

"గుర్ పాపట్లు"

కావలసిన వస్తువులు : గోధుమలు - అరకిలో. ఎండు కొబ్బరికాయ - ఒకటి, బెల్లం - ఒక కిలో, యాలకులు - 15, నెయ్యి - పావుకిలో.

తయారు చేయుట: మొదట గోధుమలు తుళువేసి పేలాలుగా వేయించాలి, వేస తరువాత, ఆ పేలాను తిరిగిరిలో వేసి విసాలి. మరీ పిండిగాను, మరీ మొకుం గానూ బాకుండా విసాలి. ఈ పిండిలో కొంచెం నీళ్లు చిలకరించి వానివ్వాలి. నీళ్లు ఎక్కువగా పోయకూడదు. చేరి లో కలిపితే పిండి పిండిగా విడిచి యేట్లు ఉండాలి.

తరువాత, బెల్లంబెల్లం అయితే దావుం టుంది. ఈ బెల్లాన్ని మెత్తగా పాడి చెయ్యాలి. ఒక పాత్రలో బెల్లం, నీళ్లు, కలిపి పాకం పట్టాలి. తీగపాకం రావాలి. పాకం వచ్చేవం ఎండుకొబ్బరి కోరుకుని, యాలకులు పాడి చేసుకుని ఉంచుకోవాలి.

బెల్లం పాకంలాగానే, గోధుమసిండిని వేసి బాగా కలుపుతూండాలి. అందులోనే కొబ్బరి, నెయ్యి, యాలకులపాడి కూడా వేసి, బాగా కలుపుతూండాలి. ముద్దగా అయినా క, క్రిందకు దింపి, చల్లారకుండానే, వర్ణానికి నెయ్యిరాసి, అందులో ఈ ముద్దను వేసి, దిళ్లు దిళ్లుగా కోసుకోవాలి. యివి చాలా కాలం, సుమారు నెలా రెండు నెలల దాకా చెక్కుచెదరకుండా కరకరలాడుతూ చక్కగా నిలవుంటాయి ఈ "గుర్ పాపట్లు."

బీ. రామలక్ష్మి
 ట్రైక్ 17-2-78

వంటలు

చాందేష్

కావలసిన వస్తువులు : వెండదార - అర కిలో, పాలు - 6 వాపులు, యాలకులు - 12, కుంకంపువ్వు - చిట్కెడు, వచ్చి కర్పూరం - కొద్దిగా.

తయారు చేయు విధానము : మొదట పాలు చింతించుకు లేక నెమ్మదిగా పాములో విరిగొట్టాలి. తర్వాత విరిగిన పాలునూ, నీళ్లనూ వేరు చేయాలి. వేరు చేసిన పాలు గుడు ముద్దలో వెండదారవేసి బాగా మెత్తగా చక్కగా పిసాలి. ఆ తర్వాత ఈ వెండదార కలిపిన పాముద్దను ఒక వెదల్పాటి గిన్నెలో వేసి, స్టామిద పట్టి బాగా కలుపుతూ కూర్చో వాలి. సుమారు ఒక అరగంట కలుపుతేవారి అది గట్టిపడదు. ఆ తర్వాత అది గట్టి పద్దాక అందులో యాలకులపాడి వేసి బాగా కలిపి అప్పుడు కుంకంపువ్వు మరియు వచ్చి కర్పూరం కూడా వేసిన ఒకపాటి కలిపి వెంటనే గిన్నెను కిందకు దింపేయాలి.

ఆ తర్వాత ఒక వెదల్పాటి పళ్ళానికి బాగా నెయ్యిరాసి, ఈ ఉడికించిన ముద్దను అందులో వేసి చదునుచేసి చల్లారకుండానే కావలసిన రీతిలో ముక్కలు కోసుకోవాలి.

- బి. రామలక్ష్మి

అంధ్రప్రదేశ్

1-4-77

గులాబీపూంటే తలలో పెట్టుకునే వసుకునేరు. బాదు, ఇది ఒక తీపి పిండివంటు, ఇది ముఖ్యమైనది, మీకు ఇవ్వమైనదిను.

కావలసిన వస్తువులు : బియ్యంపిండి ఒక కిలో, మైదాపిండి అర్ధ కిలో, వంచదారి ఒక కిలో, యాలకులు 10.

తయారుచేసే విధానము :— పైన చెప్పిన ప్రకారము, బియ్యంపిండి, మైదా పిండి, బట్టింపిండిలాగా కొద్దిగా, పల్నగా తడి పెట్టుకోవాలి. (బట్టింపిండిలాగా ఉంటే చాలు). తర్వాత స్టిమియేటర్ బాణలి ఉంచుచి, మానెనుచుచేసి, ఇసుక గులాబీ పువ్వును, పైన పొదు గాటి కాడని పెట్టుకుని, మానెలో ములుగునట్లుగా ఉంచాలి. (ఈ ఇసుక గులాబీపువ్వును, బజారులో, ఎక్కడవదిలే అక్కడ అమ్ముతారు. వెం రూపాయి.) ఇది కూడా మానెలో పాటు మరిగి, బాగా వేడి ఎక్కుతుంది. మానెదాగా మరిగాకా, యీ గులాబీ పువ్వును అందులో మంచి తీపి, మనము కలుపుకుని ఉంచుకున్న పిండిలో ముంచి, వెంటనే మానెలో మళ్ళీ ఈ గులాబీపువ్వును ముంచాలి. ఆ వేడికి, గులాబీపువ్వు (అంటే, దానికి అంటుకున్న పిండి) ఊడి, చక్కగా, పెద్దగా, గుల్లల్లాగ, విచ్చుకుంటుంది. యిలాగే అన్ని గులాబీపూలు తయారుచేసుకున్నాక, పైన చెప్పిన పాళ్ల ప్రకారము వంచదారిని శేతపాకం పట్టాలి. (అంటే శేతపాకం ఉంటే చాలు.) తర్వాత ఈ గులాబీపూలను అందులో వేసి, ఒక ఐదు నిమిషాలు ఉంచి, వేరే తీపెయ్యాలి. యిది చాలా రుచిగా, అచ్చు గులాబీపూం లాగానే ఉంటాయి. తయారు చేయటంకూడా సులభమే. వెలరోజులయినా నిలవఉంటాయి. పెద్దలూ, పిల్లలూ యీ స్వీట్ పిండివంటను ఎంతగానో యిష్ట పడతారు.

మునగాకు కూర

కావలసిన వస్తువులు : మునగాకు 6 కప్పులు, పెనరవప్పు పావుకప్పు, కారం కొద్దిగా, జీలకర్ర కొద్దిగా, అవాలు 2 టీ స్పూన్లు, మినప్పప్పు 3 టీ స్పూన్లు, కొబ్బరి అరచెక్క, మానె 3 టీ స్పూన్లు, వెల్లిల్లి 4 రెక్కలు, పసుపు చిటికెడు, ఉప్పు తగినంత. మొదట మునగాకును శుభ్రంగా కడిగి ఎక్కువ నీళ్లలో ఉడక బెట్టాలి. ఆ ఆకు పసరంతా నీళ్లలోకి దిగిపోతుంది. నీళ్లను వేరుచేసి, ఆ తర్వాత మునగాకును ఒక పాత్రలో ఉంచాలి! తర్వాత పెనరవప్పు వేయించి, ఒకమాదిరిగా ఉడక

బెట్టాలి. పెనరవప్పు ఉడుకు తున్నప్పుడే మునగాకువేసి. ఉప్పు, కారం, కొబ్బరికోరు, పసుపు, వెయ్యాలి. అలా కాసేపు ఉడక నిచ్చి దింపేయాలి! తర్వాత, మినప్పప్పు, ఎండు మిర్చి ముక్కలు, అవాలు, జీలకర్ర, చితకకొట్టిన వెల్లిల్లి ముద్ద, వీటిని కొద్ది మానెలో వేయించి, వేగిన తర్వాత, పైన తయారుచేసి ఉంచుకున్న ములగ కూరని, ఈపోపులో వేసి బాగా తిరగమూత కలిపి, పొడిపొడిగా అయ్యే వరకూ ఉంచి, దింపేయాలి.

- జి. రామశ్రీ

వంతులు

వెక్కవడలు

కావలసిన వస్తువులు :-

కావలసిన వస్తువులు : బియ్యంపిండి ఒకకిలో, గోధుమపిండి అర్ధకిలో. పెనగపప్పు అర్ధపావు, పెనరపప్పు అర్ధపావు, సున్నం అర్ధపావు, ఉప్పు కొరము తగినంత.

చేయవలసిన విధానము మనము యీ పిండివంట రెయ్యాలనుకునేటప్పుడు, ముందుగా, పైన చెప్పిన ప్రకారము పెనగపప్పునూ, పెనరపప్పునూ వానపోసుకోవాలి. అవి వానిన తరువాత, గోధుమపిండి, బియ్యం పిండి, యీ వానిన వప్పులూ, సున్నంలూ, తగినంత ఉప్పు, కొరము, వేసి బాగా కలపాలి. అవి బాగా కలిసిన తరువాత, నీళ్ళుపోసి, (అంటే మనము రొట్టెలు వత్తుకునే పిండిలాగా) ముద్దగా, గట్టిగా కలపాలి. తరువాత స్ట్రాపిద బాణలిపెట్టె, బాణలో నగమువరకూ (అంటే, మనము వేసిన వడలు మునిగేట్లుగా) నూనె పోసి, అది కాగే లోపల, మనము కలుపుకున్న ముద్దన చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని, ఒక ప్లాస్టిక్ కాగితం మీద కాసి, ఆ రిటాకు మీదకాసి, యీ ఉండలను ఒక్కొక్కటే నూనె చెయి చేసుకుని, నల్లగా, అన్నడము లాగా వత్తాలి. (నూనె చెయ్యి చేసుకుని, వత్తడమువలన ఆ అన్నడము సుంభముగా రియ్యటానికి వస్తుంది) దానిని కాస్త ఎర్రగా వేగే వరకూ వేయించాలి. అది చల్లారా తింటే, బాగుంటాయి. ఇవి పెద్ద పిండి వంటయినా, చాలా కాలం పాడవకుండా, కరకరలాడుతూనే ఉంటాయి. నూనె అన్నలు వీల్చుడు.

1-11-74 -జి. రామలక్ష్మి రుక్రిక

వంతులు

అవళ్ ఉప్పా

కావలసిన వస్తువులు: వేపుడు బియ్యం-ఆరకిలో, కొబ్బరి - ఒక చిప్ప, బంగాళాదుంపలు-3, ఉల్లిపాయలు-4, మనుపు-చిటికెడు, వచ్చిమిర్చి-10, ఎండుమిర్చి-6, కరివేపాకు-1 రోబ్బ, ఉప్పు-నరివడినంత, అనాలు-1 చెంచాడు, జీలకర-1 చెంచాడు, శనగపప్పు-2 చెంచాలు, మినపప్పు, వేరుశనగ పలుకులు-1 చెటాకు, టమాటాలు-2.

తయారు చేయు విధానము: మొదట వేపుడు బియ్యాన్ని కుళం చేసుకోవాలి. తర్వాత కొబ్బరి కోరుకుని పుండుకోవాలి. ఆ తర్వాత బంగాళాదుంపలు, పుల్లిపాయలు, వచ్చిమిర్చి నవ్వుగా తరుగుకోవాలి. తరుగు కున్నాక ఉప్పాకి కావలసిన పోపును శనగపప్పు, మినపప్పు, అనాలు, జీలకర, వేరుశనగ పలుకులు. ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు వేయించి అది వేగినాక అందులోనే ఈ తరుగుకున్న పుల్లిపాయముక్కలు, బంగాళాదుంప ముక్కలు వచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి మరి కాసేపు వేయించి ఆ తర్వాత ఉప్పాకి తగిన నీళ్ళు ఆ పోపులో పోయ్యాలి. నీళ్ళు మరిగినాక అందులో ఈ వేపుడు బియ్యాన్ని వేస్తూ కలుపుతూండాలి. ఉప్పా ముద్దగా అల్లతున్నప్పుడు అందులో కొబ్బరికోరు, మనుపు, టమాటా ముక్కలు, తగిన ఉప్పు వేసి కొద్దిగా నెయ్యికూడా వేసి బాగా కలిపి దింపేయాలి. (నీళ్ళు మరిగుతున్నప్పుడే ఉప్పు వేసి వార్యలేదు).

-జి. రామలక్ష్మి

15-4-77

రుక్రిక

వంటలు

గురుగురులు

నిం-6-75 రుక్రిక. కావలసిన వస్తువులు : బియ్యం-ఆరకిలో, కొబ్బరికాయ- ఒకటి, నెయ్యి-పావు కిలో, కారం-4 చెంచాలు, ఉప్పు-తగినంత, సోడా- చిటికెడు.

తయారుచేయు విధానము : బియ్యం బాగా కడిగి నానపెట్టుకోవాలి. బియ్యం వానిన తరువాత, కొబ్బరి కోరుతో కలిపి మెత్తగా, గట్టిగా గారెం పిండిలాగా రుద్దాలి. బాగా రుద్దిన తరువాత, అందులో, తినే సోడా, కారం, తగినంత ఉప్పు, వేసి బాగా కలపాలి. (పిండి, ఎంత వుంచినా, ఎంత గట్టిగా ఉంటే అంత మంచిది.) తరువాత యీ పిండిని చిన్నచిన్న గోళిలుగా చేసుకుని, వేలితో వేష్ర గా దోరగా వేయించుకోవాలి. యీ 'గురు గురులు' రెండు నెలలయినా, ఘుమ ఘుమలాడుతూ పాడవకుండా వుండ ఉంటాయి.

-జి. రామలక్ష్మి

మ సా లా మా మి డి

కావలసిన వస్తువులు :- పెద్ద ఉల్లి పాయలు-2; ధనియాలపొడి - 1 టేబుల్ స్పూన్; అల్లం- చిన్నముక్క, వెల్లర్ని రెకలు-6, మసాలాపొడి-1 టేబుల్ స్పూన్; చిన్ననైజా మామిడి కాయలు మరీ పులుపు కాని-6 రేదారి కాయలు; (బీడిలో ఉన్న కాయలు)

అల్లము వెల్లర్ని మెత్తగా నూరాలి. ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరిగితి. ఒక గిన్నెలో ఉలి పాయ ముక్కలు, అల్లము, వెల్లర్ని ముద్ద, ధనియాం పొడి, మసాలా పొడి, తిగి వంత ఉప్పు, కారము, వసుపువేసి బాగా కలుపుకొని ఉంచుకోవాలి.

మామిడికాయను నాలుగు ముక్కలుగా చీలి మధ్య బీడిని తీసివేసి పైన కలిపి ఉంచు కొన్న మిశ్రమాన్ని కాయలో కూరి పెట్టు కోవాలి.

స్త్రిశీర కుక్కరుపెట్టి నూనె పోసి కొద్దిగ బిరింజి ఆకువేసి కాగినే మనము కూరి ఉంచుకొన్న మామిడి కాయలువేసి బాగా మగిన పిదప కొద్దిగ నీరుపోసి



వంటలు

మూతవేసి నీము రాగానే విడు నిమషములు ఉంచి దింపివేసు వలెను. పుల్లపుల్లగ కారము కారముగ ఉప్ప ఉప్పు ఘుమఘుమ లాడుతు రుచిగా ఉండును.

-మాదిరెడ్డి. లక్ష్మీరమావతి.

"వడప్పాలు"

కావలసిన వస్తువులు :- ఉప్పుడు బియ్యం-ఆరకిలో, సుప్యలు - ఆర్డపాపు, మినవరప్ప-ఆర్డపాపు, యింగువ-కొద్దిగా, ఉప్ప - తగినంత, కారం - 4 వెంచాలు, కొబ్బరికోరు-1 చిప్ప, క రి నే పా కు - 1 కట్ట!

తయారు చేయుట :- మొదట ఉప్పుడు బియ్యం నానబెట్టాలి. ఉప్పుడు బియ్యం నానెలోగ మినవరప్ప వేయించి పిండి

వినరాలి. (రేదా మిల్కులో ఆడించాలి మెత్తటిపిండిని) తరువాత బియ్యం నానినాక గట్టిగా మెత్తగా గారెపిండిలా రుచ్చాలి. రుచ్చాక, అందులో ఈ ఆడించిన మినవరప్పిడి కలపాలి. తరువాత ఈ పిండిలో వేయించిన కొబ్బరికోరు, (కొబ్బరికోరు వేయించాలి) సుప్యలు, యింగువ, కారం, ఉప్ప, కరినేపాకు వేసి, కొద్దిగా వేడినీళ్లు పొన్నా మెత్తగా గట్టిగా బంధించి పిండిలా తడిపెట్టుకోవాలి. తరువాత, బాణళిలో నూనె కాని, రిఫైన్ డాయిల్ కాని పోసి, కాచి, ఈ పిండిని నూనె వెయ్యి చేసుకుంటూ చిన్న చిన్న బిళ్లలులా (బిస్కెట్టు సైజులో) వల్లుగా వెల్లె వత్తుకని ఏరగా దోరగా కరకంలాడేట్టుగా వేయించుకోవాలి. ఈ "వడప్పాలు" చాలా రుచిగా ఉండి, 2, 3 నెలలు వెళ్ళవెదరకండా నింపకంటాయి !

- జి. రా మ ల క్షీ

కావలసిన వస్తువులు:- పెసరవప్పు- ఆరకిడి, ఎండు మిరపకాయలు, ఉప్పు, జీలకర (తగు మోతాదులో), ములగ కాయలు-వనిపిడి.

ఈ కూర వండుకునేప్పుడు అరగంట ముండుగా, పెసరవప్పును నానబోయివేయాలి. పెసరవప్పు నానిన తరువాత, రెండు మూడు సార్లు బాగా తడి తగిల్చి ఎండు మిరపకాయలు, పప్పు, జీలకర వేసి, బాగా గట్టిగా మెత్తగా రుచ్చాలి. తర్వాత ములగ కాయలను చిప్ప చిప్ప ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి.

ములగ కాడల పాలోలి

- జి. రా మ ల క్షీ

తర్వాత స్త్రీ మీద కాస్త వెడల్పుగా పుప్ప గిన్నె కాని రేక బాణలి కాని, పుప్పి, కాస్త నూనె పోసి, ఎండు మిరపకాయ ముక్కలూ, ఆవలు, మింజువప్పు (అంటే పొపు వేయటానికి) వేసి, ఏరగా వేయించి అందులో యీ తరుగుకని పుంజిన ముక్కలు వేసి, యిం ము ని గే వ ర కూ నీళ్లు పోసి సన్నటి సెగ మీద ఉడచివ్వాలి. ములగ కాయ

ముక్కలు మెత్తగా ఉడికిన తరువాత (వట్టుకుని చితిపిలే చితికేట్టుండాలి.) మనము రుచ్చుకని పుంజుకన్న పెసరవప్పు పిండిని, అందులో వేసి, కొంచెం నూనె పోసి, బాగా కలిపి, సన్నటి సెగమీద ఉడికించాలి. సుభ్యలో ఒక్కొక్కసారి కలుపుతూ వుండాలి. (ఎండుకంటే మాడిపోకుండా) కొంత సేపటికి కూర ఉడికి, పొడిపొడిగా కక్కగా అవుతుంది. ములగ కాడల ముమమును కరిమములో, యీ కూర తినుటానికి చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

“డోర్లా”

కావలసిన వస్తువులు :- తనగపిండి- అరకిలో, పచ్చి మిర్చి - 15 ఉప్పు - తగినంత, కొత్తినిారి, కొబ్బరికోరు, పుల్లటి మజ్జిగ, తయారుచేయు విధానము :- మొదట తనగపిండిని పుల్లటి మజ్జిగతో కాలగట్టిగా యిడి, పిండిలా తడిపెట్టుకోవాలి, తడి ప్చెయి కున్నాక రెండు మూడు గంటలు వాననిచ్చి, ఆ తరువాత పచ్చిమిర్చి మెత్తగా రుద్ది, ఆ పచ్చిమిర్చి ముద్ద, తగినంత ఉప్పు ఆ పిండిలోనే బాగా కలపాలి. తరువాత కొబ్బరికోరు, నన్నగా తరుగుకన్న కొత్తినిారి రేడిగా ఉంచుకోవాలి. ఆ తరువాత యిడి ప్చెయిలో కొద్దిగా వెయ్యిరాసి, ఈ పిండిని యిడి యలా వెగ్గాలి. ఈ పిండిని వాననిచ్చటం వల్ల యిడ్లలు పుల్లగాను లావుగా ఉద్ది చూడటానికి కూడా ఎంతో తావుంటాయి. కొబ్బరికోరు కొత్తినిారి అద్దాలి. ఈ “డోర్లాలు” చాలా రుచిగా తిన్నకోదీ యింకా తివానిపించేలా ఉంటాయి. యింక దీనికి వేరే పట్టి అక్కరలేదు.

- జి. రామలక్ష్మి
26-1-79 (రుష)

పిండి వంటలు!
18-4-75 రుక్మిణి
చుడుపా

కావలసిన వస్తువులు :- అటుకులు అరకిలో. వేయించిన తనగ పప్పు అరకిలో. వేరుశనగపప్పు అరకిలో. జీడిపప్పు ఆర్డపావు. కారం 5 చెంచాలు. కరివేపాకు 2 కట్టలు. ఉప్పు తగినంత. తయారుచేసే విధానము :- మొదట అటుకులూ, వేయించిన తనగపప్పు వేరుశనగ పప్పు, జీడిపప్పు ఈ నాల్గింటినీ పుల్లం చేసి ఈ నాల్గింటినీ వేరువేరుగా కొద్ది కొద్దిగా మారెను పోసి బాగా కరకరలాడేటట్లుగా మాడకుండా వేయించాలి. కరివేపాకును కూడా వేయించాలి. యిలా అన్నీ వేయించిన తరువాత అన్నింటినీ ఒక వికాలమయిన గిన్నెలో వేసి ఉప్పు, కారం, ఉంటే కాస్త వెయ్యి వేసి బాగా కలపాలి. బాగా కలిపితే యిది పొడిపాడిగా అవుతుంది. అప్పుడు ఈ ‘చుడుపా’ని ఒక డబ్బాలో పోసుకోవాలి. ఈ ‘చుడుపా’ చాలా రుచిగా చాలా బాగుంటుంది. దీనిని పిల్లలూ, పెద్దలూ ఎంతో యిష్టంగా తింటారు. యిది ఎన్ని నెలలయినా పాడవకుండా ముకుముకులాడుతూ, కరకరమటాం నింప ఉంటుంది. - జి. రామలక్ష్మి

వంతులు పూర్ణ కరంజీలు - జి. రామలక్ష్మి

కావలసిన వస్తువులు :- గోధుమపిండి - అరకిలో, పంచదార - అరకిలో, శనగపప్పు - పావు కిలో, వెయ్యి - అరకిలో, కొబ్బరికాయ - నగం, గుగ్గిరి - 2 మూళ్ళు, జీడిపప్పు - 25 గ్రాములు, యాలకులు - 20. మొదట గోధుమపిండి ముద్దగా తడిపెట్టుకోవాలి. తర్వాత, శనగపప్పును ఉడకబెట్టి మెత్తగా రుద్ది ఉంచుకోవాలి. కొబ్బరి కోరుకుని దానిని కూడా వేరుగా రుద్ది ఉంచాలి. తర్వాత జీడిపప్పు నిర్భరో వానబెట్టి, దానిలో గుగ్గిరి చల్లి, రెండూ కలిపి ముద్దగా మారుకోవాలి. ఆ తర్వాత, యాలకులు పాడం చేసుకోవాలి. యిన్నీ సర్దంగా ఉంచుకుని, అప్పుడు పంచదార పాకంపట్టి, (తీగపాకం రాలి) అందులో శనగ ముద్ద, కొబ్బరి, జీడిపప్పు ముద్ద వేసి, బాగా కలుపు తుండాలి. ఉడుకుతున్నప్పుడు, వెయ్యి వేసి బాగా కలపాలి. ఇది ఉడికి గట్టిపడ్డాక, యాలకుపాడి వేసి కలిపి దింపే చాలి. తర్వాత, గోధుమపిండి చిన్న చిన్న అప్పడాలా వలుకుని, రెండేసి అప్పడాలమధ్య పైన తయారు చేసుకున్న పూర్ణం పెట్టి, చుట్టూ వాక్కేయాలి. ఇలా అన్నీ చేసుకుని, నేలిలో వేసి, దోరగా వేయించుకోవాలి. ఈ “పూర్ణ కరంజీలు” చాలాకాలం నింప ఉంటాయి. *

17-9-76
లింథ్రుపర్ష

పెసర పుణుకులు

కావలసిన వస్తువులు :- పెసరపప్పు అరకిలో లేక పావుకిలో, పచ్చి మిరపకాయలు, అల్లము, ఉప్పు. చేయు విధానము :- పెసరపప్పును ముందుగా వానపెట్టుకోవాలి. అది వానక, గట్టిగా మెత్తగా, ఉండేటట్లుగా రుద్దుకోవాలి. (అంటే గారెం పిండిలా). తరువాత కచ్చి మిరపకాయలు, అల్లము, మెత్తగా మారి, తగినంత ఉప్పును వేసి, అరుద్దిన పెసరపిండినీ, యీ మారిన పచ్చి మిరపకాయలూ + అల్లం ముద్దనూ బాగా కలపాలి. తరువాత శ్చిమిద బాణలి పెట్టి, నూనెను కావాలి. (నూనె, పుణుకులు మునుగున్నట్లుగా ఉండాలి.) ఆ కాగిన నూనెలో, యీ రుద్దిన పెసర పిండిని, చిన్న చిన్న ఉండలుగా (అంటే మనకు కావలసిన సైజులో) వేసి, దోరగా. (కాస్త ఎరుపు యింక వచ్చునట్లుగా) వేయించాలి. ఇది వేడిగా తింటే, చాలా బాగుంటాయి. చల్లారాక, తిచ్చా కూడా బాగానే ఉంటాయి. దీనిని ఒకపాతి ఒక పాతిగా మంటే, ఎప్పుడూ, యివే చేసుకుని తివాని పిస్తుంది. ఇది నూనెను అట్టే పీల్చు. - జి. రామలక్ష్మి

శక్తి బిరుదు 75
మహిళ



అక్టోబరు సంచికలో 'ఈ నెం వంటలు' కిరికలో ప్రచురించినవి సంపిన రచయిత్రి శ్రీమతి జి. రామలక్ష్మి, హైదరాబాదు.

తనల వంటలు

గుల్ పాపట్

కావలసిన వస్తువులు :-
 ఎండు కొబ్బరికాయ ఒకటి. గోధుమలు 1/2 కిలో. బెల్లం 1 కిలో. యాలకులు 15. నెయ్యి 1/2 కిలో.
తయారుచేయు విధానము :-
 మొదట గోధుమలు కుశ్రంచేసి, పేలాయిగా వేయించాలి. వేయించిన తరువాత తిరగలిలోవేసి పిండి వినరాలి. (పిండి మరీ మెత్తగా ఉండకూడదు.) తర్వాత, విసిరిన పిండిలో కొంచెం నీళ్ళు చిలకరించి నానవివ్వాలి. (నీళ్ళు మరీ ఎక్కువగా పొయ్యకూడదు.) ఇది నానేలోవల, ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో, బెల్లం పాకం పట్టాలి. (తిగపాకం వస్తే బాటు.) పాకం తయారవగానే, విసిరి వుండుకున్న గోధుమ పిండినీ, కొబ్బరికోరునీ, యాలకుల పొడినీ, నెయ్యినీ వేసి, బాగా కలుపుతుంటారు. కొంతసేపటికి అది బాగా ఉడికి, ముద్దగా అవుతుంది. అప్పుడు దానిని, ఒక పళ్ళానికి నెయ్యిరాసి, అందులో వేసి చదునుచేసి, 'దైమండ్' అకారంలో చిన్న చిన్న విగాకోసుకోవాలి. ఈ 'గుల్ పాపట్'లు, ఎంతో రుచిగా చాలా బాగుంటాయి. తయారు చేయటం కూడా ఏమంత కష్టం కాదు. ఇవి బిచ్చి తరంగా మూడు నెలలు విలువవుంటాయి. *

మోహన్ బాగ్

కావలసిన వస్తువులు :-
 పాలు ఒక శేరు, చాయ పెసరపప్పు పావుకిలో, నెయ్యి ఒక కప్పు, పంచదార ఒక కప్పు, బాదంపప్పు 20 గ్రాములు, జీడివన్నె 25, యాలకులు 15, కిస్ మిస్ 30 గ్రాములు, మిఠాయి రంగు 1 టీ స్పూన్. గులాబీ పువ్వులు 6.
తయారుచేయు విధానము :-
 చాయ పెసరపప్పును నానబెట్టి, బాగా కడిగి, మెత్తగా గట్టిగా రుబ్బుకోవాలి. తర్వాత, అర్ధశేరు పాలను మాత్రమే తీసుకుని, పాలకోవాను తయారు చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత స్టవ్ మీద వెడల్పాటి బాణలి వుంచి, నెయ్యిపోసి కాచి, రుబ్బుకున్న పెసరపిండిని ఈ కాగిన నెయ్యిలో వేసి బాగా కలుపుతూ పంచదార పొయ్యాలి. కొంతసేపటికి ఉడికి ముద్దగా అవుతుంది. అప్పుడు తయారు చేసుకున్న పాలకోవాను వేసి మరోసారి బాగా కలిపి, మిఠాయి రంగు, యాలకుల పొడి, నేతిలో వేయించిన జీడివన్నె, కిస్ మిస్ పళ్ళు, తొక్కు తీసిన బాదంపప్పు, అన్నీ వేసి, బాగా కలిపి, దింపేయాలి. తర్వాత ఆరిపోకుండా, మనకు కావలసిన కీతిలో ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. 'మోహన్ బాగ్' మీద గులాబీ రేకులు వేస్తే, చూడటానికి అప్పు ఉద్యానవనంలా వుండి, తినటానికి ఎంతో రుచిగా వుంటుంది.

అస్మృత గుటీకలు

కావలసిన వస్తువులు :-
 బియ్యం 2 కప్పులు, పాలు 4 కప్పులు, పంచదార 3 కప్పులు, నెయ్యి 2 కప్పులు, యాలకులు 15, బాదంపప్పు 20 గ్రాములు, కుంకుమ పువ్వు కొద్దిగా.
తయారుచేయు విధానము :-
 మొదట బియ్యాన్ని నానబెట్టి, కుశ్రంగా కడిగి, మెత్తగా, గట్టిగా రుబ్బాలి. తర్వాత, బాదంపప్పు తొక్కు తీసి, నన్నగా తరిగి, వేయించుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో పాలుపోసి పొయ్యిమీద ఉంచాలి. పాలు నలసలా కాగుకున్నప్పుడు, రుబ్బిన బియ్యం పిండినీ, పంచదారనీ, నెయ్యినీ వేసి బాగా కలుపుతుంటారు. కొంతసేపటికి ఇది ఉడికి, ముద్దగా అవుతుంది. అప్పుడు అందులో యాలకులపొడి, బాదంపప్పు, కుంకుమపువ్వు, వేసి, మరోసారి బాగా కలిపి దింపాలి. తర్వాత, ఒక వెడల్పాటి పళ్ళానికి బాగా నెయ్యిరాసి, అందులో ఈ పాకాన్ని పోసి, ఆరిపోకుండానే, మనకి కావలసిన సైజులో చక్రాలా కోసుకోవాలి. ఇవి చాలా రుచిగా ఎంతో బాగుంటాయి. ఇవి రెండు మూడు నెలలవరకూ పాడవకుండా విలువ వుంటాయి.

కావలసిన వస్తువులు—: బియ్యం పిండి ఒక కిలో, మినపపప్పు పావుకిలో, ఉప్పు, కారము, జీలకర్ర (తగినంత), తినేసోడా చిటికెడు.

తయారుచేయు విధానము :— మొదట పైన చెప్పిన పాళ్ల ప్రకారము మినప పప్పును నానబెట్టుకోవాలి. మినపపప్పు నానినతరువాత, బాగా కడిగి, మెత్తగా, గట్టిగా రుబ్బుకోవాలి తరువాత, ఈ రుబ్బుకున్న పిండిలో, బియ్యంపిండి, తగినంత ఉప్పు, కారము, జీలకర్ర, తినేసోడా, కొద్దిగా నూనె, లేక నెయ్యివేసి, బాగా కలిపి కొంచెం నీళ్లుపోసి, రొట్టెలపిండి లాగా, చక్కగా తడిపైట్టుకోవాలి. తర్వాత, గోళికాయలు లాగా, చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని, ఒక్కొక్క ఉండనే చేతిలోకి తీసుకుని, దానిని బోటనవేలు గోరుతో, నొక్కుతూ సాగదీస్తూ ఉండాలి. అలానొక్కుగా అది అచ్చు అర్థ చందాకారంగా, చక్కగా వస్తుంది. (అది గోరుతో, నొక్కుతూ చేయటమువలన నొక్కులు నొక్కులుగా అందంగా వుంటుంది.) అలా అన్నీ చేసుకున్నారా, స్ట్రీ మీద దాణలిఉంచి, నూనెనుపోసి, కాగిన తరువాత, వీటిని వేసి, ఎర్రగా, దోరగా, వేయించాలి. (యివి నూనెలో వెయ్యగానే, లావుగా, గుల్లల్లా, పొంగుతాయి) యివి నూనెను అప్పులు పీల్చు. ఈ గోరుమిఠాయిలు ఆరునెలలు అయినా, పాడవకుండా, గుల్లల్లాగా, కరకరలాడుతూ, ఉంటాయి. యివి ఒకసారిచేసి, రుచి చూసా మంటే, ప్రతీ సంవత్సరంకీ యివే చేసుకోవాలనిపిస్తుంది. అదాకి మంచి పిండివంట యిదే!

“చేమ ఆకు తో పాతోళి”

కావలసిన వస్తువులు :- చేమఆకు 15 కట్టలు, శెనగపప్పు 2 పావుకిలో, ఉల్లి పాయలు 4, ఎండు మిర్చి 25, కరివేపాకు ఒక కట్ట, అవలు ఒక చెంచాడు, మినపపప్పు 3 చెంచాలు, జీలకర్ర ఒక చెంచాడు, ఉప్పు!

తయారుచేయు విధానము :- మొదట శెనగపప్పును నానబెట్టాలి. అది నానాక, దానిని బాగా కడిగి, గట్టిగా మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. శెనగపప్పు రుబ్బేటప్పుడు, అందులో ఎండుమిర్చి ఉప్పు, వేసి మరీ రుబ్బాలి. అ తర్వాత, చేమ ఆకుకి కాడలు తీసేసి, చేమ ఆకును మాత్రమే, నన్నగా తరుగుకోవాలి. ఉల్లిపాయలను కూడా నన్నగా, చిన్న చిన్న

ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి. ఆ తర్వాత, స్ట్రీ మీద వెడల్పాటి గిన్నెనుంచి, అందులో మరి కాస్త నూనెను పోసి కాచి, అందులో మిన పప్పు, అవలూ, జీలకర్ర, కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి ముక్కలు, వేసి పోపు వేయించాలి. పోపు బాగా వేగేకా, అందులో ఈ రుబ్బుకున్న శెనగపిండినీ, చేమ ఆకునూ, వేసి, బాగా కలిపి, మాత్రబెట్టి ఉడకనివ్వాలి. మధ్య మధ్యన కలుపుతూండాలి. కొద్దిసేపటి కది ఉడికి, చక్కగా పాడిపాడిగా అవుతుంది. ఈ “చేమ ఆకు పాతోళి” చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

జి. రామలక్ష్మి, (నైడరాబాద్)

నాలుగు పప్పుల వడ

కావలసిన మస్తువులు :- శెనగపప్పు - పావుకిలో, కందిపప్పు-పావుకిలో, మినపప్పు- అర్ధపావు, పెసరపప్పు-అర్ధపావు, ఉల్లి పాయలు - 12, వచ్చుమిర్చి - 1 చటాకు, కొత్తిమీర-లేక-పొడినా- 2 కట్టలు, తినే సోడా ఒక చెంచాడు, ఉప్పు తగినంత!

తయారుచేయు వద్దలి :- మొదట, పైన చెప్పిన నాలుగు రకాల పప్పులను కలిపి ఒక గిన్నెలో వానబెట్టాలి. అవి వానివాక బాగా కడిగి, గట్టిగా నెక్కాముక్కగా రుబ్బు కోవాలి, తర్వాత వచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయలూ, వచ్చుగా చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి. కొత్తిమీర లేక పొడినాని కూడా శుభ్రంగా తరుగుకోవాలి. తరువాత ఈ తరిగిన వాటి నన్నింటినీ రుబ్బుకునీ ఉంచుకున్న పిండిలో వేసి లాగా కలిపి, ఉప్పు, తినేసోడాను కూడా వేసేసి, మరోసారి బాగా కలపాలి. ఆతర్వాత బాణిలో నూనెపోసి కాచి, ఈపిండిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా వేసుకుని, అరిటాకు మీద కాసి, ప్లాస్టిక్ కాగితము మీద కాసి, వడలులా వత్తుకుని, నూనెలో వేసి ఎర్రగా దోరగా వేయించుకుని, చల్లార్చినా తీసి దబ్బాలో పెట్టుకోవాలి. ఇవి నది పదిహేను రోజుల వరకూ వెళ్ళు నెడరక నిలువవుంటాయి.

- జి. రామలక్ష్మి, (హైదరాబాద్)

2-7-76 ఆంధ్రప్రదేశ్ వార్తలు 41

"వ్రత" 1-9-73.

ఇంటింటి చిట్కాలు

కాస్తాయి.

- ★ కోడిగుడ్డు డోల్లను మెత్తగా పొడిచేసి పాదులకు కాసి, మొక్కలకు కాసి, వేస్తే, మంచి ఎరువులా పనిచేస్తుంది.
- ★ పాత చెప్పులను కాసి, కొత్తవి కాసి, ఎప్పుడూ బట్టలో తుడవ కూడదు. తుడవడము వలన, పైనింగూ పైన పొట్టు పోతుంది. స్పాంజి ముక్కతోనే తుడవాలి. మంచి పైనింగ్ వస్తుంది, పైన పొట్టులా లేచిపోదు.
- ★ కత్తెరలు కాసి, చాకులు కాసి, వదులు పెట్టించుకోవా లనుకున్నప్పుడు. ఒక గరుకు (ఉప్పు) కాగితంలో, గట్టిగా రుద్దితే, ఎదునెక్కతుంది. ఇది, ఇంట్లో మనమే చేసుకోవచ్చును.
- ★ ఎప్పుడయినా బట్టల మీద ఇండియన్ ఇంక్ కాసి పెయింట్స్ కాసి వడ్డా యంటే వెంటనే నిళ్లలో కొద్దిగా కిరసనాయిలు వేసి, ఆ బట్టలను ఒకరోజు పూర్తిగా నానబెట్టి ఉతకండి. ఆ పడిన వాటిలో నహా, ఆబట్టలకున్న కుళ్ళు కూడా ఒదిలిపోయి, కొత్త బట్టల్లా శుభ్రపడతాయి.

- జి. రామలక్ష్మి. ★

పిండి వంటలు

అవంగి అతలు

- జి. రామలక్ష్మి

కావలసిన మస్తువులు :- మైదాపిండి - అరకిలో, శనగపిండి- 30 గ్రాములు, పంచదార- అరకిలో, నెయ్యి- పావుకిలో, యాలకులు - 15, కిమ్పిన్- 30 గ్రాములు, మిఠాయిరంగు-కొద్దిగా, జీడివచ్చు - 30 గ్రాములు, పాలు- ఒక గరిటెడు.

మొదట మైదాని, కొద్దిగా నెయ్యిపోసి వేయించి, ఆ తర్వాత, పాలుపోసి ముద్దగా తడ పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత, కొంచెం నేతిలో శనగపిండిని కూడా బాగా వేయించాలి. అందులో కొంచెం పంచదార వేసి కలపాలి. ఇందులో వేయించిన కిమ్పిన్, జీడివచ్చు వేయాలి. యాలకుపొడి,

మిఠాయిరంగు వేసి హల్కలా తయారుచేయాలి. తర్వాత మైదాముద్దని చిన్న చిన్న ఉండలుగా వేసుకుని, అప్పుడంతా వత్తుకోవాలి. ఇవి కోలగా వేస్తే, మడతపెట్టినప్పుడు అర్ధచంద్రాకారంలో వుండి చూడటానికి బాగుంటాయి. అప్పుడల్లాగా వొల్లిన వాటి మధ్యలో, శనగపిండి హల్కాపెట్టి, మట్టు కజ్జికాయలలా అతకాలి. తర్వాత వీటిని నేతిలో దోరగా వేయించుకోవాలి. వేయించుకున్నాక, పంచదారపాకంలో వీటిని వేసి వుంచే. ఇవి పాకాన్ని ఏల్లుకున్నాక, తీసి వేరే అట్టె పెట్టుకోవచ్చు. ★

వ్రత 27-8-76

“గుల్ పాపట్లు”

కావలసిన వస్తువులు : గోధుమలు - అరకిలో. ఎండు కొబ్బరికాయ - ఒకటి, బెల్లం - ఒక కిలో, యాలకులు - 15, నెయ్యి - పావుకిలో.

తయారు చేయుట: మొదట గోధుమలు తుభంచేసి నేలాలగా నేయించాలి, వేగిన తరువాత, ఆ నేలాలను తిరగలితో వేసి వినవాలి. మరీ పిండిగాను, మరీ మొరుం గనూ కాకుండా వినవాలి. ఈ పిండిలో కొంచెం నీళ్లు చిలకరించి నాననివ్వాలి. నీళ్లు ఎక్కువగా పోయకూడదు. చేతితో కలిపితే పిండి పిండిగా విడిపోయేట్లు ఉండాలి.

తరువాత, బెల్లంబెల్లం అయితే బావుంటుంది. ఈ బెల్లంను మెత్తగా పొడి చెయ్యాలి. ఒక పాత్రలో బెల్లం, నీళ్లు, కలిపి పాకం పట్టాలి. తీగపాకం రావాలి. పాకం వచ్చేలోపల ఎండుకొబ్బరి కోరుకుని, యాలకులు పొడి చేసుకుని ఉంచుకోవాలి.

బెల్లం పాకంలాగానే, గోధుమపిండిని వేసి బాగా కలుపుతుండాలి. అందులోనే కొబ్బరి, నెయ్యి, యాలకులపొడి కూడా వేసి, బాగా కలుపుతుండాలి. ముద్దగా అయినా క, క్రిందకు దింపి, చల్లారకుండానే, పళ్లెనికి నెయ్యిరాసి, అందులో ఈ ముద్దను వేసి, దిళ్లలు దిళ్లలుగా కోసుకోవాలి. యివి చాలా కాలం, సుమారు నెల రెండు నెలల దాకా చెక్కుచెదరకుండా కరకరలాడుతూ చక్కగా నిలవుంటాయి ఈ “గుల్ పాపట్లు.”

- జి. రామలక్ష్మి
17-2-78 పుత్రిక

శంకర పాపట్లు

కావలసిన సామానులు : మైదాపిండి - పావుకిలో, గోధుమపిండి - పావుకిలో, పంచదార - ఒకకిలో, నెయ్యి - అరకిలో, పాలు - ఒక గరిటెడు.

తయారుచేయుట : మొదట మైదా పిండిని, గోధుమ పిండిని బాగా మెత్తగా జల్లించి, రెండు పిండిలూ కలిపి, అందులో కొద్దిగా నెయ్యి, పాలు, కలిపి, బాగా పిసికి, పూరిం పిండిలా గట్టిగా మెత్తగా పిసకాలి. తరువాత, ఈ పిండిని నిమ్మకాయ నైజలో ఉండలుగా చేసుకుని, పల్చగా పెద్దగా అప్పడాలలా వత్తుకోవాలి. ఆ తరువాత, ఆ అప్పడాలను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా గుండ్రంగా కానీ, కాజాలగా కానీ కోసుకు నుంచుకోవాలి. అలా అన్నీ కోసుకున్నాక, పంచదారని లేత తీగపాకం పట్టుకు నుంచు కోవాలి. ఆ తరువాత కోసుకుని వుంచుకున్న ఆ ముక్కలను నేతిలో వేసి ఎరగా దొంగ నేయించుకుని పాకంలో పడేస్తుండాలి. కొద్దిసేపటికి ఈ ముక్కలు పాకాన్ని పీల్చు కుని, ఉబ్బి, గట్టిపడి కరకర లాడేలా తయారవుతాయి. యివి 3 నెలలు పైగా పాడవుకుండా, రుచి చెడకుండా, ఈ శంకర పాపట్లు నిలవ ఉంటాయి.

- జి. రామలక్ష్మి
10-3-78 పుత్రిక

కుమారి జి. రామలక్ష్మి
దాటర్ ఆఫ్ శ్రీ జి. పల్లికాథ్లన రావు,
3-5-695 హ్యూవారాయణగూడా,
హైద్రాబాద్-29.

20 సం. ఐ. వయసు. రచయిత్రి. వందకుపైగా రచనలు చేశారు. నవలలు రాశారు. కొత్తరకం వంటలు, చిత్రలేఖనం తెలుసు. పూసంకోనూ, గాజు సీసాలతోనూ, దొమ్మలు, ముగ్గులు వేస్తారు. బట్టలమీద పైంటింగ్ చెయ్యడం, కుట్లు, ఆర్టికలు కూడా తెలుసు. రేడియో కార్యక్రమాల్లో కూడా పాల్గొంటూ వుంటారు.

మైదారవ్య సమోసా

కావలసినవి : బొంబాయిరవ్య 3 గ్లాసులు, పంచదార 2 గ్లాసులు, తురిమిన కొబ్బరి, బీడివప్ప, కీస్ మిస్, ఏలకుంపాడి. తగినన్ని వెయ్య, లేక దాల్చా 1 కప్ప, మానె తగినంత.

తయారుచేయు పద్ధతి : మొదట ఒక గ్లాసు మైదా, ఒక గ్లాసు రవ్య, కొద్దిగా దాల్చా, నీళ్లు వేసి గట్టిగా పూరిం పిండిలా తడిపి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి.

ఇప్పుడు రవ్య 3 గ్లాసులు దోరగా వేయించాలి. బీడివప్పలు కూడ వేయించి రవ్యలో వేయాలి. పంచదార, రవ్య, బీడివప్ప, తురిమిన కొబ్బరి, ఏలకుంపాడి, కీస్ మిస్ అన్నీ బాగా కలిపి ఒక ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. ముందు తడిపి పెట్టిన మైదారవ్య పిండిని పూరిం లాగా వత్తాలి. పంచదార రవ్య మిశ్రమాన్ని 2 స్పూన్లు వేసి ముక్కోడా కారంగా సమోసాలాగా మడవాలి. మానె బాగా కాగనిచ్చి ఇవి దోరగాకాల్సి తీసుకోవాలి. ఇవి కర కర లాడుతూ ఒక 10, 15 రోజులకి కూడ బాగుంటాయి.

• కె. రమా ప్రభాకర్



పంటలు

తీపి గారెలు

కావలసిన పస్తువులు :— పంచదార లేక బెల్లం - 1 కె.జి., యాలకులు - 10, బీడివప్ప, బాదం పలుకులు, మినప్పప్ప - ఆర కె.జి.

తయారుచేయు విధానం :— మొదట మినప్పప్పను బాగా మెత్తగా కాటుకలా గారెల పిండికి రుబ్బుకోవాలి. తరువాత అందులో (ఉప్పు వెయ్యకూడదు) బాదం పలుకులు, బీడివప్ప చిన్న చిన్న ముక్కలు, వేసి బాగా కలిపి ఉంచుకోవాలి. ఆ తరువాత పంచదార కానీ, బెల్లం కానీ తేతపాకం తిగ పాకం పట్టుకుని, అందులో యాలకుల పాడి వెయ్యాలి. పాకం తయారయ్యాక, ఈ రుబ్బిన పిండిని చిన్న చిన్న గారెలుగా

దాల్చాలో కానీ, రిఫైన్ డాయిల్లో కానీ వేసి, ఎరగా దోరగా వేయించి, వేడిగా ఉండగానే పాకంలో వేసిస్తూండాలి. ఈ వేడి వేడి గారెలు పాకాన్ని పీల్చుకుని, బాగా ఉబ్బుతాయి.

దబల్ మిఠాయి

కావలసిన పస్తువులు :— మోడర్స్ బెడ్ - పెర్క ప్యాకెట్లు రెండు, పంచదార - కె.జి., పాలు - ఒకటిన్నర లీటర్లు, మిఠాయిరంగు.

చేయు విధానము :— మొదట పాలను బాగా కావాలి. తరువాత ఆ పాలలో విడి విడిగా రొట్టె ముక్కలను ఒక్కొక్కటే వేస్తూండాలి. ముక్కలన్నీ ఆ వేడి వేడి పాలను పీల్చుకుని, వాని, బాగా ఉబ్బుతాయి. అప్పుడు పంచదార తిగపాకం పట్టుకుని, అందులో మిఠాయిరంగు కూడా వేసి, బాగా కలిపి, ఈ బెడ్ ముక్కలను జాగ్రత్తగా విరిగిపోకుండా అందులో (ఆ పాకంలో) వెయ్యాలి. పాకాల్లో వానిన ఈ బెడ్ ముక్కలు పాకాన్ని పీల్చుకుని, బాగా ఉబ్బి, గులాబ్ బావ్ లా చక్కగా వస్తాయి.

— జి. రామచిక్కి

బనానా హల్వా

కావలసిన పదార్థాలు:-

- అరటిపళ్ళు —8
- మైదా —2 కప్పులు
- పంచదార —8 కప్పులు
- పాలు —4 కప్పులు
- ఏలకులు —10
- పచ్చకర్పూరం —కొంకెం
- మిటాయి రంగు —చిటికెడు
- నెయ్యి —400 గ్రా.

అరటిపళ్ళు తొక్క తీసి, గుడ్డను ఒక షేటులో ఉంచాలి. తర్వాత అరటి పళ్ళు గుడ్డా, మైదా కలిపి కాసేపు వాననివ్వాలి. పాలు పాఝ్యు మీద పెట్టి, దాని నుండి తీసి, ఎర్రగా, దోసగా వేయించాలి. ఈ బూరెలు చాలా రుచిగా ఉంది, నింప కూడా ఉంటాయి.

వేసి దాని కలిపి మెత్తగా ముద్దగా గట్టిగా తయారుచేసుకోవాలి. తర్వాత మైదా, బియ్యం ఏదీ కలిపి కాసేపు పంచగా, బూరెల ఏదీలా తయారుచేవాలి. సులీ పల్లగా ఉండకూడదు; సులీ గట్టిగానూ ఉండకూడదు. ఆ విధంగా కలిపి పెట్టుకోవాలి.

ఆ తర్వాత ఈ దుంపల ముద్దని విజ్ఞానాయంత సైజులో ఉండలగా చేసుకుని, ఆ ఏదీలో 'ముం', పంచదార కాగిన వేలలో వేసి, ఎర్రగా, దోసగా వేయించాలి. ఈ బూరెలు చాలా రుచిగా ఉంది, నింప కూడా ఉంటాయి.

నల్లలు

కావలసిన పదార్థాలు:-

- కొబ్బరికాయలు —2
- పంచదార —6 కప్పులు

మొదట గుడ్డను పాలలో వేస్తూ దానిని కలపాలి. కలపుతూ నెయ్యి కూడా పోయాలి. అడుగంటకుండా త్రాగ తగ్గగా కలపుతూ ఉండాలి. తర్వాత ఏలకులతో, పాలలో రంగులిచ్చిన పచ్చ కర్పూరం, మిటాయిరంగు కలిపి దింపే యాలి. నెయ్యి రాసిన ఈ పళ్ళెంలో పొద్దాని సున్నురించి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఇవి రుచికి అద్భుతంలా, ఎంత తిన్నా ఇంకా తినాలనిపించేలా ఉంటుంది! చేయటం చాలా సులభం.

- బియ్యం —4 కప్పులు
- నెయ్యి —అర కిలో
- అనే పొద —చిటికెడు

తయారుచేసే పద్ధతి:- మొదట బియ్యం దాని వాననివ్వాలి. తర్వాత కొబ్బరి పప్పుగా కోసుకోవాలి. ఆ తరువాత ఈ కొబ్బరికోరూ, వానిన బియ్యం కలిపి మెత్తగా గట్టిగానూదిలా, గారెం ఏదీలా రుద్దాలి. ఆ తరువాత పంచదార పాకం (తీగపాకంలా) పట్టి ఉంచుకోవాలి. పాకం తయారుయ్యాక నెయ్యి బాణిలో దానిని కా, ఈ రుద్దిన ఏదీని పప్పు పప్పు గారెల నూదిరి పక్కకుని ఆ వేలలో ఎర్రగా వేయించి, అప్పుడు పాకంలో పడే స్థాయిలో. ఇవి పాకాన్ని దాని పప్పుకుని చక్కగా ఉబ్బుతాయి. అప్పుడు దానిని చాలా ఉంటాయి చూడటానికి. ఈ నల్లలు చాలా రుచిగా ఉండి చాలా రోజులు నొక్క చెదరకుండా నింపకూడా ఉంటాయి.

దుంప బూరెలు

కావలసిన పదార్థాలు:-

- మైదా —అర కిలో
- పంచదార —అర కిలో
- బియ్యపుఏండి —అర కిలో
- నిలకడదుంపలు —1 కిలో
- నెయ్యి —అర కిలో
- ఏలకులు —20

తయారుచేసే పద్ధతి:- మొదట నిలకడ దుంపలు ఉడక పెట్టాలి. ఆ తర్వాత పొద్దుతీసి, మెత్తగా పీసి, అందులో పంచదార, ఏలకులతో

— శ్రీమతి జి. రామంజ్జు (పూదూరూడు)

వంటలు వాడుకలు

16-11-79 సుత్రిక

వంటలు

"సాం"

కావలసిన పదార్థాలు :- పాలు-రీ రు, పంచదార - అరకిలో, యాలక్కులు - అరు, నెమ్మపిఠాయి రంగు - కొంకెం, బాదంపప్పు - జీడిపప్పు - నెయ్యి!

తయారు చేయుట :- మొదట పాలను తోడు పెట్టాలి. తరువాత, పాలు తోడుకో కుండానే ఉప్పున్నడు, కొద్దిగా పల్లెట్ వాసన వస్తున్నప్పుడు, ఆ పాలను స్ట్రామీద దొడల్పటి గిన్నెలో పోసి పెట్టి, దాని కలుపుతూ, ముద్దగా అయేటట్లు ఉడికించాలి. ఒక విధంగా చూస్తే వెరుగునే ఉడక పెట్టవెట్లు అవుతుంది. ముద్దగా ఉడికాక, అప్పుడు పంచదార పోసి దానిని కలపాలి. ఆ వేడికి పంచదార పాకంలా అయి, ఆ పాకంలో ఈ ముద్ద యంకా దాని అతి మెత్తగా దూదిలా ఉడికి అనక దాని గట్టి పడుతుంది. అప్పుడు ఎప్పురంగు, యాలక్కుల పొడి, జీడి పప్పు పలుకులు, బాదం పలుకులు వేసి, దానిని కలిపి, కొద్దిగా అడుగంటకుండా ఉండటానికి నెయ్యి పోసి, మంకొక్క నీటి కలిపి స్ట్రామీద మంచి దింపేయాలి. ఆ తరువాత నెయ్యి రాసిన పళ్ళెంలో ఈ పొద్దును గుమ్మరించి చదును చేసి సీసా మూతలో గుండ్రంగా బిళ్ళలు బిళ్ళలుగా నొక్కాలి చక్కగా! ఆది గట్టి పడ్డాక బిళ్ళలు బిళ్ళలుగా అనే ఊడి వస్తాయి. ఈ "సాం" చాలా రుచిగా ఉండి నింప కూడా ఉంటుంది.

- జి. రామలక్ష్మి.

కరివేపాకు, ఈ వేయించిన సంకాయ ముక్కలు కొద్దిగా వసుపు- క్షాస్త నూని పోసి తిరగమోత కలిపి బాగా, తర్వాత దింపేయాలి. ఈ "సంకాయ పాతాళి" చాలా రుచిగా వుంటుంది. పొడిపొడిగా చూడటానికి, తినటానికి, అన్నం లోకి రుచిగా వుంటుంది.

అరటికాయతో వంటలు
"అరటికాయ దప్పకం"

కావలసినవి :- అరటికాయలు - 6, ఉల్లి పాయలు - 6 పెద్దవి, వచ్చిమిర్చి - 10, అల్లం - చిన్న ముక్క, కరివేపాకు - ఉప్పు - తగినంత, దియ్యం పిండి - అరకప్పు. తయారుచేయుట :- మొదట బాణలిలో కొద్దిగా నూనె పోసి, కాచి, ఎండుమిర్చి

ముక్కలు, ఆనాలు, జీలకర్ర, మినపప్పు, తనగ పప్పు వేసి పోపు వేయించి, అప్పుడు ఉల్లిపాయ ముక్కలు, అల్లం ముక్కలు, వచ్చిమిర్చి, కరి వేపాకు కూడా వేసి, వేయించి వుంచుకోవాలి. తర్వాత అరటికాయలు పొట్టు తీసి, కాయను మూడు ముక్కలుగా కోసి, నీళ్ళు పోయ్యకుండా కుక్కర్లో ఉడకబెట్టాలి. ఉడికాక చల్లారనిచ్చి మెత్తగా గుజ్జగా చేత్తో పీసికి ఈ వేయించిన పోపు, దియ్యం పిండి, ఉప్పు కలిపి, గట్టిగా ముద్దలా కలిపి, చిన్న చిన్న ఉండలుగా తీసుకుని 'నూనె చేత్తో' అరటి ఆకు మీద కాసి, ప్లాస్టిక్ కాగితం మీద కాని పడలులా, గారెలులా తట్టి, మరిగిన నూనెలో వేసి ఎర్రగా దోరగా వేయించుకోవాలి. ఇవి చాలా రుచిగా వుండి తప్పకొద్దీ తినాలనిపించేలా వుంటాయి. ఈ

"అరటికాయ దప్పకాలు" నిలవ కూడా వుంటాయి కరకరలాడుతూ రుచిగా వుండే!! మరి మీరూ చేసి చూస్తారుగా వరైటి కోసం!!!

అరటికాయ సుండల్!

కావలసినవి :- అరటికాయలు - 6, బఠాణిలు - అరకప్పు, ఉల్లిపాయలు - 5, వింతపండు - గుప్పెడు, ఉప్పు - తగినంత, కొత్తిమీర - 1 కట్ట, పసుపు - చిటికెడు.

తయారుచేయుట :- మొదట అరటికాయ లను వన్నగా చెక్రాలుగా తరుగుకోవాలి. అంతకు ముందే బఠాణిలు (వచ్చివి) నానేసుకుని వుంచాలి. అప్పుడు కుక్కర్లో ఈ అరటికాయ చెక్రాలను సైనంలా వింతపండు రసంతో గుజ్జతో నింపి ఉడికించాలి. ఈలోగా ఎండు మిర్చి, ఆనాలు, మినపప్పు, జీలకర్ర, పోపు వేయించి ఉల్లిపాయ సన్నని ముక్కలను కూడా వేసి దోరగా వేయించి ఆ తర్వాతే ఇందులో కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి వచ్చి బఠాణిలు వేసి ఉడి కించాలి. ఉడికాక అరటికాయ వింతపండు రసంతో ఉడికిన చెక్రాలను గుజ్జతో సహా ఇందులో కలిపి, పసుపు, ఉప్పు వేసి బాగా కలగలిపి దింపేయాలి. సన్నగా తరిగిన కొత్తి మీర వైసైన చల్లాలి. ఈ "అరటికాయ సుండల్" మీద! వుంటే కొబ్బరికోరు కూడా సైన చల్లలే ఇంకా రుచిగా, అందంగా కూడా వుంటుంది. ఇది చాలా టేస్టిగా వుంటుంది. ఉట్టి నోటినే కాక, అన్నంలోకి, చెపాతీ, పూరీ, దోశలోకి కూడా ఇది టేస్టిగా వుంటుంది!! ఇక ఆలస్యం దేనికి మీరూ చేయండి మరి!!

శ్రీమతి జి. రామలక్ష్మి

పాకశాస్త్రంలో అభిరుచిగలవారికి శుభవార్త
వంటల పోటీ

కాజేజి, కారల్ లో కొత్తరకం వంటల తయారీ గురించి వ్రాయండి. నూకు వచ్చిన వంటలలో కొత్త వరైటిగా వుండి చేయడానికి నీలుగా, (రుచికరంగా వుండేలా) వచ్చిన కొత్తరకం వంటలలో (కాజేజి, కారల్ లో) ఉత్తమమైన అయిదు వంటకాలను ఎంపిక చేసి వాటిని ఏప్రిల్ 92 నందికల్ ప్రచురిస్తాము. వీరిలో ఐదుగురు విజేతలను ఎన్నిక చేసి ఒక్కొక్కరికి రూ. 25/- నిలువైన శ్రీమతి గౌరీకుమార్ రచించిన వంటలు-పిండి వంటలు పుస్తకాలను బహుమతిగా అందజేస్తాము. (గౌతమ్ పబ్లిషర్స్ ప్రచురణ).

ఈ పోటీని గౌతమ్ పబ్లిషర్స్, విజయవాడ-1 వారి సౌజన్యంతో నిర్వహిస్తున్నాము. రచనలు చేరవలసిన చివరి తేదీ... ఫిబ్రవరి 20వ తేదీ.

గమనిక :- మీ రచనతో ఈ క్రింది కూపన్ తప్పక - ఎడిటర్ జతపర్చాలి.

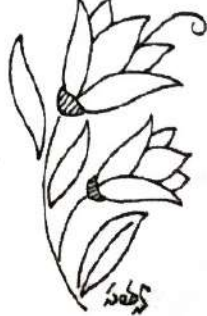
వనితాజ్యోతి వంటల పోటీ

పేరు :.....
వ్యాపకం :.....
నిరువాచనా :.....
.....
.....

సంపాదకుని నిర్ణయానికి కట్టుబడి పోటీలో పాల్గొంటున్నాను.

సంతకం

వచ్చే సంచికలో పి. వద్దావతి, ఎం. రోహిణిల వంటలు ప్రచురిస్తున్నాము. వీరికి గౌతమి పబ్లిషర్స్ వారి "వంటలు-పిండివంటలు" పుస్తకాలు అందజేస్తున్నాము. - ఎడిటర్



శంకర పాణిలు

కావలసిన వస్తువులు: మైదాపిండి - పావుకీలో, గోధుమపిండి - పావుకీలో, పంచదార - ఒక కీలో, నెయ్యి - అరకీలో, పాలు - రెండు గరిపెలు.

చేసే విధం: మొదట మైదాపిండిని, గోధుమ పిండిని బాగా మెత్తగా జల్లించి, రెండూ కలిపి పాలూ, కొద్దిగా నెయ్యి పోసి మెత్తగా పూరింపిండిలా తడిపి పెట్టుకోవాలి. ఒక గంట వాసవిచ్చి, ఈ పిండిని చిన్న చిన్న పాతీలలా పల్లగా వత్తుకుని పీసామూతని గట్టిగా వెన్ చేస్తూ చిన్న చిన్న రెండ్ లిప్పెట్టుగా కట్ చేసుకుని వేలిలో ఎర్రగా, రోరగా వేయించుకోవాలి. ఈ వేయించిన 'శంకర పాణింను' తిగపాకం వట్టిన పంచదారపాకంలో వేసి అది పీచుకుని ఉత్పేసరకు పుంపాలి అందుకోవే. ఇది అరినాక దబ్బాలో పోసుకోవచ్చు. చిన్న లిప్పా జబ్బు చేయని ఈ 'శంకర పాణిలు' చాలా రోజులు చిల్ల పుండదమే కాక చాలా రుచిగా వుంటాయి.

-జి.రామలక్ష్మి హైదరాబాద్

ఉగాది స్నెషల్ వనీర్ ఖీర్

కావలసిన వదార్తలు: పాలు ఒక లీటరు, చక్కెర 100 గ్రాములు, వనీర్ 150 గ్రాములు, ఎలకులు 8, కిస్మిస్, బాదం/శీడివప్పులు కొద్దిగా, డెర్ల ముక్కలు - కొద్దిగా.

తయారుచేసే విధానం: ఒక గిన్నెలో పాలను తీసుకొని, స్త్రామీద పెట్టి చిక్కబడేదాకా కలుపుతూ ఉండాలి. చిక్కబడ్డక ఎలకుల పొడి, చక్కెర వేయాలి. చక్కెర, పూర్తిగా కరిగిన వనీర్ ముక్కలుగా చేసి వేయాలి. వనీర్ మెత్తబడ్డక దించేయాలి. అప్పుడు కిస్మిస్, బాదం/శీడివప్పు ముక్కలు, ఇష్టమైతే మరిన్ని డ్రైఫ్రూట్స్ ముక్కలతో అలంకరించండి. ఇది పుష్కరమైన స్వీట్.

గుల్ పాపట్స్

కావలసిన వదార్తలు: గోధుమలు అర కీలో, ఎండు కొబ్బరి రెండు చిప్పులు, తెల్లబెల్లం ఒక కీలో, ఎలకులు 20, నెయ్యి పావు కీలో. తయారుచేసే విధానం:

మొదట గోధుమలు శుభ్రం చేసి, పేలాలుగా వేయించాలి. వేగిన పేలాలను పిండి చిసలాల్లి. ఈ పిండిలో కొంచెం నీళ్లు చిలకరించి వాసవిచ్చాలి. నీళ్లు ఎక్కువగా పోయకూడదు. చేత్తో కలిపితే పిండి పొడి పొడిగా తడితేనే విడిపోయేదిగా ఉండాలి సుమా! తరువాత బెల్లం పొడి చేసి, పాకం వట్టాలి. పాకం కుదరగానే పేలాల పొడి (గోధుమ పిండి), కొబ్బరి కేరు, ఎలకుల పొడి చేసి బాగా కలుపుకుండాల్సి. ముద్దగా అయినాక నెయ్యి పోసి బాగా కుత కుత ఉడకనిచ్చి దించేసి, నెయ్యి రాసిన పళ్లెంలో పోయాలి. చదును చేసి చక్రాలుగా వచ్చే అకారంలో బిళ్లలుగా కోసుకొని, అరినాక సిసాలో వేసి ఉంచుకోవచ్చు. ఈ గుల్ పాపట్స్ చాలా రుచిగా ఉండి, నిలవ కూడా ఉంటాయి!!

జి. రామలక్ష్మి [హైదరాబాద్]

వంటలు

గుల్ పాపట్స్

కావలసిన వస్తువులు: ఎండు కొబ్బరి చిప్పులు రెండు గోధుమలు అర కీలో, బెల్లం ఒక కీలో, యాంతులు 15, నెయ్యి అర కీలో

చేయు విధానము: మొదట గోధుమలు శుభ్రం చేసి, పేలాలుగా వేయించాలి. వేయించిన తరు.



గానే విసిరి పుంచిన పిండిని, కొబ్బరి కోరుని, యాంతుల పొడిని, నెయ్యిని వేసి, బాగా ఉడికిస్తూ పాకంలో కలుపు తూండాలి అడుగుంటుకుంటా! అది ఉడికి గట్టిగా ముదగా అవుతుంది. అప్పుడు దానిని ఒక నర్నానికి బాగా నెయ్యిరాసి, అందులోవేసి చదునుచేసి డ్రైమంట్ అకారంలో చిన్న చిన్న బిళ్లలు గా కోసుకోవాలి. ఈ "గుల్ పాపట్స్" ఎంతో రుచిగా ఉండి, చాలా రోజులు నిలువ ఉండటమే కాకుండా పిల్లలకీ పెద్దలకీ పుష్కరిస్తాయికూడా. మరి వేసి మాస్తారుగా వెంటనే!!

శ్రీమతి జి.రామలక్ష్మి (హైదరాబాద్)

నగ్గు బియ్యపు పకోడీలు

కావలసిన వస్తువులు: పెరుగు - 2కప్పులు, నగ్గు బియ్యం - 1 కప్పు, బియ్యపుపిండి - 2 కప్పులు, ఉల్లిపాయలు - 4 (పెద్దవి), పచ్చి మిరపకాయలు - 10, షోడా ఉప్పు - కొద్దిగా, ఉప్పు - తగినంత, కొత్తిమీర - 1 కట్ట.

చేయు విధానము :- నగ్గు బియ్యము పెరుగులో రెండు గంటల ముందుగా వాన బెట్టవలెను. అరగంట ముందు ఆ మిశ్రమానికి బియ్యపు పిండి కలిపి ఉంచుకొనవలెను. తరువాత పచ్చిమిరప కాయలను, ఉల్లిపాయ తరిగి కొత్తిమీర వలిచి షోడాఉప్పు, ఉప్పు పీటన్నిటిని ముందుగా కలిపి ఉంచుకున్న నగ్గు బియ్యపు మిశ్రమానికి చేర్చాలి. బాణలిలో నూనె మరగించి పీటిని నకోడీల మాదిరిగా దోరగా వేయించుకోవాలి. ఇవి వేడి మీద చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

వంటలు

కొబ్బరి చిత్రాన్నం

కావలసిన వస్తువులు : కొబ్బరికోరు - 3 చిప్పలది, బియ్యం-1శేరు, కరివేసాకు-1 కట్ట, వచ్చిమిర్చి 15, అల్లం-చిన్న ముక్క, పోపుకు తగిన సొమాన్ను, పసుపు-2 చెంచాలు, నిమ్మ ఉప్పు-1 రూపాయది, అర్ధపావు వేరుశనగ వలుకులు.

తయారు చేయు విధానము : మొట్ట మొదట బియ్యంలో రాళ్ళు లేకుండా ఏరుకుని, అల్లెగురులో పొడిపొడిగా అన్నం వండు కోవాలి. తర్వాత కొబ్బరికోరును కొద్దిగా ఎరగా, దోరగా వేయించాలి. ఆ తర్వాత వచ్చిమిర్చి, అల్లం ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి. తరుగుకున్నాక పులిహోరకు కావలసిన వస్తువులను శనగవప్పు, మినప్పప్పు, అవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి వీటిని నూనెలో దోరగా వేయించాలి. వేయించాక పొడిపొడిగా వండు కున్న అన్నాన్ని ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలోవేసి, ఉండలు లేకుండా పిసికి, అప్పుడు ఈ వేయించిన పోపునూ, అల్లం, వచ్చిమిర్చి ముక్కలను, కరివేసాకును, పసుపు, కొబ్బరి కోరు, వేరుశనగ వలుకులు, వీటినిన్నొంటి వేసి బాగా కలపాలి. ఆ తర్వాత నిమ్మఉప్పును వేయాలి (నిమ్మఉప్పును వేస్తే కనుక, యిక చింతవండు పులునూ, ఉప్పు వేయకూడదు.) నిమ్మఉప్పును వేసి బాగా తిరగమోత కలపాలి. ఈ "కొబ్బరి చిత్రాన్నం" చాలా రుచిగా, అద్భుతంగా ఉంటుంది. 2 రోజులు చక్కగా మునుమునులాడుతూ నిలవ ఉంటుంది.

— జి. రామలక్ష్మి

వొడ్లో వో మూలగా వడుండునీయండి. చిన్న వనీ - చితక వనీ వేస్తూ ఉంటాడు. ఆ ముసలి పొట్టకు ఓ ముద్ద వడెస్సేపోలా?" అన్నది గర్గ దికంగా.

ఆ మాట వినగానే అనుకున్నాను నేను. "వద్దు విశాలాక్షీ వద్దు. శరత్ బాబు స్వర్గమా వద్దు, ఇప్పటి ఈ నరకమా వద్దు నేనిట్లాగే ఉంటాను. ఈ నేలపైనే ఉంటాను."

వంటలు

గోల్డ్ ఫింగర్స్ - జి. రామలక్ష్మి

కావలసిన వస్తువులు : శనగపిండి ఒక కిలో, వాము ఒక చలాక, ఉప్పు తగినంత, కారం మూడు చెంచాలు, రిఫైన్ డాయిల్ (లేక డాల్డా) అరకిలో.

తయారు చేయు విధానము : మొదట వామును నన్నగా, మెత్తగా దంచుకోవాలి. ఆ తరువాత, శనగపిండిలో వాము పొడి. ఉప్పు, కారం, వేసి నీళ్లు పోసి, చల్లగా బజ్జీల పిండిలాగ తడి ప్రిప్రెయిర్ వాలి. తరువాత, ఈ పిండి వంటను తయారు చేయటానికి గను బయట బజారులో గోల్డ్ ఫింగర్స్ చ్చటం అనీ ఒక ఇవ చ్చటం అమ్ముతారు. (దాని సహాయంతో ఈ పిండి వంటను చేయాలి.) ఆ చ్చటాన్ని బాగా కడిగి, శుభ్రము చేసుకుని, తరువాత డాల్డా వి మూ కుడు లో బాగా కాచి, అందులో ఈ చ్చటం ఉంచి. చ్చటాన్ని దాగా వేడెక్కించి; వెంటనే తీసి పిండిలో ముంచి, ఆ పిండి కారిపోకుండా వెంటనే మళ్ళీ డాల్డాలో ముంచి ఒక్కనిమిషం ఆగాలి. అప్పుడు అవి ఉడివస్తాయి! ఒక్కొక్కసారికి 25 చొప్పున వేగుతాయి. వీటిని బాగా ఎరగా దోరగా వేయించాలి.

హోళిగలు-ఎ కమల కుమారి.

కావలసిన వస్తువులు :- శనగవప్పు- 1 కే. జి, మైదాపిండి- 1 కే. జి, బెల్లం- 1 కే. జి, ఏలకులు-3, నూనె- 1 కే. జి. తయారుచేయు విధానము:- ముందుగా మైదాపిండిని తడిపి ఉంచుకొనవలెను. అడుగు పుండముగా ఉండే గిన్నెలో శనగ వప్పు పోసి కొంచెం నీళ్లుపోసి 2 చంచాలు వెయ్యి వేసి స్టామీద పెట్టవలెను. బాగా మెత్తగా ఉడికిన తర్వాత నీళ్లు వార్చేసి బెల్లం పొడిచేసి వప్పులోవేసి మరల కొంచెం నీళ్లు (10 నిముషాలు) స్టామీద పెట్టవలెను. బాగా ఉడికిన తర్వాత దించి రోటిలోవేసి మెత్తగా రుబ్బవలెను. ఈ రుబ్బిన పిండిని ఒక స్వీలు గిన్నెలో పెట్టి ఏలకపొడి వేయవలెను. స్టామీద పెనంపెట్టి, అరచేతికి నూనె రాసుకొని మైదాపిండి కొంచెం తీసుకొని అరచేతికి తట్టుకొని రుబ్బిన ముద్ద కొంచెం అరచేతి లోని మైదాపిండిలో పొదిపి, అరటి ఆకు మీద తట్టి పెనం మీద కాయుకోవాలి ★

అంమ్కా బూందీ

కావలసిన సామానులు:

వ్యసగపిండి 1 కప్పులు, వరిపిండి 1 కప్పు, ఏలకపొడి 1 కిలో స్పూనులు. జీడి పప్పు 2 గ్రాములు, 2 తియ్యని మామిడిపండు, నెయ్యి.

చేయు విధానం:

వ్యసగపిండి, వరిపిండి, మామిడిపండు రసంలో కలియపెట్టాలి. పంచదారలో నీళ్ళు పోసి పొయ్యిమీద పెట్టి కాస్త ముడుపుకం రావిచ్చి, ఏలకపొడి వేసి క్రిందకు దించాలి. జీడిపప్పు, కినెమిన్ పండ్లు నేతిలో వేయించి, పాకంలో వేయాలి. పొయ్యిమీద బాజలి కాలేసి కాస్త పొగరానిచ్చి ఈ పిండిఅంశా బూందీచేత్రంలో బూందీ కొట్టి పాకంలో వేసి బాజలి క్రిందకి దించి బూందీఅంశా బాగా కలియపెట్టాలి. కొన్ని నిమిషాలలో బూందీ పాకాన్ని పీచుకుంటుంది.

జున్నుగడ్డి హల్వా

గడ్డితో హల్వా ఏమిటని ఆశ్చర్య పడకండి. జున్నుగడ్డి అని అడిగితే చిల్లర సరుకులు అమ్మే దుకాణంవారు ఇస్తారు. కొంచెం ఖరీదు ఎక్కువే. తెల్లగా ఉలిపిరి కాగితం లాగా మడతలుగా ఉంటుంది. ధర సుమారు తులం రూ. 2.50 ఉంటుంది.

చిక్కని పాలు ఒక లీటరు, 300 గ్రాముల చక్కెర, 2 తులాల జున్నుగడ్డి, ఏలకుల పొడి.

సన్న సెగమీగ, అడుగు మందంగా ఉన్న గిన్నెలో పాలుపోసి, బాగా మరగనివ్వండి. జున్నుగడ్డిని రంగు కాగితాలు కత్తిరించే విధంగా, సన్నగా చీలికలుగా అర అంగుళం పొడుగు ముక్కలుగా కత్తిరించి ఉంచుకోండి. పాలుబాగా మడుగుతున్నప్పుడు ఈ కత్తిరించి ఉంచుకున్న జున్నుగడ్డి ముక్కలు పాలలో వేసి గరిటతో కలపండి. అలా కలుపుతూవుంటే సుమారు పావుగంటకు జున్నుగడ్డి ముక్కలు పాలలో కరిగి కలిపిపోతాయి. తరువాత చక్కెర వేసి కరగనిచ్చి, కొంచెం వేపు పొయ్యిమీద ఉంచి దించండి. దించిన తరువాత ఆ పాండు అందు ఎత్తుగా ఉన్న స్టీలువళ్ళంలో పోసి ఏలకుపొడి చల్లి, ఆ పళ్ళాన్ని కదల్చకుండా రెండుగుంటలు అలాగే ఉంచండి. ముందు పళ్ళంలో పోసేటప్పుడు

జీడిపప్పు హల్వా

జీడిపప్పు గ్లాసు. చిక్కని గేదెపాలు గ్లాసు, 1 గ్లాసు కన్నా కొంచెం ఎక్కువ

నెయ్యి. జీడిపప్పు సన్నటి సెగమీగ నెయ్యి వేసి దోరగా వేయించండి. వేడి చల్లారిన జీడిపప్పును రోల్లో వేసి పాలు చల్లుతూ మెత్తగా కాబుకలాగా చుచ్చుండి. రుద్దినపిండి గిన్నెలోకి తీసుకుని ఒగతాపాలుకూడా పోసి గ్లాసుతో కొలవండి. ఎన్నిగ్లాసులు అయితే అంత పంచదార కావాలి. పాలతో రుద్దిన జీడిపప్పు ముద్దలో మిగిలిన పాలు, పంచదార పోసి, సన్న సెగమీగ అడుగు మందంగా

ఉన్న ఇత్తడి బాండ్లో వేసి, నెయ్యిపోస్తూ నెమ్మదిగా ఉడకనివ్వండి. నెయ్యి పోస్తూ అడుగు అంటకుండా కలపాలి. ఉడికి బాగా ముద్దగా అయితకరువాత ఏలకుల పొడి చల్లి దించండి. వెడల్పాటి పళ్ళెనికి కొంచెం నెయ్యిరాచి ఈ ముక్కలు అందులో సరి, చల్లచేక కేకలు కొయ్యండి. ఖరీదైన ఈ జీడిపప్పు హల్వా ఎంతో రుచికరమైనది. బలవర్ధకమైనది. రుచిగా ఉందని మరింత రుచి చూస్తే అజీ గిచేసే గుణంకూడా కలసి జీడిపప్పు హల్వా.

చెన్నా బర్ఫీ

కావలసిన సామానులు:

చెన్నా (పాల విరుగుడు) ఒక కప్పు, పంచదార 2 కప్పులు, ఏలక పొడి 1 కిలో స్పూనులు.

చేయు విధానం:

సాయంకాలం బర్ఫీ చేస్తామనగా ఉదయం చెన్నా గుడ్డలో కట్టిఉంచుకోవాలి. సాయం కాలానికి సీరంతాపోయి పొడిగా అవుతుంది. అప్పుడు బాగా కలియపెట్టాలి. పంచదార కాస్త కరగనిచ్చి చెన్నా వేసి కలియపెట్టుతూ ఉండాలి. కాస్త చక్కెర పడనిచ్చి, ఏలకపొడి వేసి క్రిందకు దించి ఒక స్టీలుపళ్ళెంలో సమావ సైజులో పల్లాలి. కాస్త చల్లారనిచ్చి ముక్కలు కట్ చేసుకొని తించే చాలా బాగుంటుంది.

షరా:—ఈ బర్ఫీ బెంగాలీవాళ్ళు చాలా బాగా చేస్తారు. పంచదార ఇంతకన్నా జాస్తిగా వేస్తే బాగుండదు. మరీ ముదురుపాకం చేస్తే బర్ఫీ గుండయిపోతుంది. ఈ బర్ఫీ వారం రోజులు నిలవ ఉంటుంది.

—జి. రామలక్ష్మి



వేసవి పాసీయాల

వ్రాతేర్

కావంపి వస్తువులు :-

- అనానముక్కలు—4 కప్పులు
- విమ్మకాయలు—4
- వారింజపళ్ళు—4
- వంచదార—2 కప్పులు
- నీళ్ళు—8 కప్పులు
- ఐస్—తగినంత!

తయారు చేసే విధానము :-

మొదట వారింజపళ్ళు, విమ్మకాయల రసం తీసి ఉంచుకోవాలి. ఆ తరువాత అనానముక్కల మెత్తగా చిన్నగా తరుగుకుని ఉంచుకోవాలి. తరుగుకున్నాక అప్పుడు వంచదార, నీళ్ళూ, ఐస్నూ కలిపి, అందుకో ఈ పళ్ళు రసాలను, మరియు అనానముక్కలను వేసి బాగా కలిపాలి. ఈ 'ఫ్రూటెడ్' చాలా రుచిగా ఉంటుంది. అతి చంప చేయకు ఈ 'ఫ్రూటెడ్' తయారుచేయుట చాలా సులభం!

బాదంక్షీర్

కావంపి వస్తువులు :-

- బాదంకాయలు—30
- పాల—2 కప్పులు
- నీళ్ళు—2 కప్పులు
- మిటాయిరంగు—చిటికెడు
- వంచదార—10 స్పూన్లు
- ఐస్—తగినంత!

తయారు చేసే విధానము :-

మొదట బాదంకాయలను కొట్టి చేర్చు తీయాలి. (లేదా బజారులో బాదం ఎప్పు నిడిగా దొరుకుతుంది. అదయినా వరే!) ఈ వస్తువు వేడినీళ్ళలో ఒక గంట వానినీ తొక్కు బాగా ఊడిమస్తుంది. తొక్కుతీసి, కొద్దిగా నీళ్ళు చేర్చి బాగా మెత్తగా రుద్దాలి. బాగా రుద్దిన తరువాత పాలా, నీళ్ళూ

కలిపాలి. వంచదార కూడా వేసి బాగా కలిపి, ఆ పాత్రను పాయిమిడ పెట్టి కలుపుతుండాలి. బాగా మరగ విచ్చిన తరువాత మిటాయిరంగు కలిపి డింపేయాలి.

ఇది చల్లారిన తరువాత వీసాలో పోసుకోవచ్చు. దీనిని తాగాలనుకొన్నప్పుడు ఇందులో ఐస్ మేకుని తాగితే చల్లగాను, రుచిగాను, బలంగాను ఉంటుంది ఇది చాలా బలమైన, పుష్టికర ముంజు చక్కటి పానీయం!

మిలన్ బాస్

కావంపి వస్తువులు :-

- పుచ్చకాయలు—2
- వంచదార—50 గ్రాములు
- నీళ్ళు—2 గ్లాసులు
- ఐస్—కొంచెం

వేసవి—3 వేసవి తయారు చేసే విధానము :- మొదట పుచ్చకాయలలోని ఎర్రని భాగాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి తరిగి తరుగు గాలి. తరిగి తరుగు రాకుండా చూసుకోవాలి. వీటిని పాత్రలో నీళ్ళు పోసి, వంచదార, వేసవి, తరిగిన పుచ్చకాయ ముక్కలు పోసి, చెంచాలో బాగా కలిపాలి. దీనిని వడకట్ట కూడదు. పుచ్చకాయ ముక్కలు వోట్లో మేకు లంటే ఇట్టే కరిగిపోతాయి ముకు సమితి మింగాలిన పని ఉండదు. దీనిని ఐస్ చేర్చుకుని తాగితే మధురంగా, అమృతంలా ఉంటుంది. వేసవి కాలంలో పుచ్చకాయలు ఎరివిగా దొరుకుతాయి. ముకు, మేకు కాలానికి ఇది మంచి చంపవేసే చీస్ పానీయం.

అంగూర్ డ్రింక్

కావంపి వస్తువులు :-

- విమ్మకాయలు—6
- వంచదార—అర కుటా
- వారింజపళ్ళు—2
- అంగూర్ పళ్ళు—అర కుటా
- ఎప్పెన్స్—2 చుక్కలు
- ఐస్—కావంపివంత

తయారు చేసే విధానము :-

మొదట, విమ్మకాయల రసం తీసు కుని ఉంచుకోవాలి. ఆ తరువాత వారింజ

పళ్ళు కూడా రసం తీసుకుని ఉంచు కోవాలి. ఈ రెండు రకాల పళ్ళు రసం వేరు వేరు పాత్రలలో ఉంచుకుని ఆ తరువాత (రాళ్ళు) అంగూర్ పళ్ళును వీళ్ళలో వానమే, బాగా మిళిపాలి గింజలూ వోక్కులూ తీప్తవేస్తే, రెండు కప్పుల అంగూర్ రసం మిగిలుతుంది. అప్పుడు వంచదారను తగినంత పట్టాలి. తగినంత వచ్చాక వేడివేడిగా ఉండగానే అంగూర్ రసం. విమ్మకాయల వారింజపళ్ళు రసం, ఎప్పెన్స్, అప్పి ఒక టాకటిగా మేక్ బాగా కలిపి, దింపే యాలి. చల్లారిన తరువాత ఈ అంగూర్ రసాన్ని ఒక నీసాలో పోసుకో వచ్చు. తాగాలనుకొన్నప్పుడు కొద్దిగా అంగూర్ రసం, నీళ్ళు, ఐస్ గడ్డలు వేసి బాగా కలుపుకుని త్రాగవచ్చు. ఇది మేపి కాలానికి చల్లని, చక్కటి రుచిని, ఆరోగ్యకరమైన, ఉల్లాసాన్ని అమృతంలాంటి పానీయం! తయారుచేయుట అతి సులభం!!

బటర్ మిల్క్

కావంపి వస్తువులు :-

- పెరుగు—1 కప్పు
- విమ్మకాయ—ఒకటి
- ఖంగుర—చిటికెడు
- కరివేపాకు లేదా దబ్బరకు—1 కట్ట
- నీళ్ళు—4 కప్పులు
- ఉప్పు—తగినంత
- ఐస్—తగినంత

తయారు చేసే విధానము :-

మొదట పెరుగును బాగా గడ్డలు లేకుండా చిరికి, మజ్జిగ కింద వెయ్యాలి. (పెరుగు పుల్లగా ఉంటే వాగుంటుంది) అందులో కొంత ప్రకారం నీళ్ళు కలిపి పల్లగా వెయ్యాలి. తగిన ఉప్పు కూడా అప్పుడే వేసేయాలి. ఖంగురను కొద్ది పాటి నీళ్ళలో వేసేగా కలిపి, ఆ ఖంగుర నీళ్ళను మజ్జిగతో వేసి బాగా కలిపాలి. తరువాత విమ్మకాయల రసం తీసి, ఆ రసమూ, ఐస్, కరివేపాకు, తదా దబ్బర కు వేసి కలబోయ్యాలి. ఈ 'బటర్ మిల్క్' చాలా రుచిగా తాగినా కొద్ది ఖంకా తాగాలనిమమ్మా ఎంతో బాగుంటుంది. ఇది అతి దాహం లేకుండా తాపాదుతుంది! మేపికాలానికి చీస్ గా వచ్చే మంచి పానీయం ఇది.

—రామలక్ష్మి
పాఠశాల—29.



కినీమిన్ లెమన్ పూరి

కావలసిన వస్తువులు : కినీమిన్-200 గ్రాములు, మిమ్మలాయలు-4, వైదొండి-అరకిలో, వందవార అరకిలో, ఉప్పు-1 చెంచా, వచ్చె-200 గ్రాములు, నెయ్యి- పావుకిలో, మిథాయిరంగు- కొంచెం.

కినీమిన్ కొద్దిపాటి నెయ్యిలో వేయించి పులుకు కోవాలి. పైదా తుల్యంగా జల్లించి, అందులో నిల్పి, ఉప్పు, వచ్చె కలిపి పెత్తగా ముద్దగా తయారు చేసుకోవాలి. తర్వాత చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని అన్నదాలలా వత్తి రెండో అన్నదాల మధ్యన కొద్ది కొద్దిగా కినీమిన్ ను పుంచుకోవచ్చును. అలా అన్ని అన్నదాలు చేసుకున్న తర్వాత వందవార పాకంపట్టాలి. (తిగిపాకం వస్తే చాలు) పాకం తయారుయ్యాక, క్రిందికి దింపి అందులో మిమ్మలాయలు పిండాలి. పిండాలి కలిపిన మిథాయిరంగు కూడా అప్పుడేపేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత మూకుడులో నెయ్యిపోసి కాచి ఈ పూరిలను దోరగా వేయించి ఆ వందవారపాకంలో వెయ్యాలి. (పూరిలు పాకంలో మునగాలి) పూరిలు పాకాన్ని వీళ్ళి బాగా పూరితాయి. యీ కినీమిన్ లెమన్ పూరిలు చాలా రుచిగా ఉండి, ఒక నెలనరూ పాడవకుండా నింపవచ్చుంటాయి ! - జి. రామలక్ష్మి.

6 ఆంధ్రనామిత్రవారపత్రిక 7-11-75

బొబ్బర్ల వడలు

బొబ్బర్ల వడలు చాలామందికి తయారు చేయటం తెలియవు. వీటి రుచి ఒకపాది మరిగారంటే అన్నమాను యింక వీటినే నేసుకు లింటాంటారు. యిది ఒంటికి బలంకూడా !

కావలసిన వస్తువులు :- బొబ్బర్లు - పావు కిలో, వచ్చిమిర్చి - అర్థ చెలాకు, కొత్తిమీర - ఒక కట్ట, అల్లం - చిన్నముక్క, ఉల్లిపాయలు - 5, బియ్యపుపిండి - పావు కిలో, జీలకర్ర - 2 చెంచాలు, ఉప్పు - తగినంత.

తయారుచేయుట :- మొదట బొబ్బర్లు వానబెట్టాలి. వానబెట్టాక, గట్టిగా వెత్తిగా రుద్దాలి. రుద్దివాక అందులో బియ్యంపిండి, తగినంత అల్లంముక్కలు, కొత్తిమీర, వచ్చిమిర్చి ముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, జీలకర్ర, ఉప్పు వీటి బాగా కలపాలి. తరువాత మూకుడులో నూనెపోసి కాచి, ఈ పిండిని చిన్నచిన్న వడలలా వేసి, ఏరగా వేయించుకోవాలి. ఇవి చాలా రుచిగా ఉండి, రెండు రోజులు నిలవ కూడా ఉంటాయి.

జి. రామలక్ష్మి

"చెప్పాన్"

కావలసినవి :- ఉల్లిపాయలు - ఏనుమిది, వచ్చిమిర్చి - అర్థ చెలాకు, కొత్తిమీర - 1 కట్ట, జీలకర్ర - 4 చెంచాలు, గోధుమ పిండి - అర్థకిలో, బియ్యంపిండి - పావుకిలో, టమాటాలు - పావుకిలో లేక తొమ్మిదిటమాటాలు. ఉప్పు - నరివడ.

తయారుచేయు విధానము :- మొట్టమొదట టమాటాలు, ముక్కలుగా చిన్న చిన్నగా తరుగుకోవాలి. తరువాత మిర్చి, ఉల్లిపాయలు, కొత్తిమీర కూడా నన్నుగా చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి. ఆ తరువాత బియ్యంపిండి గోధుమపిండి కలిపి, అందులో ఈ తరుగుకన్న ముక్కలన్నిటిని వేసి, టమాటా ముక్కలు కూడా వేసి, ఉప్పు, జీలకర్ర వేసి కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి మరీ నర్చగా కాకుండా కొద్దిగా ముద్దగా దోరం పిండిలో తడి పెట్టుకుని వెనంపించ ఊతప్పామలాగ దళనరిగా పిండి వేసుకుని బాగా నూనెపోస్తూ రెండువైపులా ఏరగా కాల్చుకోవాలి. యీ "చెప్పాన్" లు నింత ఏరగా నూనెపోసి వేయించుకుంటే, అంత రుచిగా ఉంటాయి.

- జి. రామలక్ష్మి

చక్కి

కావలసిన వస్తువులు : డల్డా అరకిలో, బియ్యంపిండి పావుకిలో, మినప్పప్పు అరకిలో, వామచలాకు, ఉప్పు తగినంత మొదలు మినప్పప్పును వానబెట్టి బాగా కడిగి మెత్తగా గట్టిగా కాలుకలా రుబ్బుకోవాలి. తర్వాత ఈ రుద్దిన మినప్పిండిలో, బియ్యం పిండి, ఉప్పు, మెత్తగా నూరిన వామూ, వేసి బాగా కలపాలి. (బియ్యంపిండి వేసి కలిపేటప్పుడు ఇంక నీళ్లు పోయినవరంలేదు) తర్వాత ఈ పిండిని నిమ్మకాయంత సైజులో ఉండలు చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వెడల్పాటి భాణలిలో డల్డా పోసి కాచి అందులో జంతికిల గొట్టం (వక్షతపు బిళ్ల) సహాయంలో ఒక్కొక్క ఉండనే చక్కాలులా చక్కగా తిప్పుకుని ఏరగా దోరగా కంకరలాడేటట్లు వేయించుకోవాలి! ఈ "చక్కి" లు మూడునెలలయినా పాడవకుండా కరికరలాడుతూ నిలవ ఉంటాయి

- జి. రామలక్ష్మి (హైదరాబాద్)

ఆంధ్రనామిత్రవారపత్రిక 25-06-76



వంటలు

కేలీఫవర్ ఆవకాయ

కావలసిన వస్తువులు :- కేలీఫవర్ ఒకటి (వెద్దపైజా), ఎవంగలు అయిదు లేక ఆరు, ఏంకలు అరతులం, గనాసాలు చారెడు, ఆవలు 25 గా., మానె 150 గా., వెసుపుగుండ ఒక మ్యూసు, ఉప్పు తగినంత.

తయారుచేయు విధానం :- వుప్పును (కేలీఫవర్) ముక్కలుగా కోపి, శుభ్రంగా కడగలి. నీళ్లలో చిటికెడు ఉప్పువేసి ఉడికించాలి. అతర్వాత ముక్కల్ని వార్చి, తడి యిగిరిపోయేవరకూ ఆరబెట్టాలి. ఎవంగలు, ఏంకలు, గనాసాలు, ఆవలు గుండ చేసి, అన్నిటిని ముక్కలతోపాటు కలిపి వేయించాలి. చివరన కొంచెం వెసుపుగుండ వేసి మంచి రంగు వస్తుంది. సీమ్మట రెం డోజలు దీన్ని ఎండలో ఉంచితే, మంచి రుచిగా తయార తుంది. ఇతర రాష్ట్రాల వారికి యీ వంటకం అంతగా తెలీదు. ఆంధ్రలో కూడా చాలా ప్రాంతాల్లో దీన్ని గురించి తెలీదు. దీన్ని ఏకేసలా నిల్వ ఉంచుకొనవచ్చును.

బటర్ బర్నీ

కావలసిన వస్తువులు :- బియ్యం క్షీలో, ముదురు కొబ్బరికాయ, వెన్న 200 గా. మైదా 1 కప్పు, యాలకులు పావు తులం, పంచదార 300 గా. డాల్డా అరకిలో.

తయారు చేయువిధము :- ముందు గ బియ్యం 4 గంటలసేపు నానబెట్టి కడిగిన బియ్యం మెత్తగా పిండికొట్టి పిండిజలె డలో జల్లించు కోవాలి. కొబ్బరిముక్కలు సన్నగా తరిగి యీ ముక్కలు పంచదార కలిపి దంచాలి. యిందులో బియ్యంపిండివేసి మైదా, వెన్న, యాలకుపాడి వేసి మరొకసారి మెద పాలి. ఇది చిన్న ఉండలువేసి అరటాకుకు నెయ్యిరాపి అవుండలు అరంగుళంమందంలో ఒత్తాలి. నీటిని ఒక వక్కెంలో వుంచుకుని బాణలిగో డాల్డావేసి బాగా మరిగిన తరువాత యీ ఒత్తిన నాటిని దోరగా వేయించాలి, ఈ బటర్ బర్నీ చాల రుచిగా వుంటుంది. వారంరోజుల వరకు నిల్వవుంటుంది. చిన్న పింలు బిన్నట్టుకు బదులుగా యిష వడి తింటారు.

కే స రీ బా త్

కావలసినవి :- సన్నటివి పొడుగటి తీగ బియ్యం-అరకిలో, పంచదార - అరకిలో, కేసరి రంగు-చిటికెడు, యాలకులు-10, వచ్చ కర్పూరం-కొద్దిగా, జీడివచ్చ-10, నెయ్యి-200 గ్రాములు.

చేయడం:- మొదట ర్హిమీద వేడి వేడి నీళ్ళు ఎనరుపెట్టి సరిసలా కావాలి. నీళ్ళు కాగక, అందులో బియ్యం బాగా కడిగి పొయ్యాలి. ఒక వది నిమిషాలు ఉడకనిచ్చి, కొద్దిగా పలుకు ఉండగావే దింపి, నీళ్ళు లేకుండా వార్చేయాలి. ఆ తరువాత పంచ దార లేత తీగసాకం వట్టాలి. ఆ తరువాత అందులో ఈ పలుకవ్వు వేసి, పాకంలో పాలు బాగా మెత్తగా ఉడకనివ్వాలి.

జీడికాక, అందులో నెయ్యి యాలకులపాడి, కేసరిరంగు, జీడివచ్చ ముక్కలు, వచ్చ కర్పూరం వేసి బాగా కలిపి, మరి కాసేపు ఉడకనిచ్చి కిందికి దింపేయాలి. కొద్దిగా చల్లారాక, చిన్నగా నిమ్మకాయ సైజులో ఉండలు చేసుకోవాలి.

- జి. రామలక్ష్మి

మూన్ నైట్ హల్వా

కావలసిన పదార్థాలు:— క్యారట్లు, నాలుగు, గుమ్మడి కాయముక్కలు రెండు, బంగాళాదుంపలు మూడు, గెనుసు గడ్డలు రెండు, కొబ్బరికోరు ఒక కప్పు, అరటిపండ్లు మూడు, నెయ్యి 100 గ్రా, చక్కెర 300 గ్రా, పాలు ఒక కప్పు, జీడిపప్పు 50 గ్రా, ఎండు ద్రాక్ష 50 గ్రా, ఏలక్కాయల పాడి, కొద్దిగా పచ్చ కర్పూరం, కుంకుమ పువ్వు.

తయారుచేయు విధము:— క్యారట్లు, గుమ్మడికాయ ముక్కలకు పొట్టు తీసేసి దాగా నన్నగా తురమాలి. బంగాళాదుంపలు, గెనుసు గడ్డలు మెత్తగా ఉడకనిచ్చి పై పొట్టు తీసేసి చేత్తోనే నలిపి పొడిపాడిగా చెయ్యాలి. అరటి పండ్లను నన్నని ముక్కలుగా తరిగి అముక్కల్ని మెత్తగా నలిపి ముద్దగా అయ్యేటట్లు చేయాలి, గుమ్మడి కోరులోని నీరు పిందేసి పెట్టాలి. ఇప్పుడు ఒక పాత్రలో పాలు తీసుకుని పొయ్యిపై పెట్టి మరిగిస్తూ పాలు మరిగక క్యాంట్



పంటలు

కోరు, గుమ్మడి కోరు వేయాలి. ఇవి పాలో ఉడికాక, వుడికించిన బంగాళాదుంప గెనుసు గడ్డలపాడి వేసి కంపాలి. తర్వాత కొబ్బరికోరు, అరటి పండ్ల ముద్ద వేసి దాగా కంపాలి. కాస్టేచిటికి నీరు ఇరికిపోతుంది. అప్పుడు చక్కెర వేసి కంపాలి. తర్వాత నెయ్యి కొద్ది కొద్దిగా పోస్తూ కలియపెట్టాలి. తర్వాత నేతిలో వేయించిన జీడిపప్పు, ఎండు ద్రాక్ష, ఏలక్కాయలపాడి, పచ్చ కర్పూరం, కుంకుమ పువ్వు వేసి దాగా కలిపి పాల్వ వలె అయాక దించేసి నెయ్యి రాసిన పళ్లెంలోకి పంచుకుని వెండి రేకు అద్దాలి. అద్దకున్నా ఫరవాలేదు.

పాలా వంకాయ

వెద్ద వంకాయలు-3, పాలు-1 కప్పుడు, కొత్తిమీరి-1 కట్ట, వచ్చిమిర్చి-6, ఎండు మిర్చి-3, అనాలు-1 చెంచాడు, మినపప్పు రెండు చెంచాలు, జీలకర్ర-1 చెంచాడు, కొద్దిగా యింగువ, అల్లం-చిన్నముక్క, పసుపు-చిటికెడు, తగినంత ఉప్పు.

చేయువిధానము:— మొదట వంకాయలు కార్చి, తొక్కలు తీసి, ముద్దగా పీసికి ఉంచు కొవాలి. ఆ తరువాత పాలు దాగా కాచి, చల్లార్చాలి. చల్లారిన పాలో వంకాయ ముద్ద వేసి దాగా పీసుకురూ కలపాలి. యిందులోనే వచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీరి, అల్లం దాగా ముద్దగా నూరి కలపాలి! ఆ తరువాత ఎండి మిర్చిముక్కలూ, అనాలు, మినపప్పు, జీలకర్ర, యింగువ, పోపువేయించి అదికూడా ఈ పాలా వంకాయ ముద్దలో వేసి, ఉప్పు చిటికెడు పసుపులలో పాలుగా తిరిగి మోత కంపాలి.

- జి. రామలక్ష్మి ★

పండ్ల జామ్

కావలసినవి: యాపిల్స్ - 6, అరటి పండ్లు - 6, అనాప - 1 కే. జీ, బొప్పాయి పండు - 1, మామిడిపండ్లు - 4, నసోటాపండ్లు - 6, జామపండ్లు - 6, లభ్యమైన పండ్లు మరి కొన్ని, సిటిక్ యాసిడ్ - 4 గ్రా., మిక్చర్ ఫ్రూట్ పిస్టెన్స్ - 3 చెంచాలు, డాన్ బెర్రీ కలర్ మిథాయిరంగు - చిటికెడు; పంచదార - కే. జీ.

చేయు విధానం:— పండ్లు కడిగి, తొక్కలు, గింజలు తీసి ఒక మందపాటి స్టీలు గిన్నెలో కొంచెము నీరుపోసి, పండ్లను గుట్టాలాగా ఉడకబెట్టాలి. దానిని బల్లెడ మాదిరి స్ట్రెస్సర్లో గవి, గరిటలో గవి, ముద్ద అయ్యేటట్లు మెదపాలి. దానికి సరికి సరి పంచదార కలిపి పన్నుని సెగమీద పెట్టి గరిటలో తీగ పాకం వచ్చేదాకా తిప్పాలి. పొయ్యిమీద ఉంచే మిక్చర్, ఫ్రూట్ పిస్టెన్స్,



పంటలు

సిటిక్ యాసిడ్ కలిపిన దరిమిలా అయిదు నిమిషాలకు డాన్ బెర్రీ మిథాయిరంగు కలిపి క్రిందకు దించి కడిగి తడియారిన సీసాలను చెక్కమీద పెట్టి జామ్లో నింపి మూతలు పెట్టి నీలువేసి, వర్ణని వ్రదేశంలో ఉంచితే చాలా కాలం నిల్వ ఉంటాయి.

ప్రీపి సమోసా

మైదా అరకిలో, పుట్టాలపప్పు పావు, ఎండుకొబ్బరి 2 చివలు, పంచదార అరకిలో,

దిండు కిన్మిన్, యాలకులు, జీడిపప్పు, దాల్చి లేక రిఫైన్ డాయిల్ అరకిలో.

మొదట పుట్టాలపప్పు, పంచదార మెత్తగా వినాలి. తరువాత ఎండుకొబ్బరి పన్నుగా కోరుకోవాలి. ఆ తరువాత ఈ విసిరిన సిండిలో ఎండుకొబ్బరి, కిన్మిన్, యాలకు పాడి, జీడిపప్పు నలుకులు వేసి కొద్దిగా నెయ్యి లేక వెన్న కూడా వేసి ముద్దలా తడిపెట్టుకోవాలి. అవసరముంటే ఒక ముక్క నీళ్ళు కూడా పోసి ముద్దగా తడిపెట్టుకోవచ్చు! మైదాపిండిని పూరీ పిండిలా ముద్దగా మెత్తగా తడిపెట్టుకోవాలి. మైదాని నిమ్మకాయంత ఉండలుగా చేసి ఒక్కొక్క ఉండని చిన్న చిన్న పూరీలలా వత్తి అందులో ఈ సెనగపిండి ముద్దని నసోటాకాయంత ఉండలా చేసిపెట్టి, మట్టూ మడి చేసి సమోసాలా వర్ణుకోవాలి. ఈ సమోసాలను దాల్చిలో కాచి రిఫైన్ డాయిల్లో కాచి ఏరగా దోరగా వేయించుకోవాలి.

- జి. రామలక్ష్మి



వంటలు

కొత్తిమీర పకోడీలు

కావలసిన వస్తువులు :- బియ్యపుపిండి-3 కప్పులు, మైదాపిండి-1 కప్పు, దాల్చా-50 గ్రా, కొత్తిమీర-3 కట్టలు, అల్లం, వచ్చిమిర్చి, ఉప్పు తగినంత.

తయారుచేయు విధానం :- ముందుగా కొత్తిమీర, అల్లం, వచ్చిమిర్చి నూరి ముద్దగా చేసుకోవాలి. బియ్యపుపిండి, మైదాపిండిని కలిపి అందులో నూరిన ముద్దను, దాల్చాను వేసి కంపాలి. తరువాత మనకు కావలసినంత ఉప్పువేసి, కొంచెం నీటితో ఈ మిశ్రమాన్ని అంతా జంతుకలపిండి మాదిరిగా కలుపుకోవాలి. తరువాత పొయ్యిమీద బాణలిలో నూనెపోసి కాగినతరువాత, కలిపిన పిండిని చిన్న చిన్న ముద్దలుగాచేసి, ఆ ముద్దలను చేతితో బిస్కెట్ వలె పొడవుగా నొక్కి నూనెలో వేయాలి. ఎర్రగా వేగిన తరువాత తీసుకోవాలి.

అవళ్ తేక్

కావలసినవి :- పంచదార - అరకిలో, అటుకులు - అరకిలో, మిఠాయి రంగు - కొంచెం, పచ్చ కర్పూరం - కొద్దిగా, బాదం పలుకులు

తయారు చేయుట :- మొదట అటుకులు బాగుచేసి, నాలుగైదుసార్లు బాగా కడగాలి. కడిగేసరికి అవి బాగా నాని మెత్త బడతాయి. అప్పుడు నీళ్లు పిండేసి, ఒక వెడల్పాటి ప్లేట్ లో అరవెయ్యాలి. అవి గలికి ఆరి, ఉబ్బుతాయి | అప్పుడు పంచదార తీగ పాకం పట్టి అందులో ఈ అటుకులు వేసి, కలుపుతూండాలి. అటుకులు పాకంలో ఉడికి ముద్దగా అయిపోతాయి. పచ్చ కర్పూరం, మిఠాయి రంగు అప్పుడు వేసి, బాగా కలిపి, ఒక వెడల్పాటి ప్లాస్టిక్ నెయ్యి రాసి, అందులో ఈ ముద్దని వేసి చదును చేసి, ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఆ తరువాత ఈ ముక్కల మీద మిఠాయిల మీద వేసే ముత్య రేకులు, బాదం పచ్చ పలుకులు అద్దాలి.

- జి. రామలక్ష్మి

20-2-81

అంధులకు త్రిక

అటుకుల దోశలు

కావలసిన వస్తువులు :- అటుకులు - అరకిలో, మజ్జిగ - 2 కప్పులు, బియ్యం - అరకిలో, ఉప్పు - తగినంత, యింగువ - కొంచెం, వచ్చిమిర్చి - ఒక చెటాకు, కొత్తిమీర - ఒక కట్ట, జీలకర్ర - 2 చెంచాలు.

చేయు విధానం :- మొదట అటుకులు శుభ్రం చేసి, అటుకులూ, బియ్యము కలిపి నానపెయ్యాలి. యివి బాగా నానినాక, మంచిగా కడిగి గట్టిగా మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. తరువాత, ఈ రుబ్బిన పిండిలో పుల్లటి మజ్జిగపోసి బాగా కలిపి, ఉప్పు, యింగువ, వచ్చిమిర్చి ముద్ద, కొత్తిమీర, జీలకర్ర వేసి బాగా కలపాలి. ఆ తరువాత ఈ పిండిని పల్లగా దోశలా వేసుకుని అందులోకి కారస్పాడికాని, అల్లప్పచ్చడి కాని పల్లకుని తింటే విజంగా అద్భుతంగా మనో రుచిగా ఉండి, తిప్పకొద్దీ యింకా తినాలనిపించేలా ఉంటాయి.

జి. రామలక్ష్మి

46 అంధులకు త్రిక 22-6-79

అటుకుల దోశలు

కావలసిన వస్తువులు :- అటుకులు - అరకిలో, మజ్జిగ - 2 కప్పులు, బియ్యం - అరకిలో, ఉప్పు - తగినంత, యింగువ - కొంచెం, వచ్చిమిర్చి - ఒక చెటాకు, కొత్తిమీర - ఒక కట్ట, జీలకర్ర - 2 చెంచాలు.

చేయు విధానం :- మొదట అటుకులు శుభ్రం చేసి, అటుకులూ, బియ్యము కలిపి నానపెయ్యాలి. యివి బాగా నానినాక, మంచిగా కడిగి గట్టిగా మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. తరువాత, ఈ రుబ్బిన పిండిలో పుల్లటి మజ్జిగపోసి బాగా కలిపి, ఉప్పు, యింగువ, వచ్చిమిర్చి ముద్ద, కొత్తిమీర, జీలకర్ర వేసి బాగా కలపాలి. ఆ తరువాత ఈ పిండిని పల్లగా దోశలా వేసుకుని అందులోకి కారస్పాడికాని, అల్లప్పచ్చడి కాని పల్లకుని తింటే విజంగా అద్భుతంగా మనో రుచిగా ఉండి, తిప్పకొద్దీ యింకా తినాలనిపించేలా ఉంటాయి.

జి. రామలక్ష్మి

46 అంధులకు త్రిక 22-6-79

చంద్రా పూకీలు

కావలసిన సామానులు:

కొబ్బరికాయలు-3, పాలకోవా 4 బెన్నులు, శనగపిండి-4 బెన్నులు. పంచదార-ఎతున్నర పలాలు, ఏలకులు-20, పచ్చ కర్పూరం-కొద్దిగా.

తయారుచేయు విధానం:

మొదట కొబ్బరి తురుముసుని, మెత్తగా రుద్దాలి. తర్వాత, పల్పటి బిల్లిలో కొబ్బరి ముద్దను వేసి, వడకట్టి, కొబ్బరి పాలను వేరుగా తీసి ఉంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత, సైమీద ఒక వెడల్పాటి గిన్నెనుంచి, అందులో పాలకోవా, నెనగపిండి, చక్కెర, ఒక కట్టగా వచ్చిన కొబ్బరిముద్ద వేసి, బాగా కదిపు తుండాలి: ఒక పావుగంటకి ఇవి నాలుగూ బాగా ఉడికి దగ్గరగా, ముద్దగా అవుతాయి. అప్పుడు, కొబ్బరిపాలను పోసి మరోసారి బాగా కలపాలి: కొబ్బరిపాలతో ఇవి నాలుగూ ఉడికి, కొంత సేపటికి గట్టిగా, ముద్దగా అవుతాయి. అప్పుడు కొద్దిగా నెయ్యి, ఏలకుల పోడి, పచ్చకర్పూరం వేసి, బాగా కలియ దిప్పి దింపేయాలి. తర్వాత, ఒక పగ్గానికి బాగా నెయ్యిరాపి, ఈ ముద్దని అందులో వేసి, చదునుచేసి, చల్లారకుండా ముక్కలు కోసుకోవాలి. ఇవి చూతునెలల పాలు, పచ్చ కర్పూరపు ముమమును వాననతో, చక్కగా నిలవకంటాయి. దీనిరుచి అప్పుతం: తయారు చేయడం చూడ సులభం:

వంటల పోటీ ఫలితాలు

మేము నిర్వహించిన వంటల పోటీలో చాలా మంది మహిళలు ఆసక్తిగా పాల్గొని వివిధ రకాల వంటలు తయారీ గురించి సంపించారు. వీరిలో ఈ క్రింది అయిదుగురినీ విజేతలుగా ఎన్నిక చేసి వారి వంటలు ఇందులో ప్రచురిస్తున్నాము. వీరితో బాటు మరి కొందరి వంటలు కూడా వచ్చే నెల ప్రచురిస్తాము. వీరికి తగు విధంగా పాఠోపకం అందజేస్తాము.

విజేతలు

- 1) సి. సుందరీకృష్ణ, సోమశిం
- 2) ఆరణి సీత - విజయనగరం
- 3) జి. రామలక్ష్మి - నైదరాబాద్
- 4) పి. సద్మావతి - సీతపురం
- 5) ఎం. రోహిణి - విజయవాడ

- ఎడిటర్

“అదిరోసం”

కావలసిన వస్తువులు : బియ్యం పావుకిలో, బెల్లం 300 గ్రాములు, నెయ్యి 1 కప్పు, యాలకులు 15, ఉప్పు తగినంత, తినేసోడా చిటికెడు.

తయారుచేయు విధానము : మొదట బియ్యాన్ని బాగా నానపెట్టి వడపోయాలి. వడసిన బియ్యం ఆరబెట్టి మెత్తగా పిండి కొట్టాలి. పిండిని నన్నని జల్లెడలో జల్లించాలి. లేదా పలచని బట్టలో రాలి, మెత్తని పిండిని వేరు చెయ్యాలి. మొరాలు లేకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. తర్వాత కొద్దిపాటి నీళ్ళతో ఉప్పు కలిపి, ఆ నీళ్లను పిండిలో జల్లించి, ముద్దగా, కలిపి వుంచుకోవాలి. అప్పుడే, కొద్దిగా, తినేసోడాను కూడా కలుపుకోవాలి. తర్వాత బెల్లం, ఒక పాత్రలో వేసి, తీగపాకం వచ్చేవరకు పాకం పట్టాలి. పాకం సరయిన పడునుకు వచ్చాక, దింపేసి వేరేగా అట్టే సిట్టుకోవాలి. ఇందులోనే యాలకుల పొడిని చెయ్యాలి. తర్వాత, మూతుడులో నెయ్యి బాగా కాగినతర్వాత, పిండిని, అరిటాకు మీద వేసి, పల్లగా, చెక్రాలా, వత్తుకుని, ఈ చెక్రాలను నేతిలో వేసి, ఎర్రగా, దోరగా వేయించి, పాకంలో వడెయ్యాలి. ఈ చెక్రాలు పాకాన్ని వీల్చుకుని తర్వాత గట్టివడతాయి. ఇవి చాలా రుచిగా వుండి, కనీసము రెండు నెలలయినా కరకరలాడుతూ నిలవ వుంటాయి. తయారు చేయుట చాలా సులభం.

— జి. రామలక్ష్మి

14-11-75
పత్రిక

రేగివళ్ళ వడియాలు

కావలసిన వస్తువులు:—

- రేగివళ్ళు— 1 కిలో
- వచ్చిమిరవకాయలు— 3 మోతులు
- జీలకర్ర— 3 వె.చాలు
- ఉప్పు— తగినంత

తయారుచేయడానికి:— మొదట వచ్చిమిరవకాయలను మెత్తగా దంచుకోవాలి. తరువాత రేగివళ్ళు పుచ్చు, ఎండుపి రేకుండా మూసి, రుబ్బులోలో వేసి మెత్తగా గింజులు వలగకుండా రంచాలి. తరువాత వచ్చి మిరవకాయల ముద్దనూ, తగినంత ఉప్పునూ, జీలకర్రనూ వేసి బాగా కలిపి మల్చువారు దంచి, గిన్నెలోకి తీసెయ్యాలి. తరువాత వికాంబులు పిట్టికొక కాగితంలో ఈ రేగివళ్ళ ముద్దను చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి, వడియాం లాగా పెట్టుకోవాలి. ఇవి బాగా ఎండితే ఒక పంపురముయినా చెక్క వడర కుండా నిలవ ఉంటాయి. ఇప్పుడు రేగివళ్ళ కాంపే కావడం వలన, వీటిని పెట్టి ఉంచుకుంటే, ఏదైనా రేగివళ్ళ నోటికి హితవుగా, కారం కారంగా, పుల్ల పుల్లగా, తియ్య తియ్యగా నోటికి ఎంతో రుచిగా తివచ్చును. వీటిని సూర్యో వెలుగునందే వేయించుకోవాలి. ఉత్తవ చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

— జి. రామలక్ష్మి

(హైదరాబాద్ - 29)
18-1-78
పత్రిక

కిరీ పకోడి

కావలసిన వస్తువులు : తోటకూర—5 కట్టలు, పెసగపిండి — అర కిలో, ఉల్లిపాయలు—300 గ్రాములు, అల్లం— చిన్న ముక్క, జీలకర్ర— ఒక వె.చా, వచ్చిమిరవ— చుట్టూ, ఉప్పు— తగినంత.

తయారుచేయు విధానము : మొదట తోటకూరను కడిగి, తుండ్రం చేసి, పచ్చగా, చక్కగా తరుగుకోవాలి. తరువాత ఉల్లిపాయలూ, అల్లంనూ, వచ్చి మిరవీ, కూడా పచ్చగా, చిన్న చిన్న ముక్కల్లా తరుగుకుని, చాటిని తుండ్రం చేసిన పెసగ పిండిలో వేసి, జీలకర్ర, తగినంత ఉప్పు తరిగిన తోటకూర కూడా వేసి, కొద్ది కొద్దిగా, నీళ్ళు పోస్తూ, మెత్తగా, గట్టిగా, తడిపెట్టుకోవాలి. తర్వాత, దీనిని చాగు తున్న సూర్యో, చిన్న చిన్న పకోడిలాగా, వేసి ఎర్రగా దోరగా వేయించుకోవాలి. యీ ‘కిరీ పకోడిలు’ చాలా రుచిగా వుంటాయి.

— జి. రామలక్ష్మి
4-7-75

ఆంధ్రసాహిత్యపరిషత్

8-1-78

మాటో మహాల్

కావలసిన ముచ్చలు:-

- మాటోలు (ఒకే పైకావి) - 625 గ్రాములు
- ఉల్లిపాయలు - 125 గ్రాములు
- బంగాళాదోసలు - 285 గ్రాములు
- ఉప్పు - వరిపిండివంత
- పసుడి - 20 గ్రాములు
- పెరువప్పు - 125 గ్రాములు
- పచ్చిమిర్చి - 3 కాదులు
- దాల్చి - 60 గ్రాములు

తయారుచేసేవిధానం:-

మాటోలు ముంచి దగ్గర కోసి, తొలి గుళ్ళా తీసేయాలి. ఉప్పు చల్లి కల్లకిందులుగా పెట్టాలి. వెనకప్పు, బంగాళాదోస ఉడికించి కలియబెట్టాలి. ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి తరిగి పెట్టుకోవాలి. దాల్చిలో ఉల్లిపాయలు వేయించుకోవాలి. పెరువప్పు, బంగాళాదోస, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, ఉప్పు వేసి కలపాలి. చల్లదివ ఈ మిశ్రమాన్ని మాటోలో కూరాలి. కూరిన ఈ మాటోలు మూతబెట్టి తుగ పిండితో పేర్ చేయాలి. దాల్చి కాగిచ్చి మూతపెట్టిన వైపు ముందా వేయించి, ఎర్రగా కలిపప్పుడు తిరగపేసి పూర్తిగా వేగించాలి. మాటో మెత్తబడేవరకు మూత పెట్టి ఉడకనివ్వాలి. ఉడికిన తరువాత దింబుకుని చల్లరాకి తింటే ఎంతో బాగుంటుంది. సాయంత్రం టిఫిన్ గా చేసుకోవచ్చు.

చిన్న చేగోడిలు

కావలసిన ముచ్చలు:-

- పైదాసిండి - 1 కప్పు
- పరిపిండి (తడిపిండి) - 1 కప్పు
- నీళ్లు - 1 కప్పు
- వాయు - 1 నూనూ
- పంటసోడా - చిటికెడు
- జీవక్ర - 1 నూనూ
- లిగివంత ఉప్పు, తగివంత మిఠాయి రంగు

తయారుచేసే విధానం:-

చేగోడిలు చేయడానికి ముందు దియ్యం వాడకనే పిండి దంచుకోవాలి. తడి లభించుదాకానే ఈ పిండిని ఉపయోగించాలి. పై వచ్చే ముచ్చల ప్రకారం లన్ని ముచ్చలును ఒక వెడల్పటి పళ్ళెములోనిజేసి మిక్సరును ఉపయోగించు. (మిఠాయిరంగు, పప్పు మివనాయింది). నీటిని పురంబుప్పుడు మాత్రము ఉప్పు, మిఠాయి రంగును నీటిలో కలపవలెను. మిగిలిన నీటిని ఈ పిండిలో పోసి బాగా కలపవలెను. పిండిని తీసుకుని పీటకు మానె రాసి, దానిమీద నవ్వుగా, పొడవుగా (స్ట్రీట్ లావులో) చేసుకొని, వేలికి మట్టుతూ తుంబితూ చేగోడిలు తయారు చేసుకోవలెను. ఏనిని కొంచెం పేళి ఆరనిచ్చి మానెలో వేసాలి. ఏనిని చల్లంబిచ్చి దబ్బాలో నింపు ఉంచిన 15, 20 రోజుల పరకు కులతర దాటరా బాగుంటాయి. చిప్ప పిల్లలు ఎక్కువ ఇష్టపడతారు.

పుల్ల మజ్జిగ తో

కావలసిన ముచ్చలు:-

- పుల్ల మజ్జిగ - 2 గ్లాసులు
- పరిపిండి (మెత్తని) - 2 1/2 గ్లాసులు

తయారుచేసే విధానం:-

పొయ్యిపాద దళవరి గిన్నె ఉంచి అందులో పుల్ల మజ్జిగ పోసి, బాగా మరగనివ్వాలి. (మజ్జిగ ఎరిగినా పరవాలేదు.) పుల్ల మజ్జిగలో లిగివంత ఉప్పు వెయ్యాలి. కారం కావలసిన హను కొంచెం కాగిపుండ్లకూడా చేసుకోవచ్చు. మరుగుతున్న మజ్జిగలో పరిపిండిని అల్ల దాడతో కాని, గిరిబతో కాని కలుపుతూ పోయాలి. పిండి ఉండలు కట్టినా పోవాలేదు. పిండి పోసిన తరువాత 6 నిమిషాలు పొయ్యిపాద ఉంచి వెంటనే అడుగుంటు కుండా దించివేయాలి. ఇప్పుడు ఆ పిండిని పీటమీద పూరించి పిండిలాగున పుర్తింపి ఉంచుకోవాలి. తరువాత ఆ పుర్తింపిన పిండితో ముడి కొంచెం కొంచెం పిండిని తీసుకుని, వేలికి మానె తడి చేసుకుని, గోళీకాయలంత ఉండలు పగుళ్ళు రాకుండా చేసుకుని పళ్ళెంలో ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు మూకుడులో మానె పోసి, బాగా కాగిన తరువాత ఈ చేసిన పిండి ఉండలను అందులో వేసి, ఎర్రగా వేయించుకోవాలి. ఈ పుల్ల పాంకాయలు రోజుల మెత్తగా ఉండి, పుల్ల పుల్లగా చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

రేగిపళ్ళు వడియాలు

కావలసిన ముచ్చలు:-

- రేగిపళ్ళు - 1 కిలో
- పచ్చిమిరపకాయలు - 3 తెలూతులు
- జీవక్ర - 3 తెంచాలు
- ఉప్పు - తగివంత

తయారుచేసేవిధానం:-

మొదట పచ్చిమిరపకాయలను మెత్తగా దంచుకోవాలి. తరువాత రేగిపళ్ళు పుచ్చునీ, ఎందునీ లేకుండా చూసి, రుబ్బులోబర్ వేసి మెత్తగా గింజులు పంగతుండాడంచాలి. తరువాత పచ్చి మిరపకాయల ముక్కనూ, తగివంత ఉప్పునూ, జీవక్రమా వేసి బాగా కలిపి మర్చిపోసి దంచించి, గిన్నెలోకి తీసేయాలి. తరువాత విశాంబును ప్లాస్టిక్ కాగితంలో ఈ రేగిపళ్ళు ముక్కను చిప్ప చిప్ప ఉండలుగా చేసి, వడియాం లాగా పెట్టుకోవాలి. ఇవి బాగా ఎండితే ఒక సంవత్సరమయినా వెక్కువెడల కుండా నిలవ ఉంటాయి. ఇప్పుడు రేగిపళ్ళు కాంపే కావడం వలన, నీటిని పెట్టి ఉంచుకుంటే, ఎర్ర రేగిపళ్ళే నోటికి హితవుగా, కారం కారంగా, పుల్ల పుల్లగా, తియ్య తియ్యగా నోటికి ఎంతో రుచిగా తినవచ్చును. నీటిని మానెలో వేయించవచ్చుర లేదు. ఉత్తవ చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

- డా. రామలక్ష్మి
(హైదరాబాద్ - 29)

శంకర పాఠాలు

కావలసిన వస్తువులు: మైదాపిండి - పావుకీళ్, గోధుమపిండి - పావుకీళ్, పంచదార - ఒక కీళ్, వెయ్యి - అరకీళ్, పాలు - రెండు గరిటెలు.

చేసే విధం: మొదట మైదాపిండిని, గోధుమ పిండిని బాగా మెత్తగా జల్లించి, రెండూ కలిపి పాలా, కొద్దిగా వెయ్యి పోసి మెత్తగా పూరింపిండ్లలా తడిపి పెట్టుకోవాలి. ఒక గంట వాచివచ్చి, ఈ పిండిని చిన్న చిన్న చపాతీలలా పల్లగా వత్తుకుని సీపామూతవి గట్టిగా వ్రేవ్ చేస్తూ చిన్న చిన్న రెండ్ బిస్కెట్లుగా కట్ చేసుకుని వేతిలో ఎర్రగా, రోరగా వేయించుకోవాలి. ఈ వేయించిన 'శంకర పాఠం' తీగపాకం పట్టిన పంచదారపాకంలో వేసి అవి పీల్చుకుని ఉభయవరకు పుంచాలి అందులోనే. ఇవి అరివాక డబ్బాలో పోసుకోవచ్చు. ఎప్పు తిన్నా జబ్బు చేయని ఈ 'శంకర పాఠం' వాలా రోజులు నివ్వ పుండడమే కాక చాలా రుచిగా పుంటాయి.

-జి.రామలక్ష్మి, హైదరాబాద్

రేగిపళ్లు ఊరగాయ

కావలసిన వస్తువులు :- రేగి పళ్లు - 5 కే. జీలు, ఆవలు - 50 గ్రాములు, చింతపండు - పావుకేజీ, బెల్లం - 1 కేజీ, జీలకర్ర - 15 గ్రాములు, మెంతులు - 20 గ్రాములు, కారంపొడి - 100 గ్రాములు, నూనె (రిఫైన్డ్) - అరకేజీ, ఉప్పు, వసుపు తగినంత

చేయు విధానం :- పుచ్చులు లేనివి, తాజావి అయిన రేగిపళ్లు ఎంచు, క్షుభ్రంగా తుడిచి, నిడబెత్తిన పాత్రలో వేసి తగినంత ఉప్పు, కారం వేసి కలిపి ఎండలో 3 రోజులు ఉంచాలి. చింతపండులో కొద్ది నీరు చేర్చి చిక్కని పుల్ల రుద్ది తీయాలి. దీనిని అరిగంట ఎండలో ఉంచి తీయాలి. జీలకర్ర, మెంతులు పొయ్యిపై మూకుడులో కొద్ది సేపు వేసి మెత్తని గుండ చేయాలి. ఆవలు బిండలో 1 గంట ఉంచి చేతిలో వేసి నలుపుతే పై పాట్లు వచ్చేసి, వచ్చని గుడ్లు మిగులుతాయి. వాటిని మెత్తగా దంచాలి.

శుభ్రమైన గాజు జాడిలో 3 రోజులు బిండిన రేగిపళ్లు వేయాలి (రసంతో కలిపి) అందులో జీలకర్ర, మెంతుల పొడి, కారం పొడి, ఆవపిండి కలిపేయాలి. చింతపండు పుల్ల కూడా ఆ తర్వాత కలిపి ఉంచాలి. బెల్లాన్నే తీగపాకం పట్టి చల్లారేక కంపాలి. నూనె కూడా కొద్దిగా వెచ్చబెట్టి చల్లారేక ఈ మొత్తం ఊరగాయలో కలిపి 15 రోజుల పాటు ఎండలో ఉంచుతూ తీసే నిలవ ఉంటుంది

పులుపు, తీపి, కారం అన్ని రుచులతో తింటుంటే నోరూరిస్తూ ఎంతో మజాగా ఉంటుంది ఊరగాయ.

"కొత్తిమీరి కూర"

కావలసిన వస్తువులు ; కొత్తిమీర-10 కట్టలు, కొబ్బరికోరు - 2 చిప్పలది, చింతపండు - కొద్దిగా, ఆవలు - 2 చెంచాలు, మినప్పప్పు - 3 చెంచాలు, ఎండ మిర్చి - 6, జీలకర్ర - 1 చెంచాడు వసుపు - చిటికెడు, ఉప్పు - తగినంత.

తయారు చేయుట : మొదట కొత్తిమీర బాగా వన్నగా తరుగుకోవాలి. కొబ్బరికోరు కోరి రెడిగా ఉంచుకోవాలి ఆ తరువాత ఈ రెండూ కలిపి రోట్లో వేసి కాస్త చింతపండు కూడా వేసి, వెళ్ళాముక్కా గట్టిగా ముద్దగా నీళ్లు పోయకుండా రుద్దాలి. తరువాత బాణలిలో కొద్దిగా నూనెపోసి కాచి, పైన చెప్పిన పోపు సామాన్లు వేసి వేయించి పిసి వెళ్ళాము పెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత ఈ కొత్తిమీరి కొబ్బరి ముద్దను వేసి బాగా ఎర్రగా పొడిగా వచ్చేట్లుగా వేయించాలి. బాగా వేగివాక అప్పుడు అందులో వేయించి ఉంచుకున్న పోపు, ఉప్పు, వసుపు వేసి తిరగమోత బాగా కలిపి దింపేయాలి. ఇది అన్నంలోకి, టిఫిన్ లోకి, చాలా రుచిగా అధరువుగా ఉండి, 3, 4 రోజులపాటు చెక్కు చెదరకుండా నిలవ ఉంటుంది. దీని రుచి అద్భుతం! అమోఘం!!

- జి. రామలక్ష్మి

వంకాయ భోజ్

కావలసిన సామగ్రి: (1) వంకాయలు
పెద్దవి: 1/4 కే.జి.
నూనె: 100 గ్రా.
పసుపు పొడి: చిటికెడు
టేబిల్ సాల్ట్: తగినంత
ఎండు మిర్చి పొడి: చెంచాడు

చేయు విధానము:

గుండ్రంగానూ, లేతగానూ వున్న వంకాయలు పెద్ద సైజువి ముందుగా ఏరుకోవాలి. వాటిని అర అంగుళం మందాన చక్రాల మాదిరిగ కోసుకోవాలి. కోసిన చక్రాలను కడిగి వుంచుకోవాలి.

తగినంత టేబిల్ సాల్ట్, పసుపు పొడి బాగా కలిపి వంకాయ చక్రాలకు బాగా పట్టించాలి. ఒక పది నిముషాల తర్వాత బాణిలో నూనెపేసి మరిగిన తర్వాత ఈ చక్రాలను గోధుమ రంగు (ఎర్రగా) వరకు వేయించాలి. వేయించిన చక్రాలను ఒక స్టేట్లో వుంచుకోవాలి.

కారం కావలసిన వాళ్ళు, ఎండు మిర్చి పొడి దీని మీద జల్లుకోవాలి. అది లేక పోయినా రుచిగా వుంటుంది. దీనికి నూనె ఖర్చు అప్పులు వుండదు. ఈ వంటకాన్ని ఒరిస్సా, బెంగాల్లో బయిగోనా భోజ్ అంటారు... మనం వంకాయ భోజ్ అంటారు.

వంకాయ పిల్లోపు భోజ్

కావలసిన సామగ్రి:
పెద్ద సైజు వంకాయలు లేతవి: 1/2 కే.జి.
బియ్యం: చిన్న కప్పు

40

వెల్లుల్లిపాయ తొవలు: 10
నూనె: అద్దపావు కేజీ
జీలకర్ర: చెంచాడు
ఎండుమిర్చి: 10
తగినంత ఉప్పు
చిటికెడు: పసుపు

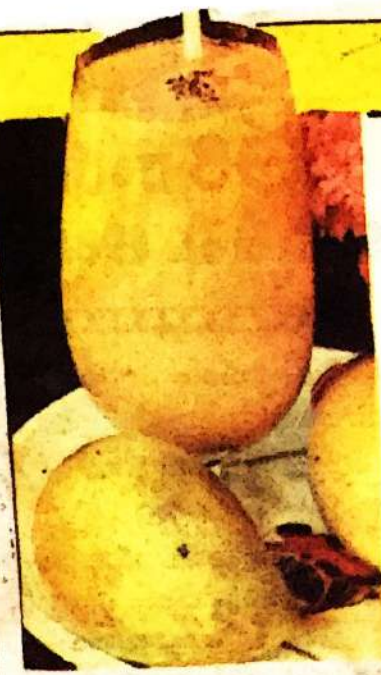
చేయు విధానము

గుండ్రంగానూ, లేతగానూ వున్న వంకాయలు పెద్ద సైజువి ముందుగా ఏరుకోవాలి. వాటిని అర అంగుళం మందాన చక్రాల మాదిరి కోసుకోవాలి. కోసిన చక్రాలను కడిగి వుంచుకోవాలి.

బియ్యం నానబెట్టిన అరగంట తర్వాత నీళ్ళు తీసేసి అందులో ఎండు మిర్చి, వెల్లుల్లి తొవలు జీలకర్ర, తగినంత ఉప్పు, పసుపు చిటికెడు వేసి బాగా రుబ్బుకోవాలి. (ఎక్కువ మెత్తగా వుండరాదు) ఈ ముద్ద బజ్జీల పిండి మాదిరి జారుగా వుండాలి. ఎక్కువ నీళ్ళు పోయరాదు:

బాణిలో నూనె పోసి బాగా మరిగిన తర్వాత వంకాయ చక్రాలను ఈ ముద్దలో ముంచి మానెలో ఎర్రగా వేయించవలెను. ఈ వంటకం కరకరలాడుతూ చాలా రుచిగా వుంటుంది. దీన్ని అన్నంతో తినవచ్చు. లేదా టిఫిన్ మాదిరిగా కూడా తినవచ్చు. దీనికూడా నూనె ఖర్చు ఎక్కువ వుండదు. ఇది ఒరిస్సా వంటకం. వైవ రుబ్బిన ముద్దను పిల్లోపు అంటారు. అందుకని దీని పేరు పిల్లోపు భోజ్ అయ్యింది.

లేడిస్ స్పెషల్



మామిడి పిందెల ఉత్పత్తి:

కావలసిన వదార్దాలు:

- 1 కిలో వచ్చి మామిడి పిందెలు
- 2 కిలోల చక్కెర
- 250 గ్రాముల ఫుదీనా
- 2 స్టూనుల సైట్రిక్ యాసిడ్
- అర స్టూను పాలాషియం మేటాజెనెట్లు
- 250 గ్రాముల వల్లఉప్పు
- 25 గ్రాముల మిరియాలు
- 25 గ్రాముల జీల జిర్ర
- 2 స్టూనుల వెల్లఉప్పు
- మ్యాష్‌గో ఎసెన్సు

తయారు చేసే పద్ధతి:

మామిడి పిందెలు పొట్టుదీసి ముక్కలుగా కోయాలి. వాటిలో జీల జిర్ర, మిరియాలు, వల్ల

ఉప్పు, ఫుదీనా వేసి మొత్తం పచ్చడి తయారు చేయాలి. ఈ మామిడి లేషనంలో 2 గ్లాసుల నీళ్లు, చక్కెర కలిపి చక్కెర పాకం వచ్చేదాకా, సెగపై వ్రంచాలి. సైట్రిక్ యాసిడ్, పాలాషియం మేటాజెనెట్లు వేసి 2 నిమిషాలు మరగనివ్వాలి. పన్నుల్ జల్లెడ లేదా పన్నుల్ గుడ్డలో వడ పోయాలి. మ్యాష్‌గో ఎసెన్సు కలపాలి. ఈ ఉత్పత్తి రుచికరమే. కాకుండా చల్లదనంకూడా.

రేగివళ్ళ వడియాలు

కావలసిన ముప్పులు:—

- రేగివళ్ళ— 1 కిలో
- వచ్చిమిరవకాయలు— 3 మోతులు
- జీలకర్ర— 3 కేసాలు
- ఉప్పు— తగినంత

రియారుచేసేవిధానం:—

మొదట వచ్చిమిరవకాయలను మెత్తగా డంబుకోవాలి. తరువాత రేగివళ్ళ పుచ్చునీ, ఎందునీ లేకుండా చూసి, రుచ్చునీలలో వేసి మెత్తగా గింజులు వంగుకుండాదంచాలి. తరువాత వచ్చి రుకాయల ముక్కనూ, తగినంత ఉప్పునూ, జీలకర్రనూ వేసి బాగా కలిపి మర్చిస్తూ రుచి, గిన్నెలోకి తీసెయ్యాలి. తరువాత విశంపమున స్లెప్పిక్ కాగితంలో ఈ రేగివళ్ళ ముట్టను చిన్న చిన్న ఉండలుగా వేసి, వడియాల లాగా పొట్టుకోవాలి. ఇవి బాగా ఎండితే ఒక వందల్లోరమయినా వెళ్ళు వెడత కుండా విణ్ణ ఉంటాయి. ఇప్పుడు రేగివళ్ళ కాంపే కావడం వలన, నీటిని పెట్టి ఉంచుకుంటే, ఎర్ర లేవగానే నోటికి హితవుగా, కఠం కఠంగా, పుల్ల పుల్లగా, తియ్య తియ్యగా నోటికి ఎంతో రుచిగా తివమును. నీటిని మూసెలో వేయించువక్కర లేదు. ఉత్పత్తి చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

-జి. రామలక్ష్మి
(హైదరాబాద్ -29)

బనానా హల్వా

కావలసిన పదార్థాలు:—

- అరటిపళ్ళెం — 8
- మైదా — 2 కప్పులు
- పంచదార — 8 కప్పులు
- పాలు — 4 కప్పులు
- వీలము — 10
- పచ్చకర్పూరం — కొంగం
- మిటాయి రంగు — టిటెడు
- నెయ్యి — 400 గ్రా.

తయారచేసే పద్ధతి:—

అరటిపళ్ళెం తొక్క తీసి, గుడ్డను ఒక స్టేటులో ఉంచాలి. తర్వాత అరటి పళ్ళెం గుడ్డా, మైదా కలిపి కాసేపు వాననివ్వాలి. పాలు పొయ్యి మీద పెట్టి, దాని నుండి తీసి, కుర్రుకుర్రువుడే పంచదార వెయ్యాలి. మైదా, అరటి

తీసి దాని కలిపి మెత్తగా ముద్దగా గట్టిగా తయారుచేసుకోవాలి. తర్వాత మైదా, బియ్యం సిండి కలిపి కాసేపు పంచగా, బూరెం సిండి తదువుకోవాలి. గురీ పల్లెగా ఉండకూడదు; గురీ గట్టిగా నూరి ఉండకూడదు. ఆ విధంగా తయారుచేసుకోవాలి.

ఆ తర్వాత ఈ మంచం ముట్టని నిమ్మకాయల తనెల్లో ఉండలుగా చేసుకుని, ఆ సిండిలో 'ముం', పంచదార కాని వేరలో చేసి, ఎర్రగా, దోసగా వేయించాలి. ఈ బూరెం చాలా రుచిగా ఉండి, వింత కూడా ఉంటాయి!

నబ్బలు

కావలసిన పదార్థాలు:—

- కొబ్బరికాయలు — 2
- పంచదార — 6 కప్పులు

కంటా వాడ్యు

కండ్ల గుడ్డను పాలలో చేస్తూ దాని కలపాలి. కంటావారా నెయ్యి కూడా పోయాలి. అదుగంటకుండా జాగ్రత్తగా కంటావారా ఉండాలి. తర్వాత పంకపాడి, పాలలో రంగురంగుల పచ్చ కర్పూరం, మిటాయి రంగు కలిపి దింపేయాలి. నెయ్యి రాసిన ఈ పళ్ళెంలో పాల్వని గుమ్మరించి ముప్పలుగా కోసుకోవాలి. ఇవి రుచికి అద్భుతంలా, ఏంత రిన్నా ఇంకా రిన్నానిసిందే ఉంటుంది! చేయటం చాలా సులభం.

దుంప బూరెలు

కావలసిన పదార్థాలు:—

- మైదా — అర కిలో
- పంచదార — అర కిలో
- బియ్యపుసిండి — అర కిలో
- నిలకడదుంపలు — 1 కిలో
- నెయ్యి — అర కిలో
- పంకపాడి — 20

తయారచేసే పద్ధతి:—

మొదట నిలకడ మంచం ఉడక పెట్టాలి. ఆ తర్వాత పాల్వతీసి, మెత్తగా పిసికి, అందులో పంచదార, పంకపాడి

- బియ్యం — 4 కప్పులు
- నెయ్యి — అర కిలో
- రినే పోదా — టిటెడు

తయారచేసే పద్ధతి:—

మొదట బియ్యం దాని వాననివ్వాలి. తర్వాత కొబ్బరి పన్నుగా కోసుకోవాలి. ఆ తరువాత ఈ కొబ్బరికాయల వానని బియ్యం కలిపి మెత్తగా గట్టిగా తయారుచేయాలి. ఆ తరువాత పంచదార పాకం (తీపాకంలా) పట్టి ఉంచుకోవాలి. పాకం తయారయ్యాక నెయ్యి బాణిలో దాని కా, ఈ రుబ్బిన పిండిని స్పష్ట గానెం కూడితి వరు కుని ఆ వేరలో ఎర్రగా వేయిం, అప్పుడు పాకంలో పడె స్థాయిలో. ఇవి పాకాన్ని దాని పీల్చుకుని చక్కగా ఉబ్బుతాయి. అప్పుడు చాలా మంచి ఉంటాయి మాడటానికి. ఈ నబ్బలు చాలా రుచిగా ఉండి చాలా రోజులు నొక్క చెదరకుండా నిలవకూడా ఉంటాయి.

— శ్రీమతి సి. రామలక్ష్మి
(స్టూడెంట్)

నంటా వారు

వనస పాట్లతో రకాలు

చౌరసానికి వనసాట్లు ఉవయో గింజుకోవటం తెలియదు. ఈ వనసాట్లతో చాలా రకాలు వంటలు కొనబడ్డాయి. ఈ వనసాట్లు కూర చాలా రుచిగా ఉండి, ఎంతో ఆరోగ్యవృద్ధి కలుపుతుంది. ముఖ్యంగా, ఈ వనసాట్లు కూర తాళెంతకు చాలా మంచిది. టిఫిన్, కొబ్బరికాయ పండుకోవటం రాస్తున్నాయి. అవి వంటకు, ఎలా ఉన్నాయో చెప్పండి!

పాడికూర

కావలసిన వస్తువులు : -

- వనసాట్లు — ఆర కిలో
- అవల — 1 చెంచాడు.
- మినువప్పు — 3 చెంచాలు
- శనగపప్పు — 3 చెంచాలు
- ఎండుమిర్చి — 10,
- వచ్చిమిర్చి — 10,
- కరివేపకు — తగినంత
- ఉప్పు — తగినంత
- వనసపు — తగినంత (లేక ఒక చెంచాడు.)

తయారుచేసే విధానము : -
మొదట వనసాట్లను బాగా కడగాలి. తరువాత, పెల్లగా ఉడకబెట్టే వార్తాలి.

తరువాత, ప్లా మీద వెడల్పాటి గిన్నె తెల్పాలి. ఉడికిన తరువాత, గిన్నెను మంచి, కొద్దిగా నూనెను పోసి కలిపి వేసే వేపుర పోపు పామామిట్టి వేసి వేసే వేపుర వేసుంచాలి. పోపు వేసిన తరువాత, ఈ ఉడకబెట్టిన వనసాట్లు కూరను ఆ పోపుతో వేసి, బాగా కలిపి, తగినంత ఉప్పు, వనసపు వేసి, మరొకటి బాగా కలిపి ఒక నాణు వినియోగం, ఉడకబెట్టి, దింపే యాలి. ఈ కూర చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యవృద్ధి చాలా మంచిది. ఒకసారి, ఈ కూర రుచి మరీగామంటే, ఇంకొక్కటి దింపి వదిలము.

పప్పుకూర

కావలసిన వస్తువులు : -

- వనసాట్లు — పావుకిలో
- పెనరపప్పు — పావు కిలో
- కరివేపకు — తగినంత
- వచ్చిమిర్చి — పది కాణులు
- ఎండుమిర్చి — ఆరు
- మినువప్పు — 3 చెంచాలు
- అవల — 1 చెంచా
- వనసపు — 1 చెంచా
- ఉప్పు — తగినంత

తయారుచేసే విధానము : -
మొదట వనసాట్లను, పెనర పప్పునూ వేరువేరుగా, పెల్లగా ఉడక

తెల్పాలి. ఉడికిన తరువాత, గిన్నెను మంచి, పిండి, వీళ్ళు వాడేస్తే, చెంచా కలిపి ఒక గిన్నెలోకి తీసుకవాలి. తరువాత, ప్లా మీద వెడల్పాటి గిన్నెనుంచి, కొద్దిగా నూనెను పోసి, కలిపి, ఎండుమిర్చి ముక్కలూ, వచ్చిమిర్చి చీలిన ముక్కలూ, కరివేపకు, అవలూ, మినువప్పునూ వేసి ఏర్పాద చేసుంచుచి, ఈ ఉడికించు కున్న వనసాట్లనూ, పెనరపప్పునూ కూడా వేసి, తగినంత ఉప్పు, వనసపు వేసి, బాగా కలిపి, కొంతసేపు ఉడక విచ్చి, దింపేయాలి. (ఇట్టి మున్ను వాణ్ణు కూర ఉప్పుకురుగ్గుప్పుడు మున్ను కొద్దిగా వింతుండు పులును మేము కుంటే, ఈ పప్పుకూర కొద్దిగా పుచ్చగా కూడా ఉండి, ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.) ఈ వనసాట్లు పప్పు కూర చాలా రుచిగా ఉండి, చిన్న కొద్ది, ఇంకా తినాంబిసేవేటట్లుగా ఉంటుంది.

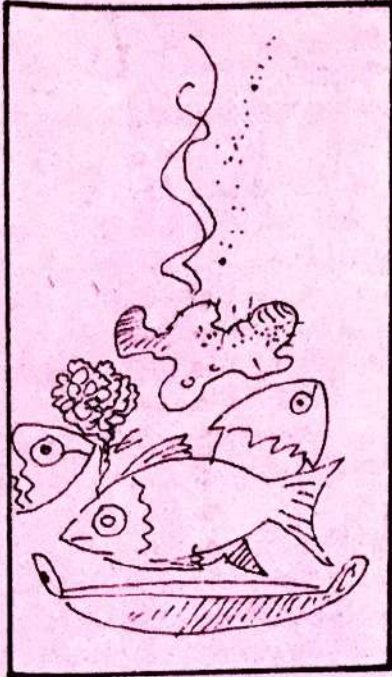
అవపెట్టిన కూర

కావలసిన వస్తువులు : -

- వనసాట్లు — ఆర కిలో
- అవల — 4 చెంచాలు
- మినువప్పు — 4 చెంచాలు
- శనగపప్పు — 2 చెంచాలు
- ఎండుమిర్చి — 5 కాణులు
- వచ్చిమిర్చి — 5 కాణులు

కరివేపకు — తగినంత
ఉప్పు — తగినంత
వనసపు — ఒక చెంచాడు
వింతుండు — నిమ్మకాయంత.
తయారుచేసే విధానము : -
వనసాట్లను ఉడికించి చార్పూచాలి. తరువాత, ప్లా మీద, ఒక వెడల్పాటి బాగలి ఉంచి, కొద్దిగా నూనెను పోసి, కలిపి, ఎండుమిర్చి ముక్కలూ, వచ్చిమిర్చి ముక్కలూ, కరివేపకు, ఒక చెంచాడు అవలూ, (మిగతా మూడు చెంచాడు అవలను అట్టే తెచ్చి కొవాలి.) మినువప్పునూ, శనగపప్పునూ వేసి, బాగా వేయించి, ఉడకబెట్టిన వనసాట్లను వేసి, తగినంత ఉప్పు, మినువప్పు కూడా వేసి బాగా కలిపి కొంతసేపు ఉడికించి దింపేయాలి. క్రిందికి దింపేసిన తరువాత, మిగిలిన మూడు చెంచాడు అవలను, కొద్దిగా వీళ్ళు పోసి, పెల్లగా రుచి, అ అ పిండిని ఈ ఉడికిన కూరలో పోసి బాగా కలిపాలి. అనంతరం వేసుకున్నట్లు, వింతుండు పులును పిండి వేయాలి. ఈ కూర చాలా రుచిగా ఉండి, వాళ్ళు తెచ్చుకోగానే పెన్నలాగ కలిపేయటం యిట్లుగా ఉంటుంది. ఈ కూర చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

- జి. రామలక్ష్మి



చేప కట్లెట్స్

కావలసిన వదార్దాలు:

అర కిలో చేపలు, పావు కిలో నూనె, చిన్న ఎండుకొబ్బరి ముక్క, నాలుగు టీ స్పూన్లు పుట్టాల వచ్చు వది వచ్చిమిరవకాయలు, చిన్న అల్లం ముక్క, ఒక కొత్తిమీర కట్టి, నాలుగు కరివేపాకు రెబ్బలు, అరు వెల్లుల్లి రేకులు, రెండు టీ స్పూన్లు ధనియాల పొడి, తగినంత ఉప్పు, వసువు.

తయారుచేయు విధానం:

చేపలు ఏ రకమైనా పరవాలేదు గాని, కాస్త పెద్ద చేపలైతే చేయడానికి సులభంగా ఉంటుంది. ముందుగా చేపలను పొలునులు, మొవ్వులు, వక్కముళ్లు, తోక కోసి శుభ్రంగా తొమ్మి కడగాలి. తరువాత నాలుగైదు ముక్కలుగా కోసి ఒక గిన్నెలో చేర్చి స్టవ్ మీద పెట్టి వది నిమిషాలపాటు నన్ను పెగలపై అవిరిలో ఉడికించాలి. ఇలా ఉడికిన ముక్కలలో ముళ్లు తేకుండా తీసేయాలి. వచ్చిమిరవకాయలను బాణలిలో వేసి ఒక స్పూను నూనె వేసి స్టా మీద కాసేపు ఉంచాలి. అల్లం, వచ్చిమిరవకాయలు, కొబ్బరి ముక్క, గవసాలు, ధనియాల పొడి, ఉప్పు, వసువు, పుట్టాల వచ్చు, వెల్లుల్లి కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఎక్కావ నీళ్లు పోయకూడదు. చేయి తడి చేసుకుంటూ రుబ్బాలి. ఈ దినుసులన్నీ మెత్తగా నలిగాక ముళ్లు తీసి ఉంచిన చేప ముక్కలను కూడా కలిపి వడలకు కావలసినట్లుగా కలియరుబ్బాలి. ఏ మీత్రం నీ క్లెక్కువైనా కట్లెట్ నూనెలో వేసినప్పుడు విడిపోతుంది. కరివేపాకు, కొత్తిమీర నన్నుగా తరిగి ఈ రుబ్బిన ముద్దలో చేర్చాలి. దీనితో సుమారు ఇరవై కట్లెట్లు చేసుకోవచ్చు. స్టా మీద బాణలి పెట్టి నూనె పోసి మరుగుతున్నప్పుడు కట్లెట్లను వడలలాగా నూనెలో వేసి దేరగా కాల్చి తీయాలి. కావలసినవారు ఉల్లిపాయ ముక్కలు కూడా చేసుకోవచ్చు.

బి. నరసయ్య (హైదరాబాదు)

చేప వేపుడు

కావలసిన వదార్దాలు:

అర కిలో చేపలు, వంద గ్రాములు నూనె, మూడు టీ స్పూన్లు కారంపొడి, నాలుగు టీ స్పూన్లు మిరియాలు, రెండు టీ స్పూన్లు ధనియాల పొడి, రెండు ముక్కలు దాల్చిన చెక్క, నాలుగు లవంగాలు, అరు రేకులు వెల్లుల్లి, చిన్న అల్లం ముక్క, ఉప్పు, వసువు తగినంత.

తయారుచేయు విధానం:

చేపల వేపుడుకు వంజరం చేప గాని, కొరమీను గాని బాగుంటుంది. ముందుగా చేపలను మొవ్వులు, వక్కముళ్లు లాంటివి తేకుండా కోసి శుభ్రపరచి, తగినంత సైజులో ముక్కలు కోయాలి. కోసి ఉంచిన ముక్కలలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసి అయిదు నిమిషాలు ఉండనివ్వాలి. తరువాత ముక్కలను మంచినీటితో కడిగి ఒక జల్దెడలో వేసి ఉంచాలి.

కారం, ధనియాలపొడి, మిరియాలు, వెల్లుల్లి, అల్లం, దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు, ఉప్పు, వసువు కలిపి మెత్తగా పొడి కట్టాలి. బాణలిలో నూనె వేసి స్టాపై పెట్టి నూనె కాక చేప ముక్కలను వేసి కాసేపు వేగనివ్వాలి. వది నిమిషాలపాటు వేగాక దంచి ఉంచిన మసాలా పొడిని ముక్కలపై చల్లుతూ కలియదిప్పాలి. మసాలా పొడి కూడా దేరగా వేగాక స్టా మీద నుండి దించేయాలి. ఎంతగా వేయించినా ఫ్రీజ్లో తప్ప నిలవ ఉండదు.

మిక్స్డ్ కూరగాయలతో ఊరగాయ

కావలసిన వదార్దాలు:

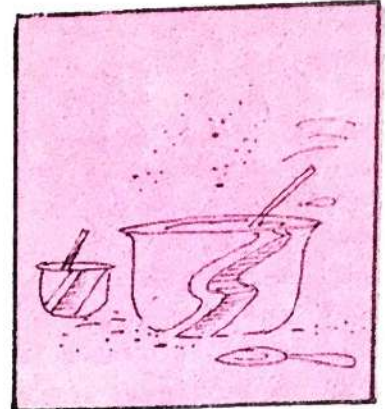
పావు కిలో క్యారట్, పావు కిలో బంగాళదుంప, పావు కిలో బీట్ రూట్, రెండు మునగకాయలు, ఒక క్యాబేజీ, ఒక కాలిఫ్లవర్ పువ్వు, బీన్స్ రెండు వందల గ్రాములు, వచ్చి బఠాణిలు వంద గ్రాములు, నూనె అర కిలో, చింతవండు రెండు వందల గ్రాములు, మెంతిపిండి వది గ్రాములు, ఆవపిండి యాభై గ్రాములు, సుప్రల పిండి యాభై, లేదా వంద గ్రాములు, మసాలా 25 గ్రాములు, మెత్తటి ఉప్పు అరపావు.

తయారుచేయు విధానం:

క్యారట్, బంగాళదుంప, బీట్ రూట్, మునగకాయలు శుభ్రంగా కడిగి పై చెక్కా తీసి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బీన్స్ ను కూడా కడిగి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. దుంపకూరలు, మునక్కాయ ఒక వల్చటి గుడ్డలోనూ, క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బీన్స్ ముక్కలను మరొక గుడ్డలోనూ, బఠాణిలు వేరొక మూటగాను కట్టి వాటిని ఒక గిన్నెలో వేసి మునుగునంతవరకు నీరు పోసి స్టా మీద

పెట్టవలెను. నీళ్లు తగ్గటం మొదలయిన రెండు నిమిషాలకు బఠాణి, అయిదారు నిమిషాల తరువాత క్యాబేజీ మొదలైన వాటి మూట, చివరగా వది నిమిషాల తర్వాత దుంపకూరల మూటలను బయటికి తీసి చిప్పి ఒక వల్చెలో వేసి తేమ తేకుండా అరపెట్టాలి. తరువాత చింతవండు చిక్కని రసం తీసి ఉప్పు వేసి స్టా మీద పెట్టి చిక్కగా అయిన తరువాత దించి వక్కన ఉంచాలి. ఒక వెడతల్చటి గిన్నెలో నూనె కామకొని దించిన తరువాత అరపెట్టిన ముక్కలు, చింతవండు రసం, ఆవపిండి, సుప్రల పిండి, మెంతిపిండి, కారం, మసాలా అన్నీ వేసి బాగా కలిపి చల్లారిన తరువాత నిలవ చేసుకోవాలి.

పి. ఎల్. ప్రసన్న (విజయవాడ)



గోరుమిటీలు

కావలసిన వదార్దాలు:

ఒక కిలో బియ్యప్పిండి, పావు కిలో మినప్పప్పు తగినంత ఉప్పు, కారం, జీలకర్ర, తినే సోడా.

తయారుచేయు విధానం:

ముందుగా మినప్పప్పును వానబెట్టుకోవాలి. వాసిన మినప్పప్పును బాగా కడిగి, మెత్తగా రుబ్బాలి. ఆ తరువాత ఈ రుబ్బిన పిండిలో బియ్యప్పిండి, ఉప్పు, కారం, జీలకర్ర, తినే సోడా, గరిపెడు కాగిన నూనె వేసి, నీళ్లు పోస్తూ బాగా కలిపి వూరల పిండిలా చేసుకోవాలి. తర్వాత గోకాయల లాగా చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని ఒక్కొక్క ఉండనే చేతిలోకి తీసుకుని, దానిని బొటనవేలు గోటితో నొక్కుతూ, సాగదీస్తూ ఉండాలి. అది అర్థచంద్రాకారంగా వస్తుంది. అలా చేసుకున్నాక కాగిన నూనెలో వేసి ఎర్రగా, దేరగా వేయించాలి. ఇవి గుల్లజ్జా ఉబ్బుతాయి. నూనెను అనలు పీల్చువు. రుచిగా ఉండి, నిలవ ఉంటాయి. ఇది కన్నడం వారికి ఇష్టమైన వంట.

జి. రామలక్ష్మి (హైదరాబాద్)

విజ్ఞాపన

- ★ బొంబాయి రవ్వలో పురుగు చేరకుండా ఉండాలంటే రవ్వని ముందుగా జల్లించి నన్ను పెగల దేరగా వేయించాలి. వేర్వేరు బాగా తగ్గిపోయాక పాలిథిన్ కవర్ లో పోసి ఫ్రీజ్ లో పెట్టుకోవచ్చు. లేదా డబ్బోల్లోనూ పోసి పెట్టవచ్చు. ఇలాగే మైదా, శనగపిండిని కూడా ఒకేసారి జల్లించి పాలిథిన్ కవర్ లో పోసి ఫ్రీజ్ లో పెట్టుకుంటే వాటితో వని వచ్చినప్పుడు ఆ పాదావుడిలో జల్లించుకోవటం మనే వని తప్పుతుంది.
- ★ వంకాయను కాలేసే ముందు కాయలకు కొద్దిగా నూనె రాసి కాలుస్తే, తొక్కు తీసేటప్పుడు బాగా తేలిగ్గా ఒకే పొరలో ఊడి వస్తుంది.

ఆముదాలవల్లి లక్ష్మీగిరిధర్ (బొంబాయి)

అన్ని కేయలవాళ్ళా, మళ్ళీ అన్నిటిని కలిపి, ఒక నిశాంశముగా గిన్నెలో వేసి, బాగా కలపాలి. (ఒకదానితో ఒకటి అలా అన్నీ కలిపిపోవాలి). తర్వాత వంచ దారను పాకంపట్టి, అందులో మనం వేయించుకుని ఉంచుకొన్న వాటిని వేసేసి, కొద్దికొద్దిగా, నెయ్యిపోస్తూ, బాగా తిరగ మోత కలుపుతుంది. కొద్దిసేపటికే, ఉడికి ముద్దగా అవుతుంది. అప్పుడు ఏం కుల పొడిని వేసి, బాగా కలిపి, ఒక : క్యానికి బాగా నెయ్యిరాపి అందులో ఈ ఉడికిన ముద్దని వేసి, చమురుచేసి, 'రైమండ' ఆకారంలో ముక్కలుగా కోసుకుని, బాగా అరినాక, గట్టివడ్డాక ఈ రైమండ ఆకారంలో వున్న 'బిచ్చి' ముక్కలను రచ్చాలో పెట్టకోవాలి. దీని రుచి, ఇంతా అంతా అని, చెప్పనలవి క్రాదు. మనం ఎంతకాలం నిలవ వుండు కుంటే అంత కాలమూ పాదపకుండా నిలవ వుంటాయి.

సో నే పా క్

కావలసిన వస్తువులు :

పెనరవప్పు ఆరకిలో, మైదా ఆరకిలో, పంచదార ఒక కిలో, నెయ్యి 1 గ్లాసుడు, సీమిదా పప్పులు 20, యాలకులు 15.

తయారుచేయుట

మొదట పెనరవప్పును నానబెట్టాలి. నానిన తరువాత, బాగా కడిగి, గట్టిగా, మెత్తగా, రుబ్బుకోవాలి. తరువాత, ప్లాష్టిక్ డబ్బాలో ఉంచి, కొద్దిగా నెయ్యిపోసి, (3 చెంచాలు చాచి) కాచి, అందులో మైదాపిండిని వేసి, కమ్మటి వాసన వచ్చే దాకా వేయించాలి. తరువాత, సీమిదాదం పప్పును కూడా ఒక గంటపేపు నానబెట్టి, అది నానిన తర్వాత, వాటిపైద పొట్టాను తీసి, సన్నగా, చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి. ఆ తరువాత, పంచదార పాకం పట్టాలి (తీగపాకం వస్తే చాలం) పాకం వచ్చిన వెంటనే రుచ్చిన పెనర పిండిని వేయించిన మైదాపిండిని, అందులో వేసి, ఉండలు కట్టకుండా బాగా జనవరి 76 మహిళ 47

కలుపుతుంది. ఇది కొద్దిగా ఉడకగానే నెయ్యిని, యాలకుల పొడిని వేసేయ్యాలి. తరువాత, ఇది బాగా ఉడికి, ముద్దగా అవగానే ఒక వర్షానికి బాగా నెయ్యి రాపి, అవస్థలో వేసి, చదును చేసి, మెత్తగా ఉండగానే అసీచుకాచు వలు కలు పైవ గట్టిగా ఆదారి ఆ తరువాత, ఇది గట్టి వడకుండా, మన ఇష్టప్రకారము ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఇవి అప్పు 'మైసూర్పాక' లా వుండి, మూడు నెలలయినా మంచి రుచితో నిలవ వుంటుంది. దీనిని గట్టివడితేనేకానీ రచ్చాలో పెట్ట కూడదు!

పాల ముంజలు

కావలసిన వస్తువులు :

పాలు ఒక టీటరు, పచ్చిచెనగపప్పు ఆరకిలో, బెల్లం ఆరకిలో, బియ్యంపిండి కిలో, రచ్చా ఆరకిలో.

తయారు చేయుట:

మొదట బియ్యన్ని పుత్రపడుతుకుని, నానబెట్టుకోవాలి. బియ్యంనానిన తరువాత, బాగా కడిగి సీక్కు ఒడ్చేసి, మెత్తగా

పిండి కొట్టుకుని పిండి జల్లెడ వట్టాలి. జల్లెడ వట్టిన పిండిని, ఒకవిశాలముయిన పప్పులో వేసి ఉంచాలి. తరువాత, పాలు బాగా కాచి, ఆ కాగినపాలను, బియ్యం పిండిలో పోసి, బాగాముద్దలాగా, గట్టిగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత పైవ చెప్పిన పాళ్ళ ప్రకారం చెనగ పప్పును ఉడకబెట్టి, పొడిగా వార్చి, బెల్లం వేసి మెత్తగా గట్టిగా, సీక్కు పొయ్యి కుండా రుచ్చాలి. తర్వాత రుచ్చిన దానిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా (నిమ్మకాయ సైజులో), చేసుకుని, ఒక్కొక్క ఉండ మీద, పాలతో కలిపిన బియ్యపుపిండి ముద్దని పెట్టి, ఆ వుండలట్టా అతికించి, ఒక్కొక్క వుండని ముంజల ఆకారం గో నొక్కకోవాలి (అంటే కట్టకాయలులాగా). అలా అన్నీ తయారు చేసుకున్నాక, బాగా కాగిన రచ్చాలో కొన్ని కొన్ని వేస్తూ, దోరగా వేయించుకోవాలి. ఇవి ఎంతో రుచిగా వుండి కనీసం నెలరోజులయినా నిలవ వుంటాయి. తయారుచేయుట కూడా సులభమే!

— జి. రామలక్ష్మి.



హిస్సికాడ

కావలసిన వస్తువులు: —

ఏక్కువగా ముల్లలేపి చేప (కొర్ర మీను, వంజరం మొ.)
 1, 2 ఉల్లిపాయలు,
 3, 4 పచ్చిమిరపకాయలు.
 కొద్దిగా వేయించిన శనగపప్పు.
 గరంమసాలా—కొద్దిగా ధరియాల,
 టీలక్కర. గనగసాల.
 4, 5 వెల్లులిరేకలు; 2 లేక 3 లవంగాలు; 2 ఏలకులు, 2 దాల్చినోక్క, అల్లంముక్క, ఇవి మెత్తగా నూరి ఉంచుకోవాలి.
 వీళ్ళ రేకలు వేయించేడుకు నూనెగాని నెయ్యిగాని కావాలి.

తయారుచేయు విధానము: —

మొదట చేప కుట్టించేసి, ముక్కలుగా కోసి, కడిగి, సరివడ్డ ఉప్పు, పసుపువేసి ఉడికించాలి. ఈ ముక్కలని చిడిచి, ముల్ల లేపి వేసి, మెత్తగా చేపి ఉంచుకోవాలి. ముక్కలపై తోలు తీసి వెయ్యాలి.
 ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి వన్నుగా తరిగి మసాల ముద్దతో బాటు నూనెలో దోరగా వేయించాలి. వేయించిన శనగపప్పు మెత్తగా నూరుకొని, దానికి ఉల్లి, మసాలముద్ద, పొడిచేపి ఉంచిన చేప కలుపుకోవాలి. చిన్న చిన్న వడలుగా తట్టి నూనెలోగాని, నేతిలోగాని ఎర్రగా వేయించాలి. వేడి వేడిగా తింటే చాలా రుచిగా ఉంటాయి. సరిగ్గా వడ కింద రాని యెరల, ఒక గుడ్డుకొట్టి కలిపితే బాగా వస్తాయి.
 — శ్రీమతి సంధ్యామోహన్

తండ్రి కథ ఎంతో ఆసక్తికరంగా వుంది. నటీ, మోడల్, పార్లమెంటు సభ్యురాలు శ్రీమతి దీపిక ఇంటర్వ్యూ, సుప్రసిద్ధ కన్నడ చలనచిత్ర నటి, బ్యూటీషియన్ శ్రీమతి ఉమా శివకుమార్ ఇంటర్వ్యూలు బాగున్నాయి.

- శ్రీమతి కడియం జ్యోతి ప్రభాకరశాస్త్రి, పాలకొండ

జనవరి 1994 పనితాజ్యోతిలో "ఉపయోగకరంగా గ్రీటింగ్ గిఫ్ట్స్" ఆర్టికల్ వ్యాసకర్త, చాలా బాగా వివరించారు. మాతవ సంవత్సరంలో గ్రీటింగ్స్ పంపే విధానం నన్ను ఎంతగానో సంతోష పరచింది. ఎంత లేనివాడయినా కనీసం 20 రూపాయలు అయినా ఖర్చుపెడుతున్న తరుణంలో ఈ ఆర్టికల్ ద్వారా ఎన్నో మంచి విషయాలు తెలుసుకుని డబ్బు ఆదా

చేసుకోవాలని నేను అభిప్రాయపడుతున్నాను. ఈ వ్యాసం దిపెంబర్ సంచికలో ప్రచురితమయి వుంటే బాగుండేది. ఈ వ్యాసాన్ని ప్రచురించిన పనితాజ్యోతి సంపాదక వర్గానికి, వ్యాసకర్తకు నా అభినందనలు.

- ఎల్. బాలకృష్ణమూర్తిరాజు దొడ్డిపల్లె

జనవరి నెల పనితాజ్యోతి ఎంతో బావుంది. అవార్డులకు దారితీసే మేనరికాలు అన్న వ్యాసం నాకు ఎంతో నచ్చింది. కుటుంబాలలో వున్న ఆస్తులు బైటివారికి చెందకుండా ఇదివరలో ఈ మేనరికాలు ఎక్కువగా చేసేవారు. అవ్వడం సైన్సు ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందలేదు. నేడు సైన్సు ఎంతో అభివృద్ధి చెందింది. రీజసు మనకు ఎంతో విఫలంగా తెలుస్తోంది. అయినా! మేనరి

శ్లో!!

అక్రోశ్రేణ జయేత్కృతం!
అసాధుం సాధునా జయేత్!
జయేత్కదర్యం దానేవ!
జయే త్సత్యేవ చాన్వతమ్!!

రత్నావళి

విజయ మార్గాలు

భావం:- కోపాన్ని శాంతంతోనూ, దుష్టుని సాధుత్వంతోనూ, తోలిని దానముతోనూ, అసత్యాన్ని సత్యముతోనూ జయించాలి.

కాలు చెయ్యడం మానటం లేదు వగా వుండడం వల్లనేనని నా మననాకృ. ఇందుకు కారణం! నమ్మకం. ఈ ప్రయోజనాత్మక తమ పిల్ల పరాయి యింటికి వ్యాసంద్వారా, ఎంతో చక్కటి వెళ్ళే, అలా, ఆడబిడ్డల ఆరభకు విషయాలను తెలుసుకున్నాం. నలిగి పోతుండన్న భయం ఎక్కు - డి. శశికళ, వెంకటాచారం.

సవరణ

జనవరి సంచిక 'రుచి' శీరికలో రెండు వంటకాలకు పేర్లు ముద్రింపబడలేదు. అవి 'బెయిగన్ టిక్కా', 'పాలక్ సుగ్గ' రచయిత్రి జి. రామలక్ష్మి అని గమనించగలరు - ఎడిటర్

శతకంలో వనిత

త్రపముం జేసి సహిష్ణుతా గుణము - భర్తం బొంది, యర్థాంగ మే

రుపడన్, భర్త్యనిరంతరాను పరణారూఢిన్, గుమారున్, గణా

ధిపులం గాంచి మితంపు సంతుగనుటల్ - స్త్రీ జాతికిం జాటి - పు

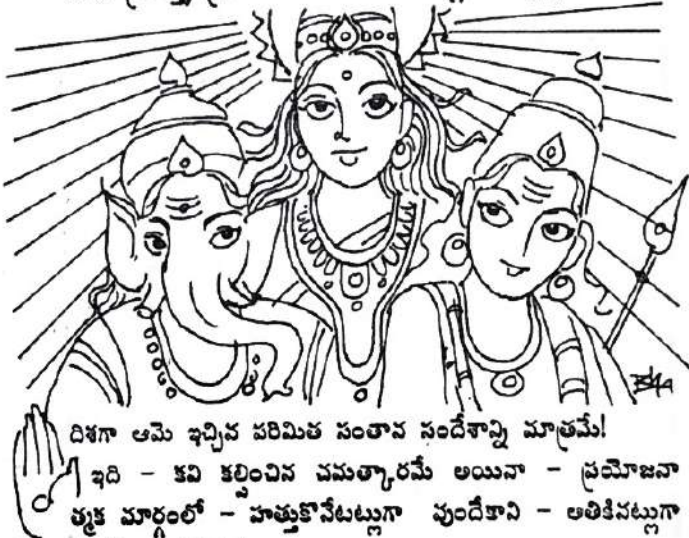
ణ్యపురం ద్రీమణి! మార్గదర్శినివె వీవై తాపదుద్ధారిణి!

(- ఆపదుద్ధారిణీ శతకము)

ఆపద నుండి ఆదుకొన్న ఆ జగన్మాతకు - అనందాశ్రువులతో కవి సమర్పించిన అక్షరోపహారమే - ఈ తపదుద్ధారిణీ శతకం. అష్టావధానిగా పేరందిన గాడేపల్లి కుక్కుటిశ్వరరావుగారు ఈ శతకాన్ని రచించి 1985లో వున్నక రూపంలో శతక ప్రయుల కందించారు. ప్రస్తుతం వీరు - తణుకు చిట్టూరి ఇంద్రయ్య ప్రభుత్వ కళాశాలలో ప్రధానాంధ్రోపన్యాసకులుగా పనిచేస్తున్నారు.

ఈనాడు ప్రచారంలో వున్న పరిమిత కుటుంబ సభకానికీ - ప్రారంభ సందేశం పలికిన తొలి మహిళ - ఆ సార్వత్రి అమ్మవారి! పరమేశ్వరునికై పలు కష్టాలకోర్చి ఎంతోకాలం ఘోర తపస్సు చేసిన

కారణంగా ఆమెకు ఓర్పు సహజంగా అలవడింది. పరమేశ్వరుడు భర్తగా లభించాడు. అనుక్షణం ఆ భర్తను అనుసరిస్తూ - ఆ అడుగు జాడల్లో - ఇద్దరే ఇద్దరు కుమారుల్ని జాతికందించింది ఆ ఇల్లాలు. ఆ ఇద్దరూ ఇద్దరే - షణ్ముఖుడూ, గణముఖుడూ. ఇక్కడ ప్రధానంగా ప్రతి స్త్రీ గ్రహించవలసింది - ఆ తల్లి ఆదర్శాన్ని - ఆచరణ



దిశగా ఆమె ఇచ్చిన పరిమిత సంతాన సందేశాన్ని మాత్రమే! ఇది - కవి కల్పించిన వమత్కారమే అయినా - ప్రయోజనాత్మక మార్గంలో - హత్తుకొనేటట్లుగా వుండేకాని - అతికినట్లుగా లేకపోవడం విశేషం!

- రసరాజు

(- పివీ గేయ రచయిత)

ప్రతిరోజు పంపిణీ చేయబడుతుంది. పంపిణీ చేయబడుతుంది.

వంశాయతో సాంతుకా

కావలసినవి:- లేత వంశాయలు - 1/4 కిలో, ఎండు మిరపకాయలు - 3. మినపప్పు - 1 కంబాడు, ఉల్లిపాయ పెద్దది - 1, ఆవాలు - 1 చిన్న స్పూను, కరివేపాకు 2 రెమ్మలు వసుపు చిటికెడు, ఉప్పు - తగినంత, నూనె - 2, 3 చెంచాలు.

తయారుచేయు విధానము:- వంశాయలు నిలుపుగా ముక్కలు కోసి కడిగి పుంచాలి. ఉల్లిపాయను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పుంచుకోవాలి. ఎండు మిర్చి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసుకోవాలి.

ఒక గ్లాసుడు నీళ్ళలో వంశాయ ముక్కలను వేసి తగినంత వసుపు, ఉప్పు వేసి మెత్తగా ఉడక బెట్టాలి. నీళ్ళు యిగిరిపోయిన తరువాత దించుకోవాలి. ఒక బాణిలో నూనె వేసి దాంట్లో పోపు సామాను, మినపప్పు, ఆవాలు నెయ్యాలి. ఆవాలు వేసిన తరువాత, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, మిర్చి ముక్కలు, కరివేపాకు వేసుకోవాలి. ఇవన్నీ బాగా వేగి గోధుమ రంగువచ్చిన తరువాత వంశాయ ముద్దను యిందులో వేసి చిన్న సెగ మీద అయిదు నిమిషాలు ఉంచి దించుకోవాలి.

ఈ కూర ముఖ్యంగా ముక్త్యారోగిలో తింటే చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది.

-సుందరీకృష్ణ

4 ఔషధ సేవ పాకా

కావలసినవి:- బిన్న - అర్ధపావు, పచ్చి బఠాణీలు - అర కన్న వంశాయలు - 15, ఉల్లిపాయలు-5, క్యారెట్-3, బంగాళా దుంపలు-4, టమాటాలు-8, మింట్ -2 కట్టలు, కొత్తిమీర - 2 కట్టలు అల్లం - అర్ధ వెటాకు, దనియాల పాడి - స్పూను, వెల్లుల్లి -1, గరం మసాలా - ఒక స్పూను, జీలకర్ర పాడి- ఒక స్పూను నిమ్మరసం - 3 స్పూన్స్ ఉప్పు - తగినంత, నెయ్యి - 100 గ్రాములు

తయారుచేయు విధానము:-బంగాళా దుంపలు కడిగి, ఉడికించి, పొట్టు తీసి పొడిపాడిగా చేయాలి, 2 వంశాయలు సాయ్యమీద కాల్చి గుజ్జు తీసి ఉంచాలి. తర్వాత క్యారెట్ ముక్కలుగా తరగాలి. ఉల్లి, బిన్న కూడా తరగాలి. కొత్తిమీర, పొద్దునీ, అల్లం, వెల్లుల్లి, ఉప్పు వేసి గుజ్జుగా రుబ్బాలి. తర్వాత బాండీలో నూనె పోసి ఉల్లిపాయ ముక్కలను వేయించాలి. ఆ తర్వాత తగిరి పుంచిన అన్ని

* వనితాకృతి * జనవరి '94 సంక్రాంతి సంచిక *



మంగుళూరు బొండా

1/4 కిలో మైదాపిండి, ఒక చిన్న కన్న గట్టి పెరుగు, రెండు లేక మూడు కొబ్బరి ముక్కలు మూడు పచ్చి మిరపకాయలు కొంచెం జీలకర్ర చిన్న అల్లం ముక్క తగినంత ఉప్పు కావలసినంత నూనె తయారుచేయు విధానం:-ముందు మైదా పిండి జల్లించి, ఒక పాత్రలో పోయాలి. దానిలో గట్టి పెరుగు, ఉప్పు జీలకర్ర, అల్లం, పచ్చి మిరపకాయలు, కొబ్బరి ముక్కలు (సన్నగా తరిగివవి) వేసి గట్టిగా కలిపి పుంచాలి. నీళ్ళు ఏమాత్రం పోయరాదు. పిండి పలచగా కలిపితే బొండా రాదు. తర్వాత ప్లా మీద బాండీ పెట్టి నూనె పోయాలి. నూనె బాగా కాగాక కలిపిన పిండిని గోళిలుగా చేసి దానిలో చేయాలి. అది ఎర్రగా వేగిన తీయాలి, కుద్యావ్వాం టిప్పివీడు బాగుంటాయి.

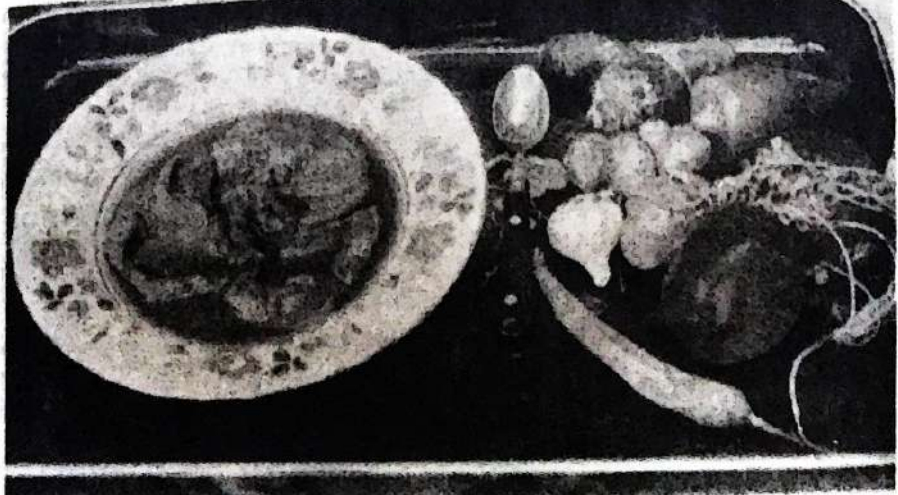
రాగి అడ

కావలసిన వస్తువులు:-
1 గ్లాసు రాగి పిండి
1 గ్లాసు శనగపప్పు
1 గ్లాసు కందిపప్పు
1 గ్లాసు పెసరపప్పు
1/2 గ్లాసు - మినపప్పు
1 గ్లాసు మజ్జిగ
12 పచ్చిమిరపకాయలు

తయారుచేయు విధానం:-అన్ని పప్పులు రాగి అంటా వానబెట్టి ఉదయం రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బిన తర్వాత రాగి పిండిని చేర్చి, బాగా కలిపి అల్లం, పచ్చి మిర్చి, మెత్తగా రుబ్బి దానిలో కలపాలి. కావాలనుకున్నవారు రెండు ఉల్లి గడ్డలు సన్నగా తరిగి కలుపుకోవాలి. దోసె పిండిలాగ కలుపుకొని పెనం మీద నూనె గాని నెయ్యి గాని వేసి పోయాలి. చిన్న పిల్లలకి వంటికి మంచిది.

- ఆంధ్రాభివ్యక్తి

శ్రీమతి. గ. కామలక్ష్మి



పాకశాస్త్రం

సగ్గు బియ్యం కిచిడి (టీఫిన్)

కావలసిన వస్తువులు:-

సగ్గు బియ్యం- 1 గ్లాసు

పచ్చిమిర్చి-	4
ఎండు కొబ్బరి-	1/2 చిప్ప
వేరుసెనగ పప్పు-	2 పెడికెళ్లు
నూనె లేక డాల్డా-	2 గరిచిలు
అవాలు-	1/2 టీస్పూను
శీలకర్ర-	1/2 టీస్పూను
కొత్తిమీర-	1 కప్పు
కావలసినవాళ్లు టామోటా పండ్లు	

వేసుకోవచ్చును.

తయారు చేయు విధానము:- సగ్గు బియ్యం 2 గంటలు ముందుగానే కడిగి, వీళ్లు వంపి మూతపెట్టి ఉంచుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, టమోటా కడిగి కొసి పెట్టుకోవాలి. ఎండు కొబ్బరి తరుముకోవాలి. వేరుసెనగ పప్పు వేయించి పొట్టుతీసి దంచి వుంచుకోవాలి. గిన్నెలో డాల్డా, లేక నూనె వేసి వేడి కాగానే శీలకర్ర, అవాలు వేసి చిట్టంగానే కడిగి ఉంచిన సగ్గుబియ్యం వేసి, దంచి ఉంచుకొన్న వేరుసెనగ పొడి, తగినంత ఉప్పు, చెక్కర వేసి 2 సార్లు కలియబెట్టి 5 నిమిషాలు మూతపెట్టవలెను. దింపిన తర్వాత తరిగి ఉంచుకొన్న కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి ఎండుకొబ్బరి వేసి కావలిసే నిమ్మపండు కూడా పిండుకోవచ్చును.

ఇది చాలా రుచిగా ఉండును.

కొత్తల వంటలు

గోధుమతో కొప్పరకాలు

గోధుమరవ్వతో హల్వా:

గోధుమ రవ్వతో పుప్పూచాలామండికి తెచ్చి రవ్వతో హల్వా వరికొన్ని కొండరికే తెలిసుండవచ్చును.

కావలసినవి:- 1 గ్లాసరవ్వ, 2 గ్లాసుల వచవార, 2 గ్లాసుల నీరు, 4 ఎలక్ట్రాయలు, కిన్మిన్, ఊడివప్ప, నెయ్యి లేక డాల్డా.

తయారుచేయు విధము

గోధుమ:వ్య వర్షుగా దారగా (నన్ను నెగన) వేయించి తీయాలి. 2 గ్లాసులనీరు ఒక మందపాటి గిన్నెలోపోసి నెగన మరగవీయాలి. తర్వాత రవ్వ పోసూ కలియపెట్టాలి గడునించవలసిన విషయం. మరుగుతున్న నీటిలో 1 స్పూసుల నెయ్యి వేయాలి తర్వాత రవ్వపోయాలి. మెత్త బద్దంగా వంచదారపోసి బాగా కలియ చెట్టి నెయ్యివేసి బాగా కలపాలి ఎలక పొడి దంచి పుంచుకోవాలి. వేయించి పుంచుకోవాలి. ఊడివప్ప, కిన్మిన్ పొయ్యిపైపున్న హల్వా వచవార కలిపి గట్టిబద్ద తర్వాత దించి ఎలక పొడివేసి కలిపి ఒక వక్కెంకు నెయ్యిలాపి అందులో హల్వాపోసి బాగా చదను చేయాలి. దాని పైన ఊడివప్ప, ఎలకలు ఆద్దాలి. అందంగా పుంకుంది. గులాబిరేకులు వాడి నవిపేసి వర్ణవచ్చు. ముక్కలుగా మనకు కావల్సిన పేపులో కోసుకోవచ్చును. ఈ హల్వా చాలా రుచిగా పుంకుంది.

గోధుమపిండితో అరిశెం:

కావలసినవి:- బెల్లం 1 కే.జి ఎలకలు 4, మంచినూనె 1/2 కిలో లేక డాల్డా, గోధుమపిండి 1/2 కిలో తిప్పికోవలసినవారు

మరి కొంచెం తిప్పికోవచ్చును నీరు 1 గ్లాసు.

తయారుచేయు విధము:- నీరు ఒక మందపాటి గిన్నెలోకి ఎవకు పెట్టాకోవాలి. అందులో బెల్లం తరిగిపోయాలి. బాగా కలిపిపోయేవరకూ పుంచాలి. అంటి మడకుతున్నప్పుడు పిండిపోసి పు దకట్ట కుండాకలియపెట్టాలి. (నీటిలో ముండుగా నెయ్యివేస్తే పుండకట్టడ) బాగా గట్టి వద్దాక దించి, ఎలకపొడి మెత్తగావేసి అందులోవేసి కలియపెట్టి పుంచుకోవాలి. తర్వాత బాణిలో నూనెపోసి బాగా కాగ నిచ్చి అందులో ఆకుపైన ఆరిశెం ఆకారంలో చిన్న పుండలుచేసి తట్టుకోవాలి. ఈ ఆరిశెం నూనెలో దోరగా వేగనివ్వాలి. ఈ ఆరిశెం చాలా రుచిగా పుంటాయి. త్వరగా తయారువుతాయి.

గోధుమతో సున్ని:

ఇండుకు మనం కావల్సినన్ని గోధుమలు బాగుచేసి దోరగా వేయించుకుని పిండిలా విసురుకోవాలి లేదా ముక వట్టిండుకోవచ్చు. దీనిలో వచవార కాని బెల్లంకాని వాడవచ్చును. పిల్లలకు పెద్దలకు ఆదమగా త్వరగా కావాలంటే ఈ పిండి నిల్వవుండుకుని కావల్సినప్పుడు కలుపుకోవచ్చును. పాలలో కలిపి చిన్న చిన్న రెడ్లు లాగాచేసి యిస్తే పిల్లలు పెద్దలు ఎంతో ఆనందిస్తారు. ఎలకపొడి వాడితే మరీ బాగా పుంకుంది పాలలో కాకన్న నీళ్ళలో కూడా తయారు చేసుకోవచ్చును. పేల పిండిలాగా చాలా రుచిగా పుంకుంది. నెయ్యి, వచవార లేక బెల్లంతో కలిపి పుండలుచేసి నిల్వ పుంచుకోవచ్చు. యివి వారంరోజుల వరకూ పుంటాయి. మనకి వీలుగా చేసుకోవచ్చును. మంచి పుష్టిగల ఆహారం.

గోధుమ పిండితో బట్టలు చేసుకోవచ్చును. ఈ బట్టలు రెండు రకాలు. గోధుమపిండి అల్లపిండిలా మందంగా కలుపుకోవాలి. తిప్పికో అయితే వంచదార కావలసినంత తిప్పికో వేయాలి. ఎలకపొడి వేయాలి. అరటివండ్లు కావాలి. చక్రాంలా తరిగి డాల్డాకాని, నెయ్యికాని బాణిలో పోసి కాగక బట్టలు వేయాలి. కారం అయితే పచ్చి అరటికాయలు, వంకాయలు, బంగాళదుంపలు, మీరకాయలలో వేయవచ్చును. పిండికి తగిన కారం పుప్పు ఊరికర్రవేసి కలపాలి. పచ్చిమిర్చి అయినా వాడవచ్చును. మంచినూనె బాగా మరగ నిచ్చి (బాణిలో) ముక్కలు పిండిలో మంచి బట్టలు ఆకారంలో వేయాలి. బట్టలలోనే అరటివండ్లు వాడాలి.

గోధుమతో ఎన్ని రకాలైనా చేసుకోవచ్చునుమరి. చపాతీలు, పూరీలు, హల్వా, బట్టలు, సున్ని పుండలు యిలా ఎన్ని రకాలైనా చిన్నలు, పెద్దలు ఇష్టవద్దారు. బియ్యం చెయ్యదు మరోసారి గవ్వలు చేసే విధానం తెలుసుకుందామా:- గోధుమ పిండిలో వచవారవేసి కలిపి గట్టిగా కలపాలి మరపున్న చెంబుకి చిన్న పుండలు చేసి చుడితే గవ్వ వస్తూంది అలా చేసి పుంచుకుని డాల్డాలో దోరగా వేయించుకోవాలి. ఇవి నెలరోజులైనా పుంటాయి.

— శ్రీమతి సీతాలక్ష్మారాజ్ బర్ని

కావలసిన వస్తువులు : శనగపిండి అరకిలో, బొంబాయి రవ్వ అరకిలో, వచవార ఒక కిలో, ఎండు కొబ్బరి ఒక చిప్ప, నెయ్యి అరకిలో, ఊడివప్ప 30 బద్దలు, యాకలు 10 కాయలు.

తయారుచేయుట మొదట బొంబాయి రవ్వ, శనగపిండి, ఊడివప్ప, కొబ్బరి కోడ మొదలగు వాటిని కొద్ది కొద్దిగా, నెయ్యిపోసి, విడివిడిగా అన్నిటిపీ బాగా ఎర్రగా దోరగా కమ్మటి వానన వచ్చేదాకా వేయించాలి. అలా

వివిధ రకాల ఐస్ క్రీమ్ల తయారీ

టోప్పెడ్ ఆల్మండ్స్ ప్రాలిన్ క్రీమ్

కావలసిన వస్తువులు:

ఐస్ క్రీమ్ కోసం:

- 500 గ్రా పాలు,
- 1 స్పూన్ నిండుగా కస్టర్డ్ పౌడర్
- 2 స్పూన్ల ఇన్ స్టెంట్ కాఫీ పౌడర్
- 150 గ్రా పంచదార
- 1 కప్పు చిక్కని క్రీమ్

ప్రాలిన్ కోసం:

పంచదార 100 గ్రా

వేయించిన బాదం పప్పు ముక్కలు
చిట్టెడు లార్డర్స్ యాసిడ్ లేదా కొద్దిగా
నిమ్మరసం కొంచెం నీరు

తయారుచేయు విధానం:

ఒక పెద్ద పెనలో పంచదార, కొంచెం నీరు కలిపి నన్నని మంటపై వుంచి, బాగా కరిగే వరకు కలపాలి. లార్డర్స్ యాసిడ్ లేదా నిమ్మరసం చుక్కలు వేసి, గోల్డెన్ కలర్ వచ్చేవరకు మరగనివ్వాలి. ముందుగా నెయ్యి రాసి వుంచు కున్న పాత్రలోకి దానిని పోయాలి. చల్లారిన తరువాత బాదం పప్పులు వేసి కలపాలి. ఇన్ స్టెంట్ కాఫీపౌడి కస్టర్డ్ పౌడర్, పంచదార కొంచెం పాలలో కలిపి మెత్తగా పేస్టులా తయారుచేసి, మిగతా పాలలో దానిని కలపాలి. ఈ కస్టర్డ్ మిశ్రమాన్ని ఒక మూదిరి మంటపై వుంచి చిక్కబడే వరకు కలియబెట్టాలి. చల్లారిన



తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని ఐస్ క్రీమ్ ప్రేలో పోసి, ఫ్రీజ్ లో వుంచాలి. గట్టిపడుతూ వుండగా బయటికి తోసి బాగా గిలకొట్టి, క్రీమ్ కలిపి మరల ఫ్రీజ్ లో వుంచాలి. వడ్డించేటప్పుడు ప్రాలిన్ చల్లాలి. అప్పటి వరకు గాలి చొరబడని, మూత వున్న పాత్రలో ప్రాలిన్ ను వుంచాలి.

చాకొలెట్ బూడిల్

కావలసిన వస్తువులు:

వెనిల్లా ఐస్ క్రీమ్ కోసం:

- 200 గ్రా పాలు
- 2 స్పూన్ల పంచదార
- ఆరన్నూన్ మొక్కజొన్న పిండి

- 1/4 స్పూన్ వెనిల్లా ఎస్సెన్స్
- 150 గ్రా. క్రీమ్

చాకొలెట్ ఐస్ క్రీమ్ కోసం:

- 200 గ్రా. పాలు
- 1 స్పూన్ పంచదార
- 1 స్పూన్ నెస్ కేఫ్ కాఫీ పౌడి
- 1 స్పూన్ కోకో

ఆరన్నూన్ మొక్కజొన్న పిండి
150 గ్రా. క్రీమ్
వేయించిన పప్పులు

చాకొలెట్ ముక్కలు
చిన్న చాకొలెట్ కేక్
కోకోస్టిక్స్, కొద్దిగా పప్పు
వెనిల్లా ఐస్ క్రీమ్ తయారుచేయు విధానం:

పంచదార, పిండి, పాలలో కలిపి పేస్టులా తయారుచేయాలి. మిగిలిన పాలను మరగ నివ్వాలి. మరిగే ఉప్పుడు పై మిశ్రమాన్ని కలిపి, చిక్కగా తయారయ్యే వరకు కలియబెట్టాలి. చల్లారిన తరువాత ఎస్సెన్స్ కలిపి, ఫ్రీజ్ లో వుంచాలి. ఐస్ క్రీమ్ గట్టిపడుతూ వుండగా, బయటికి తీసి, బాగా గిలకొట్టి, క్రీమ్ కలిపి, మరల ఫ్రీజ్ లో వుంచాలి. చాకొలెట్ ఐస్ క్రీమ్ ను కూడా పై విధంగా తయారుచేసి, కోకో, కాఫీపౌడి, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి, పేస్టులా తయారుచేయాలి. మిక్సర్ లో చిలికేటప్పుడు క్రీమ్ కలపాలి. పప్పులు, చాకొలెట్ ముక్కలు చల్లి ఫ్రీజ్ లో వుంచాలి.

వడ్డించేటప్పుడు చాకొలెట్ కేక్ ను ఆర అంగుళం ముక్కలుగా కోసి, గ్లాసులలో వుంచి, పైన వెనిల్లా ఎస్సెన్స్ చల్లాలి. దానిపైన చాకొలెట్ ఐస్ క్రీమ్ ను పోసి, కోకో పుల్లలను వుంచాలి. దానిపై కొన్ని పప్పులు చల్లతే వెంటనే తిన దానికి రుచిగా వుంటుంది.



కోడిగ్రుడ్డుతో జున్ను

కావలసిన వస్తువులు:

కోడిగ్రుడ్డు
పాలు
మిరియాలు
బెల్లం
చేయు విధానం:

బెల్లం మెత్తగా కొట్టుకుని
వుంచుకోవాలి. మిరియాలు చిదిగి
చిదగనట్టుగా కొట్టాలి. పచ్చిపాలలో
మెత్తగా కొట్టిన బెల్లం వేసి, చేత్తో
బాగా కలపాలి. బెల్లం కరిగిన తర్వాత
మరొగిన్నెపై పలుచని గుడ్డవేసి, కలిపిన

2
శేరు
కోడిగా
ఎబులం

పాలను వడబోయాలి. వడబోసిన పాలలో
మిరియాల పొడివేసి, కోడిగ్రుడ్డును
చిదిపి సాన (రెండు సానలూ) కలపాలి.
పొయ్యిమీద వెడల్పాది గిన్నెలో కోడిగా
నీళ్లుపోసి, అందులో ఈ పాలగిన్నె
వుంచి, సైన సరిపడ మూతపెట్టాలి. పది
నిముషాలు పోయిన తర్వాత చీపురు
పుల్లతో పొడిచిమాస్తే దానికి
అంటుకోకుండావుంటే... వుడికినట్టుగా
భావించి దించుకోవలెను. సీజన్లో
అయితే మనకు జున్నుపాలు దొరుకు
తాయి. అన్సీజన్లో కూడా జున్ను
తినాలనుకునేవారు యితా చేసుకోవచ్చు.
ఇది మామూలు జున్నులాగే వుంటుంది
మరి చేసి చూస్తారుగా.

*20 కలువబాల నవంబరు 16-30 '86

పాకశాస్త్రం

పరిడి పాయసం

కావలసినవి :- ఒక కొబ్బరికాయ (పెద్దది), బియ్యము - 1/4 కిలో, బెల్లము - 1/4 కిలో, ఎలక్ట్రాయలు - 5.

చేసే విధానము :- ముందుగా బియ్యమును "గంట సెపు నానబెట్టాలి. తరువాత శుభ్రంగా బియ్యమును కడిగి ఎక్కువ నీరు వేసుకొకుండా, కొంచెము, కొంచెము నీళ్ళు పోసుకొని మెత్తగా రుద్దాలి. రుద్దిన పిండిని ఒక గిన్నెలో తీసి వుంచుకోవాలి. తరువాత కొబ్బరి తురిమి మెత్తగా రుద్ది దాంట్లో కొంచెము నీరు పోసి చిక్కగా వచ్చిన పాలని "2 గ్లాసులు తీసి వుంచుకోవాలి. మళ్ళీ ఒకసారి కొబ్బరిని రుద్ది 2, లేక 3 గ్లాసులు నీళ్ళు పోసి మిగతా కొబ్బరి పాలను వేరే గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. మొదటి రెండు గ్లాసులు పాలు, చివరికి తీసుకున్నా కొబ్బరి పాలును వేరు వేరు గిన్నెలలో తీసి వుంచుకోవాలి.

తరువాత రెండవసారి తీసి వుంచుకున్న కొబ్బరి పాలలో బెల్లము పొడి చేసి వెయ్యాలి. కొబ్బరి పాలు, బెల్లము కలిపిన మిశ్రమమును పొయ్యి మీద పెట్టి బాగా మరగనివ్వాలి. అది బాగా మరిగిన తరువాత రుద్ది వుంచుకున్న బియ్యము పిండిని బూంది చేసి పళ్ళిములో కొంచెము, కొంచెము వేసుకొని చేతితో వేస్తూ కలుపుతూ వుండాలి. చిన్న సెగ మీద అలా 10 నిమిషములు ఉడక నివ్వాలి. వుడికిన తర్వాత మొదట తీసుకున్న చిక్కటి కొబ్బరి పాలను పోసి ఒక పొంగు వచ్చిన తరువాత ఎలక్ట్రాయలు పొడి చేసి దాంట్లో వెయ్యాలి.



రవ్వ మిఠాయి

కావలసినవి :-

బొంబాయి రవ్వ - 1 కిలో

పంచదార - 1 కిలో

పాలు (కాచినవి) - 1/2 గ్లాసు

నెయ్యి, లేక తాల్కా - 1/4 కిలో

ఎలక్ట్రాయలు - 5

పచ్చికొబ్బరి చిప్పలు - 2

తయారు చేసే విధానము :- ముందుగా శుభ్రపరచిన బొంబాయి రవ్వను నెయ్యితో గాని, తాల్కాతో గాని ఒక 5 నిమిషాలు వేయించి ఒక ప్రక్కగా వుంచుకోవాలి. తరువాత పంచదారను ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో వేసి కొంచెము నీళ్ళు పోసి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. పంచదార కరిగిన తరువాత వేయించి వుంచుకున్న బొంబాయి రవ్వను కూడ దాంట్లో వేసి వుంచు కట్టుకుండా

కొంచెము నెయ్యిగాని, తాల్కా గాని వేసి బాగా గడ్డివడే వరకూ కలుపుతూ వుండాలి. కొంచెము గడ్డి పడుతుంది అనగా అప్పుడు ఎలక్ట్రాయలు పొడి చేసి, తురుముకున్న కొబ్బరి వేసి కలవండి. తరువాత ఒక వెడల్పాటి ప్లేటుకి నెయ్యిగాని, తాల్కాగాని రాసి దాంట్లో పొయ్యింది. కొంచెము చల్లార్చిన తరువాత మనకు కావలసిన ఆకారములో చాకుతో కత్తిరించండి. ఇది 15 రోజుల దాకా చెడి పోకుండా నిలవ ఉంటుంది.



వంటల పోటీ ఫలితాలు

మేము నిర్వహించిన వంటల పోటీలో చాలా మంది మహిళలు ఆసక్తిగా పాల్గొని వివిధ రకాల వంటలు తయారీ గురించి సంపించారు. వీరిలో ఈ క్రింది అయిదుగురినీ విజేతలుగా ఎన్నిక చేసి వారి వంటలు ఇందులో ప్రచురిస్తున్నాము. వీరితో బాటు మరి కొందరి వంటలు కూడా వచ్చే నెల ప్రచురిస్తాము. వీరికి తగు విధంగా పాఠోపకం అందజేస్తాము.

విజేతలు

- 1) పి. సుందరీకృష్ణ, సోమశిం
- 2) ఆరణి సీత - విజయనగరం
- 3) జి. రామలక్ష్మి - హైదరాబాద్
- 4) పి. వద్దావతి - సితాపురం
- 5) ఎం. రోహిణి - విజయవాడ

- ఎడిటర్

వంకాయ భోజ్జ్

కావలసిన సామగ్రి: (1) వంకాయలు

పెద్దవి: 1/4 కే.జి.

మానె: 100 గ్రా.

పసుపు పాడి: చిటికెడు

టేబిల్ సాల్టు: తగినంత

ఎండు మిర్చి పాడి: చెంచాడు

చేయు విధానము:

గుండ్రంగానూ, లేతగానూ పున్న వంకాయలు పెద్ద సైజువి ముందుగా ఏరుకోవాలి. వాటిని అర అంగుళం మందాన చక్రాల మాదిరిగా కోసుకోవాలి. కోసిన చక్రాలను కడిగి వుంచుకోవాలి.

తగినంత టేబిల్ సాల్టు, పసుపు పాడి బాగా కలిపి వంకాయ చక్రాలకు బాగా నట్టించాలి. ఒక పది నిముషాల తర్వాత బాణిలో నూనెవేసి మరిగిన తర్వాత ఈ చక్రాలను గోధుమ రంగు (ఎర్రగా) వరకు వేయించాలి. వేయించిన చక్రాలను ఒక ప్లేట్లో వుంచుకోవాలి.

కారం కావలసిన వాళ్ళు, ఎండు మిర్చి పాడి దీని మీద జల్లుకోవాలి. అది లేక పోయినా రుచిగా వుంటుంది. దీనికి నూనె ఖర్చు అస్సలు వుండదు. ఈ వంటకాన్ని ఒరిస్సా, బెంగాల్లో బయిగోనా భోజ్జ్ అంటారు... మనం వంకాయ భోజ్జ్ అంటారు.

వంకాయ పిల్తోపు భోజ్జ్

కావలసిన సామగ్రి:

పెద్ద సైజు వంకాయలు లేతవి: 1/2 కే.జి.

బియ్యం: చిన్న కప్పు

వెల్లుల్లిపాయ తొనలు: 10

మానె: తక్కువగా కేజీ

జీలకర్ర: చెంచాడు

ఎండుమిర్చి: 10

తగినంత ఉప్పు

చిటికెడు: పసుపు

కూర్చి

చేయు విధానము

గుండ్రంగానూ, లేతగానూ పున్న వంకాయలు పెద్ద సైజువి ముందుగా ఏరుకోవాలి. వాటిని అర అంగుళం మందాన చక్రాల మాదిరిగా కోసుకోవాలి. కోసిన చక్రాలను కడిగి వుంచుకోవాలి.

బియ్యం నానబెట్టిన ఆరగంట తర్వాత నీళ్ళు తీసి అందులో ఎండు మిర్చి, వెల్లుల్లి తొనలు జీలకర్ర, తగినంత ఉప్పు, పసుపు చిటికెడు వేసి బాగా రుబ్బుకోవాలి. (ఎక్కువ మెత్తగా వుండరాదు) ఈ ముద్ద బజ్జీల పిండి మాదిరి జారుగా వుండాలి. ఎక్కువ నీళ్ళు పోయరాదు:

బాణిలో నూనె పోసి బాగా మరిగిన తర్వాత వంకాయ చక్రాలను ఈ ముద్దలో ముంచి నూనెలో ఎర్రగా వేయించవలెను. ఈ వంటకం కరకరలాడుతూ చాలా రుచిగా వుంటుంది. దీన్ని అన్నంతో తినవచ్చు. లేదా టిఫిన్ మాదిరిగా కూడా తినవచ్చు. దీనికూడా నూనె ఖర్చు ఎక్కువ వుండదు. ఇది ఒరిస్సా వంటకం. సైన్ రుచి వున్న ముద్దను పిల్తోపు అంటారు. అందుకని దీని పేరు పిల్తోపు భోజ్జ్ అయ్యింది.

గౌతమీ ప్రభుత్వ విజయవాడవారి
సాహిత్యం

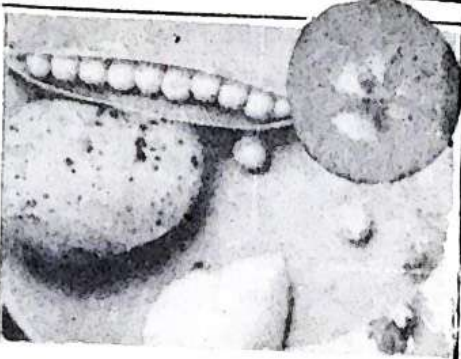
లేడిస్ స్పెషల్

వేప కాఫీ

ఈ రోజుల్లో వేప పువ్వు

తెగి రాలుతుంది -

గోనె సంచులు, మైనపు పట్టాలు వరద వేప పువ్వును పోగు చేయ్యాలి. ఈవెలు తీసి ఎండబెట్టి సీసాల్లో కానీ డబ్బాల్లో కానీ నిల్వ వుంచాలి. రోజూ పుడయం ఒక పావు నీటరు సిగ్గులో వేప పూతను 10 గ్రాములు వేప మరగనివ్వండి. కొద్దిగా చక్కెర లేదా సాక్రిన్ కలపండి. తాటి బెల్లం అయితే మధుమేహం వారికి మంచిది. పాలు రెండు కప్పులు కలపండి. అంతే వేప కాఫీ తేడి... ఆనందంగా తాగండి... ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. పైగా సుగర్ వ్యాధిని అరికడుతుంది. రక్తంలో



కూరలు వండేటప్పుడు

- (1) ఎప్పుడూ తాజా కూరలు (ఆకుకూరలు) వాడాలి.
 - (2) ఆకు కూరలని ఎండలో ఎండబెట్టకూడదు.
 - (3) కూరలని తరిగే ముందు శుభ్రంగా కడగాలి. తరిగిన తరువాత కడుగకూడదు. తరిగిన కూరలని తగినంత నీరు పోసి ఉడకబెట్టాలి. ఉడికించిన నీటిని వార్ని పారబోయరాదు.
 - (4) కూరలు వండేటప్పుడు మూత తప్పని పరిగా పెట్టి, నన్న సెగ పైన వండితే మంచిది. దీనివల్ల 'పి' విటమిన్ వశించదు.
 - (5) వండిన కూరలు నిల్వ వుంచకుండా తివాలి.
 - (6) కూరలని ఎక్కువగా నూనె పోసి వేయించ కూడదు.
- ఈ విధంగా చేస్తే విటమిన్లు వశించకుండా, ఆరోగ్యంగా వుంటాయి.

— పాత్పూరి పద్మిని

దోషం వుంటే పోతుంది. ఒక పావు కిలో వేప పూతను 10 గ్రాముల చింతపండు పులుసు, 20 గ్రాముల బెల్లం వేసి నూరండి... ఈ వేప పువ్వు వచ్చడి అన్నంలో కలుపుకొని తింటే మంచి రుచిగానూ వుంటుంది... ఆరోగ్యం..... ఆహ్లాదం — ఎం.ఎస్.ఎం

మొటిమలు పోవాలంటే ...

1. ఆకుకూరలు అధికంగా తింటూ, నిమ్మ, వారింజ, ఉసిరిని ఎక్కువగా వాడాలి. జీడివన్నె, వేరుసెనగవన్నె, కూల్ ద్రొంకులు, చిప్స్, మూనె, వెయ్యి, పంచదార వాడకాన్ని పూర్తిగా తగ్గించాలి.
2. తులసి ఆకులు, పుదీనా ఆకులు, కర్పూరం, వసుపు కలిపి ముద్దగా చేసి మొహానికి పట్టించి పూర్తిగా ఎండిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో మొహాన్ని కడుక్కోవాలి.
3. దోసకాయ రసాన్ని, నిమ్మరసాన్ని, గుడ్డులోని తెల్లపానకి కలిపి స్నానానికి వల్లముందు మొహానికి రాసి పావుగంట తర్వాత స్నానం చేయాలి.

— గొల్లపూడి శైలజ

'వడపా'

కావలసినవి: ఉప్పుడుదియ్యం-అరకిలో, సుప్యంపప్పు- అర్ధపావు, మినపప్పు-అర్ధపావు, ఇంగువ-కొద్దిగా, ఉప్పు- తగినంత, కారం-వాల్ల లేక ఇదు చెంచాలు, కొబ్బరికాయ-ఒక చిప్పడు, కరివేపాకు-రెండు రెబ్బలు.

తయారుగేయు పద్ధతి: మొదట ఉప్పుడుదియ్యం నానబెట్టాలి. ఉప్పుడు దియ్యం వానలోగా మినపప్పు ఎర్రగా వేయించి, పిండి విసరాలి (మిక్సీ అయినా ఫర్వాలేదు). తరువాత దియ్యం-బాగా కడిగి, మెత్తగా, గట్టిగా గారెం పిండిలా రుబ్బాలి. రుబ్బాక అందులో ఈ అడించిన మినపిండి కలపాలి. కలిపాక ఈ పిండిలో వేయించిన కొబ్బరికోకు, సుప్యంపప్పు, ఇంగువ, కారం, ఉప్పు, కరివేపాకు వేసి కొద్దిగా వేడినీళ్లు పోస్తూ మెత్తగా గట్టిగా జంతుకం పిండిలా తడిపెట్టుకోవాలి. తర్వాత బాగంపాలో నూనె కాచి, ఈ పిండిని నూనె వెయ్యి చేసుకుంటూ చిన్న చిన్న దిక్కులుగా దిన్నెల్లలా పలుగా చేత్తో జల్లుకుని ఎర్రగా దోరగా కరకరలాడేట్టుగా వేయించుకోవాలి. ఈ వడపా పిండివంట వాలా రుచిగా వుండి, చాలా రోజులు నింజ వుంటాయి.

— జి.రామలక్ష్మి

ఇల్లాలికి సలహాలు

* కళ్ళ మంటలు తగ్గాంటే కళ్ళ వల్లని నీటిలో కడుక్కుని గుప్పెడు మెంతులు అరగంబు నాన బెట్టి మెత్తగా రుద్ది తంపైన మర్చన చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వలన మంటలుపోతాయి. ఇబ్బంది బాగా పెరిగి వల్లగా, ఒత్తుగా వుంటుంది.

చైటికి వల్ల ముందు కొబ్బరి నూనె లేదా ఒక చుక్క మంచి వెయ్యిలో పెదవులు మర్చన చేసుకుంటే పెదవులు ఆరోగ్యంగా మెరుస్తూ మెత్తగా రదాలి పోకుండా వుంటాయి.

వాడేసిన నిమ్మ చెక్కర్ని మొహామంతా రుద్ది పది నిమిషాల తర్వాత వల్లని నీటిలో కుడుక్కుంటే మొహానికి నిగారింపు వస్తుంది. మచ్చలు పోతాయి. నూనె వర్ణం చాలికి ఈ పద్ధతి మంచిది.

నిమ్మరసం, గ్లిజెరిన్ కలిపి కాళ్ళ పగుల్లకు 6 నెలలపాటు పెడతే ఇన్ఫో వగుళ్ళు కనబడవు.

షేప్లో టోక్ కొడితే నిమ్మ చెక్కలు, బత్తాయి తొక్కలు బాగా ఎండబెట్టి తాల్చి ఇల్లెడ



పట్టి అందులో కొద్ది ఉప్పు, మి కిష్టమైన ఎనెస్ చేర్చి పళ్ళ తముకోండి. నిగారింపు, ఆరోగ్యం రెండూను. చివరకు బలంగా వుండాలంటే నిమ్మ రసంతో వాలానికి రెండుసార్లు పళ్ళ తోముకోండి. పళ్ల వ్యాధులు కూడా పోతాయి. ఈ నిమ్మ రసంతో ఉప్పు, బేకింగ్ సోడర్ చిటికెడు కలిపి షేప్ లాగ చేసుకుని వాలానికి రెండుసార్లు తోమచ్చు. పళ్ళ ఆరోగ్యంగా, క్షీణగా వుంటాయి.

— ఎం. దాక్షాయణి, ముద్దినేపల్లి

వెరైటీ ఉప్పా

కావలసిన పదార్థాలు:

పావు కిలో నగ్గుబియ్యం, పావు కిలో పెనరవన్ను, ఒక కొబ్బరికాయ, అయిదు గ్రాములు జీడివన్ను, అరు పచ్చిమిరపకాయలు.

తయారుచేసే విధానం:

ఎనిమిది గంటల ముందుగా నగ్గుబియ్యం కడిగి ఉంచుకుని మధ్య మధ్యలో నీళ్లు జల్లుతూ నానలా చూసుకోవాలి. పెనరవన్నును శుభ్రపరచుకుని ఉప్పు వేసి బిరుసుగా వార్చాలి. తరువాత కొబ్బరి తురుముకుని తగినంత ఉప్పు వేసి బాండిలో ఉత్తినే వేయించాలి. నానిన నగ్గుబియ్యానికి తగినంత ఉప్పు వేయాలి. ప్లవ మీద బాండి పెట్టి కొద్దిగా నూనె వేసి

కాక అందులో ఎండుమిర్చి ముక్కలు, మినవన్ను, కొద్దిగా అవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, జీడివన్ను కొద్దిగా వేసిన తరువాత అందులో వార్చిన పెనరవన్ను వేసి మూడు నిముషాలు కలపాలి. నానిన నగ్గుబియ్యం వేసి అయిదు నిముషాలు కలిపి వేసిన కొబ్బరి తురుము వేసి మూడు నిముషాలు కలిపి వేసిందించాలి. కావలసిన వాళ్లు నిమ్మకాయ పిండుకోవచ్చు. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

ఎస్. శోభారాజ్ [ఏలూరు]

మొగలిపువ్వులు

కావలసిన పదార్థాలు:

పైదా 1/4 కిలో, వంచదార 100 గ్రాములు, డాల్డా 50



గ్రాములు, వంట సోడా టీ స్పూనులో 1/4 వంతు, ఉప్పు చిటికెడు, వాము టీ స్పూను, నూనె తగినంత. తయారుచేసే విధానం:

పైదాపిండిలో డాల్డా, సోడా, ఉప్పు వేసి, పాలు పోసి చపాతీల పిండి మాదిరి కలుపుకోవాలి. అయిదు నిముషాలు చేత బాగా మర్చించి ఉసిరికాయంత ఉండలు చేసుకోవాలి. వాటిని అప్పడాల కర్రతో అరచేయంత స్ఫారీలుగా వత్తి, కజ్జికాయలు కోసి చక్రంతో (దీనితో నైతేనే మొగలిపువ్వుల వలె చివరలు వంకీలుగా వస్తాయి. ఇది దొరకని పక్షంలో చాకుతో కోసుకోవచ్చు.) నాలుగు పక్కలా అంగుళం మేర మధ్యలో తెగకుండా కోయాలి. నాలుగు చీలికలలోని ఒక్కొక్క బాగాన్ని నదుమకు తెచ్చి లవంగంతో కాని, యాలకు గింజితో కాని వత్తి రేకులు విడిచకుండా చేయాలి.

వంచదార, వాము మిక్సీలో వేసి పొడి చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు నూనె మరిగించి ఈ పూలను వంకరలు పోకుండా వేసి ఎర్రగా వేపాలి. వేడిమీదే రెండు పక్కలా వంచదార పొడి చల్లాలి. లేదా వంచదార ముదురు పాకం వట్టి అందులో ఈ పువ్వును ముంచి వెంటనే తీసివేయాలి. కొద్ది పాకంలో చిటికెడు కేసరి పొడరు కలిపి పువ్వు నదుమ స్పూనుతో ఒక్క చుక్కా వేసినట్లయితే, బొద్దు ఎరువు రంగులో ఉండి, పువ్వులు కనుపించు చేస్తాయి. ఎండు కొబ్బరి కాయను బొద్దు మీద చల్లితే పుప్పొడిలా ఉంటుంది.

విజయకుమారి [గుంటూరు]

చిట్కాయణం

- ★ పాలా, పెరుగు, మజ్జిగ వగైరాలను స్రిజ్ లేని వారు నీళ్లు పోసిన గిన్నెలో ఉంచటమే కాక రోజూలే రెండు మూడు సార్లు ఆ నీళ్లు మారుస్తూ అట్టిపెడితే పొడవన్న, పులవన్న, ఆ దే మాదిరి వాననలా రావు.
- ★ ఎంతా కాలం పాలు త్వరగా విరిగిపోవటం, పులిసిన వానన రావటం జగురుతూంటుంది కాబట్టి ఒకటికి నాలుగు సార్లు శ్రమ అనుకోకుండా స్ట్రావ్ వేసి వడినప్పుడల్లా పాలు కాస్తాంటి విరిగే నమస్కే ఉండదు.
- ★ ముగ్గులు వేసుకునే ముందు మీ ఇంట్లోని పాత ముగ్గుల పెయింట్స్ అనవ్వంగా ఉన్నాయా అయితే కర్ర గుడ్ల చుట్టుకుని కాస్టిక్ సోడాలో ముంచి తుడవండి! శ్రమ లేకుండా నీటిగా వస్తుంది నేల! కాని కాస్టిక్ సోడా చేతికి తగలకుండా చూసుకోవాలి మరి!
- ★ నెల కొకసారైనా జాబ్బు చివర్లు, కొనలు కత్తిరిస్తూండండి. జాబ్బు వత్తుగా, ఒకే రీతిలో చక్కగా పెరుగుతుంది.



- ★ కత్తిరలు, చాకులు, నెయిల్ కట్టర్స్ మొద్దుబారి వదును లేక అదుపు తప్పినప్పుడు - ఒక గుడ్డలో ఉప్పు వేసి మూటలా కట్టి వాటిని ఆ మూటతో రబ్ చేస్తే నరి, తళుక్కుమంటూ మెరవటంతోపాటు మరుక్కు మని కోసుకునేలా వదు నెక్కొతాయి.
- ★ ఎప్పుడైనా బట్టల మీద ఇండియన్ ఇంక్ కానీ, పెయింట్స్ కానీ, కానీ, తమలపాకుల మరకలు కానీ అయితే నీళ్లలో కొద్దిగా కిరసనాయిలు వేసి, ఆ బట్టలను ఒక రోజు ముందుగా నానబెట్టి ఉతకండి ఆ మర్కారు ఉదయం. బట్టల మరకలే కాక, కుళ్లు కూడా షోయి కొత్త బట్టల్లా మెరుస్తూంటాయి.
- ★ పాత చెప్పులు కానీ, బూట్లు కానీ, లేక కొత్త చెప్పులూ, బూట్లూ కానీ దుమ్ము, దూళి అంటినా బట్టతో తుడవకుండా స్పాంజ్ ముక్కతో తుడవండి. అందువలన శుభ్రం అవటమే కాక, సైనింగు పోకుండా ఉంటాయి.

జి. రామలక్ష్మి [హైదరాబాద్]