

చింతలేనిధాన్యం

చిరుధాన్యం

# చిరుధాన్యాలతో వంటకాలు



## పోట్కాలస్తుమస్తుమలు

ఆంధ్రప్రదేశ్ సమగ్ర చిరుధాన్యాల పునరుజ్జీవ కార్బూక్షమం

చిరుదాన్యాలతో వంటకాలు

పెంచుకాలఫ్సుమేఫ్సుమెలు

ప్రతులు: 1000

# మందుమాట

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

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

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

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

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

ఇప్పయుషాదక

# కొర్కిదారీ

## కాల్వెలసిన్ వేస్తువులు

|             |               |
|-------------|---------------|
| కొర్కిబయ్యం | 250 గ్రాములు  |
| మినప పప్పు  | 60 గ్రాములు   |
| శనగపప్పు    | 1 టీస్ స్వాసు |
| అటుకులు     | 10 గ్రాములు   |
| మెంతులు     | 1 టీస్ స్వాసు |





# తయారు చేసే విధానం

అటుకులను వేరుగా నానబెట్టాలి. మిగిలిన అన్న పదార్థాలను

6-8 గంటలసేపు నానబెట్టి కలిపి రుబ్బుకోవాలి.

రుబ్బన దీశపిండిని ఒకసారి చేతితో బాగా కలపాలి. ఇలా చేస్తే మన

చేతి నుంచి సహజ రుబ్బు పిండికి దొరికి బాగా పులియండానికి

సహకరిస్తుంది. కనీసం 6 గంటలు పులియనివ్వాలి.

ఇప్పుడు దీశ వేస్తే కరకరలాడే దీశలు సిద్ధం.

చట్టు, అలుగడ్డ కూరతో రుచికి రుచి, ఆరోగ్యం కూడా దొరుకుతుంది.

అసలు నూనె లేకుండా, మాములు ఇనుప పెనంపైన కూడా పోయిగా దీశలు వేసుకోవచ్చ.

కొర్క బియ్యమే కాకుండా మిగతా చిరుధాన్యాలతో కూడా వీటిని చేసుకోవచ్చ.



మాములు

# ఆరక ఇండ్

## కావెలగిన వీస్తువులు

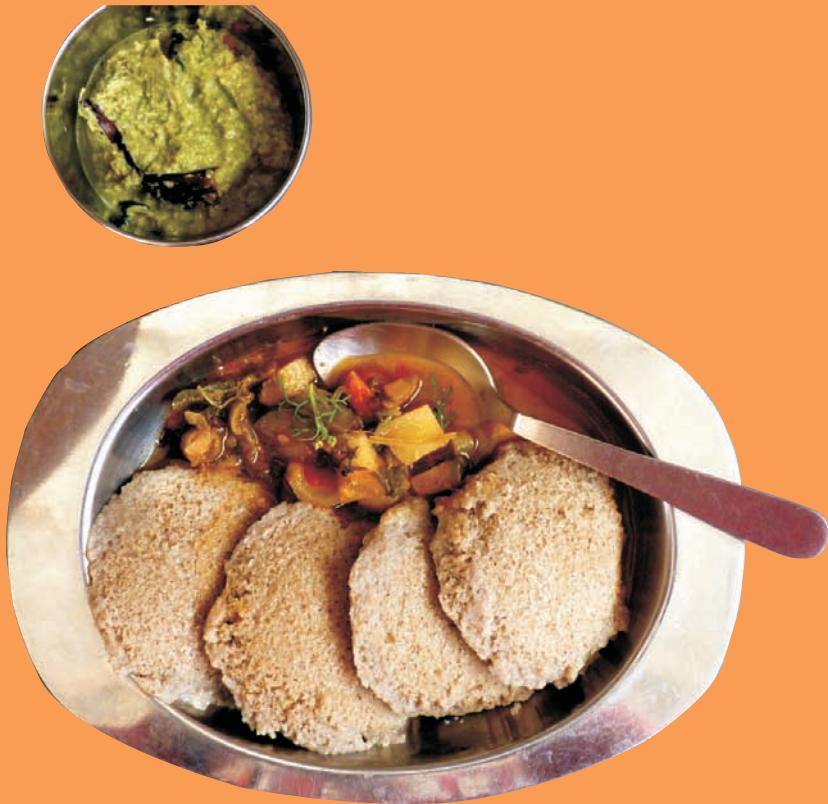
|            |               |
|------------|---------------|
| ఆరక జయ్యం  | 250 గ్రాములు  |
| మినప పప్పు | 80 గ్రాములు   |
| అటుకులు    | 10 గ్రాములు   |
| మెంతులు    | 1 టీస్ స్పూను |



# తయారు చేసు విధానం

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

పోణ  
కురవి





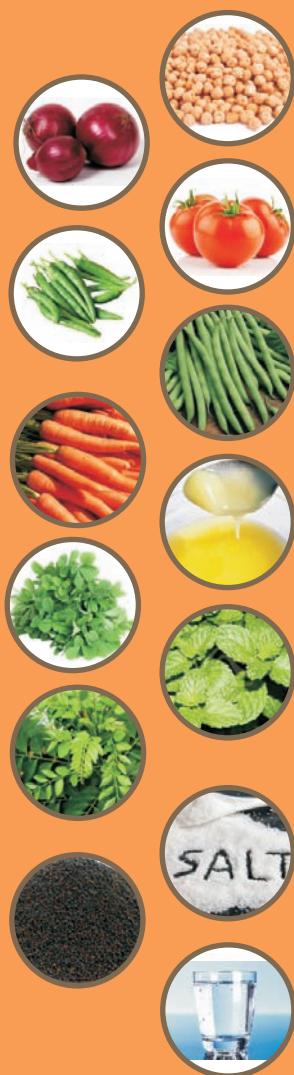
# చుట్టూ



(కొర్క, సాము, ఆలక, బలగ, జీన్న... ఏదైనా ఒక రవ్వ)

## కావేరిలసిన వెన్నువులు

|   |                            |
|---|----------------------------|
| వేయించిన రవ్వ                                   | 250 రూ.                    |
| (కొర్క, సాము, ఆలక, బలగ, జీన్న... ఏదైనా ఒక రవ్వ) |                            |
| ఎర్రగడ్డలు                                      | 2 ఎర్రగడ్డలు               |
| టమోటు   | 1                          |
| పచ్చి మిరపకాయలు                                 | 2-3                        |
| జీన్న   | 10                         |
| క్యారెట్  | 1                          |
| సూనె/నెయ్య                                      | 3 టేబుల్స్ స్వాస్తు        |
| మెంతుకూర  | కొంచెం                     |
| పుంచీనా   | 2 రెబ్బలు                  |
| కలివేపాకు                                       | 1 రెబ్బ                    |
| కొత్తమీర  | కొంచెం                     |
| ఉప్పు   | రుచికి తగినంత              |
| పోపు కోసం                                       | శెనగబోల్లు, అవాలు, జీలకర్ల |
| నీరు  | 1:3 లేక 1:4                |





## తయారు చేసు విధానం

పాయ్యమీద బాణలి పెట్టి కాగిన తరువాత నూనె/నెయ్య వేయాలి. తర్వాత పోపు గీంజలు అన్ని వేయాలి. అవాలు చిట్టపట్లాడిన తరువాత పచ్చిమిళ్ల, కలివేపాకు, మెంతి, పుట్టినా, ఎరుగడ్డ ముక్కలు వేసి దీర్ఘగా వేగనివ్వాలి. తరువాత టమోటు ముక్కలు వేయాలి. ఇవి ఉడికిన పిమ్మట మిగిలిన కూరగాయలు అన్ని వేయాలి. ఇప్పుడు  $1:3$  పరిమాణంలో నీరు పోసి మరగనివ్వాలి. ఆ తరువాత రవ్వను కొఱ్ఱి, కొఱ్ఱిగా వేస్తూ, బాగా కలియ తిప్పాలి. మూతపెట్టి మంచును బాగా తగ్గించి మగ్గనివ్వాలి. 15 నిమిషాలలో నలుగులకి సరిపడా రుచికరమైన చిరుధాన్య ఉప్పు తయారపుతుంది.

శ్రీ  
ప్ర  
ప





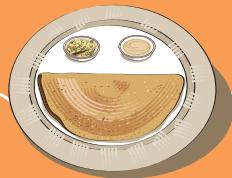
# పెగరట్టు

(సాము, కార్బులు, అలికలు, బలగలతాం చేసుకోవడమ్మ)

## కావలనిన వ్యవస్థలు

|             |              |
|-------------|--------------|
| సాము జియ్యం | 250 గ్రాములు |
| పెసలు       | 125 గ్రాములు |
| అల్లం       | కొంచెం       |
| పచ్చిమిర్చి | 2            |
| ఉప్పు       | సరిపడ        |
| కొత్తమీర    | కావలనినంత    |





# తయారు చేసే విధానం

నాము బియ్యం, పెసలు కలిపి 6-8 గంటల సేపు నాననివ్వాలి.

రుబ్బేటప్పడు పచ్చి మిరపకాయలు, ఉప్పు కలిపి రుబ్బుకోవాలి.

రుబ్బును వెంటనే అట్టుపోసుకోవచ్చు.

ఉప్పొ, చట్టీలతో రుచిగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యం కూడా.

పెసరట్టును మగిలిన అన్ని చిరుధాన్యాలతో చేసుకోవచ్చు.

ప్రో  
క్రెడిట్



# అడ్డె చరీతే

## కావలసిన వేస్తువులు

|            |              |
|------------|--------------|
| బలగజయ్యం   | 100 గ్రాములు |
| కంబి పప్పు | 100 గ్రాములు |
| పెసరపప్పు  | 100 గ్రాములు |
| మినపపప్పు  | 100 గ్రాములు |
| సెనగపప్పు  | 100 గ్రాములు |
| ఉప్పు      | తగినంత       |
| పచ్చిమిళి  | 4            |
| అల్లం      | 1 ఇంచు పొడవు |
| ఉల్లిపాయలు |              |
| కొత్తమీర   | కావలసినంత    |





# తయారు చేసే విధానం

బలగ బియ్యం, కండి, పెసర, సెనగ, మినప పప్పులను కలిపి, 8-10 గంటల సేపు నానబెట్టుకోవాలి. నానిన తరువాత, పచ్చిమిరప కాయలు, అల్లం ముక్కు ఉప్పు వేసి రుబ్బుకోవాలి. సన్నగా తలగిన ఉల్లిపాయ, కొత్తమీరను పిండిలో కలిపి దోశలు వేసుకోవాలి. ఈ పిండిని పులియబెట్టుకుండా, రుబ్బన వెంటనే దోశలు వేసుకోవాలి. అల్లంపచ్చడి, కొబ్బరిపచ్చళ్ళతో తినవచ్చ.

ఖోర్సె  
పో



# జొన్న పీలాల ఉపాయి

## కంచెలసిన వ్యస్తవులు

|              |  |
|--------------|--|
| జొన్న పీలాలు | 100 గ్రాములు                           |
| కొత్తమీర     | పిడికెడు                               |
| ఎర్రగడ్డలు   | 2                                      |
| పచ్చిమిల్లి  | 1                                      |
| టుమాటు       | 1                                      |
| కలివేపాకు    | 1 రెబ్బ                                |
| వెంపుగెంజలు  | ఆవాలు, జీలకర్ర,<br>శనగపప్పు, మినపపప్పు |
| నూనె         | 2 టేబుల్ సూప్సు                        |





# తయారు చేసే విధానం

బాణవిలో నూనె పోసి కాగిన తరువాత పోపు గింజలన్నీ వేసుకోవాలి. తరువాత తలగిన పళ్ళి మిరపకాయ, కలవేపాకు, ఎరుగడ్డలు, టుమాటు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వేసి బాగా వేగనివ్వాలి. 1:2 పరిమాణంలో నీరు పోసి తగినంత ఉప్పువేసి మరగనివ్వాలి. మరగిన ఎసట్లో పేలాలు వేస్తూ బాగా కలపాలి. మంటను తగ్గించి ముాత పెట్టి బాగా మగ్గనివ్వాలి. నీరంతా ఇంకిన తర్వాత తలగిన కొత్తమీర వేసి దింపేయాలి. ఇది సాయంకాలం టిఫిన్ లాగా బాగుంటుంది. మగ్గలికి సరపోతుంది.



శ్రీ రామ కృష్ణ



# గీతు దార్శక

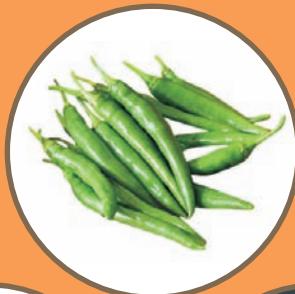
## కంచెలుగిన వ్యవస్థలు

నామ జయం

పచ్చి కొబ్బరి  
ఉప్పు

250 గ్రాములు

100 గ్రాములు  
తగినంత



# తయారు చేసే విధానం

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



ముఖ్య  
విధానం

# కార్బ్రు సేలియూ ఉష్ణో

(గొమ్, కార్బ్రులు, అలిక్లు, బిలగ్లతాం చేసుకోవచ్చు)



## కంచెలసిన్ వెస్ట్రవ్లు

|                          |  |
|--------------------------|--|
| ఎద్దైనా చిరుధాన్యం పిండి | 250 గ్రాములు                           |
| గోధుమ పిండి              | పిడికెడు                               |
| ఉప్పు                    | తగినంత                                 |
| ఉల్లిపాయలు               | 2                                      |
| పచ్చిమిర్చి              | 2                                      |
| ఉమాటూ                    | 1                                      |
| సూనె                     | 4 సుమాన్లు                             |
| క్యారెట్                 | 1                                      |
| జీన్సు                   | 10                                     |
| కొత్తమీర                 | కొంచెం                                 |
| కరివేపాకు                | 2 రెబ్బులు                             |
| పోపు కోసం                | శనగపప్పు, మినపపప్పు,<br>ఆవాలు, జీలకర్ర |



శ్రీ స్వాతంత్ర్య రమేష్ బాబు

# తయారు చేసే విధానం

ఏదైనా చిరుధాన్యం పిండి, గోధుమ పిండి, కొంచెం ఉప్పు, తగినన్ని వేడి నీళ్లు, వేసి గట్టిగా కలుపుకోవాలి. పిండి ముద్దను చక్కలాల పావులో వున్న సన్న రంధ్రాల ఫీటు వేసి, ఇడ్లీ పాతులో ఒత్తుకొని, అవిలకి ఉడికించుకోవాలి. కొద్దిగా చల్లారనిచ్చి, వేరే పాతులోకి తీసుకోవాలి. పాయ్యమీద బాణలి పెట్టి, నూనె కాగెన తర్వాత, ఒకటొకటిగా పోపు గింజలు, పచ్చిమిర్చి, కలివేపాకు, ఉల్లిపాయ, టుమాటు, క్యారెట్, జీన్స్, తలగిన ముక్కలు వేసి మగ్గనివ్వాలి. అఖిరున ఉప్పు కూడా వేసి, తీసి పెట్టుకున్న సేమియాను కలపాలి. 5 నిమిషాలు మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. సేమియా ఉప్పును చట్టీతో కానీ, చట్టీ పాడితో కానీ వడ్డించవచ్చు. ఉడికించిన సేమియాతో పాయసం కూడా చేసుకోవచ్చు.



# కొర్కె కిచిడి

(సాము, కాబ్రలు, అలికలు, బలగలతా చేసుకోవచ్చు)

## కఠవేలసిన వేస్తువులు

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| కొర్కెబియ్యం    | 100 గ్రాములు      |
| పెసరపప్పు       | 50 గ్రాములు       |
| చెక్క           | 1 ఇంచు            |
| లవంగాలు         | 2                 |
| సూనె            | 2 టేబుల్ సూఫ్సులు |
| ఏలకులు          | 2                 |
| కలివేపాకు       | 2 రెణ్ణలు         |
| పచ్చి మిరపకాయలు | 1                 |
| ఉప్పు           | సరిపడ             |
| కొత్తుమీర       | కావలసినంత         |



ప్రా  
ణ  
య  
ము

# తయారు చేసే విధానం

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



# గుంతు పోంగొళు

(కొర్కె, సాము, ఆలిక, బంగారు, జింకు, విడ్జైనా ఒక రష్ట)

## కావెలసిన వేస్తువులు

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| రుబ్బుకున్న దీశపెండి | 250 గ్రాములు |
| నానిన తనగపప్పు       | 1 పెద్ద సూఫు |
| ఎర్రగడ్డ             | 1            |
| పచ్చిమిర్చి          | 2            |
| ఉప్పు                | తగినంత       |
| కొత్తమీర             | కావెలసినంత   |



# తయారు చేసు విధానం

రుబ్బుకున్న దీశపిండికి సన్నగా తలగిన ఉల్లిపాయ,  
కొత్తమీర, పచ్చిమిర్చి, గంట ముందు నానబెట్టిన శనగపప్ప, ఉప్పు  
కలపాలి. కాగిన పెనంలో పాంగనాలు వేయాలి. రెండు వైపులా  
కాల్చాలి. చట్టుతో తింటే కమ్మగా ఉంటాయి. 250 గ్రాముల పిండితో  
సరాసరి ముగ్గురు హాయిగా తినవచ్చు.



అంబులు కూడా



# చిత్రాస్వం



(కొర్క, సాము, ఆలక, బలగలతం చేసుకోవచ్చు)

## కావెలసిన వ్యస్తవ్యం

బియ్యం (కొర్క, సాము, ఆలక, బలగ) 250 గ్రా.

పళ్ళి మిరపకాయలు 3

నిష్టకాయలు 1 (డైఫ్టెరియిం)

కొత్తమీర తగినంత

సూనె 3 సూప్పులు

కలవేపాకు 2 రెబ్బలు

శెనగ విత్తనాలు పిడికెడు

శెనగ పప్పు 1 పేబుల్ సూప్పన్

మినప పప్పు 1 టీ సూప్పన్

పనుపు 1 టీ సూప్పన్

ఉప్పు రుచికి తగినంత



# తయారు చేసే విధానం

బియ్యం కొలతకి 3 రెట్లు నీళ్ళు ఒక పాత్రలో పోసి ఎనరు కాగనివావాలి. నీళ్ళు మరుగుతున్నప్పుడు బియ్యం కడిగి ఎనరులో పోయాలి. కుక్కర్ మూతపెట్టి, వెయిట్ పెట్టి ఒకే ఒక్క కూతకి దించేయాలి. అవిలపోయిన తరువాత వెడలప్పటి ఫీట్లో అన్నాన్ని ఆరనివావాలి.

ప్రవ్వమై బాణిలిపెట్టి నూనె వెయ్యాలి. కాగిన నూనెకి మొదట ఇంగువ, తర్వాత వరుసగా శెనగలు, శెనగపప్ప, మినప పప్ప వేయాలి. ఇవి వేగిన తరువాత పచ్చిమిల్ల, కలవేపాకు, పసుపు వేయాలి. పాయ్య కట్టిసి, ఉప్ప, నిమ్మరసం, కొత్తిమీర వేసిన మిత్రమానికి ఆరబెట్టిన అన్నాన్ని వేసి తేలికగా కలపాలి. రెండు సమంగా కలిసిపోయి తినటానికి చిత్రాన్నం తయారు. ఇది మొత్తం నలుగురికి సరిపోతుంది.



# పెరుగుస్తూ

(జార్చి, సాము, ఆలక,  
బలగలతా చేసుకోవచ్చు)



## కఠవీలసిన వ్యస్తవృలు

|               |                            |
|---------------|----------------------------|
| జయ్యం         | 250 గ్రాములు               |
| నీళ్ళు        | 1 లీటరు                    |
| పెరుగు        | 300 గ్రాములు               |
| మిలయాల పొడి   | 1 పేంచుల్ సూఫ్ న్          |
| శెనగపప్పు     | 1 పేంచుల్ సూఫ్ న్          |
| మినపప్పు      | 1 పేంచుల్ సూఫ్ న్          |
| ఉప్పు         | రుచికితగినంత               |
| దాక్కపచ్చు    | పిడికెడు                   |
| దానిమ్మగింజలు | పిడికెడు (ఇష్టాన్ని బట్టి) |
| కొత్తమీర      | పిడికెడు                   |
| కలివేపాకు     | 1 రెణ్ణ                    |
| పిచ్చిమిర్చి  | 1                          |
| సూనె          | 2 పేంచుల్ సూఫ్ న్          |
| ఇంగువ         | చిట్టికెడు                 |



# తయ్యారు చేస్తే విధానం

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



భోజనాలు

# ఆర్థిక కేసరిబాణి

(తండ్రి, సాము, ఆలక, బలగలతాం చేసుకోవచ్చు)

## కాల్వెలసిన్ వెస్త్రువులు

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| రవ్వు సన్నది       | 250 గ్రాములు |
| చక్కెర             | 200 గ్రాములు |
| బిలకులు            | 4            |
| నెయ్యి             | 4 సుఖాన్ని   |
| ఉప్పు              | చిట్టికెడు   |
| జీడిపప్పు, ద్రాక్ష | కొన్ని       |



# తయారు చేస్త విధానం

బాణలిలో నెయ్యివేసి రవ్వను దీరగా వేయించాలి. ఒక పాలు రవ్వకి 4 పాక్క నీరు ఎసరు పెట్టాలి. కాగిన తరువాత రవ్వ వేస్తూ, ఉండలు కట్టుకుండా కలుపుతూ వుండాలి. మూతపెట్టి ఉడికించాలి. ఉడికిన తరువాత చక్కెరను, ఏలకుల పాడి వేయాలి. అఖరున మిగిలిన నెయ్యలో జీడిపప్ప, ఊక్క వేయించి కేసరిబాత్కి కలపాలి. ఈ కొలతలతో 12 కప్పుల కేసరిబాత్ తయారవుతుంది.



# సెయ్యు ఔగ్నీ

(కార్బ్ర, సాము, ఆలిక, బలగలతా చేసుకోవచ్చు)



## కావెలసిన వెస్తువ్యాలు

|              |              |
|--------------|--------------|
| జయ్యం        | 250 గ్రామాలు |
| ఉల్లిపాయలు   | 2            |
| వెల్లుల్లి   | 1            |
| ఆలిం         | చిన్నముక్కे  |
| పుంచిన       | చిన్న కట్ట   |
| కొత్తిమీర    | పిడికెడు     |
| పచ్చిమిరపకాయ | 3-4          |
| కొబ్బరిపాయలు | 1/4 కప్ప     |
| చెక్క        | 2 ముక్కలు    |
| లవంగాలు      | 3            |
| ఎలకులు       | 2            |
| జీడిపప్పు    | చిన్నముక్కలు |
| సెయ్యు       | 3 సూప్పులు   |
| మానె         | 1 సూప్పు     |
| పనుపు        | చిట్టికెడు.  |



# తయూరు చేస్త విధానం

పాయ్యపై కుక్కర్ పెట్టి నెయ్య వెయ్యాలి. కాగిన తరువాత చెక్క లవంగ, ఏలకులు, జీడిపప్ప ముక్కలు వేయాలి. తర్వాత పుట్టినా, వెల్లులి, కొత్తమీర వేయాలి. ఇవి వేగిన తర్వాత ఎరుగడ్డ ముక్కలు వేయాలి. ఇప్పుడు కొబ్బరిపాలు పోసి మరగనివాళి. బయ్యం ఒక పాలుకి  $2.5$  పాల్క నీట్లు పోసి, ఉప్పువేసి మరగనివాళి. మరగుతున్నప్పుడు బయ్యం కడిగి పోయాలి. కుక్కర్ మూతపెట్టి ఒక విజిల్ వచ్చిన వెంటనే దించేయాలి.



ప్రార్థన

# గండి అన్నం

(కార్బ్, సాము, ఆలక, ఒలిగలతా చేసుకోవచ్చు)

## కావెలసిన వ్యవస్థలు



సాము జయ్యం:

250 గ్రాములు

ఉప్పు:

తగినంత

నీరు:

1:6



# తయ్యారు చేస్త విధానం

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

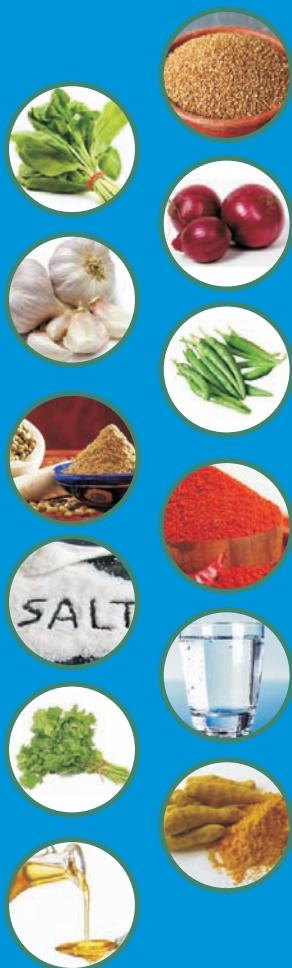


# ఆలక పాలకూర ఆస్తుర

(కార్బ్ర, సాము, ఆలక, జలగులతాం చేసుకోవచ్చు)

## కావీలగిన్ వెన్నువ్యాలు

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| ఆలక జయ్యం   | 250 రూములు      |
| పాలకూర      | 2 కట్టలు        |
| ఉభిపాయలు    | 2               |
| వెల్లుల్లి  | చిన్నది 1       |
| పచ్చిమిర్చి | 2               |
| ధనియాల పాడి | 1 టేబుల్ సూఫ్సు |
| కారం పాడి   | 1 టేబుల్ సూఫ్సు |
| ఉప్పు       | రుచికి తగినంత   |
| నీళ్ళు      | 1:2.5           |
| కొత్తమీర    | కొంచెం          |
| పనువు       | చిట్టికెడు      |
| సూనె        | 3 టేబుల్ సూఫ్సు |



# తయారు చేస్తే విధానం

పాలకూర, వెల్లుల్లి, కారంపాడి, పసుపు, ధనియాల పాడిని కలిపి రుబ్బుకోవాలి. కుక్కరులో నూనె వేసి కాగిన తరువాత పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు పోపు పెట్టుకోవాలి. రుబ్బుకున్న మిత్రమాన్ని వేసి బాగా వేగనివ్వాలి. తరువాత  $1:2.5$  పరిమాణంలో నీళ్లు పోసి మరగనివ్వాలి. నానబెట్టుకున్న (30 నిముషాలు) ఆరిక జయ్యాన్ని ఉప్పును ఎసరులో వేసి, కుక్కర్ ఒక విజిల్ వచ్చిన తరువాత దించేయాలి.





# టుమొటు బాణి

(కొర్క, సాము, ఆలక, బలగలతో చేసుకఋవచ్చు)



## కావెలసిన వ్యస్తవృలు

|             |                    |
|-------------|--------------------|
| ఆలక జయ్యం   | 250 రూ.            |
| ఎరగడ్డ      | 2                  |
| టుమొటు      | 3                  |
| మెంతుకూర    | కొంచెం             |
| పుంచినా     | కొంచెం             |
| కొత్తమీర    | కొంచెం             |
| వెల్లుల్లి  | 10 పాయలు           |
| అల్లం       | చిన్నముక్కे        |
| చెక్క       | 1 ఇంచు పొడవు       |
| లవంగ        | 2                  |
| గనగనొలు     | 1 టీస్పూన్         |
| ధనియాల పాడి | 1 టీస్పూన్         |
| సూనె, నెయ్య | 3 సూన్             |
| కారంపాడి    | 1 టీ               |
| ఉప్పు       | తగినంత(1 టీస్పూన్) |
| కొబ్బరికోరు | 50 రూ.             |



# తయారు చేస్త విధానం

ఎరుగడ్డ, టమోటో, మెంతికూర, పుటీన సన్నగా తరగాలి. కొత్తమీర, వెల్లుల్లి, అల్లం, చెక్క, లవంగ, ధనియాల పాడి, కారంపాడి, కొబ్బరికోరు మిక్కీలో గైండ్ చేసుకోవాలి. కుక్కర్నని పాయ్యమీద పెట్టి అందులో నూనె వేయాలి. నూనె కాగిన తరువాత ఎరుగడ్డ, మెంతి, పుటీనా వేయాలి. ఆ తరువాత టమోటా ముక్కలు వేసి 5 నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. ఇప్పుడు మిక్కీలో గైండ్ చేసిన మిత్రమాన్ని వేయాలి. తరువాత  $1:3$  నిష్టత్తిలో నీళ్ళ ఎనురుపోసి, ఉప్ప వేసి మరగనివ్వాలి. మరగిన తరువాత అలక జయ్యం కడిగి కుక్కర్లో వేయాలి. ఒకసాల బాగా కలిపి మూత పెట్టేయాలి. ఒక్క విజల వచ్చినప్పుడే దించేసుకోవాలి. పెరుగు పచ్చడితో రుచిగా వుంటుంది.



# చుక్కర పొంగలి

(తార్క, సాము, ఆలక, బలగలతాం చేసుకోవచ్చు)

## కంపెలనిన్ వ్స్ట్రోవ్‌లు

|             |            |
|-------------|------------|
| ఆలక జియుం   | 200 రూపులు |
| పెసర పప్పు  | 100 రూపులు |
| బెల్లం      | 250 రూపులు |
| హిలకులు     | 4          |
| జీడిపప్పు   | 20 రూపులు  |
| ఎండుద్రాక్ష | 20 రూపులు  |
| బాదం        | 20 రూపులు  |
| నెయ్య       | 50 రూపులు  |



# తయారు చేస్త విధానం

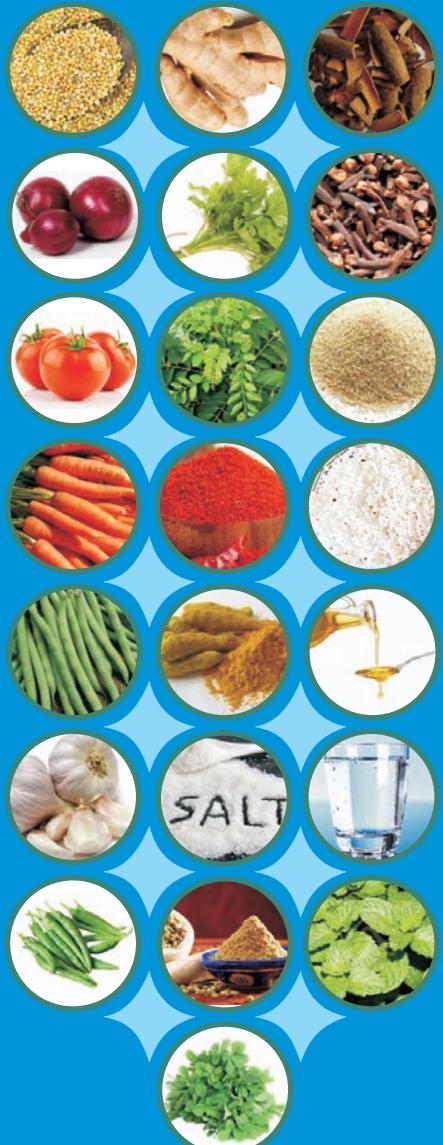
అలక జయ్యం, పెసరపప్ప కడిగి 1:5 నిష్టత్తులో నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి. బెల్లం, ఏలకుల పాడి, నీళ్లు పోసి మరిగించి వడగట్టి పెట్టుకోవాలి. చిన్న బాణవిలో నెయ్యకాచి జీడిపప్ప, ఎండుద్రాక్ష బాదం ముక్కలు వేయించి పెట్టుకోవాలి. ఉడికించిన పాంగల్కి కాచి వడగట్టి పెట్టుకున్న బెల్లం ఏలకుల పాకం వేసి, రెండు ఉడుకులు ఉడికించుకోవాలి. అఖిరున నెయ్యలో వేయించి పెట్టుకున్న జీడిపప్ప, ఎండుద్రాక్ష, బాదం కూడా ఉడుకుతున్న పాంగలికి కలిపి దించుకోవాలి. ఇచ్చిన కొలతలతో తయారైన పాంగలి దాదాపు 8 మంచికి సరిపోతుంది. అలకలే కాకుండా మిగతా చిరుధాన్యాలతో కూడా చక్కర పాంగలి చేసుకోవచ్చ.



# వెజిట్బల్ బాక్

## కర్బోన్ వ్స్ట్రోవ్లు

|                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| కొర్కయ్యం                     | 250 గ్రాములు    |
| ఉల్లిపాయ                      | 2               |
| టమాట                          | 2               |
| క్యారెట్                      | 1               |
| బీన్స్                        | 10              |
| వెల్లుల్లి                    | 1 గడ్డ          |
| పచ్చిమిళ్లి                   | 2               |
| అల్లం                         | 1 సెంమీ. ముక్క  |
| కొత్తమీర                      | పిడికెడు        |
| కలపేపాకు                      | 2 రెబ్బలు       |
| కారం                          | 1 టీస్ స్వాను   |
| పనుపు                         | 1/2 టీస్ స్వాను |
| ఉప్పు                         | తగినంత          |
| ధనియాల పాడి                   | 1 టేబుల్ స్వాను |
| చెక్క                         | 1 ఇంచు పాడవు    |
| లవంగాలు                       | 4               |
| గనొలు                         | 1 టీస్ స్వాను   |
| కొబ్బరి (ఎండుది లేదా పచ్చిది) | 50 గ్రాములు     |
| నూనె                          | 3 టేబుల్ స్వాను |
| సీత్సు                        | 1:3             |
| పుట్టిన                       | కొంచెం          |
| మెంతాకు                       | జకపిడికెడు      |



యార్ట్ క్రెట్ రైస్ రైస్ రైస్ రైస్

# తయారు చేస్త విధానం

మొదటగా అల్లం, వెల్లువీ, కొంచెం కొత్తమీర, కారం, పసుపు), ఉప్పు, ధనియాల పొడి, చెక్క లవంగ, గసాలు, కొబ్బరి అన్నింటిని కలిపి రుబ్బుకోవాలి. నీళ్ళ పోసి మెత్తగా రుబ్బ పక్కన పెట్టుకోవాలి. స్ట్రేప్ కుక్కర్ పెట్టి 3 సుప్పునుల సూసె వేసి కాగాక పచ్చిమిల్లి, కలిపేశాకు, తలగి పెట్టుకున్న ఉల్లిపాయ, ఉమాట, పుటీన, క్యారెట్, ఛీన్ ముక్కలను ఒకటి తరువాత ఒకటిగా వేసుకొని 3 నిముషాలు మగ్గనివావులి. పక్కన రుబ్బ పెట్టుకున్న కొబ్బరి మసాలా వేసి 2 నిముషాలు మగ్గనివావులి. తర్వాత 1:3 పరిమాణంలో నీళ్ళ పోసి మరగనివావులి. నీరు మరిగిన తరువాత కడిగిన బియ్యం వేసి కుక్కర్ మూత పెట్టాలి. ఆవిల పచ్చిన తరువాత కుక్కర్ వెయిట్ పెట్టాలి. ఒక్కవిజిల్ పచ్చిన తరువాత దించుకోవాలి. పెరుగు పచ్చడి, ఊరగాయతో తింటే రుచిగా ఉంటుంది. ఇలా తయారైన బాత్త ముగ్గులకి సరిపోతుంది.



# పొంగల్



(కొర్క, సామ, ఆలక, బలగలతాం చేసుకాంవచ్చు)

## కావెలసిన వ్స్తువ్యాలు

|                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------|
| పెసరపప్పు                         | 125 గ్రాములు    |
| జయ్యం                             | 250 గ్రాములు    |
| (కొర్క, సామ, ఆలక, బలగ, జీన్న నూక) |                 |
| పచ్చిమిరప కాయలు                   | 2               |
| మిలియాలు                          | 1/2 టీ స్ప్రోన్ |
| జీలకర్ల                           | 1 టీ స్ప్రోన్   |
| కలివేపాకు                         | 1 రెబ్బ         |
| మానె                              | 1 టీస్ప్రోన్    |
| నెయ్య                             | 2 టీస్ప్రోన్లు  |
| జీడిపప్పు(లేదా)                   |                 |
| సెనగవిత్తనాలు                     | కొన్ని          |
| ఉప్పు                             | రుచికితగినంతగా  |
| ఇంగువ                             | చిట్టికెడు      |



# తయ్యారు చేస్తే విధానం

పెసరప్పును దోరగా వేయించుకొని, జియ్యం కడిగిన తరువాత దానికి  $1:4$  పరిమాణంలో నీరుపోసి కుక్కరులో రెండు విజిల్సు వచ్చాక దించుకోవాలి.

ఒక వెడలావ్టి బాణి కానీ, పాత్రకానీ తీసుకొని అందులో నూనె వేసి వేడి చేయాలి. మొదట ఇంగువ, జీడిపప్ప ముక్కలు, కలవేపాకు, పట్టిమిల్లి, మిరియాలపొడి, జీలకర్కపోల్పలో వేయాలి. తర్వాత ఉడికించి పెట్టుకున్న జియ్యం, పప్ప మిత్రమాన్ని పాత్రలోకి వేసి గలిటెతో బాగా తిప్పాలి, అఖిరున కొత్తమీర,  $1:1$  నిష్టత్తులో వేడినీళ్లు వేసి 5 నిమిషాలు స్ఫ్రెష్ పైన ఉంచి దించేయాలి. నలుగులకి సరపడా పొంగల్ సిద్దం.



ప్రారంభించి

# అరక పులిష్టిర

## కంబలసిన్ వెస్త్ర్ బ్ర్యూలు

|                    |   |
|--------------------|---|
| అరకజయం             | 250 గ్రాములు  |
| ఎండుకొబ్బరి తురుము | 20 గ్రాములు   |
| చింతపండు           | 25 గ్రాములు   |
| నువ్వులు           | 2 పేంబుల్ సూఫ్ న్ను   |
| ఉప్పు              | తగినంత  |
| శనగపప్పు           | 2 పేంబుల్ సూఫ్ న్ను   |
| కారంపాడి           | 1 పేంబుల్ సూఫ్ న్ను   |
| మినపపప్పు          | 2 పేంబుల్ సూఫ్ న్ను   |
| పసుపు              | 1 పేంబుల్ సూఫ్ న్ను   |
| ఆవాలు              | 1 పేంబుల్ సూఫ్ న్ను   |
| మిరియాలు           | 1/2 పేంబుల్ సూఫ్ న్ను   |
| బెల్లం             | 10 గ్రాములు   |
| జీలకర్కు           | 1/2 పేంబుల్ సూఫ్ న్ను   |
| పోపుకోసం           | శనగ విత్తనాలు, శనగపప్పు, ఎండు మిర్చి, మినపపప్పు, నూనె, పచ్చి కలవేపాకు, ఇంగువ - వీటిని ఇష్టానికి తగ్గట్టు వేసుకోవచ్చు. |



# తయారు చేసే విధానం

కుక్కల్ కానీ, నేరుగా కానీ 1:3 నిష్టత్తుల్ నీటిని ఎసరుగా పెట్టాలి.  
మరిగిన నీటిల్ అలక జయ్యం వేసి, అన్నం తయారుచేయాలి. దానిని  
చల్లార్పాలి.

చింతపండు, బెల్లం, ఉప్పు నీళ్ల పోసి నానిన తరువాత, పులుసు  
తీసుకుని, మందపాటి బాణిల్ వేసి ఉడికించాలి.

మిరియాలు, జీలకర్రలను దోరగా వేయించి, పాడి కొట్టి. ఉడుకుతున్న  
పులుసుల్ వేయాలి. తరువాత కారంపాడి, పసుపు కూడా వేసి,  
చిక్కగా ఉడికించి, పాయ్యి మీద నుంచి దించెయ్యాలి.

శనగపప్పు, మినగపప్పు, ఆవాలు, నువ్వులను విడివిడిగా వేయించి,  
పాడిచేసి, ఉడికించిన పులుసుల్ వేసి, బాగా కలపాలి. అఖులిగా  
కొబ్బరికోరు కూడా వేయాలి.

తయారైన గొజ్జుకి పోపు పెట్టి, చల్లాలన అలక అన్నానికి  
కలుపుకోవాలి.



# నిష్టాత్మక

(కార్బ్రూ, సాము, ఆలిక, జంస్ట్, రాగీ, సీజ్జలతో చేసుకోవచ్చు)



## కావేరిసిన్ వీస్తువులు

|                |                         |
|----------------|-------------------------|
| ఇయ్యం          | 250 గ్రాములు            |
| పవ్వులు        | 50 గ్రాములు             |
| శెనగ విత్తనాలు | పిడికెడు                |
| ఉప్పు          | తగినంత                  |
| శెనగపవ్వు      | పిడికెడు (నానబెట్టినవి) |
| కలివేపాకు      | 4 రెబ్బలు               |
| కారంపాది       | 1 టొబుల్ సూఫ్చు         |



# తయారు చేసే విధానం

బియ్యం కడిగి ఆరబెట్టిన తరువాత ప్పులు, బియ్యం పిండి కొట్టించాలి. ఈ మిశ్రమానికి వేయించిన శెనగ విత్తనాలను పొడిచేసి కలుపుకోవాలి. ఇంకా నానబెట్టిన శనగప్పు, ఉప్పు, కలవేపాకు (సన్నగా తలగినది) కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు కాగిన నూనెను (చిన్నగలటతో) వేసి కలపాలి. అ తరువాత నీళ్ళు వేసి పిండిని కలపాలి. బాణలిలీ నూనెవేసి స్ఫుర్తి పెట్టి, కాగిన తరువాత బట్టపైన కానీ, ప్లాష్టిక్ షీట్స్‌పైన కానీ నిప్పట్లు ఒత్తుకొని కాల్పుకోవాలి. ఏ బియ్యంతో చేసే నిప్పట్ల కన్న చిరుధాన్యలతో చేసే నిప్పట్లకు తక్కువ నూనె పడుతుంది.

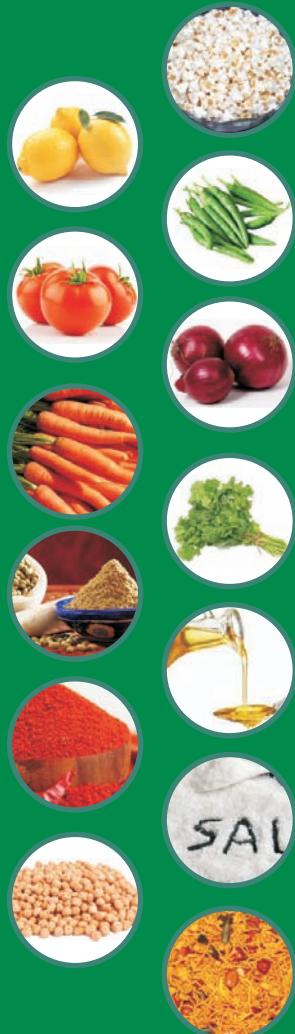
ప్రార్థించాలి



# జాగ్న్‌ పేలాలు చాట్

## కావెలసిన వ్యస్తవులు

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| జొన్న పేలాలు  | బక కష్ట(పెద్దబి)     |
| నిమ్మకాయ      | సగం                  |
| పచ్చి మిరపకాయ | బకటి                 |
| టమాట          | బకటి                 |
| ఉల్లిపాయలు    | బకటి                 |
| క్యారెట్      | బకటి                 |
| కొత్తమీర      | కొంచెం               |
| ధనియాల పాడి   | బక చెంచా(చిన్నబి)    |
| సూనె          | బక పోయుల్ స్వాన్     |
| కారం          | కొంచెం               |
| ఉప్పు         | తగీనంత               |
| శనగ విత్తనాలు | పిడికెడు(వేయించినవి) |
| మిళ్కర్       | పిడికెడు             |



ప్రార్థనల రూపిణి

## తయారు చేసే విధానం

ఒక వెడల్పాటి గీన్నెను తీసుకొని అందులో మొదటగా జీవ్ను  
పేలాలను వేసి, కొంచెం కారం, తగినంత ఉప్పు, పిడికెడు  
వేయించిన శనగ విత్తనాలు, మిక్కర్, ధనియాల పాడి,  
నూనె వేసి బాగా కలపాలి.

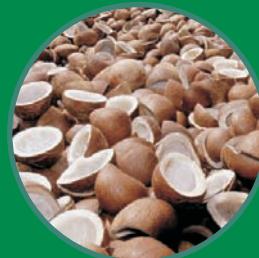
తరువాత కట్ట చేసిన కూరగాయల ముక్కలను  
అన్నింటిని వేయాలి. ఆఖురున నిమ్మకాయ రసాన్ని పిండాలి.  
ఇది కేవలం చూడటానికి కాదు, తినటానికి రుచికరంగా  
ఉంటుంది. పుష్టికరం కూడా...



# అమ్మత టులం

## కావలసిన వెన్నవృలు

|              |                          |
|--------------|--------------------------|
| రాగులు       | 250 గ్రాములు             |
| ఏలకులు       | 10 గ్రాములు              |
| గసొలు        | 10 గ్రాములు (వేయించినవి) |
| బెల్లం       | 250 గ్రాములు             |
| ఎండు కొబ్బరి | 50 గ్రాములు              |



# తయారు చేసే విధానం

రాగులను 8-10 గంటలు నీళ్ళలో నానబెట్టుకోవాలి. బాగా నానిన రాగులను రుబ్బుకొని పాలు తీసుకోవాలి. 3 సార్లు రుబ్బు బట్టలో వడగట్టుకోవాలి. వెడలావ్యాటి గెన్నెలోకి మొత్తం పాలు తీసుకొని, పాయ్యపై సన్నని మంచ పైన పెట్టాలి, గలటతో బాగా తిప్పుతూ ఉంటే అది ఉండలు కట్టకుండా సమంగా ఉడుకుతుంది. బాగా ఉడికి చిక్కబడుతున్నప్పుడు, కలిగించి పెట్టుకున్న బెల్లం, ఏలకుల పాడివేసి మళ్ళీ గలటతో తిప్పుతూ ఉండాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం. పూల్రుగా ఉడికి గట్టి పడుతూ మొత్తం దగ్గరకు వచ్చేస్తుందో, అప్పుడైతే పాత్ర గోడలకు అంటుకోకుండా మధ్యకు వచ్చేస్తుందో, అప్పుడు వెడలావ్యాటి ఫీట్లకు నూనె లేదా నెయ్యరాసి వంపేసుకోవాలి. అఖరం వేయించిన గసాలు, కొబ్బరి తురుము పైన చిలకలించుకోవాలి. బాగా చల్లారాక కావలసిన ఆకారాల్లో కట్ట చేసుకోవచ్చు.



O  
వ  
ర  
ి  
ణ  
ి  
ం  
ి  
శ  
ీ  
న  
ి

# వడియూలు

## కావెలసిన వ్స్తువ్యాలు

సాముజియ్యం

ఉప్పు

జీలకర్ర

గనొలు

250 గ్రాములు

తగినంత

2 టేబుల్ స్పూన్లు

2 టేబుల్ స్పూన్లు



ప్రారంభమే

# తయూరు చేస్త విధానం

సాము బియ్యాన్ని 10 గంటలసేపు బాగా నాననివ్వాలి. నానిన బియ్యంలో కొంచెం ఉప్పు వేసి, నీళ్ళు వేస్తూ దీశ పిండిలాగా రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బున పిండిని ఒక గిన్నెతో కొలుచుకోవాలి. కొలిచిన పిండికి 6 రెట్ల నీళ్ళు పెద్ద పాత్రలో తీసుకొని మరగనివ్వాలి. నీళ్ళు తెర్లుతున్నప్పుడు రుబ్బున పిండిని వేస్తూ కలుపుతూ ఉండాలి. కలుపుకపోతే ఉండలు కడుతుంది. గలటతో తిప్పుతూ, తిప్పుతూ ఉడకనివ్వాలి. ఉడికిన పిండిని దించి జీలకర్ర, గసాలు వేసి కలపాలి. అరుబయట ఎండలో బట్టపైన సూఫునుతో కావలసిన సైజులో వేసుకోవాలి. ఒక రోజుంతా బాగా ఎండనివ్వాలి. ఎండిన తరువాత వడియాలు బట్టకు అతుక్కపోతాయి. వాటిని తీయాలంట మొదట బట్టంతా నీళ్ళు చల్లి కొంతసేపు అగితే, తరువాత అవి బట్ట నుంచి విడివిడిగా వచ్చేస్తాయి. వీటిని మళ్ళీ ఒక రోజుంతా ఎండలో బాగా ఎండనివ్వాలి. తర్వాత గాలి చొరబడని డబ్బులో నిల్వచేసుకోవచ్చు. ఒక సంవత్సరం పాటు నిల్వవుంచుకోవచ్చు.



# కార్బం పీలాలు

## కావెలసిన వ్స్తువులు

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| పీలాలు             | 100 గ్రాములు     |
| వేరు శనగ విత్తనాలు | 1 పిడికెడు       |
| పప్పులు            | 10 గ్రాములు      |
| ఆవాలు              | 1 టెబుల్ సూప్ ను |
| వెల్లుల్లి         | 10 పాయలు         |
| ఎండు మిరపకాయలు     | 3                |
| ఉప్పు              | తగినంత           |
| పసుపు              | 1 టీ సూప్ ను     |
| కలవేపాకు           | 3 రెబ్బలు        |
| మూనె               | 4 సూఫ్ ను        |
| నిష్టుకాయ          | సగం              |



ప్రీతి కుమార్

## తయూరు చేస్త విధానం

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



# జాన్‌ చుక్కిలంబు

## కావెలసిన వ్స్తువ్యాలు

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| జొన్నపిండి                | 250 గ్రాములు  |
| పప్పులు                   | 50 గ్రాములు   |
| మానె                      | 1/2 లీటరు     |
| జీలకర్కరపాడి              | 1 టీస్పూను    |
| ఉప్పు                     | తగీనంత        |
| పచ్చిమిర్చి పేస్టు (లేదా) |               |
| కారంపాడి                  | 1 టీబుల్ సూఫు |
| సువ్వులు                  | 1 టీబుల్ సూఫు |



ప్రార్థనలు

## తయారు చేసు విధానం

వప్పులు ముక్కీ పట్టి పాడి చేసుకోవాలి. జొన్నపిండి, వప్పులపాడి, జీలకర పాడి, ఉప్పు, కారం వేస్తు (లేదా) పాడి, నువ్వులు వేసి సమంగా కలుపుకోవాలి. బాణవిలో ఒక పెద్ద గరిటంత నూనెను వేసి, సలసల కాగిన తరువాత సమంగా కలిపి పెట్టుకున్న పిండిని వేసి కలపాలి. బాణవిలో నూనె కాగటానికి పెట్టాలి. పాడిగా సిద్ధంగా వున్న పిండికి నీరు పాశిని కొంచెం గల్లిగా కలపాలి. పిండిని చక్కిలాల పావులో పెట్టి చక్కిలాలు వత్తుకోవాలి. కరకరలాడే లాగా కాని, గాలి చొరవని డబ్బాలలో నిల్వ చేసుకొని వాడుకుంటే దాదాపు నెలరోజులు నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

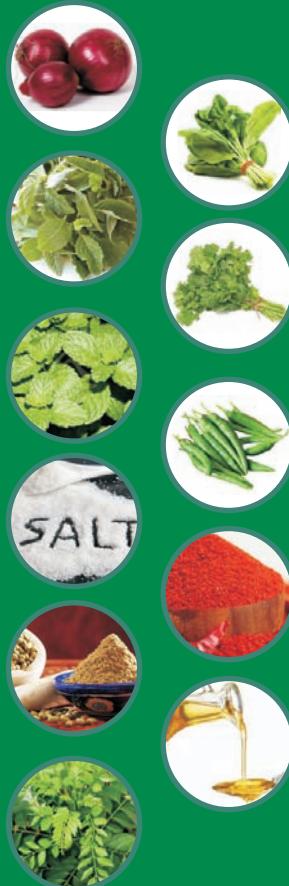


# పుకారిడ్

(జాగ్ర, సంము, ఆలక, రాగి, సీజ్ పిండితాం చేసుకోవచ్చు)

## కావలసిన వీస్తువులు

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| కొర్కిపిండి     | 250 గ్రాములు    |
| ఉల్లిపాయలు      | 3               |
| పాలకూర          | 1 కట్ట          |
| తోటకూర          | 1 కట్ట          |
| కొత్తమీర        | 1 కట్ట          |
| పుందిన          | కొంచెం          |
| పళ్ళి మిరపకాయలు | 2               |
| ఉప్పు           | తగినంత          |
| కారం            | తగినంత          |
| ధనియాల పాడి     | 1 టెబుల్ స్వాను |
| సూనె            | వేయించడానికి    |
| కలివేపాకు       | 2 రెబ్బలు       |



ప్రా  
ర్థ  
ని

# తయారు చేసే విధానం

ఉల్లిపాయలను పాడవుగా సన్నగా తరగాలి. ఆకు కూరలను కూడా సన్నగా తరగాలి. ఒక పాత్రలోకి కొర్మిండి, తలగిన ఆకు కూరలను, ఉల్లిపాయలను వేసి కలిపి, అందులో పచ్చిమిర్చి ముక్కలు ఉప్పు, కారంపాడి, ధనియాల పాడి వేసి సమంగా వట్టిగా కలపాలి. ఇలా కలుపుకున్న పిండిలో బాగా మరిగిన నూనెను ఒక గరటతో వెయ్యాలి. రెండింటిని కొద్ది కొద్దిగా నీరు పోస్తూ గట్టిగా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని చేత్తే బలంగా మెదపటం చాలా అవసరం. బాగా కాగిన నూనెలో పకోడా వేసుకోవాలి. మంట సన్నగా వుంటే బాగా వేగుతాయి. సాము, జీన్న, ఆలిక, సజ్జ పిండితో కూడా పకోడాలు వేసుకోవచ్చు.



# పాయసం

## కావెలసిన వ్స్తువులు

|          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| బలగజయ్యం | 250 గ్రాములు                    |
| బెల్లం   | 200 గ్రాములు                    |
| ఏలకులు   | 6                               |
| కొబులి   | 100 గ్రాములు (పళ్ళిలేదా ఎండుబి) |
| గసాలు    | 1 టేబుల్ స్పూను                 |
| ఉప్ప     | చిట్టికెడు                      |
| నెయ్య    | 50 గ్రాములు లేదా మంచి నూనె      |



# తయారు చేసే విధానం

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



# చిరుధాన్యాల లిష్టు

## కావెలసిన వ్స్తువ్యాలు

|                   |            |
|-------------------|------------|
| కొర్క             | 100 రూములు |
| సామ               | 100 రూములు |
| ఆరిక              | 100 రూములు |
| జీన్న పేలాలు      | 50 రూములు  |
| బెల్లం            | 250 రూములు |
| ఏలకులు            | 20         |
| వేయించిన శనగపప్పు | 120 రూములు |
| పప్పులు           | 100 రూములు |



# తయూరు చేస్త విధానం

కొర్క, సామ, ఆలక బియ్యాలను వేర్పుగానే దీరగా, మంచి వాసన వచ్చే వరకు వేయించాలి. అవి చల్లాలన తరువాత పేలాలు, పప్పులు కలిపి పిండి కొట్టుకోవాలి. శనగ విత్తనాలు వేరుగా వేయించి పాడి కొట్టాలి. ఒక గిన్నెలో బెల్లం, ఏలకుల పాడి, నీళ్ళ వేసి పాయ్యపై చిన్న మంటపై మరిగించాలి. బెల్లం పాకం తేనె లాగా చిక్కదనం వచ్చేవరకు మాత్రమే మరిగించి బించుకోవాలి. పాడి కొట్టి పెట్టుకున్న అన్నింటిని ఒక పాత్రలోకి తీసుకొని, బెల్లం పాకం వేసి, బాగా కలిపి ఉండలు కట్టుకోవాలి. ఈ పద్ధతిలో చేసినవి ఒక వారం నిల్వపెట్టుకోవచ్చు.



ప్రాణ  
వీరేంద్రమ్

# బల్ధ

## కావలసిన వ్స్తువ్యాలు

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| రాగి పిండి                    | 1 కప్ప    |
| పాలు                          | 1 కప్ప    |
| నెయ్యి                        | 1/4 కప్ప  |
| ఎండుకొబ్బరి కోరు              | 1 కప్ప    |
| జీడిపప్ప, బాదుం ముక్కలు       | కావలసినంత |
| కాచి వడగట్టుకున్న బెల్లం పాకం | 2 కప్పలు  |



# తయూరు చేస్త విధానం

వెడల్పాటి, మందపాటి బాణవిలోకి అన్ని పదార్థాలను కలిపి సన్నని మంటపై ఉడికించాలి. పాయ్య మీద బాణవి పెట్టినప్పటి నుంచి పూర్తిగా ఉడికి బించే వరకు గరిటతో తిప్పుతూ గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం. లేదంటే అడుగంటుతుంది. బాగా ఉడికినప్పుడు అది మొత్తం పాత్ర మధ్యలోకి వచ్చేస్తుంది. పాత్ర అంచులకు అంటుకోదు. ఆ సమయంలోనే నెఱ్య అంటించిన పీటులోకి ఉడికిన మిత్రమాన్ని వేసి సమంగా పరచుకొనేలా చేయాలి. 5 నిమిషాల తర్వాత కావలసిన ఆకారాలలోను, సైజులలోను ముక్కలు గాట్లు పెట్టి చల్లారనివ్వాలి. చల్లాలన తర్వాత బల్గా ముక్కలు విడివిడిగానే వచ్చేస్తాయి. ఇవి 20 రీజుల వరకు నిల్వ వుంటాయి.



# మాత్రిజ



## కఠవలసిన వ్స్న్యవ్యలు

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| గోధుమపిండి   | 1 కప్ప          |
| కొర్రపిండి   | పావు కప్ప       |
| సామపిండి     | పావు కప్ప       |
| ఉపు          | చిట్టికెడు      |
| ఎండు కొబ్బరి | 1 కప్ప          |
| గనాలు        | 1 టేబుల్ స్పూను |
| ఆరికపిండి    | పావు కప్ప       |
| బరిగపిండి    | పావు కప్ప       |
| జీన్న పిండి  | పావు కప్ప       |
| పప్పులు      | పిడికెడు        |
| బెల్లంపాండి  | 1 1/2 కప్ప      |



రాజీవ్  
గాం

# తయారు చేసే విధానం

ఒక వెడలాపటి గిన్నెలో అన్ని రకాల పిండిని సమంగా కలిపి,  
అందులో చిట్టికెడు ఉప్పు వేసి చపాతి పిండిలాగా కలపాలి.  
చపాతి పీటపై కర్రతో మందమైన రొట్టెలాగా చేసి, పెనంపై నూనె  
లేకుండానే రెండు వైపులా కాల్చాలి. పిండిని అంతా అలాగే  
చేసుకోవాలి. రొట్టెలు కొంచెం చల్లారాక ముక్కలుగా తుంచేసి,  
వాటిని రీట్లో కాసీ, మిక్సీలో కాసీ రవ్వలాగా దంచాలి. బెల్లాన్ని  
పాడి కొట్టుకొని, కొబ్బరిని తురుముకొని, గసాలను  
వేయించుకొని పెట్టుకోవాలి. రొట్టెల రవ్వకు పప్పలు, కొబ్బరి  
తురుము, బెల్లంపాడి, గసాలు అన్నింటిని వేసి బాగా  
కలుపుకోవాలి. పాలు, నెయ్యి, నూనె, జీడిపప్పలు లేకుండా ఒక  
తీపి ఫలహరం సిద్ధం.



# కొర్క మురుకు

## కంచెలసిన్ వెస్త్రవ్వులు

|            |              |
|------------|--------------|
| కొర్కజయ్యం | 250 గ్రాములు |
| మినప పప్పు | 55 గ్రాములు  |
| పప్పులు    | 30 గ్రాములు  |
| సూనె       | 500 గ్రాములు |
| జీలకర్క    | 5 గ్రాములు   |
| కారం       | తగినంత       |
| ఉప్పు      | తగినంత       |



# తయ్యారు చేసే విధానం

ముందుగా మినప పప్పును దీర్ఘగా వేయించాలి. కొర్రెజియ్యం, వేయించిన మినపపప్పు, ఇతరపప్పులు, జీలకర్ర, ఉప్పు అన్ని ఒక దగ్గర కలిపి, దానికి కారంపాడి కానీ, పచ్చి మిరపకాయ కారం కానీ తగినంత వేసి కలపాలి. వేడిగా మరిగిన నూనెను ఒక గలట మందం వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత నీళ్లు పోస్తూ పిండిని గట్టిగా కలుపుకోవాలి. బాణలిలో నూనెపోసి, అది బాగా కాగిన తరువాత చక్కలాల పొవులో పిండి పెట్టి నూనెలో ఒత్తుకోవాలి. మంట మధ్యస్తంగా ఉండేలా చూస్తుకోవాలి. మురుకులు కరకరలాడేలాగా కాల్చాలి. గాలి చొరబడని డబ్బాలలో వీటిని నిల్వ చేసుకుంటే నెలరీజుల వరకు ఉంటాయి.



ప్రారంభించి  
ప్రారంభించి  
ప్రారంభించి  
ప్రారంభించి

# అంబలి

## కావెలసిన వ్స్తువులు

|               |                        |
|---------------|------------------------|
| జొన్నపిండి    | 4 టీస్ మూన్సు          |
| ఉప్పు         | తగినంత                 |
| మిరియాల పాడి  | చిట్టికెడు             |
| జీలకర్కరపాడి  | 1 టీస్ మూన్సు          |
| పెరుగు        | 100 గ్రాములు           |
| కొత్తమీర      | చిన్న కప్పు            |
| అల్లం         | 1 చిన్న ముక్క          |
| పచ్చి మిరపకాయ | చిన్నది (కావాలసుకుంటే) |
| సీక్కు        | 400 మి.లీ.             |



# తయూరు చేస్త విధానం

ఒక గెన్నెలో 400 మ.లీ. నీళ్ళు తీసుకొని పాయ్యమీద పెట్టి బాగా మరగనివావులి. మరో కప్పలో 4 సూప్ నుల పిండికి చల్లటి నీళ్ళు వేసి పలుచగా కలిపి పెట్టుకోవాలి. నీళ్ళు తెర్లుతున్నప్పుడు, కలిపి పెట్టుకున్న జొన్నపిండిని గలటతో తిప్పుతూ వేయాలి. మంట తగ్గించి మరగనివావులి. ఉడికిన తరువాత దించి చల్లారనివావులి. పూర్తిగా చల్లాలన తరువాత గెలకొట్టిన పెరుగు, చిట్టికెడు మిలియాల పాడి, టీ సూప్ ను మందం జీలకర్ల పాడి, తులిమిన అల్లం, సన్నగా తలగిన కొత్తమీర, పచ్చి మిరపకాయ, ఉప్ప వేసి సమంగా కలపాలి. ఎండాకాలంలో చలువ చేస్తూ శక్తిని ఇచ్చేటువంటి అంబలి సిద్ధం. ఇచ్చిన కొలతల ప్రమాణాలతో చేసుకుంటే ఇద్దరు హాయిగా తాగవచ్చు.



# చిరుధూనావ్ల ట్రైంక్

## కావెలసిన వ్స్తువ్యాలు

|              |              |
|--------------|--------------|
| కొర్కజయ్యం   | 25 ర్మాములు  |
| సామ జయ్యం    | 25 ర్మాములు  |
| అలిక జయ్యం   | 25 ర్మాములు  |
| జొన్న పేలాలు | 13 ర్మాములు  |
| పప్పులు      | 25 ర్మాములు  |
| పులకులు      | 10 ర్మాములు  |
| బెల్లం       | 100 ర్మాములు |



శ్రీ వైశ్వాంశు

# తయారు చేసే విధానం

కొర్కె, అలిక, సామి జియోలను వేర్చేరుగా దోరగా వేయించుకోవాలి.  
వేయించుకున్న అన్ని రకాల జియోన్ని జీన్న పేలాలను, పప్పులను  
కలపి పిండి చేయాలి. ఈ పిండిని మూడు నెలల పాటు నిల్వ  
చేసుకోవచ్చు.

## ప్రీంక్ తయారీ

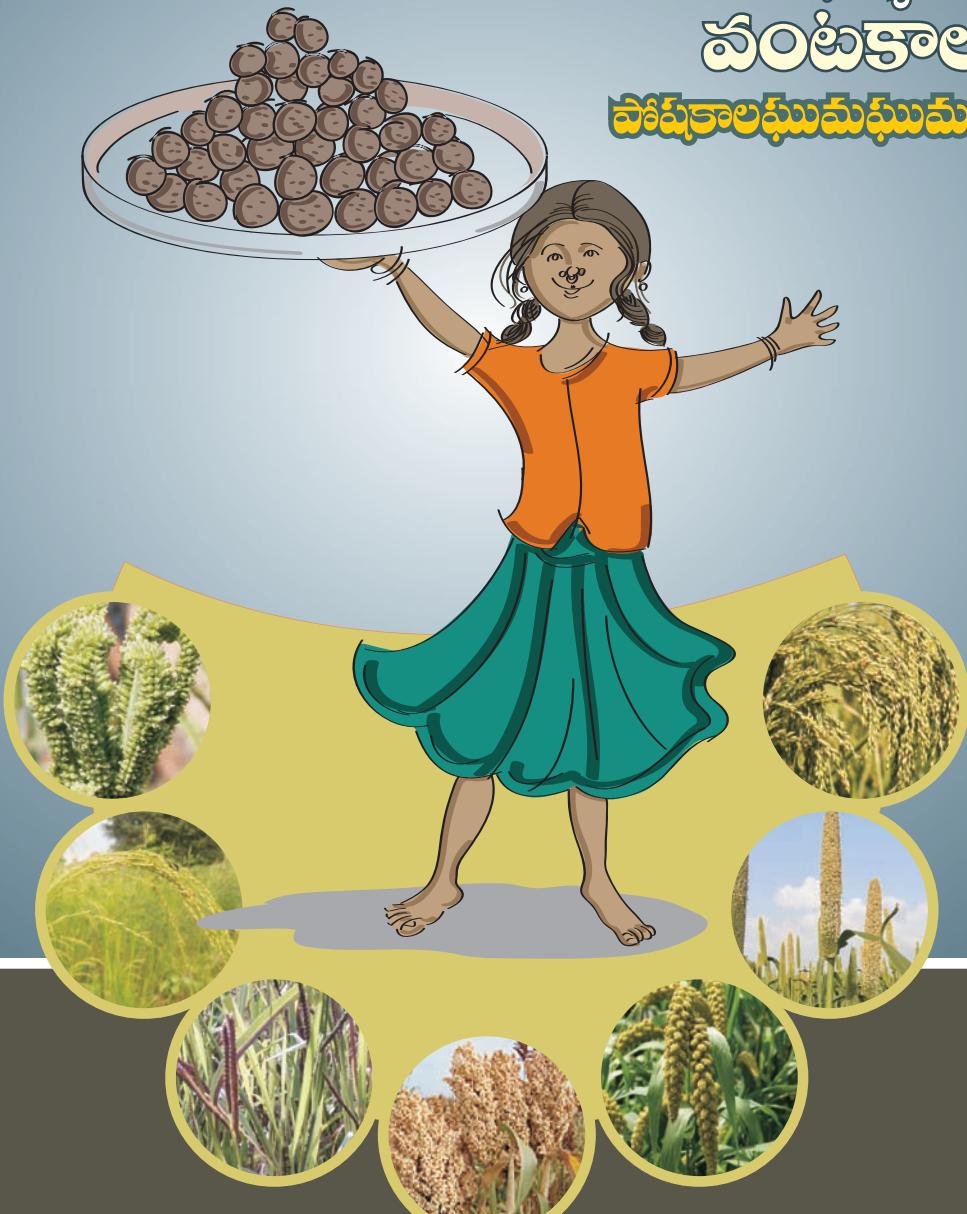
400 మి.లి. నీటిని ఒక గిన్నెలో తీసుకుని, మధ్యస్థాయి మంటపై  
మరగనివ్వాలి. ఒక కప్పులో 100 మి.లి. చల్లటి నీటిని తీసుకుని,  
అందులో 3 టేబుల్ స్పూస్ మేర కలపి ఉండుకున్న చిరుధాన్యాల  
పిండిని ఉండలు లేకుండా వేయాలి. ఛినిని మరిగిన నీటిలో వేస్తూ  
కలయితప్పాలి. ఒక ఉడుకు వచ్చిన తరువాత బెల్లంపాకం, ఏలకులు  
వేసి, ఒక నిమిషం పాటు పాయ్యామీద పెట్టి తరువాత దించెయ్యాలి.  
తయారైన ప్రీంక్ ఇద్దలికి ఉదయం పూట ప్రీంక్ గా సరిపోతుంది.



## చిరు ధాన్యాలలో పోపుక విలువలు - (ట్రతి 100 గ్రాములకు 12% తేము)

|          | పోటీస్ | కొవ్వు | ఖనిజ   | పిండి             | పీచు              | కెల్లోలు   | కాబ్లియం | ఫాస్టర్స్ | జస్ముము | థియామిన్ | రైలోఫోటోవిన్ | నియాసిన్ | మెగ్గిపియం | జంక్            |
|----------|--------|--------|--------|-------------------|-------------------|------------|----------|-----------|---------|----------|--------------|----------|------------|-----------------|
|          | (గ్రా) | (గ్రా) | (గ్రా) | పదార్థం<br>(గ్రా) | పదార్థం<br>(గ్రా) | (కీ.కేలరీ) | (ము.గా)  | (ము.గా)   | (ము.గా) | (ము.గా)  | (ము.గా)      | (ము.గా)  | (ము.గా)    | (ము.గా/100గ్రా) |
| జీన్సులు | 10.4   | 3.1    | 1.2    | 01.6              | 70.7              | 329        | 025      | 222       | 05.4    | 0.37     | 0.11         | 3.1      | 171        | 1.6             |
| లజ్జలు   | 11.6   | 5.0    | 2.3    | 01.2              | 67.5              | 361        | 042      | 296       | 08.0    | 0.33     | 0.25         | 2.3      | 197        | 3.1             |
| రాగులు   | 07.3   | 1.3    | 2.7    | 03.6              | 72.0              | 328        | 344      | 283       | 03.9    | 0.42     | 0.19         | 1.1      | 137        | 2.3             |
| సాములు   | 07.7   | 4.7    | 1.5    | 07.6              | 67.0              | 341        | 017      | 220       | 09.3    | 0.30     | 0.09         | 3.2      | 133        | 3.7             |
| కొర్కులు | 11.2   | 4.3    | 3.3    | 08.0              | 60.9              | 331        | 031      | 290       | 02.8    | 0.59     | 0.11         | 3.2      | 081        | 2.4             |
| అరికెలు  | 08.3   | 1.4    | 2.6    | 09.0              | 65.9              | 309        | 027      | 188       | 00.5    | 0.33     | 0.09         | 2.0      | 153        | 1.4             |
| వలగెలు   | 12.5   | 1.1    | 1.9    | 02.2              | 70.4              | 341        | 014      | 206       | 00.8    | 0.20     | 0.18         | 2.3      | 147        | 0.7             |
| డ్సిడాలు | 11.0   | 3.9    | -      | 13.7              | 55.0              | 300        | 022      | 280       | 18.6    | 0.33     | 0.10         | 4.2      | 082        | 3.0             |
| వలఱయ్యం  | 06.8   | 0.5    | 0.6    | 00.2              | 78.2              | 345        | 010      | 160       | 00.7    | 0.06     | 0.06         | 1.9      | 090        | 1.4             |

చిరుధాన్యాలతో  
వంటకాలు  
పెంపుకాలఫ్మూమెఫ్మూమలు



ఆంధ్రప్రదేశ్ సమగ్ర చిరుధాన్యాల పునరుజ్జీవ కార్బూక్షమం