూపుల్లో డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు, సిరి ధాన్యాలను వండుకునే విధానం, వాటి పిండితో రొట్టెలు చేసుకునే పద్ధతి, ఏ పదార్థాలు ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి, మొదలగు అనేక అంశాలపైన సరళంగా, ఓపికతో మార్గదర్శకం చేస్తూ వస్తున్నారు. వారి ప్రోద్బలంతోనే ఎటువంటి రచనా నైపుణ్యం లేని మాకు ఈ పుస్తకం సమకూర్చే అదృష్టం కలిగింది. వారికి మేము మనసా పాదాభివందనం చేస్తున్నాము.

ఈ పుస్తకంలో పొందుపరిచిన ప్రతి వంటకంలో వాడిన పదార్థాల పట్టికను, అనుసరించిన విధానాల వివరాలను స్వయంగా పరిశీలించి వారి అమూల్యమైన సలహాలను సూచనలను అందించిన ఆదర్శ మహిళ శ్రీమతి ఉషా ఖాదర్ గారికి ఎంతో కృతజ్ఞులము.

ఈ పుస్తకంలో ఉపోద్ఘాతంలో ఉంచిన అన్ని విషయాలు డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు, డాక్టర్ సరళా ఖాదర్ గార్ల ఉపన్యాసాల నుండి గ్రహించబడినవి. అందుకు డాక్టర్ సరళా ఖాదర్ గారికి ఋణపడి ఉన్నాము.

ఈ పుస్తకంలో కొన్ని వంటకాల తయారీ విధానం అందించిన మా ప్రియ స్నేహితురాలు శ్రీమతి రాధారాణి గారికి మా ధన్యవాదాలు.

ఈ పుస్తకం యొక్క చిత్తు ప్రతి తయారు చేసిన కుమారి NVNSS దుర్గ గారికి కృతజ్ఞతలు.

ఎంతో కాలంగా సిరిధాన్యాల వంటకాలను పుస్తకరూపంలో అందచేయాలన్న మా కోరిక కార్యరూపం దాల్చడానికి సహకారం అందించి, 'రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్' ప్రచురణ ద్వారా సిరిధాన్యలోకానికి ఈ పుస్తకాన్ని అందించిన 'పద్మశ్రీ' పురస్కార గ్రహీత డాక్టర్ యడ్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు గారికి మా హృదయపూర్వక ధన్యవాదములు.

మాకు ఇంత చక్కని అవకాశమిచ్చి మా వెంటనే ఉండి నడిపించిన భగవంతుడికి మా హృదయపూర్వక ప్రణామములు.

- సాయిలత

అనూరాధ

హైమా కిరణ్

సందేశం

ఆయురారోగ్యమస్తు...

ప్రపంచీకరణ, ఆధునిక టెక్నాలజీ మనిషి జీవనాన్ని పూర్తిగా మార్చేశాయి. జీవనశైలి, సదుపాయాలు, మౌలిక వసతులు తదితర అంశాల్లో భారీ మార్పులు వచ్చాయి. విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం.. ఇలా అన్ని రంగాల రూపురేఖలు మారిపోయాయి. అయితే.. ఇతర రంగాల్లో విప్లవాత్మక పురోగతి.. మనిషిని ఆధునిక ప్రపంచంలోకి తీసుకెళితే.. వ్యవసాయంలో వచ్చిన మార్పులు అనారోగ్య సమస్యల నిలయంలోకి నెట్టాయి. పూర్వీకుల ఆరోగ్యానికి అండగా నిలిచిన ధాన్యాలు.. నేటి తరం వారికి అరుదైన ఆహారంగా పరిచయం చేసే పరిస్థితి వచ్చింది. నిత్యం తినే ఆహార పదార్థాలు ఏవని ప్రశ్నిస్తే.. ఎక్కువ మంది నుంచి వచ్చే సమాధానం.. వరి, గోధుమలు, పాలు, గుడ్లు, మాంసం. పరిశోధనశాలల్లో బయోటెక్నాలజీ సాయంతో అభివృద్ధి చేసిన రకాలను అధిక సంఖ్యలో సాగు చేసి... వాటినే ఆహారంగా ప్రజలకు అందిస్తున్నారని.. నేటి అనారోగ్య సమస్యలకు ప్రధాన కారణం ఆయా ఆహార పదార్థాల వినియోగమే అని స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆహార, ఆరోగ్య నిపుణులు, కృషిరత్న డాక్టర్ ఖాదర్ వలి తెలియజేస్తున్నారు. వీటికి బదులు మన పూర్వీకుల ఆహారమైన కొర్రలు, అండుకొర్రలు, ఆరికెలు, సామలు, ఊదల బియ్యంతో చేసిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని.. ఇవి ప్రమాదకర రోగాలనుసైతం బాగు చేస్తాయని ఊరూరా తిరిగి ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. ఆరోగ్య సమాజ నిర్మాణం కోసం ఖాదర్ వలితో కలిసి నడుస్తోంది 'రైతునేస్తం'.

డా॥ ఖాదర్ వలి గారి కృషితో ప్రజలు సిరిధాన్యాల వైపు ఆకర్షితులవుతున్నారు. మనలో చాలా మంది ఇప్పటి వరకు వరి బియ్యం, గోధుమలు, గోధుమపిండితో చేసే వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలకు అలవాటుపడ్డారు. అయితే... సిరిధాన్యాలు, సిరిధాన్యాల పిండితో కూడా అన్ని రకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు. నోరూరించే బిర్యానీ, ఇడ్లీ, దోశ, వడ, ఉప్మా, పులిహోర చేసుకోవచ్చు. పకోడి, బిస్కెట్లు, పాయసం, లడ్డూలు, కారం బూంది, వడియాలు తయారుచేయవచ్చు. సిరిధాన్యాలతో పాలు, పెరుగు మనమే తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇలా అన్ని వయసులవారు ఇష్టపడే ఆహార తయారీ సిరిధాన్యాలతో సాధ్యమవుతుంది. సహజ ఆహారాన్ని నచ్చిన పద్ధతిలో నోరూరించే రుచులతో ఆస్వాదించవచ్చు. తద్వారా బీపీ, షుగర్, థైరాయిడ్, హృదయ సంబంధిత రోగాలు, ఇతర ప్రమాదకర అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. నిత్యం ఇదే ఆహార విధానాన్ని పాటిస్తూ... సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు.

ఈ నేపథ్యంలో సిరిధాన్యాలతో వివిధ రకాల వంటల తయారీ విధానాన్ని తెలుగు ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పించింది 'రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్'. సిరిధాన్యాల వంటల నిపుణులైన **సాయిలత, అనూరాధ, హైమా కిరణ్**లు వందకుపైగా రకాల వంటల తయారీ విధానాలని అక్షరీకరించారు. వాటన్నింటినీ 'పాక సిరి' పేరుతో పుస్తకం రూపంలో మీ ముందుకు తెచ్చేలా చేసిన **డా॥ ఖాదర్ వలి** గారికి, వారి ధర్మపత్ని **శ్రీమతి ఉషా ఖాదర్** గారికి, వారి కుమార్తె **డా॥ సరళ** గారికి, పుస్తక రచయితలకు నా కృతజ్ఞతలు. ఈ పుస్తకం తెలుగువారి ఆహార వినియోగంలో భారీ మార్పులు తెస్తుందని ఆశిస్తున్నాం. సిరిధాన్యాలతో ప్రతి ఇల్లు ఆరోగ్య సిరులతో నిండాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాం.

(యడ్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు)
'రైతునేస్తం' పబ్లికేషన్స్

100 గ్రాముల ధాన్యాల్లో పోషకాలు, పీచు పదార్థం ఎంత?

డా॥ ఖాదర్ వలి గారి సమాచారం మేరకు

ధాన్యం పేరు Name of Grain	నియాసిన్ Niacin mg (B3)	రిబోఫ్లావిన్ Rivoflavin mg (B2)	థయామిన్ Thiamine mg (B1)	కెరోటిన్ Carotene ug	ఐరన్ Iron mg	కాల్షియం Calcium g	ఫాస్పరస్ Phosphorous g	ప్రొటీన్ Protein g	ఖనిజాలు Minerals g	పిండి పదార్థం Carbo Hydrate g	పీచు పదార్థం Fiber g	పిండిపదార్థము/ పీచు నిష్పత్తి Carbohydrate/ Fiber Ratio
సిరిధాన్యాలు (*Positive Grains*)												
కొర్రలు (Foxtail)	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8.0	7.57
ఊదలు (Barnyard)	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10.0	6.55
అరికలు (Kodo)	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28
సామలు (Littile)	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
అండుకొర్రలు (Browntop)	18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54
తటస్థ ధాన్యాలు (*Neutral Grains*)												
సజ్జలు (Pearl)	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91
రాగులు (Finger)	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
వారిగలు (Proso)	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31
జొన్నలు (Great Millets)	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.4	1.3	55.69
మొక్కజొన్న (Corn Maize)	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51
నష్టదాయక ధాన్యాలు (*Negative Grains*)												
గోదుమలు (Wheat)	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	63.50
వరి బియ్యం (Paddy Rice)	1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.6	79.0	0.2	395.0

ఏ సిరిధాన్యం ఏ అంగాలను శుద్ధి చేస్తుంది? ఏ ఆరోగ్య సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది?

కొర్రలు: ఐదు సిరి ధాన్యాలలో అత్యంత సమతుల్యత కలిగిన ధాన్యం కొర్రలు. ఇవి నరనాడులను, శ్వాసకోశ వ్యవస్థను శుద్ధి చేస్తాయి. మెదడుకు సంబంధించిన రోగాలను, వృద్ధాప్య సంబంధిత మతిమరుపును (Alzheimer's), పార్కిన్సన్స్ వ్యాధిని, మూత్రాశయ ఇబ్బందులను, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన రోగాలను, కీళ్ల నొప్పులను, ఎముకలకు సంబంధించిన ఇబ్బందులను, ఊపిరితిత్తులకు సంభవించే ఇన్ఫెక్షన్లను, న్యుమోనియాను, మధుమేహ రోగులు బాధపడే అరికాళ్ళ మంటలను, స్పర్శ కోల్పోవడం వంటి పరిస్థితులను నయం చేస్తాయి. నిద్రలో పక్కలో మూత్రవిసర్జన చేసే పిల్లలకు కొర్రలు తినిపిస్తే మూత్రాశయ నియంత్రణ మెరుగుపడి ఆ ఇబ్బంది నుండి బయట పడతారు. **ముఖ్య గమనిక:** పాలిచ్చే తల్లులు వీటిని తినకూడదు.

సాములు: సిరి ధాన్యాలు ఐదింటిలో అతిచిన్న ధాన్యం సాములు. ఈ ధాన్యం జననాంగాలను శుద్ధి చేసే శక్తి కలిగి ఉంటాయి. పీసీఓడి, థైరాయిడ్, వంధ్యత్వం (Infertility) మొదలగు హార్మోన్ల అసమతూలనల వలన కలిగే సమస్యలకు, మూత్రపిండ వ్యాధులకు సాములు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

ముఖ్య గమనిక: ఈ ధాన్యం మృదువుగా ఉంటాయి. అందుచేత తొమ్మిది నెలలు నిండిన పిల్లలకు మొదటి ఘన ఆహారంగా ఈ ధాన్యం తినిపించాలి. అంటే మీ ఇంట్లో పిల్లలకు ఈ ధాన్యంతో అన్నప్రాసన చెయ్యవచ్చు.

అరికలు: ఈ సిరిధాన్యం రక్తం తయారు అయ్యే ఎముకల మజ్జను శుద్ధి చేస్తాయి. రక్తహీనతను నయం చేయటానికి, విష జ్వరాల కారణంచేత క్షీణించిన రక్త ఫలకికల (Platelets) సంఖ్యను పెంచేందుకు, అలర్జీలను దూరం చేసేందుకు, ఎస్.ఎల్.ఈ. వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ రుగ్మతలను నయం చేయటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు, మన దేహంలో రక్షణ వ్యవస్థను దృఢపరిచేందుకు, డయాలిసిస్ అవసరం ఉన్న వారికి అరికలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

ఊదలు: కాలేయాన్ని శుద్ధి చేసే శక్తి కలిగిన ధాన్యం ఊదలు. మూత్రపిండాల వంటి మృదువైన అంగాలన్నిటిని శుద్ధి చేస్తాయి. కామెర్లు, కాలేయానికి సోకే ఇన్ఫెక్షన్లు, హెపటైటిస్-బి, హెపటైటిస్-సి వంటి కాలేయానికి సోకే వ్యాధులకు, పెద్ద వారిలో మూత్రాశయ నియంత్రణ కొరకు, పిత్తాశయంలో రాళ్లను నిర్మూలించేందుకు, టైఫాయిడ్ వంటి విషజ్వరాలు నయం కావడానికి ఊదలు బాగా పనిచేస్తాయి.

అండు కొర్రలు: తలపైన జుట్టు నుండి కాలి గోళ్ళ వరకు అన్ని అంగాలను శుద్ధి చేయగలిగే అద్భుత ధాన్యం అండు కొర్రలు. కొర్రల వల్ల కలిగే అన్ని ఉపయోగాలు ఈ ధాన్యంలోనూ లభిస్తాయి. అవేకాక మలబద్ధకం, గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్స్, పైల్స్, మొదలగు అన్నవాహిక సంబంధిత అన్ని ఇబ్బందులను దూరం చేస్తాయి. ఎగ్జిమా, సొరియాసిస్ వంటి చర్మ వ్యాధులను కూడా దూరం చేస్తాయి. అన్ని రకాల క్యాన్సర్లకు ఉపశమనం కలిగించే శక్తి కేవలం ఈ ధాన్యంలో ఇమిడి ఉన్నది.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కొరకు ఈ ఐదు ధాన్యాలను తప్పక మూలాహారంగా తీసుకోవాలి

అక్టోబర్ 7, 2018న ముప్పవరపు ఫౌండేషన్, రైతునేస్తం సంయుక్త నిర్వహణలో హైదరాబాద్‌లోని స్వర్ణభారత్ ట్రస్ట్‌లో జరిగిన ఐ.వి. సుబ్బారావు రైతునేస్తం పురస్కారాల ప్రదానోత్సవ కార్యక్రమంలో గౌరవ భారత ఉపరాష్ట్రపతి ఎం. వెంకయ్యనాయుడు గారి చేతులమీదుగా 'కృషిరత్న' పురస్కారంతో సత్కరింపబడుతున్న స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆహార నిపుణులు డా॥ ఖాదర్ వలి

విషయ సూచిక

సిరిధాన్యాలే ఎందుకు అసలైన ఆహారం - డా. ఖాదర్ వలీ గారి వివరణ 13
సిరిధాన్యాల విశిష్టత - డా. ఖాదర్ వలీ గారి శాస్త్రీయ విశ్లేషణ 13
పప్పు ధాన్యాల ఆవశ్యకత 14
మొలకెత్తిన పప్పు ధాన్యాల విశిష్టత 14
పిల్లలకు మాంసకృత్తులు ఆవశ్యకత 15
పప్పుధాన్యాలకు సిరి ధాన్యాలు తోడైతే! 15
చక్కెర వద్దంటే ఎలా? చక్కెర బదులుగా ఏది వాడుకోవాలి? 16
మన దేశ భోజన సంస్కృతిలో భాగమైన ఊరగాయ మహత్తు 17
ఊరగాయలు ఎంత మోతాదులో తినాలి? 17
కూరగాయలు, పండ్లు ఎలా వాడుకోవాలి ? 18
వంట నూనెలపై డా. ఖాదర్ వలీ గారి సూచనలు 18
కూరగాయలు మరియు ఆకుకూరలను ఎందుకు తినాలి ? 19
కూరగాయలు, పండ్లు ఎలా శుభ్రపరచుకోవాలి ? 19
ఏ పండ్లు మనకి మంచివి ? 20
డ్రై ఫ్రూట్స్ ఎంత మేలు చేస్తాయి ? 20
పాలు పరిపూర్ణ ఆహారమా? 21
పాలు త్రాగకపోతే మరి కాల్షియం ఎక్కడ నుండి వస్తుంది? 22
చిట్కాలు 22
వంటకు వాడదగిన పాత్రలు ఏవి? వాడదగనివి ఏవి? 24
డాక్టర్ ఖాదర్‌వలీ సూచించిన జీవన విధానానికి అనుగుణ దినచర్య 25
సిరిధాన్యాల పిండి, రవ్వ (నూకలు) 27
అటుకులు, వెర్రినువ్వులు (గడ్డినువ్వుల) కారం పొడి 28

రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

BREAKFAST

సామల ఫ్రీడం ఇడ్లీ 30
అరికల కంచి ఇడ్లీ 31
అరికల రవ్వ ఇడ్లీ 32
సామల ఉప్మా 33
సామల పులుసు ఉప్మా 34
అరికల నూక ఉప్మా 34
ఊదల అటుకుల ఉప్మా 35
ఊదల దోశ 36
అండు కొర్రల పిండి ఇన్‌స్టెంట్ దోశ 36
సిరిధాన్యాల ఇన్‌స్టెంట్ టమోటా దోశ 37
ఊదల ఇన్‌స్టెంట్ దోశ 38

ఈ పుస్తకములో పొందుపరచిన ప్రతి ఒక్క వంటకం డా॥ ఖాదర్ వలి గారి సూచనలను తూ.చ. తప్పకుండా పాటించి తయారుచేసి, వారి ఆమోదం పొందినవే.

కొర్రల పెరుగు ఇన్‌స్టెంట్ దోశ	38
ఊదల పుల్లట్లు	39
ఊదల పెరుగు ఊతప్పం	40
అరికల దిబ్బ రొట్టె	41
అరికల పెసరట్టు	42
కొర్రల గుంట పొంగనాలు	43
కొర్రల పునుగులు	44
కొర్ర పిండి పుల్కా	45
అండుకొర్రల ఇన్‌స్టెంట్ చపాతీ	45
కొర్రల కారం రోటీ (మినప్పిండి లేకుండా)	46
కొర్రల ఆలూ చపాతీ	47
కొర్రల పూరీ	47
అరికల వడ	48
అండు కొర్రల కట్టె పొంగలి	49
ఊదల కుడుములు	50

RICE ITEMS

సిరి థాలీ	52
సిరిధాన్యాల గంజి	53
సిరిధాన్యాల అంబలి	54
అండుకొర్రల అంబలి దద్దోజనం	55
ఊదల పిండితో అంబలి	56
అరికల వెన్న ముద్దలు	57
అరికల అమృతఫలం	58
అరికల కరివేపాకు రైస్	58
ఊదల వెజిటబుల్ రైస్	59
అరికల కొబ్బరి రైస్	60
సామల పుదీనా రైస్	61
కొర్రల పాలకూర రైస్	62
అరికల టమోటా రైస్	63
సామల కొత్తిమీర మసాలా రైస్	64
ఊదల జీరా రైస్	64
అరికల గోంగూర కారం రైస్ (పొడితో)	65
ఊదల రాజ్మా రైస్	66
సామలరవ్వ మామిడికాయ పులిహోర	67
అండుకొర్రల గోంగూర పులిహోర	68
అండుకొర్రల నిమ్మకాయ పులిహోర	69

రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

కొర్రల పులిహోర 70
కొర్రల దబ్బకాయ చిత్రాన్నం 71
కొర్రల వాంగీ బాత్ 72
అరికల బిసి బెళె బాత్ 73
అరికల అటుకుల బిసి బెళె బాత్ 74
అరికల క్యారెట్ రైస్ 76

SNACKS

కొర్రల తపిలెంటు (షాలో ఫ్రై) 78
అండుకొర్రల తపిలెంటు (డీప్ ఫ్రై) 79
కొర్రల బజ్జీలు 80
అరికల పకోడీ 80
సామల బిళ్ళకుడుములు 81
ఊదలపిండి - పచ్చికొబ్బరి ముట్టీలు 82
అరికల అటుకుల చుడువా (షాలో ఫ్రై) 83
ఊదల తపిల బిళ్ళలు 84
ఊదల వాడప్పలు 84
సజ్జ - కొబ్బరి బిస్కెట్లు 85
సిరిధాన్యాల అటుకుల చాట్ 86
కొర్రల పెసరపప్పు రొట్టె 87
రాగి పాన్ కేక్ 88

SWEETS

కొబ్బరి లౌజు/లడ్డూ 90
నువ్వుల లడ్డూ 91
వేరుశనగ చిక్కి 92
రాగి లడ్డూ 93
అండు కొర్రల తీపి గవ్వలు 94
అరికల హల్వ 94
సామల పాయసం 95
ఊదల పిండి అప్పాలు/బూరెలు 96
రాగి పాల కేక్ 97
కొర్ర సున్నుండలు 98
అరికల కొబ్బరి వడలు 99
సామల రవ్వ కేసరి 100
సామల రవ్వ లడ్డూ 101
సామల ఉండ్రాళ్ళు 102

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

కొర్రల పూర్ణాలు 103
సామల కొబ్బరి లౌజు పూర్ణాలు 104
ఊదలు - నువ్వుల కజ్జికాయలు 105
కొర్రల బూంది లడ్డూ 106
కొర్రల బందరు లడ్డూ (తొక్కుడు లడ్డూ) 107
కొర్రల బర్ఫీ 108

HOT

ఊదల కారం బూందీ 110
కొర్రల సన్నపూస 110
కొర్రల టమోటా సన్నపూస 111
కొర్రల పుదీనా సన్నపూస 111
ఊదల చేగోడీలు 112
ఊదల పప్పు చేగోడీలు 112
సామల టమాటా వడియాలు 113
సిరిధాన్యాల అన్నంతో వడియాలు 113
సామల ఆకుకూర వడియాలు 114
కొర్రల వెన్న ముద్దలు (వడియాలు) 114
సామల మురుకులు 115
అరికల కారాలు 115
ఊదల కారం గవ్వలు 116
అండుకొర్రల చెక్కలు 116

MILK & CURD

తెల్ల నువ్వుల పాలు 118
నల్ల నువ్వుల పాలు 118
సజ్జ పాలు 119
రాగి పాలు 120
కొబ్బరి పాలు 121
వేరుశనగల పాలు 121
కుసుమల పాలు 122
జొన్నల పాలు 122
సస్యాధారిత పెరుగు (PLANT BASED NON DAIRY CURD) 123
కొబ్బరి పాలతో పెరుగు 124
వేరుశనగ పాలతో పెరుగు 126
నువ్వుల పాలతో పెరుగు 127
సస్యాధారిత పెరుగులతో లస్సీ 128

సిరిధాన్యాలే ఎందుకు అసలైన ఆహారం

డా. ఖాదర్ వలీ గారి వివరణ

కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు మరియు అండు కొర్రలను డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు 'సిరిధాన్యాలు' గా నామకరణం చేశారు. ఈ ధాన్యంలో పీచుపదార్థం ధాన్యం గింజ కేంద్రం నుండి పిష్ట పదార్థాన్ని గట్టిగా పట్టుకొని పొరలు పొరలుగా ఉండటం వలన, గ్లూకోస్ నిదానంగా, నియంత్రణతో మన రక్తంలోనికి విడుదల అవుతుంది. ఈ ధాన్యాలలో పిష్ట, పీచు పదార్థాల నిష్పత్తి పది కంటే తక్కువగా ఉండటమే ఈ ధాన్యం యొక్క విశిష్టత. అండుకొర్రలలో ఈ నిష్పత్తి కేవలం 5.5 మాత్రమే. అదే వరి బియ్యం విషయానికి వస్తే ఈ నిష్పత్తి అత్యధికంగా 395గా ఉంది. ఈ కారణం చేతనే సిరిధాన్యాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూర్చగల శక్తి కలిగిన అద్భుతమైన, అసలైన ఆహారం. పీచు పదార్థం లేని ఆహారం తినటం వలన రోగాలు ఉత్పన్నం అవుతున్నాయి. కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లలోని పీచు పదార్థానికి, గోధుమలు, వరి అన్నంలోని పిష్ట పదార్థాన్ని రక్తంలోనికి విడుదల క్రమాన్ని నియంత్రించే శక్తి లేదు, సాధ్యం కాదు.

మనం ఎన్ని పోషకాలు ఉన్న ఆహారం (పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు) తిన్నప్పటికీ మన దేహంలో ఉత్పత్తి అయ్యే కల్మషాలను ఏరోజుకారోజు నిర్మూలించుకోకపోతే రోగగ్రస్తులమవ్వక తప్పదు. కల్మషాలను (toxins) దేహం నుండి తొలగించడంలో సిరిధాన్యాలలోని పీచు పదార్థం సహాయ పడుతుంది. ఈ పీచు పదార్థం రెండు రకాలు. కరిగేది, కరగనిది. రక్తంలో కరిగిన పీచు పదార్థం అన్ని అంగాలలోని కల్మషాలను, జీవరసాయనిక క్రియల వలన ఉత్పత్తి అయ్యే రోగ కారకాలను గ్రహించి ఏరోజుకారోజు దేహం నుండి తొలగిస్తుంది. కరగని పీచు పదార్థం మల విసర్జనకు తోడ్పడుతుంది.

సిరిధాన్యాల విశిష్టత - డా॥ ఖాదర్ వలీ గారి శాస్త్రీయ విశ్లేషణ

మన దేహంలో శక్తి విడుదల కావాలంటే ఎలక్ట్రాన్లు (electrons) ఉన్నత శక్తి స్థాయి నుండి తక్కువ శక్తి స్థాయికి దిగినప్పుడు వెలువడే శక్తిని జీవశక్తిగా గ్రహించవలసి ఉంటుంది.

ఎలక్ట్రాన్ ప్రయాణ క్రమంలో ఒక స్థాయిలో ఈ ఋణాత్మకతను బంధించి, స్థిరీకరణ చేసే పరిస్థితి ఉండవలసిందే. లేకపోతే క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటి రోగాలు ఉత్పన్నం అవుతాయి.

ఇట్టి స్థిరీకరణ ప్రక్రియను చేయ గలిగే శక్తి కేవలం సిరిధాన్యల లోని పీచు పదార్థానికి మాత్రమే ఉంది. వీటి పీచు పదార్థం అతి అద్భుతమైన ఆంటీ ఆక్సిడెంట్ (anti oxidant) గుణం కలిగి ఉంటుంది.

ఈ ధాన్యం పై పొరలలో లిగ్నన్లు (lignans) ప్రోటాన్ మోటివ్ ఫోర్స్‌గా (Proton Motive Force) పనిచేస్తాయి. అందువలన ఎలక్ట్రాన్ స్థిరీకరణ జరిగి దేహంలో సంపూర్ణ ఆరోగ్య పరిస్థితి నెలకొంటుంది. అందుకే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలుగ చేసే సిరిధాన్యాలను మించిన మూల ఆహారం లేదంటే అతిశయోక్తికాదు.

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

పప్పు ధాన్యాల ఆవశ్యకత

మన దేశంలో దొరికే వైవిధ్యమైన పప్పు ధాన్యాలు మరెక్కడా దొరకవు. కందులు, మినుములు, పెసలు, శనగలు, అలసందలు, రాజమా, చిక్కుళ్ళు, బఠాణీ, ఉలవలు వేరుశనగ, పిల్లి పెసర్లు మొదలైన అనేక రకాలు మనకు పండుతాయి. మొలకెత్తిన పెసలు, ఉలవలు, అలసందలు, శనగలు తినటం మనకు అనాదిగా వస్తున్న అలవాటు. ఉదాహరణకు కర్ణాటకలోని కోసంబరి, తెలుగునాట వడపప్పు, గుగ్గిల్లు వంటివి అన్ని శుభకార్యాలలోను, ప్రసాదాలుగా ఉపయోగిస్తూ వస్తున్నాము.

పప్పు ధాన్యాలను వైవిధ్యమైన ఆహార పదార్థాలను తయారు చేయటానికి ఉపయోగిస్తాము. పూర్ణ బూరెలు, గారెలు దగ్గర నుండి పప్పు, సాంబారు, ఉలవచారు వరకు మనము వీటితో తయారు చేస్తాము. ఎంతో పూర్వం నుండే భారతీయులకు మాంసకృత్తుల (Proteins) యొక్క ఆవశ్యకత తెలుసునని దీన్నిబట్టి అర్థం అవుతోంది.

అందరూ గమనించవలసిన ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే, ఈనాడు జన్యుమార్పిడి చేసి పండించబడుతున్న సోయా చిక్కుడు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో హానికరం. ఈ విత్తనాలలో రక్తం ఉత్పత్తి చేసే వ్యవస్థను నిర్వీర్యం చేయగలిగే రసాయనాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని వాడకూడదు. సోయా చిక్కుడులో మాంసకృత్తులు 36 శాతం ఉన్నాయని వాణిజ్య ప్రకటనలు చేస్తారు. మనం ఒకరోజు మొత్తంలో తినే ఆహారంలో ప్రోటీన్ల శాతం 6 నుండి 8 వరకు ఉంటే సరిపోతుంది. మనకు పండే వైవిధ్యమైన పప్పు ధాన్యాలలోనూ 22 నుండి 26 శాతం మాంసకృత్తులు ఉంటాయి. కనుక మనకు సోయా బీన్స్ అవసరమే లేదు.

మొలకెత్తిన పప్పు ధాన్యాల విశిష్టత

ఒకొక్క సిరిధాన్యం పీచులో ఒకొక్క విశిష్టత ఉన్నట్లే, ఒక్కొక్క పప్పుధాన్యం పై పొరలో కూడా వేరువేరు ఉపయోగాలు ఇమిడి ఉన్నాయి.

ఉదాహరణకు మొలకెత్తిన ఉలవల పొట్టు రక్తంలోని చక్కెరను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. మొలకెత్తిన పెసలలోని 4% పీచు పదార్థం హృదయ సంబంధ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. పిల్లి పెసర మొలకల పీచు పదార్థం ఎముకలలోని మజ్జను గట్టి పరుస్తుంది.

వేరుశనగల పైన గులాబీ పొట్టులో Resveratrol (రెస్వెరట్రాల్) అనే ఆంటీ ఆక్సిడెంట్ ఎన్నో ఉపయోగాలు కలుగచేస్తుంది. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ అరికట్టేందుకు, వృద్ధాప్య సమస్యల్ని అరికట్టేందుకు, నొప్పులు వాపుల పరిష్కరించేందుకు, బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్స్‌ను నియంత్రించటానికి ఉపయోపడుతుంది.

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే ఈ ధాన్యం పొట్టుతో, మొలకల రూపంలో, వారానికి రెండు గుప్పెళ్ళు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

ఏ ఏ ఋతువులలో పండే పప్పుధాన్యాలను ఆయా ఋతువులలో తింటే ఎంతో మంచిది. భగవంతుడు కాలానుగుణంగా వివిధ రకాల ధాన్యాలను, కూరగాయలను, పండ్లను మనకు అందిస్తున్నాడు.

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

ప్రతీ రోజూ కందిపప్పు లేక శనగపప్పు తినటం సరియైన పద్ధతి కాదు. వైవిధ్యమైన పప్పు ధాన్యాలను తీసుకుంటే వాటిలోని పోషకాల వలన ఆరోగ్యం పొందగలం.

పప్పుధాన్యాలకు సిరిధాన్యాలు తోడైతే!

ఇడ్లీ, దోశ మొదలగు పదార్థాలు తయారు చేయటానికి, సిరిధాన్యాలను, మినప్పప్పును కలిపి పిండిగా రుబ్బి పులియబెట్టడం జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియ వలన అనేక ఆరోగ్య కారకాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి.

ముఖ్య గమనిక:

ఈనాటి వైద్యులు, పౌష్టికాహార నిపుణులు, ఆహార వైజ్ఞానికులు, మన ఆరోగ్యానికి మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్లు) ఎంతో ముఖ్యమైన పౌష్టికాంశమని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం ఎంతైనా అవసరం ఉందని పదేపదే చెప్తూ వస్తున్నారు.

దీనికి తోడు ఆరోగ్య పానీయాలు (the so called health drinks) తయారు చేసే కంపెనీలు, వారి ఆకట్టుకునే అసత్య ప్రకటనలతో కేవలం మాంసకృత్తులే ముఖ్య అంశంగా చిత్రీకరించి మనలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారు.

మనం ప్రతి నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో అన్ని పౌష్టికాంశాలు (పిండి పదార్థం, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు) సమతూలనం (balanced) గా ఉండేలా తప్పక చూసుకోవాలి. ఏ ఒక్క అంశం ఎక్కువైనా తక్కువైనా ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.

ఒక రోజు మొత్తంలో, మన చేతి అర గుప్పెడు పప్పుధాన్యాలు, రెండు గుప్పెళ్ళ సిరి ధాన్యాలను, తీసుకుంటే సరిపోతుంది. మాంసకృత్తులు ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటే మూత్రపిండ సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి.

పిల్లలకు మాంసకృత్తులు ఆవశ్యకత

పిల్లల ఎదుగుదలకు మాంసకృత్తులు చాలా అవసరం. వైవిధ్యమైన, మొలకెత్తిన పప్పుధాన్యం వారి చేతి గుప్పెట్లో పట్టేంత రోజుకు ఒక రకం చొప్పున అందిస్తే పుష్టిగా, ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతారు. తాటి బెల్లంతో చేసిన వేరుశనగ లడ్డు/చిక్కి, నువ్వుల లడ్డు వంటివి వారానికి ఒకసారి తినిపిస్తే మంచిది.

చక్కెర వద్దంటే ఎలా? చక్కెర బదులుగా ఏది వాడుకోవాలి?

చెఱకు నుండి తయారయ్యే చక్కెర వినియోగమే ఈనాటి అన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు ముఖ్య కారణం. చక్కెర వినియోగం మానవజాతికి ఒక దుర్వ్యసనంగా మారిపోయింది.

మరి పూర్వం తీపి పదార్థాలను తినేవారు కాదా? ఒకవేళ తింటుంటే తీపి కొరకు ఏ ఏ పదార్థాలనుపయోగించేవారు అన్న ప్రశ్న ఉత్పన్నం కావచ్చు.

అనాదిగా మనదేశంలో తీపి పదార్థాలను తయారు చేసుకునే నిమిత్తం ఆయా ప్రాంతాలలో లభించే తాళజాతి (Palm Family) చెట్ల నుండి లభ్యమయ్యే పాలనుపయోగించి, బెల్లం తయారు చేసుకుని వాడుకునేవారు.

తాళజాతి చెట్ల బెల్లానికి చెఱకు చక్కెర, బెల్లానికి వ్యత్యాసం ఏమిటి?

తాళజాతి చెట్లలో బెల్లం తయారీకి ముఖ్యంగా ఉపయోగపడేవి తాటి, ఈత, జీలుగ మరియు కొబ్బరి చెట్లు. ఈ నాలుగింటిలో మొదటి మూడు శ్రేష్టమైనవి డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు చెప్పడం జరిగింది. పుష్పవిన్యాస కాలంలో ఈ చెట్లకు చిన్న గాట్లు పెట్టి వాటినుండి కారే పాలను మట్టి కుండలలో పట్టి, ఆ పాలను మరిగించి బెల్లం తయారు చేస్తారు. చెఱకు బెల్లం, చెఱకుగడల నుండి రసం సేకరించి, మరిగించి బెల్లం తయారు చేస్తారు.

తాటి, ఈత మరియు జీలుగ చెట్ల బెల్లంలో ఫ్రక్టోస్ శాతం హెచ్చుగా ఉంటుంది. ఫ్రక్టోస్ మన జీర్ణాశయంలో చేరిన వెంటనే గ్లూకోస్‌గా మారదు. ముందుగా కాలేయానికి చేరి అనేక జీవరసాయన క్రియల అనంతరం, 40%-50% ఫ్రక్టోస్ మాత్రమే గ్లూకోస్‌గా మారుతుంది. అందు వలన ఆకస్మిక చక్కెర షాక్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉండదు. అదే చెఱకు బెల్లంలో గ్లూకోస్ అత్యధిక మోతాదులో ఉంటుంది. అందుచేత తిన్న వెంటనే ఒక్క సారిగా గ్లూకోస్ రక్తం లోనికి ప్రవేశించి హానికర అనారోగ్య పరిణామాలకు దారితీస్తుంది. కనుక తాళజాతి బెల్లం, చెఱకు బెల్లం కంటే వెయ్యి రెట్లు మేలు.

తాటి బెల్లంలో రోగనిరోధక శక్తిని కలుగచేసే గుణం ఉంది. పిల్లలకు కొద్దిగా తినిపిస్తే వారి ఎముకల మజ్జలో ఎలాంటి రోగాన్నైనా దూరం చేసే శక్తి ఆరు వారాల్లోనే ఆవిష్కృతం అవుతుంది. అదే మీరు మీ పిల్లలకు చెఱకు బెల్లం తినిపిస్తే రోగాలకు చిరునామాగా వారి దేహం తయారవుతుంది.

మధుమేహ రోగగ్రస్తులు కూడా వారి HbA1c ఏడు కంటే తక్కువ ఉన్నప్పుడు తాటి బెల్లం కొద్దిగా తినవచ్చు.

అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనది ఏమంటే, తాటి, ఈత, జీలుగ బెల్లం వాడితే నీటి వనరులను, అనగా మన నదులను, పర్యావరణాన్ని, పరిరక్షించుకుని భావితరాలకు పూలబాట వేసిన వారమవుతాము. చెఱకు బెల్లం వాడుతూనే ఉంటే నదులు ఎండిపోయి, భూగర్భ జలాలు కూడా హరించి పోయి మానవజాతి మనుగడే ప్రశ్నార్థకం అవుతుంది.

మన ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు, భావితరాల భవితవ్యానికి, చెరుకు పదార్థాలు సేవించడం, చెఱకు పండించడం తక్షణమే నిలిపివేయవలసిన అవసరం ఉంది.

మన దేశ భోజన సంస్కృతిలో భాగమైన ఊరగాయ మహత్తు

శతాబ్దాలుగా మన దేశభోజన విస్తరిలో అతి ముఖ్యమైన స్థానాన్ని సంపాదించుకున్న ఊరగాయను చూడగానే నోరూరని భారతీయుడు ఉంటాడా?

మితంగా సేవిస్తే రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం చేకూర్చగల అతితక్కువ పదార్థాలలో ఊరగాయ ఒకటి.

భారత దేశంలో అన్ని ప్రాంతాల వారం ఆయా ప్రాంతాల్లో దొరికే పులుపు అంశం కలిగిన దాదాపు అన్ని కాయలతో ఊరగాయలు చేస్తాము. ఈ ఊరగాయలలో ఆల్ఫా హైడ్రాక్సీ కార్బాక్సిలిక్ ఆమ్లములు (Alpha Hydroxy Carboxylic Acids), గాల్లిక్ ఆమ్లము (Gallic acid), ప్రోటోకేటఛుయిక్ ఆమ్లము (Proto Catechuic acid) వంటి ఆమ్లములు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి రోగకారకాలను నిరోధించి, అరికట్టి, తరిమికొట్టి, పచనక్రియ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచే అద్భుతమైన ఆమ్లములు.

చింతకాయ ఊరగాయలో టార్టారిక్ ఆమ్లం (Tartaric Acid), ఉసిరికాయలో ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం (Ascorbic Acid), నిమ్మ, దబ్బకాయలలో సిట్రిక్ ఆమ్లం (Citric Acid), టమాటో ఊరగాయలో ఆక్సాలిక్ ఆమ్లం (Oxalic Acid), మామిడి కాయ ఊరగాయలో గాల్లిక్ ఆమ్లం (Gallic Acid) మరియు గోంగూర ఊరగాయలో ప్రోటో కేటాచూయిక్ ఆమ్లం (Protocatechuic Acid) కలిగి ఉంటాయి.

అన్నిటిలో ఉన్నది పులుపు అంశమే కానీ వాటి రుచి వైవిధ్యంగా ఉండటమే కాదు ప్రయోజనాలు కూడా వేరు. ముందు పేర్కొన్న నాలుగు ఆమ్లములు ఆల్ఫా హైడ్రాక్సీ కార్బాక్సిలిక్ ఆమ్లముల జాతికి చెందినవి. ఇవి ఆంటీ ఆక్సిడెంట్స్ (anti oxidants) గాను, పనికి రాని ధనాత్మక కణాలని, రోగాలనిచ్చే ధనాత్మక కణాలను (cations) పట్టుకుని బయటకు పడివేసే అద్భుతమైన గుణాలు కలిగి ఉన్నాయి. వీటిని ఖీలేటర్స్ (Chelators) అంటారు. గోంగూర (ఆంధ్ర శాకం) లోని ప్రోటో కేటాచూయిక్ ఆమ్లం ఒక స్థిరీకరణ చెందిన రసాయనం (stabilised chemical). దీనిని వేయించిన, ఉడికించిన తన గుణాన్ని మార్చుకోదు. ఇది స్త్రీలకు సంబంధించిన అన్ని(గర్భాశయం, అండాశయం మొదలగు) రోగాలకు రామబాణం లాగా పనిచేస్తుంది.

ఊరగాయలు నిల్వ ఉండాలంటే ఎలా పెట్టుకోవాలి?

ఊరగాయలు ఎంతో శుచిగా, ఎలాంటి తేమ లేకుండా కాయలు శుభ్రపరచి, ముక్కలను తరుక్కోవటానికి ఉపయోగించే కత్తిపీట లేక కత్తులను కూడా బాగా ఎండపెట్టి, తగినంత సముద్రపు ఉప్పు, పసుపు, ఆవపిండి, మెంతి పిండి, కారం వంటి సహజ సంరక్షకారిణులను (natural preservatives) వాడి పెట్టుకోవాలి. ఇవి సూక్ష్మ జీవులు చేరకుండా ఊరగాయని కాపాడుతాయి. ఎట్టి

ఊరగాయ ఎంత మోతాదులో తినాలి?

ఊరగాయ తింటే బీపీ వస్తుందని డాక్టర్లు చెప్పే మాట అవాస్తవం. సోడియం, పొటాషియం మనకు అవసరం. ఊరగాయ మంచిది అయినప్పటికీ, కూర లాగ తినకూడదు. తక్కువ పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవాలి. కేవలం నంజుకోవటానికి మాత్రమే కొద్దిగా తినాలి. బీపీ ఉన్నవారు ఉప్పు నియంత్రణలో తింటే మంచిది.

పరిస్థితుల్లోను కృత్రిమ రసాయనిక సంరక్షకారిణులను వాడకూడదు. ఊరగాయలు పింగాణీ లేక గాజు జాడీలలో మాత్రమే భద్రపరచుకోవాలి. ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్‌లో పెట్టుకుంటే క్యాన్సర్‌ను ఆహ్వానించిన వారమవుతాము. మిరియం, అల్లం, వెల్లుల్లి, ఇంగువ వంటి దినుసులను కూడా వాడుకుంటే మరింత రుచికరంగా ఉంటాయి.

సంప్రదాయంగా పెట్టుకునే ఊరగాయలే కాకుండా మీ సృజనాత్మకతను వాడి కాలీఫ్లవర్, క్యారెట్, బీన్స్, కాకరకాయ వంటి కూరగాయలతో పులుపు అంశం ఉన్న కాయలను జోడించి ఊరగాయలు పెట్టుకోవచ్చు.

యువతకు డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారి సలహా

యువకులు అందరూ ఇంత అద్భుతమైన ఆరోగ్యకరమైన ఊరగాయలు పెట్టుకోవడం నేర్చుకోవాలి. మార్కెట్‌లో అమ్మే ఊరగాయలు మంచివి కాదు. ఏ ఏ ఋతువులలో వచ్చే కాయలను ఆయా ఋతువులలో ఊరగాయలు పెట్టుకునే సంప్రదాయాన్ని అలవరచుకోవాలి.

కూరగాయలు, పండ్లు ఎలా వాడుకోవాలి ?

- కూరగాయలను మూడు రకాలుగా విభజించుకోవచ్చు. దుంప/వేరు కూరగాయలు (క్యారట్, బీట్‌రూట్, ముల్లంగి, మొదలగునవి), నీటి కూరగాయలు (సొర, బీర, గుమ్మడి వంటివి), తీగ జాతి/ద్విదళబీజ కూరగాయలు (బీన్స్, చిక్కుడు, గోరు చిక్కుడు, మొదలగునవి).

  ఒకే జాతికి చెందిన ఏ రెండిటినీ కలిపి వండకూడదు. ఉదాహరణకు సొరకాయ, దోసకాయ కలిపి వండకూడదు. ఒకరోజులో ఒకే జాతికి చెందిన ఏ రెండు కూరలను తినకూడదు.

వంట నూనెలపై డా. ఖాదర్ వలీ గారి సూచనలు

- రిఫైండ్ నూనెలకు మన వంటగది లోనికి ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ప్రవేశము ఇవ్వకూడదు. అట్టి నూనెలతో వండిన పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి హానికరం.
- కేవలం ఎద్దు గానుగను ఉపయోగించి తీసిన నూనెలను మాత్రమే వంటకు వాడుకోవాలి.
- ఈ నూనెలను గాజు సీసాల్లోనో లేక స్టెయిన్‌లెస్ స్టీలు కానులలోనో మాత్రమే భద్రపరచుకోవాలి.
- పూరీలు, జంతికలు, పకోడీలు వంటి పదార్థాలను కొబ్బరి నూనెలో వేయించుకోవాలి. పల్లీ నునెలో కూడా వేయించుకోవచ్చు.
- ఊరగాయలకు, రోటి పచ్చళ్లకు, ఘాటుగా చేసే కూరలకు నువ్వుల నునె బావుంటుంది.
- కూరలకు, సాంబార్, రసం వంటి వాటికి కుసుమ, పల్లీ నునెలు అనువుగా ఉంటాయి.
- వెర్రి నువ్వుల నూనెతో పులిహోర, ఆవ పెట్టిన కూరలు చేసుకుంటే ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి.
- ఈ నూనెల తయారీలో ఎలాంటి రసాయనిక సంరక్షణ కారిణులను వాడక పోవటం వలన వీటిని ఒక నెలకు సరిపడునంత మాత్రమే తెచ్చుకోవటం మంచిది.
- ఒక వ్యక్తికి నెలకు ఒక లీటరు నూనె సరిపోతుంది. ఎదిగే వయసులో ఉన్న పిల్లలకు కాస్త ఎక్కువ నూనె పడినా పరవాలేదు.

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

కూరగాయలు మరియు ఆకుకూరలను ఎందుకు తినాలి ?

మన పచన నాళం (అనగా నోటి నుండి గుదద్వారం మధ్య)లో మేలు చేకూర్చే ఎన్నో కోట్ల సూక్ష్మజీవులు జీవనం చేస్తూ మన దేహ వ్యవస్థలో ఆరోగ్యంగా ఉండే పరిస్థితులను కలుగచేస్తాయి. ఇవి మన దేహంలో సమతూలతను కాపాడుతాయి. వీటిని పెంచి పోషించే ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉంది. అందుకే మనం వైవిధ్యమైన కూరగాయలు ఆకుకూరలు తింటే ఈ సూక్ష్మజీవులు పెరిగేందుకు అద్భుతమైన వాతావరణం సృష్టించబడుతుంది. రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. అంతేకాని కూరగాయల నుండి పోషకాంశాలు పొందలేము. కూరగాయలు ఆకుకూరల బరువులో, 90శాతం నీరే. వీటినుండి పోషకాలను పొందాలంటే ఒక రోజులో 18 కేజీల ఆకుకూరలు, 4.5 కేజీల కూరగాయలు తినాలి. ఇది సాధ్యమా?

- ఆకు కూరలను కూడా ఏ రెండింటిని కలిపి వండకూడదు.
- ఒకొక్క జాతి నుండి ఒకొక్క రకం కూరను తీసుకుని వాటిని కలిపి వండుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఆలుగడ్డ, చిక్కుడు, మెంతికూర కలిపి వండుకోవచ్చు.
- అదే విధంగా ఒకే రోజులో వివిధ రకాల పండ్లను కూడా తినకూడదు. మనకు ఫ్రూట్ సలాడ్ మరియు పెరుగు అన్నంలో రకరకాల పండ్లు వేసుకుని తినటం అలవాటు, కానీ అది కూడా మంచిది కాదు. ఒక రోజు మొత్తంలో ఒకే రకమైన పండును తినాలి. అప్పుడే మన శరీరానికి ఆ పండు నుండి అందవలసిన పూర్తి పోషకాలు లభిస్తాయి.

కూరగాయలు, పండ్లు ఎలా శుభ్రపరచుకోవాలి ?

ప్రస్తుత పరిస్థితులలో మనకు దొరికే దాదాపు 90 శాతం కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, పండ్లు విషపూరితమైన పురుగుమందుల వాడకంతోనే పండించినవి. ఇవి తిని మనం అనేక రోగాల బారిన పడుతున్నాము. ఈ క్రిమి కీటక కలుపు నాశక పదార్థాల ప్రభావం చాలావరకు తగ్గించుకోవడానికి ఒక చక్కని చిట్కాను డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు సూచించారు.

ఒక నిమ్మపండంత చింతపండు గుజ్జును తీసి రాగి ఫలకంతో శుద్ధి చేసిన సుమారు మూడు లీటర్ల నీటిలో కలిపి, అందులో వండుకోవలసిన కూరగాయలను కనీసం 15 నిమిషాలు నాన బెట్టి, ఆ తరువాత శుభ్రమైన నీటిలో కడిగి వాడుకోవాలి.

ఇలా చేయడం వలన చింతపండులోని టార్టారిక్ ఆమ్లం కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్ల పైన చల్లిన విషరసాయనాల దుష్ప్రభావాన్ని కొంత వరకు తగ్గిస్తుంది.

ముందు రోజు రాత్రే చింతపండు నానబెట్టి ఉంచుకుంటే మెత్తపడి గుజ్జు తేలికగా వస్తుంది. ఈ విధంగా తయారు చేసుకున్న చింతపండు నీటిని రోజంతా కూరగాయలు, పండ్లు శుద్ధి చేసుకోవడానికి వాడుకోవచ్చు.

ఏ పండ్లు మనకి మంచివి ?

పండే పండ్లన్నీ కేవలం మానవ జాతికే సొంతం అనుకోవడం పొరపాటు. కోతులు, పక్షులు, ఏనుగులు మొదలగు జీవ జాతులకు కూడాను ఇవి ఆహారం. బాగా మగ్గి, చెట్టు నుండి క్రిందికి పడినవి మాత్రమే మనకు తినే అర్హత ఉంది. మన చేతికి అందిన పండ్లను మాత్రమే స్వీకరించాలి.

రోజుకు ఒకరకం పండ్లను మాత్రమే తినాలి. పండ్ల మిశ్రమం (fruit salad)గా తినటం సరికాదు. కృత్రిమ రసాయనాలను వాడి, పండబెట్టిన, నిల్వ ఉంచిన పండ్లను తినకపోవడమే మంచిది.

మన ప్రాంతంలో పండిన, మన ప్రాంతానికి చెందిన, ఆ ఋతువులలో పండే ఫలాలను మాత్రమే తినాలి. స్ట్రాబెర్రీలు, కివీ పండ్లు మన దేశ వాతావరణంలో సహజంగా పండేవి కాదు. కృత్రిమ పద్ధతులు ఉపయోగించి పండిస్తున్నారు. ఇలాంటివి తినే అవసరం లేదు.

జామపండు, భగవంతుడు ఎన్నో పోషకాలను సమకూర్చి మానవాళికి ప్రసాదించిన అద్భుతమైన పరిపూర్ణమైన అమృత ఫలం. సీతాఫలం కాల్షియం లోపం ఉన్న వారికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పాషన్ ఫ్రూట్ నరాల వ్యవస్థను ప్రశాంత పరిచే అతి గొప్ప గుణం కలిగిన అరుదైన ఫలం.

నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న వారు (సేంద్రీయ) అరటిపండు తొక్కతో కాషాయం త్రాగితే చక్కని నిద్ర పడుతుంది.

మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు, సిరిధాన్యాలను కనుక ముఖ్య ఆహారంగా తీసుకుంటున్నట్లైతే, వారి HbA1c, 7 కంటే తక్కువ ఉన్న యెడల మన ప్రాంతంలో పండే అన్ని పండ్లను నియంత్రణ వహించి తినవచ్చు.

డ్రై ఫ్రూట్స్ ఎంత మేలు చేస్తాయి ?

డ్రై ఫ్రూట్స్‌లో కొవ్వు పదార్థాలు అత్యధికంగా ఉన్నందున మరియు మన దేశ శీతోష్ణస్థితుల కారణంగా మన ఆహారంలో వీటిని భాగం చేసే ఆవశ్యకత లేనందున, వీటిని మన ఆహారంలో భాగంగా చేసే అవసరం లేదని డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు సూచించారు. ఇదే కాక వీటిని పురుగు పట్టకుండా ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచటానికి, కృత్రిమ సంరక్షణ కారిణులు ఉపయోగించబడుతున్నాయి. ఖర్జూర పండ్లను ఎండ పెట్టినప్పుడు చక్కెర పాకం లేపనం చేయటం జరుగుతుంది. ఇది మంచిది కాదు.

వీటన్నింటి కంటే మనదేశంలో పుష్కలంగా పండే వేరుశనగ, నువ్వులు, కొబ్బరి వంటి వాటిలో ఎన్నో పోషక విలువలు లభిస్తాయి. అవి తింటే మనం బాగుంటాము, అవి పండిస్తున్న మన రైతులు బాగుంటారు.

పాలు పరిపూర్ణ ఆహారమా?

పాలు, (ఆడ)స్తన్య జీవులలో అప్పుడే పుట్టిన తమ బిడ్డకు ఆరోగ్య కారకమైన ఆహారం అందించే నిమిత్తం భగవంతుడు అమర్చిన ఒక అపురూపమైన వ్యవస్థ.

పాలు, తల్లి స్తనం నుండి తన బిడ్డ నోటికి నేరుగా చేరవలసిన అస్థిర పదార్థం.

బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే, తల్లి తన బిడ్డకు ఆహారంతో బాటు రోగనిరోధక శక్తిని అందించడానికి ప్రతిరక్షకాలను (antibodies) నింపి ప్రారంభ స్తన్యాన్ని (Colostrum) అందిస్తుంది.

బిడ్డ పెరుగుతూ ఉంటే, పౌష్టికాంశాల అవసరాలు మారుతూ ఉంటాయి. ఈ మార్పులకు అనుగుణంగా తల్లి పాలలో పోషకాల నిబంధన (nutrient composition) కూడా మారుతూ వస్తుంది. అదే తల్లి అదే బిడ్డకు మొదటి వారంలో ఇచ్చిన పాలకు, ఆరోవారంలో ఇచ్చిన పాలకు ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంటుంది. ఇది భగవంతుడు తల్లి దేహంలో అమర్చిన అద్భుత వ్యవస్థ.

ఏ తల్లి పాలు ఆ బిడ్డకు మాత్రమే పరిపూర్ణ ఆహారము. ఆవు పాలను తన దూడకు ఆహారంగా ఇస్తుంది కానీ మన బిడ్డలకు, మనకు కాదు. ఆవు దూడ పెరుగుదల విధానానికి మనిషి బిడ్డ పెరుగుదల క్రమానికి చాలా తేడా ఉంది. అటువంటప్పుడు ఆవుపాలు మన బిడ్డలకు ఎలా మేలు చేస్తాయి? మేలు చేయకపోగా హాని కలిగిస్తాయి.

మనిషి జీర్ణ వ్యవస్థలో, పాలను అరిగించే కిణ్వం (enzyme) మూడు నుండి నాలుగేళ్ల వయసులో జన్యుపరంగా ఆపివేయ బడుతుంది. అంటే మూడు నాలుగేళ్ల వయసు తర్వాత మనకు పాలు అవసరం లేదని ప్రకృతే నిర్ణయించింది.

వైజ్ఞానికులు, వైద్యులు, ఆహార నిపుణులు 'పాలు పరిపూర్ణ ఆహారము' అని పాఠ్య పుస్తకాలలో వ్రాసి, పదేపదే చెప్పడం వలన అదే నిజం అని మానవజాతి అంతాను గట్టిగా నమ్ముతున్నది. ఇది ఎంత హాస్యాస్పదంగా ఉంది! దీనికి మద్దతుగా పాల కంపెనీలు పాల ఉత్పాదన అపారంగా పెంచే నిమిత్తం ఆవులకు, గేదెలకు రసాయనిక ప్రచోదక పదార్థాలను సూది మందు (steroids and oxytocin injections) రూపంలో ఇచ్చి కృత్రిమంగా పాల ఉత్పత్తి అమాంతం పెంచేశారు. జన్యు మార్పిడి ద్వారా ఎక్కువ పాలు ఇచ్చే ఆవు జాతులను తయారు చేసి ఇదే 'క్షీర విప్లవం' (White Revolution) అని వైజ్ఞానికులు ఢంకా బజాయిస్తున్నారు. ఈ పాల వలన కలుగుతున్న అనర్థాలు వారికి కనిపించటం లేదు. ఇది మనకు సైన్స్ చేసిన నిర్వాకం.

ఈ పాలను తాగి మానవజాతి మొత్తం అనారోగ్యాల బారిన పడిపోయింది. దాదాపు ఆడవారందరు హార్మోన్ల అసమతూలనలతో బాధపడుతున్నారు. థైరాయిడ్, గర్భాశయ సంబంధ సమస్యలైన పీసిఓడి, సంతానలేమి వంటి వాటిని ఎదుర్కొంటున్నారు. పదమూడు, పదునాలుగు సంవత్సరాలకు రజస్వల కావలసిన ఆడపిల్లలు ఈ కృతక పాలను త్రాగి, ఆరు సంవత్సరాలకే అవుతున్నారు. ఇదే మనం సాధించిన వైజ్ఞానిక ప్రగతి.

ఈ విషయాలన్నింటినీ డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి పరిశోధించి ఈ అనర్థాలన్నిటికీ మూల కారణం పాలు అని గమనించి, పాలు త్రాగడం మానేయడమే పరిష్కారమని చెప్పి తన వద్దకు వచ్చే వేల రోగులకు నయం చేస్తూ వస్తున్నారు. పాలు మానేసిన వీరికి ఆరు వారాలలోనే 90 శాతం హార్మోనల్ ఇన్‌బాలెన్స్ సమస్యలకు ఉపశమనం లభించడం గమనార్హం.

పాలు త్రాగకపోతే మరి కాల్షియం ఎక్కడ నుండి వస్తుంది?

ఒక లీటరు పాలలో కేవలం ఒక గ్రాము కాల్షియం ఉంటుంది. ఈ ఒక గ్రాము (1000 మిల్లీ గ్రాములు) నుండి 180 మిల్లీ గ్రాముల కాల్షియంను మాత్రమే మన దేహం గ్రహిస్తుంది. అదే 100 గ్రాముల నువ్వులను నానపెట్టి చేసుకున్న పాలలో ఒక గ్రాము కాల్షియం ఉంటుంది. ఈ కాల్షియం మొత్తాన్నీ మనదేహం గ్రహిస్తుంది.

సస్యాధారిత (plant based) పదార్థాలలో లభించే పోషకాలను గ్రహించడానికి అనువుగా ఉంటుంది మన పచనక్రియ వ్యవస్థ. అందుకే మన పిల్లలకు కొబ్బరి పాలు, రాగిపాలు, సజ్జపాలు, నువ్వుల పాలు కుసుమ పాలు, కొర్రపాలు కొద్దిగా తాటి బెల్లం కలిపి మార్చిమార్చి ఇస్తే మానసికంగానూ, శారీరకంగా చురుకుగా ఉంటారు.

ఈ పాలతో పెరుగు, మజ్జిగ చేసుకుని తింటే విటమిన్ బి12 కూడా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇవేకాక దేశీ ఆవు పాలతో చేసిన పెరుగు, మజ్జిగలను కూడా తీసుకోవచ్చు. పాలు మంచివి కానప్పటికీ తోడుపెట్టడం వల్ల సూక్ష్మజీవులు పాలలోని దోషకారకాలను హరించేస్తాయి.

చిట్కాలు

1. సిరి ధాన్యాలతో అన్నం చేసుకోవటానికి బియ్యాన్ని బట్టి ఒకటికి రెండు లేక రెండున్నర లేక మూడు నీళ్ళు ఎసరు పెట్టుకోవాలి.
2. పాత బియ్యం అయితే ఎక్కువ నీళ్ళు పడతాయి, కొత్త బియ్యం అయితే తక్కువ నీళ్ళు పడతాయి .
3. బుచ్చి పద్ధతిలో చేసుకున్న బియ్యం అయితే ఒక విధంగా నీళ్లు పడతాయి. పెద్ద మిషన్లో చేసిన బియ్యం అయితే ఒక విధంగా నీళ్ళు పడతాయి.
4. అరికలు, కొర్రలు, అండు కొర్రలకు కొద్దిగా నీళ్లు ఎక్కువ పడతాయి. ఊదలు, సామలకు కొద్దిగా నీళ్ళు తక్కువ పడతాయి.

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

5. అన్నం పొడిపొడిగా రావాలి అంటే అన్నం ఉడికేటప్పుడు ఒక స్పూన్ నెయ్యి కానీ కట్టె గానుగ నూనె కానీ వేసుకుంటే పొడిపొడిగా వస్తుంది.

6. మట్టి కుండలో అన్నం చేసుకుంటే బాగా పొడిపొడిగా ఉంటుంది.

7. కొంతమందికి సిరిధాన్యం అన్నం తినాలి అంటే చప్పగా అనిపిస్తుంది. అలాంటి వారు అన్నం ఉడికేటప్పుడు కొద్దిగా ఉప్పు వేసుకోవచ్చు.

8. ఏదన్నా కలర్ రైస్ కలుపుకోవాలి అనుకున్నప్పుడు అన్నం తయారు అవ్వగానే ఒక వెడల్పు పళ్ళెంలో పరచుకుంటే పొడిపొడిగా అవుతుంది.

9. పళ్లెంలో వేసుకున్న వెంటనే కొద్దిగా ఉప్పు, అవసరం అనుకున్న వాటికి నిమ్మరసం కలుపుకుంటే పొడిపొడిగా ఉంటుంది.

10. దోశలు చేసుకోవడానికి ఒక కప్పు మినప్పప్పుకు నాలుగు కప్పుల ఏదైన ఒక సిరి ధాన్యం నానబెట్టాలి.

11. దోశలు క్రిస్పీగా, రోస్ట్‌గా కావాలి అంటే కొర్రలతో, అరికలతో బాగా వస్తాయి. సాఫ్ట్‌గా మెత్తగా రావాలి అంటే సామలు, ఊదలతో బాగా వస్తాయి.

12. సిరిధాన్యపు అటుకులు దొరుకుతాయి. దోశలు, ఇడ్లీలు ఏ సిరి ధాన్యంతో చేసుకుంటున్నామో ఆ అటుకులను ఉపయోగించి చేసుకోవచ్చు.

13. అటుకులు దొరకని వాళ్ళు ఏ సిరి ధాన్యంతో చేసుకుంటుంటే ఆ సిరి ధాన్యపు అన్నమును కలిపి రుబ్బుకోవాలి.

14. అన్నం కలుపుకోవాలి అనుకున్నవాళ్ళు పిండి అంతా రుబ్బడం అయిపోయాక ఆఖరిలో అన్నం వేసి ఒక రెండు మూడు సార్లు తిప్పుకొని తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

15. ఇడ్లీలు అయితే నూకతో చేసుకుంటే బాగుంటాయి. సిరిధాన్యపు నూక మూడింటికి మినప్పప్పు ఒకటి వేసుకోవాలి.

16. బయట కొన్న నూక అయితే ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. ఇంట్లో సిరిధాన్యమును ఎనిమిది గంటలు నాన పెట్టుకొని, ఎండబెట్టుకుని చేసుకున్న నూక అయితే 2 లేక 3 గంటలు నాన పెట్టుకున్నా సరిపోతుంది.

17. సిరిధాన్యపు గింజలు నాన్న పెట్టుకుంటే మినప్పప్పు మెత్తగా రుబ్బుకొని సిరిధాన్యపు బియ్యంను నూక లాగ తిప్పుకొని కలుపుకోవచ్చు.

18. ఊదలైతే ఇడ్లీకి సాఫ్ట్‌గా మెత్తగా బావుంటాయి.

19. దోశలకు, చపాతీలకు, డీప్ ఫ్రై లకు ఇనుప పెనం వాడుకోవాలి అని డాక్టర్ ఖాదర్ గారు చెప్పారు.

20. దోశలు బాగా రావాలి అంటే మందపాటి ఇనుప పెనం వాడుకోండి. బాగా కాలిన తర్వాత ముందుగా చిన్న దోశ వేసి తర్వాత నుంచి దోశలు పెద్దవి వేసుకోండి. దోశలు పెనానికి అతుక్కోకుండా బాగా వస్తాయి.

21. పెనానికి అతుక్కుపోతుంటే ఉల్లిపాయను సగానికి తరిగి, ప్రతి దోశ వేయడానికి ముందుగా ఉల్లిపాయతో రుద్ది, దోశ వేస్తే అతుక్కోకుండా బాగా వస్తాయి.

వంటకు వాడదగిన పాత్రలు ఏవి ? వాడదగనివి ఏవి?

- సిరి ధాన్యాలతో అన్నం వండుకోడానికి, గంజి కాచుకోవడానికి, అంబలి పులియబెట్టుకోడానికీ, మట్టి పాత్రలను వాడుకోవటమే ఉత్తమం. అవి లేని పక్షంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ పాత్రలు వాడుకోవచ్చు.

- దోశలు, చపాతీలు, మొదలగు వాటికి ఇనుప పెనాలను మాత్రమే వాడాలి.
- కంచు, ఇత్తడి, ఇనుప పాత్రలలో పులుపు అంశం కలిగిన పదార్థాలను వండకూడదు.
- కూరలు దళసరి స్టీలు పాత్రలు/ మూకుళ్లలో లేదా మట్టి మూకుళ్లలో చేసుకోవచ్చు.
- రాగి బిందెలు/పాత్రలు కేవలం నీరు నిల్వ ఉంచటానికి మాత్రమే వాడుకోవాలి. వంటలు చేయకూడదు.
- అల్యూమినియం పాత్రలలో వండడం కాని, నూనెలు, పాలు వంటి ఆహార పదార్థాలను ఉంచటం కానీ చేయకూడదు. అల్యూమినియం ఫాయిల్, అల్యూమినియం డిస్పోజబుల్ డబ్బాలకు దూరంగా ఉండాలి. అల్యూమినియం మానవ దేహానికి హానికరమైన లోహం.
- నాన్ స్టిక్ పాత్రలు, మూకుళ్లు, పెనాలు అత్యంత హానికరమైనవి. కాన్సర్ వంటి భయంకరమైన రోగాలను కలుగు చేసే రసాయనాలను పైపూతగా కలిగి ఉంటాయి. ఈ పాత్రలు మన వంటింట్లో ఉండటానికి ఏమాత్రం అర్హత లేనివి. తక్షణమే వీటిని త్యజించి మీ ఆరోగ్యాన్ని పర్యావరణాన్ని కూడా కాపాడుకోండి.
- ఉప్పు, చింతపండు వంటి వాటిని గాజు, పింగాణీ లేదా రాతి జాడీలలో ఉంచుకుంటే మంచిది.
- ప్రెషర్ కుక్కర్లో ముఖ్యంగా అల్యూమినియం కుక్కర్లో అసలు వండకూడదు. ఒత్తిడి మీద వండటం వలన సిరి ధాన్యం కానీ, పప్పులు కానీ సరిగా నానక, విచ్చుకోకపోవడం వలన మనము వాటిలోని పోషకాలను పొందలేము. సమయం ఆదా అయినప్పటికీ పోషకాలను కోల్పోతాము.
- ప్లాస్టిక్ లంచ్ బాక్స్‌లను, మంచి నీటి సీసాలను, ప్లాస్టిక్ చెంచాలను తక్షణమే పారవేయండి. వీటిలో ఆహారం తింటే కాన్సర్ వంటి రోగాలకు ఆహ్వానం పలికిన వారం అవుతాము.
- కావలసిన దానికంటే కొద్దిగా తక్కువ వండుకోండి. రెఫ్రిజరేటర్‌లో పెట్టుకున్న ఆహారం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.
- పెరుగు, మజ్జిగ వంటివాటిని కూడా ఎంత అవసరమో అంతే తోడు పెట్టుకోవాలి. అతి వేడి, అతి చల్లని పదార్థాలు సేవించకూడదు.

డాక్టర్ ఖాదర్‌వలీ గారు సూచించిన జీవన విధానానికి అనుగుణ దినచర్య

- **'సర్వే జనాః సుఖినో భవంతు'** అనే వేద వాక్యమును ఆచరణలో పెట్టడమే **డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు** సూచించిన జీవన విధానం యొక్క ఆంతర్యం. ప్రకృతిలో భాగమైన మనం, ప్రకృతికి భారం కాకుండా, హాని కలిగించకుండా జీవిస్తే సమస్త జీవకోటి క్షేమంగా, పర్యావరణం చైతన్యవంతంగా ఉంటాయి.
- సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందరే నిద్రలేచి, నోటి పళ్ళను, చిగుళ్ళను బొగ్గు పొడితో తయారు చేసిన పళ్ళపొడితో తోముకోవాలి. వేప, కానుగ పుల్లలు కూడా వాడుకోవచ్చు.
- స్నానానికి చల్లని లేదా గోరువెచ్చని నీటినే వాడాలి. వేడి నీటి స్నానం మంచిది కాదు.
- కాలకృత్యములు ముగించుకుని, ఉషోదయ సమయంలో సూర్య భగవానుని నుండి ఉద్భవించే కాషాయరంగు కిరణాలను కళ్ళారా చూసి, కృతజ్ఞతా భావంతో పది నిమిషాలు ధ్యానం చేయండి.
- ఆ తరువాత కనీసం ఒక గంట పదహైదు నిమిషాలపాటు నడవాలి.
- రాగి ఫలకంతో శుభ్రపరచిన నీటితో మీ ఆరోగ్య పరిస్థితికి సూచించిన కషాయం తయారు చేసుకుని అవసరమైతే కొద్దిగా తాటి బెల్లం పాకం వేసుకుని గోరు వెచ్చగా పరగడుపున తాగవలెను.
- కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత ఎద్దు గానుగ నూనెను మీ ఆరోగ్య పరిస్థితికి సూచించి ఉంటే తాగవలెను. నూనె తాగిన అరగంట తరువాత మాత్రమే అల్పాహారం (Breakfast) తినదలచినవారు సిరిధాన్యాలతో చేసిన వంటలను తినవచ్చు. ఈ జీవన విధానం పాటించతలచిన వారు మాంసాహారం, గుడ్లు, వరిబియ్యం, గోధుమలు, మైదా, చక్కెర, పాలు, టీ, కాఫీలు, రిఫైన్డ్ నూనెలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ పూర్తిగా మానేయాలి.
- నలభై సంవత్సరాల వయస్సు పైబడినవారు రోజుకు రెండుసార్లు ఆహారం తీసుకుంటే సరిపోతుంది. అవసరమైతే పండు, దేశీ ఆవుపాలతో చేసిన మజ్జిగ తీసుకోవచ్చు.
- వీలున్నవారు సాయంత్రం కూడా నలభై ఐదు నిమిషాల నుండి గంట సేపు నడిచి, సూర్యాస్తమయం సమయంలో వెలువడే కాషాయ కిరణాలను కళ్ళతో చూసి, పది నిమిషాలు ధ్యానం చేసుకుని నడక ముగించుకోవచ్చు.
- ప్రొద్దున తాగిన కషాయమే సాయంత్రం కూడా త్రాగితే మంచిది. అరగంట తర్వాత రాత్రి భోజనం తినవచ్చును. పడుకునే సమయానికి గంటన్నర ముందు (ఖచ్చితంగా 84 నిమిషాలు) భోజనం ముగించుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది.
- పడకగదిని చిమ్మ చీకటి చేసుకుని పడుకోవాలి. ఫ్యాన్, ఏసి వాడుకునేవారు పడకగదిలో ఒక బకెట్లో నీళ్లు పోసి ఉంచుకుంటే గాలిలోని తేమశాతం (humidity) తగ్గకుండా ఉంటుంది. పడకగదిలో మొబైల్ ఫోన్లు ఉంచకండి.
- ప్రతి ఒక్కరూ వీలైనంతలో కనీసము ఆకుకూరలు వారి బాల్కనీలలోకాని పెరటిలో పెంచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వలన పిల్లలు కూడా మొక్కల పట్ల, ప్రకృతి పట్ల ప్రేమను పెంచుకుని పర్యావరణ పరిరక్షణ దిశగా చిన్నతనం నుండే అడుగులు వేయడం మొదలు పెడతారు.
- ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు తోటి ప్రయాణికులతో ఉపయోగకరమైన విషయాలపై చర్చించి, తెలిసిన మంచి విషయాలు వారితో పంచుకుని, మనకు తెలియని మంచి సంగతులు గ్రహించడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.
- రోజులో కనీసం అరగంట పరుల సహాయార్థం వెచ్చించండి.
- పైన పేర్కొన్న విధంగా మన దినచర్యను మలచుకుంటే మనం బావుంటాము. మనతో బాటు పర్యావరణం పునస్చైతన్యమై భావితరాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

ఆహారంగా తినదగిన, తినదగని పదార్థాల పట్టిక

	తినదగినవి (✓)	తినదగనివి (✗)
ధాన్యం	సకారాత్మక ధాన్యాలుగా వర్గీకరించబడిన సిరిధాన్యాలు అందరూ తినదగినవి. తటస్థ ధాన్యాలుగా విభజించబడిన ఇతర చిరుధాన్యాలు అయిన రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు మొదలగునవి ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు తినవచ్చు. జన్యు మార్పిడీ చేయకుండా మన దేశంలో సహజంగా పండే అన్ని ద్విదళ బీజాలు.	అన్ని రకాల వరి బియ్యం, అన్ని రకాల గోధుమలు, సోయా బీన్స్, స్వీట్ కార్న్.
నూనెలు/ నెయ్యి	ఎద్ల గానుగ సహాయంతో తయారు చేయబడిన నువ్వులు, కొబ్బరి, వేరుశనగ, కుసుమల మరియు వెర్రి నువ్వుల నూనెలు. దేశీ ఆవు పాల పెరుగు నుండి ఇంట్లో తయారు చేసిన నెయ్యి (ఎదుగుతున్న పిల్లలకు తినిపించవచ్చు).	యంత్రాల సహాయంతో తయారు చేయబడిన అన్ని నూనెలు, రిఫైన్డ్ నూనెలు. బజారులో అమ్మే అన్ని రకాల నేతులు.
ఉప్పు	సముద్రపు ఉప్పు.	పరిశ్రమలలో తయారయ్యే ఉప్పు, అయోడైజ్డ్ ఉప్పు.
ఆహారానికి మాధుర్యాన్నందించే పదార్థాలు	తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీలుగ బెల్లం. వీటినుండి తయారయ్యే కలకండ.	చెఱకు బెల్లం (సహజంగా తయారు చేయబడినది కూడా), చక్కెర, మార్కెట్‌లో అమ్మే తేనె, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీటనర్స్.
పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్	మన ప్రాంతంలో ఆయా ఋతువులలో సహజంగా పండే అన్ని పండ్లు. జామ, మామిడి, అరటి, సీతాఫలం, పనస, నేరేడు, పాషన్ ఫ్రూట్ మొదలగునవి.	కృత్రిమంగా అనువైన వాతావరణాన్ని సృష్టించి పండించే పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్, డేట్స్, విదేశాల నుండి దిగుమతి చేయబడిన పండ్లు.
కూరగాయలు	మన ప్రాంతంలో సహజంగా పండే వైవిధ్యమైన అన్ని రకాల కూరలను, ఆకు కూరలను 'పాక సిరి'లో వివరించినట్లుగా వాడుకోవాలి.	విదేశాల నుండి దిగుమతి చేసుకున్న కూరలు, జన్యు మార్పిడి చేయబడిన కూరగాయల వంగడాలు.
పిల్లలకు చిరుతిళ్ళు	నువ్వుల లడ్డూ, కొబ్బరి లడ్డూ, వేరుశనగ లడ్డూ, సిరిధాన్యాల పిండి వంటలు, ద్విదళ బీజాలతో చేయబడిన గుగ్గిళ్ళు, చాట్ మొదలగునవి.	అన్ని రకాల బేకరీ పదార్థాలు, చాక్లెట్లు, నూడుల్స్, ఇన్‌స్టంట్ ఫుడ్స్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, ఐస్ క్రీములు. మైదా, సగ్గు బియ్యం, సేమ్యాతో తయారైన పదార్థాలు.
పానీయాలు	రాగి పాలు, నువ్వుల పాలు, కొబ్బరి పాలు, వేరుశనగ పాలు, ఈ పాలపెరుగులతో చేసిన మజ్జిగ, లస్సీ, దేశీ ఆవు పాలపెరుగు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్ళు.	శీతల పానీయాలు (cool drinks) హెల్త్ డ్రింక్స్‌గా పిలువబడుతున్న హార్లిక్స్, కాంప్లాన్ మొదలగునవి.

మాంసాహారం: తినదగినవి అంటూ ఒక్కటి కూడా లేని ఆహార సమూహం ఏదైనా ఉందంటే అది కేవలం మాంసాహారం మాత్రమే. సహజంగా పొదిగిన నాటు కోడి గ్రుడ్ల నుండి, ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివంటూ ఆహార నిపుణులు ఎలుగెత్తి చాటుతున్న చేపల వరకూ మన ఆరోగ్యాన్ని కృంగతీసేవే. భూమిపైన అమాయకంగా నడయాడే మేకలు, గొర్రెలు, ఆవులు, గేదెలు, పందుల మాంసాన్ని కానీ, నీటిలో ఉల్లాసంగా విహరించే చేప జాతులను కానీ, రొయ్యలు, పీతలు కానీ అరిగించుకునే జీర్ణవ్యవస్థ మానవుని దేహంలో అమర్చలేదు. కనుక ఇవి మన ఆహార పట్టికలో చేర్చలేము.

సిరిధాన్యాల పిండి, రవ్వ (నూకలు)

- ఒక్కొక్క సిరిధాన్యమును వేరువేరుగా 6 నుండి 8 గంటకు నానపెట్టుకొని, వడబోసుకొని, ఎండకు 2 రోజులు అరపెట్టుకొని, వీటిని మరకు తీసుకొని వెళ్లి పిండి, రవ్వ(నూక)గా చేసుకోవాలి.
- రవ్వ (నూక) మనం ఇంట్లోనే మిక్సీకి వేసుకోవచ్చు, తిరగలితో ఇసురుకోవచ్చు.
- ఈ పిండి ఉపయోగించి ఇన్‌స్టెంట్ దోశలు, రోటీలు, తపిలెంటు, జావా, సంగటి, బజ్జీలు, పకోడీలు, జంతికలు మొదలైనవి చేసుకోవచ్చు.
- రవ్వ(నూక)తో జావా, ఉప్మాలు, కిచిడీలు, హల్వాలు, ఇడ్లీలు చేసుకోవచ్చు.

గమనిక:

- రవ్వ (నూక) చేసుకునేటప్పుడు సిరిధాన్యాలను మిక్సీకి తిప్పుకొని జల్లి పట్టుకొని లావు నూక ఇడ్లీకి సన్నటి నూక గంజి, ఉప్మాలకు వాడుకోవచ్చు. ఇంకా మిగిలిన పిండిని పిండిలో కలుపుకోవచ్చు.
- మనం నానపెట్టుకున్న నీటితోనే వంటలు చేసుకోమని అంటారు డా. ఖాదర్ వలీ గారు. ఇలా పిండి కోసం నానపెట్టుకున్న నీటిని కూడా వృధా కాకుండా ఆ నీటితో ఆరోజు చేసుకొనే సాంబార్, రసం, పప్పుకు, గంజి, అంబలికి వాడుకోవచ్చు.
- అందుకు నానపెట్టుకోడానికి ఎక్కువ నీరు వాడకుండా మునిగే వరకు వేసుకోండి.
- నీరు వృధా కాకూడదు. కావున రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు సిరిధాన్యాలను నానపెట్టుకుంటే సరిపోతుంది.
- మినపప్పును పొడి బట్టతో తుడుచుకుని పిండి చేసుకోండి.
- సిరిధాన్యాల పిండితో మినపప్పు పిండి కలుపుకొని దోశలు, మురుకులు వంటి కొన్ని వంటలు చేసుకోవటానికి వీలవుతుంది.
- మనం ముందే నాన పెట్టుకున్నాము కావున సమయాభావం ఉన్నప్పుడు వీటిని మళ్ళీ నానపెట్టకుండా కూడా వాడుకోవచ్చు. మళ్ళీ నానపెట్టినా మంచిదే.

చేసినవారు: **హైమా కిరణ్,** ప్రొద్దటూరు

అటుకులు

అరికల అటుకులు

ఊదల అటుకులు

సామల అటుకులు

- దోశలు, ఇడ్లీలు చేసుకునేటప్పుడు మనం ఏ సిరిధాన్యంతో చేసుకుంటామో ఆ సిరిధాన్యం అటుకులను కూడా వేసుకొని చేసుకుంటే దోశలు, ఇడ్లీలు మెత్తగా వస్తాయి.
- అటుకులను కూడా నానపెట్టి తయారు చేస్తారు కాబట్టి మనము వీటితో టిఫిన్స్ చేసుకోవచ్చు.
- పిల్లలకు స్నాక్స్ చేసి ఇవ్వచ్చు.
- అటుకులు, కొబ్బరి పాలు, తాటి బెల్లం కలిపి పిల్లలకు ఇవ్వచ్చు.

చేసినవారు: **హైమా కిరణ్,** ప్రొద్దటూరు

వెర్రినువ్వులు (గడ్డినువ్వుల) కారం పొడి

కావలసిన పదార్థాలు:

1. వెర్రి నువ్వులు	:	250 గ్రా.
2. ఎండుకొబ్బరి	:	కొద్దిగా
3. ధనియాలు	:	2-3 చెంచాలు
4. జీలకర్ర	:	2 స్పూన్స్
5. వెల్లుల్లి	:	8-10
6. పసుపు	:	1 టీస్పూను
7. కారం	:	తగినంత
8. ఉప్పు	:	తగినంత

తయారీ విధానము: వెర్రి నువ్వులు, ధనియాలు, జీలకర్రలను విడివిడిగా వేయించుకోవాలి. తరువాత ఎండు కొబ్బరిని మిక్సీలో పొడి చేసుకోవాలి. అనంతరం వెర్రినువ్వులు, ధనియాలు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, పసుపు, కారం, ఉప్పు అన్నీ వేసి పొడి చేసుకుంటే, వెర్రినువ్వుల కారం పొడి రెడీ.

చేసినవారు: ***జీవన జ్యోతి,*** హైదరాబాద్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

BREAKFAST

1. సామల ఫ్రిడం ఇడ్లీ

కావలసిన పదార్థాలు:

1. మినపప్పు	:	1 కప్పు (1cup = 180ml)
2. సామల రవ్వ	:	3 కప్పులు
3. సామల అన్నం/సామల అటుకులు	:	గుప్పెడు
4. మెంతులు	:	$^1/_2$ టీస్పూను
5. సముద్రపు ఉప్పు	:	తగినంత

తయారీ విధానము :

ముందుగా సామలను కడిగి, మిక్సీలో రవ్వలాగా చేసుకోవాలి. ఆ రవ్వను 6 గంటలు నానబెట్టాలి. మినపప్పు, మెంతులు కలిపి 4 గంటలు నానపెట్టాలి. తర్వాత గ్రైండర్లో మినపప్పు కొంచెం నలిగాక, సామలతో చేసిన అన్నం వేసి రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బిన తరువాత రవ్వ వేసుకొని కనీసం 6 గంటలు పులియబెట్టాలి. క్యారెట్, పాలకూర పేస్ట్ కలుపుతాము కనుక పిండిని గట్టిగా రుబ్బుకోవాలి.

పిండి పులిసిన తరువాత కొద్దిగా పిండిని విడిగా తీసుకుని, ఉప్పు వేసుకొని, అవసరమైతే కొన్ని నీళ్ళు కలుపుకోవాలి. ఇడ్లీ ప్లేటుకి కాస్త నెయ్యి పూసి అందులో పిండి వేసి, ఇడ్లీ పాత్రలో తగినన్ని నీళ్ళు పోసి ఉడికించుకోవాలి.

క్యారెట్ ఇడ్లీ

కావలసిన పదార్థాలు:

1. సామల ఇడ్లీ పిండి	:	1 కప్పు
2. ఉడకబెట్టిన క్యారెట్ పేస్ట్	:	$^1/_2$ కప్పు
3. ఉప్పు	:	చిటికెడు

తయారీ విధానము:

ముందుగా క్యారెట్ చెక్కు తీసి, ముక్కలుగా తరిగి, ఆవిరి మీద ఉడికించి, మిక్సీలో పేస్ట్ చేయాలి. తరువాత ఇడ్లీ పిండి, క్యారెట్ పేస్ట్ మరియు ఉప్పు బాగా కలపాలి. ఒక గంట తరువాత దీన్ని ఇడ్లీ ప్లేట్లలో వేసి, ఇడ్లీలు ఉడికించినట్టుగానే ఇడ్లీ పాత్రలో తగినన్ని నీళ్ళు పోసి ఉడికించుకోవాలి.

పాలకూర ఇడ్లీ

కావలసిన పదార్థాలు:

1. సామల ఇడ్లీ పిండి	:	1 కప్పు
2. ఉడకబెట్టిన పాలకూర పేస్ట్	:	$^1/_2$ కప్పు

తయారీ విధానము:

ముందుగా పాలకూరను శుభ్రంగా కడిగి, తరిగి, ఆవిరి మీద ఉడికించి, మిక్సీలో పేస్ట్ చేయాలి. తరువాత ఇడ్లీ పిండి, పాలకూర పేస్ట్ రెండూ బాగా కలపాలి. దీన్ని ఇడ్లీ ప్లేట్లలో వేసి, ఇడ్లీలు ఉడికించినట్టుగానే ఇడ్లీ పాత్రలో తగినన్ని నీళ్ళు పోసి ఉడికించుకోవాలి.

గమనిక: *సిరిధాన్యాలతో వండిన అన్నం లేక సిరిధాన్యాల అటుకులు వేస్తే ఇడ్లీలు బాగా మెత్తగా వస్తాయి.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

2. అరికల కంచి ఇడ్లీ

కావలసిన పదార్థాలు:

1.	మినపప్పు	: 1 కప్పు (కనీసం 2 గంటలు నానపెట్టాలి)
2.	అరికలు	: 2 కప్పులు (కనీసం 6 గంటలు నానపెట్టాలి)
3.	పెరుగు	: 1 కప్పు
4.	నూనె	: 1 స్పూను
5.	నెయ్యి	: 1 స్పూను
6.	పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు	: 5, తగినంత
7.	మిరియాలు, జీలకర్ర	: తగినంత
8.	ఇంగువ	: తగినంత
9.	ఉప్పు	: తగినంత

తయారీ విధానము:

మినపప్పు మరియు ఊదలు విడిగా నానబెట్టాలి. తర్వాత గ్రైండర్లో కలిపి పిండి గట్టిగా ఉండేటట్టు రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బిన తరువాత 6 గంటలు పులియబెట్టాలి. అనంతరం ఒక పాన్‌లో నూనె, నెయ్యి వేసి తరిగిన పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, మిరియాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ వేయించి పిండిలో కలపాలి.

గడ్డ పెరుగు మరియు ఉప్పు కలపాలి. ఒక గ్లాసు తీసుకొని నెయ్యితో చుట్టూ రాసి, పిండి సగం వరకూ వేసుకోవాలి. ఇడ్లీ కుక్కరులో గ్లాసులు అన్నీ పెట్టి, సన్నని మంటపై 30 నిమిషాలు ఉడికించాలి.

చట్నీ

కావలసిన పదార్థాలు:

1.	వేయించిన నువ్వులు	: 30 గ్రా.
2.	ఎండు కొబ్బరి	: 10 గ్రా.
3.	పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు	: 5, తగినంత
4.	ఆంచుర్ పొడి / నిమ్మరసం	: 5 గ్రా. (పొడి ఇంట్లో తయారు చేసుకున్నది)
5.	పుదీన	: 1/2 కప్పు

తయారీ విధానము:

కొద్దిగా నీళ్ళతో అన్నీ కలిపి మిక్సీ వేసి, 15 గ్రా. నూనెలో ఇంగువతో తాలింపు పెట్టుకోవాలి.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: **హైమా కిరణ్,** ప్రొద్దటూరు

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

3. అరికల రవ్వ ఇడ్లీ

కావలసిన పదార్థాలు:

1. అరికల రవ్వ (నానబెట్టి, ఆరబెట్టి, విసిరినది)	:	2 కప్పులు
2. సన్నగా తరిగిన కూరగాయ ముక్కలు	:	2 కప్పులు
3. వేపిన వేరుశనగలు	:	1 పెద్ద చెంచాడు
4. నానబెట్టిన శనగపప్పు	:	1 పెద్ద చెంచాడు
5. చిలికిన, పులిసిన దేశీ ఆవు పెరుగు	:	3 కప్పులు
6. దేశీ ఆవు నెయ్యి	:	2 పెద్ద చెంచాలు
7. కొత్తిమీర	:	కొద్దిగా (సన్నగా తరగాలి)
8. పచ్చి మిరపకాయలు	:	తగినన్ని (సన్నగా తరగాలి)
9. ఉప్పు	:	రుచికి తగినంత
10. పులిసిన ఇడ్లీ పిండి	:	1 పెద్ద గరిటెడు

తయారీ విధానము:

ఒక స్టెయిన్‌లెస్ స్టీలు మూకుడులో ఒక చెంచాడు నేతిలో అరికల రవ్వ కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు వేయించాలి.

రవ్వ చల్లారిన తర్వాత ఇడ్లీ పిండి (అరికల ఇడ్లీ పిండి)లో కలుపుకుని, పులిసిన పెరుగును ఈ మిశ్రమంలో ఇడ్లీ పిండివలే తయారయ్యేంతవరకు క్రమంగా కలుపుతూ పోవాలి.

నాలుగు గంటలపాటు నానబెట్టాలి.

కూర ముక్కలను, శనగపప్పును మెత్తగా ఉడికించాలి.

ఒక స్టీలు మూకుడులో మిగిలిన నెయ్యి వేడి చేసి, అందులో ఒక అర చెంచా జీలకర్ర, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, ఉడికించిన కూరముక్కలు సన్న మంట మీద నీరు పోయేంతవరకు వేయించాలి.

నానపెట్టి ఉంచిన ఇడ్లీ పిండిలో చల్లారిన కూరముక్కలు, ఉప్పు కలపాలి. వేపిన వేరుశనగలను అప్పడాల కర్రతో నలిపి, ఇడ్లీ పిండిలో వేసి బాగా కలిపి, ఒక పావుగంట తరువాత, నూనె రాసిన ఇడ్లీ ప్లేటులో పిండి వేసి, ఆవిరి మీద ఉడికించుకోవాలి. ఎంతో రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన రవ్వ ఇడ్లీలు తయారవుతాయి.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** హైదరాబాద్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

4. సామల ఉప్మా

కావలసిన పదార్థాలు:

1.	సామలు	:	1 కప్పు (కనీసం 6 గంటలు నానపెట్టాలి)
2.	క్యారెట్, బీన్స్/పచ్చి బఠాణీ	:	2 పెద్ద చెంచాలు (సన్నగా తరిగినవి)
3.	నీళ్ళు	:	2 $^{1}/_{2}$ కప్పులు
4.	అల్లం తురుము	:	కొద్దిగా
5.	పచ్చి మిర్చి	:	3
6.	కొత్తిమీర	:	కొద్దిగా
7.	వేరుశనగలు	:	1 పెద్ద చెంచాడు (నానబెట్టుకున్నవి)
8.	ఉప్పు	:	రుచికి తగినంత
9.	నూనె	:	1$^{1}/_{2}$ టేబుల్ స్పూన్లు
10.	ఆవాలు	:	$^{1}/_{2}$ చెంచా
11.	మినపప్పు	:	1 చెంచా
12.	కరివేపాకు	:	1 రెమ్మ

BIOPHILIANS
SARVE JANAAH SUKHINO BHAVANTU
రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

తయారీ విధానము:

సామలను కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు ఇనుప మూకుడులో వేపుకుని, కడిగి ఒక కప్పు నీటిలో 6 గంటల పాటు నానపెట్టుకోవాలి. ఒక స్టీలు మూకుడులో నూనె వేసి, వేడి ఎక్కిన వెంటనే పోపు దినుసులు వేసి, ఆవాలు చిటపటలాడాక, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కూరముక్కలను, నానపెట్టిన వేరుశనగలు పోపులో వేసి రెండు నిమిషాల పాటు వేపి, 1$^{1}/_{2}$ కప్పుల నీరు పోసి మరగనివ్వాలి. ఆ మరుగుతున్న నీటిలో సామలను, నానపెట్టిన నీటిని పోసి ఉప్పు పసుపు వేసి కలిపి సన్నని మంటపైన మూత పెట్టి ఉడికించాలి. అవసరమైతే కొద్దిగా నీరు కలపవచ్చు. బాగా ఉడికిన తరువాత సన్నగా తరిగి ఉంచుకున్న కొత్తిమీరతో అలంకరించి సామల ఉప్మాను వడ్డించుకోవచ్చు.

మరొక విధానము:

విడిగా సిరిధాన్యాలతో అన్నం వండుకుని, ఉప్మాకు తయారు చేసిన పోపులో వేసి, మూత పెట్టి ఒక 5 నిమిషాలు మగ్గనిస్తే, పొడి పొడిలాడే కమ్మని ఉప్మా తయారవుతుంది.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** *హైదరాబాద్*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

5. సామల పులుసు ఉప్మా

కావలసిన పదార్థాలు:

1.	పచ్చి మిర్చి	:	రుచికి సరిపడ
2.	పచ్చి కొబ్బరి తురుము	:	1 స్పూను
3.	చింతపండు	:	20 గ్రా.
4.	తాటిబెల్లం	:	5 గ్రా.
5.	నీళ్లు	:	2 $^{1}/_{2}$ గ్లాసులు
6.	నూనె	:	40 గ్రా.
7.	సామల రవ్వ	:	1 గ్లాసు (150 గ్రాములు)

తయారీ విధానము:

చింతపండు నానబెట్టుకొని రసం తీసుకోవాలి. పచ్చి మిర్చి, పచ్చి కొబ్బరి, ఉప్పు, పసుపు దంచుకోవాలి. చింతపండు రసం, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్, తాటిబెల్లం అన్ని నీళ్లలో కలుపుకొని 2 $^{1}/_{2}$ గ్లాసు వచ్చేలా కొలిచి పెట్టుకోవాలి. రవ్వని కొద్దిగా నూనెవేసి వేయించి పెట్టుకోవాలి. మందపాటి గిన్నెని పొయ్యిమీద పెట్టుకొని నూనె వేసుకొని వేడయ్యాక పోపుగింజలు, వేరుశెనగ గింజలు, కరివేపాకు, తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి బాగా వేగాక ముందుగా కొలిచిపెట్టుకున్న నీళ్లు వేసి బాగా కాగాక రవ్వ వేసి కలిపి, సిమ్‌లో పెట్టుకొని 15 నిమిషాలు మగ్గించుకోవాలి.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

6. అరికల నూక ఉప్మా

కావలసిన పదార్థాలు:

1.	అరికల నూక	:	1 కప్పు
2.	పచ్చి మిరపకాయలు	:	3
3.	ఉల్లిపాయ	:	2
4.	ఉప్పు	:	తగినంత
5.	నీళ్ళు	:	3 కప్పులు (వేరొక గిన్నెలో వేడి చేసి ఉంచుకోవాలి)
6.	నూనె	:	2 $^{1}/_{2}$ టేబుల్ స్పూన్లు
7.	పోపు దినుసులు	:	1 టీస్పూను
8.	కరివేపాకు	:	1 రెమ్మ

తయారీ విధానము: ఒక మందపాటి స్టీలు మూకుడులో నూనె వేసి కాగాక పోపు దినుసులు వేసి వేగాక, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, ఉల్లిపాయ వేసి, అవి వేగాక నూక వేసుకొని వేపుకోవాలి. తరువాత వేరొక గిన్నెలో వేడి చేసి ఉంచిన నీళ్ళు పోసి సన్నని మంటపైన మూత పెట్టి ఉడికించాలి.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండుకొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు. అన్ని రకాల సిరిధాన్యాలను 8 గంటలు నానబెట్టి, ఎండకు ఆరబోసి, మిక్సీకి నూకలగా వేసుకొని ఉంచుకోవచ్చు. దీనితో ఇడ్లీ, ఉప్మా, కిచిడీ చేసుకోవచ్చు.* *చేసినవారు:* ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

7. ఊదల అటుకుల ఉప్మా

కావలసిన పదార్థాలు:

1. ఊదల అటుకులు	:	200 గ్రాములు
2. నూనె	:	60 గ్రా.
3. పచ్చి మిరపకాయలు	:	10
4. ఉప్పు	:	రుచికి తగినంత
5. పసుపు	:	తగినంత
6. ఉల్లిపాయలు	:	2
7. పోపు దినుసులు	:	1 టీస్పూను
8. కరివేపాకు	:	1 రెమ్మ
9. కొత్తిమీర	:	తగినంత (కావాలంటే వేసుకోవచ్చు లేదా వద్దు)
10. ఎండు మిరపకాయలు	:	2 (పోపులోకి)
11. నిమ్మరసం	:	తగినంత

తయారీ విధానము:

ముందుగా మిక్సీలో పచ్చి మిరపకాయలు, ఉప్పు వేసి పేస్ట్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఊదల అటుకులను జల్లెడ లాంటి గిన్నెలో తీసుకొని కడిగి పెట్టుకుంటే సరిపోతుంది.

ఇంకొక గిన్నెలో నూనె వేసుకొని, నూనె వేడెక్కగానే పోపుదినుసులు, వట్టిమిరపకాయలు (ఎండు మిరపకాయలు), కరివేపాకు ఒకదాని తరువాత ఒకటి వేసుకోవాలి. అవి వేగాక సన్నగా తరిగి పెట్టుకున్న ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసుకొని, సగం వేగిన తరువాత పచ్చిమిర్చి పేస్టు వేసుకొని వేగనివ్వాలి. తరువాత పసుపు వేసుకొని కలుపుకోవాలి.

ఇప్పుడు అందులో నానపెట్టుకున్న అటుకులు, నిమ్మరసం వేసి కలుపుకొని మగ్గనివ్వాలి. కమ్మటి అటుకుల ఉప్మా రెడీ.

గమనిక:

- *అటుకులు తయారు చేసేటప్పుడే వడ్లు నానపెట్టి చేస్తారు. కావున మనం ఇప్పుడు నానపెట్టకున్నా పర్వాలేదు.*
- *అన్ని సిరిధాన్యాల (కొర్రలు, అండుకొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అటుకులతో ఇలాగే చేసుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

8. ఊదల దోశ

కావలసిన పదార్థాలు:

1. మినపప్పు	:	1 కప్పు (1 cup = 180ml)
2. ఊదలు	:	4 కప్పులు
3. ఊదల అన్నం/అటుకులు	:	1/2 కప్పు (optional)
4. మెంతులు	:	1/2 టీస్పూను
5. సముద్రపు ఉప్పు	:	తగినంత

తయారీ విధానము:

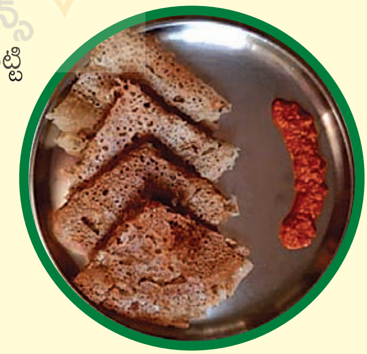
మినపప్పు మరియు మెంతులు కలిపి 4 గంటలు నానపెట్టాలి. ఊదలు విడిగా కనీసం 6 గంటలు నానబెట్టాలి. రుబ్బుకునే 10 నిమిషాల ముందు ఊదల అటుకులను కూడా నానబెట్టుకోవాలి. తర్వాత గ్రైండర్లో అన్నీ కలిపి రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బిన తరువాత కనీసం 6 గంటలు పులియబెట్టాలి. దోశలు వేసుకునే ముందు ఉప్పు కలుపుకొని, ఇనుప పెనంపై దోశలు వేసుకోవాలి. ఏ సిరిధాన్యం అయినా వాడుకోవచ్చు.

గమనిక: *సిరిధాన్యాల అటుకుల బదులుగా సిరిధాన్యం అన్నం కూడా వేసుకోవచ్చు. కానీ అన్నం ఆఖరిలో వేసి రుబ్బుకోవాలి. ఇలా పులియబెట్టిన దోశలు మంచివి అని డా. ఖాదర్ గారు సూచించారు.*

BIOPHILIANS SARVE JANAAH SUKHINO BHAVANTU
రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

9. అండు కొర్రల పిండి ఇన్‌స్టంట్ దోశ

కావలసిన పదార్థాలు:



1. అండు కొర్రల పిండి	:	3 కప్పులు (నానబెట్టి, ఆరబెట్టి మర పట్టించిన పిండి) (1 cup = 180ml)
2. సముద్రపు ఉప్పు	:	తగినంత
3. నీళ్ళు	:	తగినంత (4 కప్పులు)
4. జీలకర్ర	:	2 టీస్పూన్లు

తయారీ విధానము:

అండు కొర్రల పిండి, ఉప్పు, తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి ఒక గంట సేపు నానపెట్టాలి. రవ్వ దోశకు కలుపుకున్నంత జారుగా పిండిని కలుపుకోవాలి. దోశ వేసుకునే ముందు జీలకర్ర కలుపుకోవాలి. ఇనుప పెనంపై పిండిని చల్లినట్టుగా వేసుకోవాలి. ఎంతో రుచికరమైన దోశలు రెడీ. (దీనిపై ఇంకా క్యారెట్ తురుము, కొబ్బరి తురుము, బరకగా దంచిన పల్లీలు కూడా వేసుకోవచ్చు)

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు. ఇన్‌స్టంట్ దోశలు తిన్నా సిరిధాన్యపు అన్నం తిన్నా ఒక్కటే.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

10. సిరిధాన్యాల ఇన్‌స్టంట్ టమోటా దోశ

కావలసిన పదార్థాలు:

1. సిరిధాన్యాల పిండి ఏదైనా ఒక రకం: 150 గ్రా.
2. టమోటాలు : 3 మీడియం
3. ఎండు కారం : రుచికి తగినంత
4. ఉప్పు : రుచికి తగినంత
5. జీలకర్ర : 10 గ్రా.
6. నీళ్ళు : తగినంత
7. నూనె : దోశలు కాల్చుకోవడానికి

తయారీ విధానము:

ముందుగా టమోటాలను ముక్కలుగా చేసుకొని, మిక్సీలో వేసుకొని, జ్యూస్ (ప్యూరీ) చేసుకొని ఉంచుకోవాలి. మిక్సీలో టమోటాలు వేసుకునేటప్పుడే ఉప్పు, కారం వేసుకొని తిప్పుకుంటే తేలికగా కలుస్తాయి.

ఈ జ్యూస్‌ను సిరిధాన్యాల పిండిలో వేసి, ఇంకా తగినన్ని నీళ్ళు పోసి జారుగా ఉండేటట్టు కలుపుకోవాలి. తరువాత ఇందులోనే సన్నగా తరిగి ఉంచుకున్న కొత్తిమీర, జీలకర్ర కలుపుకొని మందపాటి ఇనుప పెనంలో తగినంత నూనె వేసి దోశలు కాల్చుకోవాలి.

దోశలు గ్లాసుతో కానీ, గంటెతో కానీ వేసుకోవచ్చు. కొద్దిగా నిదానంగా కాలుతాయి. ఓపిగ్గా చేసుకోవాలి.

గమనిక:

- *డా. ఖాదర్ గారు దోశలు అంటే మినపప్పు, సిరిధాన్యాలు కలిపి పిండి చేసుకొని పులియబెట్టుకొన్న తరువాత చేసుకోవాలని చెప్పారు. కానీ మనము ఇలా ఇన్‌స్టంట్‌గా వేసుకునే దోశలు తింటే అవి సిరిధాన్యపు అన్నము తిన్నదానితో సమానము అని చెప్తారు. అంటే ఈ ఇన్‌స్టంట్ దోశలు తిన్నా సిరిధాన్యపు అన్నం తిన్నా ఒక్కటే.*
- *ఏ సిరిధాన్యము అయినా 8గంటలు నానబెట్టి, వడబోసుకుని, ఎండకు 2 రోజులు ఆరబెట్టి, మర పట్టించిన పిండి చేసుకోవాలి.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

11. ఊదల ఇన్‌స్టంట్ దోశ

కావలసిన పదార్థాలు:

1. ఊదలు : 1 కప్పు
2. నీళ్ళు : తగినన్ని
3. ఉప్పు : తగినంత

తయారీ విధానము:

ఊదలను కడిగి, 6 నుండి 8 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. నానపెట్టుకున్న ఊదలను మిక్సీలో మెత్తగా రుబ్బుకొని, ఆ పిండికి నీళ్ళు, ఉప్పు కలుపుకోవాలి. పిండిని పలుచగా కలుపుకోవాలి. మందపాటి ఇనుప పెనం పెట్టుకుని, పెనం వేడెక్కిన తరువాత గ్లాసుతో గాని, గరిటతో కానీ దోశ వేసుకుని, నూనె వేసి కాల్చుకోవాలి. కొబ్బరి చట్నీ, టమోటా చట్నీ, ఎర్ర కారం ఏదైనా బాగుంటుంది.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండుకొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు. ఇన్‌స్టంట్ దోశలు తిన్నా సిరిధాన్యపు అన్నం తిన్నా ఒక్కటే అని డా. ఖాదర్ గారు చెప్తారు.*

12. కొర్రల పెరుగు ఇన్‌స్టంట్ దోశ

BIOPHILIANS SARVE JANAAH SUKHINO BHAVANTU
రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

కావలసిన పదార్థాలు:

1. కొర్రల పిండి : 1 కప్పు
2. పెరుగు : 2 టేబుల్ స్పూన్లు
3. ఉప్పు : తగినంత
4. నీళ్ళు : తగినంత

తయారీ విధానము:

కొర్రలను 8గంటలు నానబెట్టి, వడబోసి తర్వాత ఎండకు ఆరబోసి మరకు పట్టించి పెట్టుకోవాలి. అలా పట్టించుకున్న పిండిలో తగినన్ని నీళ్ళు, ఉప్పు, పెరుగు కలుపుకొని దోశలు వేసుకోవచ్చు. పెరుగు వాడటం వలన దోశలు మెత్తగా వస్తాయి.

గమనిక:

ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండుకొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

13. ఊదల పుల్లట్లు

కావలసిన పదార్థాలు

1. ఊదల పిండి	:	2 కప్పులు (150 గ్రా. ఒక కప్పు)
2. మజ్జిగ	:	6 కప్పులు (దేశీ ఆవు పాలతో చేసినది)
3. ఉప్పు	:	రుచికి తగినంత
4. అల్లం	:	2 అంగుళాలు
5. పచ్చి మిర్చి	:	6 (పెద్దవి) కారం ఎక్కువ, తక్కువని బట్టి
6. కొత్తిమీర	:	1 కట్ట
7. నువ్వులు	:	3 టేబుల్ స్పూన్లు (అవసరం అనుకుంటే)
8. నూనె	:	అట్లు కాల్చుకోడానికి సరిపడ

తయారీ విధానము:

7-8 గంటల ముందు మజ్జిగలో ఊదల పిండి వేసి గరిట జారుగా కలుపుకోవాలి.

అవసరాన్ని బట్టి నీరు పోసుకుని కలుపుకోవాలి. మూత పెట్టి ఉంచాలి.

7-8 గంటల తరువాత అల్లం, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, కొత్తిమీర మిక్సీ జార్‌లో వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. నీళ్ళు వెయ్యక్కర్లేదు.

ఈ పేస్టును పిండిలో వేసి కలిపి నువ్వులు కూడా వేసి, కలిపి ఉంచుకోవాలి. పిండి పెనం మీద గరిట జారుగా పడేంత పలుచగా ఉండాలి.

స్టవ్ మీద బీడు పెనం లేదా ఇనప పెనం పెట్టి బాగా కాలాక నూనెని పెనం అంతా రాసి గరిటతో పిండిని పెనం మీద వేసి, మళ్లీ నూనెని అట్టు చుట్టూ వెయ్యాలి. కాలిన తర్వాత అట్లకాడతో తిప్పి రెండో వైపు కూడా కాల్చి తీసి పళ్ళెంలో వేసుకోవడమే.

వీటిని వేడివేడిగా తింటే పుల్లగా, కారంగా, అల్లం ఘాటుతో చాలా బాగుంటాయి. వీటిని దేశీ ఆవునెయ్యితో వేసుకొంటే చాలా బాగుంటాయి.

గమనిక: *వీటికి చట్నీ అవసరం లేదు. ఏ సిరిధాన్యం పిండి (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: **రాధారాణి,** హైదరాబాద్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

14. ఊదల పెరుగు ఊతప్పం

కావలసిన పదార్థాలు

1.	ఊదలు	: నాలుగు కప్పులు
2.	ఊదల అటుకులు	: ఒక కప్పు
3.	మినప్పప్పు	: అరకప్పు
4.	పెరుగు	: ఒక కప్పు
5.	ఉల్లిపాయలు	: తగినన్ని
6.	పచ్చిమిర్చి	: తగినన్ని
7.	టమోటాలు	: తగినన్ని
8.	నూనె	: దోశ కాల్చుకోడానికి

తయారీ విధానము:

ఊదలను కడిగి ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటల నానబెట్టుకోవాలి. మినప్పప్పును రెండు మూడు గంటలు నానబెట్టు కుంటే సరిపోతుంది. అటుకులు రుబ్బుకునే ముందు కడిగి పెట్టుకోవాలి.

చలికాలమైనా ఊదలను పెరుగులోనే నానబెట్టుకోవచ్చు. అదే ఎండాకాలం అయితే పులిసిపోతుంది. ముందుగా నీళ్లలో నానపెట్టుకొని రుబ్బుకొనేటప్పుడు పెరుగు వేసుకుంటే సరిపోతుంది.

నాన పెట్టుకున్న ఊదలను, మినప్పప్పును, అటుకులను మిక్సీలో కానీ వెట్ గ్రైండర్‌లో పెరుగు కలిపి రుబ్బుకోవాలి. తరువాత మందపాటి ఇనుప పెనంపై దోశ వేసుకుని దానిపై సన్నగా తరిగి ఉంచుకున్న ఉల్లిపాయ ముక్కలు, టమోటా ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసుకొని తగినంత నూనె వేసి మూత మూసుకొని సన్ననిమంటపై కాల్చుకోవాలి. ఇందులోకి టమోటా చట్నీ, ఎర్ర కారం, కొబ్బరి చట్నీ ఏదైనా బావుంటుంది.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండుకొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

15. అరికల దిబ్బ రొట్టె

కావలసిన పదార్థాలు

1.	మినపప్పు	:	1 కప్పు
2.	అరికలు	:	4 కప్పులు
3.	మెంతులు	:	$^{1}/_{2}$ చెంచా
4.	జీలకర్ర	:	2 టీ స్పూన్లు
5.	మిరియాలు	:	2 టీ స్పూన్లు
6.	ఇంగువ	:	చిటికెడు
7.	కరివేపాకు	:	సన్నగా తరిగిన 10 ఆకులు
8.	ఉప్పు	:	రుచికి సరిపడా
9.	గానుగ నూనె	:	2 పెద్ద చెంచాలు

తయారీ విధానము:

ముందుగా అరికలు శుభ్రంగా కడిగి మంచినీటిలో 6 గంటలు నానబెట్టాలి. మినపప్పు రుబ్బడానికి రెండు గంటల ముందు మెంతులు వేసి నానబెట్టవలెను. ముందుగా అరికలు నానబెట్టిన నీటితో మినపప్పు మెత్తగా రుబ్బుకోవలెను.

ఆ తరువాత అరికలు నూకగా ఉండేలా రుబ్బుకుని ఉప్పు వేసి, అరికల పిండి, మినప్పిండి బాగా కలిపి ఒక గిన్నెలో ఉంచి మూతపెట్టవలెను. 3 గంటలు తరువాత, పిండిలో బరకగా దంచిన మిరియాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ, కరివేపాకు ముక్కలు వేసి బాగా కలపాలి.

ఒక మందంగా ఉన్న ఇనుప మూకుడు వేడి చేసి, అందులో రెండు పెద్ద చెంచాల నూనె వేసి, నూనె వేడెక్కిన తరువాత 4 లేక 5 గరిటలు పిండిని వేసి చిన్న మంట మీద నిదానంగా మూతపెట్టి కాల్చుకోవాలి.

రొట్టె క్రింద వైపు బాగా కాలిన తరువాత తిరగ వేసి రెండవ వైపు కూడా బాగా కాలిన తరువాత స్టవ్ ఆపు చేసి 5 నిమిషాల తరువాత సర్వ్ చేసుకోవచ్చు. అల్లం పచ్చడితో చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది.

గమనిక:

- *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*
- *దిబ్బ రొట్టె పిండి మూకుడులో వేసిన తరువాత, మధ్యలో ఒక చిన్న కటోరి గిన్నె పెడితే, రొట్టె మధ్యలో పచ్చి లేకుండా బాగా ఉడుకుతుంది.*

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** *హైదరాబాద్*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

16. అరికల పెసరట్టు

కావలసిన పదార్థాలు

1.	పొట్టు పెసర పప్పు	:	1 కప్పు
2.	అరికలు	:	2 కప్పులు
3.	అల్లం	:	50 గ్రాములు
4.	పచ్చి మిర్చి	:	10
5.	జీలకర్ర	:	పెద్ద చెంచాడు
6.	వెల్లుల్లి రెబ్బలు	:	4/5 (optional)
7.	ఉప్పు	:	రుచికి తగినంత
8.	ఉల్లిపాయలు	:	2
9.	కట్టె గానుగ నూనె	:	½ కప్పు

తయారీ విధానము:

అరికలు కడిగి ఆరుగంటల పాటు నానబెట్టాలి. పెసర పప్పు రుబ్బుకోవటానికి మూడు గంటల ముందు నాన పెట్టుకోవాలి.

అరికలను, పెసరపప్పును విడివిడిగా రుబ్బుకుని రెండింటిని కలుపుకోవాలి. 25 గ్రాముల పొట్టు తీసిన అల్లం ముక్కలు, ఆరు పచ్చి మిరపకాయలు, కొంచెం జీలకర్ర, వెల్లుల్లి రెబ్బలు రుచికి తగినంత ఉప్పు వేసి బరకగా రుబ్బుకుని, పిండిలో కలుపుకోవాలి.

ఉల్లిపాయలు, అల్లం, పచ్చి మిరపకాయలు సన్నముక్కలు చేసుకుని అందులో జీలకర్ర కూడా కలిపి ఉంచుకోవాలి.

ఇనుప పెనం వేడిపెట్టి కొద్దిగా నూనె రాసి, పెసరట్టు పోసుకుని, దానిపైన ఉల్లి, అల్లం, పచ్చి మిర్చి ముక్కలు చల్లి, కొద్దిగా నూనె వేసి ఎర్రగా కాలిన తరువాత అల్లం చట్నీ, కొబ్బరి చట్నీ, సాంబారులతో సర్వ్ చేసుకోవాలి.

__గమనిక:__ కొర్రలు, అండు కొర్రలలో ప్రోటీన్ శాతం 12.3% మరియు 11.5%గా ఉంది. మిగిలిన మూడు ధాన్యాలలో 6 – 7% మాత్రమే ఉంది. అందువలన పెసరట్టు చేసుకోవటానికి ఈ మూడు సిరి ధాన్యాలను ఉపయోగించు కుంటే మంచిది. పెసరట్టు పిండిని పులవనివ్వకూడదు.

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** హైదరాబాద్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

17. కొర్రల గుంట పొంగనాలు

కావలసిన పదార్థాలు

1. దోశల పిండి	:	1 కప్పు (ఉప్పు వేసి పులియబెట్టిన పిండి)
2. ఆవాలు	:	$^1/_2$ టీస్పూను
3. జీలకర్ర	:	$^1/_2$ టీస్పూను
4. పసుపు	:	చిటికెడు
5. ఉల్లిపాయ	:	1 టేబుల్ స్పూను
6. పచ్చి మిరపకాయలు	:	$^1/_2$ టీస్పూను (సన్నగా తరిగిన)
7. కరివేపాకు	:	$^1/_2$ టీస్పూను (సన్నగా తరిగిన)
8. కొత్తిమీర	:	$^1/_2$ టీస్పూను (సన్నగా తరిగిన)
9. నానపెట్టిన పచ్చి శనగపప్పు	:	1 టేబుల్ స్పూను
10. నూనె	:	తగినంత

తయారీ విధానము:

ఒక మూకుడులో కొద్దిగా నూనె వేసి, కాగాక, ఆవాలు, జీలకర్ర, పచ్చి మిరపకాయలు, నానబెట్టిన శనగపప్పు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పసుపు వేసి, అన్నీ వేగాక దోశల పిండిలో కలపాలి. గుంట పొంగనాల పాత్రని పొయ్యి మీద పెట్టి, అన్ని గుంటల్లో కొంచెం నూనె వేసి, ఆ నూనె మొత్తం గుంటకు అంటేట్టుగా చూడాలి. పాత్ర కొద్దిగా వేడెక్కిన తరువాత గుంటలలో మూడు వంతులు నిండేట్టుగా పిండి పోయాలి. తరువాత చాలా కొద్దిగా నూనె అన్ని గుంటల్లో వేయాలి. పొంగనాలు ఉడికిన తరువాత, వాటిని మరొక వైపుకి తిప్పాలి. 2 చుక్కలు నూనె మళ్ళీ అన్ని గుంటల్లో వేసి, వేగినాక ప్లేటులోకి తీసుకోవాలి. (ఇందులో ఇంకా కావాలనుకుంటే పల్లీలు, కొబ్బరి, క్యారెట్ కూడా వేసుకోవచ్చు) (1 cup = 180 ml)

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** తిరుపతి

18. కొర్రల పునుగులు

కావలసిన పదార్థాలు

1. దోశల పిండి	:	1 కప్పు (ఉప్పు వేసి గట్టిగా రుబ్బి, పులియబెట్టిన పిండి)
2. ఉల్లిపాయలు	:	1 టీస్పూను (సన్నగా తరిగినవి)
3. పచ్చి మిరపకాయలు	:	$^1/_2$ టీస్పూను (సన్నగా తరిగిన)
4. జీలకర్ర	:	$^1/_2$ టీస్పూను
5. నూనె	:	వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము:

దోశ పిండిలో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చి మిరపకాయ ముక్కలు, జీలకర్ర కలిపి కాగిన నూనెలో చిన్న చిన్న పునుగులుగా వేసి వేయించాలి. ఇవి పల్లీ చట్నీ, గోంగూర, టమోటా పచ్చడితో తింటే బాగుంటాయి.

గమనిక:

✦ ఏ సిరిధాన్యంతో (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) చేసిన దోశల పిండి అయినా వాడుకోవచ్చు.

✦ 1 cup = 180ml

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

19. కొర్ర పిండి పుల్కా

కావలసిన పదార్థాలు:

1. కొర్రపిండి : 1 కప్పు
2. మినప్పిండి : 1 టేబుల్ స్పూను
3. నీళ్ళు : $^1/_2$ కప్పు
4. ఉప్పు : తగినంత

తయారీ విధానము:

స్టీలు గిన్నెలో నీళ్ళు మరియు ఉప్పు వేసి మరగనివ్వాలి. అందులో కొర్రపిండి, మినప్పిండి వేసి కలుపుకుని ఒక గంటసేపు మూతపెట్టి నానపెట్టాలి. తరువాత పూరీ ప్రెస్‌లో చపాతీలాగా చేసి ఇనుము పెనం పైన నూనె లేకుండా కాల్చాలి.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు. 1కిలో సిరిధాన్యమునకు 200గ్రాముల మినపప్పు కలిపి పిండి పట్టించి పెట్టుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమాకిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

20. అండుకొర్రల ఇన్‌స్టంట్ చపాతీ

కావలసిన పదార్థాలు:

1. అండుకొర్రల పిండి : 1 కప్పు (1 cup = 180ml)
2. సముద్రపు ఉప్పు : తగినంత
3. నీళ్ళు : $^1/_2$ కప్పు (ఎక్కువ, తక్కువ చూసి వేసుకోవాలి)

తయారీ విధానము:

అండుకొర్రలు శుభ్రంగా కడిగి, 8 గంటలు నానబెట్టాలి (నానబెట్టిన నీటిలో చాలా పోషకాలు ఉంటాయి కనుక వాటిని పారవేయకుండా గంజి, అంబలి, రసం, సాంబార్ లాంటివి చేసుకునేటప్పుడు ఉపయోగించవచ్చు). తర్వాత వడబోసుకుని, ఎండకు బాగా 2,3 రోజులు ఆరబోసి మరకు పట్టించి పెట్టుకోవాలి.

ఒక మూకుడులో నీళ్ళు, ఉప్పు వేసి అవి మరుగుతున్నప్పుడు పిండి వేసి కలుపుకోవాలి. పిండి చల్లారిన తరువాత బాగా కలుపుకుని చపాతీలుగా చేసుకుని, నూనెతో ఇనుప పెనం పైన కాల్చుకోవచ్చు.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం పిండి అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

21. కొర్రల కారం రోటీ (మినప్పిండి లేకుండా)

కావలసిన పదార్థాలు

1.	కొర్ర పిండి	: 200 గ్రాములు
2.	ఉల్లిపాయ	: 1 పెద్దది
3.	క్యారెట్	: 1
4.	కొత్తిమీర	: కొద్దిగా
5.	కరివేపాకు	: కొద్దిగా
6.	నువ్వులు	: 1 టీస్పూను
7.	ఏదైనా ఒక ఆకుకూర	: 100 గ్రా.
8.	పచ్చిమిర్చి	: 10
9.	ఉప్పు	: తగినంత

తయారీ విధానము:

ముందుగా పచ్చి మిర్చి, ఉప్పు పేస్ట్ చేసి పెట్టు కోవాలి. తరువాత క్యారెట్ తురుము, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, సన్నగా తరిగిన ఆకుకూర, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి పేస్టు అన్నీ పిండిలో వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.

తరువాత కొద్ది కొద్ది పిండికి నీళ్ళు వేసి కలుపుకుంటూ మెత్తగా వచ్చిన తరువాత రొట్టెలు చేసుకొని, ఇనుప పెనంపై నూనె వేసి కాల్చుకోవాలి. కారం, ఉప్పు అన్నీ ఉంటాయి కావున వీటిని అలాగే తినవచ్చు లేదా ఏదైనా కూరతో కూడా తీసుకోవచ్చు.

గమనిక:

- *ఇందులో సొరకాయ తురుము కూడా వేసుకొని చేసుకోవచ్చు.*
- *ఆకు కూరలు కూడా ఒక్కొక్కసారి ఒక్కొక్క రకం వేసుకొని చేసుకోవచ్చు.*
- *200 గ్రా. పిండికి 50 గ్రా. వేరుశనగ పొడి వేసి చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేసుకుంటే మృదువుగా వస్తాయి. కానీ డా. ఖాదర్ గారు పెద్దవారు పప్పుదినుసులు, వేరుశనగ పప్పులు చూసుకుని తీసుకోవాలంటారు. కావున పిల్లలకు ఐతే వేరుశనగ పొడి వేసి చేసి పెట్టండి. పెద్దవాళ్ళు అయితే వేసుకోకుండా చేసుకోండి.*

చేసినవారు: **హైమా కిరణ్,** ప్రొద్దటూరు

22. కొర్రల ఆలూ చపాతీ

కావలసిన పదార్థాలు:

1.	కొర్ర పిండి	: 150 గ్రాములు
2.	బంగాళాదుంపలు	: 3
3.	మెంతి ఆకు	: 3 కట్టలు
4.	ఎర్రకారం పొడి	: 1 స్పూను
5.	ధనియాలు	: 1 స్పూను
6.	జీలకర్ర	: 1 స్పూను
7.	ఉప్పు	: తగినంత

తయారీ విధానము: బంగాళాదుంపలు ఉడకబెట్టి తురిమి పెట్టుకోవాలి. పొయ్యిమీద కడాయి పెట్టుకొని నూనెవేసి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు మగ్గించి మెంతి ఆకు వేసి కాసేపు వేయించుకోవాలి. ధనియాలు, జీలకర్ర పొడి చేసుకొని అందులో వేయాలి. పసుపు, ఉప్పు, కారం పొడి వేసి వేయించాక తురిమిన ఆలుగడ్డలు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. చల్లారిన తరువాత ఇందులో కొర్రపిండి వేసి కలిపి నూనెతో రొట్టెలా తట్టుకొని పెన్నం మీద కాల్చుకోవాలి. ఈ చపాతీని ఉల్లిపాయ పెరుగు పచ్చడితో తింటే బాగుంటుంది.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండుకొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: **హైమాకిరణ్,** ప్రొద్దటూరు

23. కొర్రల పూరీ

కావలసిన పదార్థాలు:

1.	కొర్రల పిండి	: 1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2.	మినప్పిండి	: $^1/_2$ కప్పు
3.	సముద్రపు ఉప్పు	: తగినంత
4.	నూనె	: $3^1/_2$ కప్పులు
5.	నీళ్ళు	: తగినన్ని

తయారీ విధానము: కొర్రలను శుభ్రంగా కడిగి, 6 గంటలు నానబెట్టి, బాగా ఎండబెట్టి మరకు పట్టించి పెట్టుకోవాలి. మినప్పిండి కూడా మిక్సీలో పిండి చేసుకోవచ్చు లేక మరకు పట్టించుకోవచ్చు. తరువాత కొర్ర పిండి, మినప్పిండి, ఉప్పు, కొద్దిగా నూనె వేసి నీళ్ళు పోసి ముద్దలాగా చేసుకోవాలి. ఈ పూరీ పిండిని కనీసం 30 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. నానిన పిండిని కొంచెం కొంచెం ముద్దలుగా చేసుకొని ఒక్కొక్క ముద్దను, కొర్ర పిండిలో అద్ది పూరీల పీటపైన చేసుకోవాలి. తరువాత పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి, నూనె పోసి, కొంచెం వేడెక్కిన తరువాత ఒక్కొక్క పూరీ వేసి వేయించి తీయాలి. ఈ పూరీలు బంగాళాదుంప కూరతో బాగుంటాయి.

గమనిక: *సిరిధాన్యాల పిండి, మినప్పిండి విడివిడిగా పిండి పట్టించుకుని పెట్టుకోవాలి. అప్పుడు మనం కావాలనుకున్నప్పుడు వట్టి సిరిధాన్యాల పిండితో ఇంస్టంట్ దోశలు, పకోడీలు, బజ్జీలు ఇలాంటివి చేసుకోవడానికి వీలుగా ఉంటుంది. మినప్పిండి పట్టించడానికి మినపప్పును నానబెట్టవలసిన అవసరం లేదు. పిండిని కలుపుకోడానికి వేడి నీళ్ళు వాడరాదు. అలా వాడితే నూనె బాగా లాగేస్తుంది.*

చేసినవారు: **అనూరాధ,** తిరుపతి

24. అరికల వడ

కావలసిన పదార్థాలు

1.	గుండు మినప్పప్పు	: ఒక కప్పు
2.	అరికలు	: రెండు కప్పులు
3.	మెంతులు	: ఒక చెంచాడు
4.	పచ్చి మిరపకాయలు	: 7-8
5.	మిరియాలు	: 1/2 చెంచాడు
6.	జీలకర్ర	: 1/2 చెంచాడు
7.	కరివేపాకు	: రెండు రెమ్మలు
8.	కొబ్బరి ముక్కలు	: ఒక పెద్దచెంచాడు (సన్నగా తరిగినవి)
9.	అరికల పొడి పిండి	: కొద్దిగా
10.	ఇంగువ	: ఒక చిటికెడు
11.	ఉప్పు	: రుచికి తగినంత
12.	నాని పెట్టిన బద్ద మినప్పప్పు	: రెండు చెంచాలు
13.	వేరుశనగ నూనె	: గారెలు వేపుకోటానికి

తయారీ విధానము :

రెండు కప్పుల అరికలు ఆరుగంటల పాటు నానబెట్టాలి. ఒక కప్పు గుండు మినప్పప్పు ఒక చెంచాడు మెంతులు వేసి మూడు గంటలు నానబెట్టాలి.

అరికలు నానపెట్టిన నీటిని వాడుకుని గుండు మినప్పప్పు వెట్ గ్రైండర్‌లో వడల పిండి రుబ్బుకోవాలి.

అరికలు, నీరు ఏమాత్రం పోయకుండా మిక్సీలో మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.

ఈ రెండు పిండ్లను ఒకే పాత్రలోకి తీసుకుని అందులో సన్నగా తరిగిన కరివేపాకు, పచ్చి మిరపకాయలు, కొబ్బరి ముక్కలు, తురిమిన అల్లం, ఇంగువ, జీలకర్ర, బరకగా దంచిన మిరియాలు, నానపెట్టిన బద్ద మినప్పప్పు, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి.

పొరపాటున పిండి పలచ పడితే, కొద్దిగా పొడి పిండి కలుపుకోవాలి.

ఇనుప మూకుడులో వేరుశనగ నూనె వేడి చేసి, చిన్న అరటి ఆకును కడిగి దానిపైన వడపిండిని వడలుగా తట్టి కాగిన నూనెలో వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించుకోవాలి.

అల్లం చట్నీ లేదా కొబ్బరి చట్నీతో అరిటాకు మీద అరికల గారెలు వడ్డించుకుంటే తినటానికి రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మంచిది.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** *హైదరాబాద్*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

25. అండుకొర్రల కట్టె పొంగలి

కావలసిన పదార్థాలు

1.	అండు కొర్రలు	:	1 కప్పు
2.	పెసరపప్పు	:	$^1/_4$ కప్పు
3.	పసుపు	:	$^1/_4$ చెంచాడు
4.	నెయ్యి	:	4 చెంచాలు
5.	మిరియాలు	:	1 పెద్ద చెంచాడు
6.	జీలకర్ర	:	1 చెంచాడు
7.	ఇంగువ	:	$^1/_4$ చెంచాడు
8.	కొబ్బరి ముక్కలు	:	2 పెద్ద చెంచాలు (సన్నగా తరగాలి)
9.	అల్లం తురుము	:	కొద్దిగా
10.	కరివేపాకు	:	10 ఆకులు

తయారీ విధానము :

అండు కొర్రలను ఉత్తి మూకుడులో కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు వేపి రెండు కప్పుల నీటిలో 8గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. $^1/_4$ కప్పు పెసరపప్పును ఎర్రగా వేపుకుని, ఒక మట్టి మూకుడులో 5 కప్పుల నీళ్ళు మరిగించి అందులో వేపిన పెసరపప్పును, నానిన అండు కొర్రలను (నానపెట్టిన నీటితో సహా) ఒక $^1/_4$ చెంచాడు పసుపు వేసి మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. అవసరమైతే నీళ్ళు వేసుకోవాలి. మూడువంతులు ఉడికిన తరువాత, ఒక చిన్న మూకుడులో నెయ్యి వేసుకుని కొబ్బరి ముక్కలను ఎర్రగా వేపుకుని, అదే నేతిలో బరకగా దంచిన మిరియాల పొడి, జీలకర్ర, ఇంగువ, అల్లం, కరివేపాకును వేపి, ఉడుకుతున్న పొంగలిలో వేసి, ఉప్పు కలిపి మూత పెట్టి పూర్తిగా ఉడికించుకుని, అల్లం చట్నీతో లేక ఉల్లిపాయ పచ్చి పులుసుతో సర్వ్ చేసుకోవచ్చు.

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** హైదరాబాద్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

26. ఊదల కుడుములు

కావలసిన పదార్థాలు

1.	కందిపప్పు	: 1 కప్పు
2.	ఉల్లిపాయ	: 1 మీడియం
3.	పచ్చిమిరపకాయలు	: 10
4.	జీలకర్ర	: 10 గ్రా.
5.	ఉప్పు	: తగినంత
6.	ఊదలు	: 4 కప్పులు (6 గంటలు నానబెట్టి, ఆరబోసినవి)

తయారీ విధానము :

ఊదలు, కందిపప్పు మిక్సీలో నూకలాగా వేసుకోవాలి. (ఇందులో 3 వంతులు నూక, ఒక వంతు పిండి వచ్చేలా మిక్సీ పట్టుకోవాలి. ఎందుకంటే మొత్తం నూక అయిన మనకు ముద్దలు కట్టడానికి రాదు. పిండి కొద్దిగా ఉంటేనే అలా వుండలు చేయగలం)

నూకలో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, జీలకర్ర, ఉప్పు, పచ్చిమిర్చి పేస్టు వేసి తగినన్ని నీళ్ళు పోస్తూ కలుపుకోవాలి.

కలిసిన దాన్ని ఉండలు చేసుకొని నెయ్యి పూసిన ఇడ్లీ ప్లేటులో ఉంచుకొని ఇడ్లీలలాగ ఆవిరికి ఉడికించుకోవాలి.

వీటిని మెంతిపప్పు, ఎర్రకారంలో తింటే బాగుంటాయి. పెరుగుతో కూడా తినవచ్చు.

గమనిక: *రాయలసీమలో జొన్న కుడుములు చేస్తారు. అలాగే జొన్నల బదులు ఏ సిరిధాన్యంతో (కొర్రలు, అందు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా చేసుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

RICE ITEMS

1. సిరి థాలీ

థాలీ :

1. సామల పూరీ - బంగాళా దుంప కూర
2. సామల అన్నం (దేశీ ఆవు నెయ్యి వేసినది)
3. నువ్వుల పొడి
4. ఆకుకూర పప్పు
5. బెండకాయ కూర
6. సాంబార్
7. రసం
8. కొబ్బరి పాలతో చేసిన పెరుగు
9. గోంగూర పచ్చడి
10. సామల వడియాలు
11. సామల లడ్డూ, సామల కజ్జికాయలు
12. సామల చెగోడీలు, సామల పూస
13. అరటిపండు

సిరిధాన్యాల అన్నం

కావలసిన పదార్థాలు:

1. సిరిధాన్యాలు : 1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. నీళ్ళు : 3 కప్పులు

తయారీ విధానము: ముందుగా సిరిధాన్యాలను శుభ్రంగా కడగాలి. తరువాత 1 కప్పు ధాన్యమునకు 3కప్పులు నీళ్ళు పోసి, కనీసం 6 గంటలు నానబెట్టాలి (పిల్లలకు, వృద్ధులకైతే 8గంటల నుండి 12 గంటల వరకు నానపెట్టాలి). తరువాత మట్టి కుండలో నానపెట్టిన నీరు పోసి, పొయ్యి మీద పెట్టి మరిగించాలి. నీళ్ళు మరుగుతున్నప్పుడు ధాన్యమును అందులో వేసి, సన్నని మంటపై ఉడికించుకోవాలి. అన్నం ఉడికిన తరువాత, పొయ్యి కట్టేసి, మూత పెట్టి ఒక 10 నిమిషాలు ఉంచాలి. పొడిపొడిలాడే సిరిధాన్యాల అన్నం రెడీ.

గమనిక:

- *వండటానికి స్టీలు పాత్రలు కూడా వాడుకోవచ్చు కానీ మట్టి పాత్రలలో వండితే అన్నం పొడిపొడిగా వస్తుంది. కుక్కర్లు వాడరాదు.*
- *సిరిధాన్యాలను బాగా నానపెట్టడం వల్ల, దాని లోపల ఉన్న పీచు పదార్థం పువ్వు లాగా వికసించడానికి తోడ్పడుతుంది, అప్పుడు అన్నం బాగా ఉడుకుతుంది.*
- *సామలకు 1 కప్పు, ఊదలకు 2 $^1/_2$ కప్పులు, అరికలకు 3 కప్పులు, కొర్రలకు 3 $^1/_4$ కప్పులు, అండు కొర్రలకు 3 $^1/_2$ కప్పుల నీళ్ళు పడతాయి.*
- *ధాన్యము బాగా పాతదైతే నీళ్ళు కొంచెం ఎక్కువ పడతాయి.*
- *అన్నం వండుకునేటప్పుడు కొంచం నూనె, చిటికెడు ఉప్పు వేసి వండితే అన్నం బాగా పొడిపొడిగా రుచిగా వస్తుంది.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

2. సిరిధాన్యాల గంజి

కావలసిన పదార్థాలు

1. అరికలు : 1 కప్పు
2. నీళ్ళు : 10 కప్పులు
3. ఉప్పు, జిలకర్రపొడి, మిరియాలపొడి, వాముపొడి, పచ్చిమిర్చిపేస్టు, క్యారెట్, టమాటో, కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయలు. ఇవి అన్నీ మీ రుచికి తగినట్టు వేసుకోవచ్చు. ఇవి కాకుండా వేరే కూరగాయలు, ఆకుకూరలు కూడా వేసుకోవచ్చు.

తయారీ విధానము :

అరికలను నీళ్లతో కడిగి మిక్సీ జార్లో వేసుకొని నూకలగా తిప్పుకోవాలి. వీటిని ఒకటికి 4 నీళ్లు పోసి నానపెట్టుకోవాలి. ఉదయం చేసుకోవాలి అంటే రాత్రి నానపెట్టుకోవాలి, రాత్రి చేసుకోవాలంటే ఉదయం నానపెట్టుకోవాలి. అన్ని కూరగాయలు సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, వీటిని మట్టి కుండలోకి తీసుకుని అందులోనే నానపెట్టుకున్న అరికలను కూడా తీసుకుని, అన్ని కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి కొద్దిగా వేడిఎక్కగానే చిన్న మంట మీద పెట్టుకోవాలి. గంజి ఉడికి గట్టిపడుతూ ఉంటే మధ్యమధ్యలో మిగిలిన నీళ్లు కూడా వేసుకుంటూ ఉండాలి. ఇరవై నిమిషాల తరువాత జీలకర్ర, మిరియాలు, వాము పొడులు వేసుకోవాలి. అంతా ఉడికిన తరువాత మంట ఆర్పి కొత్తిమీర వేసుకొని కలుపుకోవాలి.

గమనిక:

- *బయట కొన్న సిరిధాన్యల నూకతో చేసుకోవద్దు. నేను పైన చెప్పిన విధంగా ఇంట్లో చేసుకున్నది శ్రేష్టం.*
- *డా. ఖాదర్ గారు చెప్పిన పద్ధతి అనుసరించి కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఉపయోగించి గంజిలో వేసుకోవచ్చు.*
- *గంజి మట్టి పాత్రలో వండుకుంటే బాగా ఉడికి రుచికరంగా ఉంటుంది.*
- *అన్ని రకాల సిరిధాన్యాలతో ఇలానే చేసుకోవచ్చును.*
- *సామలు, ఊదలు కొద్దిగా నీరు తక్కువ తీసుకుంటాయి. వీటికి చూసుకొని వేసుకోండి.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

3. సిరిధాన్యాల అంబలి

కావలసిన పదార్థాలు

1. ఏదైనా ఒక సిరిధాన్యం : 1 కప్పు
2. నీళ్ళు : 10 కప్పులు

తయారీ విధానము :

అరికలు ఒక కప్పు తీసుకొని కడిగి, మిక్సీలో నూకలాగా తిప్పుకుని 1 కి 4 నీళ్లు పోసి నానపెట్టుకొని ఉంచుకోవాలి (లేదా) అరికలు ఒక కప్పు తీసుకొని కడిగి 1 కి 4 నీళ్లు పోసి నానపెట్టి ఉంచుకోవాలి.

పైన వివరించిన ఏ పద్ధతిలోనైనా అంబలి చేసుకోవచ్చు. ఉదయం చేసుకోవాలి అంటే రాత్రి నానపెట్టుకోవాలి. రాత్రి చేసుకోవాలి అంటే ఉదయం నానపెట్టుకోవాలి. నానపెట్టుకున్న అరికలను సన్నని మంట మీద ఉడికించుకోవాలి, మధ్యమధ్యలో మిగిలిన నీళ్లు కూడా కలుపుకుంటు ఉడికించుకోవాలి. ఇలా తయారు చేసుకొన్నదానిపై పలుచని శుభ్రంగా ఉన్న బట్ట కట్టి ఉంచుకొని ఉదయం చేసుకున్నది రాత్రి, రాత్రి చేసుకొన్నది ఉదయం తినాలి. తినేముందు ఉప్పు కలుపుకోవాలి. ఇందులో సాంబార్, పప్పు, కర్రీస్, చారు, మజ్జిగ ఇలా ఏవి అయినా వేసుకొని తినొచ్చు.

గమనిక:

- *ఇంట్లో పైన చెప్పిన విధంగా నూక చేసుకొని మాత్రమే చేసుకోండి. బయట కొన్న నూకలతో చేసుకోవద్దు.*
- *గంజి, అంబలి చేసుకోవడానికి మట్టి కుండలు శ్రేష్ఠం.*
- *సామలు, ఊదలకు నీళ్లు కొద్దిగా తక్కువపడతాయి, చూసుకొని వేసుకోండి.*
- *అన్ని రకాల సిరిధాన్యాలతో అంబలి చేసే విధానము ఒక్కటే.*
- *అంబలిలా తీసుకోవాలి అనుకున్నప్పుడు కూరగాయలు, ఆకుకూరలు వేసి ఉడికించుకోరాదు. ఎందుకంటే మనము అంబలిని పులియబెట్టుకొని తింటాము కనుక.*
- *అంబలి త్రాగేముందు, మిరియాలు లేక జీలకర్ర లేక వాము పొడులను కలుపుకుని కూడా తీసుకోవచ్చు.*
- *అంబలి తీసుకునేముందు వేడి చేసుకోవాలి అంటే వేడి నీటి గిన్నెలో అంబలి గిన్నె పెట్టుకొని గోరువెచ్చగా చేసుకోవచ్చు.*
- *వేడిగా ఉన్న పదార్థాలను అంబలిలో వేసుకోరాదు. అలా చేస్తే అంబలిలో మనకు మేలు చేసే సూక్ష్మజీవులు నశిస్తాయి.*
- *ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో వారానికి ఒకసారి అంబలిగా ఆహారం తీసుకోవటం వలన మన దేహం శాంతంగా చల్లగా ఉంటుంది. ఒక 3 వారాలు ఇలా చేస్తే మన శరీరంలో ఎంత వేడి ఉన్నా తగ్గిపోతుంది.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

4. అండు కొర్రల అంబలి దద్దోజనం

కావలసిన పదార్థాలు

1. సిరి ధాన్యం అంబలి	:	రెండు కప్పులు
2. దేశీ ఆవు పెరుగు	:	ఒక కప్పు
3. కీరా దోసకాయ	:	ఒకటి (optional)
4. క్యారెట్	:	ఒకటి (optional)
5. అల్లం	:	చిన్న ముక్క
6. పచ్చి మిర్చి	:	మూడు
7. కొత్తిమీర	:	ఒక చిన్న కట్ట
8. కరివేపాకు	:	రెండు రెమ్మలు
9. ఉప్పు	:	రుచికి తగినంత
10. దేశీ ఆవు నెయ్యి	:	రెండు చెంచాలు
11. శనగ పప్పు	:	ఒక చెంచాడు (నానపెట్టిన)
12. మినప్పప్పు	:	ఒక చెంచాడు
13. ఆవాలు	:	అర చెంచాడు
14. జీలకర్ర	:	పావు చెంచాడు
15. ఎండుమిర్చి	:	రెండు

BIOPHILIANS SARVE JANAAH SUKHINO BHAVANTU
రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

తయారీ విధానము :

దద్దోజనం చేసుకోవటానికి కనీసం ఆరు గంటల ముందు ఏదో ఒక సిరి ధాన్యంతో అంబలి కొరకు మట్టి పాత్రలో గంజి తయారు చేసి పెట్టుకోవాలి.

కీర దోసకాయను సన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. క్యారెట్‌ను తురిమి పెట్టుకోవాలి. అల్లం, పచ్చి మిరపకాయలను కూడా సన్న ముక్కలుగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. కొత్తిమీర కుడా సన్నగా తరిగి ఉంచుకోవాలి.

పెరుగును కవ్వంతో నీరు పోయకుండా బాగా చిలికి, అంబలిలో కలుపు కోవాలి. ఈ మిశ్రమంలో ఉప్పు, కీరా దోసకాయ ముక్కలు, క్యారెట్ తురుము, కొత్తిమీర వేసి బాగా కలిపి ఉంచాలి.

పోపు గరిటె/మూకుడును వేడి చేసి అందులో నెయ్యి వేసి, మినప్పప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండు మిరపకాయ ముక్కలు వేసి వేగనిచ్చి, ఆవాలు చిటపటలాడగానే అల్లం, పచ్చి మిర్చి ముక్కలు, కరివేపాకు వేసి ఒక నిముషం మగ్గగానే మంట ఆపేసి, పోపు చల్లారిన తరువాత మాత్రమే అంబలి మిశ్రమంలో కలుపు కోవాలి.

ఈ అంబలి దద్దోజనం ఎంతో ఆరోగ్యకరం, రుచికరం. వేసవికాలంలో పిల్లలు, పెద్దలు దీనిని ఇంట్లో తయారుచేసిన నిమ్మకాయ, ఊరగాయ, ఊరు మిరపకాయతో పాటు తింటే చాలా బావుంటుంది. కావలసిన వారు దానిమ్మ గింజలను కూడా వేసుకోవచ్చు.

చేసినవారు: సాయిలత, హైదరాబాద్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

5. ఊదల పిండితో అంబలి

కావలసిన పదార్థాలు

1. ఊదల పిండి	:	ఒక కప్పు
2. నీళ్ళు	:	12 కప్పులు

తయారీ విధానము:

ఇనుప మూకుడు తీసుకొని అందులో ఊదల పిండిని సన్నని మంటపై వేపుకోవాలి. వేపుకునేటప్పుడు కమ్మని వాసన వస్తుంది. వేపిన పిండిని చల్లార్చి అందులో 2 కప్పులు నీళ్ళు పోసి కలిపి పెట్టుకోవాలి.

ఒక మట్టి కుండ తీసుకొని అందులో 10 కప్పుల నీళ్ళు పోసి మరిగించాలి. నీళ్ళు మరిగేటప్పుడు కలిపి ఉంచుకున్న పిండిని పోస్తూ కలుపుకుంటూ ఉండాలి. ఉండలు కట్టకుండా కలుపుకుంటూ, సన్నని మంటపై ఉడికించుకోవాలి. బాగా ఉడుకుతున్నప్పుడు మంట ఆర్పుకోవాలి.

గమనిక:

- *కొత్త బియ్యం అయితే నీళ్లు రెండు గ్లాసులు తక్కువ వేసుకోవాలి.*
- *ఎనిమిది గంటలు నానబెట్టి ఎండకు ఆరబోసుకొని మర పట్టించుకున్న పిండితో ఇలా వెంటనే చేసుకోవచ్చు. నాన పెట్టకుండా చేసుకున్న పిండి అయితే వేపుకొని ఆరు గంటలు నాన పెట్టుకోవాలి.*
- *కొద్దిగా వేడి చల్లారాక బట్టకట్టి ఉంచుకోవాలి. 8 గంటలు పులియబెట్టిన తర్వాత తినాలి.*
- *తినే ముందు ఇందులో ఉప్పు, పచ్చడి, మజ్జిగ, సాంబారు, రసం, పప్పు, కర్రీస్ ఇలా మీ రుచికి తగినట్లు కలుపుకొని తినొచ్చు.*
- *ఇందులో కలుపుకునే కర్రీస్ లాంటివి వేడివేడిగా వేసుకోకూడదు. ఎందుకంటే అంబలిగా ఫర్మెన్టేషన్ అయినప్పుడు వచ్చిన మనకు మంచి చేసే సూక్ష్మ జీవులు నశిస్తాయి.*

ఈ వంట ప్రత్యేకత:

- కొంతమందికి కొద్దిగా పీచు పదార్థం తిన్నా అరగక ఇబ్బంది పడుతుంటారు. అలాంటివారికి డాక్టర్ ఖాదర్ గారు సిరి ధాన్యాల పిండి తయారు చేసుకుని, ఆ పిండితో గంజి అంబలి చేసుకుని తీసుకుంటే మంచిది అని సూచించారు.
- మనము పండ్లు కూరగాయలలోని ఫైబర్‌కు సిరిధాన్యాలలోని ఫైబర్‌కు వ్యత్యాసం ఉంటుంది. సిరిధాన్యాలలోని పీచు పదార్థం వివిధ అంగాలను శుద్ధి చేయుటలో సహాయపడుతుంది.

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

6. అరికెల వెన్న ముద్దలు

కావలసిన పదార్థాలు

1. అరికల పిండి	:	150 గ్రాములు
2. చిక్కటి పెరుగు	:	50 గ్రా.
3. కొత్తిమీర	:	80 గ్రా.
4. టమోటాలు	:	2 మీడియం సైజ్
5. పచ్చి మిర్చి	:	6
6. ఉల్లిపాయ	:	1 పెద్దది
7. ఉప్పు	:	తగినంత
8. నూనె	:	35 గ్రా.
9. నెయ్యి	:	2 టీస్పూన్లు
10. నీళ్ళు	:	300 మి.లీ.

తయారీ విధానము:

అరికల పిండి ఇనుప మూకుడులో సన్నని మంటపై దోరగా వేయించుకోవాలి. అది చల్లారాక అందులో కొద్దిగా ఉప్పు, పెరుగు వేసి 300 మి.లీ. నీళ్లు పోసి దోశ పిండిలాగా కలిపి ఉంచుకోవాలి. ఒక గంట నానబెట్టుకోవాలి. కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, ఉల్లిపాయలు మిక్సీలో కచ్చాపచ్చాగా దంచి ఉంచుకోవాలి. టమోటాలు జ్యూస్‌గా చేసుకుని పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నె పెట్టి అందులో నూనె వేసి, వేడెక్కిన తర్వాత పోపు గింజలు వేసుకోవాలి. అవి వేగాక కరివేపాకు వేసుకోవాలి. తరువాత మిక్సీలో తిప్పుకున్న మిశ్రమం, టమోటా జ్యూస్ వేసుకొని బాగా కలుపుకోవాలి. అది వేగాక నానబెట్టుకున్న అరికల పిండి వేసి సన్నని మంటపై కర్రతో కలుపుతూ ఉండాలి. వుండలు రాకుండా చూసుకుంటూ బాగా కలుపుకుంటూ ఉండాలి. 10 నిమిషాల్లో అంతా దగ్గరికి వచ్చి ఉడికిపోతుంది. ఆఖరిలో రెండు స్పూన్ల నెయ్యి వేసి కలిపి మంట ఆర్పుకోవాలి. కాసేపు ఉన్నాక ముద్దలుగా కట్టుకోవాలి. అరికెల వెన్నముద్దలు రెడీ.

గమనిక:

- *ఏ సిరి ధాన్యం పిండితో అయినా ఇలానే చేసుకోవచ్చు. ఎనిమిది గంటలు నానబెట్టి వడబోసుకుని ఆరబోసుకుని పిండి చేసుకున్న పిండితో వెన్నముద్దలు.*

ఈ వంట ప్రత్యేకత:

- ఇది డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారికి ఎంతో ఇష్టమైన వంట.
- శ్రీమతి ఉషా ఖాదర్ గారి దగ్గర వెన్నముద్దలు ఎలా చేయాలో తెలుసుకున్నాము.
- ఇంకా ఇందులో కొత్తిమిర ఉపయోగించి, పుదీనా ఉపయోగించి, గరం మసాలా ఉపయోగించి ఇలా రకరకాల రుచులలో మన సృజనాత్మకతతో రకరకాలుగా చేసుకోవచ్చు.

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** ప్రొద్దటూరు

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

7. అరికల అమృతఫలం

కావలసిన పదార్థాలు

1.	అరికల పిండి	:	1 కప్పు (నానపెట్టి, ఆరపెట్టి, మర పట్టించిన పిండి)
2.	నీళ్ళు	:	2 కప్పులు
3.	వెల్లుల్లి	:	1 పెద్దది
4.	పచ్చిమిర్చి	:	5
5.	కొత్తిమీర	:	కావలసినంత
6.	పెరుగు	:	1/2 కప్పు
7.	ఉప్పు	:	తగినంత

తయారీ విధానము

అరికల పిండి, నీళ్ళు, పెరుగు, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి రెండు గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. పెనం పెట్టి నూనె వేసి కాగాక పోపు దినుసులు, కరివేపాకు, శనగపప్పు, మినపప్పు, పచ్చిమిర్చి, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ వేసి బాగా వేయించాలి. అందులో నానబెట్టుకున్న పిండి వేస్తూ కలుపుకుంటూ వుండాలి. 10 నిమిషాలు సిమ్‌లో పెట్టి మగ్గించాలి. ఆఖరికి కొత్తిమీర కలుపుకోవాలి.

8. అరికల కరివేపాకు రైస్

రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

కావలసిన పదార్థాలు:

1.	అరికల అన్నం	:	1 గ్లాసు
2.	కరివేపాకు	:	పిడికెడు
3.	కొత్తిమీర	:	కొద్దిగా
4.	పచ్చి మిరపకాయలు	:	6
5.	పచ్చి కొబ్బరి	:	కొద్దిగా
6.	ఉప్పు	:	1 స్పూను
7.	పల్లీలు	:	కొద్దిగా
8.	నిమ్మ రసం	:	కొద్దిగా
9.	నూనె	:	3 స్పూన్లు
10.	పోపు దినుసులు	:	కొద్దిగా

తయారీ విధానము: ముందుగా కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పచ్చి మిరపకాయలు, పచ్చి కొబ్బరి, ఉప్పు అన్నీ కలిపి మిక్సీలో పేస్ట్ చేసుకోవాలి. తరువాత ఒక వెడల్పాటి స్టీలు పాత్రలో నూనె వేయాలి. నూనె వేడెక్కిన తరువాత అందులో పోపుదినుసులు వేసుకుని అవి వేగాక పల్లీలు వేయించుకోవాలి. అందులో పేస్ట్ వేసుకుని వాసన పోయేవరకూ వేయించి, కొద్దిగా నిమ్మ రసం వేసి అన్నంలో కలుపుకుంటే కరివేపాకు రైస్ రెడీ.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** ప్రొద్దటూరు

9. ఊదల వెజిటబుల్ రైస్

కావలసిన పదార్థాలు

1. ఊదలు	:	200 గ్రాములు (6 గంటలు నానపెట్టాలి)
2. నెయ్యి	:	20 గ్రా.
3. నూనె	:	50 గ్రా.
4. కరివేపాకు	:	1 రెమ్మ
5. కొత్తిమీర	:	కొద్దిగా
6. అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్	:	1 టీస్పూను
7. క్యాబేజీ	:	100 గ్రా.
8. టమోట	:	1 పెద్దది
9. ఉల్లిపాయ	:	1 పెద్దది
10. క్యారెట్	:	1 పెద్దది
11. ఆకు కూర	:	1 కట్ట (తెల్ల గలిజేరు)
12. బీన్స్	:	50 గ్రా.
13. పచ్చి మిర్చి	:	10
14. కొబ్బరి	:	20 గ్రా.
15. నిమ్మకాయ	:	1 పెద్దది
16. ఉప్పు	:	తగినంత (పచ్చి మిర్చి, కొబ్బరి, ఉప్పు కలిపి పేస్ట్ చేసుకోవాలి)
17. నీళ్ళు	:	$1{:}3^{1}/_{2}$ (millet : water)

తయారీ విధానము :

నూనె కాగిన తరువాత పోపు దినుసులు, కరివేపాకు వేసుకోవాలి. తరువాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసుకొని వేగుతున్నప్పుడు అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వేగిన తరువాత తరిగి ఉంచుకున్న క్యారెట్, క్యాబేజీ, బీన్స్, టమోటా అన్నీ వేసి కలుపుకొని 10 నిమిషాలు వేగనిచ్చి పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ వేసుకొని ఇంకా 5 నిమిషాల తరువాత ఊదలు వేసి, ఒక 2 నిమిషాలు వేగనిచ్చి, నీళ్ళు పోసుకొని సన్నని మంటపై ఉడికించుకోవాలి. మంట ఆర్పిన తరువాత నెయ్యి, నిమ్మరసం, కొత్తిమీర వేసి సర్వ్ చేసుకోవాలి. ఇలా ఏ సిరిధాన్యంతో అయినా చేసుకోవచ్చు. కూరగాయలు కూడా మనకు నచ్చిన విధంగా వేసుకోవచ్చు.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

10. అరికల కొబ్బరి రైస్

కావలసిన పదార్థాలు

1. అరికలు	:	150 గ్రాములు
2. కొబ్బరి	:	75 గ్రా. (తురిమి పెట్టుకోవాలి, ఎక్కువ వేసుకున్నా పర్వాలేదు)
3. పచ్చి మిర్చి	:	8 (పేస్ట్ చేసుకోవాలి)
4. ఉప్పు	:	తగినంత
5. నూనె	:	25 గ్రా.
6. కూరగాయలు	:	బంగాళాదుంప 1 పెద్దది లేక వంకాయలు 3 (ఏదైనా ఒక్క కూరగాయ వేసుకోవాలి. చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి)
7. పోపు దినుసులు	:	1 టీస్పూను
8. కరివేపాకు	:	1 రెమ్మ
9. నిమ్మకాయ	:	తగినంత
10. నీళ్ళు	:	1 కి 3

తయారీ విధానము:

అరికలను కడిగి ఒకటికి 3 ఎసరు వేసి, 6 గంటలు నానపెట్టి, మట్టి కుండలో అన్నం వండుకొని ఉంచుకోవాలి. మట్టి కుండలో అన్నం చేసుకోవడం చాలా మంచిది అని డా. ఖాదర్ గారు చెప్తారు. ఇంకా మట్టి కుండలో చేసుకోవడం వలన అన్నం పొడిపొడిగా వస్తుంది. అన్నం వండుకునేటప్పుడు కొద్దిగా ఉప్పు, నెయ్యి లేక కట్టె గానుగ నూనె వేసి చేసుకోవడం వలన అన్నం పొడిపొడిగా వస్తుంది. అన్నంలో తగినంత నిమ్మరసం వేసి కలుపుకోవాలి.

పక్కన మూకుడులో నూనె వేసి కాగిన తరువాత పోపు గింజలు, కరివేపాకు వేసుకోవాలి. తరువాత వంకాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ వేసుకోవాలి.

వేగిన తరువాత తురిమి ఉంచుకున్న కొబ్బరి కోరు కూడా వేసి అడుగు అంటకుండా కలుపుతూ ఉండాలి. కొబ్బరి వేగిన తరువాత రెడీగా ఉన్న అరికల అన్నంలో వేసి కలుపుకోవాలి.

అరికల కొబ్బరి అన్నం రెడీ.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమాకిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

11. సామల పుదీనా రైస్

కావలసిన పదార్థాలు

1. సామలు	:	1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. నీళ్ళు	:	$2^{1}/_{2}$ కప్పులు
3. పుదీనా పేస్ట్	:	$^{3}/_{4}$ కప్పు
4. పచ్చిమిర్చి	:	3 (పేస్ట్ చేసుకోవాలి)
5. అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్	:	1 టీస్పూను
6. ఆవాలు	:	1 టీస్పూను
7. పచ్చి/ఎండు కొబ్బరి	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు
8. నువ్వులు	:	1 టేబుల్ స్పూను
9. పుల్లని పెరుగు	:	$^{1}/_{4}$ కప్పు
10. పసుపు	:	చిటికెడు
11. సముద్రపు ఉప్పు	:	తగినంత
12. నూనె	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు
13. దేశీ నెయ్యి	:	1 టేబుల్ స్పూను

తయారీ విధానము:

సామలు బాగా కడిగి, అందులో 2 $^{1}/_{2}$ కప్పుల నీళ్ళు పోసి, 6 గంటలు నానబెట్టాలి. నువ్వులు, కొబ్బరి మిక్సీలో పేస్ట్ చేసి పెట్టుకోవాలి.

తరువాత పొయ్యి మీద ఒక వెడల్పాటి మందమైన స్టీలు పాత్ర పెట్టి, నూనె, నెయ్యి వేసి వేడయ్యాక, ఆవాలు, పుదీనా పేస్ట్, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి, పచ్చి వాసన పోయే వరకు వేయించాలి.

తరువాత పేస్ట్ చేసిన నువ్వులు-కొబ్బరి వేసి బాగా కలిపి, పసుపు వేసి, రెండు నిమిషాల తరువాత పుల్లని పెరుగు, ఉప్పు వేసి కలపాలి.

అందులో నానపెట్టిన సామల ధాన్యం నీళ్లు పోసి, మరిగాక సామలు వేసి, సన్నని మంటపైన ఉడించాలి.

ఇది పెరుగు లేదా టమోటా రైతాతో తింటే బాగుంటుంది.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

12. కొర్రల పాలకూర రైస్

మసాలా పొడికి కావలసిన పదార్థాలు

1. ధనియాలు : 2 టేబుల్ స్పూన్లు
2. జీలకర్ర : 1 టీస్పూను
3. పచ్చి శనగపప్పు : 1 టేబుల్ స్పూను
4. మినపప్పు : 1 టేబుల్ స్పూను
5. ఎండు మిర్చి : 4

తయారీ విధానము

పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి నూనె లేకుండా ధనియాలు, పచ్చి శనగపప్పు, మినపప్పు, ఎండు మిరపకాయలు వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. ఈ పొడి ఒక నెల రోజులు నిల్వ ఉంటుంది.

కొర్రల పాలకూర రైస్‌కు కావలసిన పదార్థాలు

1. కొర్రలు : 1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. పాలకూర : 2 కప్పులు (సన్నగా తరిగిన)
3. నీళ్ళు : 3 కప్పులు
4. ఎండు కొబ్బరి పొడి : 1/4 కప్పు
5. మసాలా పొడి : 1/4 కప్పు
6. నూనె : 3 టేబుల్ స్పూన్లు
7. పచ్చి మిర్చి : 2 (పొడవుగా తరగాలి)
8. ఉప్పు (సముద్రపు) : తగినంత
9. ఉల్లిపాయ : 1 చిన్నది

BIOPHILIANS SARVE JANAAH SUKHINO BHAVANTU
రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

తయారీ విధానము

కొర్రలను బాగా కడిగి, 3 కప్పుల నీటిలో నానబెట్టాలి. పొయ్యి మీద మట్టి కుండ పెట్టి అందులో నానబెట్టిన నీళ్ళు పోసి, మరుగుతున్నప్పుడు కొర్రలను వేసి వండుకోవాలి. అన్నం ఉడికేటప్పుడు కొంచెం నూనె, ఉప్పు వేస్తే అన్నం బాగా పొడిపొడిగా రుచిగా ఉంటుంది.

తరువాత పొయ్యి మీద మరొక స్టీలు మూకుడు పెట్టి నూనె పోసి ఆవాలు, జీలకర్ర, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చి మిరపకాయలు వేసి వేయించాలి. ఇప్పుడు పాలకూర వేసి బాగా మగ్గించాలి. పాలకూర మగ్గాక వండిన ధాన్యం అన్నం, ఉప్పు, మసాలా పొడి, కొబ్బరి పొడి వేసి బాగా కలపాలి. అంతే కొర్రల పాలకూర రైస్ తయారు.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** తిరుపతి

13. అరికల టమోటా రైస్

కావలసిన పదార్థాలు

1. అరికలు	:	1 కప్పు (1 కప్పు=180మి.లీ.)
2. నూనె	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు
3. ఆవాలు	:	$^{1}/_{4}$ టీస్పూను
4. జీలకర్ర	:	$^{1}/_{4}$ టీస్పూను
5. అనాస పువ్వు	:	1
6. దాల్చిన చెక్క	:	1" ముక్క
7. లవంగాలు	:	3
8. బిర్యానీ ఆకు	:	1
9. కరివేపాకు	:	1 రెమ్మ
10. ఉల్లిపాయ	:	1 పెద్దది
11. అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్	:	$^{1}/_{2}$ టేబుల్ స్పూను
12. టమోటాలు	:	3 (మిక్సీలో పేస్ట్ చేయాలి)
13. కారం	:	$^{1}/_{2}$ టేబుల్ స్పూను
14. సముద్రపు ఉప్పు	:	రుచికి సరిపడా
15. ధనియాల పొడి	:	$^{1}/_{2}$ టేబుల్ స్పూను
16. నీళ్ళు	:	3 కప్పులు

రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

తయారీ విధానము:

అరికలను కడిగి, 3 కప్పుల నీళ్ళను పోసి, కనీసం 6 గంటల పాటు నానపెట్టాలి. తరువాత మట్టి కుండలో నానపెట్టిన నీటిని పోసి, పొయ్యి మీద పెట్టాలి. నీళ్ళు మరుగుతున్నప్పుడు అందులో అరికలు వేసి, సన్నని మంటపై 80% వరకూ ఉడికించాలి. అన్నం ఉడుకుతూ ఉన్నప్పుడు ఒక వెడల్పాటి స్టీలు మూకుడులో నూనె వెయ్యాలి. నూనె వేడెక్కిన తరువాత అందులో ఆవాలు, జీలకర్ర వేసి అవి చిటపటలాడుతున్నప్పుడు అనాస పువ్వు, చెక్క, లవంగాలు, బిర్యానీ ఆకు, కరివేపాకు వేసి వేగనివ్వాలి. తరువాత ఉల్లిపాయ వేసి కాసేపు వేగనివ్వాలి. అందులో అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి 2 నిమిషాలపాటు వేయించాలి. ఇప్పుడు టమోటా పేస్ట్, ఉప్పు, కారం వేయాలి. అది చిక్కబడుతున్నప్పుడు ధనియాల పొడి వేసి, బాగా దగ్గరకు వచ్చేదాకా ఉంచాలి. ఇప్పుడు ఇందులో 80% ఉడికిన అన్నాన్ని మిగిలిన నీటితో సహా వేసి బాగా కలపాలి. ఈ స్టీలు పాత్రను ఒక మందపాటి తవ్వా మీద పెట్టి, సన్నని మంటపై అరికలు బాగా ఉడికేంతవరకూ ఉంచాలి. ఈ రైస్ పెరుగు చట్నీతో తింటే రుచికరంగా ఉంటుంది.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

14. సామల కొత్తిమీర మసాలా రైస్

కావలసిన పదార్థాలు

1. సామలు	:	1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. కొత్తిమీర పేస్ట్	:	$^{1}/_{2}$ కప్పు
3. పచ్చి మిర్చి	:	3 (పొడవుగా తరగాలి)
4. లవంగాలు	:	3
5. దాల్చిన చెక్క	:	చిన్న ముక్క
6. షాజీరా	:	$^{1}/_{2}$ టీస్పూను
7. బిర్యానీ ఆకు	:	1
8. అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్	:	1 టీస్పూను
9. నూనె	:	3 టేబుల్ స్పూన్లు
10. ఉప్పు (సముద్రపు)	:	తగినంత
11. నీళ్ళు	:	$2^{1}/_{2}$ కప్పులు

తయారీ విధానము: సామలను శుభ్రంగా కడిగి, $2^{1}/_{2}$ కప్పుల నీళ్ళు పోసి కనీసం 6 గంటలు నానబెట్టాలి. తరువాత కొత్తిమీరను శుభ్రంగా కడిగి మిక్సీలో పేస్ట్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు పొయ్యి మీద స్టీలు మూకుడు పెట్టి నూనె పోసి లవంగాలు, చెక్క, షాజీరా, ఆకు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి కొద్దిగా వేగాక పొడవుగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర పేస్ట్ వేసి పచ్చి వాసన పోయే వరకు వేయించాలి. తరువాత నానపెట్టిన నీళ్ళు పోసి అవి మరుగుతున్నప్పుడు సామలు, ఉప్పు వేసి ఉడికించాలి. అంతే సామల కొత్తిమీర మసాలా రైస్ రెడీ.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు*

15. ఊదల జీరా రైస్

కావలసిన పదార్థాలు

1. ఊదలు	:	1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. నీళ్ళు	:	$2^{1}/_{2}$ కప్పులు
3. జీలకర్ర	:	$2^{1}/_{2}$ టేబుల్ స్పూన్లు
4. లవంగాలు	:	2
5. షాజీరా	:	1/4 టీస్పూను
6. దాల్చిన చెక్క	:	చిన్న ముక్క
7. బిర్యానీ ఆకు	:	1
8. రాతి పువ్వు	:	కొద్దిగా
9. ఉప్పు	:	తగినంత
10. నూనె	:	3 టేబుల్ స్పూన్లు

తయారీ విధానము: ఊదలు బాగా కడిగి, $2^{1}/_{2}$ కప్పుల నీళ్ళు పోసి 6 గంటలు నానబెట్టాలి. మట్టి కుండలో నానబెట్టిన నీళ్ళు పోసి, అందులో ఉప్పు వేసి, నీళ్లు మరుగుతున్నప్పుడు ఊదలు వేసి అన్నం వండుకోవాలి. తరువాత పొయ్యి మీద వెడల్పాటి స్టీలు పాత్ర పెట్టి నూనె వేసి వేడయ్యాక, జీలకర్ర, లవంగాలు, షాజీరా, చెక్క, ఆకు, పువ్వు వేసి బాగా వేగనివ్వాలి. తరువాత వండిన ఊదల అన్నం వేసి బాగా కలపాలి. అంతే ఊదల జీరా రైస్ తయారు.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

16. అరికల గోంగూర కారం రైస్ (పొడితో)

గోంగూర కారం

కావలసిన పదార్థాలు

1. ఆవాలు	:	1 టీస్పూను
2. మెంతులు	:	$^{1}/_{2}$ టీస్పూను
3. జీలకర్ర	:	1 టీస్పూను
4. ధనియాలు	:	$2^{1}/_{2}$ టీస్పూన్లు
5. మినపప్పు	:	1 టీస్పూను
6. పచ్చి శనగపప్పు	:	1 టీస్పూను
7. నువ్వులు	:	2 టీస్పూన్లు
8. ఎండు మిరపకాయలు	:	10
9. ఇంగువ	:	$^{1}/_{2}$ టీస్పూను
10. తడి ఆరిన కరివేపాకు	:	2 రెమ్మలు
11. తడి ఆరిన గోంగూర ఆకు	:	200 గ్రాములు
12. వెల్లుల్లిపాయ	:	1
13. ఉప్పు	:	తగినంత
14. పసుపు	:	$^{1}/_{2}$ టీస్పూను
15. నూనె	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు

తయారీ విధానము: పొయ్యి మీద నూనె లేకుండా ఆవాలు, మెంతులు, జీలకర్ర, ధనియాలు, మినపప్పు, పచ్చి శనగపప్పు, ఎండు మిర్చి, నువ్వులు వేయించి ఉంచాలి. పొయ్యి మీద మరొక మూకుడు పెట్టి నూనె వేసి తడి ఆరిన కరివేపాకు, గోంగూర ఆకు వేసి బాగా వేయించాలి. మిక్సీలో నూనె లేకుండా వేయించిన దినుసులను పొడి చేసుకోవాలి. కొద్దిగా పొడి అయ్యాక వేయించిన గోంగూర ఆకు, కరివేపాకు, ఉప్పు, పసుపు వేసి మిక్సీ పట్టి, చివరగా పై పొర తీసిన వెల్లుల్లి రెమ్మలు వేసి మిక్సీ పట్టాలి. గోంగూర కారం తయారు. ఈ కారం నెల రోజులు నిల్వ ఉంటుంది.

గోంగూర కారం రైస్ - కావలసిన పదార్థాలు

1. అరికలు	:	1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. నీళ్ళు	:	3 కప్పులు (నీళ్ళు ఎక్కువ, తక్కువ వేసుకోవచ్చు)
3. పల్లీలు	:	1 టేబుల్ స్పూను (నూనెలో వేయించినవి)
4. గోంగూర కారం	:	$^{1}/_{2}$ కప్పు

తయారీ విధానము: అరికలను బాగా కడిగి, 3 కప్పుల నీళ్ళు పోసి కనీసం 6 గంటలు నానబెట్టాలి. పొయ్యి మీద మట్టి మూకుడు పెటి, నానబెట్టిన నీళ్ళు పోసి, అవి మరుగుతున్నప్పుడు, అరికలను వేసి అన్నం ఉడికించాలి. ఈ ధాన్యం అన్నం ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో తీసుకొని, గోంగూర కారం, వేయించిన పల్లీలు వేసి బాగా కలపాలి. గోంగూర కారం రైస్ తయారు.

గమనిక: *పులుపు ఎక్కువగా కావాలనుకున్నవారు ఇంకొంచెం గోంగూర కారం కలుపుకోవచ్చు. అన్నం వండుకునేటప్పుడు కొంచం నూనె, చిటికెడు ఉప్పు వేసి వండితే అన్నం బాగా పొడిపొడిగా రుచిగా వస్తుంది.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

17. ఊదల రాజ్మా రైస్

కావలసిన పదార్థాలు

1. ఊదలు	:	1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. నీళ్ళు	:	$3^{1}/_{2}$ కప్పులు
3. రాజ్మా	:	$^{1}/_{2}$ కప్పు (ముందు రోజు రాత్రి నానబెట్టి, ఉడికించాలి)
4. లవంగాలు	:	4
5. దాల్చిన చెక్క	:	చిన్న ముక్క
6. షాజీరా	:	$^{1}/_{4}$ టీస్పూను
7. యాలకులు	:	2
8. పుదీనా ఆకు	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు
9. కరివేపాకు	:	2 రెమ్మలు
10. పచ్చి మిర్చి	:	4 (పొడవుగా తరగాలి)
11. ఎండు మిర్చి	:	2
12. అల్లం పేస్ట్	:	1 టీస్పూను
13. ఉల్లిపాయ	:	1 పెద్దది (పొడవుగా, సన్నగా తరగాలి)
14. నూనె	:	3 టేబుల్ స్పూన్లు
15. సుముద్రపు ఉప్పు	:	తగినంత

తయారీ విధానము:

ఊదలు బాగా కడిగి, $3^{1}/_{2}$ కప్పుల నీళ్ళు పోసి కనీసం 6 గంటలు నానబెట్టాలి.

పొయ్యి మీద స్టీలు మూకుడు పెట్టి నూనె పోసి కొద్దిగా కాగాక లవంగాలు, చెక్క, షాజీరా, యాలకులు వేసి వేగాక పుదీనా ఆకు, పొడిగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, ఎండు మిర్చి, సన్నగా పొడవుగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కరివేపాకు వేసి బాగా కలిపి ఉడికించిన రాజ్మా వేయాలి.

అన్నీ కొద్దిగా నూనెలో మగ్గాక ఊదలను నానబెట్టిన నీళ్ళు పోయాలి. అవి మరుగుతున్నప్పుడు ఊదలను వేసి ఉడికించాలి. ధాన్యం ఉడకడానికి అవసరమైతే మరి కొన్ని నీళ్ళు పోసి ఉడికించాలి. అంతే... ఊదల రాజ్మా రైస్ తయారు.

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

18. సామల మామిడికాయ పులిహోర

కావలసిన పదార్థాలు

1. సామలు	:	1 కప్పు (1 కప్పు=180మి.లీ.)
2. మామిడికాయ	:	$\frac{1}{2}$ కప్పు (సన్నగా తరిగిన ముక్కలు)
3. పచ్చి శనగపప్పు	:	1 టీస్పూను
4. మినపప్పు	:	1 టీస్పూను
5. పల్లీలు	:	1 టేబుల్ స్పూను
6. ఆవాలు	:	$\frac{1}{2}$ టీస్పూను
7. జీలకర్ర	:	$\frac{1}{2}$ టీస్పూను
8. పసుపు	:	$\frac{1}{2}$ టీస్పూను
9. ఎండు మిరపకాయలు	:	4
10. పచ్చి మిరపకాయలు	:	2
11. కరివేపాకు	:	2 రెమ్మలు
12. ఇంగువ	:	చిటికెడు
13. సముద్రపు ఉప్పు	:	సరిపడినంత
14. నూనె	:	3 టేబుల్ స్పూన్లు
15. నీళ్ళు	:	$2\frac{1}{2}$ కప్పులు

తయారీ విధానము:

పొయ్యి మీద మట్టి కుండ పెట్టి $2\frac{1}{2}$ కప్పుల నీళ్ళు పోసి అందులో $\frac{1}{4}$ టీస్పూను పసుపు, 1 టేబుల్ స్పూను నూనె వేయాలి.

నీళ్ళు మరిగినాక ఉప్పు, ధాన్యం వేసి, సన్నని మంటపైన ఉడికించాలి. మరొక మూకుడులో 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసి, వేడయ్యాక ఆవాలు, జీలకర్ర, శనగపప్పు, మినపప్పు, పల్లీలు, ఎండు మిర్చి, తరిగిన పచ్చి మిర్చి, కరివేపాకు, $\frac{1}{4}$ టీస్పూను పసుపు, ఇంగువ వేసి, అన్నీ వేగాక తరిగిన మామిడి కాయ ముక్కలు వేసి మగ్గాక పొయ్యి మీద నుండి దించి, వేడిగా ఉన్నప్పుడే వండిన ధాన్యం అన్నం వేసి కలపాలి.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

19. అండుకొర్రల గోంగూర పులిహోర

కావలసిన పదార్థాలు

1. అండు కొర్రలు	:	1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. గోంగూర ఆకు	:	$2^{1}/_{2}$ కప్పులు
3. ఎండు మిర్చి	:	6
4. పచ్చి మిర్చి	:	8
5. ఆవాలు	:	1 టీస్పూను
6. జీలకర్ర	:	1 టీస్పూను
7. పచ్చి శనగపప్పు	:	1 టీస్పూను
8. మినపగుండు	:	1 టీస్పూను
9. పల్లీలు	:	4 టేబుల్ స్పూన్లు
10. నువ్వులు	:	$1^{1}/_{2}$ టేబుల్ స్పూన్లు
11. కరివేపాకు	:	2 రెమ్మలు
12. ఇంగువ	:	1/2 టీస్పూను
13. మెంతి పొడి	:	1/2 టీస్పూను
14. వెల్లుల్లి రెమ్మలు	:	6
15. పసుపు	:	1 టీస్పూను
16. సముద్రపు ఉప్పు	:	తగినంత
17. నూనె	:	4 టేబుల్ స్పూన్లు

తయారీ విధానము:

అండు కొర్రలను బాగా కడిగి, 6 గంటలు నానపెట్టి పొడిపొడిగా అన్నం వండుకోవాలి (అన్నం వండేటప్పుడు ఎసరులో $^{1}/_{4}$ టీస్పూను పసుపు, $^{1}/_{2}$ టేబుల్ స్పూను నూనె వేసి ధాన్యం వండాలి). పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి, నువ్వులు వేయించి పొడి కొట్టి ఉంచాలి. ఇంకొక మూకుడులో 3 టేబుల్ స్పూన్లు నూనె వేసి, వేడయ్యాక ఎండు మిర్చి, ఆవాలు, జీలకర్ర, పచ్చి శనగపప్పు, మినపప్పు, పల్లీలు, ఇంగువ, కరివేపాకు, $^{3}/_{4}$ టీస్పూను పసుపు వేసి, తాలింపు వేయించి ఉంచాలి. ఇప్పుడు మరొక మూకుడు పొయ్యి మీద పెట్టి $^{1}/_{2}$ టేబుల్ స్పూన్లు నూనె వేసి, కడిగి శుభ్రపరచిన గోంగూర, తగినంత ఉప్పు వేసి గోంగూరను మెత్తగా ఉడికించాలి. ఉడికించిన గోంగూరను, తాలింపును, వండిన ధాన్యం అన్నం అన్నిటినీ ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. చివరగా నువ్వుల పొడి, మెంతి పొడి వేసి కలపాలి. ఈ గోంగూర పులిహోర పెరుగు రైతాతో తింటే బాగుంటుంది.

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

20. అండుకొర్రల నిమ్మకాయ పులిహోర

కావలసిన పదార్థాలు

1. అండు కొర్రలు	:	1 కప్పు (1 కప్పు=180మి.లీ.)
2. నిమ్మకాయలు	:	$1^1/_2$ కాయలు
3. పచ్చి శనగపప్పు	:	1 టీస్పూను
4. మినపప్పు	:	1 టీస్పూను
5. పల్లీలు	:	1 టేబుల్ స్పూను
6. ఆవాలు	:	$^1/_2$ టీస్పూను
7. జీలకర్ర	:	$^1/_2$ టీస్పూను
8. పసుపు	:	$^1/_2$ టీస్పూను
9. ఎండు మిరపకాయలు	:	3
10. పచ్చి మిరపకాయలు	:	2
11. కరివేపాకు	:	2 రెమ్మలు
12. ఇంగువ	:	చిటికెడు
13. సముద్రపు ఉప్పు	:	సరిపడినంత
14. నూనె	:	3 టేబుల్ స్పూన్లు
15. నీళ్ళు	:	$3^1/_2$ కప్పులు

తయారీ విధానము:

పొయ్యి మీద మట్టి కుండ పెట్టి $3^1/_2$ కప్పుల నీళ్ళు పోసి అందులో $^1/_4$ టీస్పూను పసుపు, 1 టేబుల్ స్పూను నూనె వేయాలి. నీళ్ళు మరిగినాక ఉప్పు, ధాన్యం వేసి, సన్నని మంటపైన ఉడికించాలి.

మరొక మూకుడులో 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసి, వేడయ్యాక ఆవాలు, జీలకర్ర, శనగపప్పు, మినపప్పు, పల్లీలు, ఎండు మిర్చి, తరిగిన పచ్చి మిర్చి, కరివేపాకు, $^1/_4$ టీస్పూను పసుపు, ఇంగువ వేసి, అన్నీ వేగాక పొయ్యి మీద నుండి దించాలి.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

21. కొర్రల పులిహోర

కావలసిన పదార్థాలు

1. కొర్రలు	:	1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. నీరు	:	$2^1/_2$ కప్పులు
3. చింతపండు గుజ్జు	:	రెండు పెద్ద చెంచాలు
4. వేపిన నువ్వుల పొడి	:	1 చెంచాడు
5. వేరుశనగలు	:	రెండు పెద్ద చెంచాలు
6. శనగపప్పు	:	1 చెంచాడు (నానపెట్టినది)
7. మినపప్పు	:	1 చెంచాడు
8. ఆవాలు	:	$^1/_2$ చెంచా
9. ఇంగువ	:	$^1/_2$ టీస్పూను
10. పసుపు	:	చిటికెడు
11. ఎండు మిర్చి	:	3 లేక 4
12. సముద్రపు ఉప్పు	:	రుచికి తగినంత
13. వేపిన మెంతి పిండి	:	చిటికెడు
14. కరివేపాకు	:	2 రెమ్మలు
15. పచ్చిమిర్చి	:	5 లేక 6
16. తాటి బెల్లం	:	చిటికెడు
17. గానుగ నూనె	:	రెండు పెద్ద చెంచాలు

తయారీ విధానము

కొర్రలను కడిగి 6 గంటల పాటు ఒక కప్పు నీటిలో నానపెట్టి ఉంచాలి. మట్టిపాత్రలో $1^1/_2$ కప్పుల నీరు పోసి మరిగించాలి. అందులో నాన పెట్టుకున్న కొర్రలను నీటితో సహా వేయాలి. ఒక అర చెంచాడు నూనె వేసి కలిపి మూత పెట్టి చిన్న మంటలో ఉడికించుకోవాలి. అడుగు అంటకుండా ఉండి, మూత తీసి కలిపి చూసుకోవాలి. కొర్రల అన్నం తయారు అవ్వగానే ఒక వెడల్పాటి స్టీలు బేసిన్లో 4-5 నిమిషాల పాటు పరిచి ఉంచి, పసుపు, చింతపండు గుజ్జు, ఉప్పు, తాటి బెల్లం, మెంతి పిండి, నువ్వుల పొడి వేసి సున్నితంగా కలపాలి. ఒక మూకుడులో రెండు పెద్ద చెంచాల గానుగ నూనె వేసి, వేడెక్కగానే వేరుశనగలు, మినపప్పు, ఆవాలు వేసుకోవాలి. ఆవాలు చిటపటలాడగానే, ఎండు మిర్చి వేసి, ఆ తరువాత ఇంగువ, నిలువుగా కట్ చేసిన పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు వేసి 2 నిమిషాలు వేగిన తరువాత అన్నం పైన పోసి, రెండు నిమిషాలు ఆగి బాగా కలుపుకోవాలి. పక్కకు తీసిపెట్టుకున్న ఎండు మిర్చిని నలిపి పులిహోర లో కలుపుకోవాలి. అంతే పులిహోర రెడీ.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** హైదరాబాద్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

22. కొర్రల దబ్బకాయ చిత్రాన్నం

కావలసిన పదార్థాలు

1. కొర్రలు : ఒక కప్పు (150 గ్రాములు)
2. శనగపప్పు : 20 గ్రాములు
3. వేరుశనగ గింజలు : 20 గ్రాములు
4. కరివేపాకు : ఒక రెమ్మ
5. కొత్తిమీర : తగినంత
6. పచ్చిమిర్చి : 10
7. ఉప్పు : తగినంత
8. దబ్బకాయ రసం (గజనిమ్మకాయ) : తగినంత
9. పసుపు : తగినంత
10. నూనె : 3 టేబుల్ స్పూన్లు

తయారీ విధానము

కొర్రలను కడిగి ఒకటికి రెండు పావు లేదా రెండున్నర నీళ్లు పోసి ఆరు నుండి ఎనిమిది గంటలు నానబెట్టి పెట్టుకోవాలి. శనగపప్పు ఒక గంట ముందు నానపెట్టుకుంటే సరిపోతుంది. కొర్రలను, శనగపప్పును కలిపి డబుల్ బాయిలింగ్ పద్ధతిలో అన్నం చేసుకోవాలి.

డబుల్ బాయిలింగ్ పద్ధతి అంటే ఒక మందపాటి గిన్నె కానీ స్టీల్ కుక్కర్ కానీ తీసుకొని అందులో పెద్ద గ్లాస్ నీళ్ళు పోసి మనం కొర్రలు కడిగి పెట్టుకున్న గిన్నెను అందులో ఉంచి పైన మూత పెట్టుకొని, ఈ పెద్ద గిన్నె కూడా లేదా స్టీల్ కుక్కర్కైనా మూత పెట్టుకోవాలి. కుక్కర్కైనా మామూలు మూత పెట్టుకోవాలి. కుక్కర్ మూత పెట్టుకోవద్దు.

ఈ పద్ధతిలో అన్నం చేసుకున్న తర్వాత అన్నం ఒక పెద్ద బేసిన్లో తీసుకొని కొద్దిగా ఉప్పు దబ్బకాయ రసము కలుపుకోవాలి. అన్నం వేడిగా ఉన్నప్పుడే దబ్బకాయ రసము ఉప్పు కలుపుకుంటే అన్నం పొడి పొడిగా ఉంటుంది.

పచ్చిమిర్చి ఉప్పు పేస్ట్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఇనుప మూకుడు పెట్టుకొని అందులో నూనె వేసుకొని నూనె వేడి అయిన తర్వాత తిరువాత గింజలు అవి వేగాక కరివేపాకు, 4 నిలువుగా తరిగి పెట్టుకొన్న పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, తర్వాత పచ్చిమిర్చి పేస్టు తర్వాత పసుపు ఇలా ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వేసుకుంటూ కలుపుకుంటూ ఉండాలి. అన్ని వేగిన తర్వాత కొత్తిమీర వేసుకుని దించుకోవాలి.

దీనిని అన్నంలోకి వేసుకొని బాగా కలుపుకోవాలి. కమ్మటి దబ్బకాయ కొర్రల చిత్రాన్నం రెడీ.

గమనిక: *అన్నం ఉడికేటప్పుడు నెయ్యి కానీ కట్టె గానుగ నూనె కానీ ఒక స్పూన్ వేసుకుంటే అన్నం పొడిపొడిగా వస్తుంది. ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: **హైమా కిరణ్,** *ప్రొద్దటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

23. కొర్రల వాంగీ బాత్

కావలసిన పదార్థాలు

1.	కొర్రలు	: 200 గ్రా.
2.	లేత వంకాయలు	: నల్లవి $^1/_2$ కె.జి
3.	శనగ పప్పు	: 2 టేబుల్ స్పూన్లు
4.	మినప్పప్పు	: 3 టేబుల్ స్పూన్లు
5.	ధనియాలు	: 3 టేబుల్ స్పూన్లు
6.	ఆవాలు	: 2 టీస్పూన్లు
7.	జీలకర్ర	: 2 టేబుల్ స్పూన్లు
8.	ఎండు కొబ్బరి	: 50 గ్రా. (చిన్నముక్క)
9.	చింతపండు	: ఉసిరి కాయంత
10.	పసుపు	: 1 టీస్పూను
11.	ఇంగువ	: స్పూన్లు
12.	కరివేపాకు	: రెండు రెమ్మలు
13.	కొత్తిమీర	: 1 కట్ట
14.	ఎండు మిరపకాయలు	: 10
15.	గానుగ నూనె	: 4 టేబుల్ స్పూన్లు
16.	ఆవు నెయ్యి	: 50 గ్రా.
17.	ఉప్పు	: రుచికి సరిపడినంత

కొర్రల అన్నం

కొర్రలు 1:3 నిష్పత్తిలో కనీసం 6 గంటలు నానాలి. మట్టి కుండలో నానపెట్టిన నీళ్లు పోసి, మరుగుతున్నప్పుడు 1 టీస్పూను నూనె (కావాలనుకుంటే), కొర్రలు వేసి అన్నం వండుకోవాలి.

వంకాయకూర

తయారీ విధానము: వంకాయలను బాగా కడిగి పొడుగు ముక్కలుగా కోసుకుని ఉప్పు వేసిన నీళ్లల్లో వెయ్యాలి. ఒక మందపాటి స్టీలు బాండిలో 2 టేబుల్ స్పూన్లు నూనె పోసి శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ధనియాలు, ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండు మిరపకాయలు వేసి వేగినాక మిక్సీ జార్ లోకి తీసుకోవాలి. బాండిలో మిగిలిన నూనె పోసి (2 టేబుల్ స్పూన్లు), కరివేపాకు, ఇంగువ, పసుపు వేసి వంకాయ ముక్కలు వేసి కలిపి మూత పెట్టాలి. పొయ్యి సిమ్ లోనే ఉంటే కూర బాగా మగ్గుతుంది. 3 నిమిషాల తరువాత ఉప్పు వేసి కలపాలి. అర కప్పు నీళ్లల్లో నానబెట్టిన, చింతపండుని పిప్పి తీసేసి ఆ నీళ్లను వంకాయ ముక్కలో వేసి కలిపి మూత పెట్టాలి. మిక్సీ జార్లో పోపు, ఎండు కొబ్బరి ముక్కలు వేసి పొడి చెయ్యాలి. ముక్క మెత్తగా అయ్యాక ఈ పొడి వేసి కొంచెం నెయ్యి వేసి కలిపి మూత పెట్టాలి. 3 నిమిషాలు అయ్యాక కొంచెం నెయ్యి వేసి కలిపి స్టవ్ కట్టేయాలి. నెయ్యి వేస్తే రుచి బాగుంటుంది.

వాంగీబాత్

అన్నాన్ని ఒక బేసిన్‌లోకి తీసుకుని మిగిలిన నెయ్యి వేసి ఈ కూరని వేసి కలపాలి. కొత్తిమీర సన్నగా తరిగి పైన చల్లితే రుచికరమైన వాంగీబాత్ రెడీ. ఈ వాంగీబాత్‌కి రైతా మంచి కాంబినేషన్.

చేసినవారు: **రాధారాణి,** హైదరాబాద్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

24. అరికల బిసి బెళె బాత్

కావలసిన పదార్థాలు

1.	అరికలు	:	250 గ్రాములు
2.	కందిపప్పు	:	65 గ్రా.
3.	చింతపండు	:	30 గ్రా.
4.	ఉప్పు	:	రుచికి సరిపడినంత
5.	నూనె	:	70 గ్రా.
6.	పోపు గింజలు	:	తగినన్ని
7.	కరివేపాకు	:	కొద్దిగా
8.	కొత్తిమీర	:	కొద్దిగా
9.	మసాలా పొడి	:	కింద చెప్పిన మొత్తం పొడి వాడాలి

మసాలా పొడి

కావలసిన పదార్థాలు

1.	కొబ్బరి	:	30 గ్రాములు
2.	ఎండు మిరపకాయలు	:	15 గ్రా.
3.	మినపప్పు	:	20 గ్రా.
4.	శనగపప్పు	:	20 గ్రా.
5.	ధనియాలు	:	15 గ్రా.
6.	లవంగాలు	:	5
7.	దాల్చిన చెక్క	:	4 (అంగుళం ముక్కలు)
8.	మరాఠీ మొగ్గ	:	2 గ్రా.
9.	రాతి పువ్వు	:	2 గ్రా.
10.	ఉప్పు	:	కొద్దిగా

కూరగాయలు

1.	టమోటాలు	:	3 పెద్దవి
2.	బీన్స్	:	100 గ్రా.
3.	పచ్చి బఠాణీలు	:	100 గ్రా.
4.	క్యారెట్	:	2 పెద్దవి
5.	వంకాయలు	:	3

తయారీ విధానము

అరికలు కడిగి 6 గంటలు (ఒక రెండు గంటలు ఎక్కువ నానినా పర్వాలేదు). కందిపప్పు కడిగి 2 గంటలు నానపెట్టుకోవాలి. కూరగాయలు అన్ని సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. చింతపండు నానపెట్టి రసం తీసుకోవాలి. పైన చెప్పిన మసాలా దినుసులు అన్ని పెనంలో వేపుకుని ఉప్పు కలిపి పొడిచేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక గిన్నె తీసుకుని అందులో నూనె వేసి వేడెక్కిన తరువాత పోపు గింజలు వేసి వేపుకోవాలి. ఇప్పుడు కూరగాయ ముక్కలు వేసి మగ్గనివ్వాలి. 10 నిమిషాల తరువాత కందిపప్పు వేసి ఉడకనివ్వాలి. ఇంకో 10 నిమిషాల తరువాత నానపెట్టుకున్న అరికలు వేసి ఉడికించుకోవాలి. బాగా ఉడుకుతున్నప్పుడు చింతపండు నీళ్ళు, మసాలా పొడి వేసి కలుపుకోవాలి. ఇంకా కాసేపు ఉడికించాలి. పొయ్యి కట్టేశాక కొత్తిమీర కలుపుకోండి. కమ్మటి అరికల బిసి బెళె బాత్ రెడీ.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: **హైమాకిరణ్,** ప్రొద్దుటూరు

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

25. అరికల అటుకుల బిసి బెళె బాత్

కావలసిన పదార్థాలు

1. అరికెల అటుకులు	:	ఒక కప్పు
2. పెసర పప్పు	:	పావు కప్పు
3. చింతపండు గుజ్జు	:	మీ రుచికి తగినంత (నిమ్మకాయంత)
4. ఉప్పు	:	రుచికి తగినంత
5. తాటి బెల్లం	:	పావు చెంచాడు **(optional)**
6. పసుపు	:	పావు చెంచాడు
7. దేశీ ఆవు నెయ్యి	:	రెండు చెంచాలు
8. క్యారెట్ ముక్కలు	:	అర కప్పు
9. బీన్స్	:	అర కప్పు
10. నానపెట్టిన వేరుశనగ గుళ్ళు/పచ్చి బఠాణీలు	:	గుప్పెడు
11. ఎండు కొబ్బరి తురుము	:	రెండు పెద్ద చెంచాలు

మసాలా పొడి

కావలసిన పదార్థాలు

1. శనగపప్పు	:	రెండు చెంచాలు
2. మినప్పప్పు	:	ఒక చెంచాడు
3. ధనియాలు	:	మూడు చెంచాలు
4. మిరియాలు	:	పావు చెంచాడు
5. మెంతులు	:	పావు చెంచాడు
6. జీలకర్ర	:	పావు చెంచాడు
7. ఆవాలు	:	పావు చెంచాడు
8. బైదగి మిర్చి	:	నాలుగు
9. గుంటూరు మిర్చి	:	నాలుగు
10. యాలకులు	:	రెండు

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

11. లవంగాలు : ఐదు లేక ఆరు
12. దాల్చిన చెక్క : ఒక అంగుళం ముక్క
13. మరాఠీ మొగ్గ : రెండు
14. జాజి కాయ పొడి : చిటికెడు
15. రాతి పువ్వు : కొద్దిగా
16. గసగసాలు : ఒక చెంచాడు
17. ఇంగువ : చిటికెడు
18. ఎడ్ల గానుగ నూనె : రెండు చెంచాలు

ఇనుప మూకుడును వేడి చేసుకుని అందులో శనగపప్పు, మినప్పప్పు దోరగా వేపుకుని ఒక పాత్రలో వేసుకోవాలి. రెండు చెంచాల నూనెను అదే మూకుడులో వేడిచేసి, ఎండు మిరపకాయలు వేపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే నూనెలో ధనియాలు, మెంతులు, ఆవాలు, మిరియాలు వేపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. యాలకుల గింజలు, లవంగాలు, మరాఠీ మొగ్గ, దాల్చిన చెక్క, జాజికాయ పొడి, గసగసాలు, రాతి పువ్వు, ఇంగువ ఒక నిముషం వేడిచేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఈ వేపిన దినుసులు అన్నీ చల్లారిన తర్వాత మెత్తగా పొడిచేసి ఉంచుకోవాలి.

తయారీ విధానము

అరికల అటుకులను రెండు కప్పుల నీటిలో, పెసర పప్పును అర కప్పు నీటిలో విడివిడిగా రెండు గంటల పాటు నానబెట్టాలి. చింతపండు నానబెట్టి గుజ్జు తీసుకుని ఉంచుకోవాలి. క్యారెట్, బీన్స్ ముక్కలను, బఠాణీలు/నానపెట్టిన వేరుశనగ గుళ్ళను ఉడికించుకోవాలి.

ఒక దళసరి గిన్నెలో ముందుగా పెసరపప్పును పసుపు వేసి మెత్తగా ఉడికించాలి. అందులో నానపెట్టిన అటుకులను వేసి మెత్తగా ఉడికిన తదుపరి, ఉడికించిన కూరలు ముక్కలను, చింతపండు, ఉప్పు వేసి రెండు నిమిషాలు ఉడికించాలి. తయారు చేసి పెట్టుకున్న మసాలా పొడిలో ఒక కప్పుడు నీళ్ళు పోసి బాగా కలిపి, ఉడుకుతున్న పదార్థంలో పోసి కలియబెట్టి నాలుగయిదు నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. మరీ గట్టి పడుతుంటే తగినన్ని వేడి నీళ్లు పోసి కలుపుకోవాలి. ఒక మూకుడులో ఒక చెంచాడు నెయ్యి వేసి వేడయ్యాక ఎండు కొబ్బరి తురుమును బంగారు గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు వేయించి బిసి బెళె బాత్‌లో వెయ్యాలి. అర చెంచాడు నెయ్యి వేడి చేసి, ఆవాలు, ఎండు మిర్చి, కరివేపాకు వేపి, ఈ పోపును బిసి బెళె బాత్ పైన పోసి, పెరుగు పచ్చడితో వడ్డించుకుంటే ఎంతో రుచికరముగా ఉంటుంది.

బిసి బెళె బాత్ అనేక పోషక విలువలు కలిగిన ఒక చక్కని వంటకం. ఆకుకూర ఒక్కటీ ఇందులో తక్కువ. సామాన్యంగా బిసి బెళె బాత్‌లో ఆకుకూరలు వాడరు కానీ మనం ఒక కట్ట తోటకూర లేక పాలకూర వేసుకుంటే ఈ వంటకం యొక్క పోషక విలువలు మరింత పెరుగుతాయి.

చిన్న పిల్లలు ఎక్కువ కారం తినలేరు కనుక, మసాలా పొడి వేసుకునే ముందు కొద్దిగా బిసి బెళె బాత్‌ను విడిగా తీసి పెట్టుకుని అందులో కొద్దిగా మసాలాపొడి, నెయ్యి వేసి పెట్టుకోవచ్చు.

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** *హైదరాబాద్*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

26. అరికల క్యారెట్ రైస్

కావలసిన పదార్థాలు

1.	అరికల అన్నం	: $1\frac{1}{4}$ కప్పు (మిగిలిన అన్నం) (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2.	క్యారెట్	: 1 తురుమి పెట్టుకోవాలి
3.	నూనె/నెయ్యి	: 2 టీస్పూన్లు
4.	పోపు దినుసులు	: $\frac{1}{2}$ టీస్పూను
5.	కరివేపాకు	: 1 రెమ్మ
6.	పచ్చి మిర్చి	: 2
7.	ఉల్లిపాయ	: 1 చిన్నది
8.	పసుపు	: $\frac{1}{4}$ టీస్పూను
9.	ఉప్పు	: తగినంత
10.	కొత్తిమీర	: కొద్దిగా

తయారీ విధానము

ఒక వెడల్పాటి స్టీలు మూకుడులో నెయ్యి వేసి, వేడెక్కిన తరువాత పోపు దినుసులు, కరివేపాకు వేసి వేగనివ్వాలి. తరువాత పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ వేసి వేగనివ్వాలి. ఇప్పుడు తురిమిన క్యారెట్ వేసి ఒక నిమిషం పాటు మగ్గనివ్వాలి. క్యారెట్ ఉడికిన తరువాత అందులో పసుపు, ఉప్పు, కొత్తిమీర వేసి బాగా కలపాలి. అందులో మిగిలిన అరికల అన్నం వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

SNACKS

1. కొర్రల తపిలెంటు (షాలో ఫ్రై)

కావలసిన పదార్థాలు

1.	కొర్రల పిండి	:	2 కప్పులు
2.	వేరుశనగ గింజల పొడి	:	$^{1}/_{2}$ కప్పు
3.	నువ్వులు	:	15 గ్రాములు
4.	జీలకర్ర	:	15 గ్రా.
5.	ఉల్లిపాయలు	:	2 పెద్దవి
6.	క్యారెట్	:	1 పెద్దది
7.	కొత్తిమీర	:	కొద్దిగా
8.	పచ్చి మిరపకాయలు	:	15
9.	ఉప్పు	:	తగినంత

తయారీ విధానము:

ముందుగా ఉప్పు, పచ్చి మిరపకాయల పేస్ట్ చేసి పెట్టుకోవాలి. తరువాత ఉల్లిపాయ సన్నగా తరగాలి. క్యారెట్ తురుము మరియు పైన చెప్పినవన్నీ బాగా కలుపుకోవాలి. అందులో తగినన్ని నీళ్ళు పోసి, పిండిని చిన్న బిళ్ళలుగా వత్తుకోవాలి. పెనంలో కొంచం నూనె వేసుకుని, వేడెక్కిన తరువాత వీటిని పెనంలో వేసుకుని, పెనంను పట్టుకుని ఒకసారి తిప్పుకోవాలి. అప్పుడు నూనె అన్నిటికీ అంటుకుంటుంది. పెనంపై మూత పెట్టి అందులో కొద్దిగా నీళ్ళు పోయాలి. మంట సిమ్ లో ఉంచుకుని కాల్చుకోవాలి.

గమనిక: *ఇంకా ఏదైనా ఆకుకూర కానీ, సొరకాయ తురుము కానీ వేసుకోవచ్చు. మట్టి పెనం లేనివాళ్ళు మందపాటి ఇనుప పెనం వాడుకోవచ్చు. ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** ప్రొద్దటూరు

2. అండుకొర్రల తపిలెంటు (డీప్ ఫ్రై)

కావలసిన పదార్థాలు

1. అండుకొర్రల పిండి	:	2 కప్పులు
2. వేరుశనగ గింజల పొడి	:	$^1/_2$ కప్పు
3. నువ్వులు	:	15 గ్రాములు
4. జీలకర్ర	:	15 గ్రా.
5. ఉల్లిపాయ	:	2 పెద్దవి
6. క్యారెట్	:	1 పెద్దది
7. కొత్తిమీర	:	కొద్దిగా
8. పచ్చి మిరపకాయలు	:	15
9. ఉప్పు	:	తగినంత
10. కొబ్బరి నూనె	:	డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా

పచ్చి మిర్చి, ఉప్పు పేస్ట్ చేసుకోవాలి. ఇంకా ఏదైనా ఆకుకూర కానీ, సొరకాయ తురుము కానీ వేసుకోవచ్చు.

తయారీ విధానము:

ఉల్లిపాయ సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. క్యారెట్ తురుముకుని, పైన చెప్పినవన్నీ బాగా కలుపుకొని తగినన్ని నీళ్ళు పోస్తూ కలుపుకోవాలి. కలిపిన పిండిని చిన్న బిల్లలుగా వత్తుకోవాలి. మందపాటి ఇనుప పెనంలో డీప్ ఫ్రైకి తగినంత కొబ్బరి నూనె వేసుకొని, నూనె వేడెక్కిన తరువాత, బిళ్ళలుగా వత్తుకున్న వాటిని డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దుటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

3. కొర్రల బజ్జీలు

కావలసిన పదార్థాలు

1. కొర్ర పిండి : 100 గ్రాములు (8 గంటలు నానబెట్టి, ఆరబోసి పట్టించిన పిండి)
2. శనగపిండి : 50 గ్రా.
3. ఉప్పు : తగినంత
4. వంట సోడా : చిటికెడు
5. నీళ్ళు : సరిపడా
6. పచ్చిమిర్చి : తగినన్ని
7. కొబ్బరి నూనె : వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము: పైన చెప్పినవన్నీ తగినన్ని నీళ్ళు పోసుకుని కలుపుకుని, మిరపకాయలను ఆ పిండిలో ముంచి నూనెలో వేయించుకోవాలి.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** ప్రొద్దటూరు

4. అరికల పకోడీ

కావలసిన పదార్థాలు

1. అరికల పిండి : 150 గ్రాములు (8 గంటలు నానబెట్టి, ఆరబోసి పట్టించిన పిండి)
2. నూనె : 15 గ్రా.
3. నీళ్ళు : 3 చెంచాలు
4. ఉల్లిపాయ : 1 పెద్దది
5. కొబ్బరి నూనె : వేయించడానికి సరిపడా

మసాలా పొడి

6. దాల్చిన చెక్క : 3 చిన్న ముక్కలు
7. ధనియాలు : 15 గ్రా.
8. జీలకర్ర : 10 గ్రా.
9. లవంగాలు : 2
10. కారం : రుచికి సరిపడా
11. ఉప్పు : రుచికి సరిపడా

తయారీ విధానము: మసాలా పొడి కింద చెప్పినవన్నీ పొడి చేసి పెట్టుకోవాలి. దాన్ని అరికల పిండి, వేడి నూనెతో కలుపుకోవాలి. ఇందులో ఉల్లిపాయలు వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు నీళ్ళు కలిపి చిన్న ఉండలుగా చేసుకోవాలి. వాటిని నూనెలో వేయించుకోవాలి.

చేసినవారు: ***హైమాకిరణ్,*** ప్రొద్దటూరు

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

5. సామల బిళ్ళకుడుములు

కావలసిన పదార్థాలు

1.	సామల అన్నం	:	1 కప్పు
2.	సామల నూక	:	1/2 కప్పు
3.	ఉల్లిపాయలు	:	1 మీడియం
4.	పచ్చిమిర్చి	:	8 (పేస్టు చేయాలి)
5.	ఉప్పు	:	తగినంత
6.	జీలకర్ర	:	10 గ్రా.
7.	నూనె	:	20 మి.లీ.

తయారీ విధానము:

సామల అన్నం మెత్తగా కలుపుకొని అందులో నూక, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి పేస్టు, జీలకర్ర వేసుకొని బాగా కలుపుకొని, చిన్న చిన్న బిళ్ళలుగా చేత్తో చేసుకొని, ఇలా రొట్టెల పెనంతో కాల్చుకోవాలి. పెనం మధ్యలో నూనె వేసుకొని, వీటిని ఒక్కొక్కటి మధ్యలోవేస్తు పక్కకు జరుపుకొని కాల్చుకోవాలి. మంట మీడియంలో పెట్టి కాల్చుకోవాలి. వీటిని పప్పు, పచ్చడి వేటితో అయినా, లేదా అలాగే తినవచ్చు.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

6. ఊదలపిండి - పచ్చికొబ్బరి ముట్టీలు

కావలసిన పదార్థాలు

1.	ఊదల పిండి	:	150 గ్రాములు
2.	పచ్చి కొబ్బరి ముక్కలు	:	150 గ్రాములు
3.	ఉల్లిపాయ	:	2 పెద్దవి
4.	కొత్తిమీర	:	కొద్దిగా
5.	పచ్చి మిరపకాయలు	:	7 లేక 8
6.	జీలకర్ర	:	10 గ్రా.
7.	ఉప్పు	:	తగినంత

తయారీ విధానము:

పచ్చిమిర్చి, కొబ్బరి, ఉప్పు, జీలకర్ర అన్నిటినీ కలిపి మిక్సీలో బరకగా పేస్ట్ చేసుకోవాలి. ఊదల పిండిలో ఈ పేస్ట్ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత సన్నగా తరిగి పెట్టుకున్న ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కొత్తిమీర వేసుకొని బజ్జీల పిండిలా కలుపుకోవాలి.

ఒక ఇనుప పెన్నం పెట్టుకుని అందులో డీప్ ఫ్రై కి సరిపడిన నూనె పోసుకొని అది వేడెక్కాక కలిపి పెట్టుకున్న పిండి చిన్న చిన్న బజ్జీల్లా వేసుకొని ఫ్రై చేసుకోవాలి. అంతే ఊదల పచ్చికొబ్బరి ముట్టీలు రెడీ.

గమనిక: *డీప్ ఫ్రై లకు కొబ్బరి నూనె వాడితే మంచిది అని డాక్టర్ ఖాదర్ గారు చెప్తారు. కొబ్బరి నూనె అయితే రెండోసారి కూడా ఫ్రై చేసుకోవడానికి వాడుకోవచ్చు. అదే వేరుశనగ నూనె అయితే ఒక్కసారి ఫ్రై చేసుకున్నాక ఆ నూనె ఉప్మాలకు, దోశలకు, తిరువాతలకు వాడుకోవాలి.*

చేసినవారు: ***హైమాకిరణ్,*** ప్రొద్దటూరు

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

7. అరికల అటుకుల చుడువా (షాలో ఫ్రై)

కావలసిన పదార్థాలు

1.	అరికలు	:	200 గ్రాములు
2.	వేరుశనగలు	:	20 గ్రా.
3.	పుట్నాలపప్పు	:	20 గ్రా.
4.	కరివేపాకు	:	1 రెమ్మ
5.	ఉప్పు	:	తగినంత
6.	కారం	:	తగినంత
7.	కొబ్బరి నూనె	:	40 గ్రా.

తయారీ విధానము:

ఇనప మూకుడు పెట్టుకొని, అందులో నూనె వేసుకొని అది వేడెక్కిన తర్వాత వేరుశనగ గింజలు వేసుకొని సగం వేగిన తర్వాత పుట్నాల పప్పు, కరివేపాకు వేసుకొని కాస్త వేపుకోవాలి తర్వాత అటుకులు వేసుకొని ఒక 10 నిమిషాలు సన్ననిమంటపై వేపుకోవాలి. తర్వాత ఉప్పు, కారం వేసుకుని కలుపుకోవాలి. అటుకులు షాలో ఫ్రై రెడీ.

గమనిక :

- *అటుకులు షాలో ఫ్రై చేసుకోవాలి అనుకున్నప్పుడు అటుకులను ముందుగానే కాసేపు ఎండకు పెట్టుకుంటే బాగుంటాయి.*
- *ఇలా అటుకులను చేసుకొని తినాలి అనుకున్నపుడు ఆరోజు ఏ సిరి ధాన్యం తింటున్నామో ఆ సిరి ధాన్యం తోనే చేసిన అటుకులు తినాలి.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A
రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

8. ఊదల తపిల బిళ్ళలు

కావలసిన పదార్థాలు

1. ఊదల రవ్వ : 150 గ్రాములు
2. పచ్చికొబ్బరి తురుము : 75 గ్రా.
3. కందిపప్పు రవ్వ : 1 టీస్పూను

తయారీ విధానము: పొయ్యిమీద మందపాటి గిన్నె పెట్టుకొని 1 గ్లాస్ రవ్వకి ఒకటిన్నర గ్లాసు నీళ్లు పోసుకోవాలి. 1 స్పూను నూనె, సరిపడా ఉప్పు వేసుకొని మూత పెట్టి నీళ్లు కాగనివ్వాలి. నీళ్లు కాగాక రవ్వ, పచ్చికొబ్బరి తురుము వేసి మూతకొద్దిగా వెలితిగా పెట్టి 10 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి (రవ్వని నీళ్లపై పోసుకోవాలి కలపకూడదు). తరువాత పొయ్యి ఆఫ్ చేసుకొని 10 నిమిషాలు మూత పెట్టి ఉంచుకోవాలి. తరువాత కట్టె తీసుకొని బాగా కలుపుకోవాలి. బాగా నలిపి చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకొని బిళ్ళ లాగా చేతితో వొత్తుకొని పెన్నం పైన నూనె వేసిబాగా కాల్చుకోవాలి. దీనిని ఉల్లిపాయకారంతో తింటే బాగుంటుంది.

చేసినవారు: ***హైమాకిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

9. ఊదల వాడప్పలు

రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

కావలసిన పదార్థాలు

1. ఊదల పిండి : 150 గ్రాములు
2. పెసరపప్పు : 2 టేబుల్ స్పూన్లు
3. పచ్చిమిర్చి : 6
4. కరివేపాకు : కొద్దిగా
5. అల్లం : చిన్న ముక్క
6. జీలకర్ర : $1\frac{1}{2}$ టీ స్పూన్
7. ఉప్పు : తగినంత

తయారీ విధానము: పెసరపప్పు నాన పెట్టుకొని పెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, కర్వేపాకు, అల్లము, జీలకర్ర, ఉప్పు దంచి పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నె తీసుకొని అందులో పచ్చిమిర్చి పేస్ట్, నాన పెట్టుకున్న పెసరపప్పు, 20 గ్రాములు వేడి నూనె వేసుకొని బాగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత తగినన్ని వేడినీళ్లు పోసుకొని గట్టిగా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని చేత్తో వత్తుకుని వేడి నూనెలో ఫ్రై చేసుకోవాలి. కొద్దిగా మెత్తగా కాల్చుకుంటే అప్పటికప్పుడు తినడానికి బాగుంటాయి. కొద్దిగా గట్టిగా కాల్చుకుంటే నిప్పట్లులా ఉంటాయి.

గమనిక: *ఎనిమిది గంటలు నానబెట్టి వడపోసుకొని ఆరబోసుకొని పిండి చేసుకున్న పిండితో ఇవి చేసుకోవాలి.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

10. సజ్జ - కొబ్బరి బిస్కెట్లు

కావలసిన పదార్థాలు

1. సజ్జల పిండి : 250 గ్రాములు
2. తాటి బెల్లం పొడి : 100 గ్రా.
3. డెసికేటెడ్ కొబ్బరి : 60 గ్రా.
4. బేకింగ్ పౌడర్ : $^1/_2$ టీస్పూను
5. కొబ్బరి పాలు : 1-2 టేబుల్ స్పూన్లు
6. దేశీ ఆవు నెయ్యి : 120 మి.లీ. (కరిగించి, వేడిగా లేని నెయ్యి)

తయారీ విధానము:

డెసికేటెడ్ కొబ్బరి: ముందుగా కొబ్బరి కాయ మరీ లేతగా, ముదురుగా లేకుండా చూసుకోవాలి. తరువాత కొబ్బరి కాయను పగలగొట్టి, కొబ్బరిని ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. కొబ్బరికి అంటుకుని ఉన్న గోధుమ రంగు పొరను చాకుతో తీసేయాలి. తరువాత కొబ్బరిని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసుకొని నీళ్ళు వేయకుండా మిక్సీలో సన్నని తురుము వచ్చేలాగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ తురుమును ఒక మందపాటి మూకుడులో వేసి సన్నని మంటపై వేయిస్తూ ఉండాలి. ఇలా కొబ్బరి తురుములో మొత్తం నీరు పోయే వరకూ చేస్తూ ఉండాలి. తరువాత పొయ్యి కట్టేసి కొబ్బరి తురుము చల్లారాక డబ్బాలోకి తీసిపెట్టుకోవచ్చు. అంతే డెసికేటెడ్ కొబ్బరి తయారు.

తాటి బెల్లం పొడి: తరువాత పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి, అరకప్పు నీళ్ళు పోసి వేడి చేయాలి. ఆ నీళ్ళలో ముక్కలు చేసిన తాటి బెల్లం వేసి (1 కప్పు బెల్లంకు అరకప్పు నీళ్ళు పడతాయి), బెల్లం కరిగేదాకా మరగనివ్వాలి. అది చల్లారాక స్టీలు ఫిల్టర్‌తో వడగొట్టాలి. వీటిని మళ్ళీ మరొక మూకుడులో పోసి ముదురు పాకం రానివ్వాలి. తరువాత పొయ్యి కట్టేసి పాకం చల్లారాక మిక్సీలో వేసి పొడి చేసుకోవాలి.

బిస్కెట్లు: ఒక వెడల్పాటి స్టీల్ బాణలీలో ఒక టీస్పూను నెయ్యి వేసి, వేడెక్కాక సజ్జ పిండిని సన్నని మంట మీద దోరగా వేయించాలి. పిండి చల్లారాక, బేకింగ్ పౌడర్ వేసి ఒక సారి జల్లించాలి.

మరొక గిన్నెలో తాటి బెల్లం పొడి, నెయ్యి వేసి బాగా కలపాలి. ఇందులో బేకింగ్ పౌడర్ కలిపిన సజ్జ పిండి మరియు డెసికేటెడ్ కొబ్బరిని వేసి బాగా కలపాలి. అవసరమైతే ముద్ద చేసుకోవటానికి ఈ మిశ్రమంలో కొద్దిగా కొబ్బరి పాలు కలుపుకోవచ్చు.

ఇప్పుడు పొయ్యి మీద ఒక మందపాటి మూకుడు పెట్టి (ఇందులో ఇసుక లేక ఉప్పు కూడా వేయచ్చు), అందులో స్టీలు స్టాండ్ / రింగు వేసి, మూత పెట్టి ఒక 10 నిమిషాలు ప్రీ-హీట్ చేయాలి. ప్రీ-హీట్ అవుతున్న సమయంలో ఒక స్టీలు ప్లేటుకు నెయ్యి రాసి, కొంచం సజ్జ పిండి చల్లాలి. ఇలా చెస్తే బిస్కెట్లు ప్లేటుకు అంటుకోకుండా వస్తాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకొని 1" మందంతో గుండ్రని ఆకారం వచ్చేలాగా బిస్కెట్లు వత్తుకోవాలి. తరువాత విడిగా తీసిపెట్టుకున్న డెసికేటెడ్ కొబ్బరిలో రెండు వైపులా బాగా అద్దాలి. ఇలా అన్ని బిస్కెట్లు వత్తుకొని ప్లేట్‌లో కొంచం దూరంగా పెట్టుకోవాలి. దాదాపు 16 నుండి 20 బిస్కెట్లు వస్తాయి.

ప్రీ-హీట్ అయ్యాక, ఈ ప్లేటును మూకుడులో పెట్టి, మూత పెట్టి సన్నని మంటపై బిస్కెట్లు బంగారు వర్ణంలోకి వచ్చేవరకూ బేక్ చేయాలి. దాదాపు 15 నుండి 20 నిమిషాలు సమయం పడుతుంది. తరువాత ప్లేట్‌ను బయటకు తీసి బిస్కెట్లను మొత్తం చల్లారనివ్వాలి. అప్పుడు బిస్కెట్లు గట్టిపడి బాగా క్రిస్పీగా వస్తాయి.

గమనిక: *కుక్కీ కట్టర్స్ ఉంటే వివిధ ఆకారాల్లో బిస్కెట్లు చేసుకోవచ్చు. ఈ బిస్కెట్లు* ***2 batches*** *గా చేయడం జరిగింది. ఇదే పద్ధతిలో జొన్న, రాగి బిస్కెట్లు కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

11. సిరిధాన్యాల అటుకుల చాట్

కావలసిన పదార్థాలు

1. ఏదైన ఒక రకం సిరిధాన్యం అటుకులు : రెండు కప్పులు
2. నిమ్మకాయలు : రెండు
3. మంచి నీళ్ళు : ఒక కప్పు
4. ఉడికించిన బఠాణీలు : పావుకప్పు
5. క్యారెట్ తురుము : ఒక చెంచాడు
6. కీరా దోసకాయ ముక్కలు : ఒక పెద్ద చెంచాడు
7. పచ్చి మిర్చి : మూడు
8. కొత్తిమీర : ఒక కట్ట
9. ఉల్లిపాయ : ఒకటి
10. చాట్ మసాలా : పావు చెంచాడు
11. పసుపు : పావు చెంచాడు
12. ఉప్పు : రుచికి తగినంత
13. నూనె : రెండు చెంచాలు
14. పోపు దినుసులు : ఒక చెంచాడు

తయారీ విధానము:

ఏడు ఎనిమిది గంటల పాటు పచ్చి బఠాణీలు నానపెట్టి మెత్తగా ఉడికించుకుని ఉంచుకోవాలి. ఒక వెడల్పాటి పాత్రలో అటుకులు పోసుకుని, పసుపు, ఉప్పు వేసి కొద్ది కొద్దిగా నీళ్లు చల్లుకుంటూ సున్నితంగా కలుపుతూ ఉండాలి. సామాన్యంగా ఒక కప్పుకు అరకప్పు నీళ్లు పడతాయి.

ఒక మూకుడులో రెండు పెద్ద చెంచాల నూనె వేడి చేసి అందులో పోపు గింజలు వేసి, ఆవాలు చిటపటలాడ గానే పచ్చి మిర్చి, ఉడికించిన బఠాణీలు వేసి ఒక నిమిషం వేగగానే నానిన అటుకులను వేసి కలిపి రెండు నిమిషాలు మూతపెట్టి ఉంచి ఆ తరువాత పొయ్యి మంటను ఆపేయాలి.

పావుగంట తరువాత, క్యారెట్ తురుము, కీరా దోసకాయ ముక్కలు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర, నిమ్మ రసం, కొద్దిగా చాట్ మసాలా పొడి వేసి బాగా కలిపి వడ్డించుకోవాలి. పిల్లలు చాలా ఇష్టంగా తింటారు.

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** హైదరాబాద్

12. కొర్రల పెసరపప్పు రొట్టె

కావలసిన పదార్థాలు

1. కొర్ర పిండి : 1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. పెసరపప్పు : 2 టేబుల్ స్పూన్లు
3. కారం : తగినంత ($^1/_2$ టేబుల్ స్పూను)
4. ఉప్పు : తగినంత
5. నీళ్ళు : తగినన్ని
6. నూనె : రొట్టె కాల్చడానికి సరిపడా (3 టేబుల్ స్పూన్లు)

తయారీ విధానము:

ముందుగా పెసరపప్పును 20 నిమిషాలు నానబెట్టుకోవాలి. తరువాత ఒక గిన్నెలో కొర్ర పిండి, నానపెట్టిన పెసరపప్పు, ఉప్పు, కారం వేసి కలిపి నీళ్ళు పోసి బజ్జీల పిండి కంటే కొంచం గట్టిగా కలుపుకోవాలి. పొయ్యి మీద ఇనుప పెనం పెట్టి కొద్దిగా నూనె వేసి, పిండిని ఊతప్పం లాగా మందంగా పెనం పైన వెయ్యాలి. సన్నని మంట మీద వేగనివ్వాలి. ఒక వైపు కాలాక తిప్పి ఇంకొక వైపు నూనె వేసి వేయించాలి.

గమనిక: *కావాలనుకున్న వారు ఈ పిండిలోనే ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిరపకాయలు, కొత్తిమీర, కరివేపాకు సన్నగా తరిగి వేసుకోవచ్చు. ఈ పిండి నానబెట్టి, ఆరపెట్టి పట్టించినది. అలా పట్టించిన పిండి కాని యెడల కొర్రపిండిని కూడా నీళ్ళు పోసి కనీసం ఒక గంట సేపు నానబెట్టాలి.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

13. రాగి పాన్ కేక్ (PAN CAKE)

కావలసిన పదార్థాలు

1.	రాగి పిండి	:	1 కప్పు
2.	అరటిపండు	:	1 మీడియం
3.	ఉప్పు	:	చిటికెడు
4.	తాటి బెల్లం పొడి	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు
5.	నీళ్ళు	:	1 కప్పు (తగినన్ని)
6.	దేశీ ఆవు నెయ్యి	:	కాల్చడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము:

ఒక వెడల్పాటి మూకుడులో కొద్దిగా నెయ్యి వేసి రాగి పిండిని పచ్చి వాసన పోయే వరకూ వేయించాలి. తాటిబెల్లం పొడిలో నీళ్ళు పోసి కరిగించాలి.

పిండి చల్లారిన తరువాత అందులో ఉప్పు వేసి కలపాలి. ఇప్పుడు అరటపండును బాగా పిసికి (mash the banana) పిండిలో వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిలో తాటి బెల్లం నీళ్ళు పోసి బాగా కలపాలి. ఇది దోశ పిండి కంటే కొంచం గట్టిగా ఉండాలి.

పొయ్యి మీద ఇనుప పెనం పెట్టి, వేడెక్కాక చిన్న చిన్న దోశలు లాగా కాస్త మందంగా వేసుకొని రెండు వైపులా కాల్చుకోవాలి. ఈ పిండికి దాదాపు 4 రాగి పాన్ కేకులు వస్తాయి. ఇలా అన్ని వేసుకున్నాక ఒక దానిపై మరొకటి పెట్టుకొని వాటి మధ్య అరటిపండు ముక్కలు పెట్టి అలంకరించుకుంటే రాగి పాన్ కేక్ రెడీ.

గమనిక: *1 కప్పు = 180 మి.లీ.*

చేసినవారు: **అనూరాధ,** తిరుపతి

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

SWEETS

1. కొబ్బరి లౌజు/లడ్డూ

కావలసిన పదార్థాలు

1.	పచ్చి కొబ్బరి తురుము	:	1 కప్పు
2.	తాటిబెల్లం పొడి	:	$^1/_2$ కప్పు
3.	దేశీ ఆవు నెయ్యి	:	1 చెంచాడు
4.	యాలకుల పొడి	:	చిటికెడు

తయారీ విధానము:

కొబ్బరి కాయ కొట్టి అందులో వచ్చే నీళ్ళను ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి.

కొబ్బరి కోరం వాడి కొబ్బరి తురుము తయారు చేసుకోవాలి. కొబ్బరి తురుమును కొలుచుకుని, ఒక కప్పు తురుముకు, అర కప్పు తాటి బెల్లం పొడి తీసుకోవాలి.

(అంటే 2:1 నిష్పత్తిలో కొబ్బరి తురుము, తాటి బెల్లం పొడి వాడుకోవాలి.)

దళసరి స్టీల్ గిన్నె/మూకుడు వేడిచేసి అందులో ఒక చెంచాడు నెయ్యి వేసి కొబ్బరి తురుమును చిన్న మంట మీద మూడు నాలుగు నిమిషాలు వేపుకోవాలి.

పక్క పొయ్యిమీద తాటి బెల్లం పొడిని కొబ్బరి నీళ్లను (పావుకప్పు) పోసి కరగ పెట్టాలి. ఉడుకుతున్న తాటి బెల్లం పాకాన్ని వడపోసి, వేగుతున్న కొబ్బరి తురుములో పోసి, దగ్గర పడేంతవరకు సన్న మంటపైన ఉడికించుకోవాలి.

కొబ్బరి లౌజు తయారు అవ్వగానే మంట ఆపేసి యాలకుల పొడి కలిపి ఉండలు/లడ్డూలు చుట్టుకోవాలి. పాకం సరిగా కుదిరితే వారం రోజుల వరకు నిల్వ ఉంటాయి.

గమనిక:

- *కొబ్బరి లౌజుకు మరీ పాత కొబ్బరికాయ కానీ మరీ లేత కొబ్బరి కాయ కానీ వాడకూడదు. పాతకాయ తురుము మృదువుగా ఉండదు. లేతకాయ తురుము ఏకరీతిగా ఉండదు.*
- *కొబ్బరి లౌజు తయారు చేసుకోటానికి ఈత బెల్లం వాడుకోవచ్చు. ఈత బెల్లం తాటి బెల్లం కంటే తీపి ఎక్కువ. కొద్దిగా తక్కువ వాడుకుంటే సరిపోతుంది.*

*చేసినవారు: **సాయిలత,** హైదరాబాద్*

2. నువ్వుల లడ్డూ

కావలసిన పదార్థాలు

1.	నువ్వులు	:	150 గ్రాములు
2.	తాటిబెల్లం పొడి	:	120 గ్రాములు
3.	నీళ్ళు	:	20 మి.లీ.
4.	యాలుకలు	:	3

తయారీ విధానము:

ఒక ఇనుప మూకుడు తీసుకుని నువ్వులను వేపుకోవాలి. వేపుకున్న నువ్వులు కొద్దిగా చల్లారాక మిక్సీలో బరకగా తిప్పుకొని ఉంచుకోవాలి. తాటి బెల్లంను చిన్న ముక్కలుగా చేసుకుని 15 మి.లీ. నీళ్లు పోసి నాన పెట్టుకోవాలి. ఓ అరగంట తర్వాత సన్నని మంటపై కరగబెట్టి స్టీల్ ఫిల్టర్‌తో వడపోసుకొని, దానితో తీగపాకం వచ్చేవరకు ఉంచుకొని అందులో మిక్సీలో బరకగా తిప్పుకున్న నువ్వులు వేసి, యాలుకుల పొడి వేసి బాగా కలిపి లడ్డూలు కట్టుకోవాలి.

గమనిక:

డాక్టర్ ఖాదర్ గారు చెప్పేది ప్రతి ఒక్కరూ వారానికి ఒక నువ్వుల లడ్డు తినాలి. తింటే మంచిది. నువ్వుల్లో క్యాల్షియం, లిగ్నాన్స్ ఉంటాయి. అందుకే క్యాన్సర్ లాంటి జబ్బులు కూడా దరికి చేరవు. ఎముకల దృఢత్వానికి, క్యాల్షియంకు మంచిది. నువ్వుల్లో ఉండే కాల్షియంను మన దేహం సంపూర్ణంగా గ్రహిస్తుంది.

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** ప్రొద్దటూరు

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

3. వేరుశనగ చిక్కీ

కావలసిన పదార్థాలు

1.	వేరుశనగలు	:	200 గ్రాములు
2.	తాటిబెల్లం పొడి	:	150 గ్రాములు
3.	నీళ్ళు	:	30 మి.లీ.

తయారీ విధానము:

మట్టి పెన్నం పెట్టుకొని అందులో వేరుశెనగ గింజలు వేయించుకోవాలి. మట్టి పెన్నంలో వేరుశెనగ గింజలు వేపు కుంటే రుచి బాగుంటాయి. తర్వాత వాటిని ఒక ప్లేట్‌లోకి తీసుకొని రాయితో నలుపుకుని ఉంచుకోవాలి.

తాటి బెల్లం చిన్న ముక్కలు చేసుకొని నీళ్లు పోసుకుని నానబెట్టి ఉంచుకోవాలి. అరగంట తర్వాత సన్నని మంటపై కరగబెట్టి స్టీలు ఫిల్టర్‌తో వడపోసుకోవాలి. దానిని మంటపై ఉంచి తీగ పాకం వచ్చేవరకు ఉంచి అందులో నలిపి ఉంచుకున్న వేరుశెనగ గింజలు పోసి బాగా కలుపుకోవాలి. వీటిని లడ్డులా చేసుకోవచ్చు లేదంటే ఒక ప్లేటుకు నెయ్యి పట్టించి అందులో సమానంగా పరచుకోవాలి. కొద్దిగా ఆరిన తర్వాత చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. వేరుశెనగ చిక్కీలు రెడీ.

గమనిక:

వేరుశనగ గింజలను నలిపినప్పుడు పైన ఉండే గులాబీ రంగు పొట్టు అందులోనే ఉంచుకోవాలి. చెరిగేసి పారేయరాదు. ఈ గులాబీ రంగు పొట్టులో ఉండే రెస్వెరట్రాల్ మనకు చాలా మంచిది అని డా. ఖాదర్ గారు చెప్తారు.

చేసినవారు: **హైమా కిరణ్,** ప్రొద్దటూరు

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

4. రాగి లడ్డూ

కావలసిన పదార్థాలు

1. రాగులు : 200 గ్రా.
2. తాటిబెల్లం : 200 గ్రా.
   (మీ రుచిని బట్టి ఎక్కువ / తక్కువ వేసుకోవచ్చు)
3. నీళ్ళు : తగినన్ని

తయారీ విధానము:

రాగులు మొలకెత్తిచ్చి, సన్నని మంటపై దోరగా వేపుకుని పిండి చేసుకుని ఉంచుకోవాలి. తాటి బెల్లం చిన్న ముక్కలు చేసుకొని నీళ్ళతో తడిచేసుకొని అరగంట నానపెట్టుకోవాలి. తరువాత సన్నని మంటపై కరిగించి, స్టీలు ఫిల్టర్‌తో వడబోసుకొని, దాన్ని లేతపాకం వచ్చేవరకు ఉంచి, అందులో రాగి పిండి వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఇది చిన్న చిన్న ఉండలుగా తయారవుతుంది. ఈ మిశ్రమం చల్లారాక మిక్సీలో వేసి పొడి చేసుకోవాలి. దీన్ని ఇలాగే తీసి పెట్టుకోవచ్చు. మనకు అవసరం అయినప్పుడు కొద్దిగా కొబ్బరి పాలు పోసి చిన్న ఉండలుగా కట్టి తినవచ్చు.

గమనిక:

- *ఇలాగే సజ్జలతో కూడా లడ్డు చేసుకోవచ్చు.*
- *రాగులు మొలకెత్తిచ్చిన్నప్పుడు మొలకలు ఊడి పడిపోకుండా చూసుకోవాలి. ఒక వేళ మొలకలు పడిపోయినా వాటితో పాటు దోరగా వేయించి పిండి చేసుకోవాలి. మొలకలు వచ్చేటప్పుడు ఎటువంటి వాసన రాకుండా చూసుకోవాలి. వాసన వస్తే ఫంగస్ పట్టినట్టు. అట్లాంటివి వాడుకోకూడదు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

5. అండు కొర్రల తీపి గవ్వలు

కావలసిన పదార్థాలు

1.	అండు కొర్రల పిండి	:	250 గ్రాములు
2.	తాటిబెల్లం	:	250 గ్రాములు
3.	ఆవు నెయ్యి	:	4 టీ స్పూన్లు
4.	నీళ్ళు	:	సరిపడా
5.	సముద్రపు ఉప్పు	:	చిటికెడు

తయారీ విధానము: అండు కొర్రల పిండి, ఉప్పు, నెయ్యి కలుపుకోవాలి. తరువాత నీళ్ళు పోసి, ముద్దలాగా గట్టిగా కలుపుకోవాలి. ఆ ముద్దని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకోవాలి. ఒక్కొక్క ఉండని తీసుకొని గవ్వల పీటలో వత్తాలి. వీటిని నూనెలో వేయించాలి. తరువాత తాటి బెల్లానికి తగినన్ని నీళ్ళు పోసి, బెల్లం కరిగాక వడబోసుకోవాలి. వడబోసినదాన్ని పొయ్యి మీద పెట్టి, ముదురు పాకం (పాకంను నీళ్ళు ఉన్న ప్లేటులో వేస్తే విడిపోకుండా ముద్దగానే ఉండాలి) రానిచ్చి, వేయించిన గవ్వలని పాకంలో పోసి కలపాలి. పాకం అంతా గవ్వలు పీల్చుకున్నాక పళ్ళెంలో పోసుకోవాలి.

గమనిక: *అండు కొర్రలను కనీసం 6 గంటలు నానబెట్టి, ఆరపెట్టి మరపట్టించాలి. ఏ సిరిధాన్యము అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: **అనూరాధ,** తిరుపతి

BIOPHILIANS SARVE JANAAH SUKHINO BHAVANTU
రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

6. అరికల హల్వ

కావలసిన పదార్థాలు

1.	అరికల నూక	:	1 కప్పు (నానపెట్టి, ఆరపెట్టి, మర పట్టించిన నూక)
2.	నీళ్ళు	:	6 కప్పులు
3.	నెయ్యి	:	4 టేబుల్ స్పూన్లు
4.	తాటి బెల్లం	:	$^3/_4$ కప్పు (తీపి ఎక్కువ కావాలంటే ఇంకావేసుకోవచ్చు) బెల్లం వేరొక గిన్నెలో కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి కరిగించుకుని వడగొట్టుకొని పెట్టుకోవాలి.
5.	కళింగర పప్పు	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు నేతిలో వేయించి పెట్టుకోవాలి

తయారీ విధానము: ఒక కుండలో నెయ్యి తీసుకుని, నెయ్యి వేడెక్కిన తరువాత నూక (రవ్వ) వేసి కాసేపు వేపి తరువాత నీళ్ళు పోసుకోవాలి. కాసేపు ఉడికిన తరువాత తాటి బెల్లం నీళ్ళు కలుపుకోవాలి. మగ్గిన తరువాత కళింగరపప్పు వేసి కలుపుకోవాలి.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం నూక / రవ్వ (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: **హైమా కిరణ్,** ప్రొద్దటూరు

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

7. సామల పాయసం

కావలసిన పదార్థాలు

1.	సామలు	:	1 కప్పు (150 గ్రాములు)
2.	నెయ్యి	:	50 గ్రా.
3.	కొబ్బరి పాలు	:	250 మి.లీ.
4.	గుమ్మడి పప్పు	:	25 గ్రా.
5.	నీళ్ళు	:	6-7 కప్పులు ఇందులోనే కొబ్బరి పాలు, తాటిబెల్లం నీళ్ళు అన్ని కలిపి
6.	తాటిబెల్లం	:	1 కప్పు (తీపి ఎక్కువ కావాలంటే ఇంకా వేసుకోవచ్చు)

తయారీ విధానము:

75 గ్రాముల కొబ్బరిలో 100 మి.లీ. నీళ్ళు వేసి మొదట చిక్కటి పాలు తీసి పెట్టుకోవాలి. మళ్ళీ ఆ కొబ్బరి తురుముతోనే మిగిలిన 150 మి.లీ. నీళ్ళు వేసి 2వ సారి పాలు తీయాలి. ఇవి పలుచగా ఉంటాయి. తాటి బెల్లంలో కొద్దిగా నీళ్ళు వేసి 20 నిమిషాలు నానబెట్టిన తరువాత సన్నని మంటపై కరగబెట్టి స్టీలు ఫిల్టర్‌లో వడబోసుకొని పెట్టుకోవాలి. సామలు దోరగా వేయించుకొని, కడిగి 6 గంటలు ఒకటికి మూడు నీళ్ళు పోసి నానపెట్టి ఉంచుకోవాలి. 6 గంటలు నానిన తరువాత పొయ్యి మీద ఉడికించుకోవాలి. సగం ఉడికిన తరువాత పలుచగా తీసుకున్న కొబ్బరి పాలు వేసి ఉడికించాలి. బాగా ఉడికిన తరువాత కరిగించుకున్న తాటిబెల్లం, చిక్కని కొబ్బరి పాలు వేసి ఇంకా కాసేపు ఉడికించి మంట ఆర్పేయాలి. వేరే మూకుడులో నెయ్యి వేసి కాగిన తరువాత గుమ్మడి విత్తనాలు వేపుకొని పాయసంలో కలుపుకోవాలి. కమ్మటి సామల పాయసం రెడీ.

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

8. ఊదల పిండి అప్పాలు / బూరెలు

కావలసిన పదార్థాలు

1. ఊదల పిండి : ఒక కప్పు
2. తాటి బెల్లం : అర కప్పు
3. నీళ్ళు : ఒక కప్పు
4. పచ్చి కొబ్బరి తురుము : ఒక చెంచాడు
5. తెల్ల నువ్వులు : ఒక చెంచాడు
6. యాలకుల పొడి : ఒక చిటికెడు
7. కొబ్బరి నూనె : అప్పాలు వేపుకోవడానికి సరిపడునంత

తయారీ విధానము:

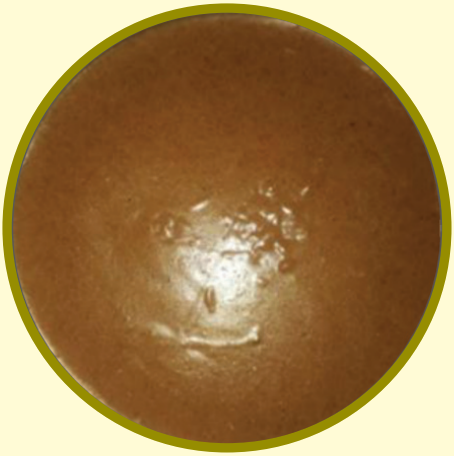
ఊదలను ఆరుగంటల పాటు నానబెట్టి, ఆరపెట్టి, మెత్తని పిండి తయారు చేసుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో ఒక కప్పుడు నీళ్ళు పోసి అందులో అరకప్పు తాటి బెల్లం వేసి కరగనివ్వాలి. కరిగిన పాకాన్ని ఒక దళసరి గిన్నె/మూకుడులోకి వడపోసి పొయ్యి మీద పెట్టి, పాకం మరగటం ప్రారంభం అయిన వెంటనే ఒక చెంచాడు నెయ్యి వేసి, ఊదల పిండిని పోసి ఉండలు కట్టకుండా దగ్గర పడేంతవరకు కలుపుతూ ఉండాలి. దగ్గర పడిన వెంటనే మూకుడును క్రిందకు దింపి, ఈ చలిమిడిలో ఒక చెంచాడు కొబ్బరి తురుము, యాలకుల పొడి, ఒక చెంచాడు నువ్వులను వేసి బాగా కలిపాలి.

ఒక మూకుడులో ఎడ్ల గానుగ కొబ్బరి నూనె పోసి వేడి చేసుకోవాలి. చలిమిడిని చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని, అరిటాకు పైన నెయ్యి రాసి, చేత్తో అప్పాలు లాగ వత్తుకుని వేడెక్కిన నూనెలో ఒక్కొక్కటి వేసి వేపుకోవాలి. వేగిన అప్పాలను ఒక్కొక్క దాన్ని రెండు చిల్లుల గరిటెల మధ్య నొక్కి, నూనెను ఒడ్చుకోవాలి. ఇలా తయారైన అప్పాలు అరిశలకు సరిసమానంగా ఎంతో రుచికరంగా ఉంటాయి.

చేసినవారు: **సాయిలత,** హైదరాబాద్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

9. రాగి పాల కేక్



కావలసిన పదార్థాలు

1. రాగులు : 150 గ్రాములు
2. నీళ్ళు : 1 లీటర్
3. తాటి బెల్లం : 150 గ్రా. (తీపి ఎక్కువ కావాలి అంటే ఎక్కువ వేసుకోవచ్చు)

తయారీ విధానము:

రాత్రి రాగులను నానబెట్టుకొని, ఉదయం మిక్సీకి కొద్ది నీళ్లతో తిప్పుకుని, బట్టతో వడగొట్టుకొని, రాగి పాలు చేసుకోవాలి. వెడల్పాటి కుండ అయితే బాగుంటుంది. కుండలో ఈ పాలు పోసుకొని సన్నని మంటపైన ఉంచుకోవాలి. మధ్యమధ్యలో కలుపుతూనే ఉండాలి. లేదంటే అడుగు అంటుతుంది. 15 నిముషాల తరువాత తాటి బెల్లం కలుపుకోవాలి. బాగా ఉడికెత్తిన తరువాత (సన్నని బుడగలు వస్తూ ఉంటాయి, అడుగు అంటుతూ ఉంటుంది) అప్పుడు పొయ్యి కట్టేసుకోవాలి. ప్లేట్‌కు నెయ్యి పూసి, అందులో వంపుకొని, ఆరిన తరువాత చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి.

గమనిక: *తాటిబెల్లంలో కొద్దిగా నీళ్లు వేసి 15 నిమిషాలు నాన బెట్టుకొని, పొయ్యి మీద ఉంచి, కరగబెట్టుకొని స్టీల్ ఫిల్టర్‌తో ఫిల్టర్ చేసుకొని పెట్టుకోవాలి.*

చేసినవారు: ***హైమాకిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

10. కొర్ర సున్నుండలు

కావలసిన పదార్థాలు

1. కొర్రలు : 200 గ్రాములు
2. తాటి బెల్లం : 200 గ్రా.
3. నెయ్యి : 80 గ్రా.
4. గుమ్మడి విత్తనాలు : 25 గ్రా.

BIOPHILIANS SARVE JANAAH SUKHINO BHAVANTU
రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

తయారీ విధానము:

తాటిబెల్లం తడి చేసుకొని 20 నిమిషాలు నానబెట్టి ఉంచుకొని, సన్నని మంటపై కరిగించి స్టీలు ఫిల్టర్‌తో వడబోసుకొని వేరొక గిన్నెలో లేత పాకం వచ్చేలా చేసుకోవాలి. కొర్రలు 8 గంటలు నానబెట్టి, 2 రోజులు ఎండకు ఆరబోసుకొని పెట్టుకోవాలి. అలా ఆరబెట్టుకున్న కొర్రలను ఒక ఇనుప పెనంలో, సన్నని మంటపై దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. వేయించుకున్న కొర్రలను గోరువెచ్చగా ఉండగానే మిక్సీలో పొడి చేసుకోవాలి. కొర్ర పిండిలో లేత పాకం ఉన్న తాటి బెల్లం వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఉండలు వస్తే మళ్లీ ఒకసారి మిక్సీకి తిప్పుకోవాలి. వేరొక మూకుడులో నెయ్యి కరిగించి గుమ్మడి విత్తనాలు వేయించుకోవాలి. వేయించిన గుమ్మడి విత్తనాలను పక్కకు తీసుకొని మిగిలిన నెయ్యిని కొర్రపిండి-తాటిబెల్లం కలిపిన మిశ్రమంలో వేసుకొని బాగా కలుపుకోవాలి. మళ్ళీ ఇంకోసారి మిక్సీకి తిప్పుకున్నట్లైతే నెయ్యి కూడా బాగా సమంగా కలిసి లడ్డూలు కట్టుకోవడానికి అనువుగా వస్తుంది. వేయించి పక్కకు పెట్టుకున్న గుమ్మడి విత్తనాలు వేసి బాగా కలుపుకొని లడ్డూలు కట్టుకోవాలి. లేదంటే ఒక చిన్న గ్లాసులో పిండి వేసి వేలితో నొక్కి గ్లాసును ప్లేటు మీద తట్టడిస్తే ఇప్పుడు మేము ఫోటోలో పెట్టినట్లు కోన్స్ లాగా వస్తాయి.

చేసినవారు: **హైమా కిరణ్,** ప్రొద్దటూరు

11. అరికల కొబ్బరి వడలు

కావలసిన పదార్థాలు

1.	అరికలు	:	300 గ్రాములు
2.	తాటి బెల్లం	:	250 గ్రాములు
3.	కొబ్బరి	:	75 గ్రాములు
4.	నీళ్లు	:	50 మి.లీ.
5.	గస గసాలు	:	తగినన్ని
6.	నూనె	:	డీప్ ఫ్రైకి సరిపడినంత

తయారీ విధానము:

అరికలను 10 గంటలు నాన పెట్టుకొని మిక్సీకిగాని మరకుగాని పిండి పట్టించుకోవాలి. కొబ్బరిని చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసుకొని మిక్సీలో పొడి చేసుకొని పిండిలో కలుపుకోవాలి.

తాటి బెల్లం చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసుకొని 50 మి.లీ. నీళ్ళు పోసుకొని నాన పెట్టుకొని అరగంట తర్వాత సన్ననిమంటపై కరిగించి స్టీల్ ఫిల్టర్‌తో ఫిల్టర్ చేసుకొని దాన్ని సన్నని మంటపై ఉండ పాకం వచ్చే వరకు వచ్చేలా చేసుకొని అందులో అరికల పిండి, కొబ్బరి పొడి వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని బాగా నాదుకొని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకొని వడలు ఒత్తుకొని నిండు నూనెలో కాల్చుకోవాలి. కొబ్బరి వడలు రెడీ.

గమనిక: *కొబ్బరి వడలు పాకం పట్టుకుంటూనే వెంటనే వడలు చేసుకోరాదు రెండు మూడు రోజుల తర్వాత చేసుకుంటే బాగుంటాయి. చిన్న చిన్న వడలుగా చేసుకోండి పెద్దగా వద్దు విచ్చుకొనిపోతున్నాయి.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

12. సామల రవ్వ కేసరి

కావలసిన పదార్థాలు

1. సామల రవ్వ : ఒక కప్పు
2. తురిమిన తాటి బెల్లం : $^3/_4$ కప్పు
3. మగ్గిన అరటి పండు : 1 మీడియం సైజు
4. దేశీ ఆవు నెయ్యి : నాలుగు చెంచాలు
5. నేతిలో వేయించిన గుమ్మడి పప్పు : ఒక చెంచాడు
6. నీళ్ళు : రెండు కప్పులు

తయారీ విధానము:

సామలను ఆరుగంటల పాటు నానబెట్టాలి. నానిన సామలను శుభ్రమైన బట్టపైన బాగా ఎండబెట్టి, ఆ తరువాత మూకుడులో సన్నని మంటమీద దోరగా కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు వేయించుకోవాలి. తరువాత మిక్సీలో సన్నని రవ్వ తయారు చేసుకోవాలి.

ఒక మూకుడు వేడిచేసి అందులో ఒక చెంచాడు నెయ్యి వేసి అందులో ఒక కప్పుడు పైన చెప్పిన విధంగా తయారు చేసిన రవ్వను రెండు నిమిషాలపాటు వేపుకోవాలి.

ఒక గిన్నెలో ఆ రవ్వను వేసి అందులో రెండు కప్పులు మరిగించిన నీటిని వేసి, బాగా కలిపి ఒక గంట సేపు నానబెట్టాలి. ఇలా చేయడం వలన రవ్వ కేసరి మృదువుగా వస్తుంది.

ఒక దళసరి మూకుడు/గిన్నెలో మిగిలిన నెయ్యి వేసి అందులో గుమ్మడి పప్పును వేపుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే నేతిలో అరటి పండు ముక్కలు మెత్తగా మగ్గించాలి.

అందులో నానిన రవ్వను నీటితో సహా వేసుకుని సన్నని మంటపై మూత పెట్టి మధ్య మధ్యలో అడుగంటకుండా చూసుకుంటూ ఉడికించుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో ఒక కప్పు నీళ్లు మరిగించి ఉంచుకుంటే, అవసరమైతే ఉడుకుతున్న రవ్వలో పోసుకోవచ్చు. ఉడుకుతున్న కేసరిలో చల్లని నీరు పోస్తే బావుండదు.

ఇందులో తురిమిన తాటి బెల్లం వేసి బాగా కలుపుతూ కేసరి తయారు అయ్యే వరకు సన్నని మంటపై మగ్గనివ్వాలి. అందులో వేపి పెట్టిన గుమ్మడి పప్పును వేసి ఎంతో రుచికరమైన ఆరోగ్యకరమైన రవ్వ కేసరి మీ కుటుంబ సభ్యులకు వడ్డించు కోవచ్చు.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా రవ్వ చేసుకుని వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** హైదరాబాద్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

13. సామల రవ్వ లడ్డూ

కావలసిన పదార్థాలు

1.	సామల రవ్వ	:	ఒక కప్పు
2.	పచ్చి కొబ్బరి తురుము	:	ఒక కప్పు
3.	తాటి బెల్లం పొడి	:	ముప్పావు కప్పు
4.	గసగసాలు	:	ఒక చెంచాడు
5.	దేశీ ఆవు నెయ్యి	:	రెండు చెంచాలు
6.	యాలకుల పొడి	:	పావు చెంచాడు

సామల రవ్వ తయారీ విధానము:

ఆరు గంటల పాటు సామలను నానపెట్టి, నీడలో ఆరబెట్టాలి. ఆరిన సామలను ఇనుప మూకుడులో కమ్మని వాసన వచ్చేవరకు వేపుకోవాలి. ఆ తరువాత మిక్సీలో ఉప్మా రవ్వ కంటే సన్నని రవ్వగాను, మరీ మెత్తని పిండి కాకుండా సామల రవ్వను తయారు చేసుకోవాలి. సిరిధాన్యాల నిర్మాణం గోధుమలకు భిన్నంగా ఉంటుంది. అందుచేత బాగా సన్నని సిరిధాన్యాల రవ్వ మాత్రమే రవ్వలడ్డు తయారీకి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

లడ్డూ తయారీ విధానం:

తయారు చేసిన సామల రవ్వలో అప్పుడే కోరుకున్న పచ్చి కొబ్బరి తురుము బాగా కలిపి, దగ్గరగా నొక్కిపెట్టి, రెండు మూడు గంటలపాటు మూతపెట్టి ఉంచాలి. ఇలా చేయడంవల్ల రవ్వ కొబ్బరిలోని తేమను పీల్చుకుని మృదువుగా తయారవుతుంది. అదేసమయంలో తాటి బెల్లం పొడిలో పావు కప్పు వేడినీళ్లు పోసి ఉంచుకోవాలి.

దళసరి మూకుడు వేడిచేసి అందులో ఒక చెంచాడు నెయ్యి వేసి గసగసాలు, రవ్వ మిశ్రమాన్ని నాలుగైదు నిమిషాలు సన్నని మంటపై వేపుకోవాలి. కరిగిన తాటి బెల్లం నీటిని వడపోసుకుని, లేత పాకం వచ్చే వరకు మరిగించాలి. ఈ పాకాన్ని రవ్వ మిశ్రమంలో పోసి, రెండు మూడు నిముషాలు (దగ్గర పడేంతవరకు) ఉడకనివ్వాలి. పొయ్యి ఆపేసి, రవ్వలడ్డు పదార్థంలో యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలిపి, కొద్దిగా చల్లారాక ఉండలు తయారు చేసుకోవాలి.

గమనిక:

- *మాలిన్యాలు లేని తాటి బెల్లం దొరికిన యెడల, లేక ఈత బెల్లం దొరికిన యెడల, పాకం పట్టనవసరం లేదు. నేరుగా తాటి బెల్లం పొడి వేసి, కొద్దిగా కొబ్బరి పాలను చల్లుకుంటూ ఉండలు చుట్టుకుంటే సరిపోతుంది.*
- *సన్నని మంటపై ఓర్పుతో చేసుకోవలసిన వంటకం. బొంబాయి రవ్వతో చేసే రవ్వలడ్డు లాగా తొందరపాటులో చేస్తే సిరిధాన్యాల రవ్వలడ్డు బాగుండదు.*

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** హైదరాబాద్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

14. సామల ఉండ్రాళ్ళు

కావలసిన పదార్థాలు

1.	ఊదల రవ్వ	:	ఒక కప్పు
2.	శనగపప్పు	:	రెండు పెద్ద చెంచాలు (నానపెట్టి ఉడికించినది)
3.	పచ్చి కొబ్బరి తురుము	:	రెండు చెంచాలు
4.	జీలకర్ర	:	ఒక చిన్న చెంచాడు
5.	దేశీ ఆవు నెయ్యి	:	రెండు చెంచాలు
6.	ఉప్పు	:	రుచికి తగినంత

రవ్వ తయారీ విధానము:

ఊదలను ఆరుగంటల పాటు నానబెట్టి, ఒక శుభ్రమైన బట్టపైన నీడలో ఆరబెట్టాలి. ఆరిన ఊదలను కొద్ది కొద్దిగా మిక్సీలో పల్స్ మోడ్ (కొన్ని మిక్సీలలో విప్పర్ బటన్)లో రవ్వ చేసుకోవాలి. ముందుగా జల్లెడలో మెత్తని పిండి చక్రం ఉపయోగించి పిండిని వేరు చేసుకోవాలి. ఆ తరువాత రవ్వ చక్రాన్ని వాడి రవ్వను వేరు చేసుకోవాలి. ఈ రవ్వనే మనం ఉండ్రాళ్ళకు వాడుకోవాలి. రవ్వంతా ఒకే రకంగా ఉంటేనే ఉండ్రాళ్ళు సమంగా ఉడుకుతాయి.

ఉండ్రాళ్ళ తయారీ విధానము:

రెండు కప్పుల నీటిని మరిగించి అందులో ఒక చెంచాడు నెయ్యి, జీలకర్ర, ఉప్పు వేసి, ఆ తరువాత రవ్వను పోసి, పొయ్యి మంటను తగ్గించి బాగా కలిపి మూతపెట్టి, అడుగంటకుండా ఉండుండి కలుపుతూ ఉండాలి. పొయ్యి ఆపేసి ఉడికిన రవ్వ ఉమ్మగిల్లడానికి అరగంటపాటు మూత పెట్టి ఉంచాలి.

ఉడికిన రవ్వలో పచ్చి కొబ్బరి తురుము, ఉడికించి పెట్టుకున్న శనగపప్పును, ఒక చెంచాడు నెయ్యి వేసి బాగా కలిపి, చెయ్యి తడిచేసుకుని ఉండ్రాళ్ళు చుట్టుకోవాలి. ఒక పెద్ద స్టీల్ పాత్రలో రెండు కప్పులు నీళ్లు మరిగించి, ఉండ్రాళ్ళను ఆవిరిలో పది నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఇలా చేస్తే ఎంతో మృదువైన ఉండ్రాళ్ళు తయారు అవుతాయి. వీటిని తాటి బెల్లం పాకం, కొబ్బరి పచ్చడి, సాంబారు, కొత్త ఆవకాయ వంటి అనుపానాలతో వడ్డించుకోవచ్చు.

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** హైదరాబాద్

15. కొర్రల పూర్ణాలు

పూర్ణం తయారు చేయటానికి

కావలసిన పదార్థాలు

1. కొర్రలు : 1 కప్పు
2. తాటి బెల్లం : 1 కప్పు
3. యాలుకలు : 2

తయారీ విధానము:

ఒక కప్పు కొర్రలు రెండు కప్పుల నీటిలో ఆరు గంటల పాటు నానపెట్టి, అన్నంగా వండుకోవాలి. వండిన అన్నంలో నుండి ఒక పెద్ద చెంచాడు అన్నం పక్కన పెట్టుకోవాలి. తాటి బెల్లంలో పావుకప్పు నీరు పోసి కరిగించి ఒక దళసరి గిన్నెలోకి వడపోసి అందులో కొర్రల అన్నం వేసి ఉడికించాలి. ఉండలు చేసుకోవటానికి వీలు అయ్యేలా ఈ పూర్ణాన్ని ఉడికించుకోవాలి. యాలుక పొడి వేసి కలిపి చల్లారిన తరువాత చెయ్యి తడి చేసుకుని పూర్ణం ఉండలు చేసుకోవాలి.

తోపు పిండికి

కావలసిన పదార్థాలు:

4. మినపప్పు : $^1/_4$ కప్పు
5. కొర్రలు : 1 కప్పు
6. ఉప్పు : కొద్దిగా
7. కొబ్బరి నూనె : బూరెలు వేపుకొనుటకు (ఎడ్ల గానుగలో చేసిన నూనె)

తయారీ విధానము:

మినపప్పును కొర్రలను విడివిడిగా నాలుగు గంటలపాటు నానబెట్టాలి. నానిన మినపప్పును మెత్తగా రుబ్బుకుని ఆ తరువాత కొర్రలను, పక్కకు పెట్టుకున్న కొర్రన్నం వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ రెండు పిండ్లను కలిపి ఉప్పు వేసి రెండు గంటలు నాననివ్వాలి. పిండిని అతిగా నాన నివ్వకూడదు. ఇడ్లీ పిండి ఉండే జారుడుగా (అంతే పలుచగా) మాత్రమే రుబ్బుకోవాలి. మరీ పలుచన అయితే బూరెలు బాగా రావు. బూర్ల మూకుడును వేడిచేసి అందులో కొబ్బరి నూనె పోసి వేడెక్క నివ్వాలి. నూనె కాగిందో లేదో ఒక చుక్క తోపు పిండి వేసి చూసుకోవాలి. వేసిన వెంటనే పిండి నూనెలో పైకి తేలితే నూనె కాగినట్టు. పూర్ణం ఉండలను ఒక్కొక్కటి తీసుకుని తోపు పిండిలో ముంచి జాగ్రత్తగా నూనెలో వేసుకుని వేయించాలి. బంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేపుకోవాలి.

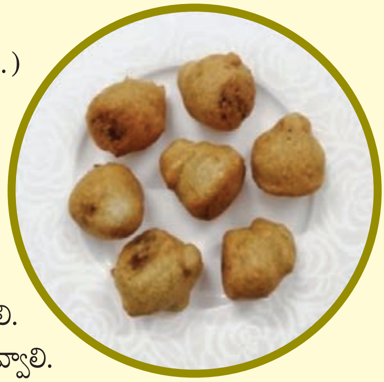
గమనిక: *డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు మనకు కేవలం 6 నుండి 8 శాతం మాత్రమే మాంసకృత్తులు అవసరం. అంతకు మించి హానికరం అని పలు మార్లు చెప్పారు. అందుకే పూర్ణం మనం శనగపప్పుకు బదులు కొర్రలు, తాటిబెల్లంతో చేయడమైనది. రుచికి రుచి ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం ఈ వంటి ప్రత్యేకత. అయినప్పటికీ మధుమేహం ఉన్నవారు మితంగా తీసుకోవాలి.*

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** హైదరాబాద్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

16. సామల కొబ్బరి లౌజు పూర్ణాలు

తాటి బెల్లం పొడి తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు



1. తాటి బెల్లం : 1 కప్పులు (1 కప్పు=180 మి.లీ.)
2. నీళ్ళు : $^1/_2$ కప్పు

తయారీ విధానము: ముందుగా పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి, అరకప్పు నీళ్ళు పోసి వేడి చేయాలి. ఆ నీళ్ళలో ముక్కలు చేసిన తాటి బెల్లం వేసి (1 కప్పు బెల్లంకు అరకప్పు నీళ్ళు పడతాయి), బెల్లం కరిగేదాకా మరగనివ్వాలి. అది చల్లారాక స్టీలు ఫిల్టర్‌తో వడగొట్టాలి. వీటిని మళ్ళీ మరొక మూకుడులో పోసి ముదురు పాకం రానివ్వాలి. తరువాత పొయ్యి కట్టేసి పాకం చల్లారాక మిక్సీలో వేసి పొడి చేసుకోవాలి.

కొబ్బరి లౌజు తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు:

1. పచ్చి కొబ్బరి తురుము : 2 కప్పులు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. తాటి బెల్లం పొడి : $^1/_2$ కప్పు
3. యాలకుల పొడి : 1 టీస్పూను
4. నెయ్యి : 1 టీస్పూను

తయారీ విధానము: ముందుగా పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి, నెయ్యి వేసి కొబ్బరి తురుము వేసి కొద్దిగా వేయించాలి. మూకుడు దించి అందులో తాటి బెల్లం పొడి వేసి బాగా కలిపి యాలకుల పొడి వేసి కలిపి చల్లారాక చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసుకోవాలి.

బూరెల పై పూతకు - కావలసిన పదార్థాలు:

1. మినపప్పు : 1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. సామలు : 4 కప్పులు
3. సామల అటుకులు : $^1/_2$ కప్పు
4. సముద్రపు ఉప్పు : తగినంత

తయారీ విధానము: మినపప్పు, సామలు బాగా కడిగి విడిగా కనీసం 6 గంటలు నానబెట్టాలి. అటుకులు కూడా విడిగా ఒక అరగంట నానబెట్టాలి. నానిన తరువాత మూడూ కలిపి దోశల పిండి కంటే కొంచం గట్టిగా రుబ్బి ఉంచుకోవాలి. ఈ పిండిని 3 గంటలు పులియబెట్టాలి. బూరెలు వేసే ముందు ఉప్పు కలుపుకోవాలి.

బూరెలు

పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి నూనె పోసి వేడెక్కిన తరువాత బూరెల పూత కొరకు రుబ్బి ఉంచుకున్న పిండిలో కొబ్బరి లౌజు ముద్దలను ఒక్కొక్కటీ తీసుకుని ఉంచి నూనెలో వేసి వేయించి తీయాలి.

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

17. ఊదలు - నువ్వుల కజ్జికాయలు

కావలసిన పదార్థాలు

1. ఊదల పిండి : 1 కప్పు (నానబెట్టి, ఆరబెట్టి, మరపట్టించిన పిండి)
2. మినప్పిండి : $^1/_2$ కప్పు
3. సముద్రపు ఉప్పు : తగినంత
4. నీళ్ళు : తగినన్ని
5. నూనె : $^1/_2$ లీటరు
6. నువ్వులు : 1 కప్పు
7. తాటి బెల్లం పొడి : $^1/_2$ కప్పు
8. యాలకుల పొడి : 1 టీస్పూను

తయారీ విధానము:

కజ్జికాయల పై పొర కొరకు ఒక కప్పు ఊదల పిండి, మినప పిండిలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసి కొంచం పొడి పిండిని పూరీ చేయడానికి ఉంచుకోవాలి. తరువాత తగినన్ని నీళ్ళు పోసి పూరీ పిండిలాగా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని పావుగంట నాననివ్వాలి. నువ్వులు వేయించి చల్లారాక పొడి చేసుకోవాలి. ఆ పొడిలో తాటిబెల్లం పొడి వేసి యాలకుల పొడి కలపాలి. నువ్వుల కజ్జికాయల పొడి తయారు.

ఇప్పుడు నానిన ఊదల పిండిని కొంచం కొంచం తీసుకుని, ఊదల పొడి పిండిలో అద్ది పూరీలాగా పలుచగా చేసి కజ్జికాయల పీటపైన పూరీని పెట్టి అందులో తగినంత నువ్వుల పొడి వేసి కజ్జికాయల పీటను మూసి గట్టిగా వత్తాలి. తరువాత కజ్జికాయల పీట చుట్టూ ఉన్న అదనపు పిండిని తీసి పీట తెరిచి లోపల ఉన్న కజ్జికాయను జాగ్రత్తగా తీయాలి. ఇలా చేసుకున్న కజ్జికాయలు ఆరిపోకుండా పైన పలుచటి బట్ట వేయాలి. ఇలా అన్ని కజ్జికాయలు చేసుకున్న తరువాత పొయ్యిమీద మూకుడు పెట్టి నూనె పోసి వేడయ్యాక కజ్జికాయలు నూనెలో వేయించి తీయాలి.

తాటి బెల్లం పొడి

ముందుగా పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి, అరకప్పు నీళ్ళు పోసి వేడి చేయాలి. ఆ నీళ్ళలో ముక్కలు చేసిన తాటి బెల్లం వేసి (1 కప్పు బెల్లంకు అరకప్పు నీళ్ళు పడతాయి), బెల్లం కరిగేదాకా మరగనివ్వాలి. అది చల్లారాక స్టీలు ఫిల్టర్‌తో వడగొట్టాలి. వీటిని మళ్ళీ మరొక మూకుడులో పోసి ముదురు పాకం రానివ్వాలి. తరువాత పొయ్యి కట్టేసి పాకం చల్లారాక మిక్సీలో వేసి పొడి చేసుకోవాలి.

గమనిక:

- *ఇదే పద్ధతిలో పల్లీ, పుట్నాల పొడి, ఎండు కొబ్బరి పొడితో కూడా చేసుకోవచ్చు.*
- *1 కప్పు = 180 మి.లీ.*

చేసినవారు: **అనూరాధ,** తిరుపతి

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

18. కొర్రల బూందీ లడ్డూ

కావలసిన పదార్థాలు

1.	కొర్రల పిండి	:	1 కప్పు (నానబెట్టి, ఆరబెట్టి, మరపట్టించిన పిండి)
2.	శనగపిండి	:	$^1/_2$ కప్పు
3.	తాటి బెల్లం	:	1 కప్పు
4.	నీళ్ళు	:	$^1/_2$ కప్పు (తాటి బెల్లం పాకానికి)
5.	యాలకుల పొడి	:	$^1/_2$ టీస్పూను
6.	నూనె	:	బూందీ వేయించడానికి సరిపడా
7.	నీళ్ళు	:	తగినన్ని (బూందీ పిండి కలపడానికి)
8.	సముద్రపు ఉప్పు	:	చిటికెడు
9.	పసుపు	:	చిటికెడు

తయారీ విధానము:

ముందుగా ఒక గిన్నెలో కొర్రల పిండి, శనగపిండి, ఉప్పు, పసుపు వేసి నీళ్ళతో బజ్జీల పిండిలాగా కలిపి, అరగంట నానపెట్టాలి. తరువాత పొయ్యిమీద మూకుడు పెట్టి నూనె పోసి, కాగాక బూందీ గెరిటలో కొంచం కొంచం నానిన పిండిని వేసి, పిండి మూకుడులో పడేలాగా గరిటతో లేదా చేతితో కలపాలి. బూందీ కొద్దిగా వేగగానే తీయాలి. ఇలా మొత్తం పిండిని బూందీలాగా చేసుకోని పక్కన పెట్టుకోవాలి.

పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి పాకానికి నీళ్ళు పోసి, మరిగాక చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసిన తాటి బెల్లంను నీళ్ళలో వేయాలి. అది కరిగాక చల్లార్చి స్టీలు ఫిల్టర్‌తో వడగొట్టాలి. ఇప్పుడు ఈ నీళ్ళను మళ్లీ గిన్నెలో పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి మరిగించి తీగ పాకం కంటే తక్కువ పాకం రానివ్వాలి.

గిన్నె దించి పాకంలో వేయించిన బూందీ, యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలిపి మూత పెట్టి కొద్దిగా చల్లారాక కొంచం కొంచం బూందీని చేతినిండా తీసుకొని లడ్డూ చేసుకోవాలి.

గమనిక: *కావాలనుకున్న వారు చెక్కు తీసిన గుమ్మడి గింజలు లేదా పుచ్చకాయ గింజలను కొద్దిగా నూనెలో వేయించి లడ్డూ చుట్టేటప్పుడు కలుపుకోవచ్చు. (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

19. కొర్రల బందరు లడ్డూ (తొక్కుడు లడ్డూ)

కావలసిన పదార్థాలు

1.	కొర్రల పిండి	:	1 కప్పు (నానబెట్టి, ఆరబెట్టి, మరపట్టించిన పిండి)
2.	శనగపిండి	:	$^1/_4$ కప్పు
3.	తాటి బెల్లం	:	1 కప్పు
4.	నీళ్ళు	:	$^1/_2$ కప్పు (తాటి బెల్లం పాకానికి)
5.	యాలకుల పొడి	:	$^1/_4$ టీస్పూను
6.	నూనె	:	పూస వేయించడానికి సరిపడా
7.	నీళ్ళు	:	తగినన్ని (బూందీ పిండి కలపడానికి)
8.	సముద్రపు ఉప్పు	:	చిటికెడు

తయారీ విధానము:

ముందుగా ఒక గిన్నెలో కొర్రల పిండి, శనగపిండి, ఉప్పు వేసి నీళ్ళతో గట్టిగా మురుకుల పిండిలాగా కలిపి, పావుగంట నానపెట్టాలి. తరువాత పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి నూనె పోసి, కాగాక మురుకుల పీటలో సన్న రంధ్రాలు ఉన్న బిళ్ళ వేసి కలిపిన పిండి పీటలో పెట్టి నూనెలోకి పూసను వత్తాలి. పూసను కరకరలాడేలాగా వేయించాలి. మొత్తం పూస చల్లారాక మిక్సీలో పొడి చేసి ఉంచుకోవాలి.

పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి పాకానికి నీళ్ళు పోసి, మరిగాక చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసిన తాటి బెల్లంను నీళ్ళలో వేయాలి. అది కరిగాక చల్లార్చి స్టీలు ఫిల్టర్‌తో వడగొట్టాలి. ఇప్పుడు ఈ నీళ్ళను మళ్ళీ గిన్నెలో పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి మరిగించి తీగ పాకం కంటే తక్కువ పాకం రానివ్వాలి.

గిన్నె దించి ఈ ముద్ద పాకంలో పూస పొడి, యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలిపి ముద్దలాగా చేయాలి. ఈ ముద్దను రోట్లో వేసి బాగా దంచాలి. అప్పుడు ముద్ద నునుపుగా వస్తుంది. అలా వచ్చిన ముద్దను చిన్న చిన్న లడ్డూలుగా చేసుకోవాలి.

గమనిక:

- *రోట్లో లడ్డూ ముద్దను వేసి దంచేటప్పుడు అవసరమైతే కొంచం దేశీ ఆవు నెయ్యి వేసి దంచితే లడ్డూ చేయడానికి ముద్ద మెత్తగా వస్తుంది.*
- *కావాలనుకున్నవారు చెక్కు తీసిన గుమ్మడి గింజలు లేదా పుచ్చకాయ గింజలను కొద్దిగా నూనెలో వేయించి లడ్డూ చుట్టుకునేటప్పుడు లడ్డూకి అద్దుకోవచ్చు. (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

20. కొర్రల బర్ఫీ

కావలసిన పదార్థాలు

1. కొర్రల పిండి : 1 కప్పు (1 కప్పు=180 మి.లీ.)
2. తాటి బెల్లం : 1 కప్పు
3. నీళ్ళు : $^1/_2$ కప్పు
4. దేశీ ఆవు నెయ్యి : $2^1/_2$ టేబుల్ స్పూన్లు

తయారీ విధానము:

పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి ఆవు నెయ్యి వేసి పచ్చి వాసన పోయేంతవరకూ వేయించి పక్కన ఉంచుకోవాలి.

పొయ్యి మీద మరొక మూకుడు పెట్టి పాకానికి నీళ్ళు పోసి, మరిగాక చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసిన తాటి బెల్లంను నీళ్ళలో వేయాలి. అది కరిగాక చల్లార్చి స్టీలు ఫిల్టర్‌తో వడగొట్టాలి. ఇప్పుడు ఈ నీళ్ళను మళ్లీ గిన్నెలో పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి మరిగించి లేత తీగ పాకం రానివ్వాలి.

ఆ పాకంలో వేయించి ఉంచుకున్న పిండిని వేసి బాగా కలిపి ముద్దలాగా చేయాలి. ఒక పళ్ళానికి ఆవు నెయ్యి రాసి ముద్దలాగా చేసిన బర్ఫీని పళ్ళెంలో పరుచుకోవాలి. మనకు కావలసిన ఆకారంలో ముక్కలు చేసుకుంటే బర్ఫీ రెడీ.

గమనిక: *కొర్రలను కనీసం 6 గంటలు నానబెట్టి, బాగా ఆరపెట్టి మర పట్టించాలి.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

HOT

1. ఊదల కారం బూందీ

కావలసిన పదార్థాలు:

1. ఊదల పిండి : 1 కప్పు (1 కప్పు=180 మి.లీ.)
2. శనగపిండి : 1/4 కప్పు
3. సముద్రపు ఉప్పు : 1/2 టీస్పూను
4. ఎండు మిరపకాయలు : 8
5. జీలకర్ర : 1/2 టీస్పూను
6. కరివేపాకు : 2 రెమ్మలు
7. పల్లీలు : 1/8 కప్పు
8. నీళ్ళు : తగినన్ని
9. నూనె : వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము:

ఎండు మిర్చి, జీలకర్ర, నూనె లేకుండా వేయించి, చల్లారాక ఉప్పు వేసి పొడి కొట్టి ఉంచుకోవాలి. పల్లీలు, కరివేపాకు నూనెలో వేయించి ఉంచుకోవాలి. ఊదల పిండి, శనగపిండి ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని చిటికెడు ఉప్పు వేసి, నీళ్ళు పోసి ఉండలు లేకుండా గెరిట జారుగా కలుపుకోవాలి. పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి నూనె పోసి, కాగిన తర్వాత కలిపిన పిండిని కొద్ది కొద్దిగా బూందీ చేసే రంధ్రాల జల్లె గెరిటలో పోసి కాగిన నూనెలో పిండి పడేట్లుగా చూసుకోవాలి. బూందీ బాగా వేగాక తీసి పక్కన ఉంచుకొని చల్లారాక అందులో వేయించి ఉంచుకొన్న పల్లీలు, కరివేపాకు, పొడి కొట్టిన కారం వేసి బాగా కలపాలి.

గమనిక: *కొర్రలను కనీసం 6 గంటలు నానబెట్టి, బాగా ఆరపెట్టి మర పట్టించాలి.*

2. కొర్రల సన్నపూస

కావలసిన పదార్థాలు:

1. కొర్రల పిండి : 1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. శనగపిండి : 1/8 కప్పు
3. సముద్రపు ఉప్పు : 1/2 టీస్పూను
4. వాము పొడి : 1/2 టేబుల్ స్పూను
5. నూనె : 1 టీస్పూను (పిండి కలపటానికి)
6. నూనె : వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము:

కొర్రల పిండి, శనగపిండి, వాముపొడి, ఉప్పు, నూనె వేసి నీళ్ళతో పిండిని గట్టిగా కలుపుకొని మురుకుల పీటలో సన్నని రంధ్రాలు ఉన్న బిళ్ళ వేసి, పిండి పెట్టి, కాగుతున్న నూనెలో పూసలాగా వత్తి వేయించుకోవాలి.

గమనిక: *కొర్రలను కనీసం 6 గంటలు నానబెట్టి, బాగా ఆరపెట్టి మర పట్టించాలి.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

3. కొర్రల టమోటా సన్నపూస

కావలసిన పదార్థాలు:

1. కొర్రల పిండి : 1 కప్పు (1 కప్పు=180 మి.లీ.)
2. శనగపిండి : 1/8 కప్పు
3. సముద్రపు ఉప్పు : $^1/_2$ టీస్పూను
4. వాము పొడి : $^1/_2$ టేబుల్ స్పూను
5. కారం : 1 టీస్పూను
6. నూనె : 1 టీస్పూను (పిండి కలపటానికి)
7. టమోటా పేస్ట్ : $^1/_2$ కప్పు
8. నూనె : వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము:

కొర్రల పిండి, శనగపిండి, వాము పొడి, ఉప్పు, కారం, టమోటా పేస్ట్, నూనె వేసి బాగా కలిపి అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్ళతో పిండిని గట్టిగా కలుపుకొని మురుకుల పీటలో సన్నని రంధ్రాలు ఉన్న బిళ్ళ వేసి, పిండి పెట్టి, కాగుతున్న నూనెలో పూసలాగా వత్తి వేయించుకోవాలి.

గమనిక: *కొర్రలను కనీసం 6 గంటలు నానబెట్టి, బాగా ఆరబెట్టి మర పట్టించాలి.*

4. కొర్రల పుదీనా సన్నపూస

రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

కావలసిన పదార్థాలు:

1. కొర్రల పిండి : 1 కప్పు (1 కప్పు=180 మి.లీ.)
2. శనగపిండి : 1/8 కప్పు
3. సముద్రపు ఉప్పు : $^1/_2$ టీస్పూను
4. వాము పొడి : $^1/_2$ టేబుల్ స్పూను
5. నూనె : 1 టీస్పూను (పిండికలపటానికి)
6. పుదీనా పేస్ట్ : $^3/_4$ కప్పు పుదీనా ఆకు, 4 పచ్చిమిర్చి కలిపి పేస్ట్ చేయాలి
7. నూనె : వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము:

కొర్రల పిండి, శనగపిండి, వాము పొడి, ఉప్పు, పుదీనా పేస్ట్, నూనె వేసి బాగా కలిపి అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్ళతో పిండిని గట్టిగా కలుపుకొని మురుకుల పీటలో సన్నని రంధ్రాలు ఉన్న బిళ్ళ వేసి, పిండి పెట్టి, కాగుతున్న నూనెలో పూస లాగా వత్తి వేయించుకోవాలి.

గమనిక: *కొర్రలను కనీసం 6 గంటలు నానపెట్టి, బాగా ఆరపెట్టి పిండి పట్టించుకోవాలి.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

5. ఊదల చేగోడీలు

కావలసిన పదార్థాలు:

1. ఊదల పిండి	:	1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. సముద్రపు ఉప్పు	:	$^1/_2$ టీస్పూను
3. కారం	:	1 టీస్పూను
4. నీళ్ళు	:	1 కప్పు
5. నూనె	:	1 టీస్పూను (పిండి కలపటానికి)
6. నూనె	:	వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము:

1 కప్పు పిండికి 1 కప్పు నీళ్ళు ఒక గిన్నెలో పోసి, పొయ్యి మీద పెట్టి, మరుగుతున్న నీళ్ళలో ఉప్పు, కారం, నూనె, పిండి వేసి పిండి ముద్దలాగా అయ్యేంతవరకు కలిపి దించాలి. ఆ ముద్దని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకొని పీట పైన ఒకొక్క ముద్దని పొడవుగా (పాలకాయల్లాగా) చేసి, చేగోడీలుగా చుట్టి, నూనెలో వేయించాలి.

గమనిక:

- *పిండి నీళ్ళలో వేసి కలిపేటప్పుడు పిండి అంతా బాగా కలిసేలా చూసుకోవాలి. ఒక వేళ పొడి పిండి ఉంటే చెగోడీలు వేయించేటప్పుడు నూనెలో పెట్లుతాయి.*
- *ఊదలను కనీసం 6 గంటలు నానపెట్టి, బాగా ఆరపెట్టి పిండి పట్టించుకోవాలి.*

6. ఊదల పప్పు చేగోడీలు

కావలసిన పదార్థాలు

1. ఊదల పిండి	:	1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. సముద్రపు ఉప్పు	:	$^1/_2$ టీస్పూను
3. కారం	:	1 టీస్పూను
4. పెసరపప్పు	:	$^1/_4$ కప్పు (నానబెట్టాలి)
5. నీళ్ళు	:	1 కప్పు
6. నూనె	:	1 టీస్పూను (పిండి కలపటానికి)
7. నూనె	:	వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము

1 కప్పు ఊదల పిండికి 1 కప్పు నీళ్ళు ఒక గిన్నెలో పోసి, పొయ్యిమీద పెట్టి, మరుగుతున్న నీళ్ళలో ఉప్పు, కారం, నూనె, పిండి వేసి పిండి ముద్దలాగా అయ్యేంతవరకు కలిపి దించాలి. ఆ ముద్దని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకొని పీట పైన ఒకొక్క ముద్దని పొడవుగా (పాలకాయల్లాగా) చేసుకోవాలి. 2 గంటలు నానబెట్టి, తడిలేకుండా బట్టతో తుడిచిన పెసరపప్పు కొద్దికొద్దిగా తేసుకొని పీటపైన వేసి చేసుకున్న పాలకాయలని ఒకొక్కటి పప్పు పైన పెట్టి మొత్తం అద్దుకునేలా చూసుకొని గుండ్రంగా పాలకాయని చుట్టి, నూనెలో వేయించాలి.

గమనిక: *పిండి నీళ్ళలో వేసి కలిపేటప్పుడు పిండి అంతా బాగా కలిసేలా చూసుకోవాలి. ఒక వేళ పొడి పిండి ఉంటే చెగోడీలు వేయించేటప్పుడు నూనెలో పెట్లుతాయి. ఊదలను కనీసం 6 గంటలు నానపెట్టి, బాగా ఆరపెట్టి పిండి పట్టించుకోవాలి.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

7. సామల టమోటా వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు:

1. సామలు : 1 కప్పు (1 కప్పు = 180మి.లీ.).
2. టమోటాలు : 250 గ్రాములు
3. నీళ్ళు : 9 కప్పులు
4. సముద్రపు ఉప్పు : తగినంత
5. పండు మిరపకాయలు : 8
6. జీలకర్ర : 2 టీస్పూన్లు

తయారీ విధానము:

సామలను కడిగి 6గంటలు నానబెట్టాలి. నానినవాటిని 2 కప్పుల నీళ్ళు పోసి మెత్తగా రుబ్బాలి. అలాగే టమోటా, పండు మిరపకాయలను కలిపి మిక్సీ పట్టాలి. రుబ్బిన పిండిలో మరొక కప్పు నీళ్ళు పోసి పలుచగా చేసుకోవాలి. 6 కప్పుల నీళ్ళని మరిగించి, అందులో ఉప్పు, జీలకర్ర, టమోటా పేస్ట్, రుబ్బిన సామల పిండిని పోసి, ఉండకట్టకుండా కలిపి ఉడికించాలి. (ఒక వేళ పిండి గట్టిగా అయితే 2 కప్పుల వేడి నీళ్ళు పిండిలో పోసి కలపచ్చు). గెరిట జారుగా వచ్చిన తరువాత దించి, బట్ట మీద గరిటతో వడియాలు పోసుకోవాలి. ఎండిన తరువాత బట్ట వెనుక నీళ్ళు చల్లి, వడియాలను వలవాలి. వలిచిన వడియాలను 2 రోజులు బాగా ఎండ బెట్టి డబ్బాలో పెట్టుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడు నూనెలో వేయించుకుంటే టమోటా వడియాలు రెడీ.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు*

చేసినవారు: **అనూరాధ,** తిరుపతి

8. సిరిధాన్యాల అన్నంతో వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు:

1. సిరిధాన్యాల మిగిలిన అన్నం : 4 కప్పులు
2. పచ్చి మిర్చి : తగినంత
3. ఉప్పు : తగినంత
4. జీలకర్ర : తగినంత

తయారీ విధానము:

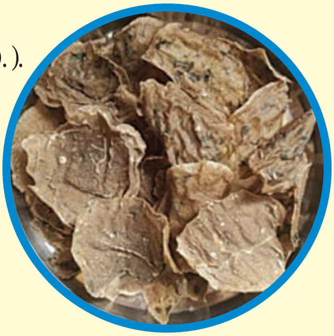
ముందుగా పచ్చి మిర్చి, ఉప్పు, జీలకర్ర అన్నీ పేస్టులాగా చేసుకొని పెట్టుకోవాలి. మిగిలిపోయిన అన్నం మెత్తగా నలిపి అందులో ముందుగా చేసి పెట్టుకున్న పేస్ట్ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత ఒక్ స్టీలు పరాతము తీసుకొని అందులో చిన్న చిన్న ఉండలుగా పెట్టి, ఎండకు 2, 3 రోజులు బాగా ఎండబెట్టుకోవాలి. తరువాత డబ్బాలో పోసి పెట్టుకుని, మనకు కావలసినప్పుడు వడియాలు వేపుకోవచ్చును. ఇలా ఏ సిరిధాన్యముతోనైనా చేసుకోవచ్చు.

గమనిక: *మనము రోజు మొత్తం ఒకే రకం సిరిధాన్యం మాత్రమే తింటాము. అల్లాంటప్పుడు మనము వడియాలు కూడా అదే సిరిధాన్యంతో చేసుకొని తినాలి.*

చేసినవారు: **హైమా కిరణ్,** ప్రొద్దుటూరు

9. సామల ఆకుకూర వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు:



1. సామలు : 1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.).
2. కొత్తిమీర/పాలకూర : 150 గ్రాములు
3. నీళ్ళు : 9 కప్పులు
4. సముద్రపు ఉప్పు : తగినంత
5. పండు మిరపకాయలు : 8
6. జీలకర్ర : 2 టీస్పూన్లు

తయారీ విధానము:

సామలను కడిగి 6 గంటలు నానబెట్టాలి. నానినవాటిని 2 కప్పుల నీళ్ళు పోసి మెత్తగా రుబ్బాలి. అలాగే కొత్తిమీర/పాలకూర, పండు మిరపకాయలను కలిపి మిక్సీ పట్టాలి. రుబ్బిన పిండిలో మరొక కప్పు నీళ్ళు పోసి పలుచగా చేసుకోవాలి. 6 కప్పుల నీళ్ళని మరిగించి, అందులో ఉప్పు, జీలకర్ర, కొత్తిమీర/పాలకూర పేస్ట్, రుబ్బిన సామల పిండిని పోసి, ఉండకట్టకుండా కలిపి ఉడికించాలి (ఒక వేళ పిండి గట్టిగా అయితే 2 కప్పుల వేడి నీళ్ళు పిండిలో పోసి కలపచ్చు). గెరిట జారుగా వచ్చిన తరువాత దించి, బట్ట మీద గరిటతో వడియాలు పోసుకోవాలి. ఎండిన తరువాత బట్ట వెనుక నీళ్ళు చల్లి, వడియాలను వలవాలి. వలిచిన వడియాలను 2 రోజులు బాగా ఎండ బెట్టి డబ్బాలో పెట్టుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడు నూనెలో వేయించుకుంటే కొత్తిమీర / పాలకూర వడియాలు రెడీ.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు*

10. కొర్రల వెన్న ముద్దలు (వడియాలు)

కావలసిన పదార్థాలు:

1. కొర్రలు : 1 కప్పు (1 కప్పు = 180మి.లీ.)
2. జీలకర్ర : 2 టీస్పూన్లు
3. సముద్రపు ఉప్పు : తగినంత
4. నీళ్ళు : 4 కప్పులు

తయారీ విధానము: కొర్రలను కడిగి 6 గంటలు నానబెట్టాలి. నానిన వాటిని 1 కప్పుల నీళ్ళు పోసి మెత్తగా రుబ్బాలి. 3 కప్పుల నీళ్ళు పొయ్యిమీద పెట్టి వేడి అయ్యాక, జీలకర్ర, ఉప్పు, రుబ్బిన కొర్రల పిండి వేసి ఉండకట్టకుండా తిప్పుతూ బాగా ఉడికాక దించి, కొద్దిగా చల్లారాక చేత్తో కొంచం కొంచం పిండి తీసుకుని వెన్న ముద్దలలాగా ఎండలో బట్టపైన పెట్టాలి. ఎండిన తరువాత మెల్లిగా బట్టపైనుండి వెన్న ముద్దలను వలవాలి. వలిచిన వాటిని ఇంకొక 2 రోజులు ఎండబెట్టి డాబ్బాలో వేసుకోవాలి.

గమనిక: *ఏ సిరిధాన్యం (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

11. సామల మురుకులు

కావలసిన పదార్థాలు:

1. సామల పిండి	:	1 కప్పు (1 కప్పు = 180 మి.లీ.)
2. మినప్పిండి	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు
3. పెరుగు	:	$^1/_4$ కప్పు
4. సముద్రపు ఉప్పు	:	$^1/_2$ టేబుల్ స్పూను
5. కారం	:	1 టేబుల్ స్పూను
6. నువ్వులు	:	1 టేబుల్ స్పూను
7. వేడి నూనె	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు
8. నూనె	:	వేయించడానికి సరిపడా
9. నీళ్ళు	:	తగినన్ని

తయారీ విధానము:

ఒక గిన్నెలో సామల పిండి (నానబెట్టి, ఆరబెట్టి, మరపట్టించిన), మినప్పిండి, ఉప్పు, కారం, నువ్వులు అన్నీ వేసి కలపాలి. అందులో వేడి నూనె పోసి బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత పెరుగు కలపాలి. కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు పోసి మురుకుల పిండి లాగా గట్టిగా కలపాలి. వేడి నూనెలో ఫ్రై చేసుకోవాలి.

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

12. అరికల కారాలు

BIOPHILIANS SARVE JANAAH SUKHINO BHAVANTU
రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

కావలసిన పదార్థాలు:

1. అరికల పిండి	:	3 కప్పులు
2. పప్పుల పొడి	:	$1^1/_2$ కప్పు
3. జీలకర్ర	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు
4. కారం	:	తగినంత
5. ఉప్పు	:	తగినంత
6. వేడి నూనె	:	4, 5 స్పూన్లు లేదా చిన్న గరిట
7. నూనె	:	వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము:

ముందుగా అరికలను 6 గంటలు నానబెట్టి, ఎండకు ఆరబెట్టి, పిండి పట్టించుకోవాలి. తరువాత అరికల పిండి, పప్పుల పొడి, ఉప్పు,కారం, జీలకర్ర, కొంచం నూనె వేడి చేసి పిండిలో వేయాలి. అన్నీ బాగా కలిపి కొంచం కొంచం నీళ్ళు పోస్తూ కలుపుకోవాలి. కాస్త గట్టిగా కలుపుకోవాలి. తరువాత మూకుడులో నూనె పోసి, వేడి చేసి, కారాల పావులో పెట్టి వత్తుకోవాలి.

గమనిక: *పిండి అంతా ఒకసారిగా నీళ్ళు వేసి కలుపుకోరాదు. కారాలు నూనె పట్టుకుంటాయి. ఏ సిరిధాన్యం పిండి (కొర్రలు, అండు కొర్రలు, అరికలు, సామలు, ఊదలు) అయినా వాడుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

13. ఊదల కారం గవ్వలు

కావలసిన పదార్థాలు:

1. ఊదల పిండి	:	1 కప్పు
2. వేరుశనగ పొడి	:	$^1/_4$ కప్పు
3. నూనె	:	30 గ్రాములు
4. ఉప్పు	:	తగినంత
5. కారం	:	1 టేబుల్ స్పూన్
6. జీలకర్ర	:	1 టేబుల్ స్పూన్
7. నువ్వులు	:	1 టేబుల్ స్పూన్
8. నూనె	:	డీప్ ఫ్రైకి సరిపడినంత

తయారీ విధానము: గిన్నెలో పిండి తీసుకొని అందులో వేరుశెనగ గింజల పొడి, ఉప్పు, కారం, జీలకర్ర, నువ్వులు అన్ని బాగా కలిపి అందులో 30 గ్రాముల నూనె వేడి చేసుకొని కలుపుకోవాలి. తర్వాత తగినన్ని నీళ్లు పోసుకుని పిండిముద్ద చేసుకోవాలి, కలుపుకున్న పిండిని చిన్నచిన్న ఉండలు చేసుకుని గవ్వలు తయారు చేసుకునే పలక మీద గవ్వలు తయారు చేసుకొని నిండు నూనెలో వేపుకోవాలి. స్పైసి గవ్వలు రెడీ.

గమనిక: *ఎనిమిది గంటలు నానబెట్టి, ఎండకు పోసుకొని, పిండి పట్టించుకున్న పిండితో చేసాము.*

హైమా **కిరణ్,** ప్రొద్దటూరు

14. అండుకొర్రల చెక్కలు

కావలసిన పదార్థాలు:

1. అండుకొర్రల పిండి	:	100 గ్రాములు
2. శనగపిండి	:	10 గ్రాములు
3. నువ్వులు	:	1 టీస్పూను
4. వాము	:	$^1/_2$ టీస్పూను
5. సముద్రపు ఉప్పు	:	తగినంత
6. కారం	:	$^3/_4$ టీస్పూను
7. ఇంగువ	:	చిటికెడు
8. వేడి నూనె	:	1 టీస్పూను
9. నీళ్ళు	:	తగినంత
10. నూనె	:	వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము: ముందుగా అండుకొర్రల పిండి, శనగపిండి, నువ్వులు, వాము, ఉప్పు, కారం, ఇంగువ అన్నీ బాగా కలపాలి. అందులో వేడి నూనె వేసి కలపాలి. తరువాత తగినన్ని నీళ్ళు పోసి పిండి గట్టిగా ఉండేటట్లు కలుపుకోవాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసుకొని, ఒక్కో ముద్ద తీసుకొని పూరీ ప్రెస్‌లో వత్తి, ఫోర్క్‌తో చిల్లులు చేసి నూనెలో వేయించుకోవాలి.

గమనిక: *అండుకొర్రలను కనీసం 6 గంటలు నానపెట్టి, బాగా ఆరపెట్టి పిండి పట్టించుకోవాలి. (1 కప్పు=180 మి.లీ.).*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

MILK & CURD

1. తెల్ల నువ్వుల పాలు

కావలసిన పదార్థాలు

1. నువ్వులు : 50 గ్రాములు
2. నీళ్ళు : 500 మి.లీ.

తయారీ విధానము

నువ్వులను 6 గంటలు నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన నీటితోనే నువ్వులను రోట్లో వేసి రుబ్బుకోవాలి. తర్వాత శుభ్రమైన గుడ్డలో వడపోసుకొని పాలు తయారుచేసుకోవాలి.

గమనిక: *నువ్వుల్లో క్యాల్షియం, లిగ్నాన్స్ ఉంటాయి. అందుకే క్యాన్సర్ లాంటి జబ్బులు కూడా దరికి చేరవు. ఎముకల దృఢత్వానికి, క్యాల్షియంకు మంచిది. నువ్వుల్లో ఉండే కాల్షియంను మన దేహం సంపూర్ణంగా గ్రహిస్తుంది.*

చేసినవారు: ***జయశ్రీ,*** కువైట్

2. నల్ల నువ్వుల పాలు

కావలసిన పదార్థాలు

1. నువ్వులు : 50 గ్రాములు
2. నీళ్ళు : 500 మి.లీ.

తయారీ విధానము

నువ్వులను కడిగి 6 నుండి 8 గంటలు నాన పెట్టుకోవాలి. నానపెట్టిన నీటిలో కొద్దిగా నీటిని ఉపయోగించి నువ్వులను మిక్సీ లేదా రోలులో మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఇప్పుడు మిగిలిన నీటిని కూడా కలుపుకొని అన్నిటినీ శుభ్రమైన గుడ్డతో వడగొట్టుకొని తాగాలి.

గమనిక: *నువ్వుల్లో క్యాల్షియం, లిగ్నాన్స్ ఉంటాయి. అందుకే క్యాన్సర్ లాంటి జబ్బులు కూడా దరికి చేరవు. ఎముకల దృఢత్వానికి, క్యాల్షియంకు మంచిది. నువ్వుల్లో ఉండే కాల్షియంను మన దేహం సంపూర్ణంగా గ్రహిస్తుంది.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** ప్రొద్దటూరు

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

3. సజ్జ పాలు

కావలసిన పదార్థాలు:

1.	సజ్జలు	:	50 గ్రాములు
2.	నీళ్ళు	:	500 మి.లీ.
3.	తాటిబెల్లం పాకం	:	కొద్దిగా (optional)

తయారీ విధానము:

సజ్జలను కడిగి 6 నుండి 8 గంటలు నాన పెట్టుకోవాలి. నానపెట్టిన నీటిలో కొద్దిగా నీటిని ఉపయోగించి సజ్జలను మిక్సీ లేదా రోలులో మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఇప్పుడు మిగిలిన నీటిని కూడా కలుపుకొని అన్నిటినీ శుభ్రమైన గుడ్డతో వడగొట్టుకోవాలి. తరువాత తగినంత తాటిబెల్లం పాకం కలుపు కోవాలి. పాలను వేడి చేసుకోడానికి ఇంకొక వేడి నీటి గిన్నెలో ఈ పాల గిన్నెను పెట్టి వేడి చేసుకోవచ్చు.

గమనిక: *సజ్జలు తటస్థధాన్యాలు, అయినా సజ్జలు పాలిచ్చే తల్లులకు చాలా అవసరం. అలాగే కంటి ప్రాబ్లమ్స్ ఉన్నవాళ్లకు సజ్జలు చాలా మంచిది అని డా. ఖాదర్ వలీ గారు సూచించారు. సజ్జల్లో మెగ్నీషియం, భాస్వరము, పొటాషియం వంటి సూక్ష్మ పోషకాలు మరియు ఉపయోగకరమైన క్రొవ్వు అంశాలు ఇమిడి ఉన్నాయి.*

చేసినవారు: ***అనూరాధ,*** *తిరుపతి*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

4. రాగి పాలు

కావలసిన పదార్థాలు:

1.	రాగులు	:	50 గ్రాములు
2.	నీళ్ళు	:	500 మి.లీ.
3.	తాటిబెల్లం పాకం	:	కొద్దిగా
4.	ఏలకుల పొడి	:	చిటికెడు

తయారీ విధానము:

రాగులను కడిగి 6 నుండి 8 గంటలు నాన పెట్టుకోవాలి. నానపెట్టిన నీటిలో కొద్దిగా నీటిని ఉపయోగించి రాగులను మిక్సీ లేదా రోలులో మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఇప్పుడు మిగిలిన నీటిని కూడా కలుపుకొని అన్నిటినీ శుభ్రమైన గుడ్డతో వడగొట్టుకోవాలి. తరువాత తగినంత తాటిబెల్లం పాకం కలుపు కోవాలి. పాలను వేడి చేసుకోడానికి ఇంకొక వేడి నీటి గిన్నెలో ఈ పాల గిన్నెను పెట్టి వేడి చేసుకోవాలి.

గమనిక: *రాగులు తటస్థ ధాన్యాలు, అయినా రాగుల్లో ఎక్కువ కాల్షియం ఉంటుంది. 15 సంవత్సరం లోపు పిల్లలు రాగుల పాలు తాగడం వలన వాళ్ళకు కావల్సిన క్యాల్షియం అందుతుంది. అలాగే మెనోపాజ్ స్టేజ్‌లో ఉన్న ఆడవారికి రాగుల పాలు వారానికి ఒకసారి తీసుకోవడం అవసరం అని డా. ఖాదర్ వలీ గారు సూచించారు. రాగుల్లో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** ప్రొద్దటూరు

రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

5. కొబ్బరి పాలు

కావలసిన పదార్థాలు:

1. కొబ్బరి : అర చిప్ప
2. నీళ్ళు : 250 మి.లీ.

తయారీ విధానము:

కొబ్బరిని చిన్న ముక్కలుగా చేసుకొని కొన్ని నీళ్ళు కలిపి మిక్సీ వేసుకోవాలి. తర్వాత శుభ్రమైన గుడ్డలో వడపోసుకొని పాలు తయారు చేసుకోవాలి. పాల చిక్కదనాన్ని బట్టి నీళ్ళు కొద్దిగా ఎక్కువ తక్కువ వేసుకోవచ్చు.

గమనిక:

- *కొబ్బరి పాలు పెద్ద వాళ్లు వారానికి 3 సార్లు తీసుకోవచ్చు.*
- *కొబ్బరి పాలు జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు ఇలాటి వాటికి, అలర్జీలు ఉన్నవాళ్లు, శ్వాసకోశ సంబంధ జబ్బులు ఉన్నవాళ్లు తప్పకుండా గోరు వెచ్చగా తీసుకోవాలి.*
- *కొబ్బరి పాలను పాయసంలో, కేసరి లాంటి తీపి పదార్థములల్లో కొన్నిరకాల వంటల్లో కూడా వాడుకోవచ్చును.*
- *పిల్లలకు తల్లి పాల తరువాత మొదట అలవాటు చేయాల్సింది కొబ్బరిపాలే అంటారు డా. ఖాదర్ వలి గారు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

6. వేరుశనగల పాలు

కావలసిన పదార్థాలు:

1. వేరుశనగలు : 50 గ్రాములు
2. నీళ్ళు : 500 మి.లీ.
3. తాటి బెల్లం పాకం : కొద్దిగా

తయారీ విధానము:

వేరుశనగలను కడిగి 6 నుండి 8 గంటలు నాన పెట్టుకోవాలి. నానపెట్టిన నీటిలో కొద్దిగా నీటిని ఉపయోగించి వేరుశనగలను మిక్సీ లేదా రోలులో మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఇప్పుడు మిగిలిన నీటిని కూడా కలుపుకొని అన్నిటినీ శుభ్రమైన గుడ్డతో వడగొట్టుకోవాలి. తరువాత తగినంత తాటిబెల్లం పాకం కలుపు కోవాలి. పాలను వేడి చేసుకోడానికి ఇంకొక వేడి నీటి గిన్నెలో ఈ పాల గిన్నెను పెట్టి వేడి చేసుకోవాలి.

గమనిక: *ఈ గింజల్లో పైన ఉండే గులాబీ రంగు పొట్టులో ఉండే రెస్వెరట్రాల్ మనకు చాలా మంచిది అని డా. ఖాదర్ గారు వివరించారు.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

7. కుసుమల పాలు

కావలసిన పదార్థాలు:

1. కుసుమలు : 50 గ్రాములు
2. నీళ్ళు : 500మి.లీ.
3. తాటి బెల్లం పాకం : కొద్దిగా

తయారీ విధానము:

కుసుమలను కడిగి 6 నుండి 8 గంటలు నాన పెట్టుకోవాలి. నానపెట్టిన నీటిలో కొద్దిగా నీటిని ఉపయోగించి కుసుమలను మిక్సీ లేదా రోలులో మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఇప్పుడు మిగిలిన నీటిని కూడా కలుపుకొని అన్నిటినీ శుభ్రమైన గుడ్డతో వడగొట్టుకోవాలి. తరువాత తగినంత తాటిబెల్లం పాకం కలుపు కోవాలి. పాలను వేడి చేసుకోడానికి ఇంకొక వేడి నీటి గిన్నెలో ఈ పాల గిన్నెను పెట్టి వేడి చేసుకోవాలి.

గమనిక: *ఈ పాలు పెద్దవారు వారానికి ఒకసారి తీసుకోవచ్చు.*

చేసినవారు: ***హైమాకిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

BIOPHILIANS SARVE JANAAH SUKHINO BHAVANTU
రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

8. జొన్నల పాలు

కావలసిన పదార్థాలు:

1. జొన్నలు : 50 గ్రాములు
2. నీళ్ళు : 500 మి.లీ.
3. తాటి బెల్లం పాకం : కొద్దిగా

తయారీ విధానము:

జొన్నలను కడిగి 6 నుండి 8 గంటలు నానపెట్టుకోవాలి. నానపెట్టిన నీటిలో కొద్దిగా నీటిని ఉపయోగించి జొన్నలను మిక్సీ లేదా రోలులో మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఇప్పుడు మిగిలిన నీటిని కూడా కలుపుకొని అన్నిటినీ శుభ్రమైన గుడ్డతో వడగొట్టుకోవాలి. తరువాత తగినంత తాటిబెల్లం పాకం కలుపు కోవాలి. పాలను వేడి చేసుకోడానికి ఇంకొక వేడినీటి గిన్నెలో ఈ పాల గిన్నెను పెట్టి వేడిచేసుకోవాలి.

గమనిక: *జొన్నలు తటస్థ ధాన్యాలు అయినా జొన్నలు పాలు 15 సంవత్సరముల లోపు పిల్లలకు ఇవ్వడం మంచిది అని డా. ఖాదర్ వలీ గారు సూచించారు. జొన్నల్లో కార్బోహైడ్రేట్ కాక ప్రోటీన్స్, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక సూక్ష్మ పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి.*

చేసినవారు: ***హైమా కిరణ్,*** *ప్రొద్దటూరు*

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

సస్యాధారిత పెరుగు (PLANT BASED NON DAIRY CURD)

మానవ జీర్ణవ్యవస్థ సస్యాధారిత పదార్థాలను మాత్రమే సవ్యంగా జీర్ణించుకోగలిగే విధంగా నిర్మితమైనది. అందువలన మాంసాహారం కానీ, పశువుల నుండి లభించే పాలను కానీ, ఆ పాల పదార్థాలను కానీ సంపూర్ణంగా జీర్ణించుకోలేము. అంటే వాటి నుండి పోషకాలను గ్రహించలేము. అందుకొరకు డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు నువ్వులు, కొబ్బరి, వేరుశనగ, సజ్జలు మొదలగు వాటిలో ఇమిడి ఉన్న అద్భుతమైన పోషకాల గురించి మనకు తెలియజేసి, వాటి నుండి పాలను, పెరుగును తయారు చేసుకుని, వాడుకోమని పదేపదే చెప్తూ వస్తున్నారు.

ఈ పెరుగులు పోషక సాంద్రత కలిగిన పదార్థాలు. తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఒక కప్పు పెరుగుకు నాలుగైదు కప్పుల నీళ్లను కలిపి మజ్జిగ చేసుకుని వాడుకుంటే మంచిది.

సస్యాధారిత పెరుగులకు, పశువుల పాలపెరుగుకు గల వ్యత్యాసం

ఈ రెండు రకాల పాలకూర్పు అనగా కాంపొజిషన్ భిన్నంగా ఉంటుంది. అందుచేత సస్యాధారిత పెరుగులు గట్టిగా తోడుకోవు. ఉదాహరణకు కొబ్బరి పాల పెరుగులోని క్రొవ్వు 20 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రతకే కరిగిపోతుంది. అందుచేత రెఫ్రిజరేటర్‌లో ఉన్నంతవరకు గట్టిగా ఉండి రూమ్ టెంపరేచర్‌లో పలుచపడుతుంది. నువ్వుల పాల పెరుగు కూడా పలుచగానే ఉంటుంది. కానీ ఈ పెరుగులలో విటమిన్ బి12 వంటి పోషకాలు, ప్రోబయోటిక్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి.

సస్యాధారిత పాలను మనము మరిగించము. కనుక హానికరమైన సూక్ష్మజీవులు మన కడుపులోనికి చేరే ప్రమాదముంది. ఈ పాలు, పెరుగుల తయారీలో అత్యంత శుభ్రత పాటించాలి. తయారు చేసే ముందు మనం చేతులను, పాత్రలను, మిక్సీ జారును, పాలు వడపోసే సామాగ్రిని శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

అవకాశం ఉన్నవారు వంటింట్లో ఒక మూల ఒక బుట్టలో ఇసుకను పోసుకుని, దానిపైన తోడు పెరుగు ఉన్న మట్టి పాత్రను పెట్టుకోవాలి. ఉండుండి ఇసుకను తడుపుతూ ఉంటే మనకు రెఫ్రిజరేటర్ అవసరం ఉండదు. ఈ పద్ధతిని డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు స్వయంగా చెప్పారు.

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

9. కొబ్బరి పాలతో పెరుగు

మొదటి పద్ధతి

కావలసిన పదార్థాలు

1.	లేత కొబ్బరి ముక్కలు	: ఒక కప్పు
2.	కొబ్బరి నీళ్లు	: ఒక కప్పు
3.	పెరుగు	: ఒక పెద్ద చెంచాడు (తోడుకు)
4.	మట్టి పాత్ర	: అర లీటరు సామర్థ్యం కలది

తయారీ విధానము:

కొబ్బరి బొండాలు అమ్మేవారి వద్ద నుండి మధ్యస్తంగా తయారు అయిన కొబ్బరి కలిగిన బోండాం కొట్టించుకుని, అందులోని కొబ్బరి (స్టీలు డబ్బాలో), నీళ్లను (స్టీలు బాటిల్‌లో) విడివిడిగా తెచ్చుకోవాలి. కొబ్బరి శుభ్రం చేసి, దానిపైన ఉన్న గోధుమ రంగు పొరను కూడా తీసివేసి, చిన్న ముక్కలుగా తరిగి కొలుచుకోవాలి. ఒక కప్పు కొబ్బరికి, ఒక కప్పు కొబ్బరి నీళ్లు పోసి మెత్తని గుజ్జులా రుబ్బుకోవాలి. కొబ్బరిలోని జిగురును బట్టి, అవసరమైతే ఇంకో అరకప్పు కొబ్బరి నీళ్లు పోసి రుబ్బుకోవాలి. మినప దోశ పిండి వంటి చిక్కదనంలో ఉంటే సరిపోతుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని ఉంచిన పాత్రను మరుగుతున్న నీటి పాత్రలో ఉంచి, ఒక చెంచాతో కలుపుతూ గోరువేడెక్కగానే ఒక పెద్ద చెంచాడు దేశీ ఆవు పాలపెరుగును (మొదటిసారి మటుకు) అందులో బాగా కలిపి మట్టి పాత్రలో పోసి వెచ్చని ప్రదేశంలో ఐదారు గంటలపాటు ఉంచితే పెరుగు తయారవుతుంది. రెండోసారి నుండి కొబ్బరి పాల పెరుగునే తోడుకు వాడుకోవచ్చు.

రెండవ పద్ధతి

కావలసిన పదార్థాలు

1.	కొబ్బరి తురుము	: ఒక కప్పు
2.	కొర్ర బియ్యం పాలు	: రెండు చెంచాలు
3.	మంచి నీళ్ళు	: ఒక కప్పు
4.	మట్టి పాత్ర	: అర లీటరు సామర్థ్యం కలది

తయారీ విధానము:

మధ్యస్తంగా ముదిరిన కొబ్బరి కాయతో చిక్కని పాలు తయారు చేసుకోవచ్చు. ఒక కప్పు కొబ్బరి తురుమును ఒక కప్పు నీళ్లు చేర్చి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. శుభ్రమైన తెల్లని ఖద్దరు / నూలు బట్ట / సంచిని తడిపి, గట్టిగా నీళ్లు పిండి, దాన్ని ఉపయోగించి కొబ్బరి గుజ్జు నుండి కొబ్బరి పాలను, విడతీసుకోవాలి. ఆరుగంటల పాటు నానబెట్టి ఉంచుకున్న రెండు చెంచాల కొర్రలను చట్నీ జార్‌లో కొద్దిగా నీళ్లు పోసి చిక్కటి పాలగా రుబ్బి వడపోసుకోవాలి.

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

ఒక దళసరి స్టీల్ గిన్నెలో కొర్రపాలను, అరకప్పు కొబ్బరి పాలను బాగా కలిపి, సన్నని మంట మీద కలుపుతూ ఉండాలి. కొద్దిగా చిక్కపడుతుండగా మిగిలిన కొబ్బరి పాలు పోసి కలుపుతూ రెండు నిమిషాలు మంటమీద ఉంచి ఆ తరువాత మట్టి పాత్రలో పోసి, చల్లార్చి గోరువెచ్చపడగానే దేశీ ఆవు పాల పెరుగు ఒక పెద్ద చెంచాడు తోడు పెట్టి, వెచ్చని ప్రదేశంలో ఉంచితే ఐదారు గంటలలో పెరుగు తయారవుతుంది. దాన్ని రెఫ్రిజరేటర్‌లో పెట్టుకుని అవసరమైనప్పుడు వాడుకోవచ్చు.

కొబ్బరి పాల పెరుగు మామూలు పెరుగు వలే గట్టిగా తోడుకోదు. అలవాటు అయ్యేంత వరకు రుచి చూసుకుని, కొద్దిగా పులిసిన వెంటనే రెఫ్రిజరేటర్‌లో పెట్టు కుంటే మంచిది. ఈ పెరుగు చాలా సున్నితం. బయట పెడితే పాడయిపోతుంది. పెరుగుగా కాకుండా మజ్జిగగా చేసుకుని వాడుకుంటే మంచిది.

ఈ పెరుగుతో చేసే అన్ని పదార్థాలూ చాలా రుచిగా ఉంటాయి. చిన్న పిల్లలకు ఈ పెరుగు కొద్దిగా, అరటిపండు లేక మామిడి పండు కలిపి చిలికి లస్సీ లాగ తయారు చేసి ఇవ్వవచ్చు. సొరకాయ, పొట్లకాయ, తోటకూర, టొమాటో వంటి పెరుగు పచ్చళ్ళు కూడా ఈ పెరుగుతో రుచికరంగా ఉంటాయి. అంబలిలో కొద్దిగా కొబ్బరి పాల పెరుగు, ఉప్పు, కొత్తిమీర, పచ్చి మిర్చి చేర్చి సేవిస్తే రుచితో బాటు ఆరోగ్యం కూడా లభిస్తుంది.

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** హైదరాబాద్

మంచి నీరు ఎప్పుడు, ఎలా త్రాగాలి?

- మన దేహానికి కావలసినంత నీరు మాత్రమే త్రాగవలెనని డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు సూచించారు.
- మన దప్పిక తీర్చుకోడానికి మాత్రమే మంచి నీరు సేవించాలి. ప్రతి దినము మూడు లేక నాలుగు లీటర్ల నీరు త్రాగే అవసరం లేదు.
- శారీరిక శ్రమ, చమట పట్టడం వలన అలసట కలుగుతుంది. అట్టి సమయాలలో మంచినీటిని త్రాగాలి.
- కాచి చల్లార్చిన నీరు లేక వెచ్చని నీటిలో ఎటువంటి హానికరమైన సూక్ష్మజీవులు ఉండవన్న ఉద్దేశంతో కొందరు వాటినే త్రాగుతూ ఉంటారు. అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఈ పద్ధతి పాటించడం సరైనదే. కానీ ఇలాంటి నీటిని త్రాగటం అలవాటు చేసుకుంటే మన రోగనిరోధకశక్తి క్రమంగా క్షీణిస్తుంది.
- సాధారణ వాతావరణ ఉష్ణోగ్రతలో ఉన్న పరిశుభ్రమైన నీటిని త్రాగితే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- ఒక రాగి ఫలకాన్ని (3"x15" పరిమాణం) మంచినీరు నింపిన మట్టి కుండలోనో లేక స్టీల్ బిందెలోనో ఎనిమిది గంటలపాటు లేక రాత్రంతా ఉంచితే రచనాత్మక నీరు (structured water) తయారు అవుతుంది. ఈ నీటిని త్రాగడానికి, వంటకు వాడుకోవాలి. ప్లాస్టిక్ యొక్క అతి సూక్ష్మాణువులు (nano particles), ఇతర మలినాల నిర్మూలనలో రాగి ఫలకం సహాయపడుతుంది.
- **గమనిక:** రాగి ఫలకాన్ని ప్రతి రోజూ చింతపండు లేక నిమ్మరసం, కొద్దిగా ఉప్పు సహాయంతో శుభ్రపరుచుకోవాలి.

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

10. వేరుశనగ పాలతో పెరుగు

కావలసిన పదార్థాలు

1.	వేరుశనగ గుళ్ళు	:	ఒక కప్పు
2.	నీళ్ళు	:	రెండు కప్పులు
3.	చిలికిన పెరుగు	:	ఒక పెద్ద చెంచాడు (సుమారు 20 మి.లీ)

తయారీ విధానము:

ఒక కప్పుడు వేరుశనగ గుళ్ళు శుభ్ర పరుచుకుని, ఆరు గంటల సేపు నానబెట్టాలి. ప్రతి రెండు గంటలకు ఒక సారి వేరుశనగలు నానపెట్టిన నీటిని మారుస్తూ ఉండాలి లేనియెడల దుర్వాసన రావచ్చు.

నానిన వేరుశనగ గుళ్ళను కొద్దికొద్దిగా నీళ్ల పోసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. మొత్తం రెండు కప్పుల నీటిని వాడుకోవాలి. శుభ్రపరచిన పలుచని తెల్ల నూలు (కాటన్) బట్టసంచి/బట్ట సాయంతో వేరుశనగ పాలను, రుబ్బిన గుజ్జునుండి వేరు చేసుకోవాలి.

దళసరి గిన్నెలో ఈ పాలను పోసి సన్నని మంటపైన కలుపుతూ పొంగే సమయానికి పొయ్యి మీద నుండి దింపేయాలి. ఈ పాలు బాగా చిక్క పడతాయి. అది సహజం కంగారు పడకండి. కాగిన పాలను మట్టి పాత్రలో పోసి చల్లారి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు పెద్ద చెంచాడు చిలికిన దేశీ ఆవు పాలపెరుగు తోడు వేసి బాగా కలిపి మూత పెట్టుకోవాలి.

వాతావరణాన్ని బట్టి నాలుగు నుండి ఎనిమిది గంటల లోపు పెరుగు తయారు అవుతుంది. ఇలా తయారైన పెరుగును రెఫ్రిజరేటర్ లో పెట్టు కోవాలి. లేనిచో మరీ పులిసిపోతుంది.

మొదటిసారి మాత్రమే ఆవుపాల పెరుగు తోడుకు వాడుకోవాలి. ఆ తరువాత నుండి వేరుశనగ పెరుగునే వాడుకోవచ్చు.

చిన్న చిట్కా:

వేరుశనగ పాలు పొంగుతున్నప్పుడు రెండు పెద్ద చెంచాల అంటే 30 మి.లీ. కొర్రల పాలు పోసి ఉండలు కట్టకుండా బాగా కలపాలి. గోరువెచ్చ పడ్డాక ఈ పాలను తోడుపెడితే గట్టి వేరుశనగ పెరుగు తయారవుతుంది.

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** హైదరాబాద్

11. నువ్వుల పాలతో పెరుగు

కావలసిన పదార్థాలు

1.	నువ్వులు	:	1 కప్పు
2.	మంచి నీళ్ళు	:	2 కప్పులు
3.	దేశీ ఆవు పాల పెరుగు	:	2 పెద్ద చెంచాలు

తయారీ విధానము:

ఒక కప్పు తెల్ల నువ్వులను ఆరు గంటల పాటు నానబెట్టాలి. మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్లు) ఉన్న విత్తనాలు ఒకే నీటిలో ఎక్కువ సమయం ఉన్న యెడల దుర్వాసన వస్తుంది ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో. అందుచేత ప్రతి రెండు, మూడు గంటలకు ఒక సారి నీళ్ల మార్చి కొత్త నీరు పోసుకోవాలి.

నానిన నువ్వులను కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు పోసుకుంటూ మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. నువ్వుల పాలను రుబ్బిన గుజ్జు నుండి వేరు చేసుకోవాలి. నువ్వుల పాల గిన్నెను మరుగుతున్న నీటిలో ఉంచి, గోరువేడి అయిన వెంటనే మట్టి పాత్రలో పోసి, రెండు పెద్ద చెంచాల పెరుగును తోడుకు వేసుకోవాలి. మట్టి పాత్రను కూడా గోరువేడిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి లేకపోతే పెరుగు సరిగా తయారు కాదు.

నువ్వులను కొద్దిగా వేపి కూడా పాలును తయారు చేసుకోవచ్చు. నువ్వుల పాల పెరుగు గట్టిగా తోడుకోదు. తోడుకున్న వెంటనే రెఫ్రిజరేటర్‌లో పెట్టుకోవాలి. ఈ పెరుగులో అనేక పోషకాలు ఇమిడి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి12.

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** హైదరాబాద్

12. సస్యాధారిత పెరుగులతో లస్సీ

కావలసిన పదార్థాలు

1.	నువ్వుల / కొబ్బరి / వేరుశనగ పాల పెరుగు	:	1 కప్పు
2.	కుండలోని మంచి నీళ్లు	:	మూడు కప్పులు
3.	మగ్గిన అరటి పండు గుజ్జు/ మామిడి పండు ముక్కలు లేక రసం	:	ఒక కప్పు
4.	తాటి బెల్లం పాకం	:	రుచికి తగినంత
5.	ఉప్పు	:	చిటికెడు
6.	యాలకుల పొడి	:	చిటికెడు

BIOPHILIANS SARVE JANAAH SUKHINO BHAVANTU
రైతునేస్తం పబ్లికేషన్స్

తయారీ విధానము:

సస్యాధారిత పెరుగు ఒక కప్పు, అరటి పండు గుజ్జు లేదా మామిడి పండు రసం లేదా గుజ్జు, తాటి బెల్లం పాకం, ఉప్పు వేసి బాగా చిలికి మెల్లమెల్లగా మూడు కప్పుల నీళ్లు పోసి యాలకుల పొడి వేసి బాగా చిలికి మట్టి పాత్ర / కుండలో పోసి ఉంచు కోవాలి. పిల్లలకు బడి నుండి రాగానే తాగిస్తే రుచికరమైన, పుష్టి కరమైన సహజాహారం అందుతుంది. కృత్రిమంగా తయారు చేయబడిన హార్లిక్స్, బూస్ట్, పిడియాషూర్ మొదలగు హెల్త్ డ్రింక్స్‌గా పిలువబడేవన్నీ ఈ లస్సి ముందు దిగదుడ్పే. ఇది అతిశయోక్తి కాదు.

చేసినవారు: ***సాయిలత,*** హైదరాబాద్

Biophilians Group
https://t.me/joinchat/KGQoyEzNljiQCL9x8Avn8A

రైతునేస్తం వారి

సేంద్రియ / సహజ ఉత్పత్తులు తినండి - ఆరోగ్యంగా జీవించండి

నేచురల్ ప్రాడక్ట్స్ npr Natural Products

పర్యావరణ, ఆరోగ్య పరిరక్షణే ధ్యేయంగా...

రసాయనాల ద్వారా పండించిన ఆహార పదార్థాలను తినడం వలన ఆరోగ్యాలు దెబ్బతింటున్నాయి. దీనికి పరిష్కారంగా రసాయన రహితంగా కేవలం సేంద్రియ పద్ధతిలో పండించిన 'నేచురల్ ప్రాడక్ట్స్' వారి ఉత్పత్తులు తినండి - ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించండి.

నాణ్యమైన ఉత్పత్తులే 'రైతునేస్తం' లక్ష్యం

సేంద్రియ పద్ధతిలో వివిధ రకాల కూరగాయలు, ఆకుకూరలు చిరుధాన్యాలు పండిస్తున్నాం. పూర్తి సేంద్రియ పద్ధతిలో పంటలు పండిస్తున్న తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతులవద్దనుంచి సేకరించిన పంటల ఉత్పత్తులను అందుబాటు ధరలలో మీకందిస్తోంది 'రైతునేస్తం' వారి 'నేచురల్ ప్రాడక్ట్స్'.

స్టోర్ సమయం: ఉ॥ 10.00 గం.ల నుండి రా॥ 8.00 వరకు

డోర్ డెలివరీ ఉచితం*

లభించే ప్రాడక్ట్స్

- కొర్రలు
- అండుకొర్రలు
- ఊదలు
- అరికలు
- సామలు
- బియ్యం
- జొన్నలు
- సజ్జలు
- రాగులు
- వరిగలు
- గోధుమలు
- మినుములు
- పెసలు
- కందిపప్పు
- మినప్పప్పు
- మినపగుండ్లు
- గోధుమ పిండి
- జొన్నపిండి
- రాగిపిండి
- ధాన్యాలపిండి
- అవిశ గింజలు
- పసుపు
- కారం
- జీలకర్ర
- వేరుశనగగుండ్లు
- దనియాలు
- ఆవాలు
- బెల్లం
- బెల్లంపొడి
- తాటిబెల్లం
- పల్లి ఉండలు
- జొన్న లడ్డు
- వేరుశనగనూనె
- కొబ్బరినూనె
- నువ్వులనూనె
- కుసుమనూనె
- ఆవు నెయ్యి
- కూరగాయలు
- నాటు కోడిగుడ్లు
- తేనె
- అరకు కాఫీ
- 'గిరిజన్' సహకార సంస్థ ఉత్పత్తులు
- ఆయుర్వేద సోప్స్
- కుంకుడు కాయలు
- శీకాకాయ పొడి

npr నేచురల్ ప్రాడక్ట్స్

డో.నెం. 6-2-959, దక్షిణ భారత హిందీ ప్రచారసభ కాంప్లెక్స్, **ఖైరతాబాద్,** హైదరాబాద్ - 500 004, **ఫోన్: 040-23395979, 9963978757**

డో.నెం. 8-201, మెయిన్‌రోడ్, **కొర్నెపాడు,** వట్టిచెరుకూరు మండలం, గుంటూరు జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్. **ఫోన్: 0863-2286355, 9705158899**

ఎన్.టి.ఆర్. స్టేడియం కాంప్లెక్స్, పారడైజ్ హోటల్ ఎదురుగా, **గార్డెన్ సెంటర్,** గుంటూరు. **ఫోన్: 9705858899**

ప్రియ పిల్లల హాస్పిటల్ ఎదురుగా, పంటకాలువ రోడ్డు, **పటమట,** విజయవాడ. **ఫోన్: 9177705977**

పీపుల్స్ హాస్పిటల్ బిల్డింగ్, గ్రౌండ్ ఫ్లోర్, కూకట్‌పల్లి బిజెపి ఆఫీస్ ఎదురుగా (మెట్రో పిల్లర్ A-817 ప్రక్కన), **కూకట్‌పల్లి,** హైదరాబాద్. **ఫోన్: 9959343749**

ఇ-మెయిల్: naturalproducts99@gmail.com

* షరతులు వర్తిస్తాయి

సాయిలత ▪ హైమాకిరణ్ ▪ అనూరాధ

గౌరవనీయులు **శ్రీమతి ఉషా ఖాదర్** మరియు **డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ** గార్ల మార్గదర్శకం, ప్రోత్సాహం, నిర్మాణాత్మక సహకారాలతో, సిరిధాన్యాలతో రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన అన్ని వయస్సులవారు ఆనందంగా ఆస్వాదించే వంటకాలను ఈ పుస్తకం ద్వారా అందించటమైనది. భవిష్యత్తులో వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన మరిన్ని వంటకాలను సిరిధాన్యాలతో చేసుకునే విధానాన్ని అందరికీ పరిచయం చేసి, అందరూ సిరిధాన్యాలను మూలాహారంగా చేసుకోవటానికి తోడ్పడాలని మా ఆకాంక్ష.