

విదేశాన్ని పెరువారాలతో ఉల్లేఖాలు



యూత్ ఫర్ యాక్షన్



కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, మహబూబ్ నగర్-I



బుక్‌లెట్ నెం: YFA-KVK, Mahabubnagar - I

పబ్లికేషన్ నెం: 8/2023

సంవత్సరం : 2023

ఆధారం :

ఆర్. అనిత, డా॥ జి. భవాని, వి. రాజేందర్ కుమార్, కె. సురేష్ కుమార్, ఎ. మస్తానయ్య

వెబ్‌సైట్ : www.yfakvkmahabubnagar.org

ప్రచురణ :

డా॥ దాదాసాహెబ్ త్రయంబక్ కొగారె

సీనియర్ శాస్త్రవేత్త & హెడ్

ICAR-YFA/ Krishi Vigyan Kendra, Mahabubnagar - I

మదనాపురం, వనపర్తి - 509110.

ఇక్కడ ముద్రించబడింది :

గీతా ఆర్ట్స్ & ప్రీస్

ఓల్డ్ బస్టాండ్ దగ్గర, మహబూబ్‌నగర్

ఫోన్ : 8019 619 719, e-mail : geethaarts.raju@gmail.com

విషయ సూచిక

క్రమ. సంఖ్య	విషయం	పేజీ
1	పరిచయం	1
2	చిరుధాన్యాలతో చిస్కెట్ల తయారీ	2
3	రాగులతో చాక్లెట్ల తయారీ	3
4	రాగి జావ (మాట్)	4
5	రాగి జంతికెలు	5
6	రాగి మిక్సర్	6
7	రాగి లడ్డు	7
8	కొర్ర చిత్రాన్నం	8
9	సామ పాయసం	9
10	సామ పొంగలి	10
11	ఊద వడలు	11
12	ఊద ఇడ్డీ	12
13	అరిక దోశ	13
14	వరిగ పరమాన్నం	14
15	వరిగ పెసరట్టు	15

పరిచయం

భారత ప్రభుత్వం 2023ని అంతర్జాతీయ మిలైట్లు సంవత్సరం ప్రతిపాదనను ఐక్యరాజ్యసమితికి ఇవ్వడం జరిగినది. మన భారతదేశం యొక్క ప్రతిపాదనకు 72 దేశాలు మరియు యునైటెడ్ మద్దతు ఇచ్చాయి. కావున నేషన్స్ జనరల్ అసెంబ్లీ (UNGA) 2023ని 5వ అంతర్జాతీయ మిలైట్ సంవత్సరంగా మార్చి, 2021లో ప్రకటించడము జరిగినది. ఇప్పుడు, భారత ప్రభుత్వం అంతర్జాతీయ మిలైట్ సంవత్సరంని జరుపుకోవాలని నిర్ణయించింది. 2023 ని ప్రజల ఉద్యమంగా మార్చేందుకు, తద్వారా భారతీయ చిరుధాన్యాల వంటకాలు, విలువ జోడించిన ఉత్పత్తులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆమోదించబడతాయి.

చిరుధాన్యాలు సాంప్రదాయ ధాన్యాలు, గత 5000 సంవత్సరాలకు పైగా భారతీయ ఉపఖండంలో పండిస్తున్నారు మరియు వినియోగిస్తున్నారు. మిలైట్లు గడ్డి కుటుంబానికి చెందిన చిన్న - ధాన్యాలు, వార్షిక, వెచ్చని - వాతావరణ తృణధాన్యాలు. ఇతర ప్రసిద్ధ తృణధాన్యాలతో పోల్చినప్పుడు అవి తక్కువ నీరు మరియు సంతానోత్పత్తి అవసరాలను కలిగి ఉండే పర్వాధార, హార్డి ధాన్యాలు. ఇవి కరువు మరియు ఇతర తీవ్రమైన వాతావరణ పరిస్థితులను బాగా తట్టుకుంటాయి.

చిరుధాన్యాలు అనగా జొన్న, సజ్జలు, కొర్రలు, రాగులు (ప్రధాన మిలైట్లు), సామలు, అరికలు, అండుకొర్రలు మరియు ఉదలు (చిన్న మిలైట్లు)తో కూడిన న్యూట్రీ తృణధాన్యాలు. ఇవి మానవాళికి తెలిసిన పురాతన ఆహారాలలో ఒకటి. పొయేసి కుటుంబంలోని ముతక తృణధాన్యాల గడ్డి యొక్క అనేక జాతులలో ఇవి ఒకటి, వాటి చిన్న తినదగిన విత్తనాల కోసం సాగు చేస్తారు. సూడో మిలైట్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే అవి పోయేసి బోటానికల్ కుటుంబంలో భాగం కావు, వీటిలో 'నిజమైన' ధాన్యాలు ఉంటాయి. అయినప్పటికీ అవి పోషక పరంగా సమానంగా ఉంటాయి మరియు 'నిజమైన' ధాన్యాల మాదిరిగానే ఉపయోగించబడతాయి.

చిరుధాన్యాలు అత్యంత పోషకమైనవి, గ్లూటెన్ కాని మరియు యాజిడ్ ఏర్పడని ఆహారాలు. చిరుధాన్యాలు అనేక పోషకాహార మరియు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సాహించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా అధిక పీచు పదార్థమును కలిగి ఉంటాయి. మన అంతర్గత పర్యావరణ వ్యవస్థలోని సూక్ష్మ వృక్షజాలానికి ప్రోబయోటిక్ ఆహారముగా పనిచేస్తాయి. చిరుధాన్యాలు మన పెద్దప్రేగులో హైడ్రేట్ చేసి మలబద్ధకం బారిన పడకుండా చేస్తుంది. చిరుధాన్యాలలోని నియాసిన్ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చిరుధాన్యాలలో పీచు పదార్థముతో పాటు పెద్ద మరియు చిన్న పోషకాలు మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి. చిరుధాన్యాలు గ్లూటెన్ రహితమైనవి మరియు ఉదరకుహర రోగులకు, గోధుమలు లేదా గ్లూటెన్ కలిగిన ధాన్యాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంటాయి.



చిరుధాన్యాలతో బిస్కెట్లు తయారీ

చిరుధాన్యాలు అనాదిగా మన ఆహారంలో ముఖ్యపాత్రను పోషిస్తున్నాయి. రాగులు, కొర్రలు, సామలు, సజ్జలు, ఆరికలు, ఊదలు, వరిగలు మొదలైన చిరుధాన్యాలతో మంచి పోషక విలువలు గల బిస్కెట్లు తయారు చేసుకోవచ్చు.

చిరుధాన్యాల బిస్కెట్లకు కావలసిన పదార్థాలు:

రాగి/కొర్ర/సజ్జ పిండి	- 750 గ్రా
గోధుమ పిండి	- 250 గ్రా
పంచదార	- 250 గ్రా
బటర్	- 500 గ్రా
బేకింగు పౌడరు	- 1/4 టీ స్పూన్
యాలకుల పొడి	- 1 టీ స్పూన్
నీరు లేదా పాలు	- సరిపడినంత



గమనిక : రాగి / కొర్ర / సజ్జ బిస్కెట్లు తయారీ విధానం ఒకే విధానంగా ఉంటుంది.

తయారుచేసే పద్ధతి :

ముందుగా ఒక పాత్రలోకి పంచదార, బటర్ను తీసుకొని బాగా మెత్తగా కలపాలి. అందుకోసం బ్లెండింగు పరికరాన్ని వాడినట్లయితే ఈ మిశ్రమం బాగా కలుస్తుంది, సులువుగా కలపడం జరుగుతుంది. ఈ పరికరం లభ్యంకానప్పుడు, మిశ్రమాన్ని మెత్తగా అయ్యేలా చేతితో కలుపుకోవాలి. రాగిపిండి మరియు గోధుమ పిండి బాగా జల్లించి వేరొక పాత్రలోనికి తీసుకొని బేకింగు పౌడరును కూడా వేసి బాగా కలపాలి. ఈ కలిపిన మిశ్రమాన్ని పంచదార, బటర్తో తయారు చేసిన మిశ్రమంలో కలపాలి. ఈ మిశ్రమాలు బాగా కలిపిన తర్వాత యాలకుల పొడి వేసుకుని మరొకసారి కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమానికి పాలు లేదా నీరు తగినంత కలిపి చపాతి ముద్దలాగ తయారు చేసుకొని, చపాతి కర్రతో చపాతి లాగా వత్తుకోవాలి. దీనిని అచ్చులతో మనకు కావలసిన ఆకారంలో బిస్కెట్లు కోసి, ఆ బిస్కెట్లను ట్రేలో పెట్టుకొని, 120^o ఫారన్ హీట్ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర ఓవెన్లో బేకింగు చేసుకున్నట్లయితే, మంచి రుచికరమైన బిస్కెట్లు తయారవుతాయి.



రాగులతో చాక్లెట్ల తయారీ

కావలసిన పదార్థాలు :

రాగి పిండి (15 గ్రాములు), చాక్లెట్ స్లాబ్ (100 గ్రాములు), వేరుశనగ పొడి-1 టీ స్పూన్, జీడిపప్పు పొడి-1 టీ స్పూన్, బటర్ / నెయ్యి (10 గ్రాములు).

చాక్లెట్ తయారుచేయు విధానం :

ముందుగా ఒక పాత్రని తీసుకొని, అందులో నెయ్యి / బటర్ వేసి రాగిపిండిని వేపుకోవాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని చల్లారే వరకు ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. మరొక పాత్రని తీసుకొని అందులో సగానికి నీళ్ళుపోసి, అందులో వేరొక పాత్ర పెట్టుకోవాలి. ఈ విధానాన్ని డబుల్ బోయిలింగ్ పద్ధతి అంటారు. వేడిచేసిన పాత్రలోకి చాక్లెట్ స్లాబ్ వేసి బాగా కరిగించాలి. ప్రక్కన పెట్టిన రాగిపిండి మిశ్రమాన్ని చాక్లెట్ స్లాబ్లో ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. అందులోకి జీడిపప్పు, వేరుశనగ పొడిని వేసుకొని కలుపుకోవాలి. తరువాత చాక్లెట్ మూల్డ్లో ఈ మిశ్రమాన్ని సరిసమానంగా నింపుకోవాలి. చాక్లెట్ మూల్డ్స్ వివిధ ఆకారాలలో లభిస్తాయి. నింపిన చాక్లెట్ మూల్డ్స్ని 15-20 నిమిషాలు డిప్రిజ్లో పెట్టుకోవాలి. తరువాత వాటిని వేరొక ప్లేటులో వేసుకొని తగరపు పేపర్తో ఆకర్షణీయంగా చుట్టుకోవాలి. ఈ విధంగా రాగులతో చాక్లెట్ను తయారు చేసుకోవచ్చు.

రాగి జావ (మాల్ట్)



కావలసిన పదార్థాలు :

రాగి పిండి : 1 కప్పు
బెల్లం పొడి : 1 కప్పు

యాలకుల పొడి : 1/2 స్పూన్
బాదంపప్పు, పిస్తా : సరిపడినన్ని
పాలు : 1 కప్పు

తయారుచేసే పద్ధతి :

రాగులు మొలకెత్తించి ఎండపెట్టి పొడిచేసి పెట్టుకుంటే పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. ఒక కప్పు రాగిపిండిని 5 లేక 6 కప్పుల నీటిలో ఉండలు లేకుండా జారుగా కలుపుకుని పొయ్యి మీద సన్నని మంటమీద సుమారు 5 నిమిషాలు ఉడక పెట్టాలి. రాగి పిండి ఉడుకుతున్నంత సేపు గరిటతో కలుపుతూనే ఉండాలి. లేకపోతే ఉండలుకట్టే అవకాశముంది. ఇప్పుడు దీనికి బెల్లం లేదా పటికబెల్లం పొడి, యాలకుల పొడి, పిస్తా, బాదం పొడిని వేసి మరొక 3-4 నిమిషాలు సన్నని మంటమీద కాచి చల్లార్చి పెట్టుకున్న పాలు కలుపుకుంటే రుచికరమైన రాగి జావ తయారవుతుంది. చిన్నపిల్లలకి గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు పెడితే త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. సజ్జ పిండితో కూడా ఈ జావ తయారు చేసుకోవచ్చు.

రాగి జంతికెలు



కావలసిన పదార్థాలు :

వేపిన మినపపిండి లేదా

పెసర పప్పు పిండి : 100 గ్రాములు

రాగిపిండి : 300 గ్రాములు

ఉప్పు : తగినంత

నూనె : తగినంత

తయారుచేసే పద్ధతి :

మినప లేదా పెసర పిండిలో రాగిపిండి, కొద్దిగా ఉప్పు, నీళ్ళుపోసి బాగా కలపాలి. మూకుడులో నూనెను మరిగించి దానిలో జంతికల గొట్టాం ద్వారా నూనెలో వేసి బాగా వేపాలి. ఇవి తినేటప్పుడు కరకర లాడుతుంటే పాటు తినడానికి బాగుంటాయి.

రాగి మిక్సర్



కావలసిన పదార్థాలు :

రాగి పిండి	:	500 గ్రాములు	వెల్లుల్లి	:	25 గ్రాములు
శనగ పిండి	:	125 గ్రాములు	కరివేపాకు	:	25 గ్రాములు
వేపిన శనగపప్పు	:	100 గ్రాములు	ఉప్పు	:	తగినంత
వేరుశనగ పలుకులు	:	125 గ్రాములు	కారం	:	తగినంత
అటుకులు	:	75 గ్రాములు	నూనె	:	1 లీటరు

తయారుచేసే పద్ధతి :

రాగి పిండిలో శనగ పిండి, కారం, ఉప్పు మరియు కొద్దిగా నీరు వేసుకొని ముద్దలాగా కలుపుకోవాలి. నూనె వేడిచేసుకొని ఈ కలుపుకున్న మిశ్రమాన్ని బూంది గొట్టంలోవేసి సన్న బూందిలాగ తయారు చేసుకోవాలి. వేపిన శనగపప్పు, వేరుశనగ పలుకులు, అటుకులు, కరివేపాకు వీటన్నిటిని విడివిడిగా నూనెలో వేపుకొని ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. వెల్లుల్లిపాయలు మిక్సీలో ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. తరువాత వేయించి ప్రక్కన పెట్టిన పదార్థాలన్నిటినీ బూందిలో కలుపుకోవాలి. తగినంత ఉప్పు, కారం వేసి మిక్సర్ ను బాగా కలపాలి. ఈ మిక్సర్ చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

రాగి లడ్డు



కావలసిన పదార్థాలు :

రాగి పిండి	:	200 గ్రాములు
బెల్లం	:	100 గ్రాములు
నెయ్యి	:	150 గ్రాములు
యాలకుల పొడి	:	5 గ్రాములు

తయారుచేసే పద్ధతి :

ముందుగా కళాయిలో కొద్దిగా నెయ్యి వేసుకొని రాగి పిండిని వేయించుకొని ప్రక్కన పెట్టాలి. తరువాత నెయ్యి వేడిచేసుకోవాలి. రాగి పిండిలో బెల్లం మరియు వేడిచేసిన నెయ్యి వేసి ఉండలు లేకుండా బాగా కలుపుకోవాలి. కొద్దిగా యాలకుల పొడి వేసి కలపాలి. ఈ విధంగా తయారైన మిశ్రమాన్ని ఉండలుగా చుట్టుకోవాలి. తయారైన రాగి లడ్డులను జీడిపప్పు, కిస్ మిస్ లతో అందంగా అలంకరించుకోవాలి. ఈ రాగి లడ్డులు చాలా రుచికరం మరియు ఆరోగ్యకరం.

కొర్ర బియ్యం



కావలసిన పదార్థాలు :

కొర్ర బియ్యం	: 1 కప్పు	పచ్చిమిరపకాయలు	: 3
నీళ్లు	: 2 కప్పులు	కరివేపాకు	: ఒక రెమ్మ
పచ్చిబఠాణి	: 1/4 కప్పు	కొత్తిమీర తురుము	: తగినంత
శనగపప్పు	: 1 స్పూన్	పసుపు	: చిటెకడు
మినప పప్పు	: 2 స్పూన్స్	ఉప్పు	: తగినంత
నిమ్మరసం	: 4 స్పూన్స్	నూనె	: తగినంత

తయారుచేసే పద్ధతి :

బాగా మరుగుతున్న నీటిలో కడిగిన కొర్రబియ్యం వేసి, సన్నమంట మీద ఉడక నివ్వాలి. ఇదే అన్నం కుక్కర్లో వండాలంటే మరుగుతున్న నీటికి బియ్యం వేసి ఒకే విజిల్కి కుక్కర్ దించేయాలి. ఒక బాండిలో నూనె వేడి అయిన తరువాత శనగపప్పు, మినపపప్పు, పచ్చిబఠాణి, పచ్చిమిరపకాయలు, తగినంత ఉప్పు, పసుపు కలిపి వేయించి చల్లార్చిన కొర్ర అన్నానికి కలిపిన మిశ్రమంలో నిమ్మరసం కలుపుకుని పైన కొత్తిమీర తురుమును చల్లుకోవాలి.

సాను పాయసం



కావలసిన పదార్థాలు :

సామలు	: 250 గ్రాములు
పాలు	: 200 గ్రాములు
బెల్లం	: 250 గ్రాములు
నెయ్యి	: 50 గ్రాములు
యాలకులు	: 5-6
జీడిపప్పు	: 5-6

తయారుచేసే పద్ధతి :

పొయ్యి మీద మంచి నీళ్ళుపెట్టాలి. ఎసరు మరిగిన తరువాత వేడి చేసిన పాలు, కడిగిన సామలు వేసి ఉడికించాలి. తగినంత పంచదార లేదా బెల్లం కలపాలి. నేతిలో వేయించిన జీడిపప్పు పలుకులు, యాలకులు వేసి 3-4 నిమిషాలు ఉడికించి పొయ్యి మీద నుండి దింపాలి. వేడిగా ఉన్నప్పుడు తింటే మంచి రుచిగా ఉంటుంది.

సామ పొంగలి



కావలసిన పదార్థాలు :

సామ బియ్యం	: 1 కప్పు
పెసరపప్పు	: 3/4 కేజి
నూనె లేక నెయ్యి	: 2 స్పూన్స్
జీలకర్ర	: 2 స్పూన్స్
మిరియాలు	: 1 స్పూన్

తయారుచేసే పద్ధతి :

ఒక పాత్రలో సామ బియ్యం, పెసరపప్పు కలిపి 4 కప్పుల నీళ్లలో ఒక గంటసేపు నానబెట్టుకోవాలి. నానబెట్టుకున్న సామబియ్యం, పెసరపప్పు కలిపి మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. బాండిలో నెయ్యి వేసుకుని జీలకర్ర, మిరియాలు, అల్లంతరుగు, ఎండుమిరపకాయలు, జీడిపప్పు, కరివేపాకు, ఇంగువతో పోపు పెట్టుకుని మెత్తగా ఉడికించుకున్న మిశ్రమానికి పోపునికలిపి తగినంత ఉప్పు చేరిస్తే కమ్మని సామ పొంగలి తయారవుతుంది. సాంబారుతో, చట్నీతోతింటే రుచిగా ఉంటుంది. ఇది చాలా బలవర్ధకమైన ఆహారం అన్ని రకాల చిరుధాన్యాలతో ఈ పొంగలి చేసుకోవచ్చు. (వరిగలు అయితే ఒకటికి 5 గ్లాసుల నీళ్లు పోసుకోవాలి), సజ్జ, వరిగలతో కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు.

ఊద వడలు



కావలసిన పదార్థాలు :

ఊద బియ్యం	: 250 గ్రాములు	జీలకర్ర	: 1 స్పూన్
శనగపప్పు	: 150 గ్రాములు	అల్లం తరుగు	: 1 స్పూన్
ఉల్లిపాయల తరుగు	: 1/2 కప్పు	కరివేపాకు	: 2 రెమ్మలు
పచ్చిమిరపకాయల తరుగు	: 2 స్పూన్స్	నూనె	: తగినంత
ధనియాలు	: 2 స్పూన్స్	ఉప్పు	: తగినంత

తయారుచేసే పద్ధతి :

ఊద బియ్యం, శనగపప్పు 3 నుండి 4 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. నానిన ఆరికలు శనగపప్పు, ధనియాలు, అల్లం చేర్చుకుని కొంచెం బరకగానూ, గట్టిగానూ రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బుకున్న పిండికి ఉల్లి , పచ్చిమిరపకాయల తరుగు, కరివేపాకు, జీలకర్ర, ఉప్పు తగినంత చేర్చి వడ పిండిలాగా కలుపుకుని, మూకుడులో నూనె పోసుకుని వడలు నూనెలో దోరగా వేయించాలి. సాయంత్రం స్నాక్ గా చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. అన్ని రకాల చిరు ధాన్యాలతో దీన్ని తయారుచేసుకోవచ్చు.

ఊద ఇడ్లీ



కావలసిన పదార్థాలు :

ఊద బియ్యం : 3 కప్పులు

మినప పప్పు : 1 కప్పు

తయారుచేసే పద్ధతి :

మినపప్పు, మెంతులు కలిపి, ఊద బియ్యం మినప్పప్పు విడిగా మెత్తగా రుబ్బు కోవాలి. ఊదలు రుబ్బుకునేటప్పుడు నానబెట్టిన అటుకులు వేసి బరకగా రుబ్బుకోవాలి. ఇడ్లీ చేసుకునేటప్పుడు తగినంత ఉప్పు కలుపుకుని, ఇడ్లీలు ఆవిరి పట్టుకోవాలి. కొబ్బరి చట్నీ కారంపొడి సాంబారుతో తింటే చాలా రుచిగా ఉంటాయి. కొర్రలు, సామలు, ఆరికలు, వరిగలు, రాగులతో కూడా పైన చెప్పినట్టు ఇడ్లీలు పెట్టుకోవచ్చు. సజ్జల రవ్వ ఇసురుకుని ఇడ్లీలు వేసుకోవచ్చు. ఇడ్లీ పిండిలో క్యారట్, బీన్స్ లాంటి కూరగాయలు గాని, మెంతికూర, మునగాకు లాంటి ఆకుకూరలు కాని కలుపుకుని ఇడ్లీలు చేసుకోవచ్చు.



కావలసిన పదార్థాలు :

ఆరిక బియ్యం	: 3 కప్పులు	శనగపప్పు	: 2 స్పూన్
మినప్పప్పు	: 1 కప్పు	నెయ్యి లేదా నూనె	: తగినంత
మెంతులు	: 2 స్పూన్స్	ఉప్పు	: తగినంత

తయారుచేసే పద్ధతి :

ఆరిక బియ్యం, శనగపప్పు మరియు మినప్పప్పు, మెంతులు కలిపి 6 గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. 6 గంటల తర్వాత ఆరికలు, మినప్పప్పు విడివిడిగా మెత్తగా రుబ్బుకొని రెండూ కలుపుకొని తగినంత ఉప్పు చేర్చి 4 నుంచి 6 గంటల వరకు పక్కన పెట్టుకోవాలి. పెనం మీద దోశెలుగా పోసుకుని తగినంత నూనె చేర్చి దోరగా కాల్చుకుని సాంబారు, కొబ్బరి చట్నీతో తింటే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. దోశలపిండిలో మెంతికూర గానీ, మునగాకు గానీ కలుపుకుని కూడా దీన్ని తయారుచేసుకోవచ్చు. దీనివలన గుండెజబ్బులు, మధుమేహంతో బాధపడేవారికి చాలా మంచిది. అన్ని రకాల చిరుధాన్యాలతో ఈ దోశలు తయారు చేసుకోవచ్చు.

వరిగ పరమాన్నం



కావలసిన పదార్థాలు :

వరిగ బియ్యం	: 1 కప్పు	ఖర్జూరం ముక్కలు	: 2 స్పూన్స్
బెల్లం	: 1 కప్పు	యాలకుల పొడి	: 1/2 స్పూన్
పాలు	: 1/2 కప్పు	శొంఠి	: చిటికెడు
నెయ్యి	: 2 స్పూన్స్	జీడిపప్పు, కిస్మిస్	: పిడికెడు

తయారుచేసే పద్ధతి :

వరిగ బియ్యం 2 గంటలు నానబెట్టుకుని, ఒకటికి మూడు గ్లాసుల నీళ్లు ఒక మందపాటి గిన్నెలో పోసుకుని మెత్తగా ఉడికించుకున్న తర్వాత దానికి ఖర్జూరం, బెల్లం కలుపుకుని దగ్గరగా అయిన తరువాత యాలకుల పొడి వేసి పొయ్యి ఆవుకుని పెట్టుకోవాలి. తయారు అయిన పరమాన్నానికి చల్లార్చిన పాలు, నేతిలో దోరగా వేయించిన జీడిపప్పు, కిస్మిస్లను బాగా కలుపుకుంటే పసందైన పరమాన్నం తయారైనట్టే కొర్రలు, సామలు, ఆరికలు, ఊదలు, సజ్జ రవ్వతోను పరమాన్నం తయారు చేసుకోవచ్చు.

వరిగ పెసరట్టు



కావలసిన పదార్థాలు :

వరిగ : 1 కప్పు

పొట్టు పెసరపప్పు : 1 కప్పు

బియ్యం : పిడికెడు

జీలకర్ర : 1/2 స్పూన్

ఇంగువ : 1/2 స్పూన్

మెంతులు : 1 స్పూన్

పచ్చిమిరపకాయలు : 2

అల్లం : చిన్న ముక్క

ఉప్పు : తగినంత

నూనె లేదా నెయ్యి : తగినంత

తయారుచేసే పద్ధతి :

వరిగలు, పెసరపప్పు, బియ్యం అన్ని కలిపి 3-4 గంటలు నానబెట్టుకొవాలి, నానిన తర్వాత నీరువార్చుకొని రుబ్బెట్టుప్పుడు అల్లం, ఇంగువ, పచ్చిమిరపకాయలు వేసి పిండి మరీ మెత్తగా, మరీ బరకగా కాకుండా మధ్యరకంగా రుబ్బుకుని తగినంత ఉప్పు, జీలకర్ర కలిపి అట్లపెనం మీద అట్లు వేసుకుని దోరగా కాల్చుకుంటే కమ్మని వరిగ పెసరట్టు తయారవుతుంది. దీన్ని అన్ని రకాల చిరుధాన్యాలతో కూడా అట్లు వేసుకోవచ్చు.



వివరాలకు సంప్రదించండి :

యూత్ ఫర్ యాక్షన్



కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, మహబూబ్ నగర్-I

మదనాపురం, వనపర్తి జిల్లా, తెలంగాణ. Pin : 509 110, Cell : 9581262296

Email : kvk_mahaboobnagar@yahoo.co.in website : www.yfakvkmahabubnagar.org

(రెఫరెన్స్ : భారతీయ చిరుధాన్యాల పరిశోధన సంస్థ
& ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం
హైద్రాబాద్.)