కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం బులెటిన్

మొక్కజొన్న వేరుశనగ టమాటాలతో జీవనోపాధిని పెంపొందించే వంటకాలు

ఎ. విద్యాధరి
సి.ఆర్. త్యాగరాజు
ఎమ్.ఎస్. ప్రసాద్
ఎ. సాంబ్రాజ్యం

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం (రంగారెడ్డి జిల్లా)
కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ
సంతోష్‌నగర్, సైదాబాద్ P.O., హైదరాబాద్ - 500 059.

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం బులెటిన్

మొక్కజొన్న వేరుశనగ టమాటాలతో జీవనోపాధిని పెంపొందించే వంటకాలు

ఎ. విద్యాధరి
సి.ఆర్. త్యాగరాజు
ఎమ్.ఎస్. ప్రసాద్
ఎ. సాంబ్రాజ్యం

భాకృఅనుప
ICAR
కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం (రంగారెడ్డి జిల్లా)
కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ
సంతోష్‌నగర్, సైదాబాద్ P.O., హైదరాబాద్ - 500 059.

కూర్పు మరియు సంకలనము : ఎ. విద్యాధరి, సి.ఆర్. త్యాగరాజు, ఎమ్.ఎస్. ప్రసాద్, ఎ. సాంబ్రాజ్యం, 2009 మొక్కజొన్న వేరుశనగ టమాటాలతో జీవనోపాధిని పెంపొందించే వంటకాలు.
కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ, హైదరాబాద్ (26) పేజీలు.

అక్టోబర్ 2009
© సర్వహక్కులు ప్రచురణ కర్తలవి

ప్రచురణ :
డా॥ బి. వెంకటేశ్వర్లు
సంచాలకులు
కేంద్రీయ మెట్టవ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ
సంతోష్‌నగర్, హైదరాబాద్ - 500 059.
ఫోన్ : 040-24530177 (O), 2453 2262 (R)
ఫ్యాక్స్ : 040-2433 1802 / 2453 5336
ఇ-మెయిల్ : root@crida.ernet.in
వెబ్ : http://crida.ernet.in

Printed at :
Balaji Scan Private Limited
10-2-289/4, A.C. Guards, Hyderabad - 500 004,
Ph : 2330 3424, 66107719

1. మొక్కజొన్న

మనరాష్ట్రంలో మొక్కజొన్న సుమారు 5.23 లక్షలహెక్టార్లలో వర్షాధారంగానూ మరియు సాగునీటి క్రింద పండించబడుతుంది. ఒక్క రంగారెడ్డి జిల్లాలోనే 26,500 హెక్టార్ల విస్తీర్ణంలో మొక్కజొన్న సాగుచేస్తున్నారు.

మనరాష్ట్రంలో మొక్కజొన్నని భోజనంలో ఎక్కువగా వాడరు. మొక్కజొన్న పేలాలు, స్వీట్ కార్న్, బేబికార్న్, ఇలా రకరకాలుగా మార్కెట్లో లభ్యమవుతుంది. కానీ ఎక్కువ మంది గ్రామీణులు మొక్కజొన్నని ఆహారంలో వాడడం లేదు. రంగారెడ్డి జిల్లా రైతాంగం, మొక్కజొన్నను పండించడం ఎక్కువగానే చేస్తున్నారు, కానీ దాణా కంపెనీలకే అంతా అమ్మేస్తూ ఉంటారు.

మొక్కజొన్నలో ఎన్నో పోషక విలువలు ఉన్నాయి. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారు, స్థూలకాయం వున్నవారు, గ్లూటెన్ ఎలర్జీ వున్నవారు మొక్కజొన్నను దైనందిన ఆహారంలో వాడటం చాలా అవసరం.

వరి, గోధుమ, జొన్న ఉపయోగించి చేసే అన్ని తినుబండారాలు, మొక్కజొన్నతో కూడా చేసుకోవచ్చు. మొక్కజొన్నతో చేసుకునే వంటల గురించి అవగాహన ప్రజలతో పెంపొందించడానికి, అవి చేసుకునే విధానం, ఇంకా ఏ వంట ఎంతకాలం నిలువ చేయవచ్చు అనే అంశాలన్నింటినీ ఈ పుస్తకంలో వివరించబడినాయి. ఈ పుస్తకం గృహిణులకు, స్వయం ఉపాధి పొందాలనుకునే యువతకు వ్యాపారస్తులకు చాలా ఉపయోగకరంగానూ, లాభదాయకంగానూ ఉంటుంది.

పట్టిక 1 మొక్కజొన్న పోషక విలువలు (100 గ్రాములకు)

కార్బోహైడ్రేట్స్	9 గ్రా	నయాసిన్	17 మి.గ్రా
క్రొవ్వులు	1.2 గ్రా	ఫాస్ఫరస్	120 మి.గ్రా
శక్తి	90 కి.క్యాలరీలు	పొటాషియమ్	270 మి.గ్రా
ప్రొటీన్స్	3.2 గ్రా	చక్కెర	3.2 గ్రా
పీచు పదార్థం	2.7 గ్రా	విటమిన్ ఎ	10 మై.గ్రా
ఫోలేట్	46 మై.గ్రా	విటమిన్ బి	15 మై.గ్రా
మెగ్నీషియం	37 మి.గ్రా	విటమిన్ సి	7 మి.గ్రా

1.1 లాభాలు

- పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండటం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడమే కాక పెద్దప్రేవుకి వచ్చే కేన్సర్‌ని నియంత్రిస్తుంది. మరియు మలబద్ధకాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.
- మధుమేహ వ్యాధి ఉన్న వారికి చాలా మంచిది.
- ఫోలేట్ ఎక్కువ ఉండటం వలన, గర్భిణీ స్త్రీలలో క్రొత్త కణజాలముల అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది.
- రక్తహీనత ను తగ్గించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.
- కిడ్నీలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది.
- థయామిన్, పాంటథనిక్‌యాసిడ్, మెటబోలిజమ్‌లో తోడ్పడతాయి.
- మొక్కజొన్న రోజువారీ భోజనంలో వాడే వాళ్ళలో గుండె జబ్బులు తక్కువగా కనపడతాయి.
- బీటా - క్రిప్టోక్సాంథిన్ ఊపిరితిత్తులకు మంచిది మరియు ఊపిరితిత్తుల కేన్సర్‌ని నియంత్రించవచ్చు.

1.2 మొక్కజొన్న ఉత్పత్తులు

1) మొక్కజొన్నతో దోశ :

మొక్కజొన్నలు	1 కిలో
మినపప్పు	పావుకిలో

- మొక్కజొన్నల్ని 6-8 గంటలు నీళ్ళతో నానబెట్టాలి మినపప్పును వేరుగా నానబెట్టాలి.
- రెంటినీ విడివిడిగా రుబ్బుకొని, బాగా కలిసే వరకూ కలిపి 8-10 గంటలు పులవ నివ్వాలి.
- ఈ పిండిని దోశలు వేయడానికి వాడుకోవచ్చు

2) మొక్కజొన్నతో ఇడ్లీ :

మొక్కజొన్న రవ్వ	200గ్రా
మినపప్పు	100గ్రా

- మినపప్పును 6-8 గంటలు నీళ్ళతో నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.
- మొక్కజొన్న రవ్వ ఒక గంట నీళ్ళలో నానబెట్టి, రెంటినీ కలుపుకోవాలి.
- సరిపడేంత ఉప్పుకలిసి ఒక రాత్రంతా పులవనివ్వాలి.
- ఇడ్లీలు మృదువుగా, రుచిగా ఉంటాయి.

3) మొక్కజొన్నతో చపాతీ :

మొక్కజొన్న పిండి	1కిలో
గోధుమపిండి	200గ్రా

మొక్కజొన్నపిండి, గోధుమపిండి కలిపి జల్లించి ప్రతి 100గ్రా పిండికి 20గ్రా వేడినీరు కలిపి మెత్తగా చపాతీ పిండి లాగా కలుపుకోవాలి. ఇవి వేడిగా వున్నప్పుడు చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

4) ఉప్మా :

సన్న రకం మొక్కజొన్న రవ్వ	1కిలో
నూనె	100గ్రా
పోపుసామాగ్రి	
నీళ్ళు	3 లీటర్లు

- ముందుగా మొక్కజొన్న రవ్వను నూనెవేసి ఎరుపు రంగు వచ్చేవరకూ వేయించుకోవాలి.
- పోపులో ఎండుమిర్చి, పచ్చిశనగపప్పు, ఆవాలు వేసి వేగిన తరువాత
- వుల్లిపాయలు, కరివేపాకు వేయాలి.
- 3 లీటర్లు నీరు పోసి, మరిగిన తరువాత ఉప్పు, రవ్వవేసి త్రిప్పాలి.
- పూర్తిగా ఉడికే వరకూ, అడుగు మాడకుండా, గడ్డలు కట్టకుండా త్రిప్పుతూ ఉండాలి.

5) వెజిటబుల్ బాత్ :

మొక్కజొన్న (సన్నరకం) రవ్వ ఉడికించిన కూరగాయముక్కలు (కేరట్, బీన్స్, బఠానీ, ఆలుగడ్డలు,	1కిలో
అన్నీ కలిపి	200 గ్రాములు
గరం మసాల పొడి	10గ్రా
ఎండుమిర్చి	25గ్రా
ధనియాలు	2గ్రాచెక్క
లవంగాలు	1గ్రా
మిరియాలు	20గ్రా
ఆవాలు	10గ్రా
సగం జాజికాయ	
యాలకులు	2
కొంచెం నూనెతో వేయించి పొడిచేసి పెట్టుకోవాలి. పోపుకోసం సామాగ్రి (మినపప్పు, శనగపప్పు, ఆవాలు)	
నూనె	300గ్రా

- 100గ్రా నూనెలో రవ్వ వేయించుకోవాలి.
- పోపులో మినపప్పు, పచ్చి శనగపప్పు, ఆవాలు వేయించుకుని 3 లీటర్లు నీరుపోసి మరగ నివ్వాలి.
- దీనితో ఉడికించిన కూరగాయ ముక్కలు, మసాలపొడి, రవ్వ కలపాలి. రుచికోసం ఉప్పు వేయాలి.
- రవ్వమెత్తగా అయ్యేంత వరకూ ఉడికించి, నీళ్ళు ఆవిరిఅయిపోయే వరకూ మంట తగ్గించి మూతపెట్టాలి.

6) చెగోడీలు :

మొక్కజొన్న పిండి	800
మినపప్పు పిండి	200గ్రా
నూనె లేక డాల్డా	100గ్రా
ఇంగువ, నువ్వులు రుచికొరకు	

మొక్కజొన్న పిండిని, నానబెట్టి రుబ్బుకున్న మినపప్పు, నూనె, ఉప్పు, ఇంగువ, నువ్వులు, అన్నీ ఒక వెడల్పు గిన్నెలో కలుపుకోవాలి. చేతితో గుండ్రంగా సున్నా ఆకారం లాగాచేయాలి. సన్నని మంటమీద కరకర మనే

వరకూ నూనెలో వేయించాలి. నూనె నుండి తీసిన తరువాత, చల్లగా అయిన తరువాత గాలి చొరని డబ్బాలో నిలువచేయాలి.

7) మురుకులు :

మొక్కజొన్న పిండి	750గ్రా
వేయించిన శనగపప్పు పిండి	250గ్రా
వేయించిన పెసరపప్పు పిండి	250గ్రా
నూనె	250గ్రా
యాలకుల పొడి	5గ్రా

పైన చెప్పిన పొడులన్నీ ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని, దానిలో వేడిచేసిన 100గ్రా నూనె వేసి కలపాలి. కొంచెం నీళ్ళు పోసి ముద్దలాగా కలుపుకున్న మిశ్రమాన్ని, వేడి నూనెలోకి మురుకులు నొక్కే అచ్చుతో నొక్కాలి.

వేగిన తరువాత, నూనెలోనుండి తీసి, చల్లారిన తరువాత గాలి చొరని డబ్బాలో నిలువ చేయాలి.

8) కారపూస :

మొక్కజొన్న పిండి	250గ్రా
శనగ పిండి	250గ్రా
ఉప్పు, వాము, ఇంగువ కారం	రుచికొరకు
నూనె	200గ్రా

- పైన చెప్పిన వస్తువులన్నీ ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని, 50గ్రా వేడినూనె కానీ కరిగించిన డాల్డా కానీ వేసి కలపాలి.
- కొద్దిగా నీరుపోస్తూ ముద్దలాగా కలుపుకుని, కారపూస చెక్కలతో వేడినూనె లోకి నొక్కాలి.

- వేగిన తరువాత నూనెలో నుండి తీసి, చల్లారిన తరువాత గాలిచొరని డబ్బాలో నిలువ చేయాలి.

9) కేసరిబాత్ :

మొక్కజొన్న రవ్వ	1కిలో
నెయ్యి	250గ్రా
చక్కెర	1250గ్రా
యాలకులు	5గ్రా
కిస్‌మిస్	100గ్రా
జీడిపప్పు	100గ్రా

- జీడిపప్పు వేయించి పెట్టుకోవాలి.
- మొక్కజొన్న రవ్వకూడా వేయించాలి.
- వేయించిన రవ్వతో 3 లీటర్లు నీరు పోసి, కలియత్రిప్పుతూ వుడికించాలి.
- తరువాత చక్కెర కలిపి, కరిగే వరకూ వేడిచేయాలి.
- చివరిగా నెయ్యి,కిస్‌మిస్ మరియు జీడిపప్పు కలిపి దింపేయాలి.

10) లడ్డూ :

మొక్కజొన్న పిండి	500గ్రా
శనగపిండి	500గ్రా
డాల్డా	1కిలో
యాలకుల పొడి	10గ్రా

- మొక్కజొన్న పిండి మరియు శనగ పిండి, డాల్డా కలిపి వేడిచేయాలి.
- 10గ్రా యాలకుల పొడి కలపాలి.

- చక్కెర పొడిని కూడా కలపాలి.
- వీటిని నెయ్యిలో చేయి తడిచేసుకుంటూ లడ్డూలు తయారుచేయాలి.

2. వేరుశనగ

మనరాష్ట్రంలో వేరుశనగ 24లక్షల హెక్టార్ల విస్తీర్ణంలో సాగుచేయబడి 22లక్షల టన్నుల కాయల దిగుబడి వస్తుంది. ఖరీఫ్‌లో వర్షాధారపు పంటగాను, రబీలో ముఖ్యంగా నీటిపారుదల క్రింద సాగవుతుంది. రంగారెడ్డి జిల్లాలో 27,000 హెక్టార్లలో వేరుశనగని సాగు చేస్తున్నారు.

గ్రామంలో పండే పంటల ఆధారంగా గ్రామీణ మహిళలు ఎన్నో వ్యవసాయ అనుబంధ కుటీర పరిశ్రమలు నెలకొల్పుకుని అదనపు ఆదాయం పొందవచ్చు. అందులో ముఖ్యమైనది వేరుశనగ, వేరుశనగ లో ఉన్న పోషక పదార్థాలు, మరియు దానిలో ఉన్న రుచి, ఈ వంటకాలను మనకు అతి ప్రీతిపాత్రంగా చేస్తున్నాయి.

రైతుమహిళా సంఘాలు, పొదుపు సంఘాలు, ఈ వంటకాలను మార్కెట్‌లో ప్రవేశపెట్టవచ్చు. ఈ విధంగా రైతుల ఆదాయం పెరగడమే కాక, మన సమాజంలోని వినియోగ దారుల పోషక అవసరాలు కూడా సమకూరినట్లు అవుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా స్త్రీలకు, మెట్టవ్యవసాయంలోని చిన్న సన్నకారు రైతులకు విశేషంగా లాభం.

మన సమాజంలో స్త్రీలలో ఉన్న రక్తహీనత అనే సమస్య వేరుశనగ విరివిగా వాడడం వలన తగ్గించవచ్చు. ఇందులో మాంసకృత్తులు, పెరిగే పిల్లలలో ఉండే పోషకాహార లోపాలను నియంత్రించడానికి సహాయపడతాయి.

30రూపాయిల విలువ చేసే కిలోవేరుశనగలు, కిలో బెల్లం 30 రూ॥ కలిపి లడ్డూలుగా అమ్మితే కిలో 100 రూలు విలువచేస్తాయి. 40 రూపాయిల లాభాన్ని పొందవచ్చు.

పట్టిక 2 వేరుశనగ లోని పోషక విలువలు (100 గ్రాములకు)

కార్బోహైడ్రేట్స్	16.13 గ్రా	మెగ్నీషియమ్	168 మి.గ్రా
ప్రొటీన్	25.80 గ్రా	మాంగనీసు	1.934 మి.గ్రా
క్రొవ్వుపదార్థాలు	49.24	గ్రాఫాస్పరస్	376 మి.గ్రా
కాపర్	11.44 గ్రా	సోడియమ్	18 మి.గ్రా
కాల్షియం	93 మి.గ్రా	నీరు	6.5 గ్రా
పీచుపదార్థాలు	8.5 గ్రా	జింక్	3.27 మి.గ్రా
ఇనుము	4.58 మి.గ్రా		

2.1 లాభాలు

- శరీరానికి కావలసిన శక్తి, మాంసకృత్తులు, ఫాస్పరస్, థయామిన్ మరియు నయాసిన్, అనే పోషకాలు వేరుశనగలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి.
- వేరుశనగలో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కనీసం 13 రకాల విటమిన్లు ఉన్నాయి. అందులో ముఖ్యమైనది విటమిన్ ఎ,బి,సి మరియు శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన 26 ఖనిజ లవణాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. అవి కాల్షియమ్, ఇనుము, జింకు, బోరాన్ మొదలైనవి. ఇవి మెదడుకు మరియు ఎముకలకు చాలా మంచి చేస్తాయి.
- రోగనిరోధక శక్తి పెరగడానికి వ్యాధుల నుండి రక్షణకు మరియు పెరిగే పిల్లలకు, గర్భిణీస్త్రీలకు, పాలిచ్చేతల్లులకు వేరుశనగలు, బెల్లం, మరియు మేకపాలు తీసుకోవడం చాలా పుష్టికరం.
- వేరుశనగలో ఆంటీ ఆక్సీడెన్ట్స్ కూడా ఉన్నాయి. మరియు రెస్‌వెవట్రాల్ అనే రసాయన పదార్థం ఉంది. ఇది శరీరాన్ని కాన్సర్

గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడటమే కాక, వృద్ధాప్యం త్వరగా రాకుండా నియంత్రిస్తుంది.

2.2 వేరుశనగ ఉత్పత్తులు

1) వేరు శనగతో పాలు :

వేరుశనగలు	100గ్రా
చక్కెర	75గ్రా
నీరు	1లీ.
ఏలకులు	5గ్రా
కొన్నిచుక్కల ఎస్సెన్స్	

- వేరుశనగల్ని దోరగా వేయించి, పొట్టుతీయాలి. పలుకుల మధ్య ఉండే మొలకను తొలగించాలి.
- వేరుశనగ పప్పును నానబెట్టి కొద్దిగా నీరు చేర్చి మెత్తగా రుబ్బాలి.
- ఈ మిశ్రమాన్ని వడబోసి, పాలను వేడిచేయాలి.
- తరువాత చక్కెర, యాలకులపొడి, ఎస్సెన్స్ కలపాలి.
- ఈ పాలతో టీ, కాఫీ, పెరుగు తయారుచేసుకోవచ్చు

2) వేరుశనగపొడి :

కరివేపాకు	
ధనియాలు	1 స్పూన్
మిరపకాయలు	5
వెల్లుల్లి	1
వేరుశనగలు	200గ్రా
ఉప్పు	10గ్రా

వేరుశనగలు వేయించి పొట్టుతీయాలి. ధనియాలు, కరివేపాకు, మిరపకాయలు వేయించి, అందులో వేరుశనగపప్పు, ఉప్పు, వెల్లుల్లి వేసి పొడి చేయాలి.

3) వేరు శనగ చింతాకు పొడి

వేరుశనగలు	100గ్రా
కొబ్బరి	25గ్రా
ఎండుమిర్చి	10
ఉలవలు	25గ్రా
ఎండినచింతాకుపొడి	50గ్రా
చక్కెర	5గ్రా
ఉప్పు	20గ్రా

వేయించిన వేరుశనగపప్పును, కొబ్బరి ఎండు మిరపకాయలను, ఉలవలను కొద్దిగా నూనె వేసి వేయించాలి. వాటిని తీసిన తరువాత అందులోనే ఎండుచింతాకు పొడిని కూడా వేయించాలి. తరువాత అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా పొడి చేయాలి.

4)వేరుశనగ బర్ఫీ :

వేరుశనగలు	1/4 కిలో
అల్లం	1/4 కిలో
కొబ్బరితురుము	2 స్పూన్
జీడిపప్పు	50గ్రా
నెయ్యి	50 గ్రా

1) వేయించిన వేరుశనగ విత్తనాల్ని పొడిచేసి, దానికి బెల్లం కలపాలి. బాణలిలో తగినంత నెయ్యివేడిచేసి అందులో బెల్లం, విత్తనాల మిశ్రమాన్ని వేసి అదిపేస్టులా తయారయేంత వరకు చిన్నమంట మీద వేడిచేయాలి. ఒకవెడల్పాటి పళ్ళానికి నెయ్యిరాసి, ఈ మిశ్రమాన్ని అచ్చులాగా వత్తుకోవాలి. ఈ అచ్చుల మీద జీడిపప్పును అమర్చుకోవాలి.

2) రెండవ పద్ధతి లో బెల్లంపొడిచేసి, దానికి చక్కెర కలిపి, కొద్దిగా నీరు కలపాలి. బెల్లం, చక్కెర కరిగిన తరువాత ఒక కడాయిలో వేసి ఉడక నివ్వాలి. పాకమునకు వచ్చిన తరువాత వేరుశనగ పప్పునువేసి ఒక వెడల్పాటి పళ్ళానికి నెయ్యిరాసి, ఈమిశ్రమాన్ని అచ్చులుగా వత్తుకోవాలి.

5) వేరుశనగ చెక్కలు

బియ్యంపిండి	1కిలో
వేరుశనగపొడి	1/4 కిలో
కారం	2 స్పూన్లు
ఉప్పు	2 స్పూన్లు
వేయించినశనగపప్పు	20గ్రా
జీలకర్ర	1 స్పూన్
వెన్న / నూనె	తగినంత

బియ్యంపిండి, వేరుశనగపొడి, కారం, ఉప్పు, నువ్వులు లేదా పప్పులు, జీలకర్రలకు నీరు కలిపి ముద్దగా తయారుచేయాలి. దీనిని చిన్నవుండలుగా చేసుకొని, పూరీలుగా చేసి నూనెలోవేయించాలి.

6) వేరుశనగతో మురుకులు

బియ్యంపిండి	1 కిలో
వేరుశనగ పొడి	1/4 కిలో
కారం, ఉప్పు, జీలకర్ర	
నువ్వులు,	
డాల్డా / వెన్న	100గ్రా
వేయించిన వేరుశనగ పొడి	1 కప్పు

పైన చెప్పిన వన్నీ ఒక పాత్రలోవేసి కలుపుకున్న తరువాత కొద్దిగానీరు పోసి ముద్దలా కలపాలి. దీనిని మురుకుల అచ్చులో వేసి, ఒక ప్లాస్టిక్ పేపరు మీద మురుకులుగా వత్తుకోవాలి. తరువాత నూనెలో వేయించాలి.

7) వేరుశనగ బొబ్బట్లు :

మైదా/జొన్న / మొక్కజొన్నపిండి	1 కప్పు
నూనె	100గ్రా
వేయించిన వేరుశనగపొడి	1 కప్పు
నువ్వులు (వేయించినవి)	1 కప్పు
కొబ్బరితురుము	75గ్రా
యాలకుల పొడి	కొంచెం
బెల్లం తురుము	2 కప్పులు

వేరుశనగ విత్తనాల్ని, నువ్వుల్ని వేరు వేరుగా వేయించాలి. రెండింటిని కలిపి పొడిచేయాలి. దానిని బెల్లం, ఏలకుల పొడి, కొబ్బరి తురుము కలిపి ముద్దగా చేయాలి.

మైదా పిండిని పూరీల పిండిలాగా, కొంచెం నూనెపోసి కలపాలి. చిన్నపూరీలాగా వత్తి, అందులో వేరుశనగ మిశ్రమం ముద్దను పెట్టి

వుండలుగా చేసి, మరల దానిని పూరీలాగా చేసి, నూనెవేసి పెనం మీద కాల్చాలి.

8) వేరుశనగ బిస్కెట్లు :

మైదా	140గ్రా
చక్కెర	85గ్రా
కోడిగ్రుడ్డు	1
వెన్న	85గ్రా
వేయించిన వేరుశనగ పలుకులు	115గ్రా
ఉప్పు	5గ్రా
బేకింగ్ పౌడర్	5గ్రా

- మైదా, ఉప్పు, బేకింగ్ పౌడర్ కలిపి జల్లియకోవాలి.
- చక్కెర మెత్తగా పొడిచేసుకోవాలి.
- ఒక పాత్రలో వెన్న, చక్కెర కలిపి మెత్తగా, దూదిలా అయ్యేవరకు కలపాలి.
- కోడిగ్రుడ్డు, ఎస్సెన్స్, కలపాలి.
- ఈ మిశ్రమాన్ని జల్లించిన మైదాతో మరియు వేయించిన వేరుశనగ పలుకులు కలిపి చిన్న ముద్దలుగా చేసి ఒవెన్ లో బేక్ చేయాలి.

9) వేరుశనగ పకోడీలు

వెన్న	20గ్రా
బియ్యంపిండి	1కిలో
వేరుశనగవిత్తనాలు	150గ్రా
ఉప్పుకారం తగినంత	
ఉల్లిపాయ	20గ్రా
అల్లం, పచ్చిమిర్చి ముద్ద	20గ్రా
కొత్తిమీర పుదీనా, కరివేపాకు	
తినే సోడా	5గ్రా

ఒక గిన్నెలో వేరుశనగ గింజలు వేసి, దానికి బియ్యంపిండి, శనగపిండి, వెన్న, సోడాపప్పు, కారం నీళ్ళువేసి, పకోడిపిండిలా కలపాలి. మసాల పదార్థాలు అన్నీవేసి, నూనెలోవేయించాలి.

10) పప్పుండలు

వేరుశనగలు	1 కిలో
బెల్లం	1 కిలో

ఒక గిన్నెలో పొడిచేసిన బెల్లం, కొంచెం నీరు పోసి, పాకం వచ్చేదాకా తిప్పాలి. అందులో వేయించి, పొట్టుతీసిన వేరుశనగ పలుకులు వేసి త్రిప్పి, పొయ్యిమీద నుండి దించిన తరువాత ఉండలుగా చేసుకోవాలి.

3. టమాట

మనరాష్ట్రంలో పండించే కూరగాయల పంటల్లో టమాటో ఒకటి. 2006-07 లో రాష్ట్రంలో సుమారు 80 వేల హెక్టార్లలో టమాటో సాగు జరిగి అయిదు లక్షల టన్నులపైగా ఉత్పత్తి జరిగింది. హెక్టారుకు సగటు దిగుబడి 64 క్వింటాళ్ళుగా నమోదయింది. వేసవి పంటగా టమాటోకు డిమాండ్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కూరగాయల సాగు దారులు టమాటో వైపు ఎక్కువగా మొగ్గుచూపుతున్నారు. అయితే డిమాండ్ సరఫరాల ప్రాథమిక సూత్రంపై ఆధారపడిన మార్కెట్‌లో ఉత్పత్తులు అధికంగా వచ్చినప్పుడు ధరలు అనూహ్యంగా పతనం కావడం, రైతులు గగ్గోలు

పెట్టడం తరచు జరుగుతుంది. ప్రభుత్వం మద్దతు లేని పరిస్థితిలో రైతులు దళారుల స్వార్థానికి బలవుతున్నారు. పంటను తాజాగా అమ్ముకోకపోతే పాడవుతుందనే భయమే దీనికి కారణం.

పంట ఉత్పత్తులు నిల్వ చేసుకునే సత్తాగానీ, విలువ పెంచిన ఉత్పత్తులు తయారుచేసి, అధిక ఆదాయం పొందగలిగే నైపుణ్యం గానీ సగటు రైతుకు ఉండవు. రైతు సహకార సంఘాల ఏర్పాటు ద్వారా గానీ, ప్రభుత్వ తోడ్పాటుతో గానీ, యాంత్రీకరణ ద్వారా గానీ, ఈ పంట ఉత్పత్తులతో విలువ పెంపు పదార్థాలను రూపొందించడం ద్వార రైతు ఆదాయాన్ని మరియు ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచవచ్చు.

టమాటోతో నిల్వ ఉంచదగ్గ పలుపదార్థాలను, తాజాగా వాడుకుని, అనేక వంటకాలను చేయవచ్చు. టమాటో కిలో 1రూపాయికూడా పలకని సమయంలో టమాటో నిల్వపచ్చడి కిలో 100 రూ॥ ధర పలుకుతుంది. రైతుమహిళా పొదుపుసంస్థలు, ఈ దృక్పథంతో ఆలోచించి, పని చేయగలిగితే మహిళా సాధికారత సుగమం అవుతుంది.

పట్టిక 3 టమాటో లోని పోషక పదార్థాలు

విటమిన్, ఎ	ఇనుము
విటమిన్, సి	లైకోపిన్ (యాంటి – ఆక్సిడెంట్)
విటమిన్, కె	ఫాస్ఫరస్
పీచుపదార్థం	సల్ఫర్
కార్బోహైడ్రేట్స్	పొటాషియమ్
పొటాషియమ్	

శక్తి, క్రొవ్వుపదార్థాలు మరియు సోడియమ్ చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

3.1 లాభాలు

- ప్రతి రోజూ టమాటోలను ఉడక బెట్టకుండా తీసుకుంటే చర్మం నున్నగా, కాంతి వంతంగా అవుతుంది.
- రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.
- కాలేయాన్ని, గాల్‌బ్లేడర్ ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. లివర్ కి సంబంధించిన కాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది.
- స్వత: సిద్ధంగా టమాటోలో ఉన్న యాంటి సెప్టిక్ లక్షణం, శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తిని ఇస్తుంది.
- నికోటినిక్ యాసిడ్, రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించి గుండెజబ్బులను దూరంగా ఉంచుతుంది.
- విరోచనాలు రానీయకుండా చేస్తుంది.
- కండ్ల మంటలను తగ్గిస్తుంది.
- సీరమ్ లిపిడ్ ఆక్సిడేషన్‌ని తగ్గించి మాక్యులర్ డిజనరేటివ్ జబ్బును రానీయకుండా చేస్తుంది.
- గర్భిణీ స్త్రీలలో మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ ని తగ్గిస్తుంది.
- రేచీకటి, మూత్రాశయానికి సంబంధించిన వ్యాధులు ఉన్నప్పుడు టమాటాలు తీసుకోవడం మంచిది.

3.2 టమాట ఉత్పత్తులు

1. టమాట స్క్వాష్

ఎర్రటి టమాటాలు	1 కిలో
చక్కెర	400 గ్రా
నీరు	350 మి.లీ
నిమ్మపప్పు	5 గ్రా

ఉప్పు	5 గ్రా
సోడియం బెంజాయిట్	చిటికెడు
ఎర్రరంగు	1 గ్రా

- బాగా పండిన టమాట ముక్కల్ని ఉడికించి, మెత్తగా చేసుకొని రసం తీయాలి.
- నీటిని మరిగించి, దానిలో పంచదార వేసి కరగనిచ్చి, నిమ్మఉప్పు, ఉప్పువేసి మరగనివ్వాలి.
- దానిలో వడకట్టిన టమాట రసం వేయాలి. మొత్తం బాగా కలియబెట్టి రంగు కూడావేసి మరగనిచ్చి దించాలి.
- ఒక టేబుల్ స్పూన్ నీటిలో సోడియం బెంజోయేట్‌ను కరిగించి, స్క్వాష్‌లో వేసి బాగా కలపాలి.
- దీనిని స్టెరిలైజ్ చేసిన సీసాల్లో నిలువచేయాలి.

2) టమాటో తాజా జ్యూస్

టమాటోలు	అరకిలో
పంచదార	100 గ్రా
నీళ్ళు	అరలీటరు
నిమ్మరసం	1 టీస్పూన్

- టమాటో ముక్కలు, పంచదార వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.
- చల్లని నీళ్ళు వేసి బాగా కలియబెట్టి వడకట్టి ఐస్‌ముక్కలు వేయాలి.
- త్రాగడానికి ముందు నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి.
- ఇది నలుగురికి సరిపోతుంది.

3) టమాటో సూపు

టమాటోలు	అరకిలో
ఉప్పు	తగినంత
ఉల్లిపాయ	ఒకటి
పచ్చిమిర్చి	ఒకటి
మిరియాలు	6
బ్రెడ్ ముక్కలు	కొన్ని
లవంగాలు	2
ఏలకులు	2
వెల్లుల్లి	1

టమాటో సూప్‌తో కలిపే వైట్‌సాస్ తయారీ

మైదా పిండి	50గ్రా
వెన్న/నూనె	టీస్పూన్
కొత్తిమీర	2 కాడలు
నీరు	500 మి.లీ.

- టమాటో ముక్కలకు ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, ఆకులు, వెల్లుల్లి, నీళ్ళుపోసి ఉడకబెట్టాలి.
- ఉడికిన టమాటో ముక్కలను మెత్తగా మెదుపుకొని వడకట్టాలి.
- బ్రెడ్‌ముక్కలు, నూనెలోవేయించి పెట్టుకోవాలి.
- మైదాపిండిని నూనెలోవేయించి నీళ్ళుకలపాలి.
- ఒక ఉడుకు కానిచ్చి టమాటో వడకట్టిన గుజ్జు, ఉప్పును, పచ్చిమిర్చి కారం కూడా వేసి కలియబెట్టాలి.
- ఈ మిశ్రమాన్ని వడకట్టి, కప్పులోవేసి, మిరియాలపొడి, కొత్తిమీర, వేయించిన బ్రెడ్‌ముక్కలు వేయాలి.

- ఈసూపు ఆరుగురికి సరిపోతుంది.

4. టమాట కెచ్చప్

టమాట గుజ్జు	1కిలో
ఉల్లిగడ్డ	20గ్రా (1 చిన్నది)
చక్కెర	50గ్రా (10 టీ చెంచాలు)
వెల్లుల్లి	2గ్రా (6)
లవంగము	1గ్రా (4)
యాలకులు	1గ్రా (3)
మిరియాలు	1గ్రా (6)
జీలకర్ర	1గ్రా (6)
దాల్చిన చెక్క	1గ్రా (2)
కారం	5గ్రా (1 టీ చెంచా)
ఉప్పు	20గ్రా (5 టీ చెంచాలు)
వినిగర్	50 మి.లీ (10 టీ చెంచాలు)
సోడియమ్ బెన్‌జాయెట్	చిటికె

- బాగాపండిన, మంచిరంగుగల, తాజా టమాట పండ్లను తీసుకొని నీటితో శుభ్రంగా కడగాలి.
- మచ్చలు, పచ్చగా ఉన్న భాగమును కత్తితో తీసివేసి మిగతా పండ్లను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి.
- వీటిని స్టెయిన్‌లెస్‌స్టీలు పాత్రలోగాని, అల్యూమినియం పాత్రలోగాని వేసి చెక్కగరిటెతో (తెడ్డు) మెత్తగా నెనపాలి.
- తగినంత మెత్తగా అయిన తరువాత పొయ్యినుండి దింపి సన్నని గుడ్డలో గరిటెతో నెనుపుతూ వడపోయాలి.
- గుడ్డలో మిగిలిన విత్తనములు, పొలుసులు పారవేయండి.

- ఈ గుజ్జుకు మొత్తము చెప్పిన చక్కెరలో 3వ వంతు కలపండి.
- మసాలా (ఉల్లిగడ్డ, లవంగము, వెల్లుల్లి, యాలకులు, మిరియాలు, జీలకర్ర, దాల్చినచెక్క, కారం)ను సన్నపాటి గుడ్డలో మూటకట్టి గుజ్జులో వేయండి.
- ఈ గుజ్జును మొత్తములో 3వ వంతు మిగులువరకు ఉడికించండి.
- గుడ్డమూటను బయటకుతీసి సారమువచ్చుటకు గిన్నెలో గట్టిగా పిండండి.
- ఇప్పుడు వినిగర్, ఉప్పు, చక్కెరను కలపాలి.
- మరల ఈ మిశ్రమమును కొన్ని నిముషములు వేడిచేసి చివరగా మొత్తములో 3వ భాగము మిగులునట్లు చూడాలి.

చిక్కదనము పరీక్షించుట

తయారయిన కొంచెము కెచ్చప్ ను ఒక పళ్ళెములో వేయండి. అందులో నుండి నీళ్ళువిడిగా వచ్చినచో మరల కొంచెముసేపు వేడిచేయాలి తయారయిన కొంచెము కెచ్చప్ కు సోడియమ్ బెన్ జొయేట్ అనే నిలువ ఉంచే పదార్ధమును 1కిలో కెచ్చప్ కు 0.75 గ్రాముల చొప్పున (చిటికెడు) బాగా కలిపి ఈ మిశ్రమమును మొత్తము కెచ్చప్ లో వేసి బాగా కలపాలి. వేడిగా ఉన్న కెచ్చప్ ను వేడినీళ్ళలో మరగబెట్టి, ఆరబెట్టిన సీసాలలోపోసి వెంటనే మూతను పెట్టాలి. ఆ తరువాత సీసాలను మరల వేడి నీటిలో ఒక అరగంట మరిగించాలి. సీసాలను ఆరబెట్టి చల్లని, తేమలేని ప్రదేశములో నిలువ ఉంచాలి.

5. టమాట మురబ్బా

టమాటాలు	1కిలో
చక్కెర	1కిలో

గుండ్రని,పెద్దవి, ఎర్రగా ఉన్న గట్టి తాజాపండ్లను ఎంచుకొని మంచినీటితో శుభ్రముగా కడగాలి. ఎక్కువ పండినవి, పచ్చగా ఉన్నవి, మెత్తగా ఉన్నవి టమాటాలను సన్నని గుడ్డలో మూటలాకట్టి మరుగుతున్న నీటిలో 15-30 సెకనులుగాని లేదా పొలుసు తేలికగా ఊడి వచ్చునంతవరకు గాని ఉంచాలి. వెంటనే చల్లని నీటిలో ఆరనిచ్చి పొలుసును తీయాలి. తయారయిన ప్రతికిలో టమాటాలకు 1కిలో చక్కెరని 1-2 కప్పుల నీటిని పోసి చక్కెరపూర్తిగా కరుగువరకు వేడిచేయాలి. మరుగుతున్న పాకములో టమాటాలు వేసి సన్నని సెగమీద పండ్లు మెత్తగా అగునంతవరకు వేడిచేయాలి. తరువాత సెగనుండి దింపి 24గంటలు అలానే ఉంచాలి. తరువాత పాకమును వేరుచేసి అది మొత్తము కొలతలో 2/3వ వంతు వచ్చువరకు వేడిచేయాలి. పాకమువేడిగా ఉన్నప్పుడే టమాటాల మీద పోసి మరల 24 గంటలు ఉంచాలి. తిరిగి టమాటాలను వేరు చేసి పాకము తీగపాకము వచ్చువరకు వేడిచేసి దించాలి. పాకము చల్లారిన తరువాత టమాటాలను వేసి శుభ్రమైన, తేమలేని, గాలిచొరని సీసాలలో వేసి మరల 2 నిముషాలు సీసాలను వేడినీళ్ళలో మరిగించి నిల్వచేయాలి.

6. టమాట గుజ్జు

టమాట రసము	1 లీటరు
చక్కెర	2 గ్రా (1/2 టీ చెంచా):
ఉప్పు	2గ్రా. (చిటికెడు):
నిమ్మఉప్పు	3గ్రా (1/2 టీ, చెంచా):
సోడియమ్ బెన్ జాయెట్	0.5గ్రా. ప్రతి లీటరుకు

బాగాపండి, మంచిరంగుగల తాజా టమాట పండ్లను ఒక పల్చటి గుడ్డలో మూటలాకట్టి మరుగుతున్న నీటిలో 10 నిముషములు ఉంచాలి. ఉడికించిన టమాటాలను బాగా మెదిపి సన్ననిగుడ్డలో వడపోయాలి. ఈ గుజ్జును మొత్తములో 3వ వంతు మిగులువరకు ఉడికించాలి. చివరగా చక్కెర, ఉప్పు, నిమ్మఉప్పువేసి మరో 2 నిముషములు ఉడికించాలి. తయారయిన కొంచెము గుజ్జునకు సోడియమ్ బెన్ జాయెట్ అనే నిలువ ఉంచే పదార్థమును కలిపి ఈ మిశ్రమమును మొత్తము గుజ్జుకు కలిపి సెగనుండి దించి శుభ్రమైన సీసాలలో నిల్వచేయాలి.

7. పచ్చి టమాటాల సాస్

టమాటాలు గట్టివి, పచ్చివి	275 గ్రా
చక్కెర	20 గ్రా
మిరియాల పొడి	1టీ చెంచా
ఉప్పు	రుచికి తగినంత
ఆపిల్ పండు	65 గ్రా
కారం	చిటికెడు లవంగాలు, దాల్చినచెక్క
యాలకులు	ఒక్కొక్కటి
టీ	1 చెంచా
సోడియమ్ బెన్ జాయేట్	1గ్రా (చిటికెడు)

పచ్చివి, గట్టివి, తాజా టమాటాలను శుభ్రముగా కడగాలి, టమాటాలను, ఉల్లిపాయను సన్నని ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి. పైన చెప్పిన పదార్థముల నన్నిటినీ కలిపి 30 నిముషములు ఉడికించాలి. తరువాత సన్నని గుడ్డలో వడపోసి రసాన్ని వేరుచేయాలి. ఈ రసాన్ని సాస్‌కు తగిన

చిక్కదనము వచ్చువరకు ఉడికించి సోడియమ్ బెన్‌జాయెట్ ను కలిపి శుభ్రపమైన సీసాలలో నిల్వఉంచాలి.

8. టమాట పికిల్

టమాటాలు	1కిలో
చింతపండు	100 గ్రా
మిరపపొడి	80 గ్రా
పసుపుపొడి	10 గ్రా. (2టీ చెంచాలు)
ఆవాలు	50 గ్రా
జీలకర్ర	10 గ్రా (2 టీ చెంచాలు)
ఇంగువపొడి	2 గ్రా (చిటికెడు)
మెంతులు	25 గ్రా
వినిగర్	4టీ చెంచాలు
నువ్వులనూనె	1/ 4 కిలో
సోడియమ్ బెన్ జొయెట్	చిటికెడు
ఉప్పు	100 గ్రా
వెల్లుల్లి	50 గ్రా
అల్లం	25 గ్రా
పచ్చిమిరపకాయలు	25 గ్రా
కరివేపాకు	కొంచెము

ఆవాలు, జీలకర్ర, మెంతులను విడివిడిగా దోరగా వేయించి పొడిచేసుకోవాలి. 100 గ్రా. నూనెను తీసికొని వేడిచేసి ఆవపొడి, మెంతిపొడి, జీలకర్ర పొడులను వేసిన తరువాత ముద్దగా నూరిన వెల్లుల్లిని వేయాలి. కొంచెము వేగిన తరువాత అల్లంముద్దను వేసి కొంచెము వేయించాలి. శుభ్రముగా కడిగి కోసి ఉంచిన టమాటముక్కలను,

పచ్చిమిరపకాయముక్కలను, ఉప్పును వేసి నూనె విడిపడునంతవరకు ఉడికించాలి. తరువాత కరివేపాకు, వినిగర్‌ను కలిపి సెగనుండి దించాలి. మిగిలిన నూనెను వేడిచేసి, చల్లార్చి కలిపి, శుభ్రమైన సీసాలలో నిల్వచేయాలి.

9. టమాట నిల్వపచ్చడి

టమాట	1 కిలో
చింతపండు	1/4 కిలో
కళ్ళుఉప్పు	375 గ్రా
మెంతులు	30 గ్రా
జీలకర్ర	100 గ్రా
వెల్లుల్లి	100 గ్రా
నువ్వుల నూనె	1/4 కిలో

బాగాపండిన, మంచిరంగుగల, గట్టి తాజాపండ్ల ను తీసికొని శుభ్రముగా కడగాలి. టమాటాలను ముక్కలుగా కోసి శుభ్రముగా చేసిన చింతపండుతో నానబెట్టాలి. నానిన తరువాత ఉప్పు, కారం వేసి ముక్కలను మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. వేయించి నూరిన మెంతులపొడి, పచ్చిజీలకర్రపొడి, వెల్లుల్లి చివరగా కలిపి మరల రుబ్బాలి. దీనికి పోపు పెట్టి తేమలేని, గాలిచొరని సీసాలలో నిల్వ ఉంచాలి.

10. టమాట జామ్

టమాటాలు	1. 5 కె.జీ
గుజ్జు బరువు	1 కె.జీ
చక్కెర బరువు	750 గ్రా
గ్లూకోజ్ (లిక్విడ్)	50 గ్రా

- టమాటాలను శుభ్రంగా కడిగి వాటిని ముక్కలుగా కోయాలి.
- ఒక పాత్రలో టమాటాలను వేసి మూత బెట్టి కొంత సేపు ఉడకనివ్వాలి.
- గుజ్జును తీయాలి.
- అందులో చక్కెర, గ్లూకోజ్ (లిక్విడ్) కలపాలి.
- చిక్కపడిన తరువాత షీట్ పరీక్ష చేయాలి.
- వేడిగా ఉన్నప్పుడే పొడిగా ఉన్న సీసాలో వేసి భద్రపరచాలి.

11. టమాట చీజ్

టమాటాలు	1.5 కె.జీ
గుజ్జు బరువు	1 కె.జీ
చక్కెర బరువు	750 గ్రా
గ్లూకోజ్ (లిక్విడ్)	50 గ్రా
వెన్న	40 గ్రా

- టమాటాలను శుభ్రంగా కడిగి వాటిని ముక్కలుగా కోయాలి.
- ఒక పాత్రలో టమాటాలను వేసి మూత బెట్టి కొంత సేపు ఉడకనివ్వాలి.
- గుజ్జును తీయాలి.
- అందులో చక్కెర, గ్లూకోజ్ (లిక్విడ్) కలపాలి.
- వెన్న వేసి గుజ్జు గిన్నె అంచు వదిలే వరకు ఉడకనివ్వాలి.
- ఒక పాత్రలో నూనె రాసి ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక అంగుళం మందము ఉండేలా ఆరనివ్వాలి.
- ముక్కలుగా కోసి బటర్ పేపర్‌లో చుట్టి భద్రపరచాలి.

మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి :

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం (రంగారెడ్డి జిల్లా)

హయాత్ నగర్, హైదరాబాద్ ఫోన్ : 040-24200732

కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ

సంతోష్‌నగర్, సైదాబాద్ P.O., హైదరాబాద్ - 500 059.

ఫోన్ : 040 - 24530161, 24530177