



Vasireddy Publications  
initiative

నోరూరించే నూరు రుచులు

# రోటి పచ్చళ్లు

నూరుడు  
వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్



# రోటి పచ్చళ్లు

నూరుడు  
వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్



వాసిరెడ్డి పబ్లికేషన్స్  
హైదరాబాద్

# ROTI PACHALLU

Vasireddy Venugopal

© Publisher

Price: **Rs. 200/-**

First Edition: 20th Dec 2016

Second Edition: 18th Jan 2017

*For copies:*

**VASIREDDY PUBLICATIONS**

B-2, Telecom Quarters,

Kothapeta, Hyderabad - 500 060

Phone: 90005 28717

e-mail: vasireddy.venugopal@gmail.com

Also available at: **flipkart.com**

*For e-Book:* **kinige.com**

Cover Design : M. Lepakshi Reddy

Page Layout : A. Thirupathaiah

*Printed at :*

**Om Sai Graphics**

Narayanaguda,

Hyderabad.

## ఇది వంటల పుస్తకం కాదు...

నేను రోటి పచ్చళ్ల ఉద్యమం ప్రారంభించినప్పుడు.. దీనికి ఇంత స్పందన వస్తుందని ఊహించలేదు. తెలుగునేలపై పరిధవిల్లిన రోటి పచ్చళ్ల రుచి కాలక్రమంలో మిక్సీ పచ్చళ్ల రుచిగా మారిపోయింది. రోళ్లు కాస్తా.. కుండలు, బిందెలు పెట్టుకోవడానికి కుదుళ్లుగా మారిపోయాయి. చాలా ఇళ్లలో అవి ఎప్పుడో అటక ఎక్కేశాయి. రోళ్లు, రోకళ్లు అనేవి.. ఎప్పుడో ఏదన్నా శుభకార్యానికి వాడుకునే వస్తువులు అయిపోయిన నేపథ్యంలో రోటి పచ్చళ్ల ఉద్యమం మొదలైంది.

రోటి పచ్చళ్లు నేను కనిపెట్టినవి కావు. వాటిపై నాకు ఎలాంటి హక్కులూ లేవు. మన పూర్వీకుల నుంచి మనం నేర్చుకున్నవి. వాటిని పునశ్చరణ చేసుకునే ప్రయత్నంలోనే ఈ ఉద్యమం.. ఈ పుస్తకం.

ఈ ప్రయత్నం ఫలించి.. దేశదేశాల్లోని తెలుగువారి వంటిళ్లలోకి రోళ్లు మళ్లీ ప్రవేశించడం నాకెంతో సంతోషాన్నిచ్చింది. ఎందరో మిత్రులు ఎక్కడెక్కడినుంచో వచ్చి, నాతో కలిసి పచ్చడి నూరుకోవడం, ఒక పచ్చడి ముద్దను నాతో కలిసి ఆరగించడం నాకు మధుర స్మృతులు.

ఇప్పటిదాకా అనేక వంటల పుస్తకాలు వచ్చాయి. రోటి పచ్చళ్ల పుస్తకాలతో సహా. కానీ వంటల పుస్తకాలను ఏ ఒక్కరో రాయడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. ఈ పుస్తకం నేను రాసింది కాదు. నలుగురూ తలా ఒక చేయి వేసి నూరిన పుస్తకం. ఆహారంలో భిన్న ఆచార సంప్రదాయాలను నేను గౌరవిస్తాను. అన్ని చోట్లా రోటి పచ్చళ్లు నూరుకునే అలవాటు వున్నప్పటికీ, వేర్వేరు ప్రాంతాలలో వేర్వేరు రకాలుగా నూరుకుంటారు. ఆ వైవిధ్యం పుస్తకంలో వుండడానికి ప్రయత్నించాను.



## గమనిక:

▲ ఈ పుస్తకంలో అక్కడక్కడా రోటి పచ్చళ్ల రెసిపీలు ప్రస్తావనకు వచ్చాయి. వాటి జాబితాను చివరి పేజీలో చూడవచ్చు.

▲ ఈ పుస్తకంలో తదుపరి చేర్చడానికి మీరు కూడా కొన్ని రెసిపీలు రాయవచ్చు. వాటిని [vasireddy.venugopal@gmail.com](mailto:vasireddy.venugopal@gmail.com)కు పంపవచ్చు. లేదా ఫేస్‌బుక్‌లోని 'రోటిపచ్చళ్లు' గ్రూపులో నేరుగా పోస్టు చేయవచ్చు.

ముందుగానే చెప్పినట్టు.. ఇది వంటల పుస్తకం కాదు. ఒక జ్ఞాపకాల పుస్తకం. చదువుతున్న కొద్దీ.. అనేక తీపి గుర్తులు రోటిరుచుల రూపంలో మన మనసును తాకుతుంటాయి. ఈ పుస్తకంలో కొన్ని రోటి పచ్చళ్లు ఎలా చేసుకోవాలో వున్నాయి. ఇది సర్వసమగ్రం కాదు. ఒక్క దోసకాయ పచ్చడినే కనీసం పాతిక రకాలుగా చేసుకోవచ్చు. దేని రుచి దానిదే. కలిపే పదార్థాలను బట్టి ఏ పద్ధతిలో, ఎప్పుడు కలిపాం అనే దానిని బట్టి, నూరే చేతిని బట్టి రుచి మారుతుంటుంది. ఒకే పచ్చడి రిపీట్ అయినట్టు పాఠకులకు అనిపించవచ్చు. కానీ దేని రుచి దానిదే. అలాగే.. అనేక పచ్చళ్లు పుస్తకంలో చోటు చేసుకోలేదు. అదే విధంగా కొన్ని పచ్చళ్ల తయారీ విధానంలో ఉప్పో, పసుపో, మరొకటో రాయడం మిస్సయి వుండవచ్చు. దాని అర్థం.. వాటిని వేసుకోకుండా నూరుకోవాలని కాదు.

చెప్పాను కదా..! ఇది సంప్రదాయ వంటల పుస్తకం కాదు. కొలతల వంటకాల పుస్తకం అసలే కాదు. చెంచాడు, టీస్పూన్, టేబుల్ స్పూన్ కొలతల ప్రకారంకంటే.. అమ్మలు నూరేటప్పుడు ఉజ్జాయింపుగా, మన జిహ్వాకు తగినట్టుగా వేసుకునే కొలతల్లో ఎక్కువ రుచి వుంటుందని అనుకుంటున్నాను.

Cooking is a combination of Art and Science అని నేను గట్టిగా నమ్ముతాను.

ఇది ప్రారంభం మాత్రమే. ఈ పుస్తకాన్ని సుసంపన్నం చేసే సర్వహక్కులు పాఠకుల రోట్లో వున్నాయి. మరిన్ని రోటిపచ్చళ్లను పాఠకులు జోడించవచ్చు.

రోటి పచ్చళ్ల ఉద్యమానికి అనేకమంది మిత్రులు అనేక విధాలుగా చేయూత అందించారు. పచ్చళ్లు నూరడంలో భాగస్వాములు కావడమే కాకుండా కార్టూన్లు, పద్యాలు, పేరడీల రూపంలోనూ పాలుపంచుకున్నారు. వారందరికీ కృతజ్ఞతలు. ఈ పుస్తకం ప్రచురించడంలో మరింత జాప్యం వద్దని నన్ను హెచ్చరించి, ప్రోత్సహించిన మిత్రులు యలమంచిలి మధుమోహన్ గారికి, బాలు గారికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు.



## తెలుగు పచ్చక ముచ్చట్లు

“నల్లినది సంయుక్తం

విచారఫలమేవచ

గోపతీ సమాయత్తం

గ్రామ చూర్ణంచ వ్యంజనం”

ఈ చాటువులో ఒక గొప్ప తెలుగు వంటకం ఉంది. బుర్రకి పనిపెడితే అదేమిటో తెలుస్తుంది.

నల్లి+నది= నల్లి+ఏరు= నల్లేరు

విచారఫలం= చింతపండు. లేత నల్లేరు కాడల్ని తీసుకొని దంచి, తగినంత చింతపండు వేసి నూరండి.

అందులో... గో+పతీ=అవు+అలు=అవాలు అంటే, తగినంత అవపిండి నూరి కలిపి, గ్రామ+చూర్ణం= ఊరు+ పిండి (ఊరుబిండి, ఊర్బిండి)ని తయారు చేసుకోమంటున్నాడు. రుబ్బిన లేదా నూరిన పదార్థాన్ని ఊరుపిండి అంటారు. పచ్చడికి ఇది పర్యాయనామం అనవచ్చు. “ఊరుపండు” అనే ప్రయోగం కూడా ఉంది.

మొత్తం మీద ఈ చాటుకవి ఎవరో గానీ, తెలుగు మాటల్ని సంస్కృతీకరించి విచారఫలం, గోపత్తి లాంటి మాటలతో తికమకపెట్టాడు. ఇంతకీ ఆయన చెప్పదలచింది లేత నల్లేరు కాడలను ఆవబెట్టి రోటిపచ్చడి తయారుచేసుకోవచ్చుని!



డాక్టర్ జి.వి.పూర్ణచంద్,  
తెలుగువారి ఆహార చరిత్ర  
పరిశోధకుడు

శ్రుతి, స్మృతి,  
 పురాణేతిహాసాలు తెలుగు  
 వారిపైన గణనీయమైన  
 ముద్ర వేస్తూనే, వారి  
 ప్రత్యేక సంస్కృతి  
 వైభవాన్ని చాటుతూ అనేక  
 చారిత్రక ఆధారాలను  
 అందించాయి. వాటిని  
 జల్లెడ పట్టి, మన ఆహార  
 సంస్కృతిని వెదకవలసి  
 ఉంటుంది. తెలుగు వారి  
 ఆహార చరిత్ర తెలుగు  
 జాతి ప్రాచీనతని,  
 ప్రత్యేకతని, విశిష్టతని,  
 సంస్కృతీ సంపన్నతని  
 చాటి చెప్తుంది.

రోటిపచ్చడి అంటే తెలుగువారి ప్రీతికి ఇదొక గొప్ప ఉదాహరణ. నల్లేరు కాడల్ని మినప్పప్పు కలిపి  
 రుబ్బితే వడియాలు పెట్టుకోవచ్చు. ఈ నల్లేరు వడియాలను “చాదు వడియాలు” అంటారు. అట్లు కూడా  
 పోసుకోవచ్చు. మినప్పప్పు లేకుండా ఆవపిండి కలిపి రుబ్బితే అది నల్లేరు రోటి పచ్చడి అవుతుంది.  
 రుచికరం. ఎముక పుష్టినిస్తుంది.

ఈ కాలంలో చాలామందికి తెలుగు చదవటం, పచ్చడి చేయటం రావు. పచ్చళ్ళలో తెలుగుదనం  
 అసలే తెలీదు. అయినా పచ్చడితో పెనవేసుకున్న తెలుగు భోజనానికి సాటిలేదు. దేవతలకోసం సురనీ,  
 మానవుల కోసం పచ్చడినీ సృష్టికర్త సృష్టించాడని తెలుగువాడి నమ్మకం. అమ్మవారు ప్రత్యక్షమై, ఒక  
 పాత్రలో పచ్చడినీ, ఇంకో పాత్రలో అమృతాన్ని చూపించి, “నరుడా! ఏది కావాలి...?” అనడిగితే  
 పచ్చడినే కోరుకున్నాడు తెలుగువాడు!

పచ్చడి తెలుగువారికి అన్న ప్రసాదమే! “నువ్వు పచ్చడి”ని అమ్మవారికి ఇష్టమని నైవేద్యం పెడతారు.  
 మనిషి మొదట తయారు చేసుకున్న వంటకం పచ్చడే అని నా అనుమానం. నిప్పు, నీళ్ళతో పనిలేకుండా  
 పచ్చడి నూరుకోవటం మనిషి నేర్చిన మొదటి విద్య, ఉప్పు, కారాలు చేర్చి పచ్చడి చేసుకోవటం మనిషి  
 నేర్చిన మొదటి నాగరికత.

పచ్చడి, మన ప్రాచీన వంటకాలలో ఒకటి. దానికి కూరతో సమాన గుణధర్మాలన్నీ ఉంటాయి. చేసే  
 నేర్పుండాలి గానీ, కూరకన్నా పచ్చడే రుచిగా ఉంటుంది. పచ్చడి లేకపోతే కడుపు నిండినట్టు  
 అనిపించదు. నిండదు కూడా! పచ్చడి మెతుకులే గతి అని, కూటికి లేని తనాన్ని అంటారు గానీ, పచ్చడి

మెతుకులు లేకపోతే పంచభక్ష్య పరమాన్నాలు ఎన్నున్నా ఏం లాభం?

పచ్చళ్ళు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. ఏడాది పొడవునా నిలవుండేవి ఊరుపచ్చళ్ళు. వీటిని ఊరుగాయలు అంటున్నారు. అప్పటికప్పుడు తాజాగా తినేవి మామూలు పచ్చళ్ళు. “ఊరుగాయ పచ్చడి” కన్నా భిన్నమైనదని చెప్పటానికి “రోటి పచ్చడి” అంటున్నారు. “అలు ఫలములు వెడనీళ్ళు పానకములు నూరుబండ్రుగుగాయలు తైరుపొంటి...” అని ‘ఘటికాచల మహాత్మ్యం’ కావ్యంలో తెనాలి రామకృష్ణుడు, “ఊరుబిండ్లూరుగాయలు బజ్జుల్ దధి పిండ ఖండములు నందార్పించెన్ దగన్” అని “రాజశేఖర చరిత్ర”లో మాదయగారి మల్లన ఊరు పండ్లు, ఊరుగాయలు రెండింటి గురించీ పేర్కొన్నారు.

వీటిలో ఊరుపండ్లు పైన మనం చెప్పుకున్నట్టు రోటి పచ్చళ్ళు కావచ్చు. కాయతో పెట్టింది ఊరుగాయ, పండుతో పెట్టింది ఊరుపండు కూడా కావచ్చు. టమాటా పండుతోనూ, చింతపండుతోనూ దోస పండుతోనూ, గుమ్మడి పండుతోనూ, వంగ పండుతోనూ, కాకర పండుతోనూ ఇంకా చాలా పళ్ళతో ఊరుపండ్లు చేసుకుంటున్నాం. అది నిలవుండేదయితే ఊరుపండు. అప్పటికప్పుడు తినేదయితే పచ్చడి. రోటిపచ్చడి. పచ్చడిని నంజు, నంజుడు, నంజు ఉపదంశం అని కూడా పిలుస్తారు. పప్పు దినుసుల్ని గాని, కూరగాయల్ని గానీ మెత్తగా రుబ్బి, తయారుచేసే వ్యంజన విశేషం అని ఉపదంశానికి నిఘంటువు అర్థం.

ఉత్తర భారతీయులు రోటి పచ్చడిని ‘చట్నీ’ అనీ, ఊరుగాయని ‘అచార్’ అనీ అంటారు, ‘అచి’, ‘అచ్చర’, ‘అచ్చడ్’ మాటలు తెలుగు ‘పచ్చడి’ పదానికి దగ్గరగా ఉన్నాయి. ఊరుగాయల్ని కూడా

350 సంవత్సరాల  
క్రితం అయ్యలరాజు  
నారాయణమాత్యుడనే  
కవి, ఆనాటి ప్రజల జీవన  
స్థితిగతుల గురించి ఒక  
విజ్ఞాన సర్వస్వం  
అనదగినన్ని వివరాలతో  
‘హంసవింశతి’ కావ్యం  
వ్రాశాడు. అందులో  
విష్ణుదాసుడు వ్యాపారం  
పని మీద విదేశీ  
ప్రయాణానికి బయలు  
దేరినప్పుడు వెంట తీసుకు  
వెళ్ళిన ఆహార పదార్థాలలో  
దాదాపు 70 రకాల  
ఆహారపదార్థాల పట్టిక  
ఉంది.



భారత దేశంలో,  
 ప్రత్యేకించి తెలుగు  
 నేలమీద జన్మనొందిన  
 అనేక వృక్ష జాతులు  
 ఉన్నాయి. చారిత్రక  
 వృక్షశాస్త్రం ఆధారంగా  
 వాటిని మనం  
 పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది.  
 తెలుగు నేల మీద  
 సంచరించిన అనేక పశు  
 పక్ష్యాదుల అస్థికల  
 శిలాజాలను బట్టి చేసిన  
 కాల నిర్ధారణలు కూడా  
 ఆహార చరిత్ర రచనకు  
 సామగ్రిగా ఉపయోగ  
 పడతాయి.

ఊరుగాయ పచ్చడి అనే పిలుస్తాం మనం. తమిళంలో పచ్చటి, కన్నడ, తెలుగు భాషల్లో పచ్చడి పదాలు వ్యాప్తిలో ఉన్నాయి. ప్రాచీన అమెరికన్ రెడ్డిండియన్ భాషల్లో పచ్చడిని ఆక్సి, అహి, అచి ఇలా పిలుస్తుంటారు. 1563లో పోర్చుగీసులు పచ్చి జీడిపప్పుని ఉప్పు నీళ్ళలో ఊరవేసి ఒక రకమైన ఊరుగాయని తయారు చేసారు. దానికి 'అచార్' పేరు పెట్టారని కే.టీ.అచ్చయ్య "భారతీయ ఆహార చరిత్ర నిఘంటువు"లో పేర్కొన్నాడు. థాయి, మలేషియా దేశాలలో మామిడి ఆవకాయని 'అచార్' అనే పిలుస్తున్నారు. ఇది పోర్చుగీసు పదం అని కొందరు, పర్షియన్ పదం అని మరికొందరూ అంటారు. హబ్బన్-జాబ్బన్ నిఘంటువు లాటిన్ "అచిటేరియ" లోంచి ఇది ఏర్పడి ఉండవచ్చునని పేర్కొంది. స్పానిష్ అక్వా(చిల్లీ)లోంచి అచార్ ఏర్పడి ఉంటుందని ఇంకొందరంటారు. మొత్తం మీద ప్రపంచ భాషల్లో ఉన్న అచి, అక్సి, అహి, అచ్చడ్, పచ్చడి, ఒకే మూలంలోంచి పుట్టిన పదాలు కావచ్చు. అది మూలద్రావిడ పదం అయి ఉంటుంది. పచ్చడి ప్రపంచ పరివ్యాప్తం అనేదే ఇక్కడ ముఖ్యాంశం.

15వ శతాబ్ది తరువాత మిరపకాయలు భారతదేశంలోకి ప్రవేశించాయి. పోర్చుగీసులది ఇందులో ప్రముఖపాత్ర. మిరియాల ఖరీదుకు రోసిపోయిన తెలుగువాళ్ళకి రోటిపచ్చళ్లకు మిరపకాయలు ఆశాకిరణాలై కనిపించాయి. ఆబగా 'కారాన్ని' సేవించాలని ఆత్రపడ్డారు. మిరియాల మాటే మంచిపోయి, మిరపకారంతో ఊరుగాయ పచ్చళ్ళ మీద, రోటిపచ్చళ్ల మీద ప్రయోగాలు ప్రారంభించారు. వందల రకాల పచ్చళ్ళను తయారు చేసుకున్నారు. అప్పటిదాకా ఆయుర్వేద ఔషధాల తయారీ కోసం ప్రత్యేకించిన చింతపండుని వంటగదిలోకి తెచ్చారు. మిరపకాయ రారాజు అయితే చింతపండు, ఉప్పు రారాణులయ్యాయి.

ఆ రోజుల్లో డచ్చి వాళ్ళు ఇదంతా గమనించారు. మన చేత పచ్చళ్లను తయారు చేయించి, విదేశాలకు ఎగుమతులు చేశారు. ఆ సమయంలో ప్రతి తెలుగు ఇల్లా పచ్చళ్ళ కంపెనీగా మారింది. 18వ శతాబ్దిలో మన ఊరుపచ్చళ్లని బ్రిటిష్ వాళ్ళు అమెరికా వారికి పరిచయం చేశారని న్యూయార్క్ టైమ్స్ పత్రిక రాసింది. 1869లో ఆల్వి పికిల్ కంపెనీ వాణిజ్య పరంగా పచ్చళ్ళను తయారు చేసి అమ్మటం మొదలు పెట్టిన తొలి కంపెనీగా ఆహార చరిత్ర చెప్తోంది. బ్రిటిష్ వాళ్ళు, డచ్చివాళ్ళు మన పచ్చళ్ల మీద గొప్పగా సంపాదించుకున్నారు. మనకు మాత్రం పచ్చడి మెతుకులే దక్కాయి. అయినా మనకదే పరమాన్నం కదా. కేసు పోయినా చట్టం అంతా తెలిసిందనే ఆనందం లాగా పచ్చళ్ళు చేయటంలో సిద్ధహస్తులమనే ఖ్యాతి మనకు దక్కింది.

బండతో బాగా నూరటాన్ని బట్టి, ఒక వీరుడు శత్రువుని ఓడకొట్టటాన్ని పచ్చడి పచ్చడి చేయటం అనే జాతీయం ఏర్పడింది. మాంసంతో కూడా రోటి పచ్చడి చేస్తారు. దాన్ని నూరటానికి భుజబలం కావాలి. మాంసాన్ని నూరి పచ్చడి చేస్తే, దాన్ని నూరుమాంసం లేదా ఊరుమాంసం అనవచ్చు.

రోట్లో నూరే ఊరు(నూరు) పచ్చళ్లలో ఉత్తమమైనది ఉసిరికాయ తొక్కుపచ్చడి. నల్లపచ్చడి అని కూడా పిలుస్తారు. ఉసిరికాయ లోపలి గింజలు తీసేసి ఉప్పుకలిపి ఊరబెట్టి, రోట్లో నూరి నిలవబెడతారు. ఎప్పటికప్పుడు కొద్దిగా ఇవతలకు తీసి, కొత్తిమీర, వగైరా కలిపి తాలింపు పెట్టుకొని తాజాగా తింటారు. పాత ఉసిరి తొక్కు పాత చింతకాయ తొక్కు మామిడి తొక్కు తినదగిన పచ్చళ్లలో ముఖ్యమైనవి. చింతకాయ, గోంగూర, మామిడికాయ, వెలక్కాయ, టమోటా, కంద, వంకాయ, దోస, నిమ్మ, కాకర,

తెలుగు నేల మీద  
తరాలుగా ప్రసిద్ధి పొందిన  
వైద్య గ్రంథాలలో పేర్కొన్న  
విషయాలు కూడా  
ఇందుకు దోహదపడేవి  
అనేకం ఉన్నాయి.  
క్లియోపాత్రా సమాధిలో  
దోస ఊరుగాయకు  
సంబంధించిన ఆధారాలు  
దొరికినప్పుడు ఆ  
ఆధారాలు ఎంత చరిత్రను  
మనకు చెప్పున్నాయో  
ఆలోచిస్తే, మన ఆహార  
చరిత్ర, మన చరిత్ర ఎలా  
అవుతుందో  
అవగతమౌతుంది!

ఉత్తరాదిలో పుట్టిన చరక,  
 సుశ్రుత మార్గాన్ని  
 వీడకుండా, త్రిదోష  
 సిద్ధాంతాల కనుగుణంగా  
 తెలుగు వైద్యం ఆవిష్కృత  
 తమయ్యింది. ఆనాటి  
 తెలుగు వారి మేధా సంపత్తి,  
 వారి ఆరోగ్య స్పృహ ఇవన్నీ  
 ఆహార పదార్థాలను  
 తయారు చేసుకొనే  
 విషయంలో తప్పకుండా  
 ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.  
 శాస్త్రీయమైన భోజన  
 లీతులను జన సామాన్యానికి  
 అలవాటయ్యేలా ఆనాడు  
 శైవ, జైన బౌద్ధ ప్రచారకులు  
 విశేష కృషి చేశారు.

క్యాలిఫ్లవర్ ఇలా రకరకాల కాయగూరలతో ఊరుపచ్చళ్ళు పెడుతుంటారు. ఈ ప్రక్రియలో ఊరుగాయలు చాలా రోజులు నిలవుంటాయి. జాగ్రత్తగా జాడీలో వాసెన గట్టి ఆరు నెలలు బాగా మాగితే, అపకారం చేయకుండా ఉంటాయి. ఆయా కూరగాయల మంచిని పొందే వీలుంది.

పచ్చడిని తినటం ఒక గొప్ప. దాన్ని తయారు చేసుకోవటంలోనే ఆ గొప్పంతా ఉంది. మనవాళ్ళలో చింతపండు మీద వ్యామోహం పెరిగి ఇటీవలి కాలంలో ప్రతిదానిలోనూ చింతపండు రసం పోయటం మొదలు పెట్టారు. అందువలన అదనంగా ఉప్పు, కారం కలప వలసి వస్తుంది. సాధ్యమైనంతవరకూ చింతపండు వాడకుండా బదులుగా టమోటా, చుక్కూర లాంటివి కలుపుకుని పచ్చడి చేసుకుంటే అవి ఆరోగ్యానికి మంచివి. కూర ఎక్కువ అన్నం తక్కువ పద్ధతిలో తినాలంటే చింతపండు వెయ్యని రోటిపచ్చళ్ళు అనుకూలంగా ఉంటాయి.

పులవబెట్టకుండా పచ్చళ్లను తయారు చేసే విధానమే ఆరోగ్యదాయకం. రోట్లో నూరే పచ్చళ్లకు అనేక పేర్లున్నాయి. మచ్చుకు కొన్ని చూద్దాం.

1. **తొక్కు:** గోంగూర తొక్కు, చింతకాయ తొక్కు, ఉసిరికాయ తొక్కు, ఇవన్నీ నిలవ ఉండేలా తయారు చేసిన పచ్చళ్ళు. ఉప్పు కలిపి ఊరబెడతారు.
2. **తురుము పచ్చడి:** మామిడి, కేరెట్, బీట్రూట్, క్యాబేజీ వీటిని తురిమి తాలింపు పెట్టింది తురుము పచ్చడి. తురుముగా కనిపించటం కోసం దీన్ని రోట్లో నూరకుండానే పచ్చడి చేస్తారు.

3. **ముక్కలపచ్చడి:** తాలింపు గింజలు, ఉప్పు, కొత్తిమీర వీటిని రోట్లో మెత్తగా నూరి, దోసకాయ, మామిడి, దొండ ఇలాంటి కాయల్ని చిన్నముక్కలుగా తరిగి కలిపి తాలింపు పెడతారు.
4. **పప్పుల పచ్చడి:** కందిపప్పు, శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ఉలవలు ఇలాంటి పప్పుల్ని దోరగా వేయించి రోట్లో నూరి(లేదా రుబ్బి) చేసిన పచ్చడి. కందిపచ్చడిని పచ్చిపులుసుతోనూ, ఉలవ పచ్చడిని మీగడతోనూ తినాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పింది. పెసరపచ్చడిని పెనం మీద చేత్తో వత్తి అట్టులా కాల్చి అన్నంలో ఆమ్లెట్ లాగా కూడా తింటారు.
5. **ఆవపచ్చడి:** రోట్లో నూరిన ఆవపిండిని పెరుగులో కలిపి తాలింపు పెట్టేది ఆవపచ్చడి.
6. **పెరుగుపచ్చడి:** కూరగాయల్ని నిప్పులమీద కాల్చిన బజ్జీ పచ్చడిలో పెరుగు కలిపితే అది పెరుగుపచ్చడి. అరటి ఊచ(దూట)ను ఉడికించి రోట్లో నూరి చేసిన పెరుగుపచ్చడి చాలా రుచిగా ఉంటుంది.
7. **ఊర్బిండి:** రుబ్బిన పదార్థాన్ని ఊరుపిండి అంటారు. ముక్కలకు ఉప్పు రాసి, కొంతసేపు ఊరిన తరువాత రోట్లో వేసి నూరి తయారు చేసే పచ్చడిని ఊరుపిండి లేదా ఊర్బిండి అంటారు.
8. **ఊరు పచ్చడి:** దీన్ని రోటి పచ్చడి అంటున్నాం. పప్పుదినుసులు, కూరగాయ ముక్కలు వేయించి, మిరపకాయలు కలిపి రుబ్బిన పచ్చడి ఊరుపచ్చడి.

చారిత్రక ఆధారాలు చేతనిండా లేకపోవటం వలనా, మధ్య యుగాల నాటి మన కావ్యాలలో కనిపించే అనేక ఆహార పదార్థాల పేర్లు మారిపోయి, వాటి వివరాలు ఏమీ తెలియక పోవటం వలన తెలుగు వారి ఆహార సంస్కృతి గురించి అధ్యయనం స్వల్పంగా జరిగింది.

ద్రావిడ ప్రజల ఆహార  
 అలవాట్లలో సామ్యత,  
 సామీప్యత ఉన్నప్పటికీ,  
 పులిహొర, అట్టు,  
 పాయసం లాంటివి  
 భిన్నమైన రీతుల్లో  
 కనిపిస్తాయి. తెలుగు  
 నేల పైన కూడా ఒక్కో  
 ప్రాంతంలో ఒక్కో  
 ప్రత్యేక మైన వంటకం  
 ఒక్కో ప్రాధాన్యత కలిగి  
 ఉంది. ఏకత్వంలోని  
 ఆ భిన్నత్వాన్ని  
 'తెలుగుదనంగా  
 అభివరించవచ్చు.  
 వీటన్నింటినీ మరింత  
 లోతుగా అధ్యయనం  
 చేయవలసి ఉంది.

9. **బజ్జీ పచ్చడి:** శ్రీనాథుడు బజ్జులు అనే వంటకం గురించి ప్రస్తావించాడు. ఏదైనా కూరగాయని నిప్పులమీద కాల్చి, రోట్లో వేసి నూరి, పప్పు దినుసులతో తాలింపు పెట్టిన పచ్చడినే ఆయన 'బజ్జు' అన్నాడు. అంటే, బజ్జీ పచ్చడి!
10. **ఊరగాయ పచ్చడి:** కూరగాయని ముక్కలుగా తరిగి, ఉప్పు కలిపి ఉంచడాన్ని ఊరబెట్టడం అంటారు. నిమ్మ, టామోటో, మామిడి, చింతకాయ, కంద, పెండలం, గోంగూర వీటితో ఎక్కువగా ఊరగాయ పచ్చళ్ళు పెడుతున్నాం.
11. **ఊరుపిండి పచ్చడి:** నువ్వులు, వేరుశనగ గింజలు, ఆవాలు, కొబ్బరి ఇలాంటి వాటిలోని నూనెని తీసేసిన తర్వాత మిగిలే పిండిని తెలికిపిండి అంటారు. దాన్ని నీళ్ళలో గాని, మజ్జిగలో గాని నాలుగైదు రోజులు నానబెడితే పులుస్తుంది. దానికి అల్లం, పచ్చిమిర్చి వగైరా చేర్చి రుబ్బి, తాలింపు పెట్టిన పచ్చడిని "ఊరుపిండి పచ్చడి" అంటారు.
12. **కూరపచ్చడి:** కూరగాయని మగ్గబట్టిన తరువాత కూరగానూ చేసుకోవచ్చు. పచ్చడిగానూ చేసుకోవచ్చు. కూరవండాక కూడా దాన్ని రోట్లో వేసి నూరితే కూరపచ్చడి అవుతుంది.
13. **ఆకూర పచ్చడి:** గోంగూరతో మాత్రమే కాదు, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, చుక్కకూర, గుంటగలగరాకు, లేత పారిజాతం ఆకులు, లేత సొర ఆకులు, లేత తమలపాకులు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పొదీనా...ఇలా ఆకూరలన్నింటి తోనూ రోటి పచ్చళ్ళు చేసుకోవచ్చు.



**14. పూలపచ్చడి:** మునగపూలు, అవిశపూలు, వేపపూలు, మామిడి పూలు, క్యాలీఫ్లవర్ పూలు, గోంగూర పూలు ఇవి పచ్చడికి చాలా అనుకూలంగానూ, రుచికరంగానూ ఉంటాయి. వేపు పూల పచ్చడిని అన్నంలో ఒకటి రెండు ముద్దలు అయ్యేలాగా కలుపుకుని రోజూ తినటం వలన వగరు, చేదు రుచులు కలిసి సమతుల్య ఆహారం అవుతుంది.

కాదేదీ పచ్చడి కనర్లం. పచ్చడి తినటం ఒక యోగం. పచ్చడితో భోజనం ఒక భోగం. ప్రపంచ పచ్చడి ప్రియులారా! ఏకంకండి. పోయేదేమీ లేదు కొన్ని రోగాలు తప్ప! పచ్చళ్ళు కడుపులో మంటని తెస్తాయనే అపోహ కలగటానికి కొన్ని కారణాలున్నాయి. నిలవ పచ్చళ్ళన్నీ ఎటుతిరిగి పులవబెట్టే ప్రక్రియలో (Fermentation) తయారౌతాయి కాబట్టి, అవి కడుపులో మంటకూ, పైత్యానికీ కారణం అవుతాయి. రోటి పచ్చళ్ళు ఏరోజుకారోజు తాజాగా తినటానికి ఉద్దేశించినవి. ఫ్రిజ్జులోచ్చాక నిలవ బెట్టటం పెద్ద సమస్య కూడా కాదు.

కాబట్టి, రోటి పచ్చళ్ళలో నిలవకోసం చింతపండుని వాడకుండా ఉంటే, అవి కడుపులో మంట, గ్యాసు, ఉబ్బరం తేకుండా ఉంటాయి. బలకరంగా ఉంటాయి. అదే కూరగాయతో చేసిన కూర కన్నా, పచ్చడిలాగా చేసుకుంటే ఎక్కువ కూరని తినగలుగుతాం.

‘తెలుగు వారి ప్రసాదం’ ‘ఉగాది పచ్చడి’ గురించి మాట్లాడకుండా ఎన్ని సంగతులు చెప్పుకున్నా అది అసంపూర్ణమే! మనది ఆరు రుచుల భోజన సాంప్రదాయం. తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు రుచులు తప్పనిసరిగా మన భోజనంలో ఉంటేనే అది సమతుల్య ఆహారం అవుతుంది. బెల్లం,

ఒకే పేరుతో ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని ప్రాంతాలలో తీపి పదార్థాలుగా, కొన్ని ప్రాంతాలలో కారపు పదార్థాలుగా, రకరకాల వంటకాలు తయారు చేసుకోవటం కూడా ఉంది. ఒక ప్రాంతంలో వాడుకలో ఉన్న వంటకాల పేర్లు ఇతర ప్రాంతాల వారికి తెలియనివీ ఉన్నాయి. ఇవన్నీ ఆహార మాండలికాలుగా ఒక ప్రత్యేకమైన అధ్యయనం చేయవలసిన అంశాలు.

ఇప్పుడు పరిమిత  
కుటుంబం, అత్యంత  
పరిమిత కుటుంబం అనే  
పద్ధతిలోకి మన సామాజిక  
వ్యవస్థ వచ్చేసింది. ఏ  
ఇంట్లో చూసినా ఇద్దరో  
ముగ్గురో మాత్రమే  
కనిపిస్తున్నారు.  
ఇలాంటప్పుడు ఎకానమీ  
వంటకాలు చేసుకోవాల్సిన  
అవసరం లేదు. అందుకని  
కూరగాయలు ఎక్కువగా  
తినటానికి తోడ్పడే విధంగా  
పచ్చళ్ళ తయారీని  
ప్రోత్సహిస్తున్నారు  
వేణుగోపాల్.

చింతపండు, ఉప్పు, మిరియాలపొడి, మామిడి లేత పిందెలు (వడపిందెలు), వేపపువ్వు ఈ ఆరు ఆరు రుచులకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాయి. వాటన్నింటినీ ఆ విధంగా తగు పాళ్లలో కలిపింది ఉగాది పచ్చడి. దీన్ని సంవత్సరానికి ఒకరోజు ఉగాదినాడు ఓ చెంచాడు తింటే సరిపోతుందనుకోవటం అపోహ. ప్రతిరోజూ మన ఆహారంలో వగరు, చేదు కూడా ఉండాలని గుర్తుచేయటమే ఉగాది పచ్చడి లక్ష్యం.

పచ్చడిని కూడా ప్రసాదంగా భావించే తెలుగువాడి ఔదార్యానికి ఔదల దాల్చాల్సిందే!

రోటిపచ్చళ్ళ గురించి ఒక పుస్తకం తేవాలనే వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్ ఆశయాన్ని అభినందించాల్సిందే! దాని వెనుక లోక ప్రయోజనం ఉంది.

మొన్న మొన్నటి దాకా మనవి ఉమ్మడి కుటుంబాలు. మునిమనవడి నుండి ముత్తాత వరకూ పాతిక తక్కువ కాకుండా మనుషులుండేవాళ్ళు. కాబట్టి, అన్నం ఎక్కువ కూర తక్కువగా ఉండే పద్ధతిలో ఎకానమీ వంటకాలను మన వాళ్లు కనిపెట్టారు. చింతపండు, శనగపిండి అందుకు బాగా తోడ్పడ్డాయి.

ఇప్పుడు పరిమిత కుటుంబం, అత్యంత పరిమిత కుటుంబం అనే పద్ధతిలోకి మన సామాజిక వ్యవస్థ వచ్చేసింది. ఏ ఇంట్లో చూసినా ఇద్దరో ముగ్గురో మాత్రమే మనుషులు కనిపిస్తున్నారు. ఇలాంటప్పుడు ఎకానమీ వంటకాలు చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. అందుకని కూరగాయలు ఎక్కువగా తినటానికి తోడ్పడే విధంగా పచ్చళ్ళ తయారీని ప్రోత్సహిస్తున్నారు వేణుగోపాల్.

దేముడు గ్లాసుడు అమృతం తాగమని ఇస్తే, ఆ అమృతాన్ని పచ్చడిగా చేసి అందరికీ వడ్డిస్తుంది అమృ. నాలుగిళ్ళకు పంచిపెడుతుంది కూడా!

ఊత్త విదువందల నోట్లు  
కోటి పచ్చడికి పొంగిపోతుంది?  
వెయ్యి నోట్లు చీరెండు వేయింట్!!



## జవం, జీవం తెచ్చే ప్రయత్నం



**ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్**

98491 31029

**మా** గుంటూరు జిల్లా వాళ్లకి రోటి పచ్చళ్ళు - ప్రత్యేకించి గోంగూర పచ్చడి - అంటే ఎంత ఇష్టమో ఎవరికీ ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదనుకుంటాను. ఎందుకంటే అది జగమెరిగిన సత్యం. ఇంట్లో నాకు ఇష్టమైన రోటి పచ్చళ్ళు చేసిన రోజు నేనైతే కూరల జోలికి వెళ్ళే పనే ఉండదు. బాగా నెయ్యి పోసుకుని అన్నంలో ఆ పచ్చడి రెండు మూడు సార్లు కలుపుకొని తినడం, ఆఖరికి మజ్జిగ అన్నంలోనూ ఆ రోటి పచ్చడినే లొట్టలు వేసుకుంటూ నంజుకు తినడం నాకు చిన్నప్పట్నుంచీ అలవాటు. మిక్సీలో వేసి మెత్తగా నలిగిన పచ్చళ్ళ కంటే పచ్చడి బండతో కచ్చాపచ్చాగా రోట్లో నూరిన రోటి పచ్చళ్ళే రుచిలో శ్రేష్టం. అయితే మన అమ్మమ్మలూ, అమ్మల రోజులతోనే రోటి పచ్చళ్ళకు కాలం చెల్లించిన చెప్పుకోవాలి. ఇంకా రోలూ, పచ్చడి బండ వాడుతూ రోటి పచ్చళ్ళు నూరుతున్న వాళ్ళు మన మధ్యతరగతి గృహిణులలో కూడా ఎందరు మిగిలారంటారు? మిక్సీలో వేసి తయారు చేసిన తాజా పచ్చళ్ళను రోటి పచ్చళ్ళు అని పిలుచుకుంటున్నామంటే!

రోటి పచ్చళ్ళకు తిరిగి జవం, జీవం తెచ్చేందుకు మిత్రులు శ్రీ వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్ గారి భగీరథ ప్రయత్నం చూశాక నాకు తెలిసిన రెండు ముక్కలు రాసి, ఇందులో నేనూ ఒక చెయ్యి వేద్దామనిపించి ఇది రాస్తున్నా.

## గోంగూర రోటి పచ్చళ్లు

గోంగూరతో మనం ఎన్నో విధాలుగా రోటి పచ్చళ్ళు నూరుకోవచ్చు. గోంగూర తాజా రోటి పచ్చడి రుచే వేరు. అన్నంలో గోంగూర పచ్చడి కలుపుకుని నేతికి బదులుగా నువ్వులనూనె వేసుకుని, ఒక పచ్చి మిరపకాయో, పెద్ద ఉల్లిపాయో అందులో నంజుకు తింటారు మా జిల్లా వాళ్ళు. మిరప పళ్ళ గోంగూర, పులిహార(పుళిహార) గోంగూర వంటివి ఊరగాయగా పెట్టుకుని అవసరమైనప్పుడు తగినన్ని ఉల్లిపాయ ముక్కలు చేర్చి, తిరుగమోత వేసుకుని నోరూరించే తాజా రోటి పచ్చళ్ళు తయారు చేసుకుంటారు. ఇక బండ గోంగూర లేక ఉప్పు గోంగూర అనే పేరుతో ఒక నిల్వ పచ్చడి కూడా చేసుకుంటాం. పచ్చి గోంగూరను బాండీలో నూనె లేకుండా వేయించి, తగినంత ఉప్పు, పసుపు మాత్రం చేర్చి, రోటిలో కచ్చాపచ్చాగా తొక్కి జాడీలలో నిల్వ చేసుకుంటాం. అవసరమైనప్పుడు కాస్త బండ గోంగూర పచ్చడి తీసి, దానికి తగినన్ని పచ్చి మిరపకాయల్ని నూనెలో వేయించి చేర్చి రోటిలో నూరి, ఉల్లిపాయ ముక్కలతో తిరుగమోత వేసుకుంటే రుచికరమైన తాజా రోటి పచ్చడి సిద్ధం. గోంగూర రోటి పచ్చడి రుచిలో రక్తి కట్టాలంటే అందుకు ఒక కిటుకు ఉంది. పచ్చడి నూరేటప్పుడు తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు కాకుండా నేరుగా పొట్టు తీసిన పెద్ద ఉల్లిపాయలనే రోట్లో వేసి, పచ్చడి బండతో కచ్చాపచ్చాగా తొక్కి చూడండి. ఆ పచ్చడి రుచి రెట్టింపు అవడం ఖాయం. కంది పచ్చడి, పెసర పచ్చడి నూరుకునేటప్పుడు కూడా ఈ చిట్కా పాటిస్తే ఆ రోటి పచ్చళ్ళు మరింత రుచిగా ఉంటాయి. కొందరైతే పొట్టు తీసిన నీరుల్లిపాయల్ని పచ్చడి అన్నంలో నంజుడుగా ఆబగా కొరుక్కు తింటారు. అది మరీ బాగు. ఉద్యోగరీత్యా నేను కొంతకాలం కృష్ణాజిల్లా నందిగామలో ఉన్నప్పుడు

గోంగూర రోటి పచ్చడి రుచిలో రక్తి కట్టాలంటే అందుకు ఒక కిటుకు ఉంది. పచ్చడి నూరేటప్పుడు తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు కాకుండా నేరుగా పొట్టు తీసిన పెద్ద ఉల్లిపాయలనే రోట్లో వేసి, పచ్చడి బండతో కచ్చాపచ్చాగా తొక్కి చూడండి. ఆ పచ్చడి రుచి రెట్టింపు అవడం ఖాయం.





అక్కడి ఒక మెస్లో కొంతకాలం పాటు భోజనం చేశాను. అక్కడ అంతకు పూర్వం నేనెరుగని పుల్ల గోంగూర, నూనె గోంగూర వంటి ఏడెనిమిది రకాల గోంగూర రోటి పచ్చళ్ళు నేను రుచి చూశాను. ఒకరకం గోంగూర పచ్చడిలో గోంగూరను కాడలతో సహా వేస్తారు. అప్పట్లో ఆ మెస్ నిర్వహించిన సోదరులు మనం అడిగినంత స్వచ్ఛమైన నేతిని మళ్ళీ మళ్ళీ వడ్డిస్తూ, చూపించిన ఆ పచ్చళ్ళ రుచులు నేను నా జీవితంలో ఎన్నటికీ మరువలేను. ఆ అనుభవంతో 'గోంగూర పచ్చళ్ళ విషయంలో మా గుంటూరు జిల్లాదే గుత్తాధిపత్యం' అనే భావన నాలో తొలగిపోయింది. గోంగూరతో ఎన్ని రకాలైన రోటి పచ్చళ్ళు చేసుకుంటామో అవన్నీ కొత్తిమీరతో కూడా చేసుకోవచ్చు.

ఇక మిగిలిన రోటి పచ్చళ్ళలో నాకు బాగా ఇష్టమైనవి రెండు.

అవి: 1) వాక్కాయ-కొబ్బరి పచ్చడి. 2) పండు కాకరకాయ పచ్చడి.

మొదట్నుంచీ రకరకాల రుచులంటే చెవి (నాలుక) కోసుకోవడమే గానీ నాకుగా ఎలాంటి పాకప్రావీణ్యం లేదు. అందుకే నా శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మిని సంప్రదించి నాకు బాగా ఇష్టమైన రోటిపచ్చళ్ళ తయారీ విధానాన్ని కొంతవరకు అవగాహన చేసుకున్నాను. నేను అర్థం చేసుకున్న మేరకు వాటిని మీ ముందుంచుతాను. ముందుగా పండు కాకరకాయ పచ్చడి సంగతేమిటో చూద్దాం.

### పండు కాకరకాయ పచ్చడి

ఇందుకు అవసరమైన పదార్థాలు: 1. పండు కాకరకాయలు కిలో, 2. చింతపండు 50 గ్రాములు, 3. సాంబారు కారం 50 గ్రాములు, 4. ఉప్పు సరిపడా, 5. బెల్లం 100 గ్రాములు, నూనె 100 గ్రాములు.

**తయారుచేసే విధానం:** ముందుగా ఒకటి నుంచి ఐదు వరకు పేర్కొన్న దినుసులను రోటిలో మెత్తగా నూరాలి. ఆ మెత్తటి పేస్టులా నూరిన ముద్దను వేరుగా ఉంచుకోవాలి. ఆ తరువాత పొయ్యిమీది బాండీలో 100 గ్రాముల నూనెపోసి, కాగిన తరువాత రెండు ఎండు మిరపకాయలు, కొద్దిగా మినప పప్పు, పచ్చి శనగపప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, కరివేపాకు, ఇంగువ వేసి, వేగిన తరువాత ముందు నూరి పెట్టుకున్న ముద్దను తాలింపులో వేసి, కలియదిప్పి సన్నటి సెగ మీద కాసేపు బాగా మగ్గనివ్వాలి. చల్లారిన తరువాత వడ్డించాలి. ఈ రోటి పచ్చడి ఎంతో రుచికరంగా ఉండడమే కాదు, ఆరోగ్యదాయకం కూడా.

### వాక్కాయలు-కొబ్బరి పచ్చడి

కొబ్బరి పచ్చడిది రుచిలో రోటి పచ్చళ్ళు అన్నింటాకీ అగ్రస్థానం. కొందరు పచ్చి కొబ్బరిని తురిమి దానిలో పచ్చిమిర్చి, చింతపండు, ఉప్పు, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర మొదలైన ద్రవ్యాల పేస్టును కలిపి, తిరుగమోత వేసుకుని కొబ్బరి పచ్చడి తయారు చేసుకుంటారు. మరికొందరు నూనెలో వేయించిన పచ్చి మిరప కాయలకు, పచ్చి కొబ్బరి ముక్కలతో పాటు చింతపండు, జీలకర్ర, ఉప్పు, వెల్లుల్లి మొదలైన ద్రవ్యాలు చేర్చి, మిక్సీలో మెత్తగా నూరి తిరుగమోత వేస్తారు. తురిమిన కొబ్బరితో చేసినా, మిక్సీలో వేసినా కొబ్బరి పచ్చడి పెద్దగా రుచిగా ఉండదు. అదే నూనెలో వేయించిన పచ్చి మిర్చి, పచ్చికొబ్బరి, తదితర దినుసుల్ని రోటిలో కచ్చాపచ్చాగా పచ్చడిబండతో నూరి తిరుగమోత వేసిన కొబ్బరి పచ్చడి రుచి అమోఘంగా ఉంటుంది. మిక్సీలో మెత్తగా నూరిన పచ్చడి కంటే మన పళ్లకు పనిచెప్పి, మనం బాగా నమిలి తిన్నప్పుడే కొబ్బరి పచ్చడి అసలు రుచి మనకు తెలుస్తుంది. కొబ్బరి పచ్చడిలో పుల్లదనం కోసం సాధారణంగా చింతపండు వాడతారు. పచ్చి మామిడికాయలు దొరికితే చింతపండుకు బదులుగా



వాక్యాయను తెలుగులో  
కలివెకాయ అని కూడా  
అంటారు. దీన్ని  
సంస్కృతంలో 'కృష్ణపాక  
ఫలమ్' అంటారు. పండితే  
కృష్ణవర్ణం (నల్లని  
రంగు)లోకి మారేదని దీని  
అర్థం. దీన్ని సంస్కృతంలో  
సుషేణః, కరమర్దకః,  
అవిగ్నః, కరండకః అని  
కూడా పిలుస్తారు.

మామిడి ముక్కలు వేసుకుంటారు. ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయేది పుల్లదనం కోసం వాక్యాయలు వాడి  
చేసే కొబ్బరి పచ్చడి గురించి. చిట్టడవులలోనూ, కొన్ని గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఊరు వెలుపల వాక  
మొక్కలు ముళ్ళ పొదలుగా పెరుగుతాయి. కొందరు వీటినే కలేకాయలనీ అంటారు. వీటిలో రెండు  
మూడు రకాలున్నాయి. ఇవి వేసవిలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి. పట్టణాలలోని మార్కెట్లలో అప్పుడప్పుడూ  
లభించే ఈ పుల్లటి వాక్యాయలను మనం పప్పులో వేసుకుంటాం. వాక్యాయ పులిహార చేసుకుంటాం.  
వాక్యాయలతో కొబ్బరి పచ్చడి కూడా చేసుకోవచ్చు. అదెలాగో ఇప్పుడు చూద్దాం.

**కావలసిన పదార్థాలు:** వాక్యాయలు కిలో, పెద్దసైజు పచ్చి కొబ్బరికాయ ఒకటి, పచ్చి మిర్చి-50  
గ్రాములు, తగినంత ఉప్పు, పసుపు, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, తిరుగమోత దినుసులు, నాలుగు స్పూన్ల నూనె.

**తయారు చేసే విధానం:** ముందుగా పచ్చి కొబ్బరిని ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి. వాక్యాయలను  
శుభ్రంగా కడిగి, గుడ్డతో తుడిచి, చిన్న చాకు లేదా పిన్నీసుతో వాటిని నిలువునా చీరి, లోపలి చేదు  
పప్పును తీసివేసి, ముక్కలుగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. వాక్యాయ ముక్కల్ని, పచ్చి మిర్చినీ రెండు టేబుల్  
స్పూన్ల నూనెలో దోరగా వేయించి, దించి ఆ తరువాత పచ్చి కొబ్బరి ముక్కలు చేర్చి రోటిలో నూరాలి.  
కొబ్బరి బాగా నలిగాక తగినంత ఉప్పు, పసుపు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, వేసుకుంటే అతి కొద్దిగా చింతపండు  
కూడా కలిపి తిరిగి రోటిలో నూరాలి. తరువాత బాండీలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసి, నూనె  
కాగిన తరువాత తిరుగమోత దినుసులు వేసి, అవి దోరగా వేగాక, దానిలో నూరిన ఆ పచ్చడి ముద్దను  
వేసి, సన్నటి సెగపై కాసేపు మగ్గనిచ్చి దించేసి, చల్లారిన తరువాత వడ్డించాలి. ఈ పచ్చడి ఎంతో  
రుచిగా ఉంటుంది. వాక్యాయలకు దప్పిక పోగొట్టే గుణం మాత్రమే కాక, నోటి అరుచి (anorexia)ని

పోగొట్టి, ఆకలి పుట్టించే గుణం కూడా ఉన్నందున వైద్యపరంగా వాక్కాయ-కొబ్బరి పచ్చడి మనకి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వాక ఎప్పుడూ ఆకుపచ్చగా వుండే ఒక పొద మొక్క మాత్రమే. ఆకులు మొనదేలి, ఆకుపచ్చగా, నున్నగా మెరుస్తూ వుంటాయి. పట్టుకుంటే స్పర్శకు తోలులా వుంటాయి. పూలు తెల్లగా, సన్నజాజి పూలలా వుంటాయి. వాక పళ్లను కవిలి పళ్లు, కలే కళ్లు అని కూడా అంటారు. ఇవి తియ్యగా వుంటాయి. శ్రీకాళహస్తి మహాత్మ్యము కావ్యంలో ధూర్జటి మహాకవి వర్ణించిన 24రకాల మధుర ఫలాలలో కలివి పళ్లు కూడా వున్నాయి.

అరణ్యవాసంలో వున్న శ్రీరాముడికి శబరి.. రుచి చూసి అందించిన ఫలాలలో వాకపళ్లు కూడా వున్నాయి. వాక్కాయలు ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు మార్కెట్లలో దొరకవు. దొరికినప్పుడే కొనుక్కోవాల్సిన కూరగాయల్లో వీటిది ప్రథమ స్థానం. భాషా శాస్త్ర నియమాల ప్రకారం ర, ల శబ్దాలకు అభేదం కనుక 'కరికాయ'నుంచే తెలుగులో 'కలికాయ' ఏర్పడి, అదే వాడుకలో 'కలేకాయ' అయి వుంటుంది. అలా దాదాపు మిగిలిన అన్ని భాషల్లోని పేర్లకూ ఈ చెట్టుయొక్క కన్నడ పేరే మూలమై వుంటుందనిపిస్తుంది. అందుకే ప్రాచీన కాలంలో కుంతల దేశంగా పేరొందిన ఈశాన్య కర్ణాటక ప్రాంతం వాక చెట్టుకు మూల జన్మస్థానమై వుంటుందని నేను గట్టిగా నమ్ముతున్నాను.

అయితే అతి ప్రాచీన కాలంనుంచీ ఆంధ్ర దేశంలో కూడా వాక చెట్టు సుపరిచితమైనదే. వాకపల్లి, వాకలపూడి, వాకల తిప్ప, వాకాడు(వాక కాడు), కలేకూరు(కలే కుర్రు) మొదలైన గ్రామనామాలు, వాకాటి, కలేకూరి మొదలైన ఇళ్ల పేర్లు వాక చెట్టుతో తెలుగువారికున్న ప్రాచీన అనుబంధం సూచిస్తున్నాయి.

వీటిలో రెండు మూడు రకాలున్నాయి. ఇవి వేసవిలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి. పట్టణాలలోని మార్కెట్లలో అప్పుడప్పుడూ లభించే ఈ పుల్లటి వాక్కాయలను మనం పప్పులో వేసుకుంటాం. వాక్కాయ పులిహార చేసుకుంటాం. వాక్కాయలతో కొబ్బరి పచ్చడి కూడా చేసుకోవచ్చు.

## రోటి పచ్చళ్ళు.. వైదికం

రసోవై సః (ఆయనే రస రూపంగా ఉన్నాడు) అలానే ఆయన (పరమాత్మ) అన్న స్వరూపమై ఉన్నాడు కూడా. అంటే...



వేదపండిత  
సన్నిధానం దీక్షిత్ శర్మ

అంతా నిండి ఉన్న పరమాత్మ ఎక్కువగా రసంలో (ఉప్పు, కారం మొదలగు) అన్నాల్లో ఆయన విభూతి ఎక్కువగా ఉంది. తై.ఉపనిషత్, ఇంకా చాందోగ్యోపనిషత్లో “అపవవ తదశితం నయన్తే”లో నీరు ఆహారాన్ని శరీరం గ్రహించే విధంగా మారుస్తుంది అని ఉంది. ఐతే అలా అని నీరు ఎక్కువ తీసుకోరాదు.

కొత్త వైద్యులు నీరు బాగా ఎక్కువ గాబులు గాబులు గేదెల్లా తాగాలని బోధిస్తున్నారు కానీ అది వేద విరుద్ధం. “అత్యంబు పానాదతి సంగమాచ్చ” అనే శ్లోకంలో చరక మహర్షి వేద అభిప్రాయాన్ని చక్కగా వివరించారు (అతిగా నీరు తాగటం మొదలగు విషయాలు వొద్దు అని)

శాస్త్ర భావం ఏమిటంటే నీరు ఎక్కువ తీసుకుంటే దీర్ఘ కాయునిగా మారి ఉదర శిశ్న ప్రధాన జీవిగా మారే ప్రమాదం ఉంది కాబట్టి ఉదక పానం యందు మితం ముఖ్యం.

ఇంకా భారతంలో వ్యాసుల వారు “హితంచ మితంచ భుంజీత”... మంచి రుచికరమైనవే తినాలి, అదే గాక మితంగానే తినాలి అన్నారు.

సరే మంచివి మితంగా తినాలి తక్కువ “తాగాలి” అని తేలింది. మరి ఏమి తినాలి? అన్న ప్రశ్నకు



భర్తృహరి “భోజనాగ్రే సదాపథ్యం లవణార్థ భక్షణం”... భోజనం ముందు భాగంలో ఉప్పు కారం ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలుండాలి అని చెప్పేరు.

ఇంకా మనువుగారు ఇలా అంటున్నారు..

“అభుక్త్వాములకం పథ్యం”... పరగడుపున ఉసిరికాయ (పచ్చడి ఐనా) తినాలి అని అన్నారు.

చరకులు ఇలా అంటున్నారు..

“లవణమన్న ద్రవకరాణాం”.. ఆహారాన్ని రుచిగా మార్చటంలో ఉప్పుని మించింది లేదు.

“ఆమ్లం హృద్యానాం” .... మనస్సుకు ఆహ్లాదాన్ని ఇవ్వటంలో పుల్లని వాటికి తిరుగులేదు.

“సర్వ రసాభ్యాసో బలకరాణాం.. షడ్రసోపేతం భోజనం ప్రశస్తం”

ఏతావాతా తేలిన విషయం ఏమిటంటే భోజనంలో ముందుగా రోటి పచ్చళ్ళు తినాలి అనేది ఖాయం అయ్యింది.

సారాంశంలో ఇలా ఉండగా ఎందుకు చప్పిడి కూడు గొప్పదిగా తయారయ్యింది? ఎవరు ఈ పని చేసింది? పిచ్చు మారాజుల కన్నా ముందే ఏ మునులైనా ఇలా ప్రచారాలు గట్టా చేసేరా అని విచారిస్తే..

తేలింది ఏమిటంటే ఈ టీవీలు వచ్చిన తరువాతే ఇలాంటి అరకొర జ్ఞాన ప్రవచనకారులు గానీ, అంతకు ముందు అనగా రేడియోల రోజుల్లో ఇలాంటి వారు పెద్దగా లేరు అని తేలింది.

చరకులు ఇలా  
అంటున్నారు..  
“లవణమన్న  
ద్రవకరాణాం”..  
ఆహారాన్ని రుచిగా  
మార్చటంలో ఉప్పుని  
మించింది లేదు.  
“ఆమ్లం హృద్యానాం” ....  
మనస్సుకు  
ఆహ్లాదాన్ని ఇవ్వటంలో  
పుల్లని వాటికి  
తిరుగులేదు.

ఆపస్తంబ మహర్షి  
 సూత్రాల్లో “క్షార లవణ  
 వర్జనంచ” అని అన్నారు.  
 అది పట్టుకొని  
 వీళ్ళందరూ పిడుక్కు  
 జ్యూనికి  
 వకటే మంత్రం చందాన  
 బ్రహ్మచారులకు  
 చెప్పబడిన నియమాలు  
 అందరికీ చుట్టారు  
 అని తేలింది.

సరే వారైనా ఎందుకు ఈ భ్రమలో అంటే.. ఒక విషయం చూసి వీళ్ళు ఇలా పప్పులో కాలేసారు అని తేలింది. అది ఏమిటంటే.. ఆపస్తంబ మహర్షి సూత్రాల్లో “క్షార లవణ వర్జనంచ” అని అన్నారు. అది పట్టుకొని వీళ్ళందరూ పిడుక్కు బియ్యానికీ వకటే మంత్రం చందాన బ్రహ్మచారులకు చెప్పబడిన నియమాలు అందరికీ చుట్టారు అని తేలింది.

ఇంకో వివరణ ఏమనగా తక్కువగా నీరు తాగటం కోసం గూడా ఇలా చప్పిడి కూడు ఏడుస్తున్నారేమో అనిపిస్తుంది.

ఐతే గట్టిగా ఉప్పు కారం తినాలనేది వాస్తవం కానీ గాబులు గాబులు నీళ్ళు తాగకూడదు. ఎవరైతే సమర్థులే వారే వారికి తగినంత స్థాయిలో అలా రోటి పచ్చళ్ళు తినాలి.

ఆ కారం తట్టుకోలేక నెయ్యి, నూనెలు ఎక్కువేసుకొని తొండి చేయకూడదు.

అరవోళ్ళు ముందుగా సాంబారుతో భోజనం మొదలెట్టి వారి నీరసాన్ని ప్రకటిస్తారు.

కానీ మా గుంటూరుోళ్ళు మాత్రం ఇప్పటికీ పచ్చళ్ళతోనే భోజనం మొదలెడతారు.

ఆ విధంగా మనమందరం కూడా ఈ వట్టిమాటలు కట్టిపెట్టి రోటి పచ్చడొకటి నూరి తిందాం.

## తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు

వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్ గారు రోటి తొక్కుకోసం ఒక ఉద్యమాన్ని లేవదీసారు.. నేను సైతం తొక్కుకోసం సమిధనొక్కటి ఆహుతిచ్చాను. శతకంలో ఇదో పావు.

1. దగ్గులేసినపుడు నిగ్గయిన మందిదే  
ఒక్క గరిటె రోటితొక్కు మేలు  
ఔషధములు చూడనయ్యేగ తొక్కుగా  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
2. పచ్చడైన గాని ఇచ్చగాదంచిన  
కొత్త కవితయగును కోర్కెదీర  
కొనకంచితేత కొంగ్రొత్త రుచిజేరు  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
3. తనయ పెళ్ళిగడచి తరలిపోయేనాడు  
తల్లి పంపినారు తన్మయాన  
చాల వస్తువులను రోలురోకలి జేర్చి  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
4. బెండకాయగాని వండతగదు ఇంట  
తెచ్చి దంచవలెను ఇచ్చగాను  
కారముల్లి తగల కాదదే స్వర్ణము  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
5. అరటికాయగాని అనపకాయగాని  
అలర క్యారెటైన ఆలు గడ్డలైన  
దంచినంతరోట దక్కుగద స్వర్ణము  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
6. చూడవచ్చు జగతి ఆడినంత మేర  
లోకమంత అదియు నాకమైన  
రోట తిరిగి కాయ మేటి తొక్కైనట్టు  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు



ఎం. నారాయణ శర్మ

7. కన్యనంపువేళ కట్నాలనడిగిరి  
ఇంపునగల తోడ పంపమనిరి నిండ  
వాసిరెడ్డివారి వాసియౌ పచ్చళ్లు  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
8. పండగైన గాని పస్తులున్నగాని  
రోటి తొక్కులేక రోత తిండి  
రోలురోకలున్న రోజులే స్వర్గాలు  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
9. పచ్చిచింతకాయ నచ్చినట్లు జేర్చి  
ఉల్లి మిరపకాయ నూర్చికూర్చి  
అల్లమదియు కొంతనంటించి దంచాలి  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
10. వసుధనెన్నొగలవు వరుస పచ్చడిగూర్చ  
కాయగూరలన్ని కలిపిదంచ  
రుచిగ దంచనికను రుచులూరు నాలుకన్  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు

11. రోటి పుటుక జూడ నేటిదేమియుగాదు  
మట్టి జన్మనుండె మననుజేరె  
చూడ రోకలదియె చెట్టుకొమ్మయెగాద  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
12. రోటి పచ్చడంటె రోలురోకలిగాదు  
తరతరాలనుండి తరలు నడక  
నూరినపుడు రోట ఊరేను విశ్వమ్ము  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
13. భక్ష్ట భోజ్యములుంచి భక్తిగా అర్పించు  
భోజనముల చూడ రాజిలేదు  
కలదు లేహ్యమనగ కలిమి పచ్చడేగదా  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
14. శివుడు కోరునేది శిరియాలునిజేరి  
అడిగనేమి తాను అన్నమవగ  
తనయుతలను తాను తగ పచ్చడిగకోరె  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు

15. వలచి వనిత తాను వడ్డించగా తగును  
నూరి రోటితొక్కు కూరి ప్రేమ  
విలువ తొక్కునివ్వకలదా మరోశక్తి  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
16. తాకమెత్త గుండు తరుణి చెక్కిలిబోలి  
నాక కారమగును కాకరేగ  
అతివ వృత్తిగలుగ అందుకే ప్రీతేమొ  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
17. పప్పుకోసమైన వేయించుటకైన  
కొన్ని కూరలెన్నుకుందురంత  
అరయ రోటి తొక్కుకన్ని వంగడములు  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
18. దోసెలైనగాని ఇడ్డెలైనగాని  
పొద్దుటేల కలిసితినిగ  
రోటి తొక్కులేక రోతయే జూడంగ  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు

19. పూర్వమందుజూడ పూర్తి జీవితమంత  
తుమ్ముదగ్గులేదు తుదకుకూడ  
నూర ఘాటుదాకి యూరుదాటెనన్ని  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
20. నాటు వైద్యమందు నాజూకు లేదాయె  
కనగ తొల్లిమందు కటికె చేదు  
జిహ్వరుచిని జేర్చి జీర్ణించు రోగాల  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
21. అలర లేహ్యమండ్రు ఆయుర్వేదమునందు  
తొక్కువంటిదాన్ని మక్కువగను  
నాకు ద్రవ్యమవుట నామ మట్లబ్బేను  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు
22. ఆదియందు ఇలను ఆవిర్భవించెను  
రాయి ఒకటి నిలిచి రాజ్యమందు  
నీటి సుడులతాకి నిండు రోలైనది  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు.



23. చెట్టుతల్లి గన్ను చిట్టికూతురు తాను  
రోకలిగను వెలిసె నాకమవగ  
రోలు రోకలనగ ఇలలోన కవలలు  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు.

24. పండు కాకరైన పసియిడుదైన  
దొండ ఎర్రబడిన పచ్చిదైన  
పచ్చడిగను నూరి వెచ్చగా దినవచ్చు  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు

25. పనస తొనలందు పనిగ బచ్చలిజేర్చి  
మునగయాకు గలిపి ముద్దజేసి  
నూరినంత నోరు ఊరించుతొక్కాను  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు



### శ్రీరామోజు హరగోపాల్

పావు శతకమొకటి ప్రభవించె  
రోటి పచ్చడికి అద్దె నిది పసిడి మలాము  
శర్మ పద్యమనగ సర్వశ్రేష్ఠపు తొక్కు  
తొక్కు లేక భువిని దిక్కులేదు

### బాలు రెడ్డిబోయిన

చింతకాయ తొక్కు చింతలన్ని బాపు  
మామిడి తొక్కెంతో మమత బెంచు  
తొక్కుదినని వాడు తొక్కలో వాడురా  
తొక్కులేక భువిని దిక్కులేదు..



అహో ఆంధ్ర తేజా శ్రీ వేణుగోపరాయా...

వివిధ రుచులొప్పారు.. పచ్చళ్ళకే పరిచయ కర్తగా తమరు మారారయా..

రోటితో పచ్చళ్ళు చేసినారు.. మనవాళ్ళు మీ బాటలో రోకళ్ళు పట్టినారు

పలురకాలైన వంటకాలెన్నున్న రోటిపచ్చడి తీరుగ కనువిందు చేయుటన్నది సున్న..

ఒక వైపు ఘుమఘుమల రోటి పచ్చళ్ళు

ఒక వైపు నోటిలో ఉరుకెత్తు లాలాజలపాతాలు

షడ్రుచులు ఒప్పారు

పచ్చళ్ళు తిందాము కూరగాయలతోటి

వివిధ రకాలైన పచ్చళ్ళనే నూర ముద్దముద్దకు అమృత సమానమంటు

మెతుకునొదలక పూర్తిగా లాగించెదరు జనులు

రోలు లేదని నీవు కలత పడవలదు.. నా రోలు తీసుకెళ్ళి పచ్చడి చేసి చూడు

ఏకశిల రోలుకే చేతనత్వము కలిగి

రోకలితొ కలగలిసి కూచిపూడి నృత్యము చేయ

వంకాయ పచ్చడిని రుచిచూసిన జిహ్వా సరిగమ పదనిస పదములే పాడగా...!

యుగాలు గడిచినా కాలాలు మారినా కొత్త ఊరగాయలెన్నో పలకరించి వెళ్ళినా

రోటి పచ్చళ్ళ ఖ్యాతి తరగదెప్పుడైనా



పవన్ భాస్కరుని

## బీర్మాట్ పచ్చడి



సాయిశ్వతి బస్వ

మిత్రులారా ఈ రోజు బీర్మాట్ పచ్చడి చేసుకుందాం. కాస్త నా పైత్యాన్ని భరించి మొత్తం చదివేయండి. నవ్వుకోండి కానీ పచ్చడి చేసుకు తినడం మానకండి. అన్ని పైత్యాలకీ మంచిది మరి!

బీర్మాట్ని డాక్టర్లు తినమంటే తప్పా దానివైపు చూడాలంటేనే భయపడతారు చాలామంది. కాని ఎన్నో సుగుణాలు, గుణాలు గల మహారాణి తను! అని ఎందరికి తెలుసు? దానితో పచ్చడి అంటే పరమానందమే కదూ... అవుననే చెప్పాలి. చాలా సులువైన వంటకం కాబట్టి మగ మహారాజులు కూడా వండేయ్యుచ్చునుకో! మీలో మీమాట.. మీ నైంటికి కూడా నంచుకోవచ్చేమో ట్రై చేసి చూడండి.

బీర్మాట్ పోషక విలువల గురించి చెప్పుకుంటే... ముఖ్యంగా ఐరన్ వుంటుంది. (అలా అని రాత్రికి రాత్రే ఏ 'గాలి'నో అవ్వాలని త్రవ్వకాలు షురూ చేసేరు!) ఇంకా బీ.పీని కంట్రోల్ చేస్తుంది. పొద్దున్నే ఆరు గంటలకి ఓ దుంప ముక్క మీ ఇంటాయన మొహాన వేసారనుకో నములుతూ వుంటాడు. టీ చెయ్యడం లేటైనా... తిరగవత లేని ఉప్పా పెట్టినా కిక్కురు మనకుండా తినేస్తారు.

నిండుగా బొద్దుగా వున్న దుంపలన్నింటికీ చక్కగా తోలు తీసి కడిగి పెట్టుకోవాలి. ముక్కలు చినచిన్నగా వుండేలా కోసుకోవాలి. (కోస్తూ కోస్తూ కొన్ని ముక్కలు తినండి కానీ వేళ్ళు మాత్రం కోసుకోకండే). కొంచం చింతపండు కొన్ని నీళ్లలో నానబెట్టి వుంచండి. నాలుగైదు వెల్లుల్లి రెబ్బలు, ఎండుమిర్చి పొడి స్పూన్, పసుపు.

కడాయిలో తగినంత నూనె వేసి, బీట్‌రూట్ ముక్కలు వేసి, పసుపు వేసి కాసేపు మూతమూసి మగ్గని వ్వాలి. తరువాత ఉప్పు, కారం కూడా కలిపి పూర్తిగా వుడికించుకోవాలి. (మధ్యమధ్యలో కలపండి, లేకుంటే పచ్చడి కాస్త ఇత్తడి అవుతుంది సుమీ! అస్సలే నీళ్లు కలపడం లేదు మనం అందులో)

ఇప్పుడు..చిన్న commercial break

ఈ గ్యాప్‌లో ఓ మంచిపాట పాడుకుందాం!

ఏమిటో, ..అందరూ వంకాయ మీద పాటలు కట్టారు గానీ దుంపల మీద రాసినట్లు లేదు..(ఈ వేళ మనమే రాసేస్తే పోలే!)

“దుంపల్లో నేనెంతో ఇంపైన దాన్నీ..

భూమిలో పుట్టాను చట్నీలో కలిసాను..

సలాడ్‌లో నేనెంతో కలర్ పుల్లుని

దుంపే నా రూపం ఎరువే నా వర్ణం

ఎవరైనా తినకుంటే మిస్సేనమ్మా

రాణినమ్మా! మహారాణినమ్మా!!

(కైలాస శిఖరాన కొలువైన స్వామి.. స్టయిల్లో పాడుకోండి)

ఇప్పుడు చింతపండు, వెల్లుల్లి, కొద్దిగా జిలకర, మెంతుల పొడి వేసి ఒకసారి రోట్లో తిప్పుకోవాలి. తరువాత బీట్‌రూట్ ముక్కలు వేసి రుబ్బుకోవాలి. తీపి ఇష్టపడేవారు కొంత బెల్లం కూడా వేసుకోవచ్చు.







ఒకసారి నా స్నేహితురాలు కాకరకాయ వేపుడు అడిగింది. అందులో చేదు తగ్గడానికి కొద్దిగా చక్కెర కలుపుతాము మేము అన్నాను. అది తినిచూసి చేదు ఇంకా వుంది అని చక్కెర కలుపుతూ పోయింది. వాళ్ళింటాయన నాకు ఫోన్ చేసి కాకరకాయ స్వీట్ బావుందండీ అన్నాడు.

(అందుకే ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా వంటలు రాయాలిగాని.. ఈమెయిల్ అడ్రసు, ఫోన్ నెంబర్లు కింద ఇవ్వొద్దు.. అది ఏ బంగాళ భౌ భౌలా కుదిరితే... మన పని దబిడ దిబిడే)

ఇక.. మన పచ్చడిలో ఇంగువ వేసి పోపుచేసుకుంటే బీట్‌రూట్ పచ్చడి రెడీ అయినట్టే..

దోశలోకి కొబ్బరి పచ్చడితో పాటు ఇది చేసుకోవచ్చు. మార్కెట్‌లో వచ్చే కెచప్‌లు, జామ్‌లకంటే పిల్లలకి చపాతీలో ఈ పచ్చడి స్పైడ్ చేసి రోల్స్‌లా చేసి ఇస్తే ఇష్టంగా తింటారు. చూడటానికి ఎర్రగా కనిపిస్తుంది కాని రుచి చాలా బావుంటుంది. అన్నంలోకి కూడా బావుంటుంది.

మీరు ట్రై చేసి, ఎలావుందో చెప్తారు కదూ!!!

## గోరుచిక్కుడు పచ్చడి

కావలసిన వస్తువులు: 1/4 కిలో గోరుచిక్కుడు, 8-10 పచ్చిమిర్చి, 2-3 ఎండుమిర్చి, 6-7 చింతపండు రెబ్బలు, 1/4 కప్పు పచ్చికొబ్బరి తురుము లేక ముక్కలు, 4-5 వెల్లుల్లి, కొద్దిగా కొత్తిమీర.

ముందుగా పాన్‌లో కొంత నూనె వేసి అందులో పచ్చిమిర్చి వేయించి దాంట్లో గోరుచిక్కుడు (ముందుగా నారతీసి ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి) కలపాలి. కాస్త వేగనిచ్చి చింతపండు, ఉప్పు,



వెల్లుల్లి, పసుపు వేసి కొన్ని నీళ్ళు పోసి వుడకనివ్వాలి. మరీ పూర్తిగా వుడకనివ్వకూడదు. 70 శాతం ఉడికింది అనిపించాక స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి. ఉడికిన పచ్చిమిర్చి వేరుచేసి దానికి పచ్చికొబ్బరి కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. తరువాత మిగిలిన మిశ్రమం, కొత్తిమీర కలిపి మరీ మెత్తగా కాకుండా రుబ్బుకోవాలి. తాలింపులో కొద్దిగా ఇంగువ, ఎండుమిర్చి కలిపి చేసుకుంటే గోరుచిక్కుడు చెట్నీ రెడీ! ఇది చపాతీ, వేడివేడి అన్నంతో చాలా బాగుంటుంది. గోరుచిక్కుడుకి ఒక రకమైన టేస్ట్ వుండటం వల్ల చెట్నీకి కొత్త దనాన్ని ఇస్తుంది... మీరు ఇవ్వాళే త్రై చేస్తారు కదూ!

## కేబేజి రోటి పచ్చడి

**కావలసిన పదార్థాలు:** చిన్న కాబేజి ముక్క, చింతపండు, పసుపు, ఉప్పు, పోపు దినుసులు, ఇంగువ లేదా వెల్లుల్లి రెబ్బలు.

**తయారు చేయు విధానం:** ముందుగా కేబేజి తరిగి వుంచుకోవాలి. బాండిలో నూనె వేసి, దానిలో కొద్దిగా ధనియాలు, మినప్పప్పు, శెనగపప్పు, ఆవాలు, ఇంగువ కాని వెల్లుల్లి రెబ్బలు కాని వేయించి.. పక్కకు తీసి పెట్టుకోవాలి. ఆ నూనెలో కాబేజి, తగినంత పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించి తీసి, రోటిలో ముందుగా పోపు వేసి దంచి దానిలో వేయించిన కేబేజీ, పచ్చిమిర్చి, పసుపు, ఉప్పు, చింతపండు, కొత్తిమీర వేసి బాగా నూరి పైన కొద్దిగా పోపు చేసుకోవాలి. ఇది అన్నంలోకి చాలా బావుంటుంది.



**విజయదుర్గ  
కాశీనాథుని**

## ఆడుతు పాడుతు నూరుతు వుంటే...



సుజాత వేల్పూరి

చాలా మంది వంట అనగానే ఆపసోపాలు పడిపోవడం, ఈ శిక్ష జీవిత కాలం తప్పదా అని బాధ పడుతుంటారు. అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయమే అయినా, తప్పని దాన్ని యాక్సెప్ట్ చేయమని వేద వాక్యం! నా వరకూ నాకు వంట పెద్ద పనేం కాదు. ఆడుతూ పాడుతూ చేసేయడం అలవాటై పోయింది. పెళ్ళయ్యే వరకూ కుక్కర్ మీద వెయిట్ పెడితే గానీ విజిల్ రాదని తెలీనంత “వంట రహితం”గా పెరిగినా, తర్వాత త్వరగానే నేర్చుకున్నాను. నా వంట మొత్తం అమెరికాలో ఉండగా నేర్చుకున్నదే! హైద్రాబాద్లో ఉన్నప్పుడు, ఎప్పుడైనా వంట బోరు కొడితే చలోమని ఏదో ఒక రెస్టారెంట్లో ధాబానో వెదుక్కుని వెళ్ళిపోయే వాళ్ళం. అమెరికాలో అలా ఇష్టమైనపుడల్లా బయట తినడానికి పోతే జేబు త్వరగా ఖాళీ అయిపోతుందని గ్రహించి వంట ఫుల్ టైంగా నేర్చుకున్నాను.

మా అమ్మ రోజూ రోటి పచ్చడి లేకుండా వంట ముగించేది కాదు. ఇంటి వెనక పెరట్లో పిండి రుబ్బడానికీ, కారం, పొడి పిండి దంచడానికి పెద్ద రోలు, పొత్రం, పెద్ద రోకలీ ఉండేవి. వంటింట్లో మాత్రం పచ్చళ్ళు నూరడానికి నాలుగు పలకల రోలూ, బారెడు పొడుగున మంచి నున్నటి రోకలి బండా ఉండేవి. (రోకలికీ రోకలి బండకీ తేడా తెలుసు కదా!) రోజూ వంటలో చివరి ఐటెంగా రోటి పచ్చడి చేసి రోట్లో నీళ్ళు పోసి కడిగేసేది. పైగా చెప్పేది, రోట్లో పచ్చడి నూరాక కడక్కపోతే రోలుకు కోపమొచ్చి “నా కడుపు మండినట్టే మీ కడుపు కూడా మండి పోవాలి” అని శపిస్తుందట. బద్దకించకుండా రోలు కడగడానికి అలా కథ సృష్టించారే అని కూడా తనే చెప్పేది. మా అమ్మ వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్ గారిలాగే

ఇదీ అదీ అని లేకుండా కనిపించిన ప్రతి కూరగాయలతో రోటి పచ్చడి చేసేసేది. ఎండు మిర్చి పచ్చడి, చింతపండు పచ్చడి, మావిడల్లం పచ్చడి, చుక్క కూర పచ్చడి, నువ్వుల పచ్చడి, వేరు సెనగ పచ్చడి, పెసర పప్పు మామిడికాయ కలిపి.. ఇలా వందల రకాలు.

వాటిలో నాకు చాలా ఇష్టమైంది మెంతికూర పచ్చడి. మెంతికూర మా ఇంట్లోనే నాలుగైదు మళ్ళలో పెంచేవాళ్లం. పెద్ద కూరల తోట మాది. ఆకుకూరలు, వంగ, టమాటా, పచ్చి మిర్చి, సొర, బూడిద గుమ్మడి, చిక్కుడు, గోరు చిక్కుడు, పొట్ల, బీర ఇలా ఎన్ని రకాల కూరలో! కూరలు కొనడం అనేది అప్పుడప్పుడూ మాత్రమే జరిగే పని మా అమ్మా వాళ్ళింట్లో!

“ఒక కట్ట మెంతి కూర కోసుకురా పో” అని చెప్పగానే వెళ్ళి మన సొంత తోటలోని మెంతి కూరని అలా భూమిలోంచి వేళ్ళతో సహా లేపి కోసుకురావడం గొప్ప అనుభూతి.

మెంతికూరలో పోషకాల సంగతి అందరికీ తెలిసిందే గాబట్టి విరివిగా దొరికే రోజుల్లో ఎంత లాగిస్తే అంత మంచిది. ఈ పచ్చడి ఇడ్లీ దోశల్లోకి కూడా బాగుంటుంది కాబట్టి ఇంట్లో సేల్స్ బాగానే ఉంటాయి. కమ్మని మెంతి సువాసనతో రుచిగా ఉండే మెంతికూర పచ్చడిని ఇలా చేయాలి.

**కావలసిన పదార్థాలు:** మెంతికూర రెండు పెద్ద కట్టలు, ధనియాలు ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూను, జీలకర్ర ఒక టీ స్పూన్, మినప్పప్పు ఒక టేబుల్ స్పూన్, ఎండు మిర్చి పది పదిహేను (కారం కొంచెం ఎక్కువ కావాలనుకుంటే ఇంకో 5వేసుకోవచ్చు), చింతపండు బుల్లి నిమ్మ కాయంత (తడిపి ఉంచుకోవాలి), ఉప్పు తగినంత, ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా ఇంట్లో వాడే నూనె ఏదైనా ఒక టేబుల్ స్పూన్.





1. మెంతి కూరతో ఇసక బోనన్ గా వస్తుంది కాబట్టి ఆకులు మొత్తం కోసి శుభ్రంగా కడిగి నీళ్లలో వోడనివ్వాలి. నాలుగైదు కాడలు పడినా పర్లేదు, పచ్చడి నూరేస్తాం కాబట్టి కల్చిపోతాయి. కడిగిన కూరలోని తడంతా పోయేదాకా ఆరనివ్వాలి. 2. మందపాటి పాన్ లో నూనె వేసి కాగాక, అందులో ధనియాలు, మినప్పప్పు, జీలకర్ర వరసగా వేసి, వేగుతుండగా మిరపకాయలు కూడా వేసి వేయించాలి. మిరపకాయలు మాడకూడదు. 3. అవి తీసి ఒక ప్లేట్లో పెట్టుకుని అదే పాన్ లో మెంతికూరను కూడా తడిపోయే దాకా వేయించాలి. తడి ఉంటే పచ్చడి నిలవ ఉండదు. 4. వేయించిన ధనియాల పోపు చల్లారాక ఉప్పు, చిటికెడు పసుపు కలిపి మొత్తం రోట్లో వేసి కచ్చా పచ్చాగా నూరాలి. తర్వాత దాంట్లో తడిపి పెట్టుకున్న చింతపండు కూడా వేసి కలిసేలా నూరాలి. 5. ఈ మిశ్రమంలో వేయించి పెట్టుకున్న మెంతి కూరను వేసి కోర్స్ గా నూరాలి. మరీ లేహ్యాలా ఉండకూడదు పచ్చడి. ఇష్టం ఉన్నవారు వెల్లుల్లి కూడా వేసుకోవచ్చు. అలాగే కొందరు చింతపండు బదులు టమాటా వేయించి కలిపి నూరతారు. అదీ బాగానే ఉంటుంది కానీ ఆ పచ్చడిని అదే రోజు తినేయాలి. మర్నాటికి నిలవ ఉండదు. మెంతికూర పచ్చడిని వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యి వేసుకుని తినాలి.

టీవీలో వంటలు చేసే వాళ్ళు ఏ పచ్చడి చేసినా “ఈ పచ్చడి చపాతీల్లోకి కూడా బాగుంటుంది” అంటుంటారు ఎందుకో! చపాతీల్లోకి ఏ పచ్చడి బావుండదు. కూరలే బావుంటాయి. అలాగే మెంతికూర పచ్చడి అన్నంలోకి, ఇడ్లీ, దోశల్లోకి బావుంటుంది. చపాతీల్లోకి కాదు.

మెంతి కూర బాగా దొరికే రోజుల్లో రోజూ పప్పే కాకుండా పచ్చడి కూడా చేసుకుంటే ఎక్కువ తినగలుగుతాం. అదీ సంగతి!

## అవిశె పువ్వులు రెండు అందకున్నయ్ మామా...

మిట్ట మధ్యాహ్నం వేళ,

ఉరుములేని పిడుగులా వూడిపడింది మా పిన్ని.

ఎన్నిసార్లు రమ్మని పిలిచినా ఏవో వంకలు చెప్పేది. ఎప్పటికప్పుడు రావటం వాయిదా వేసే పిన్ని హఠాత్తుగా ఇలా రావటం చూసి దిమ్మెరపోయాను. ‘ఏమిటి పిన్నీ ఎప్పుడు వచ్చావ్? ఎప్పుడు బయలుదేరావ్? వస్తున్నట్లు ఫోన్ గూడ చేయలేదే’ అన్నాను కంగారుగా.

“అబ్బ ఉండవే కాస్త ఊపిరి పీల్చుకోనియ్ ముందు. చెబుతాగానీ ముందు కాస్త చల్లటి మంచి నీళ్లియ్యవే” నీళ్లు తాగుతూ చెప్పటం మొదటెట్టింది. “ఇక్కడ మా బోధన్ అమ్మాయిని మనూరి దగ్గర నర్సరావుపేటలో వుండే బాలరాజు మామయ్య కొడుక్కి మాట్లాడుకుంటున్నారే. అమ్మాయోళ్ల ఇల్లు, వాకిలి చూసి కట్నకాసుకలు మాట్లాడుకోవటానికి రమ్మని బతిమిలాడితే కాదనలేక వచ్చానే. అట్టనే నిన్ను గూడ చూసినట్లవుతుందని బయలుదేరా. అమ్మో! ఏం ప్రయాణమే తల్లీ! ఒల్లు హూనమయిపోయిందనుకో. నిన్న పొద్దుట బయలుదేరితే ఇయ్యాల పొద్దున చేరుకున్నాము. మాటా, మంతీ అయ్యాక వాళ్లటు వెళ్లారు. నేనిటు వచ్చాను. నీ పెళ్లప్పుడు అమ్మమ్మ బాధపడుతూ, “దాన్ని తీసుకుపోయి కాకులు గూళ్లుకట్టే దగ్గర ఇత్తన్నారు. అది నా చివరి చూపుకన్నా వస్తుందో, లేదో? అంటుంటే.. ఏమో అనుకున్నానే తల్లీ! నిజంగానే నువ్వు కాకులు గూళ్లు కట్టేదగ్గరే ఉన్నావు” అన్నది



శ్రీమతి పూదోట శారీలు

టీచర్, బోధన్

9010153505



మళ్ళీ నేనిచ్చిన నిమ్మకాయ పిండిన చల్లటి మజ్జిగ తాగుతూ.

“అవును పిన్నీ. ఇప్పుడింకా నయం, ఆ రోజుల్లో మూడు రోజుల ప్రయాణం గదా. కాకులు చెట్టంతా వదిలి చివర్లో గూళ్లు కట్టుకున్నట్టుగా ఆంద్రాకి ఆ చివరవుండే సర్పరావుపేటనుంచి తెలంగాణకి ఈ చివర వుండే బోధన్కి ఇస్తిరి మరి” అన్నాను.

“సరేలే పిన్నీ. లేమరి. అన్నం తిందువుగానీ, ఎప్పుడు తిన్నావో, ఏమో. పిన్నీ! ఈరోజు స్పెషల్ ఏంటో తెలుసా? పిన్నీ ఇదివరకు నువ్వెప్పుడూ ఒక పాట పాడుతుంటావ్ చూడు, ఆ పాటంటే నాకు చాల ఇష్టం. నీతో అడిగి, అడిగి మరీ పాడించుకునేదాన్ని. ఆ పాటలోని పూలతోనే ఈ పచ్చడి చేశా, పిన్నీ! ఏదో నువ్వొస్తున్నట్లు కలగని చేసినట్లే వుంది ఈ పూల పచ్చడి”

“ఏ పాటే అది, ఏం పూలు?”

“అదే పిన్నీ. రావోయి బంగారి మామా...”

రావోయి బంగారి మామా నీతోటి రహస్యమొకటున్నదోయి” అంటూ కూనిరాగం తీశాను. పాట వినగానే చాలసేపు మౌనంగా వుండిపోయింది. ఏదో ఊహలోకంలోకి వెళ్లిపోయినట్లుగా సోఫాలో వెనక్కివాలి కళ్లు మూసుకుంది. సరే ఒక కునుకు తీయనీ! కాసేపాగి లేపవచ్చులే, ప్రయాణ బడలికతో అలిసిపోయింది గదా అనుకున్నాను.

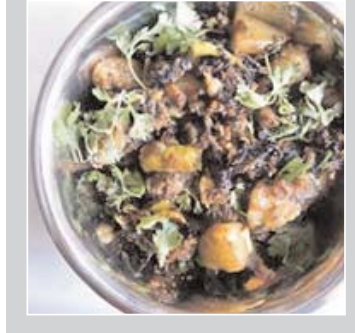
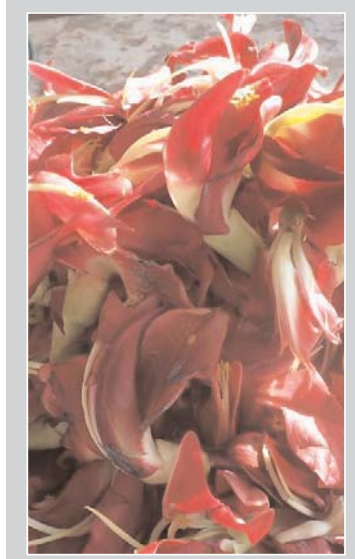
పిన్ని వయసులో నాకన్నా ఓ ఐదారేళ్లే పెద్దది. మంచి అందగత్తె. చామనఛాయలో మొహం



కళకళలాడుతూ వుంటుంది. పైగా పెద్ద జడ. నడుస్తూ వుంటే నడుము కింద నాట్యం చేసే ఆ జడలో ఏ పిచ్చిపువ్వు తురిమినా ఆ పువ్వుకే అందం వచ్చేది. పిన్ని కళ్లు చాల అందంగా వుంటాయి. ఆ కాటుక కళ్లు ఎన్నెన్నో భావాలను పలికిస్తూ వుండేవి. ఆ రోజుల్లో పిన్ని ఒకతన్ని ఇష్టపడిందట. ఎప్పుడూ బయటపడి చెప్పలేదట. మనసులోనే పెట్టుకుందట. ఎప్పుడు హుషారుగా వుండే పిన్ని.. పెళ్లికి ముందు దిగులుగా వుంటే, అమ్మ అడిగితే చెప్పిందట 'అతని' గురించి. పిన్ని మా అమ్మకి బాబాయి కూతురు. అమ్మ అంటే పిన్నికి చాల ఇష్టం. అమ్మకి మాత్రమే తన కష్టసుఖాలన్నీ చెప్పుకునేది. అమ్మ గూడ 'అతని' విషయంలో ఏమీ చేయలేకపోయిందట. తాతకి ఎదురుచెప్పే ధైర్యం లేకపోయిందట. వాళ్ల ప్రేమ అట్లా మనసులోనే సమాధి అయిపోయిందని అమ్మ ఒకసారి నాతో అంది.

కాసేపటికి ఉలిక్కిపడ్డట్లుగా లేచింది పిన్ని. “ అమ్మీ శారీలా నాతోపాటు నువ్వు అలాగే కూర్చున్నావా, లే! లే! తిండాం పద” అన్నది కళ్లు తుడుచుకుంటూ. పిన్నికి పళ్లెంలో అన్నం పెట్టి గోంగూర పప్పు, పచ్చడి ఎదురుగా పెట్టా. ముందుగా పచ్చడితోనే ఒక ముద్ద కలుపుకుని నోట్లో పెట్టుకుంది. “అబ్బా! ఎంత కమ్మగా వుండే పచ్చడి. అవిశె పూలతో పచ్చడి చేస్తారని తెలియదే నాకు. నాకెంతో ఇష్టమైన పూలివి. వీటితో మనోళ్లు ఎప్పుడూ పచ్చడి చేయలేదే? నువ్వెట్లా చేశావే? నీకు ఎక్కడివీ పూలు? ఈ పూలను చూడక నలభై యేళ్ల పైనే అవుతుంది. అప్పుడు మనూళ్లో రామయ్య వాళ్లింట్లో మాత్రమే వుండేది ఈ చెట్టు. నీకెక్కడివే పూలు” అన్నది ఆశ్చర్యంగా గుక్క తిప్పుకోకుండా.

“పిన్నీ పోయిన ఎండాకాలం నా తమ్ముడు సం.వెం.రమేశ్ దగ్గరకు వెళ్లా గదా. అదే.. తమిళనాడు



నా తమ్ముడు  
సం.వెం.రమేశ్ దగ్గరకు  
వెళ్లా గదా. అదే..  
తమిళనాడు  
వుడుములపేటలో వుంటూ  
అక్కడి తెలుగువాళ్లకు  
రాయడం, చదవడం  
నేర్పిస్తున్నాడుగా. అవిశె  
పూలతో ఇగురు, పచ్చడి  
చేసి పెట్టాడు. అప్పుడే,  
అక్కడనుండి విత్తనాలు  
తెచ్చి ఇక్కడ మన పెరట్లో  
నాటా పిన్నీ. అవే ఇప్పుడు  
పూలు విరగబూశాయి.

వుడుములపేటలో వుంటూ అక్కడి తెలుగువాళ్లకు రాయడం, చదవడం నేర్పిస్తున్నాడుగా. ఈ పూలతో ఇగురు, పచ్చడి చేసి పెట్టాడు. అప్పుడే, అక్కడనుండి విత్తనాలు తెచ్చి ఇక్కడ మన పెరట్లో నాటా పిన్నీ. అవే ఇప్పుడు పూలు విరగబూశాయి. ఆ పూలతో చేసిన పచ్చడే ఇది” అన్నా.

“బో కమ్మగా వుందే.. ఎట్లా చేశావే”

“పిన్నీ నువ్వు అన్నం తిన్నాక నీకిష్టమైన ఆ పాట పాడతానంటేనే చెప్తా” అన్నాను పిన్నిని ఉడికిస్తూ,

“అబ్బా నేను పాడలేనే, పెళ్లి అయిన తర్వాతెప్పుడు మళ్లీ ఆ పాట పాడలేదు. పాడానంటే నా మనసంతా వేదనకు గురవుతుంది” అన్నది బాధగా.

“లేదు పిన్నీ.. నా కోసమైనా పాడాల్సిందే” అని పట్టుబట్టా.

“సరే పాడతాలే చెప్పు మరి” అన్నది.

పిన్నిది మంచి గొంతు. ఆమె పాడుతుంటే పశుపక్ష్యాదులు గూడా చేష్టలుడిగి ఆలకించేవి. పిన్నిపాట లేకుండా ఆ వూళ్లో పెళ్లి, పేరంటాలు జరిగేవే కాదు. గుళ్లో పిన్ని పాడుతుంటే దేవుడే దిగివస్తాడేమో అనిపించేది.

“పిన్నీ నువ్వెందుకు పాడనంటున్నావో నాకు తెలుసులే.. అమ్మ చెప్పింది. మధురమైన బాధల్ని మళ్లీ, మళ్లీ తలుచుకుంటుంటేనే మనసుకు బాగుంటుంది. సరేలే పచ్చడి ఎలా చేశానో చెప్తా విను. ఈ పచ్చడికి అవిశె పూరెక్కలను మాత్రమే తీసుకున్నా. వాటిని కడిగి తడిపోనిచ్చి కొద్దిగా నూనె వేసి

వేయించా. సరిపడా పచ్చిమిరపకాయలు గూడా రవ్వంత పసుపు, చిన్ని చెంచా జిలకర వేసి నూనెలో వేయించా. పళ్లీలు నూనె లేకుండా వేయించి ముందుగా అవి రోట్లో వేసి మెత్తగా దంచా. నాలుగు రెబ్బలు చింతపండు నీళ్లలో వేసి నానబెట్టి వుంచా. మెత్తగా మెదిగిన పళ్లీలలో వేయించిన పూరెక్కలు, పచ్చి మిరపకాయలు, నానబెట్టిన చింతపండు, ఆ నీళ్లు పోసి మెత్తగా నూరా. తోడుకోబోయేముందు నాలుగు చిన్నుల్లిపాయ రేకలు, కొద్దిగా కొతిమీర వేసి నూరి తీశా. అంతే పిన్నీ” అన్నాను.

“పచ్చడితోనే కడుపునిండా తిన్నానే. కమ్మగా వుంది. ముందు చెట్టు చూద్దాం పద... నలభయి ఏళ్లపైనే అవుతుంది. అవిశె చెట్టు చూడక” అన్నది.

ఇద్దరం కలిసి పెరట్లో సాపుగా ఎదిగిన అవిశె చెట్టు దగ్గరకు వెళ్లాము. ఊదా, ఎరుపురంగు కలగలిసి ఎంతో అందంగా విరబూసిన ఆ పూలను తెంపి పిన్ని దోసిట నిండా నింపాను. వాటిని తమకంగా ముద్దుపెట్టుకుంటూ కన్నీళ్లు పెట్టుకుంది. నేను గాభరా పడుతూ “ఏంటి పిన్నీ ఏమయింది” అన్నాను.

“ఏమీ లేదమ్మీ. పెద్దవాళ్లమయిపోయినా, అలనాటి మధురానుభూతులు ఏమూలో ఒక మూల మళ్లీ మనసుని తట్టిలేపుతూనే వుంటాయి. రామయ్యకి నేనంటే చాల ఇష్టముండేది. వాళ్ల నాయన ఎంకయ్య మా ఇంట్లో వ్యవసాయం పనులు చేసేవాడు. అప్పట్లో కులం కట్టుబాట్లు ఎక్కువ గదా. వాళ్లు ముత్రాసోళ్లు. అందుకని నాయన వాళ్లని ఇంట్లోకి గూడా రానిచ్చేవాడు కాదు. ఎప్పుడన్నా ఎంకయ్య పనికి రాకపోతే నన్ను పోయి పిలిచి రమ్మనేవాడు. మనింటికి దగ్గరే కదా. అట్లా పోయినపుడు ఇంట్లో

ఇద్దరం కలిసి పెరట్లో సాపుగా ఎదిగిన అవిశె చెట్టు దగ్గరకు వెళ్లాము. ఊదా, ఎరుపురంగు కలగలిసి ఎంతో అందంగా విరబూసిన ఆ పూలను తెంపి పిన్ని దోసిట నిండా నింపాను. వాటిని తమకంగా ముద్దుపెట్టుకుంటూ కన్నీళ్లు పెట్టుకుంది. నేను గాభరా పడుతూ “ఏంటి పిన్నీ ఏమయింది” అన్నాను.

నేను వెళ్లినప్పుడల్లా  
 రెండవితే పూలు నా  
 చేతిలో పెట్టేవాడు. ఒకటి  
 నా జడలో తురిమేవాడు.  
 ఆ పూలంటే తనకి,  
 నాగూడ చాల ఇష్టం.  
 ఘంటసాల పాటంటే  
 ఎంతో ఇష్టపడి పాడే నాకు  
 వాళ్లింటికి పోయినపుడు  
 ఒకసారి ఇందాక నువ్వు  
 కూనిరాగం తీశావే  
 “రావోయి బంగారి  
 మామా” అని ఆ పాట టేప్  
 రికార్డర్లో వినిపించాడు.

రామయ్య వుండేవాడు. కాసేపు కబుర్లాడుకునేవాళ్లం. ఆ పరిచయం కాస్తా ప్రేమగా మారింది. ఎంకయ్య తన ఒక్కగానొక్క కొడుకుని బాగా చదివిస్తున్నాడు. నర్సరావుపేట ఎస్.ఎస్.ఎస్ కాలేజీలో చదువుతుండేవాడు. వాళ్లింట్లో అవిశె చెట్టు వుండేది. నేను వెళ్లినప్పుడల్లా రెండవితే పూలు నా చేతిలో పెట్టేవాడు. ఒకటి నా జడలో తురిమేవాడు. ఆ పూలంటే తనకి, నాగూడ చాల ఇష్టం. ఘంటసాల పాటంటే ఎంతో ఇష్టపడి పాడే నాకు వాళ్లింటికి పోయినపుడు ఒకసారి ఇందాక నువ్వు కూనిరాగం తీశావే “రావోయి బంగారి మామా” అని ఆ పాట టేప్ రికార్డర్లో వినిపించాడు. ఆ పాటకి, ఈ పూలకి అవినాభావ సంబంధముందే. ఎంతలా అంటే.. ఇద్దరం కలిసి ఆ పాట పాడుకునేంత” అన్నది కనుకొలకుల్లో నిలిచిన కన్నీటిని తుడుచుకుంటూ.

“అయితే పిన్నీ మరి రామయ్యనే పెళ్లి చేసుకోకపోయావా” అన్నాను తెలుసుకోవాలనే ఆరాటంతో.

“నీకు తెలుసుగదే. మా నాయనంటే నాకు చాలా గౌరవం, ప్రేమ, భయం గూడాను. ఎదురు మాట్లాడకుండా నాన్న తెచ్చిన సంబంధం చేసుకున్నాను. నా పెళ్లితో పాటే నా మనసులోంచి రామయ్యని, ఆ పాటని గూడ తుడిచేసుకున్నాను. మళ్లీ ఇన్నాళ్లకు ఈ పూలు చూపించి, గతమంతా గుర్తు చేశావ్” అన్నది కాస్త దిగులుగా.

“పిన్నీ.. ఆ పాట పాడతానని మాట ఇచ్చావ్, పాడవా మరి?” అన్నాను.. ఇంకొన్ని పూలు తెంపి పిన్ని దోసిట్లో పోస్తూ.

తమకంగా ఆ పూలను చూస్తూ, పిన్ని పాటందుకుంది.



“పసిడి పొలాల్లో పల్లెపడుచు తన మామకోసం  
కలవరపడుతూ ఇలా పిలుస్తోంది”

“రావోయి బంగారి మామా నీతోటి రహస్యమొకటున్నదోయి  
రావోయి బంగారిమామా ... రావోయి బంగారి మామా  
నీళ్ల తూరల వెన్న నిలుచున్న పాటనే.....

జలజలల్ గుండె రుట్లుమంటున్నాది... రావోయి బంగారిమామా...

అవిశెపువ్వులు రెండు అందకున్నయ్ నాకు.....

తుంచి నా సిగలోన తురిమిపోదువుగానీ

రావోయి బంగారిమామా రావోయి బంగారి మామా

ఏటి సరంగు పాట గిరికీలతో..

చెలికాడ మన వగల్ కలబోసికుందాము

రావోయి బంగారిమామా రావోయి బంగారిమామా



## అనిగిపు కాయ- సొరకాయ పచ్చడి

**కావలిసిన పదార్థాలు:** చింతపండు 50 గ్రాములు(నానపెట్టాలి). వేయించిన నువ్వులు 50 గ్రాములు. నూనెలో వేయించిన పచ్చిమిర్చి, నూనెలో కాస్త వేయించిన సొరకాయ ముక్కలు, కాస్త పసుపు, అల్లం వెల్లుల్లి ఒక చెంచాడు. పోపు దినుసులు, కొత్తిమీర.



హరి కిషోర్

**తయారీ:** మొదట రోలు, రోకలి శుభ్రంగా కడిగి, అందులో వేయించిన మిర్చి, నువ్వులు వేసి కాస్త దంచిన తర్వాత నానబెట్టిన చింతపండు, తగినంత దొడ్డు ఉప్పు వేసి మెత్తగా నూరాలి. తర్వాత సన్నగా కోసి వేయించిన సొరకాయ ముక్కలు వేసి నూరాలి. సొరకాయ ముక్కలు సగం సగం ముక్కలుగా అయ్యే వరకు నూరిన తర్వాత, గిన్నెలోకి పచ్చడిని తీసి తాలింపు పెట్టుకోవాలి. దీనిని చపాతి, వేడి అన్నంతో తింటే బాగుంటుంది.

## దానిమ్మ పచ్చడి

**కావలిసినవి:** పుల్లటి దానిమ్మ పండు ఒకటి. వేయించిన నువ్వులు 50 గ్రాములు. అల్లం వెల్లుల్లి, నూనెలో వేయించిన పచ్చిమిర్చి ఐదారు. కాస్త జీలకర్ర, పసుపు, దొడ్డు ఉప్పు. పోపు దినుసులు.

**విధానం:** రోలు, రోకలి శుభ్రం చేసుకొని, పుల్లటి దానిమ్మ గింజలను శుభ్రంగా వలిచి పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత రోట్లో మొదట నువ్వులు వేసి కాస్త దంచాకా పచ్చిమిర్చి, కాస్త జీరకర్ర, పసుపు వేసి కాస్త దంచాకా దానిమ్మ గింజలను వేసి మెత్తగా నూరాలి. అటు పిమ్మట గిన్నెలోకి ఆ పచ్చడిని తీసి పోపు పెట్టుకుంటే రెడీ.

## తక్కువేమి మనకూ రోకలొక్కటండగా...!

క్రానిరాగం ఒకటి కాదు, పది సినిమాల పాటలు కలిసిన కలగూరగంప గీతాలాపన తీస్తూ దోసకాయ పప్పుకి “ఇంగువ” పోపు వేస్తూ, వంకాయ చిలకడ దుంప, ములక్కాయ, సొరకాయ పులుసు ఉడుకుపట్టిందా అని మూత తీసి చూసేలోగా ముక్కులు ఎగబీలుస్తూ మూడు దేశాల మధ్య తను దేనికి చెందుతుందో తేల్చుకోలేని నా కూతురు వంటగదిలోకి అడుగు పెట్టింది. దుంప మినహాయించి మిగతా నాలుగు రకాలు చెరో గుప్పెడు ముక్కులు కలిపి మగ్గబెట్టిన మూకుడుకి చటుక్కున అడ్డం జరుగుతూ తన వంక చూసాను. పుట్టాక తాను ఇంకా ఒక పది రకాల కూరగాయలు తినలేదన్న తన ప్రగాఢ నమ్మకం చెదిరిపోకుండా, ఒక పచ్చి నిజంతో వీగిపోకుండా ముందు జాగ్రత్త మాత్రమే.

“ఆమ్..మ్మా! ఆ ఎల్లో పచ్చడి మళ్ళీ చెయ్యవా?” పాపం, ఎన్నిసార్లు అడిగిందో! ఈ రోటి పచ్చళ్లు తినేవారికీ, చేసేవారికీ ఒక సాంప్రదాయ లక్షణం ఉంటుందని నా అంతులేని విశ్వాసం! ఏ కూరగాయ అందుబాటులో ఉన్నా కుమ్మేసేయగలరని- ఒకరు రోట్లో మరొకరు నోట్లో... చక చకా నా శక్తానుసారం తనకి అంతగా నచ్చేసిన పచ్చడిని గుర్తు చేసుకునే వెయ్యిన్నొక్కమారు వ్యర్థ ప్రయత్నం చేసాను.

వెంకాయమ్మ మామ్మ ఉలవలు ఉడికే పొయ్యి కుమ్ములో పెట్టి మగ్గబెట్టి చేసే దోసకాయ పచ్చడా? వాడ్చిన లేత బీరకాయ తొక్కలకి ధనియాల కారం జతచేర్చి చేసినదా? ఉడకబెట్టిన అరటికాయ ముక్కలకి, పచ్చిమిర్చి బెల్లం కలిపి నూరిందా? దోరగా వేపిన బంగాళాదుంప ముక్కలకి ఎండు మిర్చి, మినప్పప్పు కమ్మగా రుచి కలిపేలా చేసి పెరుగు వేసి చేసేదా? కొబ్బరి ఎర్ర పచ్చడా.. వంకాయ బజ్జీ



ఉష మరువం

అన్నిట్లో ఆరోగ్యానికి  
మంచిదని చెంచాడు  
పసుపు పోసే  
శుభావలక్షణం  
(శుభప్రదమైన  
అవలక్షణం)  
నా స్వభావంలోకి  
ఇనికిపోయి వంటతీరుకి  
అతుక్కుపోయింది.  
అదే నాకొక విషమ  
పరీక్షలా విషమించింది.

పచ్చడా.. ఉల్లిపాయ కాల్చిన గుఱ్ఱ విడిగా కలిపానా? ఎంత పసుపు కలిపినా రంగు కోల్పోని బెండకాయ, చుక్కకూర పచ్చడి మాత్రం కాదు. అసలివేమీ కాకుండా మాడిపోతున్న కూరని ఆపేసి రుబ్బేసానా? ఇలా మీమాంసలతో సాగే అష్టోత్తరం కూడా దగ్గర ఆగని పచ్చడి నామాల స్తోత్రం పఠించినా కచ్చితంగా 'ఆ పసుపురంగు పచ్చడి అంటే ఇదేరా' (ప్రేమంటే ఇదేరా! అన్నంత సులువుగా అనలేకపోతున్నాను. అన్నిట్లో ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెంచాడు పసుపు పోసే శుభావలక్షణం (శుభ ప్రదమైన అవలక్షణం) నా స్వభావంలోకి ఇనికిపోయి వంటతీరుకి అతుక్కుపోయింది. అదే నాకొక విషమ పరీక్షలా విషమించింది. ప్రతిసారీ ఇదే కాబోలునని చెయ్యటం, హాయిగా కడుపారా లాగించేసాక, 'ఇలాగే ఉంది కానీ అది వేరే, అప్పుడు కొంచం కారం అయిందని మళ్ళీ ఇంకో వెజిటబుల్ కలిపావు.. గుర్తుందా?' అని జారుకుంటుంది.

ఈ ప్రహసనం ఇప్పటికీ దాదాపు మూడేళ్ళుగా సాగుతోంది.

ఇదంతా పచ్చటి కూటి కోసం కోటి కుట్రలు అనిపిస్తున్నా స్వంత బిడ్డని అలా అనుకోవద్దని నన్ను నేనే వారించుకుంటూ.. మొత్తంగా రోటిపచ్చళ్ళ లెక్క కట్టటం మిక్కిలి తెలివిమాలినతనం అని నిర్ణయించాను. ఎందుకంటే ఒక్క పదార్థం ingredient మారిస్తే రుచిలో మార్పు, ఆఖరుకి వేపటం మారినా, కొత్తిమీర కలిపినా.. **Permutations and Combinations** వచ్చేస్తాయి. ఇవన్నీ చాలవన్నట్లు ఈ ప్రవాసంలో ఓ ఇరవై కొత్త కూరగాయలు, ఉత్తరాది అచార్, కర్ణాటక తమిళ తెలంగాణా మళయాళ కొరియా మెక్సికన్ (వెరసి అదనపు) షడ్రుచుల పచ్చళ్ళ రూపాంతరాలు కూడా కలిపేసుకున్నాయే!

ఇంత జ్ఞాపక శక్తిపరురాలనైననూ 'కడవుకై .. ఏల నేను ఇవ్విధమున'  
 పచ్చడి/బండ/ లేని పాకశాల  
 పొడులు కొట్టని రోలు  
 పోపు వెయ్యని మూకుళ్ళు  
 గ్రక్కున విడువంగవలయు గదరా మరువం!

అని నెరనమ్మి ముచ్చటగా పచ్చడి ముద్ద కలపని కంచం/విస్తరి ఎరుగని జీవితమే ధ్యేయంగా  
 బ్రతుకిననూ ఒక్కటంటే ఒక్క ఆ పచ్చడి పేరు చెప్పలేకా “ఆ ఒక్కటి అడక్కు” అని పిల్లదానికి చెప్పలేకా  
 మిన్నకుండునటుల పాకబ్రహ్మలనేల సృజించావు? వారందరూ ఇన్నేసి విధములైన పచ్చళ్ళు సృష్టించి,  
 ఆపై రకరకాలుగా, రుచికొక పేరుగా పలు విధములుగా ఎలా తయారు చేసుకోవాలో సమస్త  
 మానవజాతికి తెలిపేందుకు భోజన ప్రియుల పారాయణాలు నియతి నిర్దేశించారు. ఇలా జన్మంతా నేను  
 మగ్గబెట్టిన ముక్కలు కచ్చాపచ్చాగా తొక్కుకుంటూనో, పచ్చి ముక్కలు పైపైన చితగ్గొట్టి పచ్చడి  
 నూరుతూనో తింటూ తినిపిస్తూ గడిపేయటానికి సిద్ధపడిపోయాను కనుక ఆ పసుపురంగు పచ్చడి పేరు  
 మాత్రం తెలుసుకోవాలని ఇక సాహసించను స్వామీ...

సరే.. అలా సంస్కృతాంధ్ర భాషలో చెప్పటం ఆపి ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే జారుడుబండ గురించి  
 ఎరుగకపోతే మానె నూరుడుబండ తెలియదు అన్నది మహాపరాధం అని విన్నవించుకుంటున్నా. ఒక  
 చిన్నమాట!!!

పాకబ్రహ్మలనేల  
 సృజించావు? వారందరూ  
 ఇన్నేసి విధములైన  
 పచ్చళ్ళు సృష్టించి, ఆపై  
 రకరకాలుగా, రుచికొక  
 పేరుగా పలు విధములుగా  
 ఎలా తయారు  
 చేసుకోవాలో సమస్త  
 మానవజాతికి  
 తెలిపేందుకు భోజన  
 ప్రియుల పారాయణాలు  
 నియతి నిర్దేశించారు.





ఇక ఆ అపరాధ ప్రాయశ్చిత్తం తెలుసుకోవాలని అభిలషించే వారికి ప్రథమం పది సూత్రాలు చెప్తాను. చదివి రోలు కొనుక్కుని పచ్చడి చేసి తలావొక గిన్నెడు పచ్చడి రోకలిబండ వాయినంగా పంచి పెట్టుకోండి.

1. ఒక బుజ్జి రోలు, వాసి గల కొయ్యపచ్చడి బండ వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్ వంటి కారణజన్మల సాయంతో సంపాదించండి.
2. నాణ్యమైన కూరగాయలు, కొత్తిమీర, కర్వేపాకు ఎవరైనా రూఫ్ గార్డెన్ కి గోడలు పట్టుకుని ఎగబ్రాకి సేకరించుకుని రండి.
3. పచ్చిమిరపకాయలు, ఎండుమిర్చి, ధనియాలు, మెంతులు మెండుగా జీలకర్ర ధీటుగా మూటగట్టుకుని రండి, ఏదైనా రైతుబజార్ నుంచి.
4. సరియైన పాళ్ళల్లో అన్నీ పడితే గరిక పచ్చడి చేసినా పరవశంగా తినవచ్చునన్న ప్రాథమిక సూత్రం మర్చిపోకండి.
5. చింతకాయ తొక్కుకి, చింతపండుకి తేడాలు స్వయంగా తిన్నాకనే తేల్చుకోండి
6. పచ్చిమిర్చి కారపు రుచికి కొత్తిమీర కవల. ఎండుమిర్చి వేస్తారా, నువ్వుగారం లేదూ అధమం వేరుశనగపప్పు పొడి మరవకూడదని కలనైనా మరవొద్దు.
7. “తక్కువేమి మనకు రోకలొక్కటండగా,” బీరాలు పలుకుతూ ఇతరత్రా మామూలుగా తొక్కినట్టు తొక్కితే ఆకుకూర, మెత్తని ముక్కల పచ్చళ్ళు లేహ్యం అయిపోతాయి.

8. రోకలిబండ గుండ్రంగా తిప్పుతూ నూరితే గుప్పున ఘుమా ఘుమా వచ్చే వాసనలకి మీ వాడకట్టులో అజాతశత్రువుగా మారతారు అన్నదే తారక మంత్రం.
9. రుచీ గల శుచీ గల రోటిపచ్చడి ముందు రుమాల్ రోటీలు, మాల్లో ఫుడ్ కోర్ట్ మెన్యూ బలాదూర్ అని బల్లగుద్ది చెప్పేలా బలమైన టేకుతో చేసినది సిద్ధంగా ఉంచండి.
10. పొగలు కక్కుతున్న అన్నంలో కాచిపోసిన కమ్మటి నెయ్యితో చివరి గోరు/గుజ్జు/ ముద్ద తినేవరకు విశ్రమించనని ఉద్యమించండి.

అలా శ్రీకారం చుట్టిన పచ్చడాయాణం జీవితకాలం మిమ్మలను ఆయురారోగ్యాలతో ఉంచుతుందని వక్కాణిస్తూ.. అభీష్ట పచ్చడి సిద్ధిరస్తు!

ఇప్పటికే పడికట్టు పచ్చళ్ళ తయారీ విధానాలు చదివేసి ఉంటారు కనుక, కాస్త విభిన్నమైన రెండు పచ్చళ్ళ తయారీ చెప్పి ముగిస్తా:

### సొరకాయ గుజ్జు పచ్చడి

Opo అంటూ మన ఆనప/సొర కాయకి కొత్త దక్షిణ అమెరికా నామధేయం కూడా వచ్చి పడింది. నిజానికి వేల సంవత్సరాల నాడు వారే ముందుగా సాగు చేశారట అని చరిత్రకారుల భోగట్టా! అందులో ఉండే మెత్తని గుజ్జుతో పచ్చడి. బీరకాయ ముక్కలు కూరకి, తొక్కలు పచ్చడికి వాడినట్లుగా, సొరకాయ ముక్కలు పులుసుకో, కూరకో వేస్తూ, లోపల గుజ్జు పచ్చడికి పక్కకి లాగేయండి ముందుగా.





**కావాల్సినవి:** సొరకాయ గుజ్జు - కాయలో ఉన్నదంతా, పచ్చిమిర్చి 6-8 (ఉజ్జాయింపు చెప్పాను), ఛాయ మినప్పప్పు - 2 టేబుల్ స్పూన్స్, ఆవాలు - 1/2 టీ స్పూన్, వెల్లుల్లి - 3 గబ్బాలు, కర్వేపాకు - 1 రెబ్బ, చింతపండు - తగినంత, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, పసుపు - చిటికెడు, నూనె - 3 స్పూన్స్, పాత్రలు, గరిటెలు, రోలు, రోకలిబండ.

స్టవ్ వెలిగించి, మూకుడు పెట్టి, కాస్త వేడి ఎక్కాక 2 స్పూన్స్ నూనె వేసి వేడి చేసి, కడిగి పెట్టిన పచ్చిమిర్చి వేసి కాస్త తెల్లగా మారేదాకా వేపి, గిన్నెలోకి తీసుకుని, మిగిలిన నూనెలో మినప్పప్పు, ఆవాలు వేసి దోరగా వేయించి గిన్నెలోకి తీసి, సొరకాయ గుజ్జు వేసి సన్న సెగ మీద నీరు వాడేలా వేపుకోవాలి. పసుపు వేసి స్టవ్ ఆపి ఆరనివ్వాలి.

ఈలోగా చింతపండు బాగుచేసుకుని గోరువెచ్చని నీటిలో నానవేయాలి. ముందుగా పప్పు వేసి దంచి, నిదానంగా పచ్చిమిర్చి వేసి నూరుకుని, చింతపండు వేసి తొక్కి చివరగా గుజ్జు కూడా వేసి కావాల్సినంత మెత్తగా తొక్కుకోవాలి. చివరగా వెల్లుల్లి కూడా వేసి నూరుకుని గిన్నెలోకి మార్చి, మిగిలిన స్పూన్ నూనెతో కర్వేపాకు ఇంగువ వేసిన పోపు తయారుచేసి కలపాలి. ఇడ్లీ, దోస, చపాతీ, కిచిడి, పొంగల్, అన్నంలోకి బాగుంటుంది.

### **కలగూర పచ్చడి**

**కావాల్సినవి:** ఏవైనా ఐదుకి తగ్గనన్ని రకాల కాయగూరల ముక్కలు (బీర, దొండ, కారెట్, కాబేజ్, టమాటా, వంకాయ, కూరరటి వంటివి) - అవసరాన్ని బట్టి పాళ్ళు, పచ్చిమిర్చి 4-8, ఎండుమిర్చి-2, ధనియాలు - 1 చెంచాడు (ఆ చెంచా మీ బొటనవేలి కణుపుకన్నా పెద్దది కాకూడదు), మెంతులు

- 1/4 చెంచా, నువ్వులు/కొబ్బరి/వేరుశనగ లేదా అన్నీను - 1 చెంచాడు, అల్లం - బుజ్జి ముక్క, కొత్తిమీర - ఒక పావుకట్ట/6 మొక్కలు, వెల్లుల్లి - 4 గబ్బాలు, చింతపండు తగినంత, ఉప్పు- సరిపడినంత, పసుపు - ముత్యమంత, బెల్లం- రవ్వంత, నూనె - 4 స్పూన్లు

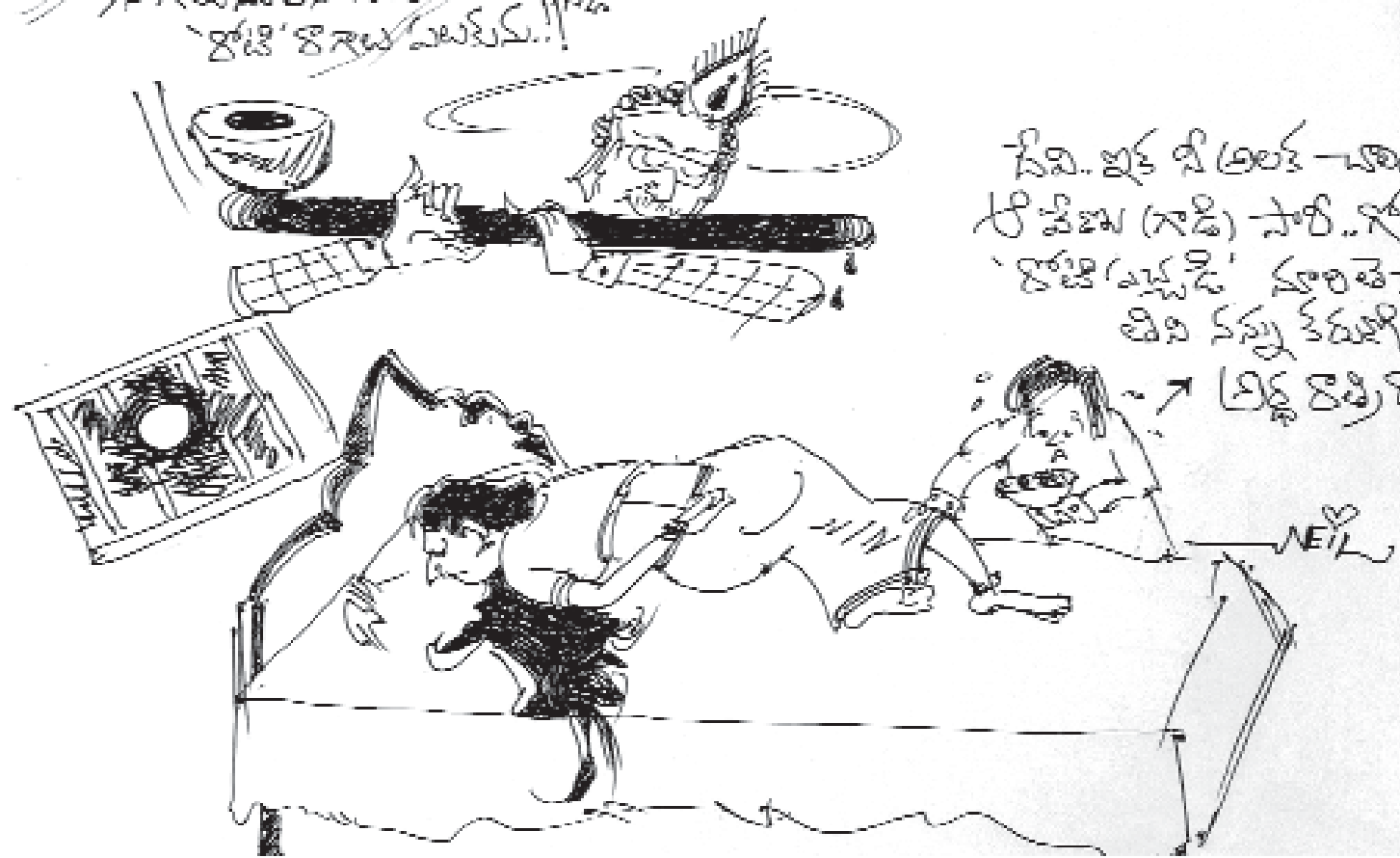
**పోపుకి:** జీలకర్ర - 1 చెంచాడు, ఆవాలు - 1 చెంచాడు, సెనగపప్పు- 1 చెంచాడు, మినప్పప్పు- 1 చెంచాడు, కర్వేపాకు- 1 రెబ్బ

**చేసే విధానం:** మూకుడు, నూనె, వేడి.. షరా మామూలే. పొడి దినుసులు ముందుగా అరస్పాన్ నూనెతో వేపుకుని పక్కకి తీసి, స్పూన్ నూనె మిగిల్చి తతిమాది వేసి వేడయ్యాక కూరగాయ ముక్కలు వేసుకుని కలదిప్పుతూ వేపి, ముక్కలు కాస్త వాడ్చి, ఉప్పు వేసి మూత పెట్టి ఉడకనిచ్చి (సుమారుగా 10 నిమిషాల లోపు) అల్లం ముక్క, తరిగిన కొత్తిమీర వేసి ఒక నిమిషం ఉంచి మంట ఆర్పేయాలి. అన్నీ ఆరాక తీరిగ్గా కూర్చుని ధనియాలు, మెంతులతో మొదలుపెట్టి పచ్చిమిర్చి, ఎండుమిర్చి మీదుగా బెల్లం వరకు వేసి తొక్కుకుని, వెల్లుల్లి గబ్బాలూ జీలకర్ర చివరిగా వేసి దంచేసి, గిన్నెలోకి తీసి సర్దుకుని పోపు వేసి కలిపి పచ్చడి చేయటం పూర్తి చేసి పొగలు కక్కే అన్నం, సెగలు కక్కే నెయ్యి వేసుకుని కుమ్మేయటమే! ఉల్లిపాయ ముక్కలుకూడా వాడ్చి వేసి తొక్కితే అదో డిఫరెంటు రుచి.

చదివిన వారివి, వారి వలన పచ్చడి ప్రాప్తి దక్కినవారివి గృహాలు 3 రెబ్బలు 6 గబ్బాలుగా (కర్వేపాకు, వెల్లుల్లి అన్నమాట) రుచులతో అలరాలని ఆకాంక్షిస్తూ... !!!



అలా క్షోణి నటనలోకి వెళ్లు  
 'కొట్టి' కొనాలి ఎటువైపు..!!



సేవి.. బ్రక నీ అలక - చింపు  
 ఆ పేజు (గడ్డి) నాలి.. గోపాలం  
 'కొట్టి' ఎక్కడో మాలి తెచ్చి..  
 తిని నన్ను కడుగోంను..  
 → అక్క రెత్తి దొరికింది!!



## రోటి పచ్చడికి రుచి ఎక్కువ ఎందుకు?

ఎందువలన అంటే...

1. రోటిలో పచ్చడి రుబ్బేటప్పుడు వేడి పుట్టదు. అందువలన పచ్చడిలో వేసిన దినుసుల యొక్క ప్రాణశక్తిని నష్టపోము.
2. రోటిలో పచ్చడి రుబ్బుతున్నంత సేపూ రుబ్బే వ్యక్తి ఆలోచనలు పచ్చడి బాగుండాలి, రుచిగా ఉండాలి, అందరూ తృప్తిగా తినాలి అని ఉంటాయి. అవి ఆ పచ్చడికి రుచిని తెస్తాయి.

సోలోమన్ దీవులలో అక్కడి ఆదివాసీలు చెట్లను చంపడానికి రోజూ ఆ చెట్టు దగ్గరకి వెళ్లి నువ్వు బతకడం వృధా, నువ్వొక అనవసరపు మొక్కవి అని తిడతారుట. కొన్నాళ్ళకు ఆ మొక్క చచ్చిపోతుందిట. మనకు తెలీని విషయం ఇది. కానీ మన పూర్వీకులకు ఇది బాగా తెలుసు. అందుకనే వంట చేసేటప్పుడు “మది కట్టుకుని” చెయ్యండి అంటారు... అంటే నీ మనసును ఇది నేను దైవానికి నివేదనగా సమర్పిస్తున్న ఆహారం. ఇది తిని భగవంతుడు నన్ను ఆశీర్వదిస్తాడు అనే ఒక సద్భావంతో వంట చెయ్యమన్నారు. కాలక్రమంలో అది తడి బట్ట కట్టుకుని “మడి కట్టుకోవడం” అయ్యింది.

3. రోటిలో నూరేటప్పుడు పదార్థాలు అన్నీ పూర్తిగా కలిసి పోకపోవడం వలన దేని రుచి దానికి ఉంటూ అన్నిటి రుచీ కలిసిన ఒక ప్రత్యేక రుచి వస్తుంది. పోషక విలువలు నశించిపోవు కనుక పచ్చడి ఆరోగ్యదాయకం, రుచికరం, ఆనంద దాయకం... ప్రేమ పూర్వకం.



రాఘవానంద ముడుంబ

రోటిలో నూరేటప్పుడు  
 పదార్థాలు అన్నీ పూర్తిగా  
 కలిసి పోకపోవడం వలన  
 దేని రుచి దానికి ఉంటూ  
 అన్నిటి రుచి కలిసిన ఒక  
 ప్రత్యేక రుచి వస్తుంది.  
 పోషక విలువలు  
 నశించిపోవు కనుక  
 పచ్చడి ఆరోగ్యదాయకం,  
 రుచికరం, ఆనంద  
 దాయకం... ప్రేమ  
 పూర్వకం.

4. రోలులో లేదా తిరగలిలో మనం పిండి తయారు చెయ్యడం వలన ఉప్పు తక్కువ వాడకం జరుగుతుంది. రోటిపచ్చడిలో సాధారణంగా చివరన ఉప్పు, పోపూ చేరుస్తారు. (తక్కువ ఉప్పు పడుతుంది) కాబట్టి అవి ప్రత్యేకతను ఇస్తాయి. మిక్సీ పచ్చడిలో ఉప్పు ముందు వేస్తారు. అందువలన ఎక్కువ అవసరం అవుతుంది. ఉప్పు ఎక్కువ కావడం ఆరోగ్యదాయకం కాదు అని మీకు తెలుసు కదా! ఖాళీ లేక మన జీవిత విధానంలో వచ్చిన మార్పుల వలన మనం మిక్సీకి అలవాటు పడిపోయాము. రుచినీ పోషకాలనూ కోల్పోతున్నాము.
5. ఆహార విజ్ఞానం మనకు తెలిసినంత పాశ్చాత్యులకు తెలీదు. ఎందువలన అంటే వారికి ఇన్ని రకాల ఆహార ధాన్యాలు లేవు. ఇన్ని రకాల సుగంధ ద్రవ్యాలు లేవు. వారి పద్ధతులకు అలవాటు పడుతున్న మనం పసుపు వాడకం తగ్గించేశాము. మనకు వచ్చే జబ్బులకు కారణం మన ఆహారం, దాన్ని వండుకునే విధానం ముఖ్య పాత్ర వహిస్తాయి అని మనకు తెలిసినా, మనం చెప్పిన వాడు మూర్ఖుడు అనేటంత ఎత్తుకు ఎదిగిపోయాము.
6. జీవ రహిత ఆహారము మనకు జీవ శక్తిని ఇవ్వలేక పోతోంది. ఉదాహరణకు తిరగలిలో విసిరిన గోధుమ పిండికీ, మిక్సీలో గానీ మిల్లులో గానీ ఆడించిన పిండికీ తేడాలను ఇక్కడ ఇస్తున్నాను.  
 మనం వాడే పోపు గింజలలో, పచ్చడి చేసే దినుసులలో బయటి పొర, లోపలి ద్విదళం, మొలక భాగం అనే మూడు భాగాలు ఉంటాయి . వీటిలో దేని లక్షణాలు దానికి ఉంటాయి. తిరగలి, రోలు, లేదా కల్పంలో నూరడం వలన వాటి లక్షణాలు అవి వేటికవి ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. కలిసిపోవడం గానీ, నెమ్మదిగా నూరడం వలన వేడి పుట్టకపోవడం వలన నశించిపోవడం గానీ జరగవు. మిక్సీలో

వేడి ఎక్కువ పుట్టడం వలన ఈ మూడింటి లక్షణాలూ వేటికి అవి విడివిడిగా ఉండవు. విత్తనంలో ఉండే కొవ్వు వేడికి ఆక్సిడైజ్ అవుతుంది. దాదాపు 20 రకాల పోషకాలు నశించిపోతాయి అని ఒక పరిశోధనలో చెప్పబడింది. మనం పొట్ట నిండడమే ముఖ్యం అనుకుంటున్నాము. పదార్థాన్ని గురించి పట్టించుకోవడం లేదు. అది తయారయ్యే విధానాన్ని గుర్తించడం లేదు .

ఈ సందర్భంగా మనం వెలగ కాయ రోటి పచ్చడి ఎలా చెయ్యాలో నేర్చుకుందాం!

## వెలగకాయ పచ్చడి

వినాయక చవితికి పాలవెల్లికి కట్టే కాయలలో వెలగ, మారేడు గొప్ప ఫలాలు. వాటిలో వెలగ కాయను మా చిన్నప్పుడు నశ్యం డబ్బాగా వాడేవారు. పచ్చడి చేసేవారు. ఇప్పటి తరానికి తెలీని పచ్చడి ఇది అని భావించి ఇది చెబుతున్నాను. మా అమ్మ వెలగ కాయ పచ్చడి చేస్తే దాదాపు పది కాయలు చేసేది. ఆ విషయం తెలిస్తే వచ్చి ఆడపిల్లలూ, మగ పిల్లలూ, మనుమరాలు మా పిల్ల కూడా పట్టుకుపోయేవాళ్లు.

ఎలా చెయ్యాలి?

బజారులో దొరికే వెలగకాయలను మూడింటిని (లేదూ మీకు కావలసినన్ని) తీసుకోండి. కొనేటపుడు చూడండి. అవి కొంచెం మంచి పండు వాసన వస్తూ ఉండాలి. లేకపోతే గొంతు పట్టేస్తుంది. సుబ్బరంగా వాటిని కడిగి బీటలు వచ్చేలా నేలకు వేసి కొట్టండి.. (అవి కొబ్బరి కాయలు కాదు కొట్టడానికి, వాటిలో నీళ్ళు ఉండవు) ఎందుకు అలా కొట్టడం అంటే మనం వాటిని కాల్యాలి. అలా కాలేటపుడు అవి పగిలి

మనం వాడే పోపు గింజలలో, పచ్చడి చేసే దినుసులలో బయటి పొర, లోపలి ద్విదళం, మొలక భాగం అనే మూడు భాగాలు ఉంటాయి . వీటిలో దేని లక్షణాలు దానికి ఉంటాయి. తిరగలి, రోలు, లేదా కల్వంలో నూరడం వలన వాటి లక్షణాలు అవి వేటికవి ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి.

పెంకులు మనం ముఖం మీద పడకుండా ఉండడానికి.

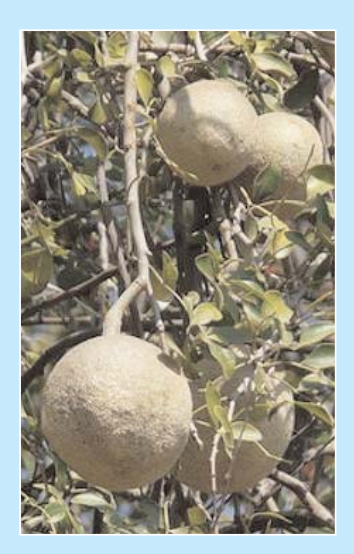
మీకు కుదిరితే నిప్పుల కుంపటి మీద, లేదంటే స్టవ్ మీద సిమ్లో పెట్టి కాలుస్తూ ఉండండి. పెట్టేసి వెళ్ళిపోతే ఒక పక్క నల్లగా మాడిపోయి లోపల గుఱ్ఱ కూడా మాడిపోతుంది జాగ్రత్త. వంకాయ కాల్చినట్టు కాల్చండి. మంచి వాసన వస్తూ ఉంటుంది. కాయలు అన్నీ కాల్చిన తరువాత చల్లార నివ్వండి. వాటిని పగలగొట్టండి. చెంచాతో లోపలి గుఱ్ఱను గీకి తీయండి. అది ఎంత ఉందో చూడండి. తగినన్ని పచ్చిమిర్చి తొడిమెలు తీసేసి పక్కన పెట్టుకోండి.

ఇప్పుడు పచ్చి శనగ పప్పు, కొంచెం చాయ మినపపప్పు, జీలకర్ర, ఆవాలు, కొద్దిగా ఎండు మిర్చి, వీటిని నూనెలో వేసి (కొంచెం ఎక్కువగానే) వేపండి.

రుబ్బురోలులో వెలగ ముద్దా, పచ్చిమిర్చి, పసుపూ వేసి పచ్చడి బండతో, (కల్వం అయితే కల్వం రాతితో) కచ్చా పచ్చాగా నూరండి. వెలగముద్ద నలగాలి, పచ్చిమిర్చి పూర్తిగా నలగకూడదు (తర్వాత అది ప్రత్యేక రుచిని సంతరించుకుంటుంది పుల్లపుల్లగా.. కారం కారంగా... భలే ఉంటుంది)

చివరిలో మీరు తగినంత ఉప్పును చేర్చి, పోపును చేర్చి బాగా కలిసేలా నూరండి. మిగిలిన నూనెను కలిపెయ్యండి. అన్నంలో కలుపుకొనేటపుడు కొంచెం గానుగ నూనె వేసుకుని ఈ పచ్చడి వేసుకుని తినండి. ఇది వారం పది రోజులపైన నిలవ ఉంటుంది. (మీరు ఉండనిస్తేనే సుమండీ!)

ఇది తినడం వలన మీకు అరుచి పోతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. తినాలి అనే ఆసక్తి పెరుగుతుంది.



## భరోసా ఇచ్చే రోటి పచ్చడి

రోటి పచ్చడి నా జ్ఞాపకంతో పెనవేసుకుంది. రోటి పచ్చడితో నా జీవితానికి అవినాభావ సంబంధం. అందుకే వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్ గారు ఫేస్‌బుక్‌లో రోటి పచ్చళ్ల గురించి రాస్తుంటే, రెగ్యులర్‌గా చదివేదాన్ని. ఫోటోలతో సహా పోస్టులు పెట్టేవారు. అవి చూస్తుంటే రోటి పచ్చడి చేసుకు తిన్నంత ఆనందంగా వుండేది. రోటి పచ్చళ్లను ఒక ఉద్యమంగా కొనసాగించారు ఫేస్‌బుక్‌లో.

నిజానికి ఇది సమాజానికి చాలా అవసరమైన విషయం. నా దృష్టిలో పబ్లిక్ హెల్త్‌కు సంబంధించిన విషయం. అందుకే నాకు చాలా నచ్చింది. రోటి పచ్చళ్లకు సంబంధించిన వివరాలతో ఒక పుస్తకం పబ్లిష్ చేస్తున్నట్టు చెప్పారు. రోటి పచ్చడితో ముడిపడిన నా జ్ఞాపకాలను రాయమన్నారు.

నేను కవయిత్రిగానే అందరికీ తెలుసు. వ్యాసాలు ఎప్పుడూ రాయలేదు. కానీ రోటి పచ్చడికి సంబంధించి మాత్రం నా బాల్యం, మరికొన్ని జ్ఞాపకాలను మీతో పంచుకోవాలనుకుంటున్నాను.

రోటి పచ్చడి భరోసా ఇస్తుంది, జీవితాన్ని బ్రతికించుకోగలిగినంత భరోసా. ఇంట్లో కొంచెం చింతపండు, కాసిని ఎండుమిర్చి, ఇంత ఉప్పు వుంటే చాలు. మిగిలిపోయిన ఒక వంకాయ, ఒక టమాటో, ఒక దొండకాయ, ఒక బీరకాయ.. ఏదో ఒకటి దొరికితే చాలు. రోటి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. ఇక ఆ పూటకు రుచిగా, కడుపు నిండా తిన్నట్టే.

నా బాల్యమంతా అన్నం, రోటి పచ్చళ్లతోనే గడిచింది. ఆ రోటి పచ్చళ్ల రుచి నాకు జీవిత పర్యంతం



మహాజబీన్ బేగ్, కవయిత్రి



మా ఇంట్లో మట్టి పాత్రలు  
వుండేవి. దాదాపు  
వంటలు అన్నీ అందులోనే.  
మసాలాలు నూరుకునే  
బండ వుండేది. మిక్సి,  
గ్రౌండర్ వీటిని లిఫ్టేస్  
చేశాయి. అయినా రోటిలో  
నూరిన పచ్చడి రుచే వేరు.  
ఆ మసాలా బండమీద  
అల్లం, వెల్లుల్లిపాయ  
మసాలాతో పాటు,  
అప్పుడప్పుడు పచ్చడి  
నూరేది మా అక్క

గుర్తుంటుంది. బాల్యం తర్వాత మళ్ళీ జీవితంలో అంత రుచిగా ఎప్పుడూ తినలేదు.

అవి ఎమర్జెన్సీ చీకటి రోజులు.

మా నాన్న 'పత్రికా స్వేచ్ఛ' కోసం పనిచేశారు. పేద జర్నలిస్టు కుటుంబం మాది. మా దగ్గర తినడానికి ఏమీ వుండేది కాదు. మేం చిన్న పిల్లలం. ఆకలి వేసేది. మా అమ్మకు అభిమానం ఎక్కువ. ఎవరినీ ఏమీ అడిగేది కాదు. ఎవరైనా జాలిపడి ఇస్తే తీసుకునేది కాదు. ఆ కాలంలో మనిషికి, మనిషికి మధ్య సామాజిక సంబంధాలు చాలా బాగుండేవి. ఇరుగు పొరుగు వాళ్లు కూరగాయలు ఇచ్చేవారు. మా అమ్మ స్వభావం తెలుసు కాబట్టి.. "చాలా వున్నాయి, నిలువ వుంటే పాడైపోతాయి, నీ ఇంట్లో పిల్లలున్నారు, అందుకని ఇస్తున్నాం" అనేవారు. అలా వచ్చిన కూరగాయలు ఎక్కువ వుంటే కూర చేసేది మా అమ్మ. కొంచెమే వుంటే రోట్లో వేసి పచ్చడి నూరేది. అమ్మమ్మ కట్టెల పొయ్యి మీద అన్నం వండేది. తినడానికి ఏమైనా దొరుకుతుందేమో చూడాలని నేను వంటగదిలోకి వెళ్లేదాన్ని. అప్పుడే రోటి పచ్చడి కోసం ఎండు మిర్చి వేయించేది అమ్మ. ఆ కారానికి, ఆ ఘాటుకు దగ్గుకుంటూ బయటికి వచ్చేదాన్ని. ఆ జమానా నిజంగా చాలా అద్భుతంగా వుండేది. ఏమాత్రం టెక్నాలజీ లేని కాలం.

మా ఇంట్లో మట్టి పాత్రలు వుండేవి. దాదాపు వంటలు అన్నీ అందులోనే. మసాలాలు నూరుకునే బండ వుండేది. మిక్సి, గ్రౌండర్ వీటిని రిఫ్లెస్ చేశాయి. అయినా రోటిలో నూరిన పచ్చడి రుచే వేరు. ఆ మసాలా బండమీద అల్లం, వెల్లుల్లిపాయ మసాలాతో పాటు, అప్పుడప్పుడు పచ్చడి నూరేది మా అక్క. ఎండు కొబ్బరి పచ్చడి. అద్భుతమైన రుచి. ఏ స్టార్ హోటల్లోనూ దొరకదు. కొన్ని కొబ్బరి ముక్కలు, కొన్ని ఎండు మిరపకాయలు, నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బలు.. వాటెవర్.. కొద్దిగా ఉప్పు.. అంతే! గోరింటాకు

పండిన ఎర్రటి చేతులతో, చేతులకు రంగురంగుల గాజులతో, మా అక్క మసాలా బండమీద పచ్చడి నూరేది. కొబ్బరి ముక్కలు ఎగిరి అల్లంత దూరాన పడేవి. నేను వాటిని తెచ్చి, కడిగి ఆమెకు ఇవ్వాలి. ఇది నా డ్యూటీ. అలా చాలా సార్లు ఎగిరి బయటపడేవి కొబ్బరి ముక్కలు. పచ్చడి నూరడం అయ్యాక, దాన్ని ఒక చిన్న మట్టికుండలోకి తీసేది మా అక్క. తర్వాత వంటగదికెళ్లి కొంచెం వేడి అన్నం, ఒక ముద్ద.. ఒక చెక్క గరిబెలో తెచ్చి, మసాల బండమీద వేసి, బండకు అంటుకున్న పచ్చడి అంతా ఆ అన్నానికి పట్టించేది. నా నోట్లో కొంచెం వేసేది రుచి చూడమని. ఆ రుచి అద్భుతం. డబ్బుతో కొనే రుచి కాదు అది. ఇంట్లో తప్ప మార్కెట్లో దొరకని రుచి అది.

మా అమ్మ చెప్పేది, ఇల్లు నడపాలంటే, పిల్లల్ని పెంచాలంటే (ఎమర్జెన్సీ కాలంనాటి సంగతి).. ఇంట్లో బియ్యం, చింతపండు, ఎండుమిర్చి వుంటే చాలు అని. కట్టెల పొయ్యి, రోలు ఎలాగూ వుంటాయి. వేయించిన ఎండుమిర్చి, కొంచెం చింతపండు, నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కొంచెం ఉప్పు చాలు.. రోటి పచ్చడి రెడీ. అప్పడం నిప్పుల్లో కాల్చి, పచ్చడితో వేడివేడి అన్నం పెట్టేది అమ్మ. అలా రోటి పచ్చళ్లతో ముడిపడింది నా బాల్యం.

గవర్నమెంటు స్కూలు, గవర్నమెంటు కాలేజీలలో చదివిన నేను, కాలం కలిసొచ్చి విదేశాల్లో పైచదువులు చదువుకున్నాను. కవయిత్రినయ్యాను. నా గురువు కె.ఎన్.వై.పతంజలి గారు అనేవారు.. **you are a born poet** అని. నేను, నా కవిత్వం దేశదేశాలు తిరిగాం. ఏ దేశం వెళ్లినా నాకు ఫుడ్ పెద్ద ప్రాబ్లమ్. వాళ్ల టేస్ట్ నాకు నచ్చదు. విదేశీ నేలమీద మన తెలుగు భోజనం కావాలనిపిస్తుంది. అమెరికాలో ప్రాబ్లమ్ లేదు, అందరూ మనవాళ్లే వుంటారు కాబట్టి. యూరప్ లో మాత్రం నచ్చేది కాదు.

మా అమ్మ చెప్పేది, ఇల్లు  
నడపాలంటే, పిల్లల్ని  
పెంచాలంటే ఇంట్లో  
బియ్యం, చింతపండు,  
ఎండుమిర్చి వుంటే చాలు  
అని. కట్టెల పొయ్యి, రోలు  
ఎలాగూ వుంటాయి.  
వేయించిన ఎండుమిర్చి,  
కొంచెం చింతపండు,  
నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బలు,  
కొంచెం ఉప్పు చాలు..  
రోటి పచ్చడి రెడీ.

యూరోపియన్ దేశాల  
వాళ్లు ఏం తింటారో నాకు  
ఇప్పటికీ అర్థంకాదు.  
ఎక్కువ రోజులు, కొన్ని  
నెలలు యూరోపియన్  
దేశాల్లో వుండాల్సి వస్తే,  
ఎంతకాలం పండ్లు, పండ్ల  
రసాలు, బ్రెడ్, బటర్, కేక్,  
బిస్కెట్ లు, ఫ్రైడ్ ఫ్రైస్  
తింటాం చెప్పండి?

ఎన్ని సంపన్న దేశాలు వెళ్లినా 'కారంగా, పుల్లంగా' తినే నా టేస్ట్ మాత్రం మారలేదు. విదేశాల్లో బ్రేక్ ఫాస్ట్ ఫర్వాలేదు. మన ఇడ్లీ, దోసె లేకపోయినా ఎడ్జెస్ట్ అవుతాను. కానీ లంచ్, డిన్నర్ అస్సలు నచ్చదు. అత్యంత విలాసవంతమైన డిన్నర్, క్లాస్ ఫుడ్, దాదాపు 25 రకాలు వుండేవి. అయినా నచ్చేది కాదు. యూరోపియన్ దేశాల వాళ్లు ఏం తింటారో నాకు ఇప్పటికీ అర్థంకాదు. ఎక్కువ రోజులు, కొన్ని నెలలు యూరోపియన్ దేశాల్లో వుండాల్సి వస్తే, ఎంతకాలం పండ్లు, పండ్ల రసాలు, బ్రెడ్, బటర్, కేక్, బిస్కెట్ లు, ఫ్రైడ్ ఫ్రైస్ తింటాం చెప్పండి? నాన్ వెజ్ నేను తినను. వాళ్లకు కూరలు, అన్నం లాంటివి వుండవు. నేను జర్మనీలో 'ఫెమినిజం' చదువుకోవడానికి వెళ్లాను. ఆ కాలంలో ఇండియన్స్ ఎవరూ కనిపించలేదు నాకు. అప్పుడు జర్మనీలో యూనివర్సిటీలో తప్ప, బయట ఇంగ్లీష్ ఎవరికీ వచ్చేది కాదు. యూనివర్సిటీ క్యాంటీన్ ని 'మెంజూ' అనేవారు. ఒక రోజు యూనివర్సిటీ మెంజూలో అన్నం వండారు. చాలా అపురూపంగా ఒకే ఒక స్పూన్ అన్నం నా ప్లేటులో పెట్టారు. అది మూడు యూరోలు (అప్పుట్లో జర్మన్ మార్క్ వుండేది). ఆకలికి తట్టుకోలేక ఇంకొంచెం ఇమ్మని అడిగాను. మెంజూ నడిపే అతను నావైపు ఒక్క చూపు చూశాడు. (ఆ చూపులో 'పేద దేశంనుంచి వచ్చిన ఆసియన్ స్టూడెంట్' అనే భావం). చాలా రైస్ నా ప్లేటులో పెట్టాడు. కొంచెం అన్నంలో ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలుపుకొని తిన్నాను. మిగతాది ప్యాక్ చేసుకొని నా రూమ్ కు తీసుకువచ్చాను. దారిలో సూపర్ స్టోర్ నుంచి టమాటాలు, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయలు, కొత్తిమీర కొన్నాను. అన్నీ ఒక యూరోకంటే తక్కువే కానీ, పచ్చిమిర్చి మాత్రం పది యూరోలు. ఎందుకంటే అది ఆసియన్ ఫుడ్ కాబట్టి. ఒక స్టీల్ బౌల్ లో నాలుగు టమాటాలు, ఒక ఉల్లిపాయ, రెండు పచ్చి మిరపకాయలు, ఉప్పు, కొత్తిమీర వేసి స్టీల్ గ్లాసుతో దంచాను. విదేశీ నేల మీద రోటి పచ్చడి దంచుతున్న ఫీలింగ్.

ఆ రోజు ఇష్టంగా, కడుపు నిండా తిన్నాను.

విదేశం అంటే ఎలా వుంటుందో తెలియని అమాయక రోజులవి. చీర కట్టుకుని జర్మనీ ఫాంక్ ఫర్డ్ ఎయిర్ పోర్టులో దిగిన రోజులు. ఫెలో షిప్ వుంటే చాలు, విదేశాల్లో ఏమైనా కొనుక్కోవచ్చు అన్న భ్రమ జర్మనీతో తొలగిపోయింది. నేను ఎక్కడైనా ఎడ్జస్ట్ కాగలను, ఏమైనా తినగలను అనుకునే నాకు, నేనేంటో తెలిసింది. మనకు కావల్సిన రుచి, మన ఇంట్లో తప్ప ఎక్కడా దొరకదని తెలిసింది. అప్పటినుంచి ఏ దేశం వెళ్లినా వెల్లుల్లి కలిపిన కారం, ఆవకాయ, పొడులు తీసుకువెళ్లడం నేర్చుకున్నాను. ఆ రోజు స్టీల్ గిన్నెలో నేను చేసిన రోటి పచ్చడి జర్మన్ అమ్మాయిలకు బాగా నచ్చింది. లైఫ్ లో ఇలాంటిది తినలేదు అంటూ, వాళ్ల ఫ్రెండ్స్ కి తినిపించారు. దానికి ఇండియన్ స్పెషల్ ఫుడ్ అని పేరు పెట్టారు.

రోటి పచ్చడి మన సంస్కృతిలో భాగం. అంతేకాదు, ఇప్పుడు ప్రపంచమంతా (ఐక్యరాజ్య సమితి సహా) ఫుడ్ సెక్యూరిటీ గురించి, న్యూట్రిషన్ వాల్యూస్ గురించి మాట్లాడుతోంది. రోటి పచ్చడి ఇందులో భాగమని నేను అనుకుంటున్నాను. అతి తక్కువ ఖర్చుతో, అత్యంత రుచిని, ఆరోగ్యాన్ని ఒక్క రోటి పచ్చడి మాత్రమే ఇవ్వగలదని నేను నమ్ముతున్నాను. అందుకే చాలా ఇష్టంగా ఈ చిన్న వ్యాసం రాశాను.

వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్ గారు ప్రారంభించిన రోటి పచ్చళ్ల ఉద్యమం కొనసాగాలని, అది విదేశాలకు కూడా వెళ్లాలని కోరుకుంటున్నాను.

రోటి పచ్చడి మన సంస్కృతిలో భాగం. అంతేకాదు, ఇప్పుడు ప్రపంచమంతా ఫుడ్ సెక్యూరిటీ గురించి, న్యూట్రిషన్ వాల్యూస్ గురించి మాట్లాడుతోంది. రోటి పచ్చడి ఇందులో భాగమని నేను అనుకుంటున్నాను. అతి తక్కువ ఖర్చుతో, అత్యంత రుచిని, ఆరోగ్యాన్ని ఒక్క రోటి పచ్చడి మాత్రమే ఇవ్వగలదని నేను నమ్ముతున్నాను.

పచ్చడి ఏమీ  
చెయ్యలేదా  
యశోదా?

బేదామనే పప్పునానబెట్టేను  
గానో అబ్బాయి రాలుకొస్తా  
ఎక్కడికో చుడుకు పోయాడు





## రోటిపచ్చళ్లు ఎందుకు నష్టమంటే...

వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్ గారు రోటి పచ్చళ్ల గురించి తెగరాస్తుంటే.. రోటి పచ్చళ్లవల్ల ఆరోగ్యానికి వాటిల్లే నష్టం గురించి నేనొక కామెంట్ రాశాను. దానిపై వారు మరికొన్ని కామెంట్లు రాశారు. మొత్తానికి దానిపై చాలా వేడివేడి చర్చ జరిగింది.

రాతి రోట్లో నూరుకున్న పచ్చడికి ఎందుకు రుచి వస్తుందన్నది నా ప్రశ్న. రాతిలో ఆర్సెనికం అనే రసాయన పదార్థం వుండడంవల్ల, అది పచ్చడిలోకి చేరడంవల్ల రుచి వస్తుందని, కానీ... ఆర్సెనికం విషపదార్థమని, అది ఆహారంలోకి చేరడంవల్ల ఆరోగ్యానికి చేటు అని నా సమాధానం. 1.రోటి పచ్చడి చేసుకునే రోలుకు ఎలాంటి రాయి వాడాలి? 2. ప్రతి రాతిలోనూ ఆర్సెనికం అనే పాషాణం వుంటుందా? అదే నిజమయితే.. ఆర్సెనికం.. అది ఎంత మోతాదులో వున్నా నాలుక్కి తగలగానే విగతజీవులు కావాలి కదా? 3. “రోట్లో నూరుకుని బతికిన పాతతరం సగటు ఆయుర్దాయం 40 ఏళ్లు. మిక్సీల్లో నూరుకుంటున్న నేటి తరం సగటు ఆయుర్దాయం 60 ఏళ్లు” లాంటి వాదనలకు ఏమన్నా ప్రామాణికం వుందా? 4. జానెడెత్తు శివలింగానికి కూడా ఎలాంటి రాయి వాడాలనే దానిపై మల్లగుల్లాలు పడి అనేక చోట్ల అన్వేషించి తెచ్చుకున్న ప్రాచీన చరిత్ర మనకు వుంది. రోలుకి ఏ రాయి పడితే ఆ రాయి వాడతామా? దేనికి ఏ రాయి వాడాలో మన శిల్పశాస్త్రం చెబుతోంది. గుడ్డిగా వ్యతిరేకించడానికి ముందు... శాస్త్రాన్ని చదువుకోకపోయినా.. కనీసం ఒక స్థపతితోనో, ఒక శిల్పితోనో



నంబూరి  
నాగవెంకట చంద్రశేఖర్

గడిచిన రెండు దశాబ్దాల కంటే భారతీయులు ఆరోగ్యకరంగా జీవిస్తున్నారని, అంటువ్యాధులు, హృద్రోగ సమస్యలు చెప్పుకోతగ్గ సంఖ్యలో తగ్గాయని వారు వెల్లడించారు. 1990 నుంచి 2013 మధ్య భారతీయుల జీవితకాలం కూడా పెరిగినట్లు గుర్తించామని పరిశోధకులు వివరించారు.

రెండు నిమిషాలు మాట్లాడితే బావుంటుంది లాంటి ప్రశ్నలను వేణుగోపాల్ సంధించారు.

ఆ ప్రశ్నలకు నా సమాధానం.

మొదటి ప్రశ్న ఎలాంటి రాయి వాడలో ఎవరకీ తెలియదు. మీకు తెలుసా ఎలాంటి రాయి వాడలో..!?. రెండవ ప్రశ్న ప్రతి రాయిలోను ఆర్సెనిక్ ఉంటుందా..!?. ఉన్నదో లేదో తెలుసుకోడానికి ఎన్.జి.ఆర్.ఐ లాంటి ప్రభుత్వ పరిశోధనాశాలలు ఉన్నాయి. ఎంత శాతం ఉన్నదో, అలాగే అది ఆర్గానిక్ ఆర్సెనిక్ లేక ఇనార్గానిక్ ఆర్సెనిక్ కూడా పరీక్షలో తెలుస్తుంది. మూడో ప్రశ్న. ఆర్సెనిక్ విషపూరితమైనప్పటికీ, దేహధర్మశాస్త్రము రీత్యా దీని అవసరం ఉన్నది. దేహ వ్యవస్థలో 0.00001% కలిగి ఉండటం వలన దేహ పెరుగుదలకు, ఆరోగ్యకరమైన నాడి వ్యవస్థకు ఉపయోగకరం. కానీ ఈ మోతాదు దాటితే చెడు ఫలితాలు మొదలౌతాయి అని గమనించగలరు. నాలుగో ప్రశ్న.. గడిచిన రెండు దశాబ్దాల్లో భారతీయులు ఆరోగ్యకరంగా, ఎక్కువ కాలం జీవిస్తున్నారని వాషింగ్టన్ విశ్వవిద్యాలయంలోని ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ లైఫ్ మెట్రిక్స్, ఎవల్యూషన్స్ (ఐహెచ్ఎంఈ) నేతృత్వంలో 700 మంది పరిశోధకులు దాదాపు 188 దేశాల్లో నిర్వహించిన అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఈ నివేదికను ప్రతిష్టాత్మక లాన్సెట్ పత్రిక ప్రచురించింది. గడిచిన రెండు దశాబ్దాల కంటే భారతీయులు ఆరోగ్యకరంగా జీవిస్తున్నారని, అంటువ్యాధులు, హృద్రోగ సమస్యలు చెప్పుకోతగ్గ సంఖ్యలో తగ్గాయని వారు వెల్లడించారు. 1990 నుంచి 2013 మధ్య భారతీయుల జీవితకాలం కూడా పెరిగినట్లు గుర్తించామని పరిశోధకులు వివరించారు. అంతకు ముందు సగటు భారతీయుని జీవితకాలం 57.3 ఉండగా అది 64.2 కు పెరిగిందని, మహిళల్లో 58.2 నుంచి 68.5కు పెరిగిందని అధ్యయనం వివరించింది.

శివుడు లింగం గురించి నేను మాట్లాడితే బాగోదు.

ఐదో ప్రశ్న. రోలుకి ఏ రాయి పడితే ఆ రాయి వాడతామా? అనే దానికి సంబంధించి. ప్రపంచ మొత్తం ఒకటే రకమైన రాయి వాడుతున్నారా రోలులాగా...లేదే? ఎక్కడ ఎలాంటి రాయి దొరికితే అలాంటి రోలే తయారు చేసుకొని వాడుకుంటున్నారు. తెలుపు రంగు మార్బుల్ ఉన్నాయి. నలుపు, ఎరుపు, ఊదారంగు గ్రనైట్ రాయితో రోళ్లు వాడుతున్నారే! మానవ ఆహార తయారీలో ఏ రాయి ఎంతవరకూ సూట్ అవుతుంది అనేది చెప్పాల్సింది, నిర్ధారించాల్సింది సైన్స్ లాభ్స్. శిల్పులు స్థపతులు కారే... ఇక శిల్ప శాస్త్రం ఎప్పటిదీ ఆహారం విషయంలో దాని ప్రామాణికత ఎంత? అనేది విజ్ఞులైన చదువరులే చెప్పాలి. ఇక ఓ చిన్న తార్కిక ప్రశ్న.. రోటి పచ్చడికి మిక్సీల్లో చేసిన పచ్చడికి రుచిలో తేడా ఎలా వస్తుంది.. అవే దినుసులు అవే దామాషాలో కలిపినా..!? సమాధానం చాలా సింపుల్. నూరే రోలు మరియు బండలోని మినరల్స్ యాడ్ అవడం వల్లనే కాదంటారా..! మరి ఆ మినరల్స్ మానవ శరీరానికి ఎంత వరకూ యోగ్యమైనవో తెలుసుకోవద్దా.. తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం లేదా..!?

ఇక ఆర్సెనిక్ రుచి బాదం రుచి అని... మనిషి నోటికి అమోఘమైన జిహ్వనందాన్నిస్తుందని సైన్స్ చెబుతోంది. కావున మీ రోలు రాయి మినరల్స్ యొక్క స్థాయిని పరిక్షించుకోండి... లేదా పోస్టుల క్రింద గమనిక /హెచ్చరిక అని “రోటి పచ్చళ్లు మీ ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చేమో” అని పెడితే అది చదవి నాలాంటి పిల్లకాయలు పక్కకి పోయి ఆడుకుంటామని సవినయంగా మనవి చేసుకుంటున్నాను జ్ఞాన వృద్ధులకు.

రోటి పచ్చడికి మిక్సీల్లో  
చేసిన పచ్చడికి రుచిలో  
తేడా ఎలా వస్తుంది.. అవే  
దినుసులు అవే  
దామాషాలో కలిపినా..!?  
సమాధానం చాలా  
సింపుల్. నూరే రోలు  
మరియూ బండలోని  
మినరల్స్ యాడ్ అవడం  
వల్లనే కాదంటారా..! మరి  
ఆ మినరల్స్ మానవ  
శరీరానికి ఎంత వరకూ  
యోగ్యమైనవో  
తెలుసుకోవద్దా..  
తెలుసుకోవాల్సిన  
అవసరం లేదా..!?

## మిక్స్డ్ వెజిటబుల్ పచ్చడి

ఒకే కూరగాయతో కాకుండా నాలుగైదు రకాల కూరగాయలతో రోటి పచ్చడి చేసుకుంటే.. అన్ని కూరగాయల రుచులను ఆస్వాదించవచ్చు. అన్ని కూరగాయల పోషక విలువలను కూడా ఏకకాలంలో పొందే అవకాశం వుంటుంది.



వాణి కొరటమర్ది

### కావలసిన పదార్థాలు:

ధనియాలు ఒక స్పూన్. మెంతులు నాలుగైదు గింజలు. శనగపప్పు ఒక స్పూన్. చింతపండు నిమ్మకాయంత. ఇష్టముంటే వెల్లుల్లి... వేసుకోకున్నా బావుంటుంది. కూరగాయలు... పచ్చిమిర్చి ఐదారు, ఇష్టాన్ని బట్టి వంకాయలు, రెండు బెండకాయలు, చిన్న బీరకాయ, టమోటా, చింతపండు లేదా సీజన్లో దొరికే ఒకటి రెండు పచ్చి చింతకాయ, పచ్చి మామిడికాయ వాడుకోవచ్చు.

### తయారీ విధానం:

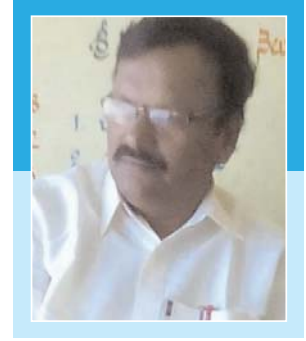
ధనియాలు, మెంతులు, శనగపప్పు నూనె లేకుండా దోరగా వేయించుకొని పక్కనుంచాలి. కూరగాయలన్ని శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలుగా తరిగి రెండు స్పూన్స్ నూనె వేసి బాండిలో మగ్గపెట్టాలి. అవి మెత్తపడ్డాక చల్లార్చి రోటిలో ముందుగా వేయించిన దినుసులు, చింతపండు మెత్తగా నూరి తరువాత కూరగాయలు వేసి కచ్చా పచ్చాగా నూరుకుని తాలింపు దినుసులు, ఇంగువ కరివేపాకుతో తాలింపు పెట్టుకుంటే కమ్మటి మిక్స్డ్ వెజిటబుల్ పచ్చడి తయారే.

## సన్నపురెడ్డిగారి రోటి పచ్చడి...

సుప్రసిద్ధ రచయిత సన్నపురెడ్డి వెంకటరామిరెడ్డి గారు కడపజిల్లాలో ఉపాధ్యాయులు. వాతావరణంలో వచ్చే మార్పునుబట్టి కూరగాయల రుచిలో వచ్చే మార్పులను సైతం ఎంతో నిశితంగా గమనించి, తన రచనల్లో రాసే సన్నపురెడ్డిగారిని మీకు నచ్చే వంటకాలు ఏమిటని అడిగితే.. ఇలా చెప్పారు.

నూనెలు ఎక్కువగా వాడని, మసాలాలు బాగా దట్టించని, సహజరుచుల్ని అందించే పల్లె వంటకాలు చాలా రకాలు నచ్చుతాయి. ముఖ్యంగా కాయలు, ఆకులతో దంచే రోటి పచ్చళ్లు నేనిష్టపడతాను. పచ్చిమిరప, టమోట, ఉల్లిగడ్డల్ని వాడ్చి, దంచి, తిరగమోత పెట్టిన పచ్చడి పళ్లెంలో వేసికొని, వేడి వేడి అన్నాన్ని వడ్డించుకొని, అప్పుడే నిప్పుల మీంచి తీసిన గిన్నెలోని నేతిని పచ్చడి మీద వంచినప్పుడు 'చుంఝ' మని వచ్చే శబ్దాన్ని వింటూ, అన్నం పొగలు వూదుకొంటూ కలుపుకు తినటం నాకెంతో ఇష్టం.

నేనెప్పుడైనా ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లినప్పుడు నూనె, మసాలాలతో కూడిన బరువైన ఆహార పదార్థాలు నాలుగు రోజులు తిన్నాననుకోండి-నోరు సవ్వబడుతుంది. కడుపు మందగిస్తుంది. పేగులకు ఏదో జిడ్డులా అంటుకొన్న భావన ఒకటి ఉంటుంది. దానికి విరుగుడు ఏమంటే-ఇంటికి చేరుకోగానే రెండు రోజులపాటు రోటి పచ్చళ్లతో ఉడుకుడుకు అన్నాన్ని తినటమే. అప్పటికిగాని నా నాలుక యథాస్థితికి రాదు, కడుపు తేలిక పడదు.



సన్నపురెడ్డి  
వెంకటరామిరెడ్డి



నొన్నీ...  
నలభేములు  
అంటే ఎవరు?

గోజూ గోటపచ్చళ్లు చేసి  
స్నేహితులకో ప్రాసెస్  
చేస్తుంటారు చూడూ...  
వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్ అంపల్..  
↑ ఆయనలాంటకళ్లు!!



చినావ్



అక్షయ.. ఇలా శారీరకంగా మోటు రకం  
 శారీరకంగా మోటు రకం.. మోటు  
 పెట్టుకుంటుంది  
 + మృత్యు రకం!!  
 OK?!







ఎవడా... ఈ వాళ్ళికి వేరు  
 శాస్త్రం? ఫ్రంట్ లోకి  
 పక్కలు పోయి  
 దేవాలయం... నా  
 ప్రాణం  
 తోస్తున్నా!!



ఏ... ఏ... చెప్పండి  
 పలుగారు... నెక్స్ట్  
 కౌంటర్ టూల్ ఏంటి?  
 గోటమిచ్చండి? ఇలా  
 పాత నూరులున్నాయి!!

NEET

## చింతచిగురు రోటి పచ్చడి



మల్లేశ్వరీదేవి శాకరం

**కావలసిన పదార్థాలు:** చింతచిగురు- రెండు పెద్దకప్పులు, చింతపండు- చిన్న నిమ్మకాయంత, పల్లీలు- యాభై గ్రాములు, ఎండుకారం- రెండు చిన్న చెంచాలు, ఉప్పు- ఒక చిన్న చెంచ(రుచికి సరిపడా), ఉల్లిపాయలు- రెండు, వెల్లుల్లి- నాలుగు రెబ్బలు, జీలకర- సగం చిన్నచెంచా, ఇంగువ- ఒక చిటికెడు, నూనె- ఒక గరిటెడు.

చింతపండులో కొద్దిగా నీరు వేసి ఉంచాలి. పల్లీలు దోరగా వేయించుకోవాలి. అవి చల్లారే లోపు బాణిలో నూనె వేసి కాగాక జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, ఇంగువ వేయాలి. అవి వేగేలోగా ఉల్లిపాయలు పెద్దముక్కలుగా తరిగి వాటికి కలిపి వేయించాలి. కాసేపయ్యాక కారం జత చేయాలి. కారం బాగా మగ్గాక ముందుగా శుభ్రం చేసుకున్న చింతచిగురు కలిపి మూత పెట్టాలి. మరికాసేపటికి చింతపండు గుజ్జును జతచేసి సన్నటి మంటపై మగ్గనివ్వాలి.

(చింతచిగురు బాగా పుల్లగా ఉంటే చింతపండు అవసరం లేదు)

ముందుగా పొట్టు తీసిన పల్లీలు రోటిలోవేసి సన్నటి రవ్వలా కాస్త బరకగా దంపుకోవాలి.

బాణి లోని చిగురు మిశ్రమం నుండి ఉల్లి ముక్కలు వేరుగా తీసి ఉంచి, మిగతా మిశ్రమాన్ని పల్లీపొడికి కలిపి నూరుకోవాలి. చిగురు మిశ్రమంతో పాటు ఉప్పును జత చేయాలి. పచ్చడి బాగా



నూరాక ఆఖరుగా ప్రక్కన ఉంచిన ఉల్లి ముక్కలు వేసి కచ్చా పచ్చాగా నూరుకోవాలి.

ముఖ్యంగా ముందుగా రోలుకు, వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్ గారికి ఒక నమస్కారం పెట్టి పచ్చడి నూరుకుంటే భేషుగ్గా కుదురుతుంది. చిగురు దొరికినంత కాలం చేసుకు తినవచ్చు. చిగురును వరుగుగా కూడా చేసి నిలువ ఉంచుకోవచ్చు. వరుగును మిగతా రోటి పచ్చళ్ళకు అదనంగా కూడా జత చేయవచ్చు. (వేణుగోపాల్ గారు ఒప్పుకుంటేనే సుమా!)

## బుడంకాయ రోటి పచ్చడి

**కావాల్సినవి:** నాలుగైదు బుడంకాయలు, మూడు పర్చిమిర్చీలు, కొద్దిగా చింతపండు, తగినంత ఉప్పు. తాలింపు సామగ్రి.

**తయారీ:** బుడంకాయల చెక్కు తీసి, ముక్కలు చేసి, గింజలు తీసేయాలి. పోపు దినుసులు, పచ్చిమిర్చి, బుడంకాయ ముక్కలు రోటిలో వేసి నూరుకోవాలి. తర్వాత బాండీలో కొద్దిగా నూనె వేసి తాలింపు వేసుకోవాలి. అవి వేగిన తర్వాత రోటిలో నూరుకున్న మిశ్రమాన్ని అందులో వేసి కొద్ది సెకన్లు వుంచి స్టవ్ మీద నుంచి దింపేయాలి. అన్నంలో కలుపుకొనేటప్పుడు కాస్త నెయ్యి వడ్డించుకుంటే అదుర్స్. అన్నట్టు... నల్లగొండ జిల్లా సూర్యాపేట, చౌటుప్పల్ ప్రాంతాల్లోని భూముల్లో పండే బుడంకాయలు.. చాలా రుచిగా వుంటాయి.



షర్మిల గడ్డిపాటి

## వంకాయ బజ్జి పచ్చడి

వంకాయ వంటి కూరయు

పంకజముఖి సీత వంటి భామామణియున్

శంకరుని వంటి దైవము

లంకాధిపు వైరి వంటి రాజుగలడే.... అన్నాడొక చాటుకవి. కూరలకే రాజైన వంకాయతో ఎన్నో రకాల కూరలే కాదు.. పచ్చళ్ళు కూడా నూరుకోవచ్చు. వంకాయని కుంపట్లో కాల్చి చేసే పచ్చడిని కొన్ని ప్రాంతాలలో వంకాయ బజ్జి అని కూడా అంటారు. దీని తయారీ చాల సులభం.

**కావలసిన పదార్థాలు:** లావుపాటి బజ్జి వంకాయలు 2(సుమారు కేజీ తూగాలి), మినప్పప్పు 2 టీ స్పూన్స్, ఆవాలు అర టీ స్పూన్, మెంతులు 8 గింజలు, చింతపండు చిన్న ఉండ, రాళ్ళ ఉప్పు తగినంత, పసుపు చిటికెడు, ఎండు మిరపకాయలు 4, నూనె 6టీ స్పూన్స్, కొత్తిమీర తరుగు 2టీ స్పూన్స్, ఇంగువ చిటికెడు.

**విధానం:** బొగ్గుల కుంపటి మీద కాని గ్యాస్ స్టవ్ మీద కాని ఈ లావుపాటి బజ్జి వంకాయని తిప్పుతూ కాల్చుకోవాలి. వంకాయ బాగా లోపలిదాకా కాలి పొట్టు ఊడి వస్తుండగా కుంపటి మీద నించి ఒక వెడల్పాటి పళ్ళెంలోకి దింపుకోవాలి. తడి చేత్తో వంకాయ పొట్టు అంతా వలిచేయాలి. వంకాయని వేళ్ళతో మెదిపి చూసుకోవాలి. లోపల తెల్ల పురుగు ఉండే అవకాశం ఉంది కనక



మాధులి ఇంగువ

వంకాయని వేళ్ళతో మెదిపి క్షుణ్ణంగా చూసుకోవాలి. ఏ పురుగూ లేకపోతే ఆ కాలిన వంకాయని మెత్తగా మెదిపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మూకుట్లో నూనె కాచి మెంతులు, మినపప్పు, ఆవాలు, ఎండుమిరపకాయలు, ఇంగువ వేసి వేయించుకోవాలి. వేగిన పోపుని ఒక చట్రం(చిల్లలగరిట)తో నూనె నించి వేరు చేసి గిన్నెలో పెట్టి మూతపెట్టాలి. రోట్లో చిన్న చింతపండు ఉండ, కొద్దిగా రాళ్ళ ఉప్పు, పోపుగింజలు, ఎండుమిరపకాయలు, పసుపు, వేసి బాగా మెత్తగా, రోకలి బండ ఎత్తకండా నూరుకోవాలి. లేకపోతే ఎండుమిరపకాయల గింజలు కంట్లో పడే ప్రమాదం ఉంది. నూరుకున్న పోపుని, తరిగిన గుప్పెడు కొత్తిమీరని, మెదిపిన వంకాయ మీద వేసి చేత్తో బాగా పిసికి కలిపెయ్యాలి. అంతే వంకాయ బజ్జి సిద్ధం. మూకుట్లో మిగిలిన నూనెలో మినపప్పు వేయించుకుని ఈ బజ్జి మీద పోసుకుంటే తినేటప్పుడు పప్పులు కరకరలాడుతూ రుచిగా ఉంటాయి.

## టమాటో రోటి పచ్చడి

**కావలసిన పదార్థాలు:** టమాటోలు ఒక కేజి, పచ్చి మిరపకాయలు పది, ఎండుమిరపకాయలు అయిదు, మెంతులు పది గింజలు, నూనె 8 టీ స్పూన్లు, పసుపు ఒక టీ స్పూను, ఇంగువ చిటికెడు, రాళ్ల ఉప్పు చెంచాడు లేదా రుచికి సరిపడా, ఆవాలు 3 టీ స్పూన్లు, మినప పప్పు 3 టీ స్పూన్లు, తరిగిన కొత్తిమీర 1కప్పు, చింతపండు చిన్న ఉండ.

**విధానం:** ముందుగా టమాటోలని శుభ్రంగా కడిగి సన్నగా తరుక్కోవాలి. ఇప్పుడు మూకుట్లో నూనె వేసి కాగాక మెంతులు వేసి వేయించుకోవాలి. మెంతులు వేగాక మినపప్పు కూడా వేసి



వేయించుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆవాలు వేసుకోవాలి, ఆవాలు చిటపటమన్నాక ముక్కలు చేసుకున్న పచ్చిమిరపకాయలు, ఎండుమిరపకాయలు వేసి వేయించుకోవాలి. చివరగా కొద్దిగా ఇంగువ వేసి కలిపి స్టవ్ ఆర్పెయ్యాలి. ఈ పోపుని చట్రం(చిల్లల గరిటె)తో నూనె రాకుండ వేరు చేసి ఒక గిన్నెలో పెట్టి మూత పెట్టుకోవాలి. మూకుట్లో మిగిలిన నూనెలో తరిగిన టమాటోలు, చింతపండు, కొద్దిగా పసుపు, తగినంత ఉప్పు వేసి తక్కువ మంటతో మగ్గబెట్టుకోవాలి. మధ్యమధ్యలో టమాటోలని కలుపుకుంటూ మగ్గబెడితే పావుగంటలో టమాటోలోని నీరంతా ఇగిరిపోతుంది. టమాటోలు మగ్గిన తరువాత రోట్లో పచ్చడిని నూరుకోవాలి.



**నూరుకునే విధానం:** వేగిన పోపు గింజలని, వేగిన పచ్చిమిరపకాయలని, ఎండుమిరపకాయలని రోట్లో వేసి రోకలిబండ ఎత్తకండా నూరుకోవాలి. లేకపోతే మిరపకాయ గింజలు కంట్లో పడే అవకాశముంది. పోపంతా మెత్తగా నూరుకున్నాక మగ్గిన టమాటోలని, చింతపండుని, తరిగిన కొత్తిమీరని కూడా రోట్లో వేసి నూరుకోవాలి. టమాటోలు మగ్గేటప్పుడు వేసుకున్న రాళ్ళ ఉప్పు సరిపోకపోతే కొద్దిగా ఉప్పు మళ్ళీ వేసుకుని నూరుకోవచ్చు. మధ్య మధ్యలో ఒక చెంచాతో కలుపుతూ నూరుకుంటే పోపు-టమాటోలు బాగా కలుస్తాయి. నూరుకున్న పచ్చడిని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని కొద్దిగా మినప్పప్పు వేయించి పైన పోస్తే సరి. టమాటో రోటి పచ్చడి సిద్ధం.

## కందిపచ్చడి

తెలుగునాట ఎన్నో వందల ఏళ్ళుగా రాజ్యం ఏలుతున్న పచ్చడి కందిపచ్చడి. కందిపచ్చడి-చల్లపులుసు, కందిపచ్చడి-ఆవకాయ, కందిపచ్చడి-వంకాయ పచ్చిపులుసు వంటి ఎన్నో కాంబినేషన్స్

ప్రసిద్ధికెక్కాయి మన తెలుగు లోగిళ్ళలో. అలాంటి కంది పచ్చడిని రోట్లో నూరుకోవడం ఎలాగో తెలుసుకుందాం.

**కావలసినవి:** కందిపప్పు 100గ్రాములు, జీలకర్ర 1టీ స్పూను, ఎండుమిరపకాయలు 5, నీళ్ళు 50ఎంఎల్, రాళ్ళు ఉప్పు తగినంత, ఇంగువ చిటికెడు.

**విధానం:** ముందుగా పొడిగా ఉన్న మూకుట్లో కందిపప్పు వేసి మంట తక్కువగా పెట్టుకుని మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ వేయించుకోవాలి. పదినిమిషాలపాటు ఇలా వేయించుకుంటే దోరగా వేగిన కందిపప్పు కమ్మటి వాసన వస్తుంది. వేగిన కందిపప్పుని రోట్లో వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అదే పొడిపొడిగా ఉన్న మూకుట్లో జీలకర్ర వేసి వేయించుకోవాలి. జీలకర్ర వేగాక ఎండుమిరపకాయలు ఇంగువవేసి వేయించుకోవాలి. ఇవన్నీ వేగాక కందిపప్పు రాళ్ళు ఉప్పుతో పాటు రోట్లో వేసి నూరుకోవాలి. బాగా మెత్తటి పొడి తయారయ్యాక దీన్ని కందిపొడిగా కూడా అన్నంలో వేసుకుని తినవచ్చు. లేదా ఈ పొడిలో కొద్దికొద్దిగా నీళ్ళు పోసి నూరుకుంటే గట్టి మిశ్రమం తయారవుతుంది. అదే కందిపచ్చడి.

నీళ్ళు ఎక్కువయితే జావగారిపోతుంది కనక కొద్దికొద్దిగా నీళ్ళుపోసి రుబ్బుకుంటూ కందిపచ్చడి గట్టి పేస్టు లాగ చేసుకోవాలి. అంతే కందిపచ్చడి సిద్ధం. కందిపచ్చట్లో పోపు ఇష్టపడేవాళ్ళు భోజనానికి ముందు కొద్దిగా పచ్చడి తీసుకుని అప్పటికప్పుడు పోపు పెట్టుకుని తినవచ్చు. మొత్తం పచ్చడికి పోపు పెడితే ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండదు.





## కొబ్బరి రోటి పచ్చడి

రాజు వాసిరెడ్డి వేణుగోపాలనాయుడు గారి రోటి పచ్చళ్ల ఉద్యమం అనబడే వేగంగా సాగుతున్న అశ్వంలేని అశ్వమేధ యాగంలో గుర్రాన్ని పట్టుకోలేక గులాములు అయిపోయాం. చస్తామా.. ! రోటి పచ్చళ్లకు ఉపక్రమించి, మేము చేసిన ఓ రోటి పచ్చడి విశేషాలను, చేయూ....., విధానాలను మీ ముందు ఉంచుతున్నామహేళా. కొబ్బరి పచ్చడిని సాధారణంగా యంత్రంలో రుబ్బటం, గిరితిప్పటం చేస్తాం. అయితే వారం రోజుల వరకు తాజాగా వుండే కొబ్బరి పచ్చడిని నూనెతో నిమిత్తం లేకుండా గోదావరి జిల్లాలోను, తూర్పు కృష్ణాలోను తునక పచ్చడిగా చేస్తారు.



ఘంటా  
విజయకుమార్

**ఇందుకు అవసరమయినవి:** రెండు కొబ్బరి చిప్పలు (పచ్చివి), గ్రాముల పరంగా ఓ 20గ్రాముల పచ్చిమిర్చి, చాలినంత ఉప్పు, శాస్త్రానికి అన్నట్లు కొన్ని మెంతులు, కొద్దిగంటే కొద్దిగా ఆవపిండి.

**తయారుచేసే విధానం:** కొబ్బరికాయను పగులగొట్టి రెండు చిప్పలు చేయాలి. తరువాత చిప్పలనుంచి కొబ్బరిని వేరుచేయాలి. తరువాత చిన్నపాటి ముక్కలుగా కోసుకుని, రోటిలో కచ్చాపిచ్చా నూరాలి. అనంతరం మిరపకాయలను ఆ నూరిన మిశ్రమంలో వేసి, మరల నూరాలి. ఈసారి రెండు కలగలిపిన ముద్ద తయారవుతుంది. దీనిలో కొన్ని నీటిలో నాన్చిన మెంతులు వేసి నూరాలి. చిన్న టీస్పూను ఆవపిండి వేయాలి. అంతే.. రోటి కొబ్బరిపచ్చడి తయారవుతుంది. ఇది ఇన్ స్టెంట్.. అప్పటికప్పుటికి అందుబాటులోకి వచ్చిన పచ్చడిగా కాకుండానే, ఆవ వేసినందున రెండు, మూడు రోజులు బయట వుంచినా వాడుకోవచ్చు. శిలీంధ్రం పచ్చడిని తాకదు. అదే ఫ్రిజ్జులో పెడితే వారం నిల్వ వుంటుంది. చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులు నిరభ్యంతరంగా ఈ పచ్చడి తినవచ్చు. ఇక జిహ్వా ప్రియులు కొద్దిగంటే కొద్ది నూనెలో కరివేపాకు, పోపులు వేసి తాలింపు వేసుకోవచ్చు. ఈ కొబ్బరి పచ్చడిలో రెండు మూడు మామిడి ముక్కలు వేసుకుంటే మరీ బావుంటుంది.

## చింతాకు పచ్చడి..

చిగురు దశనుంచి కొంచెం ఎదిగిన చింతాకును తీసుకుని నీడలో ఆరబెట్టాలి.

బాగ ఒట్టిగా అయిన తరువాత ఏదయిన కడాయిలో ఆకును కొద్దిగా వేయించాలి. అలాగే కొన్ని ఎండు మిర్చి, ధనియాలు కూడా వేయించుకోవాలి. కొన్ని కరివేపాకు రెమ్మలు కూడా ధనియాలతో పాటే వేయించి పెట్టుకోవాలి.

మొదట వేయించిన చింత ఆకును రోలులో వేసి దంచాలి. తరువాత ఎండు మిర్చి, ధనియాలు, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి దంచాలి.

దీని ప్రత్యేకత ఏమిటంటే మంచి పత్యపు పొడిగా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

## బొటికన వేలు దరువు

రాయలసీమ యొక్క ఒక ప్రత్యేకమైన పచ్చడి..

దీని పేరు ... బొటికన వేలు దరువు అంటారు.

**కావలసిన పదార్థాలు:** మట్టి మూకుడు. కొన్ని ఎండు మిరపకాయలు. కొన్ని వెల్లుల్లి రెమ్మలు. తగినంత చింతపండు రసం. గల్ల ఉప్పు తగినంత.



ప్రవీణ్ బత్తుల



**చేయు విధానం:** ఒక మట్టి మూకుడులో ఎండు మిరపకాయలు కొద్దిగా వేయించి, ఆ మూకుడులోనే బొటన వేలుతో బాగ నలపాలి. కొంచెం తొందరగ కావాలి అంటే గల్లవుప్పు వేసి నలిపితే కొంచెం త్వరగా నలుగుతుంది)

తరువాత కొన్ని కరివేపాకు ఆకులు వేసి నలపాలి. తరువాత కొన్ని వెల్లుల్లి రెమ్మలు వేసి నలపాలి. చివరగా కొంచెం చింతపండు రసం కలుపుతే అద్భుతమైన పచ్చడి రెడి.

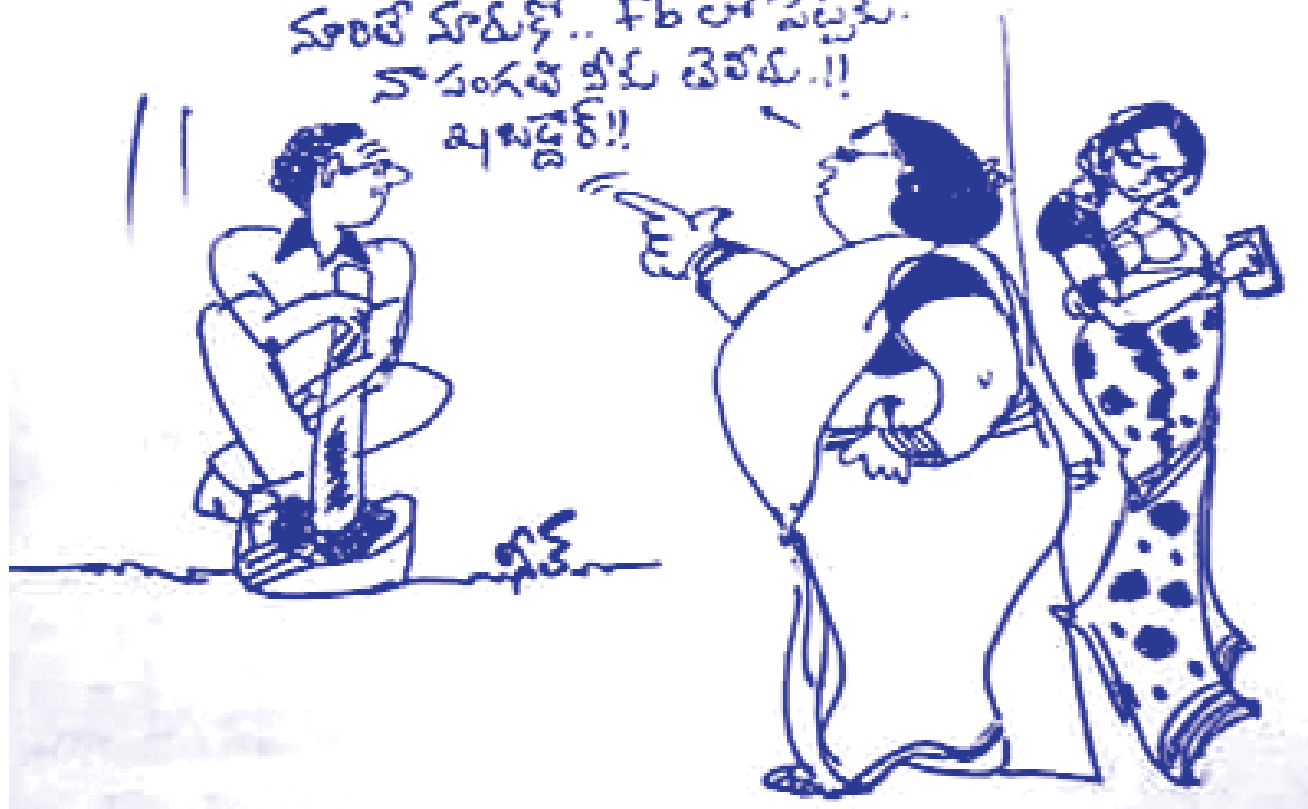
రుచికొరకు కొన్ని పుట్టాల పప్పులు వేసుకోవచ్చు. రాగిసంకటిలో దీనిని నంజుకుని తింటే చాలా బావుంటుంది.



## పెసర పచ్చడి

**పెసరపప్పు** ఒక కప్పు తీసుకొని అరగంటపాటు నానబెట్టాలి. పచ్చి మిరపకాయలు మూడు నాలుగు కలిపి మెత్తగా నూరుకోవాలి. కొంచెం చింతపండు, ఉప్పు, చిటికెడు పసుపు కలిపి నూరుకోవాలి. తర్వాత పోపుగింజలు, ఇంగువ, కరివేపాకు, రెండు ఎండు మిర్చిలతో పోపు వేయాలి. చింతపండు బదులుగా నిమ్మకాయ రసం కూడా పిండుకోవచ్చు.

చూస్తున్నాడు.. శతపక్షకర్తవేణు.. శతజ మాత్రుల్లో  
 మా అమ్మయిది ఇంకీ స్త్రీ వైదకు.. పక్షకు సోదమి  
 మాంటే మాడుకో.. Fb లా పెట్టకు.  
 నా పంకజో కీడు తెలవ!!  
 బుబుడో!!





జ్ఞానదేవ్ ఆకుల

## కొబ్బరి, పెసర పచ్చడి

పచ్చి కొబ్బరి ఒక కప్పు, నానబెట్టిన పెసరపప్పు ఒకకప్పు, పచ్చి మిరపకాయలు, ఉప్పు, జీలకర్ర, తగినంత కొత్తిమీర కలిపి రోటిలో దంచాలి. తర్వాత కొంచెం నూనెలో కొంచెం ఆవాలు, ఇంగువ, మినపపప్పు, ఎండు మిరపకాయలు వేసి పోపుపెట్టాలి. దీన్ని కొబ్బరిపెసర పచ్చడి అంటారు.

## వంకాయ పాలబజ్జీ

వంకాయ పొయ్యిలో కాల్చి పక్కన పెట్టుకోవాలి. కొంచెం చింతపండు, పచ్చిమిరప, ఉప్పు, ముందుగా కాల్చి తొక్కు తీసేసిన వంకాయ కలిపి రోటిలో నూరుకోవాలి. చివరగా కొంచెం కొత్తిమీర కూడా వేసి కలుపుకొని దంచాక కొంచెం పాలు (కాగబెట్టి చల్లార్చినవి) కలిపితే రుచిగా వుంటుంది వంకాయ పాలబజ్జీ అనే రోటిపచ్చడి. ఇందులో తాలింపు అవసరంలేదు.



సుభశ్రీ

## కొత్తిమీర పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు: కొత్తిమీర - పది కట్టలు, పచ్చిమిర్చి 8, వెల్లుల్లి రేకలు 4, ఆవాలు, జీలకర్ర అర టీస్పూన్ చొప్పున, ఎండు మిర్చి రెండు, కరివేపాకు, ఉప్పు తగినంత, నూనె సరిపడా.

తయారుచేయు విధానం: ముందుగా స్ట్రా మీద మందపాటి గిన్నె పెట్టి సరిపడా నూనె పోసి బాగా కాగాక పచ్చిమిరపకాయలు, కొత్తిమీర వేసి వేయించుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత రోట్లో మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. స్ట్రా మీద మరో గిన్నె పెట్టుకుని సరిపడా నూనె పోసి ఆవాలు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి రేకలు, ఎండు మిరపకాయలు, కరివేపాకు వేసి వేయించుకోవాలి. ఈ పోపులో పచ్చడి కలుపుకుంటే కొత్తిమీర రోటి పచ్చడి తయారయినట్టే.



## గోంగూర పూల పచ్చడి

గోంగూర పూలతో రోటి పచ్చడి సూపర్ టేస్ట్ వుంటుంది.

కావాల్సినవి: గోంగూర పూలు వంద గ్రాములు, ఎండుమిర్చి యాభై గ్రాములు, ఉప్పు సరిపడా, ధనియాలు మూడు స్పూన్లు, నువ్వులు రెండు స్పూన్లు, జీలకర రెండు స్పూన్లు, మెంతులు ఒక స్పూన్, వెల్లుల్లి ఒకటి, ఉల్లిపాయ ఒకటి. ఎండుమిర్చి, ధనియాలు, నువ్వులు, జీలకర, మెంతులను నూనె లేకుండా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. వాటిని రోట్లో వేసుకొని పొడి కొట్టుకోవాలి.

గోంగూర పూలు, వెల్లుల్లిని నూనెలో వేయించుకుని రోట్లో వేసి దంచాలి. అందులోకి పైన నూరుకున్న మసాలా పొడి కలిపి నూరాలి. అందులోకి ఉల్లిపాయ వేసి కాస్త దంచాలి. సెనగపప్పు, మినప్పప్పు, జీలకర్ర, ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి తాలింపు వేసుకుంటే.. ఘుమఘుమలాడే గోంగూర పూల పచ్చడి రెడీ.



సౌజన్య పగడాల

## దోసకాయ గింజల పచ్చడి

కావాల్సినవి: దోసకాయ విత్తనాలు వంద గ్రాములు, పచ్చిమిర్చి, చింతపండు, ఉప్పు, జీలకర...

దోస విత్తులు బాగా కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి. వాటిని వేయించాలి. నూనెలో మిర్చి వేయించాలి. జీలకర పొడి, చింతపండు అన్నీ రోట్లో వేసి నూరి తాలింపు వేయడమే.

## చెనంగాకు రోటి పచ్చడి

చెనంగాకు.. అన్ని ప్రాంతాలలో దొరికే మొక్క. ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో పేరుతో పిలుస్తుంటారు. ఆంధ్రా ప్రాంతంలో గోంగూర అంటే తెలంగాణ ప్రాంతంలో పుంటికూర అంటారు. అలాంటిదే ఇదీనూ. చెన్నంగాకు, శెనంగాకు, చెనంగాకు అని తెలంగాణ ప్రాంతంలో అంటారు. కసింద, కసివెంద అని ఆంధ్రా ప్రాంతంలో అంటారు.



బాలు రామ్

దీని ఆంగ్ల నామం.. *Cassia occidentalis*. దీనిని *Negro coffee* అని కూడా అంటారు.

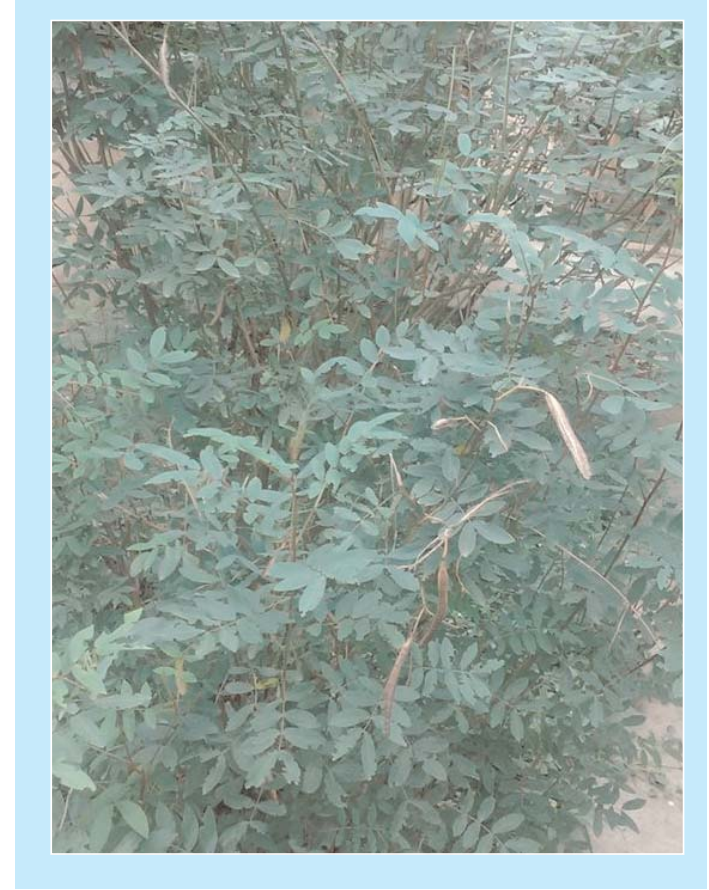
ఈ మొక్క మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఆయుర్వేదంలో, యునానిలోనే కాకుండా అల్లోపతి మందుల్లో కూడా దీనిని వాడుతుంటారు. ఇది మన మోకాలు ఎత్తుదాకా పెరిగాక.. తొలి పూత వచ్చినప్పుడు.. వేళ్లతో సహా మొక్క మొత్తాన్ని పెరికి, నీడలో ఆరబెట్టి, చూర్ణం చేసి క్యాన్సర్ రోగులకు ఇవ్వడం ఆయుర్వేద చికిత్సా విధానంలో భాగం. పూవులు, ఆకులు, వేర్లను విడివిడిగా చూర్ణం చేసి ఇవ్వడం యునాని చికిత్సా విధానంలో భాగం. ఈ చూర్ణాలను ఆవు నెయ్యి లేదా తేనెతో కలిపి కడుపు లోపలికి ఇస్తుంటారు. అలాగే అనేక చర్మవ్యాధులకు పైపూతగా కూడా పూస్తారు.

దీని ఆకుల రసాన్ని వెన్నతో కలిపి మర్దన చేస్తే పక్షవాతం తగ్గుతుందని కూడా 'వస్తుగుణ దీపిక'లాంటి పుస్తకాలు చెబుతున్నాయి. చెన్నంగి/కసివెంద విత్తనాల పొడితో కూడా అనేక ప్రయోజనాలు వున్నాయి. ఈ మొక్కకు కాసే గోరుచిక్కుడులాంటి లేత కాయలతో కూర చేసుకోవచ్చు.

ఆకులతో రోటిపచ్చడి చేసుకోవచ్చు.

జ్వరాలు వచ్చినప్పుడు ఈ ఆకుల రోటిపచ్చడి చేసుకుని తినే ఆచారం తెలుగునాట వుంది. చెనంగాకుకు ఒక రకమైన ఘాటు వాసన వుంటుంది. అది పచ్చడిలో కూడా తగులుతుంది. వీలైనంతగా లేత ఆకును ఎంచుకోవాలి. మిగతా ఆకుకూర పచ్చళ్లలాగే దీనినీ చేసుకోవచ్చు. ఆకులను శుభ్రం చేసుకుని బాండీలో వేయించుకోవాలి. దీనితోపాటు కాసిని పుదీనా ఆకులను కూడా కలిపి వేయించుకుంటే మంచి రుచి వస్తుంది. అలాగే నాలుగు ఎండుమిరపకాయలు, కాసిని వేరుసెనగ గింజలు వేయించుకోవాలి. ధనియాలు, జీలకర్ర తదితరాలు మామూలే. రోటిలో ఎండుమిరపకాయలు, పల్లీలు, ధనియాలు, జీలకర్ర నూరుకున్నాక, కాస్త చింతపండు కూడా కలిపి నూరుకోవాలి. తర్వాత వేయించిన చెనంగాకు, పుదీనాలను, తగినంత ఉప్పును రోట్లో వేసి నూరుకుని, తాలింపు పెట్టుకోవాలి.

చెన్నంగి/కసివింద లేత ఆకులను మజ్జిగలో ఊరబెట్టి, ఉడికించి తీసిన ఆకులో ఆవు వెన్న, పాలు, తేనె పోసి తిరగవండి, దానికి జీలకర్ర, ఇంగువ, మిరియాలు తదితరాలు జోడించి.. మంచి రుచికరమైన వంటకం కూడా చేసుకోవచ్చు.



అయ్యో.. మీరంతగా అంగం పడాల్సిందేమీ లేదమ్మా..  
 కళ్ళు కెరాల వస్తే బిప్పిలా ఉండు.. ఇక్కెళ్లు మీర  
 బిప్పికి మీరలు తినిపించాల.. దాని గాయం వా పాటు.. బడి మీద  
 వచ్చి పడి పారుంది.. దీనికొకటే మందు.. వెళ్ళు గోపాల్ గారి వద్ద..  
 మందు పోతుంటుంది.. మూడు పాళ్లు పాటించాలి..  
 వారం గంటలు పాటించాలి..  
 గంతు వెళ్తా కు!!



## నల్లేరు పచ్చడి

ఆరోగ్యపరంగా ఎన్నో ఔషధ గుణాలు కలిగిన నల్లేరుతో రోటి పచ్చడి చాలా రుచికరంగా వుంటుంది. నల్లేరు తీగలు సాధారణంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలలో పొలాల కంచెలపై విస్తారంగా పాకి వుంటాయి. కణుపులు కణుపులుగా పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ తీగ నాలుగు పలకలుగా, నలుచదరంగా ఉంటుంది. నల్లేరును ఇళ్లలో, కుండీలలో కూడా పెంచుకోవచ్చు. ఒక కణుపు తీసుకుని మట్టిలో నాటుకుంటే చాలు.. అదే పాకుతుంది. నల్లేరుతో రోటి పచ్చడి చేసుకునే ముందు.. దాని ఆరోగ్య రహస్యాలను తెలుసుకుందాం.

నల్లేరు రసం చాలా వ్యాధులకు వాడతారు. విరిగిన ఎముకలు అతుక్కోవడానికి నల్లేరు రసం అమోఘంగా పని చేస్తుంది. నల్లేరులో యాంటి బాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలముగా వుంటాయి. నల్లేరు రసం రక్తహీనత లేకుండా కాపాడుతుంది. కాన్సర్ కణాల పెరుగుదల నిరోధించే యాసిడ్లు నల్లేరులో వుంటాయి.

పచ్చడి ఎలా చేసుకోవాలంటే...

నల్లేరు లేత కాడలను ఎంచుకోవాలి. నాలుగు మూలలా చెక్కు తీయాలి. ముదురు కాడలయితే మొత్తం చెక్కు తీయాలి. లేకపోతే తినేటప్పుడు నాలుకకు దురద వస్తుంది. అలాగే చెక్కు తీసేటప్పుడు చేతికి కొంచెం నూనె రాసుకుంటే.. చేతులు దురద పుట్టకుండా వుంటుంది.

బీరకాయ, సొరకాయలాగా చెక్కు తీసిన తర్వాత నల్లేరును చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరుక్కోవాలి. కొద్ది సేపు ఉప్పు నీటిలో వేసి ఉంచితే మంచిది. వేయించేటప్పుడు పూర్తిగా వేగేదాకా చూడండి. ముదురు కాడలయితే ఇంకా ఎక్కువ వేగనివ్వాలి. లేకపోతే నాలిక దురద పుట్టవచ్చు. బాగా వేగిన తర్వాత నల్లేరు



సునీత వేములకొండ





కాడలను తీసి రోటి పచ్చడి చేసుకోవాలి. మిగిలిన ప్రాసెస్ అంతా మామూలే. ముందుగా వేయించుకున్న ధనియాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చిలను నూరుకుని అందులో తగినంత చింతపండు, ఉప్పు కలిపి, వేయించిన నల్లేరు కాడల ముక్కలను రోటిలో వేసి బాగా నూరుకోవాలి. నల్లేరుకు కడుపులో పైత్యం తగ్గించే గుణం వుంది. చింతపండు ఎక్కువ వేస్తే ఆ గుణం దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి చింతపండు తగినంత మోతాదులోనే వేసుకోవాలి. పులుపుకోసం ప్రత్యామ్నాయంగా నిమ్మరసంలాంటి ట్రై చేయకుండా నల్లేరు పచ్చడిలో చింతపండు వేసుకోవడమే ఉత్తమం.

నల్లేరుతో పచ్చడి మాత్రమే కాదు.. దోసెలు వేసుకోవచ్చు. వడియాలు పట్టుకోవచ్చు.

## పుదీనా పచ్చడి



సౌజన్య పగడాల

**కావాల్సినవి:** పుదీనా నాలుగు కట్టలు, పదిహేను పచ్చిమిరపకాయలు, నాలుగు స్పూన్ల నువ్వులపొడి, ఒక స్పూన్ జీలకర్ర, చింతపండు నిమ్మకాయంత, వెల్లుల్లి ఐదు రెబ్బలు, ఒక ఉల్లిపాయ, నాలుగు స్పూన్ల నూనె, తాలింపు గింజలు, రెండు ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, తగినంత ఉప్పు, చిటికెడు పసుపు.

పుదీనా ఆకులు, మిర్చి, వెల్లుల్లి, చింతపండు, జీలకర్ర నూనెలో వేయించాలి. అందులో నువ్వులపొడి కలిపి నూరుకోవాలి. అందులో ఉల్లిపాయ పచ్చిది లేదా వేయించినది వేసుకొని నూరాలి. తర్వాత తాలింపు పెట్టుకోవాలి.

ఈ పుదీనా పచ్చడి జ్వరం వచ్చినప్పుడు వుండే నోటి చేదు పోగొట్టి ఆకలి పెంచుతుంది.

## కుసుమల రోటిపచ్చడి

**ముం**దుగా కుసుమలు అనగానే మనకి ఆంధ్రభోజుడు రాయలవారు గుర్తురాకమానరు. రాయలవారు నిత్యం వేకువనే లేచి కుసుమ నూనె సేవించి, వంటికి దట్టంగా ఆ నూనెని పట్టించుకొని కత్తిసాము, గుర్రపుస్వారీతో పాటు కడుపులో ఉన్న నూనె కరిగిపోయేలా, వంటిమీద ఉన్న నూనె ఆవిరయ్యేలా కఠోర వ్యాయామం చేసేవారని చదువుకున్నాం. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ తో పాటు ఆరోగ్యానికి మంచిచేసే ఎన్నో గుణాలు కలిగిన కుసుమ ప్రధానంగా మెట్టప్రాంత ప్రజల ఆహారంలో భాగంగా కూడా ఉంటూ వస్తోంది. చిరుధాన్యాలలో రోటిపచ్చడిగా వాడుకోడానికి ఉపయోగపడే ఏకైక ధాన్యంగా కూడా కుసుమల్ని చెప్పుకోవచ్చు. ఇప్పుడంటే వాణిజ్యపంటలు పెరిగి కుసుమ వాడకం బాగా తగ్గిపోయిందిగానీ కుసుమ నూనెతో చేసిన వంటలు అత్యంత రుచికరంగా ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించే గుణంతో పాటు కుసుమ నూనెకి వంట్లో కొవ్వుని కరిగించే లక్షణం ఉంది. ఎండిన కుసుమ పూలను హెర్బల్ టీపొడిలో వాడతారు. కుంకుమ పువ్వుకి బదులుగా ఆహారానికి మంచి రంగుని ఇవ్వడానికి చౌకగా దొరికే ఎండిన కుసుమపూలు వాడుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా వేపుళ్ళకు, సలాడ్ల తయారీలో వాడితే రుచికి బాగుంటుంది. ఇక ఆంధ్ర భోజుడికి ఇష్టమైన కుసుమ మన భోజనంలో పచ్చడిగా ఎలా మారబోతుందో చదువుదాం...

**కావల్సిన ఉరువులు:** కుసుమలు, ఎండు మిరపగాయలు, అల్లం, బెల్లం, వెల్లుల్లి, చింతపండు, ఉప్పు, జీలకర్ర, ఆవాలు, పచ్చిశనగపప్పు, మినప్పప్పు, కరివేపాకు, రోలు, రోకలి.



**నన్నపనేని  
జనార్దనరావు**



**తయారు చేసే పద్ధతి:** ముందు మీ రోట్లో పట్టేంత పచ్చట్లో సగం తెల్ల కుసుమలు తీసుకొని వాటికి కాస్త పసుపు, మంచినూనె కలిపి ఒక పావుగంట అలా పక్కన ఉంచండి. మందపాటి బాండి తీసుకొని కుసుమలు వేపాలి. బాగా వేగాక కుసుమలు చక్కటి వాసన వేస్తాయి. అదే బాగా వేగాయనడానికి గుర్తు. కుసుమలు చల్లారాక వెదరుతో అల్లిన చాట అందుబాటులో ఉంటే తీసుకొని కుసుమలు పోసి మందపాటి బట్ట తీసుకొని కుసుమలపై పెట్టి అరచేత్తో బట్టమీద రుద్దాలి. అప్పుడు బట్ట, చాట రాపిడికి కుసుమలమీద ఉన్న పొట్టు రాలిపోతుంది. ఎక్కడన్నా అరాకొరా అలా ఉన్నా అదికూడా రుచిగానే ఉంటుంది. ఎలా అంటే కాకరగాయ మీద ఉన్న పొట్టులో కొంచెం అలాగే ఉన్నా రుచిగానే ఉన్నట్టు. పొట్టు తీసుకున్న కుసుమలు పక్కన ఉంచి మనం కారం తినే కెపాసిటీని బట్టి ఎండుమిరపగాయలు తీసుకొని బాండిలో కరకరలాడేలా వేపుకోవాలి. ఈలోగా ఓ కప్పు వేడినీళ్ళలో చిన్న నిమ్మచెక్కెంత చింతపండు నానబెట్టుకోవాలి. ఎండుమిరపగాయలు రోట్లోవేసి రోకలిబండతో దంచుతూ తెల్లపాయలు, జిలకర్ర, అల్లంముక్క, బెల్లం ముక్క వేసుకోవాలి. (ఎంత పచ్చడి అవుతుంది అనే అంచనా ఉంటే ఇప్పుడే ఉప్పు వేసుకోవచ్చు లేదా చివర్లో పచ్చడి పరిమాణాన్ని బట్టి ఉప్పు వేసుకోవచ్చు.) ఇవన్నీ సగం దంచుకున్నాక కుసుమలు కూడా వేసి వాటిని కూడా సగానికిపైగా దంచుకున్నాక చింతపండు పులుసు పోసి దంచితే పచ్చడి కచ్చాపచ్చీగా నలుగుతుంది. రోటిపచ్చడి అన్నాక సగం సగంగా మాత్రమే దంచుకోవాలి లేకపోతే పచ్చడి పచ్“చెడి”పోతుంది. ఇప్పుడు దంచుకున్న పచ్చడిని ఆవాలు, పచ్చిశనగపప్పు, మినప్పప్పు, జిలకర్ర, కరివేపాకుతో తిరగమోత వేసుకుంటే పచ్చడి పచ్చెక్కిపోతుంది.

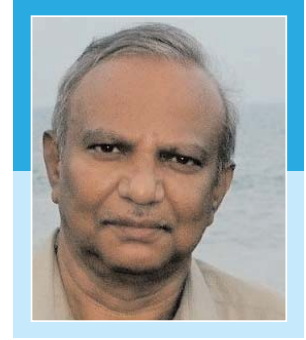
**వాడకం:** పొంగలి, ఇడ్లెన్ను, అన్నంలో, దోశలో ఇలా రకరకాలుగా వాడుకోవచ్చు.

## కాల్చిన దోసకాయతో రోటి పచ్చడి

**ముం**దుగా గట్టిగా ఉన్న రెండు దోసకాయలు తీసుకుని అవి చేదుగా వున్నాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి చిన్న ముక్క కట్ చేసి బాగానే వున్నాయని నిర్ధారణ చేసుకున్నాక స్టవ్ మీద సన్నని సెగతో పై తోలు నల్లగా అయ్యే అంతవరకు కాల్చాలి. దోసకాయ పూర్తిగా కాలాక అందులోంచి పైకి ఆవిరి చిమ్ముతుంది. వాటిని తొక్కతీసి గుజ్జు లాంటి పదార్థాన్ని పక్కన పెట్టుకోవాలి.

ఈ లోపు స్టవ్ మీద బాణలి వుంచి అందులో నూనె వేసుకుని ఆరేడు ఎండు మిరపకాయలు ముక్కలు తెంచ కుండా కాయ పళంగా వేసి, ఇక పోపు పదార్థాల కోసం శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ఆవాలు, కొద్దిగా జీలకర్ర, ఐదారు పచ్చిమిరప కాయలు వేసి వేయించాలి. అయితే ఎండు మిరపకాయలను కొద్దిగా వేపు రాగానే బయటకు విడిగా తీసేయ్యాలి. లేకపోతే ముండుగానే నల్లగా మాడి పోయే ప్రమాదముంది. ఇక వేగుతున్న మిశ్రమంలో గోళీ కాయంత చింత పండు, చిటికెడు పసుపు, కొద్దిగా ఇంగువ పొడి వేసుకుని అన్నీ వేగాక ఈ పదార్థాలన్నిటిని విడిగా రోటిలో మెత్తగా నూరుకుని ఆ తర్వాత దోసకాయ గుజ్జును అందులో వేసి నూరాలి.

పొరపాటున కూడా పోపు మిశ్రమం, దోసకాయ గుజ్జును కలిపి నూరకండి. పప్పులు మెత్తపడి పోతే మొత్తం రుచంతా పాడై పోతుంది. అందుకే ఈ ప్రాసెస్ విడి విడిగానే చెయ్యాలి. ఈ పచ్చడి మిశ్రమంలో పులుపు విరగడానికి అతి కొద్దిగా పంచదార తగిలించి ఇందాక పోపు పెట్టిన తాలూకు



**జీడిగుంట  
నరసింహమూర్తి**

అందులో మిగిలిన ఒక రెండు స్పూన్ల నూనె ఆఖర్లో పచ్చడి పైన వెయ్యాలి. చివర్లో ఒక బౌల్ శుభ్రంగా తుడిచి పచ్చడిని అందులోకి తియ్యండి. పైన కొద్దిగా కొత్తిమీర సన్నగా కట్ చేసి వేస్తే ఇంకా మంచిది. ఒకటి మాత్రం గుర్తించుకోవాలి. ఈ పచ్చడి వేడి వేడి అన్నంలో ఒక స్పూన్ నూనె వేసుకుని కలుపుకుని తింటే అదుతేంగా ఉండటమే కాకుండా అన్న ద్వేషం ఉన్న వాళ్ళు, నోరు అరుచిగా ఉన్న వారికి సైతం ఆకలిని పెంచేస్తుంది. ఈ పచ్చడి చెయ్యటానికి ఇంత కష్ట పడాలా అనుకోకండి. హడావిడి పడుతూ పచ్చడి పాడు చెయ్యకుండా ఈ విధానంలో చేస్తే పచ్చడి చాలా రుచిగా ఉండటమే కాకుండా రెండు మూడు రోజులు నిలవ కూడా వుంటుంది. కూరలు దొరకని రోజుల్లో ఇటువంటి పచ్చళ్ళు ఎంతో ఆదుకుంటాయి.

## బీర పొట్టు పచ్చడి



లలిత జంధ్యాల

బీరకాయల తొక్కుతో కూడా పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. లేత బీర పొట్టును, ఒకటి రెండు టమోటాలను, రెండు పచ్చిమిరపకాయలను కొద్దిగా నూనె వేసి వేయించుకుని కొద్దిగా మెంతులు, మినపప్పు, ఆవాలు పొట్టుకు సరిపడా ఎండు మిరపకాయలు కొంచెం నూనెలో వేయించి దానిలో ఇంగువ వేసి కొద్దిగా చింతపండు ఉప్పు, పసుపు వేసుకుని రోటిలో నూరుకోవాలి. ఇష్టమైన వారు బెల్లం ముక్క కూడా వేసుకుని నూరుకోవచ్చు. చివరగా కొత్తి మీర వేసుకోవాలి.



## “నిద్ర లేచింది పచ్చడి గ్రూపూ...”

లేచింది ....

నిద్ర లేచింది రోటి పచ్చడి గ్రూపూ...

వదలిపోతుంది మిక్సీల తుప్పు...

నిద్ర లేచింది రోటి పచ్చడి గ్రూపూ...

ఎప్పుడో చెప్పెను నలభీమయ్యలు...

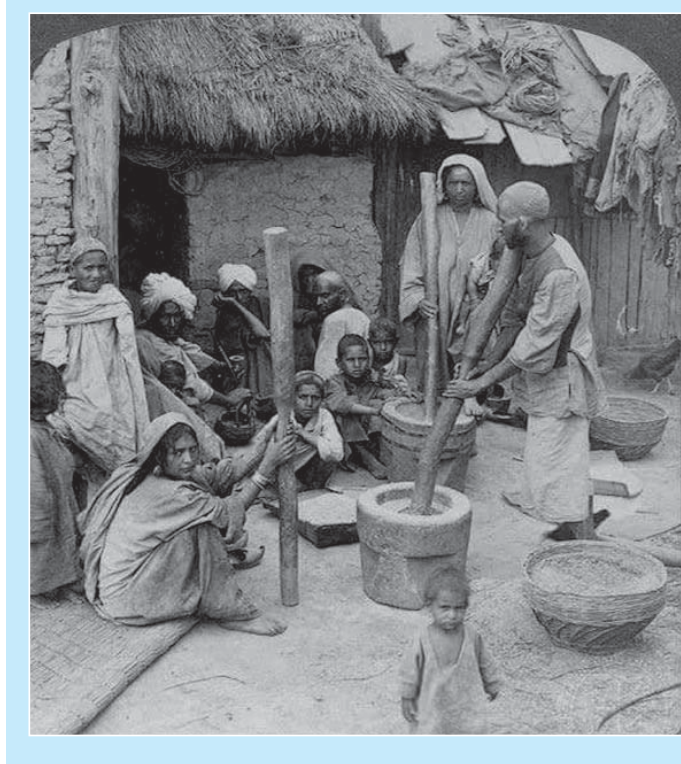
అప్పుడే చెప్పెను ఎన్టీవోడు...

ఎప్పుడో చెప్పెను నలభీమయ్యలు...

అప్పుడే చెప్పెను ఎన్టీవోడు..

ఇప్పుడే చెబుతా ఇనుకో బుల్లెమ్మా

వాసిరెడ్డి చెప్పేటి పచ్చడి రుచులు...



విజయ్ కుమార్ బచ్చు



లేచింది ....

నిద్ర లేచింది రోటి పచ్చడి గ్రూపూ...

వదలిపోతుంది మిక్సీల తుప్పు...

నిద్ర లేచింది రోటి పచ్చడి గ్రూపూ...

పల్లెటూళ్ళలో గ్రౌండరు గోల

పట్టణాలలో మిక్సీల మోత

పల్లెటూళ్ళలో గ్రౌండరు గోల

పట్టణాలలో మిక్సీల మోత

ఆడ ఈడ ఏందని అన్ని చోటలా

ఆడ ఈడ ఏందని అన్ని చోటలా

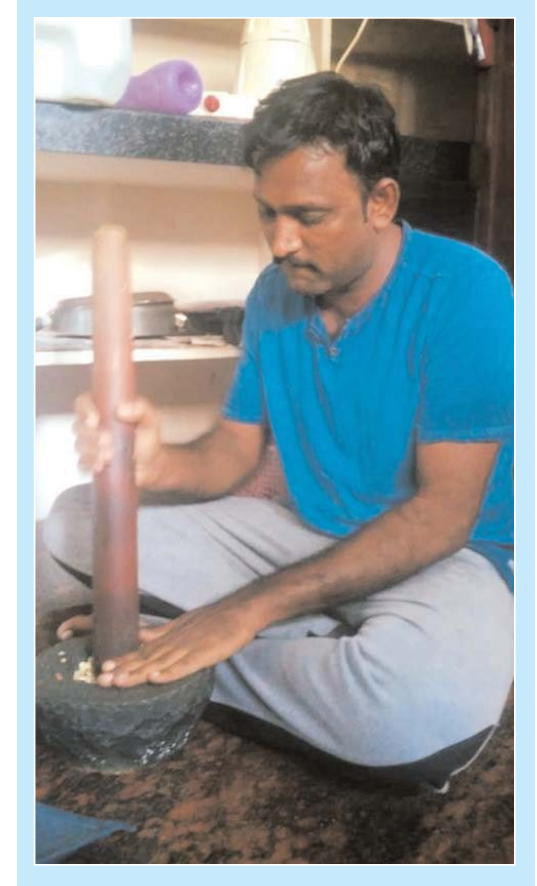
రుబ్బు రోళ్ళని విసిరేసారు

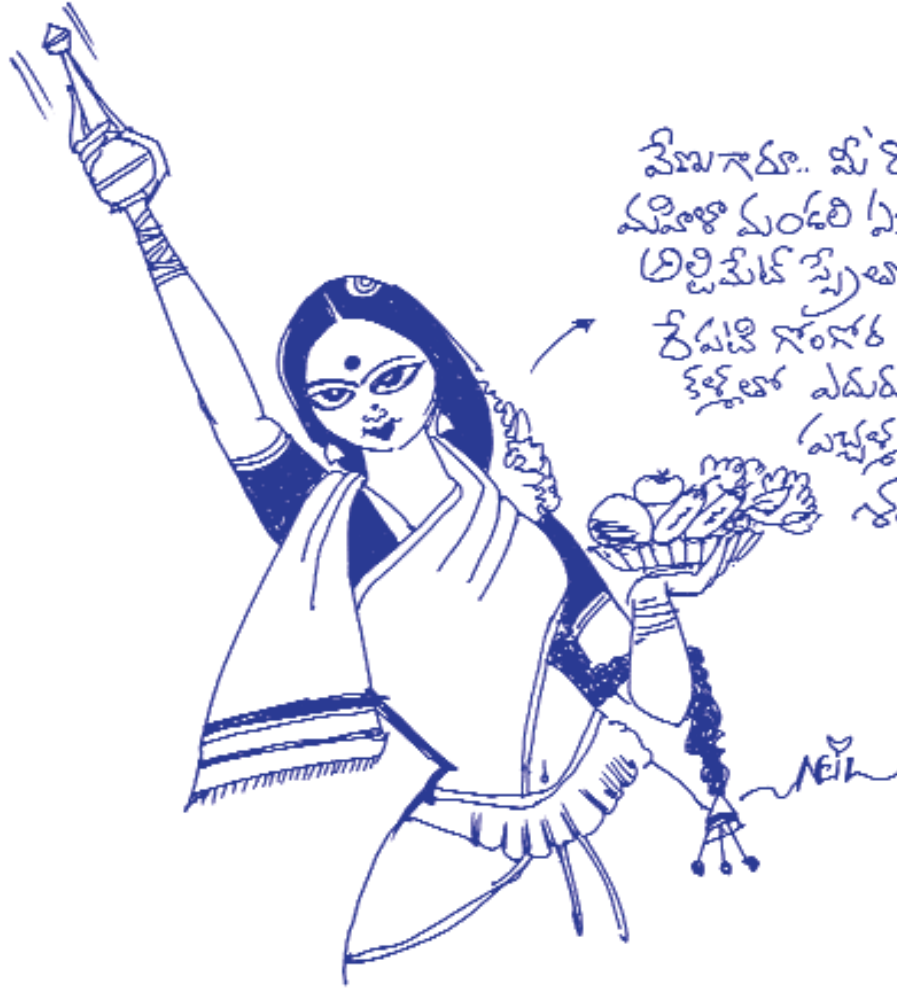
రుచి చచ్చిన పచ్చడి తెచ్చారు..

లేచింది ....

నిద్ర లేచింది రోటి పచ్చడి గ్రూపూ...

వదలిపోతుంది మిక్సీల తుప్పు...  
 నిద్ర లేచింది రోటి పచ్చడి గ్రూపు...  
 నాలిక చచ్చిన భర్తలు అంతా  
 పచ్చడి గ్రూపుల మెంబర్లయ్యే  
 నాలిక చచ్చిన భర్తలు అంతా  
 పచ్చడి గ్రూపుల మెంబర్లయ్యే  
 మూలన ఉన్న రోలును తీసే ...ఆ...ఆ..  
 పచ్చడులెన్నో చేసే....రు....  
 ఆడాళ్ళకి శ్రమ తప్పించేరూ...  
 లేచింది ....  
 నిద్ర లేచింది రోటి పచ్చడి గ్రూపు...  
 వదలిపోతుంది మిక్సీల తుప్పు...  
 నిద్ర లేచింది రోటి పచ్చడి గ్రూపు...!!





వేణునదూ.. మీ 'రోటి/పప్పులు' మా  
 ముఖా మండలి ఏళ్లుగా కాయసూరల్లో..  
 తిరిమిట్ ప్రేమా స్థాగతిస్తాంది..  
 రేపటి నానార పప్పుని కోడం-వేయ  
 క్లూటా ఎదురు చూస్తాంది! రోటి  
 పప్పులు 'స్ట్రాంట్ అయిపోవడం' క్లి  
 నత 'రోటి' వందనలు!!



## కేప్సికమ్, క్యారట్, టమోటా పచ్చడి

క్యారట్లో తియ్యదనం, కేప్సికమ్లోని కనిపించి కనిపించని కారం, సరే.. టమోటా సహజ లక్షణాలు- ఇవన్నీ కలిస్తే పచ్చడి ఎలా వుండాలి? తియ్యతియ్యగా వుండాలి కదా? కానీ, అలా వుండదు. నోటికి మాంచి జంత్రిగా వుండడమే కాదు, నాలుక మీదుండే రుచిగ్రంధులు కూడా నిద్రలేచి ఆడిపాడతాయి. మరి ఈ పచ్చడి ఎలా చేయాలో చూసేద్దామా?

రోలును ముందు శుభ్రంగా కడిగి, కాస్తంత అల్లం, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర నూరండి. అందులోనే నాలుగు పచ్చిమిరపకాయలు వేసి కచ్చాకచ్చాగా వుండేలా నూరుకోవాలి. ఇప్పుడు రోట్లోంచి ఆ మిశ్రమాన్ని తీసి పక్కన పెట్టుకోండి. కేప్సికమ్, క్యారట్లు చిన్నచిన్న ముక్కలు తరిగి, వాటిని రోట్లో వేసి చితికిపోయేలా నూరండి. అందులోనే ఇప్పుడు టమోటా (కాస్త దోరగా వుంటే బావుంటుంది) కూడా వేసి నూరండి. అందులో సరిపడా ఉప్పువేసి, ఇందాక పక్కన పెట్టిన మిశ్రమాన్ని కూడా మళ్లీ కలిపి మొత్తం పచ్చడి అంతా కలిసేలా నూరుకోవాలి. పోపు పెట్టుకోవడం మామూలే. పోపు వేగాక, పచ్చడిని అందులోనే వేసి కొన్ని సెకండ్లు సిమ్ లో వుంచి కలగలిపితే, నూనె పచ్చడి మొత్తానికి సమానంగా చేరుతుంది. ఈ పచ్చడిలోకి ఉల్లిపాయలు అవసరం లేదు. మిరపకాయలు మామూలుకంటే ఒకటి రెండు ఎక్కువేసుకోవాలి. గిన్నెలోకి వంచేముందు కాస్తంత ఇంగువ తగిలిస్తే నాసికాపుటాలు సంతోషిస్తాయి.

క్యారట్లు, కేప్సికమ్ పావు కేజీ చొప్పున, టమోటాలు రెండు సరిపోతాయి.



సురేష్ వి.ఎం.ఆర్.జి.



## మిరప పళ్ళ పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు:

మిరప పళ్ళు 10 నుంచి 15, టొమేటోలు 2, చింతపండు (నీళ్ళు ఎక్కువ పోయకుండా నానబెట్టుకుని, గింజలు, పీచు తీయాలి), కరివేపాకు ఒక రెబ్బ, కొత్తిమీర కొంచెం, బెల్లం చిన్న ముక్క, ఉప్పు మూడు చెంచాలు, పచ్చి పసుపు కొమ్ము 1 అంగుళం (లేకపోతే ఒక టీ స్పూన్ పసుపు), అయిదు పచ్చి మిరపకాయలు.

పోపు కోసం:

మినప్పప్పు 1 చెంచా, ఆవాలు అర చెంచా, జీలకర్ర అర చెంచా, నూనె లేదా నెయ్యి 2 చెంచాలు, ఎండుమిరపకాయలు రెండు, ఇంగువ చిటికెడు.

మొదట మిరప పళ్ళు, పసుపు ముక్క, టొమేటోలు కడిగి, తుడిచి, ఒక చెంచా నూనెలో 10-15 నిముషాలు వేయించాలి. కాస్త చల్లారాక ఈ మిశ్రమం రోటిలో వేసి, ఉప్పు, బెల్లం, కరివేపాకు, పచ్చి మిరపకాయలు, చింతపండు, కొత్తిమీర కలిపి నూరుకోవాలి. ఒక పెద్ద గరిటెలో నూనె లేదా నెయ్యి తీసుకుని, పొయ్యి మీద ఉంచి, నూనె కాగాక మినప్పప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిరపకాయలు వేసి బాగా చిటపటలాడాక ఇంగువ వేసి, ఇందాక గిన్నెలో ఉంచిన పచ్చడిలో వేసి కలపాలి.



అన్నదానం రాధాదేవి

## సొరకాయ తొక్కు పచ్చడి

**కావాల్సినవి:**

సొరకాయ(అనపకాయ), పచ్చిమిర్చి ఐదారు, కొత్తిమీర ఒక కట్ట, చింతపండు పులుసు నాలుగు స్పూన్లు, తగినంత ఉప్పు, నూనె, తాలింపుకోసం ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు

**తయారు చేసే విధానం:**

సొరకాయను కడిగి శుభ్రం చేశాక, తొక్కు తీసి ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. బాండీలో కొంచెం నూనె వేసి, ముందుగా పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించాలి. తర్వాత సొరకాయ తొక్కు ముక్కలను బాగా రంగు మారే దాకా వేయించాలి. ఇప్పుడు వీటిని రోటిలో వేసి, కొత్తిమీర, చింతపండు పులుసు, ఉప్పు కలిపి నూరుకోవాలి. తర్వాత బాండీలో నూనె వేసి ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు అలాగే కొంచెం ఇంగువ వేసి పోపుని రోటి పచ్చడిలో కలుపుకోవాలి. ఈ పచ్చడి వేడివేడి గారెల్లోకి, అలాగే ఇడ్లీలోకి చాలా రుచిగా వుంటుంది.

సొరకాయ తొక్కుతోనే కాదు, ముక్కలతో, కేవలం గుజ్జుతో కూడా రోటి పచ్చళ్లు చేసుకోవచ్చు. సొరకాయతో చేసుకునే పచ్చళ్లు రుచికరమే కాకుండా ఆరోగ్యదాయకం కూడా.



**ప్రియా రెడ్డి**

## గుంటగలగర రోటి పచ్చడి

వానాకాలం రాగానే ఎక్కడ పడితే అక్కడ చకచకా పెరిగి కనిపించే గుంటగలగర ఆకులతో రోటి పచ్చడి చేయవచ్చని చాలా మందికి తెలియదు. గుంటగలగర ఆకు మూడు కట్టలు, మిరియాల పొడి రెండు చిటికెలు, వేయించి పొడి చేసిన ఎండు మిరపకాయల కారం రెండు స్పూనులు, కొద్దిగా చింతపండు, ఉప్పు, పసుపు... సో సింపుల్!



అర్జున రాంపల్లి

**తయారు చేసే విధానం:**

గుంటగలగర ఆకు శుభ్రంగా కడిగి, ఆరబెట్టి (కొంచెం తడి ఉన్నా పర్వాలేదు, మరీ నీళ్ళు ఓడుతూండకుండా ఉంటే చాలు) రెండు స్పూనుల నూనె మూకుడులో వేసి, వేడెక్కాక ఈ ఆకు వేసి వేయించాలి. వేయించేప్పుడే కావలసినంత ఉప్పు వేసేస్తే ఆకు త్వరగా మెత్తబడుతుంది. పచ్చి పోయాక దించి, కారం, చింత పండు, మిరియాల పొడి, పసుపు కలిపి, రోట్లో వేసి శక్తికొద్దీ నూరేయటమే. (కారం వేసాక మిరియాలు ఎందుకంటారా? గుంటగలగర, మిరియాలు ఒక మంచి కాంబినేషన్. వేయకున్నా ఫర్వాలేదు. వేస్తే ఆరోగ్యం.) పచ్చడి ఎంత రుచిగా ఉంటుందో చెప్పలేను. గుంటగలగర ఆకు కంటి చూపు మెరుగు పరచటానికి, కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచటానికి, రక్త వృద్ధికి దోహదపడుతుంది. వేడి అన్నంలో ఈ రోటిపచ్చడి కలుపుకొని కొంచెం నూనె వేసుకుని తింటే, గుంటగలగర మొక్కను అర్జైంటుగా పెరట్లో నాటేద్దాం అనిపించటం తధ్యం.

## నువ్వు పప్పు పచ్చడి

ఇది పచ్చి పప్పుతో చేసుకుంటే ఒక రుచి, వేయించి చేసుకుంటే మరో రుచి.

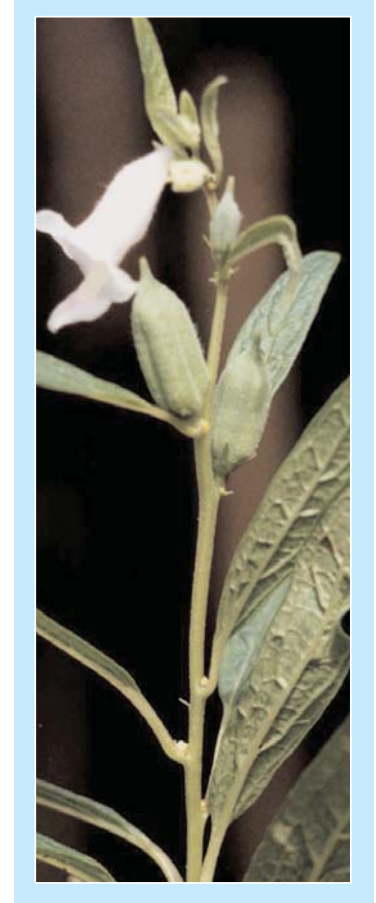
నువ్వు పప్పు ఒక కప్పు, చెంచాడు జీలకర్ర, మిరపకాయలు, తగినంత ఉప్పు.

పైవన్నీ మూకుడులో పొడిగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. చల్లారాక రోట్లో వేసి, కొద్దిగ చింతపండు వేసి (కొద్దిగానే, రుచికి, మరీ ఎక్కువ వేస్తే నువ్వు పప్పులో కమ్మదనం దెబ్బతింటుంది) కొద్దికొద్దిగా నీరు పోస్తూ నూరుకోవాలి. ఇది అన్నం కలుపుకుని తినొచ్చు, దోశలు, ఇడ్లీలు, గారెలు లాంటి వాటిల్లోకి బావుంటుంది.

చింత పండు వేయకుండా రుబ్బి పెరుగులో కలిపితే పెరుగు పచ్చడి అయిపోతుంది. నువ్వు పప్పులో ఆల్రెడీ నూనె ఉంటుంది కాబట్టి మళ్లీ నూనెలో వేయించాల్సిన అవసరం లేదు. పోపు వుంటే బావుంటుంది అనుకునే వారు, నూనె ఎక్కువ అయినా పర్వాలేదనుకుంటే చెంచాడు నూనెలో కొద్దిగా కరివేపాకు వేసి కలుపుకోవచ్చు. సులువుగా తేలికగా అయిపోయే పచ్చడి ఇది.

## ముల్లంగి పచ్చడి

ముల్లంగి లేత దుంపలు రెండు, మినపప్పు చారెడు, ఎండు మిరపకాయలు నాలుగు, జీలకర్ర చెంచాడు, ఉప్పు కావలసినంత.





మూకుడులో కాస్త నూనె వేసి మినపప్పు, అది వేగాక ఎండుమిరపకాయలు, అవి వేగాక జీలకర్ర వేసి వేయించుకుని చల్లారాక పొడి కొట్టి పెట్టుకోవాలి.

ముల్లంగి చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, పైన చేసి పెట్టుకున్న పొడుం, కొద్దిగా ఉప్పు, పసుపు చిటికెడు వేసుకుని బలం కొద్దీ నూరేయాలి. దుంప కదా నలగటానికి కొంచెం బలం ఉపయోగించాలి. బాగా మెత్తగా నూరుకున్నాక, పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి చెంచాడు నూనె వేసి కాగాక ఆవాలు అరచెంచా వేసి చిటపటలాడాక ఈ పచ్చడి అందులో వేసి కలిపేయాలి.

## రెండో రకం

ఇది లివర్ కి సంబంధించిన ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించటానికి, డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి, కడుపుకి సంబంధించిన ఇబ్బందులు ఉన్నవారికి ఉపయోగపడే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం. నూనె, మసాలాలు లేకుండా సహజంగా ఆరోగ్యకరంగా చేసుకునే విధానం. ముల్లంగి శుభ్రంగా కడిగి చెక్కు తీసుకుని చిన్న ముక్కలుగా తరుక్కుని, రోట్లో వేసుకుని, కొంచెం ఉప్పు వేసి నూరుకోవాలి. ఆ నలిగిన ముద్దని ఒక కప్పులోకి తీసుకుని, దానికి నాలుగు గరిటెల పెరుగు కలపాలి. పావు స్పూను ధనియాల పొడి, రెండు చిటికెలు వేయించిన మిరియాల పొడి, చిటికెడు మెంతి పొడి, పొడిగా వేయించిన జీలకర్ర ఒక అర చెంచా, చిటికెడు పసుపు వేసి బాగా కలపాలి. చివరగా కొత్తిమీర సన్నగా తరిగి పచ్చడిలో చేర్చాలి. చాలా రుచిగ ఉండే పచ్చడి ఇది.

చాలా మంది ముల్లంగి ఆకులని విరిచి పడేస్తూ ఉంటారు. శరీరానికి మేలు చేసే పోషకాలు



ఆకులలోనే చాలా ఎక్కువ ఉన్నాయి. మందులు కొట్టి పెంచుతున్నారు కాబట్టి బయట కొన్నప్పుడు నేనూ ఆకులను తీసేస్తాను కానీ, ఇంట్లో పెంచినప్పుడు మాత్రం ఆకులు, ముల్లంగి దుంప కలిపి పైన చెప్పినట్లుగా పచ్చడి చేసుకుంటాము. కేవలం ఆకులతో కూడా చేయవచ్చు. కొద్దిగా నూనె వేసి ఆకులు సన్నగా తరుక్కుని మెత్తబడే దాకా వేయించాలి. చల్లారాక వేయించి పెట్టుకున్న చెంచాడు మినపప్పు, ఎండుమిరపకాయలు, కాస్త ఉప్పు, చిటికెడు పసుపు వేసి నూరుకోవాలి. పైన కొంచెం ఆవాలు, జీలకర్ర నూనెలో వేయించి పోపు వేసుకోవటమే.

శుభ్రంగా పెంచిన, మందు కొట్టని ముల్లంగి ఆకుల రసం పావు కప్పులో చెంచాడు పటికబెల్లం పొడి కలిపి తాగితే కామెర్లకి, లివర్ కి సంబంధించిన అనారోగ్యాలకు గొప్ప ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

### ఉల్లిపాయ పచ్చడి

చెంచాడు శనగపప్పు, చెంచాడు మినపప్పు, నాలుగు ఎండు మిరపకాయలు, చిన్న కొబ్బరి ముక్క, ఆవాలు, జీలకర్ర, చింత పండు, చిన్న బెల్లం ముక్క, సన్నగా తరిగి పెట్టుకున్న రెండు ఉల్లిపాయల ముక్కలు, కాస్త కొత్తిమీర.

మూకుడులో చెంచాడు నూనె వేసి కాగాక, మినపప్పు, శనగపప్పు, ఎండుమిరపకాయలు వేయించి తీసి పెట్టుకోవాలి. అందులోనే ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. చల్లారాక, రోట్లో ముందు వేయించి పెట్టుకున్న శనగపప్పు, మినపప్పు, మిరపకాయలు, కొబ్బరి ముక్క వేసి నూరుకుని



అవి నలిగాక ఉల్లిపాయ ముక్కలు, చింతపండు, చిన్న బెల్లం ముక్క వేసి ముద్దలా నూరుకోవాలి. మూకుడులో కొంచెం నూనె వేసి ఆవాలు వేసి చిటపటలాడాక జీలకర్ర వేసి, తరిగి ఉంచుకున్న కొత్తి మీర వేసి చివరగా ఈ ఉల్లి ముద్ద కూడా వేసి కలిపి ఆఖరున తగినంత ఉప్పు వేసి కలిపి దించేయాలి. ముందే ఉప్పు వేస్తే ఉల్లిపాయ, కారం కలిసి నీరు ఊరి నూరుకోవటం కొంచెం ఇబ్బంది అవుతుంది. అందుకే చివరన వేయాలి. భలే రుచిగా ఉండే పచ్చడి ఇది.

### ఉల్లికాడల పచ్చడి

ఇలాగే ఉల్లికాడలతో కూడా పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. వర్షాకాలం, శీతాకాలం విరివిగా దొరుకుతాయి ఈ ఉల్లికాడలు.

క్రితం సారి ఉల్లికాడలతో పచ్చడి చేస్తే తిన్న అతిథులు దేంతో చేసిందో కనుక్కోలేకపోయారు. అంటే అంత ఘోరంగా ఉందని కాదండోయ్.. ఉల్లి వాసన లేకుండా రుచిగా ఉందని. పావు కిలో ఉల్లికాడలు కడిగి చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. కొంచెం నూనె వేసి మూకుడులో ఈ కాడలు మెత్తబడే దాకా వేయించాలి. ఎక్కువ సేపు పట్టదు, జస్ట్ రెండు నిమిషాలు. చల్లారాక, రెండు చెంచాల వేయించిన కారం, తగినంత ఉప్పు, చింతపండు కొద్దిగా, చిటికెడు పసుపు వేసి మెత్తగా నూరుకోవాలి. చివరగా చెంచాడు నూనెలో కొద్దిగా ఆవాలు వేసి చిటపటలాడాక చిటికెడు ఇంగువ వేసి ఇంగువ సువాసన వస్తూండగా ఈ పచ్చడి అందులో వంచి బాగా కలిపి స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి. ఉల్లిపాయ వాసన గిట్టని వారు, అంత ఘాటుగా లేకుండా మైల్డ్ గా ఉండే ఈ ఉల్లికాడలతో పచ్చడి చేసుకోవచ్చు.



# గ్రీన్ యాపిల్స్ పచ్చడి

**కావాల్సినవి:**

పుల్లగా వున్న గ్రీన్ యాపిల్స్, పచ్చి మిర్చి, కొంచెం చింతపండు, జీలకర్ర, ఉప్పు, కొన్ని వెల్లుల్లి రెబ్బలు, టమాటాలు. (టమాటోలు, చింతపండు చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే గ్రీన్ యాపిల్స్ ఆల్రెడీ మనం పుల్లటివి తీసుకున్నాం కాబట్టి)

**తయారు చేసే విధానం:**

పచ్చి మిర్చిని నూనెలో వేయించాలి. అలాగే టమాటోలు కూడా. విడివిడిగా చింతపండు, టమాటోలు నూనెలో వేయించాలి. యాపిల్స్ చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి వుంచుకోవాలి. ఇప్పుడు మొదటగా పచ్చిమిర్చిని రోట్లోవేసి మెత్తగా నూరుకోవాలి. దానిలో సరిపడినంత ఉప్పు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి మెత్తగా దంచాలి. తర్వాత వేయించిన చింతపండు, టమాటోలను కూడా వేసి నూరాలి. చివరిగా యాపిల్ ముక్కలను రోటిలో వేసి కొంచెం కచ్చాపిచ్చాగా నూరుకోవాలి. ఉప్పు సరిపోయిందో లేదో చెక్ చేసుకోవాలి. తర్వాత చివరగా తాలింపు వేసుకోవాలి. చితగ్గాట్టిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు, ఎండు మిర్చి ముక్కలు, తాలింపు గింజలు, ఇంగువ, కరివేపాకుతో తాలింపు కాల్చి.. అప్పటికే నూరి వుంచుకున్న రోటి పచ్చడిలో వేయాలి. పైన కొద్దిగా కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేయాలి.



**అసిలేటి కుమార్**

## కొత్తిమీర పచ్చడి



తులసి రెడ్డి

**కావలసిన పదార్థాలు:** కొత్తిమీర 10 కట్టలు మీడియం సైజువి. కొంచం చింతపండు రుచికి తగ్గట్టుగా. ఎండుమిరపకాయలు టేస్ట్‌ని బట్టి తగినన్ని. చిన్ని స్పూన్ జీలకర్ర, పది వెల్లుల్లి రెబ్బలు ..ఇష్టం ఉంటే(వాడకపోతే వద్దు), అర స్పూన్ ధనియాలు, ఒక స్పూన్ నువ్వులు, ఉప్పు తగినంత.

**తయారు చేయు పద్ధతి:** ముందుగా కొత్తిమీరని నీటిలో శుభ్రంగ కడిగి వేర్లు తీసేసి.. సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. ఒక బాండిలో జీలకర్రని, ధనియాలని, నువ్వులను వేపి వేరుగ పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు కొంచం నూనె వేసి బాండిలో కొత్తిమీరని దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. చింతపండుని గుజ్జులాగా పిసికి ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు వేయించిన ధనియాలని జీలకర్రని నువ్వులను ఉప్పుని వెల్లుల్లిని, ఎండు మిరపకాయలని దంచుకోవాలి. వీటిని దంచుకుంటు చింత గుజ్జుని కూడా రోట్లో వేసుకుని మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. వేయించిన కొత్తిమీరను కూడా రోట్లో వేసి దంచుకోవాలి. అంతే.. రుచికరమయిన కొత్తిమీర పచ్చడి రెడీ. మెత్తగా రుబ్బుకున్నాక లేక దంచుకున్నాక దీన్ని ఒక గిన్నెలో తీసికొని... బాండిలో కొద్దిగా నూనె వేసుకుని నూనె మరిగాక కొంచం కరివేపాకు, ఆవాలు కొద్దిగా మినప్పప్పుతో తాలింపు వేసుకోవాలి. అన్నంలోకి, ఇడ్లి, దోసె.. దేనిలోనైనా వాడవచ్చు.

ఇదే పద్ధతిలో తోటకూర పచ్చడి కూడా చేసుకోవచ్చు. ఇందులో ఎండు మిరపకాయల బదులు పచ్చిమిరపకాయలు వేసుకోవచ్చు. పుదీనా పచ్చడికి మాత్రం పుదీనా ఆకులు తుంచి, కడిగి, ఎండబెట్టి.. అప్పుడు కొత్తిమీర పచ్చడిలాగే చేసుకుంటే వారం రోజులపాటు నిల్వ వుంటుంది.

## కాబేజి రోటి పచ్చడి

**కావలసిన పదార్థాలు:** చిన్న కాబేజి ముక్క, చింతపండు, పసుపు, ఉప్పు, పోపు దినుసులు, ఇంగువ లేదా వెల్లుల్లి రెబ్బలు.

**తయారు చేయు విధానం:** ముందుగా కాబేజి తరిగి వుంచుకోవాలి. బాండిలో నూనె వేసి, దానిలో కొద్దిగా ధనియాలు, మినప్పప్పు, శెనగపప్పు, ఆవాలు, ఇంగువ కాని వెల్లుల్లి రెబ్బలు కాని వేయించి.. పక్కకు తీసి పెట్టుకోవాలి. ఆ నూనెలో కాబేజి, తగినంత పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించి తీసి, రోటిలో ముందుగా పోపు వేసి దంచి దానిలో వేయించిన కాబేజీ, పచ్చిమిర్చి, పసుపు, ఉప్పు, చింతపండు, కొత్తిమీర వేసి బాగా నూరి పైన కొద్దిగా పోపు చేసుకోవాలి. ఇది అన్నంలోకి చాలా బావుంటుంది.

## నారింజ కారం

ఈరోజు రోటి పచ్చడి నారింజ కారం.

అర స్పూను ఆవాలు,మెంతులు,ఎండుమిర్చి,ఇంగువలను అరస్పూను నూనెలో వేయించి నూరి, దానిలో నారింజ రసం, ఉప్పు, నారింజ మరీ పుల్లగా వుంటే కొద్దిగా బెల్లం వేసి నూరితే నారింజ కారం రెడీ.

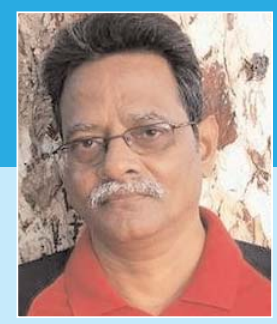
ఇది పప్పులోకి, జ్వరం వచ్చి తగ్గిన వాళ్ళకి చాలా బావుంటుంది.

ఇష్టం అయితే కొద్దిగా పోపులో మినపప్పు, శెనగపప్పు కూడా వేసుకోవచ్చు.



**విజయదుర్గ  
కాశీనాథుని**





కె.వి.ఆర్.బి.  
సుబ్రమణ్యం

## క్యాలీ ఫ్లవర్ కాడల పచ్చడి

క్యాలీ ఫ్లవర్ వండుకొనేటప్పుడు ఆ కాడలు తీసి పారేస్తాం... కానీ ఆ కాడలతో రోటి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు.

క్యాలీ ఫ్లవర్ కాడలు ముందుగ కాస్త ఉప్పు, పసుపు వేసి ఉడికించుకోవాలి.

రెండు చెంచాల ధనియాలు, రెండు చెంచాల పచ్చి సెనగపప్పు, ఒక చెంచా మినప్పప్పు, చెంచా ఆవాలు, చెంచా జీలకర్ర....నాలుగైదు ఎండు మిరపకాయలు....ఇవి రెండు చెంచాల నూనెలో వేయించుకోవాలి.

తర్వాత ఆ ఉడికించుకున్న కాడలు, నూనెలో వేయించుకున్న పై దినుసులు... గోళీ కాయంత చింతపండు మొత్తం అంతా రోట్లో వేసి దంచుకోవడమే.



వాణి కొరటమద్ది

## మినప్పప్పు పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు: మినప్పప్పు వంద గ్రాములు. ఎండుమిర్చి ఏడెనిమిది. చింతపండు సరిపడినంత ముందుగా నానబెట్టుకోవాలి. ధనియాలు, మెంతులు, శనగపప్పు, కొద్దిగా బెల్లం. మినప్పప్పు, శనగపప్పు, మెంతులు, ఎండుమిర్చి అన్నీ బాండిలో నూనె లేకుండా వేయించుకోవాలి. చల్లారాక అన్నీ రోట్లో వేసి మెత్తగా నూరుకోవాలి. నూరిన పచ్చడినంతా డిష్లోకి తీసుకుని, కరివేపాకు, ఇంగువ వేసి తాలింపు పెట్టుకుంటే చాలా కమ్మగా వుంటుంది. ఇంగువ తినలేని వాళ్ళు మాములుగా తాలింపు పెట్టుకోవచ్చు.(రాయలసీమ ప్రాంతంలో మినపబెడల పచ్చడి అంటారు)

## “కొత్తరోలు కథలు”

మీకందరికీ బాగా తెలుసుకదా, నాకున్న రోటి పచ్చళ్ళ పిచ్చి! మిక్సీలు, గ్రైండర్లు మనకి పడవు, కాబట్టి రోలు కొనుక్కోవాలని తీవ్ర ప్రయత్నాలు చేసి ఒక బుజ్జి రోలు తెచ్చుకున్నా. మరేం! పెద్దది చాలా రేటు చెప్పాడు, మనం పప్పులూ, గత్రూ రుబ్బుంకదా, పచ్చడికే కదా అని చిన్నదే తెచ్చుకున్నా... మాకు ఇక్కడ చిన్నపాటి రోళ్ళ పరిశ్రమ ఉందిలెండి! ఈ రోజుల్లో ఎవరు కొంటున్నారబ్బా అనుకున్నా! నాలాంటి పిచ్చు ఉన్నోళ్ళు చాలామందే ఉన్నారనిపించింది, అక్కడ వాళ్ళు తయారు చేసే రోళ్ళు చూస్తే....

ఇక ఎలాంటి రోలు మంచిది, మన్నిక ఉండాలంటే ఎలాంటిది తెచ్చుకోవాలి? అన్నది పెద్ద ప్రశ్న... రోళ్ళు కొండరాయితో చేసినవి, నాపరాయితో చేసినవి రెండు రకాలుంటాయి. కొండరాయితో చేసింది కాస్త ధర ఎక్కువగాని, వందల ఏళ్ళున్నా ఏమీకాదు. అదే నాపరాయితో చేసిందైతే ధర తక్కువైనా నాలుగైదేళ్ళకే పగిలిపోతుంది. కాబట్టి, కొండరాయిదే తెచ్చుకున్నా నేను. మా ఊళ్ళో మా ఇళ్ళ ముందు ఒక పెద్ద రోలుండేది. అప్పట్లో పల్లెటూళ్ళల్లో ఇలాంటి రోళ్ళు ఊరి మధ్యలో, లేకపోతే ఇరవై ముప్పై ఇళ్ళకి కలిపి ఒకటి ఖచ్చితంగా ఉండేవి. వడ్లు దంచుకోటానికీ, చింతకాయ పచ్చడి తొక్కుకోనూ అందరూ ఇదే వాడుకునేవాళ్ళట! అటెళ్ళేవాళ్ళూ, ఇటెళ్ళేవాళ్ళూ కాసేపు రోకలి తీసుకుని నాలుగుపోట్లు వేసి వెళ్ళేవాళ్ళు. అలా అందరం ఒక కుటుంబం అన్న భావాన్ని పెంపొందించడానికి ఈ రోళ్ళు బాగానే ఉపయోగపడేవి. ఆ రోళ్ళూ పోయాయి, ఆ కలివిడి బతుకులూ పోయాయి.. ప్సే!



Paakavedam.blogspot.in

సౌజన్యంతో..



నేను కొన్న రోలు చిన్నది కాబట్టి అంతగా పట్టించుకోవాల్సిన పనేదు. గుంట కాస్త లోతు ఎక్కువ ఉన్నదే తీసుకున్నా. అదే, పెద్ద రోలు కొనే పనైతే గట్టు బాగా వెడల్పు ఉన్నది, గుంట తక్కువ ఉన్నది తీసుకుంటే మంచిది, రుబ్బుకోటానికి అప్పుడే అనువుగా ఉంటుంది. లోతు ఎక్కువ ఉంటే పొత్రం కిందకి వెళ్ళిపోయి పచ్చడిగాని, పిండిగాని సరిగ్గా మెదగదు. గట్టు లేకపోతే పక్కకి పడిపోతుంది. పొత్రం కూడా సరైన సైజు చూసి సరిగ్గా వేయించుకోవాలి.

పెద్దరోళ్ళలో రెండు రకాలుంటాయి. ఒకటి మామూలుగా పచ్చళ్ళు, పిండ్లు రుబ్బుకోటానికి. రెండోది గింజలు దంచుకోటానికి, పొడిపిండి కొట్టుకోటానికి. ఎక్కువ మోతాదు పచ్చళ్ళు (చింతకాయ, ఉప్పుగోంగూర, కొరివికారం) తొక్కటానికి. మొదటిది ఒకటే రోలు, నాలుగు పలకలుగా ఉంటుంది. రెండోది రెండు భాగాలుగా ఉంటుంది. కింద చిన్నగుంటతో ఉన్న గుండ్రటి కుంది ఉంటుంది. దానిపైన ఇంకాస్త వెడల్పున్న గుండ్రటి చట్రాన్ని ఎక్కిస్తారు. రెండూ కలిసి లోతు ఎక్కువ వస్తాయి. పై చట్రంగట్టు, కింద కుందికన్నా బాగా వెడల్పుంటుంది.

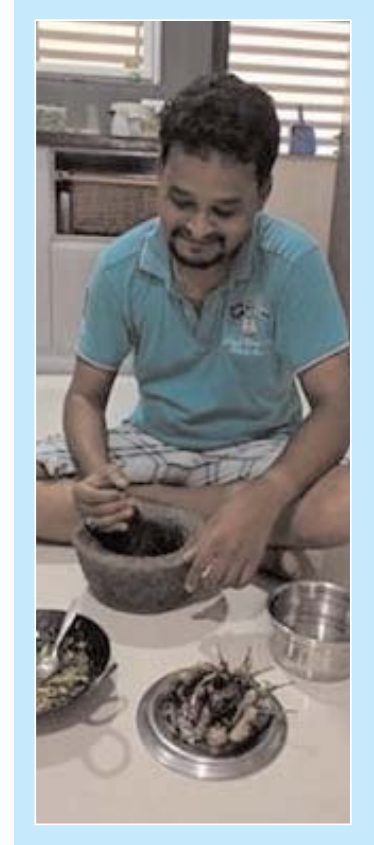
ఈ రోట్లో అరిసెల పిండి కొట్టేప్పుడు, చింతకాయ పచ్చడి తిరగ తొక్కేటప్పుడు, జొన్నలు తొక్కేటప్పుడు భలే సరదాగా ఉండేది. రెండు రోకళ్ళపోటు, మూడు రోకళ్ళపోటు, నాలుగు రోకళ్ళపోటు ఇలా పందేలు కట్టి వేసేవాళ్ళు. నాలుగు రోకళ్ళపోటు వెయ్యగలిగితే మొనగాడి లెక్క! ఒక రోకలికి ఒకటి తగలకుండా, రోలు అంచుకి తగలకుండా పోటు వెయ్యటమంటే, అబ్బో! పెద్ద ఆర్టు అది... మనకి మూడు రోకళ్ళపోటే గగనంగా ఉండేది. లయబద్ధంగా పోటు వేస్తూంటే ఆ రోకళ్ళ చప్పుడు వింటానికి ఎంత బాగుండేదో! అసలు మాకు పొద్దున్నే ఈ రోకళ్ళపోటుతోనే తెల్లారేది. పొద్దున్నే కళ్ళు

సులుముకుంటూ వెళ్ళి అన్నయ్య, నేనూ జొన్నలు తొక్కేవాళ్ళం.. మా పక్కింటోళ్ళకీ, మాకూ పోటీ! ఎవరు వేగంగా పోటీస్తున్నారా అని. అన్నయ్య బాగా ఆవేశపడిపోయేవాడు. మనమేమో మహా నిమ్మది, రిజల్టు! నాలుగైదు పోట్లకొకసారైనా రెండు రోకళ్ళూ ఢీకొనేవి.. నాన్న వచ్చి డిప్పమీద ఒకటిచ్చేవాడు, సరిగ్గా వెయ్యి అని.... హ్వా! ఆ రోజులే వేరు.

ఇక రోలు ఎంచుకునేప్పుడు “కక్కు” బాగా కొట్టింది తీసుకోండి, అంటే లోపలవైపున గరుగ్గా గుంటలు, గుంటలుగా ఉంటుంది కదా, అది! అప్పుడు బాగా మెదుగుతుంది, పచ్చడైనా, పిండైనా... దీన్నే గంటలు కొట్టటం అని కూడా అంటారని గోదారోళ్ళ ఉవాచ! ఊ...పాతరోళ్ళకి కూడా మళ్ళా మళ్ళా “కక్కు” కొట్టిస్తూనే ఉండాలి.

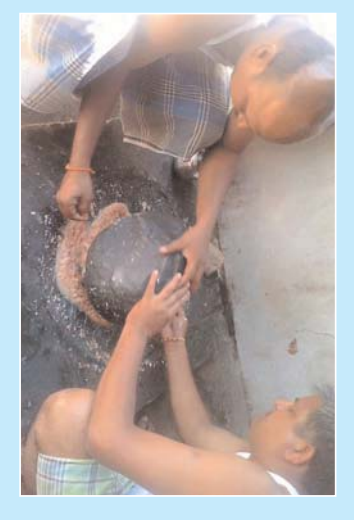
ఇక రోలు సెలెక్షను అయిపోయింది కదా! అలా తెచ్చుకున్న కొత్తరోలుని “అలవాటు” చెయ్యాలి! అంటే కొత్తగా చెక్కిన రోలు కదా, ఇసుక వచ్చింది అలానే వాడేస్తే. అందుకని ఆ ఇసుక పోయేట్టు చెయ్యటాన్ని అలవాటు చెయ్యటం అంటారు. మామూలుగా అందరూ ఊకపోసి దంచుతారు ఏడెనిమిదిసార్లు... అప్పుడు లోపలున్న ఇసుకంతా పోయి పచ్చడి తొక్కుకోటానికి వీలుగా తయారైంది. ఐతే నాకిక్కడ ఊక ఎక్కడ దొరికింది? అందుకే జ్యోతిగార్ని అడిగా.... భలే అవిడియా చెప్పారు జ్యోతిగారు. గోధుమపిండి కలిపి, ఆ ముద్దని వేసి బాగా గుంటలో అంతా నాలుగైదు సార్లు రుద్ది, తర్వాత శుభ్రంగా కడిగేస్తే ఇసుక ఒక్క పిసరకూడా లేకుండా పోయింది.

తర్వాత కొత్తరోలు మొదలెట్టాలంటే ఉండ్రాళ్ళు పొయ్యాలంట, తాంబూలాలివ్వాలంట! ఇవన్నీ మన బ్రహ్మచారి జీవితానికి ఎక్కడ కుదురుతాయి. అందుకని కాస్త పసుప్పుసి, కుంకవెట్టి, ఓ పసుపుకొమ్ము





తాడు కట్టి మొదలెట్టేశా. పైగా ఎప్పుడెప్పుడు రోట్లో పచ్చడి తొక్కుకు తిందామని ఆత్రం! ఇక నా రోట్లో తొక్కిన మొదటి పచ్చడి చుక్కూరపచ్చడి. తర్వాత దొండకాయ పచ్చడి చేశా! అది చెప్పుకుందామేం ఇవ్వాలి!



అసలు దొండకాయలంటే పచ్చడే! వాణ్ణి పచ్చడి తొక్కితే ఎంత కమ్మగా ఉంటదో! వేపుడు, ఇగురూ మనకి అంత ఎక్కవు..... అది కూడా మా ఇళ్ళల్లో అంత రెగ్యులర్గా అలవాటు లేదు. దొండపందిరి ఉన్నా, ఇక ఏ కూరగాయలూ లేకపోతే దొండకాయ పచ్చడి అన్నమాట! “పిచ్చి దొండకాయలు” అంటుంటారు, మరి తింటే పిచ్చెక్కిద్దనో లేక పాపం! నీళ్ళు పోసినా, పొయ్యకపోయినా సంవత్సరాల తరబడి అలానే పిచ్చిపిచ్చిగా కాస్తుంటాయనో.

బాగా పచ్చిగా ఉన్న దొండకాయలే బాగుంటాయి పచ్చడికైనా, వేపుడు కైనా... కాస్తంత దోరబడి, లోపల ఎర్రగా ఉన్నా పచ్చడికి పనికొస్తాయి కాని వేపుడుకి పనికి రావు... ఇక పూర్తిగా పండిపోయాయనుకోండి! చూసుకోతానికీ, నోట్లో వేసుకు చప్పరించతానికీ, అదీ కాకపోతే అందమైన అమ్మాయి పెదవులతో పోల్చి వర్ణించుకోతానికీ తప్ప పచ్చడికి పనికి రావు..

అలా పచ్చగా నవనవలాడుతున్న దొండకాయలు ఒక పావుకేజీ(నలుగురికి రెండు పూటలకీ వచ్చిద్ది) తీసుకోండి. వాటిని శుభ్రంగా కడిగి అడ్డంగా, చక్రాలా సన్నగా తరుక్కోండి... తొడెం, చివరి ముట్టె తీసేయండి. అవి పడితే సరిగ్గా మెదగవు. పంటికింద పడితే బాగోవు.

ఇప్పుడు బాండీ పొయ్యిమీదెట్టి, ఓ పెద్ద గెంటెడు నూనేసి, అది కాగంగనే, పైన తరుక్కున్న దొండకాయ ముక్కల్ని, ఒక ఏడెనిమిది పచ్చిమిరపకాయల్నీ వేసి వాడాలి, అదేనండీ వేయించాలి...



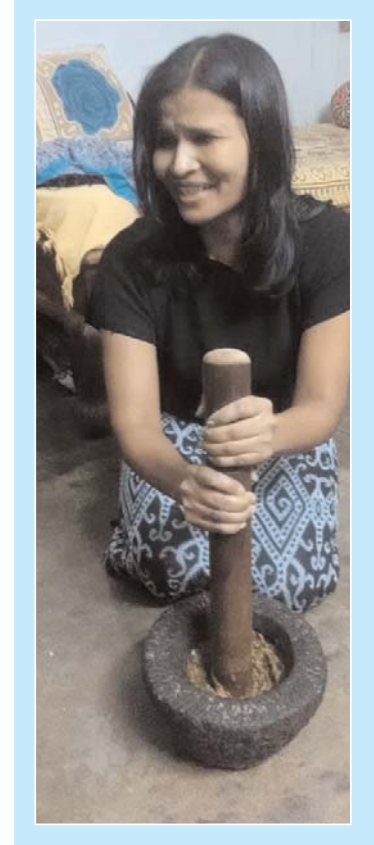
అన్నీ బాగా వేగాయనుకోగానే చివర్లో కాస్త జీలక్ష్మ,నాలుగు మెంతులూ, కాసిన్ని ధనియాలూ వేసి వేగనివ్వాలి....

పచ్చిమిరపకాయల్లో తొక్కితే ఒకలా ఉంటుంది. ఎండు మిరపకాయలేసి తొక్కినా బాగుంటుంది. ఎండు మిరపకాయలైతే వేయించాల్సిన పన్నేదు. ముందు రోట్లో ఎండు మిరపకాయలేసి, కాసిన్ని నీళ్ళు పోసి తొక్కాలి, అది మెదిగాక దొండకాయ ముక్కలు, మిగతావి వేసి తొక్కాలి.

పైన వేయించిన సంభారాలన్నీ బాండీలోంచి డవిరెక్టుగా రోట్లోకి మార్చి, కుంకుడుగాయంత చింతపండా, నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బలూ, ఒక చిన్నస్పూను ఉప్పు వేసి ఇక రోకలిబండ తీసుకుని తొక్కటమే. ఒక చేత్తో ఎగదోసుకుంటూ మరో చేత్తో నూరాలి. దీనికి కొంచెం ఒడుపు కావాలి. అలవాటుమీద అదే వస్తుందనుకోండి. పైగా చేతి కండరాలకి భలే వ్యాయామంలే! పచ్చడి కొంచెమే అయితే, రెండు చేతులతో రోకలిబండ చివర్న పట్టుకుని నూరితే తొందరగా మెదిగిపోయింది...

అలా రోట్లో పచ్చడి తొక్కుతూ ఉంటే, నాలుగైదు పోట్లు పడగానే కమ్మటి వాసన ముక్కుపుటాలకంటి ఉక్కిరిబిక్కిరి ఐపోతాం.... కాస్త తీసుకుని నాలిక్కి రాసుకోందే ప్రాణం ఊరుకోదు. కాని, రోటి దగ్గర నాకితే పెళ్ళికి వాసపడిద్దని ఇంట్లో కట్టడి! ఇక్కడ మనకి స్వతంత్రం కదా! “పడితే పడింది వెధవవాన, పేద్ద కళ్యాణమండపం తీసుకుని చేసుకుందాంలే” అని సర్ది చెప్పుకుని చక్కగా రోకలికి అంటింది వేలితో తీసి చివర్లో నాకేస్తుంటా.

కొంచెం మెదిగింతర్వాత మరికాస్త కొత్తిమీర వేసి తొక్కండి. పచ్చడి మరీ లేహ్యంలా తొక్కొద్దు. కచ్చాపచ్చాగా తొక్కితేనే బాగుంటుంది. అమ్మ చెప్తూ ఉంటుంది, నెల్లూరులో ఉన్నప్పుడు ఇంటి ఓనర్లు





అమ్మ పచ్చడి తొక్కుతుంటే, పచ్చడిబండ అరిగిపోద్ది అని హాస్యమాడే వాళ్ళంట!

వాళ్ళు మరీ ఊరకే అలా, అలా ముక్కలు చితగ్గొట్టి తినేస్తారు...

ఇప్పుడు ఈ పచ్చడిని రోట్లోంచి గిన్నెలోకి తోడుకొని, కావాలంటే తాలింపు పెట్టుకోవచ్చు... ఎక్కువ పచ్చడి, అంటే ఒక కేజీ తొక్కి, నాలుగైదు రోజులు నిలవంచాలనుకుంటే తాలింపు పెట్టుకుంటే నిలవుంటుంది. ముక్కలు వేయించేప్పుడు కాసిన్ని దోసిత్తనాలు వేసి వేయించి పచ్చట్లో వేసి నూరితే పచ్చడి ఘుమఘుమలాడిపోద్ది.... చింతపండు బదులు ముడిచింతకాయ పచ్చడి కూడా వేసుకోవచ్చు, బాగుంటుంది. కొంతమంది ఇందులో పచ్చికొబ్బరివేసి నూరతారు, మనకి నచ్చదు.

పచ్చడి చేసుకున్న ఆనందంలో రోలు కడగటం మర్చిపోవద్దండోయ్! రోలూ, రోకలిబండా శుభ్రంగా కడిగి, రోకలిబండ ఎండ తగలని చోట జాగ్రత్త చేసుకోవాలి.

ఇప్పుడు చక్కగా అన్నం వండుకుని, వేడివేడన్నంలో ఈ పచ్చడేసుకుని, మరికాస్త నెయ్యివేసుకు తింటుంటే అబ్బబ్బ! ఆ వాసనకే ఆకలి చచ్చిపోయిన రోగికి కూడా ప్రాణం లేచొచ్చి ఓ ముద్ద నోట్లో వేసుకుని తరిస్తాడు.

## పుదీనా రోటి పచ్చడి

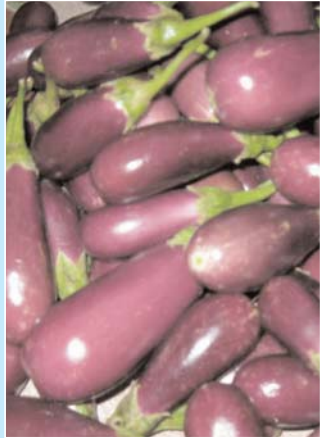
**కావాల్సిన పదార్థాలు:** మూడు, నాలుగు కట్టలు పుదీనా, పిడికెడు పళ్లీలు, చెంచాడు మినప్పప్పు, ఆవాలు, మెంతులు, ఎండు మిర్చి, నూనె, ఇంగువ, ఉప్పు, చింతపండు లేదా నిమ్మచెక్క.

**తయారీ విధానం:** పుదీనా ఆకులను శుభ్రం చేసుకున్నాక కాసేపు నీడలో ఆరబెట్టుకోవాలి. బాండీలో నూనె వేసి పళ్లీలను వేయించుకోవాలి. అలాగే మినప్పప్పు, మెంతులు, ఎండుమిర్చిని వేయించుకుని పక్కకు తీసి పెట్టుకోవాలి. తర్వాత పుదీనా ఆకులను లేతగా వేయించుకోవాలి. ఆ తర్వాత ముందుగా మిర్చి, మినప్పప్పు, మెంతులు, పళ్లీలను రోటిలో వేసి దంచుకొని, వేయించిన పుదీనాను కూడా కలిపి దంచుకోవాలి. తగినంత ఉప్పు కలుపుకోవాలి. తాలింపు వేసుకున్నాక కొంచెం నిమ్మరసం పిండుకోవాలి. చింతపండు వాడేట్టయితే రోట్లో కలిపి దంచుకోవాలి.

## చిన్న చింతకాయల పచ్చడి

**చింతకాయలు** అప్పుడప్పుడే వస్తున్నప్పుడు చేసుకోవడానికి ఈ పచ్చడి బావుంటుంది. కొద్దిగా చింతకాయలు, ఉప్పు, మినప్పప్పు, మెంతులు, పచ్చిమిరపకాయలు, ఎండుమిర్చి, ఇంగువ, పసుపు, నూనె, కరివేపాకు, కొత్తిమీర.. ఇవన్నీ మామూలే.





బాండీలో చింతకాయలు, పొపు సామాగ్రి వేయించుకొని రోట్లో వేసుకుని కచ్చాపిచ్చా దంచుకోవడమే. మధ్యమధ్యలో కొద్దిగా నీళ్లు జోడించి నూరుకోవచ్చు. ఘుమాయించే తాలింపు సరేసరి.

## కొబ్బరి, పుట్టాల పచ్చడి

ఉదయాన్నే అల్పాహారాల్లోకి ఈ రోటి పచ్చడి చాలా బావుంటుంది.

ఒక చిప్ప పచ్చి కొబ్బరికి ఓ అరకప్పు వేయించిన సెనగపప్పు కలిపి, పచ్చిమిరపకాయ, ఉప్పు దట్టించి రోట్లో వేసి నూరుకోవాలి. ఓ పిడికెడు పల్లీలు వేయించి, పొట్టు తీసి కలిపి దంచుకుంటే కూడా బాగానే వుంటుంది. మధ్య మధ్యలో కాస్త నీళ్లు చల్లుకుంటూ నూరుకోవాలి. గట్టి పచ్చడి కావాలా, జోరు పచ్చడి కావాలా అనే దానిని బట్టి నీళ్లు ఎంత కలుపుకోవాలనేది వుంటుంది. రెండు ఎండు మిరపకాయలు, కాస్త దట్టంగా తాలింపు గింజలు వేసి దోరగా వేయించి, కరివేపాకు, కొత్తిమీర తురుము అందులో వేస్తే.. ఇడ్డీలు, దోసెల్లోకి చాలా బావుంటుంది.

## వంకాయ, కొబ్బరి పచ్చడి

వంకాయ రోటి పచ్చడిని అనేక కాంబినేషన్లలో చేసుకోవచ్చు. వంకాయతో కొబ్బరి కలిపిన పచ్చడి చాలా బావుంటుంది. అయితే రోటిలో నూరినప్పుడే దాని రుచి తెలుస్తుంది.

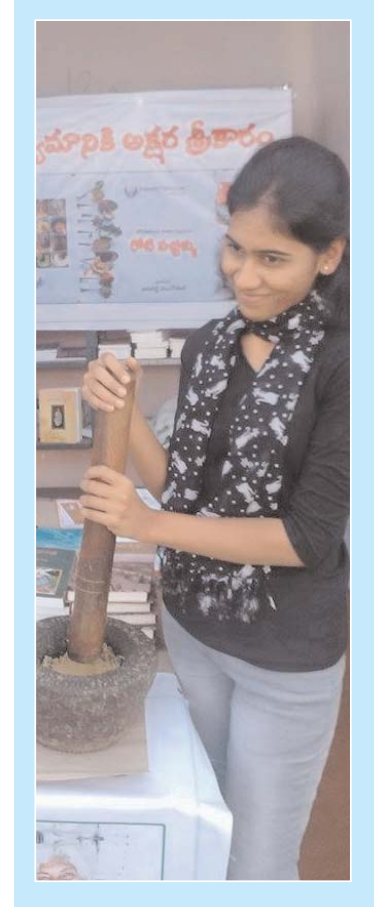
కావాల్సినవి: వంకాయలు, కొబ్బరి చిప్ప, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, చింతపండు, తాలింపు సామగ్రి



**చేసే విధానం:** చాలా సింపుల్. వంకాయలను ముక్కలుగా చేసుకుని దోరగా వేయించుకోవాలి. పనిలో పనిగా కొబ్బరిముక్కలకు కూడా కాస్త వేడి తగలనిచ్చినా ఫర్లేదు. ముందుగా వేయించుకున్న పోపు సామగ్రిని మెత్తగా దంచుకుని, దానిలో వంకాయ, కొబ్బరి ముక్కలను వేసుకుని కచ్చాపిచ్చాగా నూరి, కాస్త ఇంగువ కలిపి తాలింపు వేసుకుంటే.. సరి.

## గోంగూర పచ్చడి

**గోంగూర** పచ్చడిని ఎలా చేసుకోవాలి అనేది ఒక్క రెసిపీలో చెప్పడం కష్టం. దానిని కనీసం వంద రకాలుగా చేసుకోవచ్చు. నిల్వ పచ్చళ్లలోనే అనేక రకాలు వున్నాయి. రోటి పచ్చళ్లలో ఇంకా అనేక రకాలు వున్నాయి. అప్పటికప్పుడు గిల్లుకున్న ఆకులను రోట్లో వేసి కాసిని పచ్చి, లేదా ఎండుమిర్చి జోడించి పచ్చడి చేసుకోవడం.. అలాగే కొద్దిగా వేయించి చేసుకోవడం, కొద్దిగా మగ్గనిచ్చి చేసుకోవడం.. ఇలా ఎన్నో రకాలు. ఇది.. గోంగూర కడిగి.. ఓ రోజు పాటు నీడలో ఆరబెట్టి చేసే రోటి పచ్చడి. ఓ వారం రోజులపాటు నిల్వ వుంటుంది. ఆకుకూరల పచ్చడికి పాటించే మిగతా పద్ధతులంతా మామూలే. ఆరబెట్టిన గోంగూర ఆకులను లేతగా వేయించుకోవాలి. ముందుగా పోపు సామగ్రిని దంచుకున్నాక గోంగూర ఆకులను కలిపి నూరుకోవాలి. వెల్లుల్లి, ఉప్పు, పసుపు ఇత్యాదులన్నీ మామూలే. నూరుకున్న పచ్చడి ఓ రెండు పూటలకే సరిపోతుందనుకుంటే.. ఉల్లిపాయలను పెద్ద ముక్కలు చేసుకుని రోట్లోనే కసాపిసా దంచుకోవాలి. దానివల్ల రెండో పూట తినేటప్పుడు ఉల్లిపాయ ముక్కల్లోకి పులుపు, ఉప్పు చేరి తమాషా రుచి వస్తుంది. ఓ వారం వుండేట్టు చేసుకునేట్టయితే.. ఎప్పటికప్పుడు తాలింపు పెట్టుకుంటూ ఉల్లిపాయ ముక్కలను కలుపుకుంటూ వుండడం బెటర్.





## మామిడికాయ పచ్చడి



**మామిడికాయలతో** ఊరగాయ ఎంత ప్రసిద్ధో.. రోటి పచ్చళ్లా అంతే ప్రసిద్ధి. మామిడికాయలతో అనేక విధాలుగా రోటి పచ్చళ్లు చేసుకోవచ్చు. అందులో ఇదొకటి.

మామిడికాయలను శుభ్రంగా కడుక్కొని తొక్క తీసి, ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. మెంతిపొడి, కారం, నూనె, ఉప్పు, తాలింపు గింజలు, ఎండుమిర్చిలాంటివి దగ్గర వుంచుకోవాలి. మామిడికాయ ముక్కలు, మెంతిపొడి, కారం, ఉప్పు వేసి దంచుకోవాలి. కొత్తిమీర, నాలుగైదు చుక్కలు నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి. తాలింపు వేసుకోవాలి. అంతే.

## పొట్లకాయ పెరుగు పచ్చడి



**కావాల్సినవి:** పొట్లకాయ, కప్పు పెరుగు, కొత్తిమీర, ఉప్పు, పసుపు, అల్లం

**విధానం:** పొట్లకాయ పొట్టు గీరిన తర్వాత, చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. బాండీలో నూనె వేసి ఆ ముక్కలను దోరగా వేయించాలి. కొంచెం ఉప్పు, పసుపు కూడా అందులోనే వేయవచ్చు. అలాగే కొత్తిమీర కూడా. వాటిని పక్కకు పెట్టుకున్నాక ఎండుమిర్చి లేదా పచ్చి మిర్చిని వేయించుకోవాలి. అలాగే జిలకర్ర, ధనియాలను. ఈ పోపు గింజలను రోట్లో వేసుకుని నూరుకోవాలి. వెల్లుల్లి పాయలను కేవలం నలిగేంత దంచుకోవాలి. అప్పటికే వేయించుకున్న పొట్లకాయ ముక్కల్లోకి దీనిని కలిపి,

పెరుగు, ఆవపిండి జోడించి, చేతితో బాగా కలుపుకొని, తాలింపు వేసుకోవాలి. అన్నంలోకి, చపాతీల్లోకి బావుంటుంది.

## కొబ్బరి పెరుగు పచ్చడి

**ముం**దుగా కొబ్బరి ముక్కలను తురుముకోవాలి. అలాగే పచ్చి మిరపకాయలను తురుముకోవాలి. తురుముకున్న కొబ్బరి, పచ్చిమిర్చిలను కలిపి దంచుకోవాలి. ఆ మిశ్రమానికి పెరుగు, ఉప్పులను కలుపుకొని నెమ్మదిగా రోకలితో తిప్పాలి. బాండీలో నూనె వేయించి తాలింపు వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని కలుపుకోవాలి. అంతే.

## పల్లీ పచ్చడి

**పల్లీ** పచ్చడి అన్ని బ్రేక్ ఫాస్ట్ లోకి చాలా రుచికరంగా వుంటుంది. పిడికెడు పల్లీలతో కూడా నలుగురు కుటుంబ సభ్యుల బ్రేక్ ఫాస్ట్ కు సరిపడా రోటి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. తెలుగు వంటిళ్లలో ఇది చాలా సర్వసాధారణమైన రోటి పచ్చడి. పల్లీలను దోరగా వేయించుకోవాలి. పొట్టు తీయవచ్చు. లేదా అలాగే వుంచుకోవచ్చు. వేయించిన పల్లీలను రోట్లో వేసి, పచ్చిమిర్చి, నానబెట్టిన చింతపండు, వెల్లుల్లి, ఉప్పు కలిపి దంచుకోవాలి. మధ్యమధ్యలో నీళ్లు కలుపుకోవాలి. పల్లీ పచ్చడి.. మనకు ఎంత కావాలంటే అంత.. కలుపుకొనే నీళ్లపై ఆధారపడి వుంటుంది. అల్పాహారాల్లోకి పెద్ద ఆదరవుగా వుంటుంది. కొబ్బరి కలుపుకొని కూడా చేసుకోవచ్చు.



## వంకాయ, చింతకాయ



**ఈ** కాంబినేషన్ పచ్చడి చాలా కొద్దిమందే చేస్తుంటారు. నాలుగైదు వంకాయలు, నాలుగైదు చింతకాయలు, ఇంకో నాలుగైదు పండుమిర్చి తీసుకుని, మన టేస్టుకి తగినంత ఉప్పు జోడించి రోట్లో వేసి కసాపిసా నూరితే.. వంకాయ చింతకాయ రోటిపచ్చడి రెడీ అయిపోతుంది. వంకాయను ముందుగా ముక్కలుగా కోసుకుని దోరగా వేయించుకోవాలి. చింతకాయలను వేయించుకున్నా ఫర్లేదు, వేయించుకోకపోయినా ఫర్లేదు. నాలుగైదు పళ్లీలు, నాలుగైదు పొదీనా ఆకులు, కాస్తంత కొత్తిమీర.. ఇలా ఏమైనా జోడించుకోవచ్చు.



వంకాయలను ముక్కలుగా కోసుకోకుండా నేరుగా పొయ్యిమీద కాల్చుకుంటే రుచిలో ఇంకా తేడా వస్తుంది. అలా కాల్చుకునేటప్పుడు.. వాటిపై కాస్త నూనె రాసి అన్ని వైపులా కాలేలాగా చూడాలి. పొట్టు తీశాక.. ఓసారి చేతితో మెదిపి.. లోపల ఏమన్నా పురుగులు వున్నాయేమో చూసుకుని, వుంటే వాటిని తీసేని.. రోటిలో వేయాలి. నూరుకున్నాక.. తాలింపు వేసుకుని ఆరగించడమే.

## దొండకాయ పచ్చడి

**దొండకాయలను** చాలా మంది దోరగా వేయించుకున్న తర్వాత పచ్చడి చేసుకుంటారు. అయితే పచ్చి ముక్కలతో కూడా రోటి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు.

**కావాల్సినవి:** దొండకాయలు పావుకిలో, పచ్చిమిర్చి నాలుగైదు, కొద్దిగా చింతపండు, ఉప్పు, పసుపు, పోపు సామగ్రి

**తయారీ విధానం:** దొండకాయలను శుభ్రం చేసుకున్నాక చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. బాండీలో పచ్చిమిర్చి, ధనియాలు, జీలకర్ర వేయించుకుని పెట్టుకోవాలి. వీటిని రోట్లో దంచుకున్న తర్వాత దొండకాయ ముక్కలను కూడా రోట్లో వేసి కసాపిసా దంచుకోవాలి. అందులోనే కొత్తిమీర, ఉప్పు కూడా వేసి దంచుకోవాలి. తర్వాత తాలింపు వేస్తే పచ్చి దొండకాయల రోటి పచ్చడి రెడీ.

## పండు టమాటో పచ్చడి

**బాగా** మగ్గిన దేశవాళీ టమాటోలలో పులుపుతో పాటు అదో విచిత్రమైన తీపి చేరుతుంది. వీటికి దట్టంగా కొత్తిమీర దట్టించి రోటి పచ్చడి చేసుకుంటే చాలా రుచిగా వుంటుంది.

ముందుగా కొన్ని టమాటాలు తీసుకుని దోరగా వేయించుకోవాలి. ముక్కలు కోయకుండా కాయలకు కాయలు వేయించుకోవాలి. పనిలో పనిగా అప్పుడే కొత్తిమీర కూడా కలిపి వేయించుకోవచ్చు. ముందుగా కానీ తర్వాత కానీ ధనియాలు, జీలకర్ర, టమాటాలకు తగినట్టుగా ఎండుమిర్చి లేదా పచ్చిమిర్చి వేయించుకోవాలి.

తర్వాత ధనియాలు, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, మిర్చిలను రోట్లో వేసి నూరుకోవాలి. తర్వాత టమాటాలను కూడా కలిపి కచ్చాపిచ్చా దంచుకోవాలి. తాలింపు వేసుకుని ఆరగించడమే తరువాయి.





## పెరుగుతో మామిడి...



**కావలసిన పదార్థాలు:** మామిడికాయ - 1, పెరుగు - అర కప్పు, పచ్చిమిర్చి - 3, నూనె - 1 టీ స్పూను, మినప్పప్పు, శనగపప్పు - స్పూను చొప్పున, ఆవాలు - అర టీ స్పూను, ఇంగువ - చిటికెడు, ఎండుమిర్చి - 1, ఉప్పు - రుచికి తగినంత. కరివేపాకు - 4 రెబ్బలు.

**తయారుచేసే విధానం:** మామిడికాయని ఉడికించి తొక్క, టెంక వేరుచేసి గుఱ్ఱుని మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఇందులో పెరుగు, ఉప్పు, కచ్చాపచ్చాగా దంచిన పచ్చిమిర్చి కలపాలి. తర్వాత ఆవాలు, ఇంగువ, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకుల తాలింపుని జతచేయాలి. ఈ పచ్చడి పరాటాల్లోకి అన్నంలోకి కూడా బాగుంటుంది.

## కొబ్బరితో మామిడి...



**కావలసిన పదార్థాలు:** మామిడికాయలు - 2, పచ్చి కొబ్బరి కోరు - 3 టేబుల్ స్పూన్లు, కొత్తిమీర తరుగు - 1 కప్పు, వెల్లుల్లి రేకల - 6, పచ్చిమిర్చి - 3, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

**తయారుచేసే విధానం:** మామిడికాయల్ని తొక్కతీసి సన్న ముక్కలుగా తరగాలి. ఈ ముక్కల్లో మిగతా పదార్థాలన్నీ కలిపి (అవసరం అనుకుంటే కొద్దిగా నీరు చల్లుకుని) మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ చట్నీని చపాతీలతోనే కాకుండా, శాండ్విచ్ చేసుకోడానికి, పకోడీలతో నంజుకోడానికి కూడా ఉపయోగించవచ్చు.



## ఉల్లిపాయతో మామిడి...

**కావలసిన పదార్థాలు:** (తొక్కతీసి కోరిన) మామిడికాయలు - 2, తరిగిన ఉల్లిపాయ - 1, మెంతులు - 7 స్పూన్లు, బెల్లం - 2 టీ స్పూన్లు, కారం, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, నూనె - 1 టీ స్పూను.

**తయారుచేసే విధానం:** నూనెలో మెంతుల్ని దోరగా వేగించాలి. తర్వాత మెంతులతో పాటు మిగిలిన పదార్థాలన్నీ కలిపి మెత్తగా నూరుకోవాలి. అంతే ... పచ్చడి తయారే! చపాతీ, పరాటాల్లోకి మంచి కాంబినేషన్.

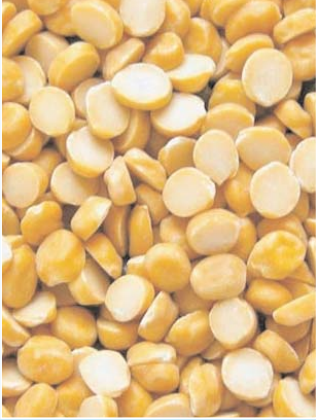
## ఉసిరి పచ్చడి

**నిల్వ** ఆవకాయలో నూనె, ఉప్పు కూడా కాస్త ఎక్కువ వేస్తాం కాబట్టి పెద్దవాళ్ళు ఆరోగ్యరీత్యా తినటానికి ఇష్టపడరు. అలాంటప్పుడు అప్పటికప్పుడు ఓ పదిహేను నిముషాల్లో ఇన్స్టంట్గా ఉసిరి ఆవకాయ చేసుకోవచ్చు.

**కావలసినవి:** ఉసిరికాయలు, ఎండుమిర్చి, ఆవాలు, పసుపు, ఉప్పు, నూనె, ఇంగువ

**తయారీ విధానం:** ముందుగా నీటిని వేడిచేసి ఉసిరికాయలని ఉడికించాలి. మెత్తగా ఉడికాక తీసి పక్కన పెట్టుకుని చల్లార నివ్వాలి. ఉడికించిన ఉసిరికాయలు చల్లారాక ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకుని వాటిలో చిటికెడు పసుపు, ఉప్పు, కలపాలి. ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, ఇంగువ, నూనెలో వేయించి





మెత్తగా నూరుకోవాలి. ఆ పొడిని ఉసిరి కాయల మిశ్రమానికి కలిపి ఆపైన ఇంగువ, ఆవాలతో పోపు చేస్తే రుచికరంగా ఉండే ఉసిరి ఆవకాయ క్షణాల్లో సిద్ధం.

నీళ్ళల్లో ఉడికించటానికి బదులు కుక్కర్లో ఆవిరి పెట్టినా ఉసిరికాయలు మెత్తబడతాయి.

## మామిడికాయ పచ్చడి

**కావాల్సిన పదార్థాలు:** మామిడి కాయలు - 3, ఆవాలు - అర స్పూన్, ఇంగువ - 1 స్పూన్, మినపప్పు - 1 స్పూన్, మెంతులు - 1 స్పూన్, ఎండు మిరపకాయలు - 10, ఉప్పు - 2 స్పూన్స్, పచ్చి మిరపకాయలు - 5, పసుపు - చిటికెడు, నూనె - 2 స్పూన్స్,

**తయారీ:** ముందుగా మామిడి కాయలను బాగా కడిగి తొక్క తీసేసి చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. తరువాత ఒక బాండి తీసుకుని దానిలో నూనె వేసి మినపప్పు, ఆవాలు, మెంతులు, ఇంగువ, పసుపు, ఎండు మిరపకాయలు వేసి దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. పోపు చల్లారాక రోటిలో వేసి పచ్చి మిరపకాయలు, ఉప్పు, మామిడి ముక్కలు కూడా వేసి కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి నూరుకోవాలి. తరువాత తాలింపు వేసి చల్లారాక పచ్చడిలో కలపాలి.

## సెనగపప్పు పచ్చడి

**కావలసినవి:** గుప్పెడు నానబెట్టిన శెనగపప్పు, తురిమిన పచ్చికొబ్బరి, కారాన్నిబట్టి పచ్చిమిర్చి, తురిమిన మామిడికాయ, చిటికెడు పసుపు, తగినంత లవణం. పోపులోకి ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిరపకాయలు, మినపప్పు, ఇంగువ.

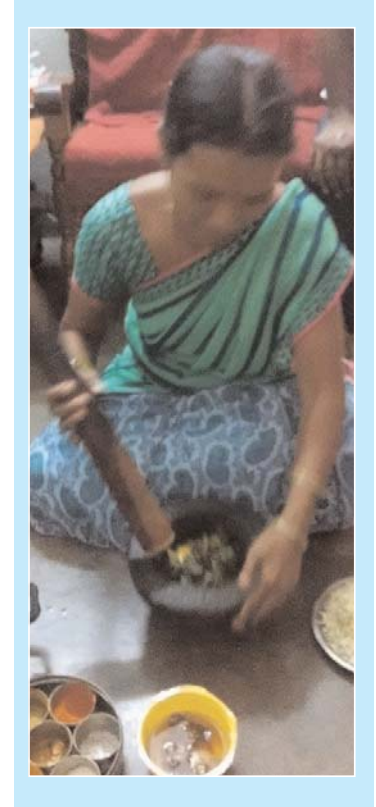
**చేసే విధానం:** ముందుగా నానబెట్టిన శెనగ పప్పు, పచ్చిమిర్చి రోటిలోవేసి కచ్చాపచ్చాగా దంచి తగినంత ఉప్పు, పసుపు వేసి కలిపి ఓ గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. దానికి కొబ్బరితురుము, మామిడితురుము, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర చేర్చి పోపు కలుపుకోవాలి. మామిడి కాయ బదులుగా నిమ్మకాయ కూడా పిండుకోవచ్చు. ఎలా తినాలి లాంటి ప్రశ్నలు వద్దు. మీకు నచ్చినట్టు తినండి.

## క్యాప్సికం పచ్చడి

**కావలసినవి:** క్యాప్సికం - అర కేజీ, మినపపప్పు- పావు కప్పు, ఆవాలు - రెండు స్పూన్లు, ఎండుమిరపకాయలు - 6, సెనగపప్పు- అరస్పూన్, చింతపండు-కొద్దిగా, ఉప్పు- తగినంత, ఇంగువ- అరస్పూన్, మెంతులు - ఒకటిన్నర స్పూన్, కరివేపాకు- కొద్దిగా, నూనె - అరకప్పు, పసుపు- అర స్పూన్.

**తయారీ:** ముందుగా స్టవ్ వెలిగించుకుని బాణలిలో క్యాప్సికం ముక్కలను నూనెలో వేసి ఉడికించుకుని గిన్నెలోకి తీసుకుని కొద్దిగా నూనె పోసి కాగాక కొద్దిగా ఆవాలు, కొద్దిగా సెనగపప్పు, కొద్దిగా మినపపప్పు, రెండు ఎండు మిరపకాయలు వేసి వేయించాలి. చివర్లో కరివేపాకు, ఇంగువ వేసి పోపుని వేరొక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. అదే బాణలిలో నూనె వేయకుండా ఆవాలు, సెనగపప్పు, మినపపప్పు, మెంతులు, ఎండు మిర్చి వేసి ఎర్రగా వేయించాలి.

ఇప్పుడు చల్లారిన తర్వాత వీటిని పౌడర్ గా నూరుకోవాలి. ఇప్పుడు క్యాప్సికం ముక్కలు, నానబెట్టిన





చింతపండు, ముందుగా చేసిపెట్టుకున్న పొడి రోటిలో వేసి నూరుకొని గిన్నెలోకి తీసి పెట్టుకుని ముందుగా చేసి పెట్టుకున్న తాలింపును కలిపి అన్నంతో కాని టిఫిన్తో కాని సర్వ్ చేసుకోవచ్చు

## ఉల్లి, పల్లీల పచ్చడి

ఉల్లిపాయలు - 2, పల్లీలు - 5 చిన్న కప్పు, నువ్వులు - రెండు చెమ్మలు, పోపు సామాను, పసుపు, నూనె - తగినంత, కరివేపాకు - 6, ఎండుమిర్చి - 6, పచ్చిమిర్చి - 2, కొబ్బరి - చిన్న ముక్క

పల్లీలతో ప్రతిరోజూ ఒక వైరెటీగా, బోరుకొట్టకుండా పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా పిల్లలు “రోజూ ఇదేనా?” అనకుండా చేసుకోవచ్చు. ముందుగా రెండు చెమ్మల నూనె వేసి పోపుగింజలు.. అంటే మినప్పప్పు, శనగపప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి వేసి వేగుతుండగానే అందులో పల్లీలని కూడా వేయాలి. పల్లీలు కొంచెం వేగాక పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, వెల్లుల్లి, కొబ్బరి ముక్కలు, నువ్వులు కలిపి మరికాసేపు వేయించాలి.

పోపు బాగా వేగాక పక్కన ప్లేటులో ఒంపుకుని అదే మూకుడులో పొడవుగా, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి ఎర్రగా వేయించాలి. ఇప్పుడు ముందుగా పోపుని రుబ్బి, ఆ తర్వాత ఉల్లిపాయలు, ఉప్పు, పసుపు చేర్చి మెత్తగా నూరుకుంటే చాలా రుచిగా వుంటుంది. పిల్లలకి పల్లీ రుచి, అతిథులకి కొత్త రుచి అందుతాయి. ఇల్లాలికి ఫుల్ మార్కులు పడతాయి. ట్రై చేసి చూడండి ఈ ఉల్లి, పల్లీల పచ్చడిని.



## ముల్లంగి, పల్లి పచ్చడి

**ముల్లంగి** పేరు వినగానే అబ్బో అంటారు చాలా మంది. కాని ముల్లంగి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది, తినాలంటారు డాక్టర్లు.. నిజానికి ముల్లంగితో వంటకాలు రుచిగా వుంటాయి. ఆ రుచిని బాలన్స్ చేస్తూ అందులో దినుసులు వేస్తే.. దోసెలలోకి బావుంటుంది ఈ పచ్చడి. ఒకసారి చేసి చూడండి.

**కావలసిన పదార్థాలు:** ముల్లంగి తురుము ...ఒక కప్పు, పల్లీలు - అర కప్పు, పచ్చి మిర్చి- రెండు, ఎండు మిర్చి - నాలుగు, నువ్వులు - రెండు చెంచాలు, ఆవాలు - పావు చెమ్మా, ఇంగువ - చిటికెడు, నూనె - 5 చెంచాలు ఉప్పు, పసుపు - తగినంత, చింతపండు గుజ్జు - అర చెమ్మా.

**తయారి విధానం:** ముందుగా పల్లీల్ని వేయించి పెట్టుకోవాలి.. ఆ తర్వాత ఒక బాణలిలో రెండు చెంచాల నూనె వేసి ఆవాలు, పచ్చిమిర్చి, నువ్వులు వేసి వేయించాలి. ఆఖరున ఎండు మిర్చి కూడా వేసి వేగగానే ఇంగువ వేసి ఆపేయాలి. ఆ పోపుని తీసి పక్కన పెట్టి, అదే బాణలిలో ముల్లంగి తురుము వేసి ఒక అయిదు నిముషాలు వేయించాలి. చిటికెడు ఉప్పు వేసి మూత పెడితే తడి వచ్చి ఆ తడితో మెత్త పడుతుంది. అలా ఒక రెండు నిముషాలు వుంచి ఆపేయాలి. ఇప్పుడు ముందుగా పోపుసామను వేసి మెత్తగా నూరుకోవాలి. ఆ పొడిలో పల్లీలు కూడా వేసి మళ్లీ నూరాలి. ఆఖరుగా ముల్లంగి, చింతపండు వేసి, కావలసిన ఉప్పు, పసుపు కూడా వేసి, మెత్తగా నూరుకోవాలి. ఆఖరున ఆవాలు, ఎండు మిర్చి, ఇంగువతో పోపు చేసి పచ్చడి పైన వేసి కలిపితే రుచిగా వుంటుంది.



అవుల ఉమాదేవి



## కంద పచ్చడి

ఎన్ని రకాల కూరలు వున్నా రోటి పచ్చడికి సాటి రావు. కంద పచ్చడి అనగానే ఒకో ప్రాంతం వాళ్ళు ఒకోలా చేస్తుంటారు. వెల్లుల్లి వేసేవారు కొందరు.. కేవలం ఇంగువతో చేసే వారు కొందరు. కొంతమంది చింత పండు వాడితే, కొందరు పచ్చి చింతకాయలు లేనిదే కంద పచ్చడి చేయరు. మీ రుచుల అలవాటు బట్టి చేసుకోండి.



**కావలసిన పదార్థాలు:** కంద- ఒక పావు కిలో, పోపు సామాను-మూడు చెంచాలు (మినపప్పు, సెనగ పప్పు, ఆవాలు, మెంతులు), ఎండు మిర్చి-8 దాకా, ఇంగువ-తగినంత, చింత పండు గుఱ్ఱ-రెండు చెంచాలు, నూనె-నాలుగు చెంచాలు, ఉప్పు, పసుపు-రుచికి తగినంత

**తయారీ విధానం:** ముందుగా కంద చెక్కు తీసి చిన్న , చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. అలా తరిగిన ముక్కలని బియ్యం కడిగిన నీళ్ళల్లో ఒక 5 నిముషాలు నాన బెట్టాలి. అప్పుడు కంద దురద పెట్టదు. బాణలిలో నూనె వేసి పోపు సామానులు, ఎండు మిర్చి వేసి వేగాక, ఇంగువ వేసి ఆపెయ్యాలి. అదే బాణలిలో మరికొంచం నూనె వేసి కంద ముక్కలు వేయాలి. మూతపెట్టి ఓ 15 నిముషాలు మగ్గించాలి. అలా మగ్గిన కంద ముక్కలని, మెత్తగా నూరిన పోపుతో కలిపి చింతపండు గుఱ్ఱ, పసుపు, ఉప్పు వేసి కచ్చా పచ్చాగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ కందపచ్చడిలో కొబ్బరి లేదా నువ్వుల పొడి కూడా వేసుకోవచ్చు. ఇష్టం వున్నవారు వెల్లుల్లి కూడా వేసుకోవచ్చు. పచ్చడి మొత్తం రెడీ అయ్యాక ఆవాలు, కరివేపాకుతో పోపు చేసుకున్నా బావుంటుంది.

## మామిడికాయ రోటిపచ్చడి

మనము ఏ కాలంలో దొరికే కాయగూరలతో ఆయా రకాల రోటిపచ్చళ్ళు చేసుకుంటుంటాము. ఇదివరకు పెద్దవాళ్ళు మొదటి ముద్దలో ఏదో ఒక రోటిపచ్చడితో తినేవాళ్ళు. వీటిని ఎక్కువగా పచ్చి ముక్కల్లో చేస్తారు కాబట్టి అప్పట్లో వాళ్ళకి ఆయా కూరగాయల్లోని పోషక విలువలన్నీ అందుతుండేవి. ఇక పోతే వేసవి కాలంలో ఎక్కువగా దొరికే పుల్ల మామిడికాయలంటే ఇష్టపడనివారు ఉండరు. పులుపు ఇష్టపడేవాళ్ళు ఉప్పు, కారం నంజుకుని పచ్చి ముక్కలు తింటుంటారు. వాటిని పచ్చడిలా చేసుకుని ముద్దపప్పుతో తింటే కొత్త ఆవకాయ వచ్చేలోపు దీనితో ఎంజాయ్ చేయవచ్చు.

దీనిని ఎలా చేయాలంటే.. మామిడికాయ చెక్కు తీసేసి సన్నని ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఇప్పుడు రోటిలో ఉప్పు, కారం, పసుపు, జీలకర్ర, కాసిని వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కరివేపాకు, సగం కోసిన మామిడిముక్కలు వేసి నూరుకోవాలి. ఈ చేసుకున్న పచ్చడి ముద్దను మిగిలిన మామిడి ముక్కల గిన్నెలో వేసి కలుపుకోవాలి.

ఇప్పుడు స్ట్రో మీద కడాయి పెట్టి నూనె వేసి కాగాక అందులో ఆవాలు వేసి చిటపటలాడనివ్వాలి.

అవి చిటపటమన్నాక అందులో పచ్చిశనగపప్పు, మినపప్పు, జీలకర్ర, దంచిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి వేయించుకోవాలి. పప్పులు ఎర్రగా వచ్చాక చిటికెడు ఇంగువ, కరివేపాకు వేసి కలపాలి. ఆ తాలింపును పచ్చడిలో వేసి కలిపి సర్వ్ చేయాలి.





## నేతిబీరకాయ పచ్చడి

కార్తీకమాసం వచ్చేసింది అంటేనే అందరు ఆ నెలలో ఒకసారి అన్నా నేతిబీరకాయ పచ్చడి, కందపులుసు ఖచ్చితంగా తినాలని మన పెద్దలు చెబుతుంటారు. బీరకాయ పచ్చడి, నేతిబీరకాయ పచ్చడి చేసే విధానం ఒకటే అయినా మనము జాగ్రత్తగా గమనిస్తే రుచిలో తేడా ఉంటుంది. ఈ కాయలో మాములు బీరకాయలో కన్నా నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండి, ఇంకా రుచిగా ఉంటుంది. కాబట్టి కార్తీకమాసం సీజన్లో దొరికే ఈ నేతి బీరకాయలతో పచ్చడి చేసి రుచి చూడండి.

నేతిబీరకాయను శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఈ కాయకు తోలు తీయవలసిన పని లేదు. స్టా మీద కడాయి పెట్టి నూనె వేసి అందులో పచ్చిమిర్చీలు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, చింతపండు, నేతిబీరకాయ ముక్కలు, టమాటా ముక్కలు, కరివేపాకు, రుచికిసరిపడా ఉప్పు, అన్నీ ఒక దాని తరవాత ఒకటి వేసి బాగా వేయించుకొని చల్లార్చుకోవాలి. చల్లారిన ముక్కలను రోటిలో వేసి నూరి పచ్చడి చేసి సర్వ్ చేయడమే. ఈ పచ్చడికి పోపు అవసరం లేదు. అన్ని టిఫిన్ లోకి కూడా బాగుంటుంది.

## పచ్చిమిర్చి పచ్చడి

ఈ పచ్చిమిర్చి పచ్చడి రుచి తెలిసినవారికి పేరు వినగానే నోట్లో నీళ్ళు ఊరతాయి అంటే అతిశయోక్తి కాదు. పూర్వం మనకు ఇప్పుడు దొరుకుతున్నన్ని కూరగాయలు దొరికేవికావు. అందుకే

పచ్చిమిర్చితో పచ్చడి, ప్రై అని చేసేవాళ్ళు. ఈ పచ్చడికి ఉపయోగించే కాయలు కొంచం లేతాకుపచ్చగా ఉండి, కారం తక్కువగా ఉండాలి. మరీ కారం ఎక్కువగా ఉన్న కాయలతో ఈ పచ్చడిని చేయరు. ఈ పచ్చడి వేడి వేడి అన్నంలో వేసుకుని నెయ్యి వేసి కలిపితే ఆ సువాసన మన వీధంతా వస్తుందా అనిపించేలా ఉంటుంది. తప్పకుండా త్రై చేయండి.

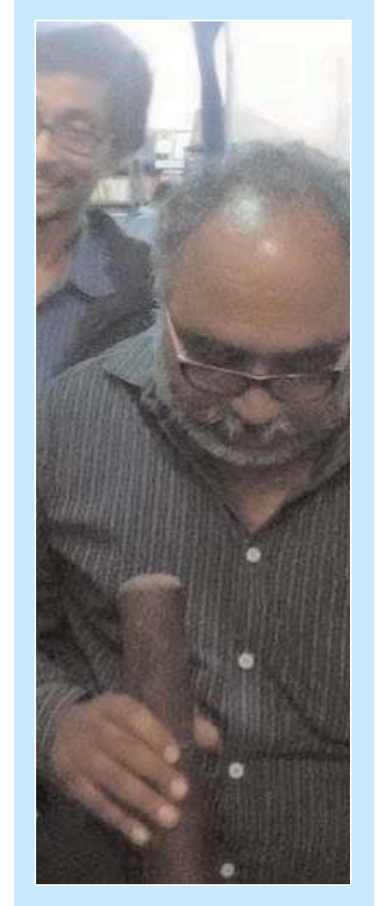
స్ట్రా మీద కడాయి పెట్టి నూనె వేసి కాగాక అందులో ధనియాలు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లిరబ్బలు, మెంతులు వేసి వేయించుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే కడాయిలో పచ్చిమిర్చీలను, పసుపు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు, చింతపండు వేసి వేయించుకోవాలి.

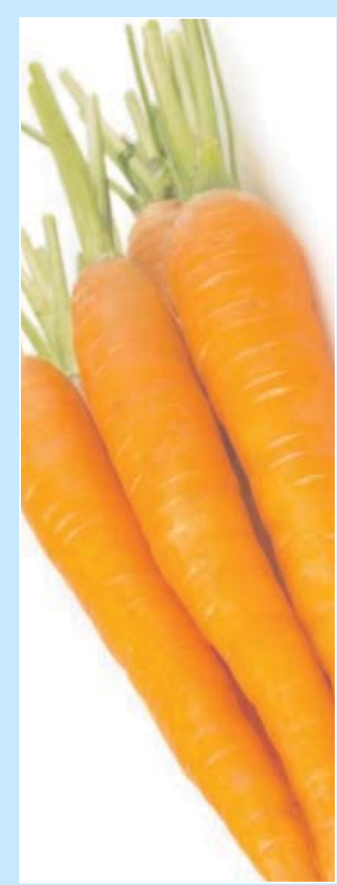
ముందుగా వేయించిన పోపు గింజలను రోటిలో వేసి నూరుకోవాలి. తర్వాత కొంచం పచ్చి కొబ్బరిముక్కను, కొత్తిమీరను చేర్చి అన్ని కలిపి రోటిలో వేయాలి. అవసరమైతే కొంచం నీళ్ళు వేసుకుంటూ నూరుకోవచ్చు. అంతే పచ్చిమిర్చి పచ్చడి రెడీ. ఈ పచ్చడికి పోపు అవసరం లేదు.

## మెంతి ఆకు రోటిపచ్చడి

**కావలసిన పదార్థాలు:** మెంతికూర-4 కట్టలు, పచ్చిమిర్చి - 7,8, చింతపండు-చిన్న నిమ్మకాయంత, వెల్లుల్లి - 5 రెబ్బలు, జీలకర్ర - ఒక స్పూను, ఉప్పు- తగినంత, ధనియాలు-1 స్పూను, నూనె- 1 స్పూను, పోపుదినుసులు, పచ్చికొబ్బరి - కొంచెం (ఇష్టమైతే వేసుకోవచ్చు)

**తయారీ విధానం:** గిన్నెలో నూనె వేసుకుని మిరపకాయలు వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి.





మెంతి ఆకు వేసి కొంచెం ఉప్పువేసి మూతవేసి మగ్గించాలి. ధనియాలు వేయించుకోవాలి. చింతపండు నానబెట్టి, వెల్లుల్లి రెబ్బలు పొట్టుతీసి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. ముందుగా రోటిలో ధనియాలు, ఉప్పు, జీలకర్ర వేసి నూరి పచ్చిమిర్చి, చింతపండు నూరి వెల్లుల్లి కూడా నూరిన తర్వాత చివరగా మెంతి ఆకు వేసి నూరాలి. లేకపోతే పేస్ట్ అయిపోతుంది. దీన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని కొంచెం నూనెతో తాలింపు పెట్టుకోవాలి. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఆయుర్వేద పరంగా మెంతికూరకు విశిష్ట లక్షణాలు వున్నాయి. అనేక రుగ్మతలకు విరుగుడుగా మెంతికూర వినియోగాన్ని ఆయుర్వేదం సిఫారసు చేస్తోంది.

## కారట్ పచ్చడి

**కావలసిన పదార్థాలు:** కారట్ - పావు కిలో, పచ్చిమిర్చి - 10, ఉప్పు - తగినంత, చింతపండు - నిమ్మకాయంత, జీలకర్ర - కొంచెం, వెల్లుల్లి - 4 రెబ్బలు, పెరుగు - తగినంత, నూనె- తాలింపుకి సరిపడా, కరివేపాకు, కొత్తిమీర - కొంచెం,

**తయారి విధానం:** కారట్ తురిమి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. పచ్చిమిరపకాయలు వేయించి, తగినంత ఉప్పు, చింతపండు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి అన్నీ కలిపి రోటిలో వేసి మెత్తగా నూరుకున్న తర్వాత కారట్ తురుము వేసి ఒక్కసారి మళ్లీ నూరుకోవాలి. తర్వాత దానికి తగినంత పెరుగు కలిపి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, వెల్లుల్లి, దినుసులు అన్నీవేసి తాలింపు పెడితే కారట్ పచ్చడి రెడీ. ఇది అన్నంలో, మినప గారెలకు చాలా రుచిగా ఉంటుంది.



## పుచ్చకాయ తొక్కు పచ్చడి

మధ్యాహ్నం ఒంటిగంటన్నర రెండున్నర ప్రాంతంలో హైకోర్టులో లేడీస్ అసోసియేషన్ పక్క నుంచి వెళ్ళే వాళ్ళకి ఘుమఘుమలు గుప్పున పలకరిస్తాయి. రకరకాల వంటల వాసనలు ఆకలిని పెంచేస్తాయి. సీనియర్లు పెద్ద కారియర్లు తెచ్చుకుంటే జూనియర్లు చిన్న చిన్న బాక్స్లు తెచ్చుకుంటారు.

మొన్న రోజు లంచ్ చేస్తూ పద్మతో సీరియస్ గా డిస్కస్ చేస్తుంటే నా ప్లేట్లో టప్పున ఓ పచ్చడి ముద్ద పడింది. తలెత్తి చూస్తే సుధ. 'మేడమ్.. ఇదేంటో రుచి చూసి చెప్పండి చూద్దాం' అంది. రుచి చూస్తే అద్భుతంగా ఉంది. మా టేబుల్ మీద అందరికీ తలా కాస్త పెట్టి పరీక్ష పెట్టింది. అందరం ఓడిపోయాం. ఆ అద్భుతమైన పచ్చడి రెసిపి వెంటనే అడిగేసాం. కాని ఆ పచ్చడి వాటర్ మెలన్ తొక్కుతో చేసింది అని చెబితే నమ్మలేకపోయాం. కానీ చేసి చూసాక నిజమని ఒప్పుకోక తప్పలేదు.

**తయారీ:** పుచ్చకాయ తొక్కు ఒక కప్పు ఒక స్పూన్ ఆయిల్లో మగ్గబెట్టి పక్కన పెట్టండి. స్పూన్ మినపప్పు, పది పన్నెండు మెంతి గింజలు, స్పూన్ ఆవాలు, స్పూన్ జీలకర్ర, రెండు ఎండుమిర్చి, రెండు పచ్చి మిర్చి, కొన్ని వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి వేయించుకోవాలి. అందులో కొంచెం ఇంగువ, కరివేపాకు కూడా వెయ్యాలి. ఇవన్నీ కొంచెం నూనెలో దోరగా వేయించుకోవాలి. నానబెట్టిన చింతపండు గాని, నానబెట్టిన మామిడి ఒరుగులు గాని చేర్చి, కొంచెం బెల్లం తగిలించి దంచుకోవాలి. ఇప్పుడు మగ్గబెట్టిన తొక్కు వేసి దంచుకోవాలి. చివరగా ఉప్పు, కొత్తిమెర వేసి ఫైనల్ గా దంచాలి. టేస్ట్ మీరు చెప్పాల్సిందే.



విజయ కుమారి  
అడ్వకేట్

## దొండకాయ కొబ్బరి పచ్చడి



దొండకాయలు, కొత్తిమీర, కొబ్బరి కలిపి చేసే ఈ రోటిపచ్చడి అన్నంలోకి చాలా బావుంటుంది. కొబ్బరి వేయకుండా దొండకాయలు, కొత్తిమీరతో చేసుకున్నా బావుంటుంది.

**కావలసిన పదార్థాలు:** దొండకాయలు-పావుకిలో, కొబ్బరి తురుము-ఒక కప్పు, కొత్తిమీర ఒక కట్ట, పచ్చిమిర్చి-పది, చింతపండు-కొంచెం, జీలకర్ర-అర స్పూన్, వెల్లుల్లి రెబ్బలు -నాలుగు, ఉప్పు-తగినంత, పసుపు-చిటికెడు, నూనె-రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, తాలింపుకు శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు.

**తయారు చేసే విధానం:** చక్రాలా తరిగిన దొండకాయలు, మిర్చి కలిపి ఒక స్పూన్ నూనె వేసి వేయించాలి. మిర్చి, ఉప్పు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, జీలకర్ర, చింతపండు కలిపి మెత్తగా నూరుకోవాలి. ఇప్పుడు దొండకాయ ముక్కలు, కొబ్బరి కూడా వేసి మరీ మెత్తగా కాకుండా కోరులా నూరుకోవాలి. ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేడి చేసి తాలింపు వేసుకుని, అందులో ఈ పచ్చడి, చిటికెడు పసుపు వేసి రెండు నిముషాలు వేయించాలి. ఈ పచ్చడి కొంచెం కారంగా ఉంటేనే బావుంటుంది. కారం తక్కువ కావాలంటే మిర్చి తగ్గించుకోవచ్చు.

## మెంతికూర - టమాటా పచ్చడి

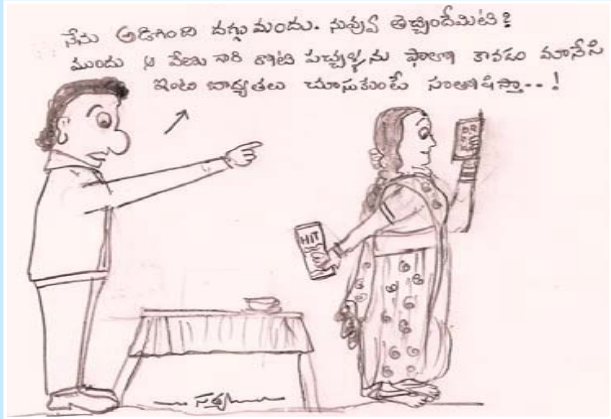
కమ్మని సువాసనతో ఉండే మెంతికూరతో చేసే ఈ పచ్చడి అన్నంలోకీ, ఇడ్లీ, దోశ లోకీ కూడా బావుంటుంది. ఇందులో తీపి ఇష్టం లేని వారు బెల్లం వేయకుండా చేసుకోవచ్చు.

**కావలసిన పదార్థాలు:** మెంతి కూర-మూడు కట్టలు, టమాటాలు-రెండు, ఎండుమిర్చి -నాలుగైదు, కరివేపాకు-ఒక రెమ్మ, వెల్లుల్లి రెబ్బలు-నాలుగు, జీలకర్ర-ఒక టీ స్పూన్, శనగపప్పు -ఒక టీ స్పూన్, చింతపండు-కొద్దిగా, బెల్లం-ఒక టీ స్పూన్, ఉప్పు, నూనె, తాలింపు దినుసులు.

**తయారు చేసే విధానం:** మెంతికూర ఆకులు మాత్రం తీసి కడిగి పెట్టుకోవాలి. ఒక స్పూన్ నూనె వేడి చేసి శనగపప్పు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి వేసి దోరగా వేయించి తీయాలి. మరొక స్పూన్ నూనె వేసి టమాటా ముక్కలు, మెంతి కూర వేసి వేయించాలి. చల్లారిన తరువాత ఎండుమిర్చి మిశ్రమం, ఉప్పు, చింతపండు వేసి నూరుకోవాలి. ఇప్పుడు టమాటా, మెంతికూర, బెల్లం వేసి మెత్తగా నూరుకోవాలి. అవసరం అయితే కొంచెం నీరు వాడొచ్చు. ఒక స్పూన్ నూనె వేడిచేసి తాలింపు వేసి పచ్చడి అందులో వేసి కలపాలి.



## గోంగూర పచ్చడి



ఆవకాయ తరువాత అంత ఇష్టంగానూ తినే పచ్చడి గోంగూర. ఈ పచ్చడిని కూడా చాలా రకాలుగా చేస్తారు. ఎండుమిర్చి వేసి చేసే ఈ పచ్చడి నిలువ కూడా ఉంటుంది.

**కావలసిన పదార్థాలు:** గోంగూర-ఆరుకట్టలు, ఎండుమిర్చి-పదిహేను, వెల్లుల్లి రెబ్బలు-పది, జీలకర్ర-ఒక టీ స్పూన్, కరివేపాకు-రెండు రెమ్మలు, ఉప్పు, నూనె, తాలింపుకు శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి రెబ్బలు.

**తయారు చేసే విధానం:** గోంగూర ఆకులు కడిగి ఆరబెట్టాలి. నీరు పోయిన తరువాత రెండు మూడు స్పూన్స్ నూనె వేసి బాగా వేయించాలి. మరొక పాన్ లో ఒక స్పూన్ నూనె వేసి ఎండుమిర్చి దోరగా వేయించాలి. ఎండుమిర్చి, తగినంత ఉప్పు, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర మెత్తగా నూరుకోవాలి. గోంగూరలో ఈ ఎండుమిర్చి మిశ్రమం వేసి నూరుకోవాలి. తగినంత నూనె వేడి చేసి తాలింపు వేసి పచ్చడిలో కలిపితే కమ్మని గోంగూర పచ్చడి రెడీ అవుతుంది. కారాన్ని బట్టి ఎండుమిర్చి ఎక్కువ తక్కువ వేసుకోవచ్చు. అలాగే పులుపు కూడా. గోంగూర బాగా పుల్లగా ఉంటే చింతపండు అక్కర్లేదు, లేకపోతే కొంచెం చింతపండు కూడా వాడొచ్చు.



## కాబేజ్ టమాటా పచ్చడి

కాబేజ్ అంటే ఎక్కువగా కూరగా మాత్రమే చేస్తాము. కానీ దీనితో రోటి పచ్చడి కూడా చెయ్యొచ్చు. టమాటా, కొత్తిమీర కలిపి చేస్తే అన్నంలోకి, టిఫిన్ లోకి కూడా బావుంటుంది.

**కావలసిన పదార్థాలు:** కాబేజ్-పావుకిలో, టమాటాలు-రెండు, పచ్చిమిర్చి-పది, కొత్తిమీర-ఒక కట్ట, జీలకర్ర-ఒక టీ స్పూన్, చింతపండు పేస్ట్-ఒక టీ స్పూన్, వెల్లుల్లి రెబ్బలు-నాలుగు, ఉప్పు, నూనె.

**తయారు చేసే విధానం:** కాబేజ్ ను కడిగి సన్నగా తరగాలి. కాబేజ్, టమాటా ముక్కలు, కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి కలిపి నూనె వేసి వేయించాలి. కాబేజ్ బాగా వేగిన తరువాత స్టవ్ ఆఫ్ చెయ్యాలి. కొంచెం చల్లారిన తరువాత మిర్చి, ఉప్పు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి నూరుకోవాలి. ఇప్పుడు కాబేజ్ మిశ్రమం వేసి మళ్లీ నూరుకోవాలి. ఇష్టమైతే ఈ పచ్చడికి తాలింపు కూడా పెట్టుకోవచ్చు. ఈ పచ్చడి కొంచెం స్పైసీగా ఉంటేనే బావుంటుంది. కారం తక్కువ తినేవారు మిర్చి ఎడ్యస్ట్ చేసుకోవచ్చు.





## చింతచిగురు కొబ్బరి పచ్చడి



సీజనల్ గా వచ్చే చింత చిగురును పప్పులో వేసినా, నాన్ వెజ్ తో కలిపి వండినా, పచ్చడి చేసినా ఎలా అయినా అంతా ఇష్టపడతారు. పచ్చికొబ్బరితో చింతచిగురు కలిపి చేసే ఈ పచ్చడి అన్నంలోకి బావుంటుంది.

**కావలసిన పదార్థాలు:** చింతచిగురు-125 గ్రాములు, కొబ్బరి తురుము-ఒక కాయ, ఎండుమిర్చి-పదిహేను, వెల్లుల్లి రెబ్బలు-ఎనిమిది, జీలకర్ర-ఒక టీ స్పూన్, కరివేపాకు-రెండు రెమ్మలు, ఉప్పు, నూనె, తాలింపుకు శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ఆవాలు, ఎండుమిర్చి

**తయారు చేసే విధానం:** చింతచిగురు శుభ్రం చేసి కడగాలి. ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేడిచేసి ఎండుమిర్చి దోరగా వేయించి తీసుకోవాలి. మరో రెండు స్పూన్లు నూనె వేసి చింతచిగురు వేసి వేయించాలి. మగ్గిన తరువాత కొబ్బరి తురుము కూడా వేసి రెండు నిముషాలు వేయించాలి. ఎండుమిర్చి, ఉప్పు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి మెత్తగా నూరుకోవాలి. ఇప్పుడు వేగిన చింతచిగురు, కొబ్బరి మిశ్రమం వేసి మళ్లీ నూరుకోవాలి. రెండు టీ స్పూన్స్ నూనె వేడిచేసి తాలింపు వేసి పచ్చడిలో కలపాలి. వేడివేడి అన్నంలో నెయ్యి వేసుకుని ఈ పచ్చడి తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఎవరి టేస్ట్ కి తగ్గట్టు ఎండుమిర్చి ఎక్కువ తక్కువ వేసుకోవచ్చు.

## కరివేపాకు పచ్చడి

**కావలసిన పదార్థాలు:** కరివేపాకు-ఒక కప్పు, ఎండుమిర్చి-ఆరేడు, జీలకర్ర-ఒక స్పూన్, వెల్లుల్లి - నాలుగు రెబ్బలు, చింతపండుపేస్ట్-అర స్పూన్, లేదా (మామిడితురుము పావుకప్పు), నూనె, ఉప్పు, తాలింపు దినుసులు.

**తయారు చేసే విధానం:** కరివేపాకు కడిగి కొంచెం ఆరనివ్వాలి. ఒక టీస్పూన్ నూనె వేడిచేసి ఎండుమిర్చి దోరగా వేయించి తీయాలి. మరొక స్పూన్ నూనె వేసి కరివేపాకును వేయించుకోవాలి. మిర్చి, ఉప్పు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి కలిపి మెత్తగా నూరుకోవాలి. ఇప్పుడు కరివేపాకు, మామిడి తురుము కూడా వేసి మళ్లీ నూరుకుంటే పచ్చడి రెడీ. ఒక స్పూన్ నూనె వేడిచేసి తాలింపు వేసి పచ్చడిలో కలిపి వేడివేడి అన్నంలో నెయ్యి వేసుకుని తింటే బావుంటుంది.

## పొట్లకాయ పెరుగుపచ్చడి

**పెరుగు కలిపి చేసే పచ్చళ్లలో ముఖ్యమైనది ఈ పొట్లకాయ పచ్చడి. అన్ని రోటిపచ్చళ్ళ లాగానే ఇది కూడా చేయడం తేలికే. అన్నంలోకి బావుంటుంది.**

**కావలసిన పదార్థాలు:** పొట్లకాయ-ఒకటి చిన్నది, పచ్చిమిర్చి-ఏడెనిమిది, పెరుగు-ఒక చిన్న కప్పు, వెల్లుల్లిరెబ్బలు-నాలుగు, జీలకర్ర-అర స్పూన్, చింతపండు-కొద్దిగా, ఉల్లిపాయ-ఒకటి, తాలింపు దినుసులు, కరివేపాకు, ఉప్పు, నూనె.





**తయారు చేసే పద్ధతి:** పొట్లకాయ చిన్నముక్కలు కోసుకోవాలి. ముక్కల్లో కొంచెం ఉప్పు కలిపి పదినిమిషాలు ఉంచి నీరు పిండేయాలి. ఇలా చేయకపోతే పచ్చడి వగరుగా ఉంటుంది. ముక్కలకు పచ్చిమిర్చి కలిపి రెండు టీ స్పూన్స్ నూనె వేసి వేయించుకోవాలి. మిర్చి, ఉప్పు, చింతపండు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి కలిపి నూరుకోవాలి. తరువాత పొట్లకాయ ముక్కలు కూడా వేసి నెమ్మదిగా నూరుకోవాలి. చివరగా పెరుగు వేసి ఒకసారి మళ్లీ నూరుకోవాలి. పెరుగు వేశాక చేత్తో కలుపుకున్నా సరిపోతుంది. ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేడిచేసి తాలింపు వేసుకోవాలి. కరివేపాకు కూడా వేగాక చిటికెడు పసుపు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి స్టవ్ ఆఫ్ చెయ్యాలి. ఉల్లిముక్కలు వేయించకూడదు. అప్పుడే అవి కరకరలాడుతూ పచ్చడి బావుంటుంది. ఈ తాలింపును పచ్చడిలో కలపాలి.

## టమాటా - కొత్తిమీర పచ్చడి

**పండు** టమాటాలలో కొంచెం ఎక్కువ కొత్తిమీర వేసి చేసే ఈ పచ్చడి అన్నంలోకి, టిఫిన్లోకి కూడా బావుంటుంది. కాస్త ఎక్కువ చేసుకుని ఫ్రిజ్లో స్టోర్ చేసుకోవచ్చు కూడా.

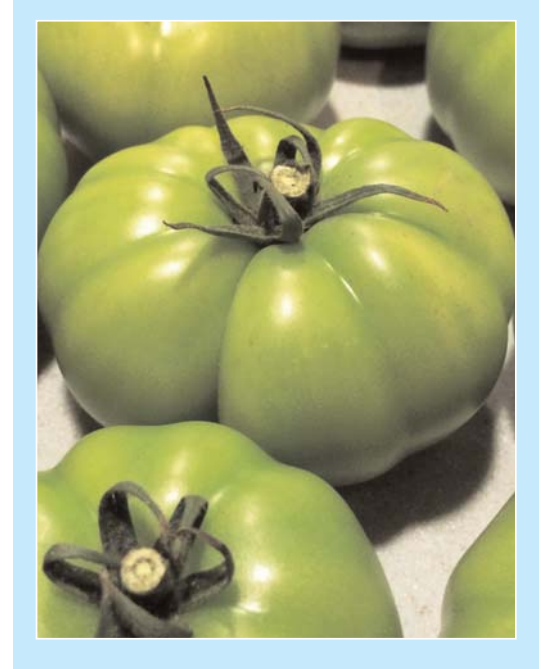
**కావలసిన పదార్థాలు:** టమాటాలు-నాలుగు, కొత్తిమీర-ఒక కట్ట, పచ్చిమిర్చి-ఏడెనిమిది, వెల్లుల్లి రెబ్బలు-నాలుగు, జీలకర్ర-అర స్పూన్, చింతపండు పేస్ట్-అర స్పూన్, ఉప్పు, నూనె, తాలింపు దినుసులు, కరివేపాకు. **తయారు చేసే విధానం:** టమాటా ముక్కలు, మిర్చి, కొత్తిమీరలను రెండు టీస్పూన్స్ నూనె వేసి వేయించాలి. తడి అంతా పోయేవరకు మగ్గనివ్వాలి. బాగా చల్లారిన తరువాత మిర్చి, జీలకర్ర, తగినంత ఉప్పు, వెల్లుల్లి నూరుకుని టమాటా మిశ్రమం కూడా వేసి నూరుకోవాలి. ఒక స్పూన్ నూనె వేడిచేసి తాలింపు వేసి పచ్చడిలో కలపాలి.

## పచ్చి టమాటా పచ్చడి

టమాటా పచ్చడి అనగానే ఎర్రగా నోరూరిస్తూ పండు టమాటాలతో చేసే పచ్చడి గుర్తొస్తుంది. అలాగే గట్టిగా ఆకుపచ్చగా ఉండే పచ్చి టమాటాలతో చేస్తే కూడా చాలా బావుంటుంది. అన్నం లోకే కాకుండా ఇడ్లీ, దోశ లాంటి టిఫిన్స్ లోకి కూడా బాగుంటుంది.

**కావలసిన పదార్థాలు:** పచ్చి టమాటాలు-పావుకిలో, పచ్చిమిర్చి-ఎనిమిది, వెల్లుల్లి రెబ్బలు-నాలుగు, జీలకర్ర-అర స్పూను, ఉప్పు-తగినంత, కరివేపాకు-ఒక రెమ్మ, కొత్తిమీర-ఒక కట్ట, నూనె-నాలుగు స్పూన్లు, తాలింపుకు శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ఆవాలు, ఎండుమిర్చి.

**తయారు చేసే విధానం:** టమాటాలను ముక్కలు కోసి, మిర్చి, కొత్తిమీర కలిపి రెండు స్పూన్ల నూనె వేసి నీరంతా పోయేవరకూ వేయించాలి. టమాటాలు పులుపు కాబట్టి మిర్చి కొంచెం ఎక్కువే పడతాయి. కారం తక్కువ తినేవారు తగ్గించుకోవచ్చు. చల్లారాక ముందు మిర్చి, ఉప్పు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి నూరుకోవాలి. ఇప్పుడు వేగిన టమాటా ముక్కలు కూడా రోటిలో వేసి మళ్లీ నూరుకోవాలి. నూనె వేడి చేసి తాలింపు వేసి పచ్చడిలో కలిపితే పుల్లగా, రుచిగా ఉండే పచ్చిటమాటా పచ్చడి సిద్ధం.





## పాలకూర, పండుమిర్చి పచ్చడి



**పండుమిరపకాయ పచ్చడి** అందరి ఇళ్ళల్లో ఉంటుంది. గోంగూర పండుమిరప పచ్చడి కూడా ఎక్కువగా చేస్తాము. అలాగే పాలకూర, పండుమిర్చి కలిపి చేసే ఈ పచ్చడి చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

పండుమిర్చిపచ్చడి పెట్టినప్పుడు తాలింపు వెయ్యకుండా కాస్త పచ్చడి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచుకుంటే అప్పుడప్పుడు ఇలా వెరైటీగా చేసుకోవచ్చు.

**కావలసిన పదార్థాలు:** పాలకూర-మూడు కట్టలు, పండుమిరప పచ్చడి-ఒక కప్పు, నూనె-పావు కప్పు, కరివేపాకు-రెండు రెమ్మలు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు-రెండు మూడు, ఉప్పు-చిటికెడు, తాలింపుకు శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ఆవాలు, ఎండుమిర్చి.

**తయారు చేసే విధానం:** ముందుగా రెండు స్పూన్లు నూనె వేడి చేసి సన్నగా తరిగిన పాలకూర, చిటికెడు ఉప్పు వేసి తడి లేకుండా వేయించాలి. బాగా మగ్గిన తరువాత కొంచెం చల్లార్చి పండుమిరప పచ్చడితో కలిపి నూరుకోవాలి. ఇప్పుడు నూనె వేడిచేసి వెల్లుల్లిరెబ్బలు, శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ఆవాలు, ఎండుమిర్చివేసి దోరగా వేయించాలి. కరివేపాకు కూడా వేసి, పొపును పచ్చడిలో కలిపితే ఘుమఘుమలాడే పచ్చడి సిద్ధం. వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యి వేసుకుని తింటే చాలా బావుంటుంది. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే పాడవకుండా ఉంటుంది.



## రాయలసీమ పల్లీ పచ్చడి

**కావాల్సినవి:** పల్లీలు 100 గ్రాములు, ఉల్లిపాయలు రెండు, పచ్చి మిర్చి లేదా ఎండు మిర్చి 10, టమాటాలు నాలుగు, చింతపండు, అల్లం, వెల్లుల్లి గరతు పది, జీలకర్ర ఒక స్పూను, కరివేపాకు, సరిపడా ఉప్పు, కొత్తిమీర, నూనె.

**తయారీ విధానం:** రెండు స్పూన్ల నూనె మూకుడులో వేసి మిర్చి, టమాటాలను వేయించాలి. అవి వేగేలోపు పల్లీలు నూనె లేకుండా వేరే మూకుడులో వేయించుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు నాలుగు ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి. చింతపండు పావు కప్పు నీళ్లలో నానబెట్టుకోవాలి. వెల్లుల్లి, అల్లం, కొత్తిమీర, కరివేపాకు అన్నీ సిద్ధం చేసుకోవాలి. మొదట పల్లీలు రోట్లో వేసి మెత్తగా దంచి పక్కన తీసుకోవాలి. వెల్లుల్లి, అల్లం, జీలకర్ర, కరివేపాకు, నానబెట్టిన చింతపండు రోట్లో వేసి మెత్తగా దంచుకోవాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి కచ్చాపచ్చాగా దంచుకోవాలి. ఇప్పుడు వేయించి చల్లార్చిన మిర్చి, టమాటో కొద్దికొద్దిగా వేసుకుంటూ మెత్తగా నూరాలి. ఉప్పు తగినంత వేసుకోవాలి. కొత్తిమీర, దంచిన పల్లీపొడి వేసి కలియదిప్పుకొని నూరాలి. ఉప్పు సరిపోయిందో లేదో చూసుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. మూకుడులో కొద్దిగా నూనె వేసి ఎండుమిర్చి, పచ్చి సెనగపప్పు, ఛాయ మినప్పప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర, చిటికెడు ఇంగువ వేసి దోరగా వేగాక కరివేపాకు వేసి తాలింపు పెట్టుకోవాలి. అందులోకి నూరిన పచ్చడి వేసి కలపాలి. కొత్తిమీర పైన చల్లుకోవాలి.

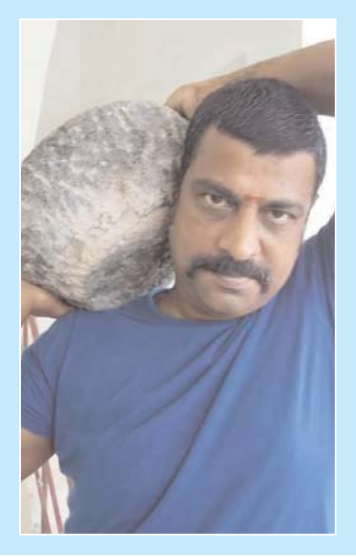
ఈ పచ్చడి రాగి సంకటి, దోసెలు, ఇడ్డీలు, జొన్న రొట్టెల్లోకి చాలా బావుంటుంది.



గడ్డిపాటి పద్మ

## వెల్లుల్లి (దోసెల) కారం పచ్చడి

**కావాల్సినవి:** పండు మిర్చి పది, ఉల్లిపాయలు రెండు, వెల్లుల్లి పాయ గర్బలు పది, అల్లం చిన్న ముక్క, జీలకర్ర ఒక స్పూను, కరివేపాకు నాలుగు రెబ్బలు, ఉప్పు సరిపడినంత.



**తయారీ:** పైన చెప్పినవన్నీ రోట్లో వేసి బాగా మెత్తగా నూరుకోవాలి. ఉప్పు చూసుకొని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. అన్నంలోకి తినాలనుకునే వాళ్లు కొద్దిగా చింతపండు కలిపి నూరుకోవాలి. ఈ ఎర్రకారం పేస్టుని దోసెకి రెండో వైపు సమానంగా రాసి, రెండో వైపు దోరగా వేయించుకోవాలి... హోటల్ లో దోసెల స్టయిల్లో. దోసె పెనం మీద వేశాక, పైన ఈ కారం పచ్చడిని పల్చగా రాయాలి. అరస్పూన్ నూనె వేసి అడుగువైపు దోరగా కాలాక, మడిచి ప్లేటులోకి తీసుకోవాలి. పెసరట్టు, ఉప్పా దోసె పైన కూడా ఈ కారం పచ్చడి రాసుకోవచ్చు.

## మునగాకు రోటి పచ్చడి

**కావాల్సినవి:** ఈనెలు, కాడలు లేకుండా శుభ్రం చేసుకున్న మునగాకులు నాలుగు గుప్పెళ్లు, వేయించడానికి సరిపడా నూనె (తాజాగా గానుగ ఆడించిన ఆముదం అయితే మంచిది, లేదంటే వేరుసెనగ నూనె).., ఎండుమిర్చి ఐదారు, చింతపండు తగినంత, తెలకపిండి లేదా చెక్కలు గుప్పెడు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, ఉప్పు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర.

**తయారీ:** బాణలిలో ఎండుమిర్చి, తెలకపిండి వేసి వేయించాలి. ఒక స్పూన్ ధనియాలు కూడా వేసి వేయించి, ఇప్పుడు మునగాకులు కూడా కలిపి మెత్తగా, పచ్చివాసన పోయేలా వేయించాలి.

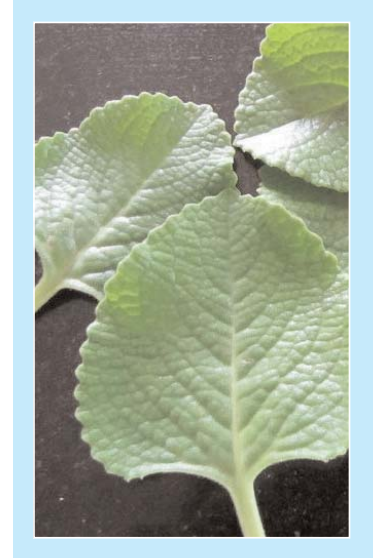
వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, కరివేపాకు, చింతపండు, ఉప్పు అన్నీ అదే బాణలిలో వేసి ఇంకో మూడు నిముషాలు వేయించి చల్లార్చాలి. అన్నింటినీ కలిపి రోట్లో వేసి మెత్తగా నూరుకోవాలి. తడి లేనట్లు వుంటే పావుకప్పు నీళ్లు వేడి చేసి అవి పోసుకుంటూ నూరుకోవాలి. తర్వాత తాలింపు వేసుకున్నా, వేసుకోకపోయినా రుచిగానే వుంటుంది. అన్నంలోకి, చపాతీ, పరోటా, దోసెల్లోకి బావుంటుంది.

## వాము ఆకు పచ్చడి

**ఈ** మొక్కలు బాగా తొందరగా పెరుగుతాయి. చిన్న కొమ్మ నాటితే చాలు. దీనిని దగ్గాకు అని కూడ అంటారు. సాధారణంగా వీటితో బజ్జీలు వేసుకుంటారు. చాలా రుచిగా ఉంటాయి. దీనిని అన్ని ఆకుకూరల్లాగే రోటి పచ్చడి కూడా చేసుకోవచ్చు.

**కావలసిన పదార్థాలు:** వాము ఆకులు, శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర, వెల్లుల్లి రేకలు, ఎండు మిరపకాయలు, చింతపండు కొద్దిగా.

**తయారీ:** పొయ్యి వెలిగించి బాణలిలో కొద్దిగా నూనె వేసి శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర వేయించుకోవాలి. ఇవన్నీ వేగాక ఎండు మిరపకాయలు, వెల్లుల్లి వేసి వేయించుకోవాలి. తరువాత శుభ్రం చేసుకున్న వాము ఆకులు వేసి మూత పెట్టి మగ్గనివ్వాలి. అన్నీ చల్లారాక ముందుగా శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిరపకాయలు, వెల్లుల్లి, చింతపండులను రోటిలో వేసి దంచుకోవాలి. తర్వాత వాము ఆకులు, ఉప్పు వేసి మెత్తగా నూరుకోవాలి. చివరగా పోపు వేసుకుంటే పచ్చడి తయారైనట్టే.



## బెండకాయ పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు:

బెండకాయ ముక్కలు, టమాటో ముక్కలు సరిసమానంగా, చింతపండు కొద్దిగా, ధనియాలు టీ స్పూను, శనగపప్పు రెండు టీ స్పూన్లు, మెంతులు కొద్దిగా, మినప్పప్పు టీ స్పూను, ఎండుమిర్చి 8, ఆవాలు అర టీ స్పూను, జీలకర్ర అర టీ స్పూను, కరివేపాకు రెండు రెమ్మలు, ఇంగువ చిటికెడు, నూనె నాలుగు టీ స్పూన్లు, పసుపు చిటికెడు, ఉప్పు రుచికి తగినంత.

తయారు చేసే విధానం:

బాణలిలో నూనె వేసి ధనియాలు, శనగపప్పు, మినప్పప్పు, మెంతులు వేసి కొద్దిగా వేగాక, ఎండుమిర్చి కూడా వేసి వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే బాణలిలో మరో రెండు స్పూన్ల నూనె వేసి తరిగిన బెండకాయ ముక్కలు, టమాటో ముక్కలు, పసుపు వేసి రెండు నిమిషాలు వేయించి మూత పెట్టి ఉడికించాలి. వేయించిన ధనియాలను రోటిలో వేసి నూరుకుని, దానిలో నానబెట్టిన చింతపండు, ఉప్పు, వేయించి చల్లార్చిన బెండ, టమాటో మిశ్రమం వేసి మరోసారి నూరుకోవాలి. మరీ మెత్తగా కాకుండా చూసుకోవాలి. బాణలిలో నూనె కాగాక, పోపు దినుసులు వేయించాలి. చిటపటలాడాక కరివేపాకు, ఇంగువ, ఎండుమిర్చి వేసి వేయించి ఈ పోపును పచ్చడిలో కలపాలి. రుచికరమయిన బెండకాయ పచ్చడి రెడీ.



## జామకాయ పచ్చడి

దోర జామకాయలు రెండు, పది పచ్చిమిర్చి, కొద్దిగా చింతపండు తీసుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి నూనెలో వేయించి తీసాక జామకాయ ముక్కలు కూడా వేయించాలి. పచ్చిమిర్చి, చింతపండు, ఉప్పు వేసి నూరాలి. తరువాత జామకాయ ముక్కలు కూడా వేసి బాగా నూరాలి. ఇష్టంలేని వాళ్ళు గింజలు తీసేసుకోవచ్చు. కొంచెం జీలకర్ర వెల్లుల్లి వేసి నూరి తాలింపు పెట్టుకోవటమే. జామకాయ కొంచం మగ్గితేనే బాగుంటుంది.

### ఇతర పద్ధతులు:

పచ్చి జామకాయ కాస్త కచ్చాకచ్చాగా కనిపించినా నూరిన తరువాత చాలా బావుంటుంది. పచ్చి జామకాయలకు గింజలు తీసేసి, నిమ్మరసంలో నానబెట్టి తినే అలవాటు కూడా అనేక ప్రాంతాల్లో వుంది. ఒక్క రోజు నానితే చాలు. పెరుగన్నంలోకి బావుంటాయి.

కందిపప్పు గ్లాస్, పొట్టుతీయని మినపప్పు అరగ్లాస్ బాగా వుడకనిచ్చి అందులో జామకాయ ముక్కలు ఒక గ్లాస్ వేసి అది ఉడకనిచ్చి ఇంగువ, కరివేపాకు వేసి తాలింపు పెడితే రుచిగా వుంటుంది.

నిజానికి జామ కాయలు ఏ రూపంలో తీసుకున్నా మంచిదే. జామ కాయలు.. పచ్చివి, దోరవి, పళ్లే కాదు, జామ ఆకులు, పువ్వులు కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.



వాసిరెడ్డి భారతి



## బచ్చలి కాడల రోటి పచ్చడి

అన్నింటికి లాగా దీనినీ చేయవచ్చు. బచ్చలి కాడలను వేలిలో రెండు కణుపులంత పొడవు తరుక్కోవాలి. లేత కాడలను ఎంచుకోవాలి. ఆకు పెద్దదయిన తర్వాత కాడలు లేతగా వుంటాయి. ఆకు చిన్నగా, మరీ లేతగా వున్న కాడలు ముదురుగా వుంటాయి. కాబట్టి లేత కాడలను ఎంచుకోవాలి. బాణలిలో కాసంత నూనె వేసి, పచ్చిమిర్చి లేదా ఎండు మిర్చి, ధనియాలు, జీలకర్ర వేయించుకోవాలి. పక్కన తీసిపెట్టుకుని, బచ్చలి కాడలను వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. వాటిని కిందకు దించి మామూలుగా అన్ని రోటి పచ్చళ్లలాగానే దంచుకోవాలి. ఓ రెబ్బ చింతపండు, ఉప్పు, పసుపు, నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బలు, పోపులు, తాలింపు.. ఇత్యాదులన్నీ మామూలే.



## పండుమిర్చి, చింతకాయ పచ్చడి

**కావలసినవి:** పండుమిర్చి, చింతకాయలు చెరో వంద గ్రాములు, శనగపప్పు - టీ స్పూను, జీలకర్ర, కరివేపాకు, వెల్లుల్లి రేకలు, ఇంగువ, ఆవాలు, నూనె, ఎండుమిర్చి, ఉప్పు, పసుపు, మినప్పప్పు.

**తయారీ:** చింతకాయలను కడిగి ఆరబోసి, తడిపోయాక దంచి, గింజలు, ఈనెలు, పైతొక్క వేరు చేయాలి. పండుమిర్చిని శుభ్రంగా కడిగి తడిపోయేవరకు ఆరనిచ్చి, తొడిమలు తీసి రోట్లో వేసి దంచుకోవాలి. చింతకాయల గుజ్జు, ఉప్పు, పసుపు, వెల్లుల్లి రేకలు జత చేసి మరోమారు నూరుకోవాలి. బాణలిలో నూనె కాగాక ఆవాలు, జీలకర్ర, మినప్పప్పు, శనగపప్పు, ఎండుమిర్చి వేసి బాగా వేగాక, ఇంగువ, కరివేపాకు జతచేసి వేగాక పచ్చడిలో వేసి కలపాలి.

## కీరా దోసకాయ పచ్చడి

దోసకాయ పచ్చడంత ఫేమస్ కాదు కీరా రోటి పచ్చడి. కానీ దీనిని కూడా రుచిగా చేసుకోవచ్చు. ఇందులో చింతకాయ, పండు మిరపకాయలు ముఖ్యం. బాండీలో ధనియాలు, జీలకర్ర, ఓ స్పూన్ మినప్పప్పు లాంటివి వేయించుకోవాలి. కీరా దోసకాయ ఒకటి తీసుకుని తురుముకోవాలి. ముందుగా పోపు గింజలను దంచుకున్నాక, పిడికెడు చింతకాయలను, ఐదారు పండు మిర్చీలను ఉప్పుతో కలిపి రోట్లో దంచుకోవాలి. ఆ మిశ్రమంలోకి కీరా తురుము, కొత్తిమీర కలిపి ఒక దంపుడు దంపితే సరిపోతుంది. చేతితో కలిపినా సరిపోతుంది. తర్వాత తాలింపు పెట్టుకుని ఆరగించడమే.

## చింతపండు పచ్చడి

బాండీలో నూనె వేసి వేగాక అందులో ఎండు మిర్చి, ధనియాలు, జీలకర్ర వేసి వేయించి ఆ మొత్తాన్ని బాండీలో నుంచి దించేసి, రోట్లో వేసి దంచాలి. కాస్త పొడిగా అయ్యాక అందులో ఉప్పు, ముందుగా నానబెట్టి వుంచుకున్న చింతపండు వేసి బాగా రుబ్బుకోవాలి. తరువాత పోపులోకి కొద్దిగా నూనె, పచ్చి శనగ పప్పు, మినప పప్పు, ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి రెమ్మలు, కరివేపాకును వేయించి, ఇండాక రోట్లో రుబ్బుకున్న చింతపండు మిశ్రమంలో కలపాలి. అంతే రుచికరమైన చింతపండు పచ్చడి రెడీ! ఈ పచ్చడితో ఎంత అన్నం అయిన సులువుగా తినవచ్చు. చాలా రుచిగా వుంటుంది.



## రోటి పచ్చడి గురుతులు



**మురళి**  
nemalikannu.blogspot.in  
సౌజన్యంతో

మధ్యాహ్నం బడిలోనుంచి ఇంటికి వచ్చేసరికి అమ్మ డబ్బాలో అప్పచ్చులు చిన్న పళ్ళెంలో పెట్టి సిద్ధంగా ఉంచుతుంది కదా. కాళ్ళూ, చేతులూ, ముఖం కడిగేసుకుని, తల దువ్విం చేసుకుని, ఆ అప్పచ్చుల పని పట్టగానే ఓ గ్లాసుడు పాలిచ్చేస్తుంది. అవి తాగేసి, బళ్ళో చెప్పిన పాఠాలు కాసేపు చదివేసుకుని, పలక మీద రాయాల్సిన పాఠం ఏవన్నా ఉంటే రాసేసి ఆ పలకని జాగ్రత్తగా ఓమూల పెట్టేస్తే చదువైపోయినట్టే. ఇంక ఆటలకి వెళ్లిపోవచ్చు.

రామాలయం దగ్గరో, కాంగ్రెస్ అరుగు దగ్గరో అప్పటికే ఫ్రెండ్సులంతా వచ్చేసి ఉంటారు కదా.. పంటలేసుకునే లోగా వెళ్ళామంటే సరే. లేకపోతే వాళ్ళ ఆట చూస్తూ కూర్చోవాలి. ఎలాగూ మళ్ళీ నాన్న ఇంటికి వచ్చేలోగానే తిరిగి వచ్చేయ్యాలి కాబట్టి ఎక్కువసేపు ఆడుకోడానికి ఉండదు. గూటీబిళ్ళో, ఏడు పెంకులాటో అయితే కనీసం ఒక్క ఆటా అవ్వదు. గుడి మీద మైకులో పాట వినిపించిందంటే ఇంక ఇంటికి వెళ్ళాల్సిందే. అప్పటికి అమ్మ పెరట్లో రోటిదగ్గర ఉంటుంది.

మందార చెట్టుకింద ఉండే ఆ రోలు ఎంత పెద్దదంటే, కడగాలంటేనే ఓ బిందెడు నీళ్ళు పడతాయి. ఆ రోట్లో ముందర పిండి రుబ్బేసుకుని, సుబ్బరంగా కడిగేసి, తుడిచేసి అప్పుడు మొదలు పెడుతుంది అమ్మ పచ్చడి రుబ్బడం. ఎక్కువగా కొబ్బరి పచ్చడి.. తప్పితే కంది పచ్చడో, పెసర పచ్చడో.. ఇంకా ఒక్కోసారి వెలక్కాయ పచ్చడి, వంకాయ రోటి పచ్చడి లాంటివి కూడా చేస్తుందనుకో. కానీ ఒక్క కొబ్బరి పచ్చడినే ఒక్కోరోజు ఒక్కోలా చెయ్యగలదు, రోజూ తిన్నా విసుగు రాకుండా.

రోలుకి ఎదురుకుండా పీటేసుకుని కూర్చున్నామంటే అమ్మ పచ్చడి చెయ్యడం చూడొచ్చు. ఎందుకూ చూడడం? అంటే చూడ్డానికి బాగుంటుంది కాబట్టి. తుడిచిన రోట్లో, ఇంట్లోనుంచి తెచ్చుకున్న వేడివేడి పోపు దింపి రోకలిబండతో కొంచం దంపి అందులో కొబ్బరి కోరు వేస్తుండా, ఇంకో రెండు దంపులు దంపగానే రుబ్బురోలు పొత్రం జాగ్రత్తగా రోట్లోకి దించుతుంది. మనమేమో రోలు మీద చేతులు వెయ్యకుండా చూడాలన్న మాట. వేస్తే ఇంకేమన్నా ఉందీ, పొత్రం కింద వేళ్ళు కానీ పడ్డాయంటే ఇంక పలక మీద ఏమీ రాయలేం.

ఓ చేత్తో పొత్రం తిప్పుతూ, రెండో చేత్తో పచ్చడి రోట్లోకి తోస్తో భలేగా రుబ్బేస్తుంది అమ్మ. పచ్చడి అన్నంలోకి అయితే ఒకలాగా, ఇడ్డెన్లలోకి ఇంకోలాగా రుబ్బుతుండా.. అదే ఏ గారెల్లోకో అయితే పచ్చడి వేరేగా ఉంటుంది. అసలు అమ్మ రుబ్బే పచ్చడి చూసి అది ఎందులోకో చెప్పేయొచ్చు. శనివారం సాయంత్రం అల్లప్పచ్చడి కానీ రుబ్బుతోందంటే ఆవేళ రాత్రికి ఉప్పా పెసరట్టని అర్ధం. పెసర పచ్చడి బోల్డు బోల్డు రుబ్బుతోందంటే పుణుకులేసి, పులుసెడుతుందని తెలిసిపోయేది. వంకాయ పచ్చడి రాచ్చిప్పలోకి తీస్తోందంటే ఉప్పుడుపిండి తినబోతున్నామని ఇంకెవరూ వేరే చెప్పక్కర్లా.

రోట్లో పిండి రుబ్బుతోన్నా, పచ్చడి రుబ్బుతోన్నా పొత్రం భలేగా ఇబ్బంది పెట్టేస్తుంది. ఉన్నట్టుండి కర్ర బురుజు ఊడిపోతుండా.. దాంతో రుబ్బడం ఒక్కసారిగా ఆగిపోతుంది. ఒక్కోసారి ఆ విసురుకి అమ్మ చెయ్యి రోటికి తగిలి ఒహటో రెండో గాజులు చెల్లిపోతాయి కూడాను. బురుజు ఊడిపోయినప్పుడు అమ్మకి మనం బోల్దంత సాయం చెయ్యొచ్చు. పొత్రం పైకి తీసి ఓ చేత్తో పట్టుకుని, రెండో చేత్తో బురుజు అమరుస్తుండా, మనమేమో రోకలి బండ తీసుకుని ఆ బురుజు మీద చిన్న చిన్న దెబ్బలు జాగ్రత్తగా





వేశామంటే అదికాస్తా అమిరిపోతుంది. మనం ఏమరుపాటుగా గానీ ఉన్నామంటే మాత్రం ముందు అమ్మ చేతికి దెబ్బ తగులుతుంది, ఆ తర్వాత మన వీపుగులుతుంది.



పచ్చడి రుబ్బడం అవుతోందనగా, వంటింట్లోకి పరిగెత్తుకెళ్ళి ఉప్పు రాచ్చిప్పలోనుంచి ఓ గుప్పెడు ఉప్పు గానీ పట్టుకొచ్చామంటే అమ్మ ఎంత సంతోషిస్తుందో చెప్పలేను. ఆ ఉప్పుని రోలు మీద వేసి, అమ్మ పచ్చట్లోకి కావాల్సింది తీసుకున్నాక ఎక్కువ మిగిలితే మళ్ళీ రాచ్చిప్పలో వేసేయడం.. కాసిన్ని రాళ్ళే అయితే నోట్లో వేసేసుకోవడం. అదికూడా అమ్మకి పచ్చడి రుచి ఎలా ఉందో చెప్పాకే. రుచి కోసం పచ్చడి అరచేతిలో వేయించుకోకూడదు. గుప్పెడు బిగించి చేయి చాపితే మణికట్టుకీ వేళ్లకీ మధ్యలో కొంచం పచ్చడి వేస్తుంది అమ్మ. దాన్ని నాలుకతో అందుకుని ఒక్కసారి కళ్ళు మూసుకున్నామంటే రుచి చెప్పేయొచ్చు.

పచ్చడి రుబ్బేటప్పుడు ఊరికే పోచికోలు కబుర్లు కాకుండా (అంటే ఏవిటో తెలీదు.. అమ్మ అలాగే అనేది) రోజూ పద్యాలు నేర్పేది అమ్మ. ‘కూజింతం రామ రామేతి...’తో మొదలు పెడితే ఎన్నెన్ని పద్యాలో. విడి పద్యాలు అవ్వగానే అష్టకాలు అందుకుంటుంది. ‘వసుదేవ సుతందేవం...’తో మొదలు పెట్టి కృష్ణాష్టకం ఓ వారం రోజులు, అదయ్యాక ‘గంగాతరంగ రమణీయ జటా కలాపం...’ అంటూ విశ్వనాథాష్టకం మరో వారం.. ఇలా సాగేది చదువు. పచ్చడి రుబ్బుతున్నంత సేపూ ముందటి పద్యం అప్పగించడం, కొత్త పద్యం నేర్చుకోవడం.. ఇదంతా కూడా రుబ్బడాన్ని రెప్ప వెయ్యకుండా చూస్తూనే.

చూస్తుండగానే అన్నిచోట్లా వచ్చి పడిపోయిన మార్పు వంటగదిలోకీ చొచ్చుకుని వచ్చేసింది. అమ్మ స్థానంలో ఆలి ప్రవేశించింది. రోటి గలగలల స్థానాన్ని మిక్సీ గురుగుర్రులు ఆక్రమించేశాయి. నాలుగు



ఆవాలు పొడి కొట్టాలన్నా, రెండు మిరపకాయలు నలపాలన్నా కూడా మిక్సీనే శరణ్యం ఇప్పుడు. “ఏవి తల్లీ నిరుడు రుబ్బిన రోటి పచ్చళ్ళు..” అని మూగగా పాడుకుంటూ కాలం గడుపుతుండగా, ఊహించని విధంగా మూలపడ్డ రోటికి పూర్వ వైభవం వచ్చేసింది. కరెంటు కోత పుణ్యమాని మిక్సీ మూగబోవడంతో అన్నపూర్ణ లాంటి రుబ్బురోలు రుచికరమైన పచ్చళ్ళని అందిస్తోందిప్పుడు. ‘మరక మంచిదే’ అని ఊరికే అన్నారా డిటర్జెంట్ కంపెనీ వాళ్ళు?

## వెలగ పండు పచ్చడి

**ముం**దుగా బాండీలో కొద్దిగా ఆయిల్ వేసి కొన్ని మెంతులు వేయించి, దాన్లోనే ఎండుమిర్చి మూడు నాలుగు వేసి, పోపుగింజలు, కరివేపాకు, ఇంగువ వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. తర్వాత వెలగపండు పగలగొట్టి అందులోని గుజ్జుకి రెండు పచ్చిమిరపకాయలు కలిపి నూరుకోవాలి. చివరగా పోపులో వున్న ఎండుమిర్చిని కలిపి కచ్చాపచ్చాగా నూరి బాండీలో వున్న పోపు కలపాలి. ఉప్పు తగినంతగా వేసుకోవాలి. మెంతులు విడిగా వేయించి నూరుకోవాలి. వెలగపండు గుజ్జులో పులుపు వుంటుంది కాబట్టి చింతపండు అవసరం లేదు. నూరిన తర్వాత కాస్త పెరుగు కలిపితే మంచి రుచి వస్తుంది. వెలగపండును కాల్చుకుండానే ఈ రోటి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు.

ఇదే పద్ధతిలో రేగి పండ్ల పచ్చడి కూడా చేయవచ్చు.



భవాని ఎస్ఎస్ఎ



## నేను నూరిన గుంటకలగర

**మా** ఇంట్లో గుంటకలగరాకు వాడకం కొత్తేమీ కాదు. ఆకుకూరల అమ్మికి చెప్పి అప్పుడప్పుడు తెప్పిస్తుంది ఇందిర. అయితే ఇప్పటిదాకా దాని ఉపయోగం వేరుగా వుండేది. కొబ్బరినూనెలో గుంటకలగర, మందార, వేప ఆకులను వేసి మరిగించి.. ఆ నూనెను తలకు రాసుకోవడం మా ఇంట్లో అలవాటు.

కొద్ది రోజుల క్రితం రోటి పచ్చళ్ల గురించి ప్రముఖ రచయిత, ఆయుర్వేద నిపుణులు డాక్టర్ జీవీ పూర్ణచంద్ గారితో మాట్లాడినప్పుడు.. ఈ ఆకుతో రోటి పచ్చడి చేసుకోవచ్చని చెప్పారు. వారి సలహా, సూచనల ప్రకారం ఇవాళ చేసుకున్నాం. మేం అడగ్గానే ఆకుకూరలమ్మి గుంటకలగరాకు తెచ్చింది.

### తయారు చేయు విధానం:

గుంటకలగరాకు ఐదారు కట్టలు తీసుకుని ఆకులు గిల్లుకోవాలి. అలాగే మూడు నాలుగు కట్టలు గోంగూర ఆకులు గిల్లుకోవాలి. రెండింటినీ శుభ్రంగా నీటితో కడిగి.. తడి ఆరిపోయే వరకూ నీడలో ఆరబెట్టుకోవాలి. తర్వాత.. ప్రాసెస్ అంతా గోంగూర రోటి పచ్చడి చేసుకున్నట్టే. గోంగూర కలపకుండా కూడా చేసుకోవచ్చు. అయితే గోంగూర కలిపితే.. రుచిపరంగా కొంత సపోర్టుగా వుంటుంది.

## నేను చేసుకున్న విధానం:

దీనిని ఇంతకు ముందు గుంటగరగరాకు అనేవాడిని. ఆకులు గిల్లక, నీళ్లలో కడుగుతున్నప్పుడు గరగర అనిపించింది కూడా. కొంచెం దళసరిగానే వుంటాయి ఆకులు. గుంటకలగరాకు, గోంగూర (మా అమ్మి ఇవాళ పచ్చ గోంగూర తెచ్చింది. అదే వాడాను. ఎర్ర గోంగూర అయితే ఇంకా బెటరు) ఆరబెట్టాను. ఏడు ఎండుమిర్చిలు (పచ్చి మిర్చి వాడవచ్చు.. నేను కేవలం రంగు కోసం ఎండుమిర్చికి వెళ్లాను), కొద్దిగా ధనియాలు, జీలకర్ర, చిటికెడు మెంతులు వేయించుకున్నా. మొదటిసారి ప్రయోగం కాబట్టి.. రుచిలో తేడా వచ్చినా.. కొంచెం సపోర్టుగా వుంటుందని చెప్పి చారెడు మినప్పప్పు కూడా వేయించుకున్నా. తర్వాత గుంటకలగరాకును నూనె లేకుండా లేతగా.. పచ్చిదనం పోకుండా వేయించాను. వేయించేటప్పుడు భలే కమ్మటి వాసన వచ్చింది. అసలు వేయించకుండా రోటిలో వేయవచ్చు. మొదటిసారి కాబట్టి రిస్కు ఎండుకని వేయించాను. దానితోపాటు గోంగూర కలిపి నూరితే సరిపోతుంది. నూరేటప్పుడే ఉప్పు కలపడం, తాలింపు గింజలు ఇలాంటివన్నీ మామూలే. ఇష్టాన్నిబట్టి వెల్లుల్లి, ఇంగువ వాడుకోవచ్చు. నేను వాడుకున్నాను. గోంగూర వుంది కాబట్టి నాలుగు ఉల్లిపాయ బద్దలు కూడా వేసి.. అంటి ముట్టనట్టుగా రోకలిబండతో నలిపాను.

**A PASSION TO PROMOTE ROTI PACCHALLU**



# Tickling the tastebuds

**KOPPARA GANDHI**

**Vizianagaram:** At a time when traditional ways of cooking has been replaced with modern electronic gadgets like mixers and grinders, here is a man who is trying to publicise the importance of certain traditional methods of preparing chutneys.

While many men prefer to spend their time with their friends or do nothing after retirement, Vasireddy Venugopal keeps himself busy in experimenting newer ways of making tasty chutneys using stone grinder (rubbarolu). The present day mixers and grinders cannot give the natural taste. Chutneys prepared using stone grinders not only retain the special flavor but also taste very good, says Venugopal. The only hitch in preparing chutneys using stone grinder is it is time consuming. But the taste is unbeatable and even master chefs have admitted this fact, according to Venugopal.

Even normal food cooked in traditional manner with traditional



masalas tastes different rather than the food cooked using gas stove or kerosene stove but then in the present day it is not possible to expect people to opt for such methods of cooking as they have no time or patience.

Venugopal, who lives in Hyderabad prepares around 30 types of chutneys by using grinding stone. He frequently invites his friends and colleagues to his home and serves them lunch or breakfast with different types of chutneys.

He says he prepares the chutneys with jack fruit nut, cucumber, bitter melon, goose berry, drum sticks, coconut, raw mango, carrot, ridge gourd, beetroot, tomato, brinjal, garlic and many other vegetables using the grinding stone. He himself gets the vegetables from the market and selects the special ingredients which bring more spiciness to the chutney. Later, he prepares masala and roasts them in a pan and crushes them by using a wooden pounder (rockalibanda) in a grinding stone. He says like many he does not keep the recipe a secret and shares with all those who evince interest in preparing chutney the natural way. Some of his friends who are abroad and had earlier tasted the chutney contact him through skype. Talking to The Hans India Venugopal said, "This is my hobby and I want to publish a book on Mana Roti Pacchallu and will explain how different chutneys can be made traditionally." These chutneys will add taste to various varieties South Indian snacks such as dosa, idly, pesarattu, ootappam, puri etc, says Venugopal.



Tue, 26 July 2016  
**HANS INDIA** [paper.thehansindia.com/c/11997745](http://paper.thehansindia.com/c/11997745)





### ఉపయోగములు:

గుంటకలగర ఆకుకు ఆయుర్వేదంలో చాలా ప్రాధాన్యత వుంది. రక్తశుద్ధి చేస్తుంది. ముఖ్యంగా లివర్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. అనేక రోగాలకు ఇది విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

నూరుకోవాలే కానీ.. అనేక ఆకు పచ్చళ్లు..

మన రైతు బజార్లలో పాలకూర, తోటకూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర లాంటివి అమ్ముతున్నట్టుగానే, వాటిని మనం కొనుక్కొచ్చుకుని కూరలు, పప్పులు, రోటి పచ్చళ్లు చేసుకున్నట్టుగానే.. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఇంకా అనేకం వండుకుంటారు. బంగాదేశ్‌లో సొరకాయ ఆకులను వండుకుంటారు. అస్సాంలో గుమ్మడికాయ ఆకులు, పువ్వులను కూరగాయల మార్కెట్లో అమ్ముతుంటారు. వాటితో కూరలు, రోటి పచ్చళ్లు చేసుకుంటుంటారు. మనకు ఆహార వైవిధ్యం పోయింది. ఎన్నో ఆకులు, అలములను ఆహారంగా స్వీకరించే గతం మనకు వుంది. ఇప్పుడు కొన్నిటికే పరిమితం అయిపోయాం. సహజ ఆహార పదార్థాలను విస్మరించడం.. మనిషి తనను తాను విస్మరించుకోవడం.

- వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్

## పచ్చి కందికాయల పచ్చడి

వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్ గారి నూరే పచ్చళ్ళు శతకం దాటి పుస్తకరూపం పొందుతున్న శుభ తరుణాన రెండో శతకానికి ప్రారంభ సూచికగా నేనొక కొత్త పచ్చడి నూరాను. మా ఇంటి పెరట్లో కాసిన కందికాయలు కొన్ని కోశాను. ఓ రెండు చారెళ్ళ పచ్చికందులు ఒలిచాను. వాటికి ఒక పది మిరపకాయలు జోడించి విడివిడిగా ఓ చిన్న చెమ్చ నూనెలో మూకుట్లో వేసి వేయించాను. దానికి ముందు నాలుగు రెబ్బల చింతపండు నానబెట్టాను. మూకుట్లో అలా అలా ఆ పచ్చికందులు వేగుతూవుంటే కమ్మటి వాసన అలా ముక్కుకు సోకుతుంటే చెయి, నోరు వూరుకుంటుందా?

వేడివేడి గింజలు నాలుగు నోట్లోకి పోనేపోయినాయి. వెంటనే ఒక నిర్ణయం జరిగిపోయింది. రేపు కొన్ని గింజలు వేయించి వుల్లిగడ్డ, పచ్చిమిరపకాయ దట్టించి తాలింపు వేసి నాలుగు గంటలకు 'టీ' తాగేముందు తినాలనే ప్రణాళిక సిద్ధమైపోయింది. ఇలా ఇంటిముందు చెట్లు పెంచుకుంటే ఎన్నెన్ని కొత్తకొత్త ఐడియాలోస్తాయో!!!

పచ్చడి మాట మర్చిపోయి గుగ్గిళ్ళులోకి వచ్చాను. అలా వేగిన కందులు, మిరపకాయలు రోట్లో వేసి, సరిపడా వుప్పు, పసుపు వేసి మెత్తగా నూరుకోవాలి. అందులోనే నానబెట్టిన చింతపండు నీటితో సహా వేసి మెత్తగా నూరి ఒక గిన్నెలోకి తోడుకోవాలి. వేరే మూకుట్లో నూనె వేసి వుల్లిగడ్డ, ఎండుమిరపకాయ, తాలింపు దినుసులు కరివేపాకు వేగిన తర్వాత నూరిపెట్టుకున్న పచ్చడి ఆ తాలింపులో వేయాలి. కమ్మటి వాసనతో, మంచి రంగు, రుచితో ఇక మీదే ఆలస్యం అంటుంది ఆ పచ్చికందుల పచ్చడి.





నా చిన్నపుడు పొలానికి వెళ్ళిన మా నాయన కందికాయలు తెస్తే కొన్ని వుడకేసి, కొన్ని పచ్చి కందులతో గోంగూరపప్పు, టమాటో పప్పు చేస్తే తిన్న జ్ఞాపకాలున్నాయి కానీ వాళ్లెప్పుడు పచ్చడి నూరలేదు. నేనే ఒక ప్రయోగం చేశా. రుచి అదిరింది. అన్నంలోకన్నా చపాతీ, జొన్నరొట్టెలలోకి ఇంకా బాగుంది. కందికాయలు వచ్చే సీజన్ కదా మీరు ప్రయత్నం చేస్తారని ఇలా..

- పూదోట శారీలు

## ముళ్లవంకాయల ఆకులపచ్చడి



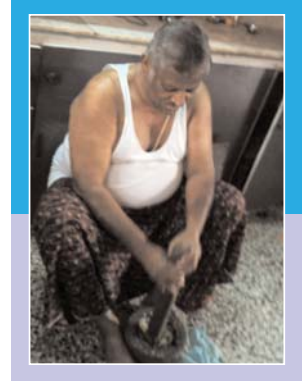
**కావలసినవి:** ముళ్లవంకాయల ఆకులు రెండు దోసెళ్లు, కొబ్బరిముక్క చిన్నది, ఎండుమిర్చి 4 కాయలు, నువ్వుల నూనె సరిపడినంత, వెల్లుల్లి రేకులు 5, పొట్టుమినప పప్పు కొంచెం, చింతపండు చిన్ననిమ్మకాయంత.

**తయారీ విధానం:** ముళ్లవంకాయ ఆకులు శుభ్రం చేసుకుని ముళ్లు ఉంటే తీసివేయాలి. తరువాత నూనెలో ఆకులు ఆ తరువాత ఎండుమిర్చి, పొట్టు మినపపప్పు వేరువేరుగా వేయించుకోవాలి. రోటిలో ముందుగా ఎండుమిర్చి పొట్టుమినపపప్పు వెల్లుల్లి ఉప్పువేసి దంచాలి. తరువాత చింతపండు కొబ్బరిముక్క నూరాలి. చివరిగా వెయించిన ఆకులు వాటితో కలిపి నూరుకోవాలి. కావాలంటే తాలింపు వేసుకోవచ్చు.

## దోసకాయ పచ్చడి

**కావలసిన పదార్థాలు:** దోసకాయ ఒకటి, చింతపండు కొంచెం, గుప్పెడు పళ్లీలు, పచ్చి మిరపకాయలు కారానికి సరిపడా, జీలకర్ర టీ స్పూను, ఉప్పు తగినంత, వెల్లుల్లి 3 రెబ్బలు, నూనె చిన్న గరిటెడు, పోపు సామాను, కరివేపాకు.

**తయారు చేసే విధానం:** దోసకాయను పొయ్యి మీద పెట్టి కాల్చుకొని పైన మాడినట్టున్న తొక్కను తీసివేయాలి. పచ్చిమిరపకాయల్ని, పళ్లీలను వేయించి పెట్టుకోవాలి. పచ్చి మిరపకాయలు, చింతపండు, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర వేసి మెత్తగా నూరి, తర్వాత పళ్లీలను కూడా వేసి దంచాలి. అందులో కాల్చి పెట్టుకున్న దోసకాయను కూడా వేసి నూరుకొని పోపు పెట్టుకోవాలి.



డా. కోదాటి సాంబయ్య

## ఉల్లి, టమాట పచ్చడి

**ఉల్లిపాయ ఒకటి, టమాటోలు రెండు, రెండు చెంచాలు శనగపప్పు, రెండు చెంచాలు పళ్లీలు, చిన్న ముక్క పచ్చి కొబ్బరి, ఎండు మిర్చి ఉప్పు సరిపడినంత. ముందుగా పళ్లీలు, శనగపప్పు, ఎండు మిర్చి కాస్త నూనె వేసి వేయించి పక్కన పెట్టుకుని ఉల్లిపాయ ముక్కలు, టమాటా ముక్కలు కూడా వేయించుకొని చల్లారాక కొబ్బరి, ఉప్పు కూడా కలుపుకొని కొద్ది కొద్దిగా నీళ్ళు పోసుకొంటూ రోట్లో దంచుకుని పచ్చడి చేసుకుని పోపు పెట్టి ఉప్పా, దోశ, ఇడ్లీతో తినేయడమే. నేను ఈ పచ్చడిని కాస్త జారుడుగా అంటే కొద్దిగా నీళ్ళు ఎక్కువగా పోసి చేస్తాను. మా వాళ్ళకు అలాగే నచ్చుతుంది.**



అపర్ణ చిట్టేటి

## అరటిదూట పచ్చడి

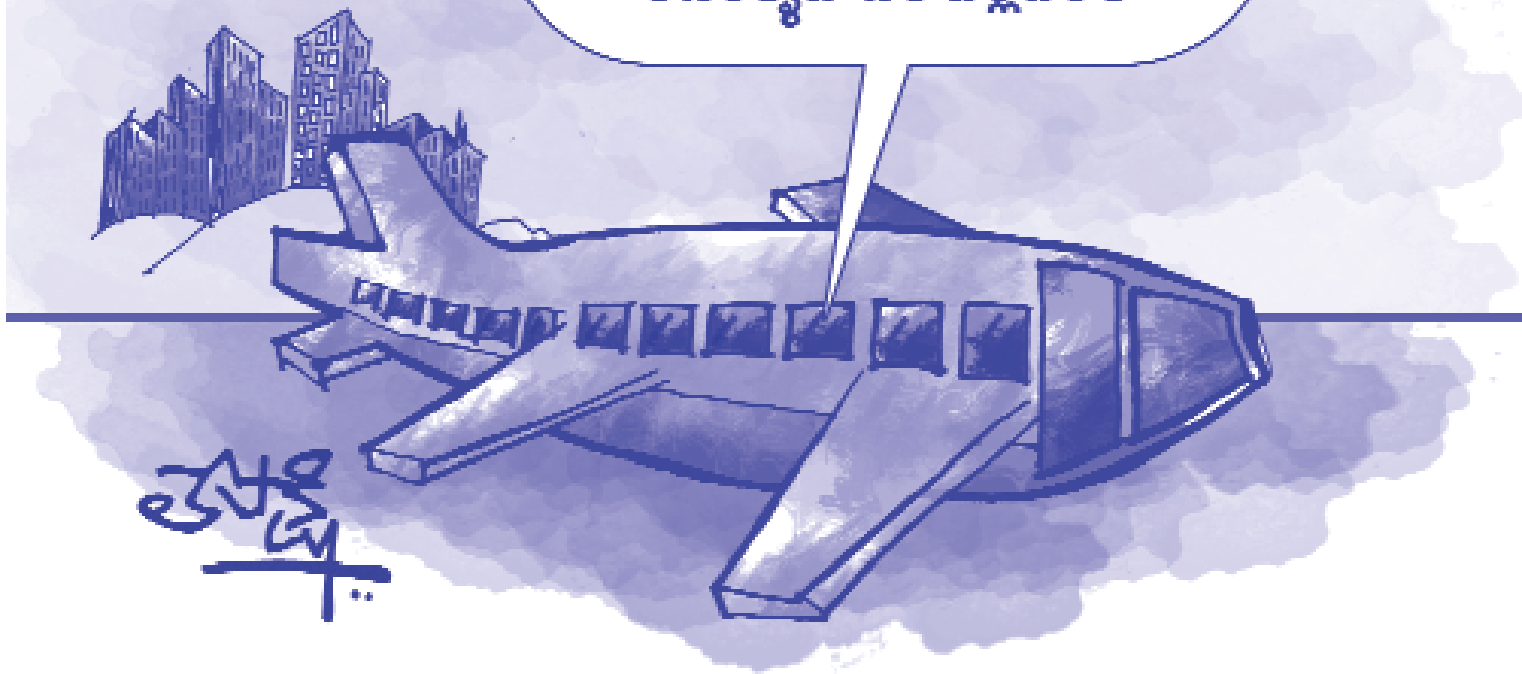


వైదేహి మూర్తి

అరటి దూట అంటే తెలీనివాళ్ళు చాలా అరుదుగా ఉంటారు. అరటిచెట్టు గెల వేశాక కాయలో, పండ్లలో చేతికి అందివచ్చిన వెంటనే గెలని కోసేసి అరటి చెట్టును నరికేస్తారు. ఇలా నరికేసిన చెట్టు పైన ఉండే ఒక్కొక్క లేయర్‌ని తీసేస్తూ వెళ్తే లోపల తెల్లగా ఒక కర్రలా ఉండేదే దూట. ఇప్పుడు దూటని ముందు చక్రాలా తరుగుకోవాలి. ఇది కూడా వీలైతే కొద్దిగా పసుపు, కొంచెం ఉప్పు వేసిన పల్చటి మజ్జిగలోకి తరుగుకోవాలి. ఇలా చెయ్యకపోతే నల్లగా అయిపోతాయి. ఈ చక్రాలు తరిగేటప్పుడు పీచు వస్తుంది. దానిని తీసేస్తూ తరగాలి. ఇలా కట్ చేసిన చక్రాలను మళ్ళీ చిన్న ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. వాటిని కూడా మజ్జిగలోకే తరుగుకోవాలి. అసలు పచ్చడికే కాదు కూరకైనా ఇలాగే చెయ్యాలి.

ఇప్పుడు అరటిదూట ముక్కలని పక్కనపెట్టి, అరటిటర్ పెరుగుని ఒక బౌల్‌లోకి తీసుకుని, అందులో కొద్దిగా పసుపు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ సాల్ట్ వేసి ఉంచాలి. ఇప్పుడు ఒక కప్ అరటిదూట ముక్కలని ఒక బౌల్‌లోకి తీసుకుని ఒక కప్ నీళ్లు పోసి ఉడికించి పక్కనపెట్టాలి. మూడు టేబుల్ స్పూన్స్ తెల్లనువ్వులని డ్రై పాన్లో వేయించి ఉంచాలి. నువ్వులు, కొద్దిగా జీలకర్ర, కొద్దిగా అల్లం, నాలుగు పచ్చిమిర్చి తీసుకుని మెత్తగా నూరుకోవాలి. స్టవ్ మీద బాండీ పెట్టి రెండు స్పూన్స్ ఆయిల్ వేసి, అందులో తాలింపు వేసి వేగుతుండగా, ఉడికించిన అరటిదూట ముక్కలని వేసి 5 నిమిషాలు వేగనివ్వాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ మీదనుండి బాండీ దింపి తాలింపు, దూట ముక్కలు చల్లారనివ్వాలి. పెరుగు ఉన్న బౌల్ తీసుకుని అందులో తాలింపు దూట ముక్కలు, నువ్వుల మిశ్రమం వేసి బాగా కలిపి పైన సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర వెయ్యాలి.

మీకు రోటి పచ్చడి ఇష్టమైనంత  
మాత్రాన ఇంతపెద్ద రోలు ఇందులో  
తీసికెక్కడానికి వీలేదంత

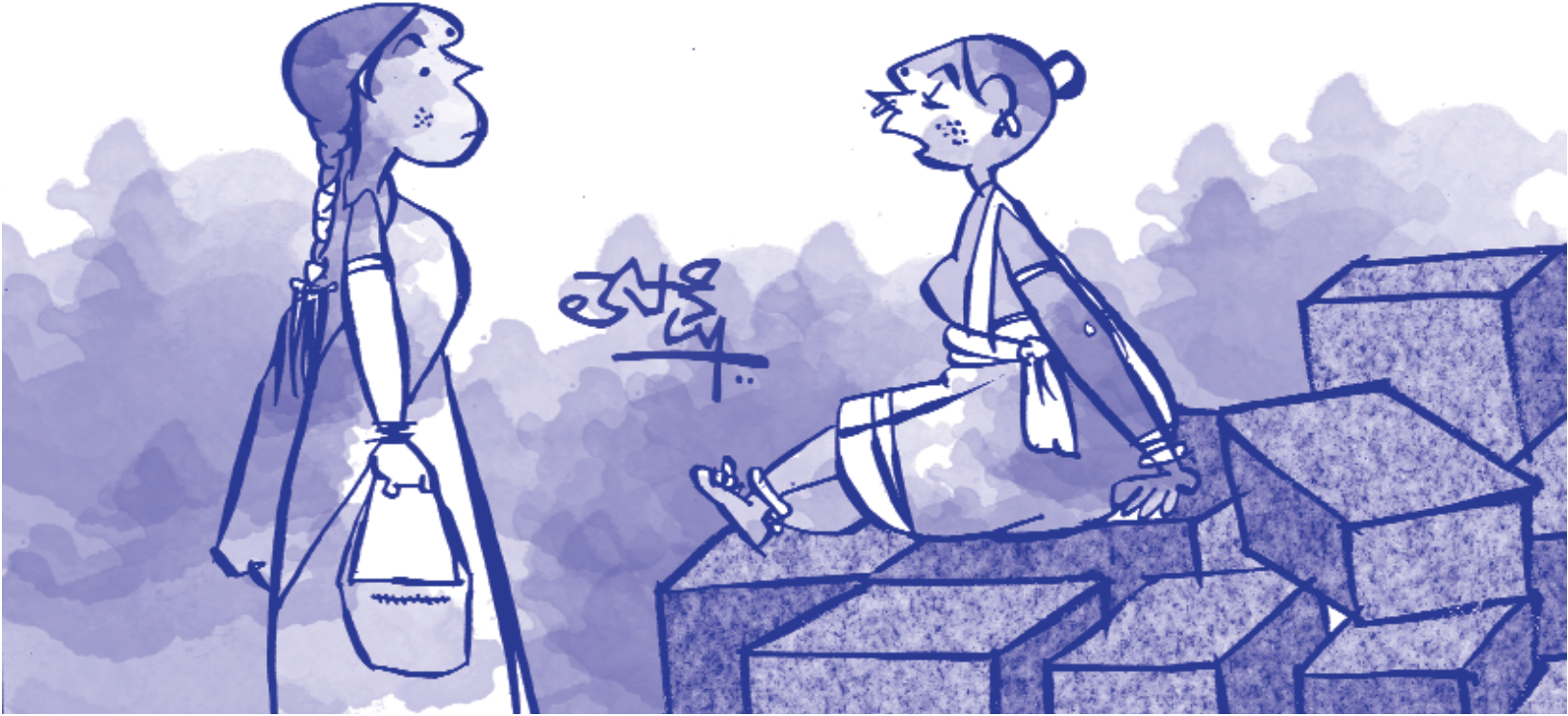


ఊరికే మీ ఆయన గురించి కోతలు కోయడం కాదు  
దమ్ముంటే రమ్మను రోటిపచ్చడి మీ ఆయన బాగా నూరతాడో  
మా ఆయన బాగా నూరతాడో తేల్చుకుందాం..!!





రోలు కావాలంటే రెండు నెళ్ళు వెయిటింగు సేయాలమ్మా...  
ఈ మధ్య అందరూ రోటిపచ్చళ్ళ మీద పడ్డారు!!



## వంకాయ పచ్చడి

పెద్ద వంకాయ ఒకటి, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు. ముందు వంకాయమీద కొద్దిగా నూనెరాసి నిప్పుమీద అన్ని వైపులా కాల్చుకుని దాన్ని వేడిగా ఉన్నప్పుడే చల్లని నీళ్లతో కడగాలి. అలా చేయటంవల్ల వంకాయ మీది తొక్క తొందరగా ఊడివస్తుంది. చల్లారాక వంకాయ తెరిచి లోపల పురుగు లేవని నిర్ధారణ చేసుకొని దాన్ని రోట్లోవేసి నలగ్గొట్టాలి. తగినంత ఉప్పు చిటికెడు పసుపు వేసి వంకాయ గుజ్జులో తరిగి పెట్టినవన్నీ వేసి చేత్తో కలుపుకోవాలి. పోపుతో సహా వేయించుకున్న ఎండుమిరపకాయల్ని చేత్తో నలిపి పచ్చడిలో కలపాలి. కొందరు రవ్వంత చింతపండు వేసుకుంటారు. కానీ చింతపండు లేకుండానే కమ్మగా ఉంటుంది. చిటికెడు వేయించిన మెంతిపొడి, పోపులో ఇంగువ మర్చిపోకండేం.



జయభారతి సుసర్ల

## ముల్లంగి పచ్చడి

ముందుగా రెండు ముల్లంగి దుంపల్ని చెక్కు తీసి చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఉంచండి. కళాయిలో ఒక స్పూన్ నూనె వేసి స్పూన్ మినపప్పు దోరగా వేయించి పక్కన పెట్టండి. ఇప్పుడు అదే కళాయిలో ముల్లంగి దుంపలు, నాలుగు పచ్చిమిర్చి కొద్ది సేపు వేయించాలి. మినపప్పు, కొద్దిగా జీలకర్ర, కొంచెం వెల్లుల్లి వేసి దంచండి. ఆ తర్వాత ముల్లంగి వేసి దంచండి. నలిగిన తర్వాత కొంచెం చింతపండు, ఉప్పు, కొత్తిమీర వేసి ఫైనల్ గా దంచండి. ముల్లంగి వాసన ఇష్టం లేని వాళ్ళు కూడా అన్నంలో వేస్తే ఆవురావురని తింటారు.

## అమ్మ చేతి పచ్చడి రుచి

తల్లి రోటిదగ్గర కూర్చుని పచ్చడి రుబ్బుతుంటే, ఆ చుట్టుపక్కలే తచ్చాడుతూ వుండటం పిల్లలకి ఇష్టంగా వుంటుంది! అది కూడా ఏ కంది పచ్చడో, కొబ్బరి పచ్చడో అయితే పిల్లలకి ఉవ్విళ్ళూరిపోతూ వుంటుంది!!

పచ్చడి నలిగాకా, అమ్మ కాస్త అరచేతిలో వేసి “ఉప్పు సరిపోయిందా చెప్పు?” అంటుంది. కారం గురించి అమ్మకి డవుటుండదు, ఉప్పు గురించే సందేహం! “ఆ సరిపోయింది” అన్నా, పిల్లవెధవల మీద అమ్మకి నమ్మకం వుండదు! అందుకే తనే కాస్త నోట్లో వేసుకుని, మొహం చిట్టించి, “మీ మొహం! ఏం సరిపోలా! ఇప్పుడే ఇలా వుంటే అన్నంలోకి మరీ చప్పగా వుంటుంది” అని మరికాస్త రాళ్ళ ఉప్పు తీసి రోట్లో వేసి ఇంకో రెండు తిప్పులు తిప్పుతుంది! భోజనంలో అమృతంలాంటి పచ్చడి వేసుకుని తింటున్నప్పుడు పిల్లలకి “అమ్మ తీర్పు”కి ఎదురు లేదనిపిస్తుంది!!

ఓ నవల... ఓ పచ్చడి...

కూలీ నాలీ చేసుకుని బ్రతికే ఒక నిరుపేద కుటుంబంలో ఆ పూట అన్నంలోకి ఆధరవుగా చేసుకున్న “రోటి పచ్చడి” ఏమిటో శ్రీమతి మాదిరెడ్డి సులోచనగారు తన నవల “సుషుప్తి”లో ఎలా వర్ణించారో చూడండి!

“...ముఖం కడిగి వచ్చి బియ్యం ఎసట్లో పోసింది ఎంకమ్మ. ఎండుమిరపకాయలూ, చింతపండా, ఉప్పు, రెండు వెల్లుల్లి రెమ్మలూ రోట్లో వేసింది.



పద్మ వాడపల్లి

“గోవిందూ! నా జబ్బు గుంజుకపోతోందిరా! జర ఈ తొక్కు నూరు” కొడుకుని పిలిచింది. మట్టి తొక్కుతున్న గోవిందు పని ఆపి కాళ్ళూ చేతులూ కడుక్కుని వెళ్ళి రోటి దగ్గర కూర్చున్నాడు. గోవిందు పచ్చడి నూరేసరికి, అన్నం వార్చి, మూడు కంచాలలో పెట్టింది ఎంకమ్మ.

పచ్చడిలోకి నూనె బొట్టు లేదు. అయినా దానికే తృప్తి పడి, “ఎల్లిగడ్డ ఏశావేమిటే కమ్మటి ఆసన గాడుతోంది” అని మెచ్చుకుంటూ భోజనం పూర్తి చేశారు తండ్రి కొడుకులు.

### మన ఊళ్లు.. ఉమ్మడి రోళ్లు...

పాత రోజుల్లో ఒకే కాంపౌండ్‌లో నాలుగయిదు కాపురాలు అద్దెకు ఉంటుండేవి! అందరికీ కలిపి పెరట్లో ఒకటే పెద్ద ఉమ్మడి రోలు! “పిన్నిగారూ! సాయంత్రం నేను వడియాల పప్పు రుబ్బుకోవాలి, రోలుతో మీకు పనేంలేదుగా?”

“అయ్యో నేను పెసరపచ్చడి రుబ్బుకోవాలమ్మా. నాదయ్యాకా నువ్వు రుబ్బుకో”

ఈలోగా మరొకావిడ రంగప్రవేశం చేసి, “భలేదానివమ్మోయ్! నేను నీకు నిన్ననే చెప్పలేదూ. ఈ రోజు గారెలకి పప్పు నానబోస్తానూ, ఎక్కువ నానకూడదని చెప్పలే? నా పిండిసంగతి ముందు అవనివ్వండి”

ఒక పిల్ల గిన్నెలో గోరింటాకు పట్టుకొచ్చి, “మరి నేను గోరింటాకు ఎప్పుడు రుబ్బుకోనూ?” అంటుంది బిక్కమొహంతో!

“అఘోరించావ్లే ఇక్కడ మాకే గతిలేక చస్తుంటే నీకు గోరింటాకొకటి తక్కువయిందా!” అని అంతా





కలిసి ఆ పిల్లని తరిమేసి చివరికి అంతా కలిసి ఒక ఒప్పందానికి వస్తారు! ఆ తర్వాత పెసరపచ్చడి, గారెలూ, వడియాలూ నాలుగిళ్ళకీ “రుచి” చూడటానికి పంపబడతాయి! మనం ఏం రుబ్బుతున్నామో పక్కవాళ్ళ నించి దాచటానికి వీలులేకుండా చేస్తుంది “ఉమ్మడి రోలు”. ఈ పాత జ్ఞాపకాలను తలచుకుంటూ... నాకు నచ్చిన ఒక రోటి పచ్చడి..

## బొప్పాసకాయ పచ్చడి

**కావలసినవి:** సన్నగా తురుముకున్న బొప్పాసకాయ తురుము రెండు కప్పులు, ఉసిరికాయంత చింతపండు నానబెట్టిన చిక్కటి గుజ్జు, పచ్చి కొబ్బరిముక్కలు కాసిని, ఎండుమిర్చి, ఆవాలు, మినప్పప్పు, మెంతులు, నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కరివేపాకు, నూనె, ఇంగువ, పసుపు.

**తయారుచేసే విధానం:** ముందుగా ఒక బాండీలో నూనె వేసి, అందులో సెనగపప్పు, ఎండుమిర్చి, మెంతులు వేయించుకుని, తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తర్వాత ఆ బాండీలోనే మరికాస్త నూనె వేసి, అందులో బొప్పాసకోరుని కాస్త పచ్చివాసన పోయేవరకూ వేయించాలి. రోట్లో ముందుగా వేయించిన ఎండుమిర్చి, మెంతులు దంచి నలిగాకా కొబ్బరిముక్కలు వేసి దంచి, తర్వాత బొప్పాసకోరు వేసి, చింతపండు గుజ్జువేసి, తగినంత ఉప్పు వేసి, కొద్దిగా నీరు చల్లుతూ మెత్తగా రుబ్బాలి. నూనె కాగాక ఆవాలు, రెండు ఎండుమిర్చి ముక్కలు, మినప్పప్పు, వెల్లుల్లి, కరివేపాకు వేసి వేయించి, చివరిలో చిటికెడు ఇంగువ, పసుపు వేసి, తీసేసి, పచ్చడిలో కలపాలి. ఇష్టం వున్నవారు రవ్వంత బెల్లం కూడా కలుపుకోవచ్చు.





## చుక్కూర పచ్చడి

చుక్కూర వలన మంచి పోషక విలువలు లభిస్తాయి. దీని తయారీకి తక్కువ సమయం పడుతుంది.

చుక్కూర చివర కాడలు కత్తిరించి, ఆకుని బాగా నీళ్ళలో వేసి కడగాలి. లేకపోతే ఇసక ఉండిపోతుంది. ఇప్పుడు పొయ్యిమీద బాండీ పెట్టి, ఒక చిన్నగెంటెడు నూనెవేసి అది కాగగానే కడిగిపెట్టుకున్న చుక్కూరవేసి వేయించాలి. చుక్కూర ఊరికనే వేగిపోతుంది. అలా బాండీలో వెయ్యగానే రంగుమారిపోతుంది. ఆకులోంచి నీరు బయటికి వస్తుంది. ఆ నీరు సగానికిపైగా ఇగిరిపోయే వరకు వేయించాలి. ఈ వేయించినదాన్ని వేరే గిన్నెలోకి తీసిపెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు బాండీలో ఇంకో గెంటెడు నూనెవేసి ఒక ఏడెనిమిది పచ్చిమిరపకాయలు వేసి వాడాలి. చివర్లో కాసిని ధనియాలు, మెంతులూ, జీలకర్రా వేసి అవి వేగగానే దించెయ్యాలి. ఇప్పుడు రోలు శుభ్రంగా కడిగి, కాస్త పచ్చికొబ్బరి, నాలుగు ఎండుమిరపకాయలు, ఒక చుక్కనీళ్ళూ వేసి మెత్తగా అయ్యేవరకు తొక్కాలి. తర్వాత దాంట్లో పైన వాడ్చి పెట్టుకున్న పచ్చిమిరపకాయలూ, మెంతులూ, ధనియాలూ, జీలకర్రా వేసి పైన నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బలువేసి తొక్కాలి. పైవన్నీ బాగా మెదిగాయనగానే, పైన వేయించి పెట్టుకున్న చుక్కూరని దీంట్లో వేసి, ఒక పెద్ద స్పూను ఉప్పువేసి రోకలిబండ గుండ్రంగా తిప్పుతూ నూరాలి. మామూలుగా తొక్కినట్టు తొక్కితే నీరుగా ఉన్న కూరమొత్తం చిందిపోతుంది. నాలుగైదుసార్లు తిప్పగానే బాగ మెదిగిపోయి అన్నీ కలిసిపోతాయి. మరీ లేహ్యాలా చెయ్యొద్దు. ఇక దీన్ని గిన్నెలోకి వేసుకుని, పచ్చనగపప్పు, మినప్పప్పు మరికాస్త వేసి ఇంగువ తాలింపు పెట్టుకోవాలి.

వేడి వేడన్నంలోకి అప్పుడే తాలింపు పెట్టిన పచ్చడి వేసుకు తింటుంటే, నూనెలో వేగిన పప్పులూ, ఎండు మిరపకాయలూ తగుల్తూ అద్భుతంగా ఉంటుంది.



నాగేశ్వరరావు కేశిరాజు

## గోంగూర పచ్చట్లో నీరుల్లిపాయ నంజుకుంటూ...

వేడి వేడి అన్నంలో పండుమిరపకి గోంగూర కలిపి చేసిన పచ్చడిలో ఒక్క ఉల్లిపాయముక్క నంజుకుంటే ఉంటుంది చూడండి.. చెప్పను మీరే తినేయండి...

**కావాల్సినవి:** గోంగూర కట్టలు 4, పండు మిరపకాయలు పావుకిలో, ఉప్పు సరిపడా, పసుపు చిటికెడు, సెనగపప్పు, మినపప్పు, ఆవాలు, జీల కర్ర, ఇంగువ తాలింపుకి సరిపడా.

**తయారు చేయు విధానం:** గోంగూర కట్టలు ఆకులు వేరు చేయాలి. పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి నూనె ఒక టీ స్పూన్ వేసి అందులో కాస్త సెనగ పప్పు, మినపప్పు దోరగా వేయించి, అందులో ఆవాలు, జీలకర్ర వేసి ఎర్రగా వేగాక తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మూకుడులో మళ్లీ సరిపడా నూనె వేసి, అందులో గోంగూర ఆకులు వేసి వేయించాలి. వేయించేప్పుడే అందులో పావుకిలో పండుమిరపకాయలు, గోంగూరకి సరిపడా ఉప్పు (చారెడు ఉప్పు) వేయాలి. చిటికెడు పసుపు వేయాలి. అలా వేయడం వల్ల గోంగూరలో ఉన్న నీటికి ఉప్పు ఆకంతా కలుస్తుంది. నీరంతా ఇగిరేదాక వేయించాలి. అది ఇగిరేలోపు వేయించుకున్న పప్పు దినుసులు, ఆవాలు, జీలకర్ర, మెంతులు రోట్లో మెత్తగా దంచుకోవాలి. అది పక్కన పెట్టి, పండుమిరపకాయలు రోట్లో వేసి కచ్చ పచ్చాగా దంపుకోవాలి. ఆ తరువాత వేయించిన గోంగూర, కచ్చాపచ్చాగా దంచిన మిరపకాయలు, దంచిన పప్పుదినుసులు కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బిన పచ్చడి గిన్నెలోకి తీసుకుని పొయ్యి మీద మూకుడు పెట్టి అందులో నూనె వేసి ఇంగువ వేసి దానిని పచ్చడిలో వేసి బాగా కలపాలి. రుచికరమయిన పచ్చడి రెడీ. దీనిని వేడి వేడి అన్నంలో నీరుల్లిపాయ నంజుకొని తింటే.. సూపర్ మచ్చి.



రమణి రాచపూడి

## తుమ్మికూర పచ్చడి

వినాయక చవితి సందర్భంగా ఈ రోటి పచ్చడి తప్పనిసరిగా చేసుకుంటారు. ముఖ్యంగా తెలంగాణ ప్రాంతంలో వినాయక చవితి రోజున ఈ రోటి పచ్చడిని ఒక ప్రసాదంలాగా చేసుకుని ఆరగిస్తారు.

**కావాల్సినవి:** తుమ్మికూర ఒక కప్పు, చింతకాయలు ఒక కప్పు, పచ్చిమిర్చి 50గ్రాములు. పోపు దినుసులు: మినపప్పు, సెనగపప్పు, మెంతులు, ఆవాలు.

**తయారీ విధానం:** కొద్దిగా నీళ్లు మరిగించి, అందులో ఉప్పు వేసి తుమ్మికూరను ఉడికించాలి. పక్కనే బాండీలో నూనె వేసి మినపప్పు, సెనగపప్పు, మెంతులు, జీలకర్ర, కరివేపాకు వేయించుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఉడికించిన తుమ్మికూర నీటినంతా వొడ్డి, ఇందాక పోపుపెట్టిన బాండీలో రెండు నిముషాలు వేయించి ప్లేటులోకి తీసుకోవాలి. చింతకాయలు, పచ్చిమిర్చి, తగినంత ఉప్పు, పోపు దినుసులు రోటిలో వేసి దంచాలి.

తుమ్మి ఆకును నీళ్లలో ఉడికించకుండా, కేవలం వేయించుకుని కూడా రోటి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు.

వినాయక చవితి సందర్భంగా తుమ్మికూర రోటి పచ్చడి చేసుకోవడంలో అనేక ఆరోగ్య రహస్యాలు దాగి వున్నాయి. వర్షాకాలంలో కొత్తనీరు, కొత్తగాలి ప్రవేశంవల్ల అనేక వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి. గాలి, నీరు, ఆహార కాలుష్యాన్ని నివారించి, ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది తుమ్మికూర. కడుపులో నులిపురుగులను తొలగిస్తుంది.



విజయశ్రీదుర్గ వేలేటి

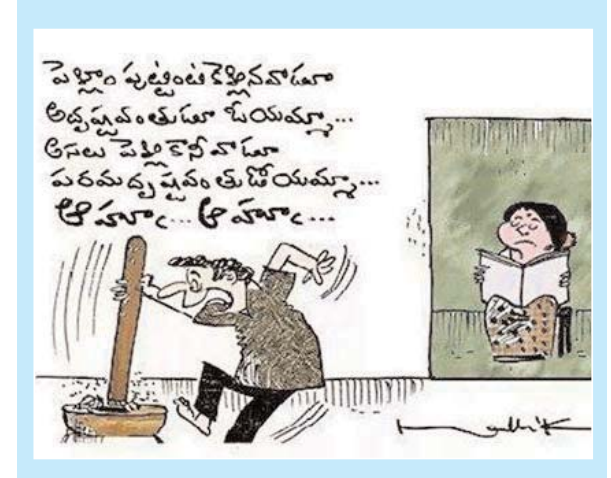
## పాలకూర రోటి పచ్చడి

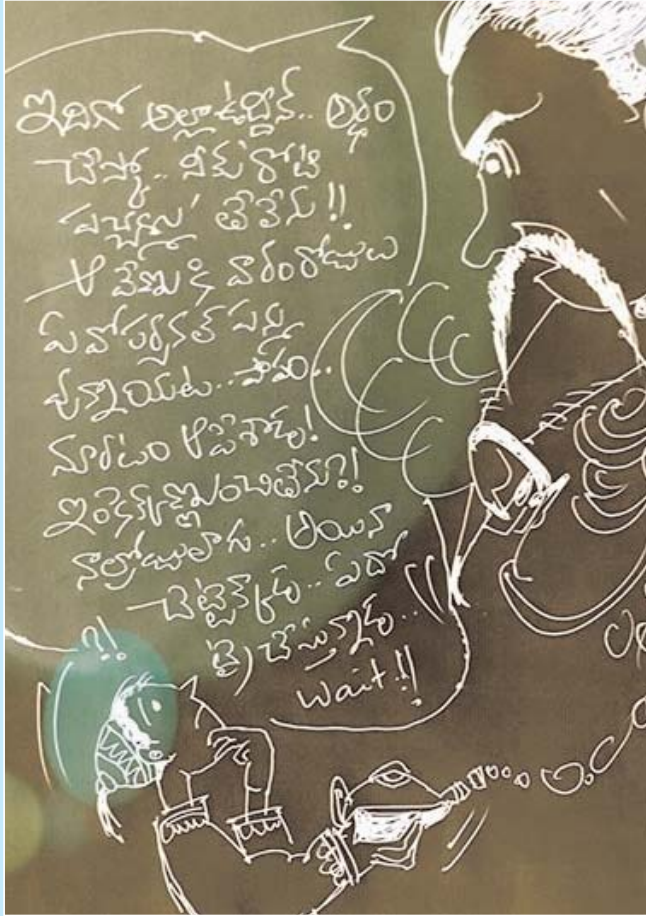
**కావలసినవి:** పాలకూర కట్ట(పెద్దది), నూనె 3 టీస్పూన్లు, పచ్చిమిర్చి ఆరు, ఉల్లిగడ్డ ఒకటి, పొడికోసం పల్లీలు 2 టేబుల్స్పూన్లు, జీలకర్ర టీస్పూను, దనియాలు టీస్పూను, నువ్వులు టీస్పూను, చింతపండు నిమ్మకాయంత, తాలింపుకోసం: నూనె 2 టేబుల్స్పూన్లు, ఆవాలు టీస్పూను, జీలకర్ర టీస్పూను, ఎండుమిర్చి రెండు

**తయారుచేసే విధానం:** పాలకూర బాగా కడిగి కోయాలి. మూకుడులో నూనె వేసి అది కాగిన అనంతరం పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించాలి. అవి తీసి పాలకూర ఆకులు వేసి వేయించి తీసి చల్లారనివ్వాలి. మరో పాన్లో పల్లీలు, జీలకర్ర, దనియాలు, నువ్వులు వేసి నూనె లేకుండా వేయించి తీయాలి. చల్లారాక పొడి చేయాలి.

వేయించి తీసిన పచ్చిమిర్చి, చింతపండు, పాలకూర, నువ్వులు, పల్లీలు, జీలకర్ర, దనియాల పొడి, ఉప్పు అన్నీ రోట్లో వేసి మెత్తగా దంచాలి. మూకుడులో నూనె వేసి కాగాక పోపు గింజలు వేసి వేయించి చట్నీలో కలపాలి. చివరగా సన్నగా తరిగిన ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు కలిపితే పాలకూర రోటిపచ్చడి రెడీ.

- పవన్ భాస్కరుని





## ముల్లంగి పచ్చడి

అహారం ఎప్పుడూ ఆరోగ్యానికి, అప్పుడప్పుడు జిహ్వా చాపల్యానికి అని ఆలోచిస్తే ఇలాంటి పచ్చళ్ళు తరచూ చేసుకోవచ్చు. చలికాలంలో ఎక్కువగా దొరికేది ముల్లంగి. ముల్లంగి వాడటం వల్ల అన్నిరకాల కిడ్నీ వ్యాధుల్ని దూరంగా ఉంచవచ్చు.

తయారీ: ముందుగా రెండు ముల్లంగి దుంపల్ని చెక్కు తీసి చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఉంచండి. కళాయిలో ఒక స్పూన్ నూనె వేసి స్పూన్ మినపప్పు దోరగా వేయించి పక్కన పెట్టండి. ఇప్పుడు అదే కళాయిలో ముల్లంగి దుంపలు, నాలుగు పచ్చిమిర్చి కొద్ది సేపు వేయించి (ముల్లంగి లోని పోషక విలువలు పోనివ్వకుండా) ఉంచండి. ఇప్పుడు వేయించి ఉంచిన మినపప్పు, కొద్దిగా జీలకర్ర, కొంచెం వెల్లుల్లి వేసి దంచండి. ఆ తర్వాత ముల్లంగి వేసి దంచండి. నలిగిన తర్వాత కొంచెం చింతపండు, ఉప్పు, కొత్తిమీర వేసి ఫైనల్ గా దంచండి. ముల్లంగి వాసన ఇష్టం లేని వాళ్ళు కూడా అన్నంలో వేస్తే ఆవురావురని తింటారు.

కొసరు: ముల్లంగితో సాంబారు, చారు, ముల్లంగి పెసరపప్పు కూడా చెయ్యొచ్చు.

- విజయ కుమారి



## కొన్ని కామెంట్లు..

వేణుగోపాల్ గారు పాలిటిక్స్ లోకి ఎంటర్ అవుతారని వినికొడి. రోలు, రోకలి ద్వారా మగవారి చేత పని చేయించి ఆడపడుచుల ఓట్లు కాజేద్దామని గట్టి పకడ్బందీగా మంచి వ్యూహ రచనతో ముందుకెళ్తున్నారని తెలిసింది. కాకపోతే, హైదరాబాద్, ఉయ్యూరు నియోజకవర్గాలనుంచి పోటీ చేస్తారట. ఫేస్ బుక్ సైనికులని ప్రజల మీదికి వదుల్తారట!

- త్రివిక్రమరావు కుదరవల్లి

మీరు సాంప్రదాయ ఆహారంలో మా 'రోల్' మోడల్.

- శ్రీధర్ పారుపల్లి

జనాల చేత రుబ్బు రోళ్ళు కొనిపిస్తన్నావ్ సామీ.. నువ్వు దేముడివి సామీ దేముడివి..

- రాజేంద్రకుమార్ దేవరపల్లి

నిజంగా దేశంలో హార్డ్ ఎటాక్ లు తగ్గలంటే రుబ్బురోళ్ళు, రోలూ రోకళ్ళు తిరిగి రావాలి. వాటిని పురుషులే వినియోగించాలి. చెరువుల నుంచి కావిళ్ళతో పశువుల దాహం తీర్చడానికి, ఇంటి అవసరాలకు నీళ్ళు మొయ్యాలి. వేణుగోపాలస్వామి వారిది మంచి ప్రపోజలె.

- రాఘవేంద్రరావు నూతక్కి

మేలైన దేశవాళీ పచ్చి మిర్చి చేర్చిన దీటైన రోటిపచ్చడి ఒక్క చిటికెడు నాలుక మీద పడగానే అంతులేని ఆత్మవిశ్వాసం, కొండంత ధైర్యం, బ్రహ్మాండమైన ఆత్మవిశ్వాసం, బ్రహ్మాండమైన సమయస్ఫూర్తి వస్తాయని అనుభవమే. కాబట్టి ప్రభుత్వాలు మన సాయుధ బలగాలకు ఆధునిక ఆయుధాలు, అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో పాటు మేటి తాజా రోటిపచ్చళ్ళు కూడా అందుబాటులో ఉంచాలి. అప్పుడు మన వీరజవాన్లు రోటిపచ్చడి నోటికి రాచుకొని కదనరంగంలో శత్రుమూకలను “పచ్చడి పచ్చడి”చేసి విజయగర్వంతో “భారత్ మాతాకీ జయ్” అంటారు. మనం అది చూసి ఆనందంతో “పచ్చడి మాతకు సై” అంటాము. మరి మీరేమంటారు?

- వెంకట మోహనరావు దాసరి

శ్రీవారం వారి ప్రకారం, రోలూ రోకలి శివ పార్వతుల ప్రతిరూపాలట. నేను విన్న మంత్రేన గారి ప్రసంగాల ప్రకారంగా, ఎండు కారం, పొడి కారం మళ్ళీ నూనెలో కాల్చి, వేయించి, ఉడికించి తినకూడదు. అది ప్రమాదం కూడానూ.

కానీ, వేణుగారి రోట్లో పచ్చడయ్యేవన్నీ ‘పచ్చి మిరపకాయ’లే. మిర్చి అనేది కూరగాయ, ఊరగాయలో వాడేది కాదు. ఇప్పటికీ మా ఇంట్లో పచ్చి మిరపకాయలతో మాత్రమే కూర వండుతారు. కారం ఉండదు, ఘాటూ వుండదు. ఎసిడిటీ కాదుగా అల్పర్ కూడా రాలేదు ఎవ్వరికీ. లివర్, గ్యాస్ట్రో ప్రోబ్లమ్స్ తో డాక్టర్ వద్దకు వెళ్ళిన వాళ్ళకు కూడా కారం వాడొద్దంటారు గానీ, ప్రత్యామ్నాయంగా పచ్చిమిరప కారం వాడొచ్చంటారు. శంఖంలో పోసిన ఏ జలమైనా తీర్థం అయినట్టు, రోట్లో నూరుకునే ప్రతీ పచ్చడి ఆరోగ్య ప్రదాయమే....!!!

జయహెం రోటి పచ్చళ్ల ఉద్యమకర్తకు...

రోలు రోకలి.. ఇవే మన ఆయుధాలు, ఆత్మగౌరవ సాధనాలు....

జిందాబాద్...జిందాబాద్... రోటి పచ్చళ్ళు జిందాబాద్.

- శివాజి డి

నిన్న నేను పెళ్ళిచూపులకు వెళ్ళాను. అన్నీ ఓకే అయిపోయాయి. చివరిగా ఆ అమ్మాయి అందరిముందు మీతో మాట్లాడాలని అన్నది. ఓకే అన్నాను. వెంటనే ఆ అమ్మాయి అందరిముందు వేణుగోపాల్ గారు చేస్తున్నట్లు రోటిపచ్చడి చెయ్యడం వచ్చా అని అడగగానే ఏం చెప్పాలో తెలీలేదు. ఏం చెప్పాలో తెలీక ఏదో అర్జంటు ఫోన్ కాల్ వచ్చిందని చెప్పి అక్కడనుండి తప్పించుకున్నా. ఇప్పుడేంటి నా పరిస్థితి? చివరకు నా పెళ్ళి మీ రోటి పచ్చళ్లపైనే ఆధారపడి ఉంది. ఏంచెయ్యాలో అర్థం కావటంలేదు. పెళ్ళా...! పచ్చళ్ళా...!!

- కన్నబాబు జర్నలిస్టు జనజాగృతి

విజయ్: మేరే పాస్ చావల్ హై, దాల్ హై, సబ్జీ హై, అచార్ హై, రోటి హై...తేరే పాస్ క్యా హై?

ఇన్స్పెక్టర్ రవి : మేరే పాస్ రోటి పచ్చడి హై

- ప్రకాష్ ధరూర్

ఎవడన్న కోపంగా కొడతాడు లేదా బలంగా కొడతాడు. ఈయన ఎంట్రా బుజ్జా.. రోటి పచ్చడితో కొడుతున్నాడు. అట్టే రోజూ పచ్చళ్ళు తినమాక్రా బుజ్జా.. అసలే ఎండాకాలంరా.. జనం ఎండలకి సచ్చిపోతున్నారు. తాగడానికే నీళ్ళు లేవు, ఇంకా కడుక్కోవడానికి ఎక్కడినించి తేవాలా !! బోరు నీళ్ళు కూడా దొరకడం లేదురా బుజ్జా. టాంకర్ రేట్లు వెయ్యి రూపాయలు దాటింద్రా బుజ్జా.. ఈ రోటి పచ్చళ్ళు, ప్రియా పచ్చళ్ళు ఎందుకురా.. బుజ్జా. నామాట ఇని.. మజ్జిగ రసం తాగురా బుజ్జా..

- దుర్గాప్రసాద్ అంబటి

ఏమిటి స్వామీ మీ రోటి పచ్చళ్ళ గోల.. ఏదో రుచి పచి లేకుండా మిక్సీలో అడ్డదిడ్డంగ చేసిన “పి”చ్చళ్ళు తిని బ్రతికేవాడిని.... మీ ప్రయోగాలు మా ఆవిడకు చూపించి అలా రోటి పచ్చళ్ళు చెయ్యి అని చెపితే, నన్ను ఎగాదిగా చూసి, అక్కడ పచ్చడి చేస్తున్నది శ్రీ వేణుగోపాల్ గారు, శ్రీమతి వేణుగోపాల్ గారు కాదు అని చెప్పి రోలు చూపించింది. మీ ఆగడాలకి హద్దు లేదా?

సుపారీ ఇచ్చేస్తున్నా! మీ ఫేస్ బుక్ ఎకౌంట్ని హ్యాక్ చేసినా సరే, మీకు కాకుండా చేసినా సరే లేదా మీ ఆశ్రమంలో ఉన్న రోలు

రోకలిని వంద యోజనాల దూరంలో దాచినా సరే... లక్ష రూకలు బహుమానం ప్రకటిస్తున్నా.

మీరు రోటిపచ్చళ్ళ రాజువారు అయితే రోళ్ళు, రోకళ్లకి పేటేంట్ మీదే అయితే, నేను చెప్పిన పదార్థాలతో ఒక రోటి పచ్చడి చేయండి, మీ అభిమాన సంఘాన్ని మెప్పించండి. మా సవాలు స్వీకరించండి శ్రీ శ్రీ శ్రీ రాజు వాసిరెడ్డి రాజువారు. మీకు మేము ఇచ్చే పదార్థాలు.. తూటి ఆకులు, తుంగ దుంపలు, దురదగుంటాకు కాడలు, జిల్లేడి పాలు... మీరు విజయం సాధిస్తే మా ఓటమిని ఒప్పుకుని తలపాగా మీకు సమర్పించి వెళ్ళిపోతాము. ఇక మాటలు లేవు, మాట్లాడుకోవడాలు లేవు, సుపారీలు లేవు, రూకలు లేవు. - విజయ ద్రోణవల్లి

అయ్యా వేణుగోపాల్ గారూ మా బందరులో జింటన్ గారని పెద్దపెద్ద వాళ్ళ ఇళ్ళలో కార్యక్రమాలకి వంటలు చేసేవాడు. ఒక పెద్దాయన స్పెషల్ రోటి పచ్చడి చేయాలన్నాడుట. అది యిప్పటి వరకూ ఎవరూ తిని ఉండకూడదన్నాడుట. సరే అని వరి చిగుళ్ళు కోయించి తెప్పించి గోంగూరలాగా నూనెలో వేయించి రోట్లో బాగా నూరించి తాళింపు దిట్టంగా పెట్టి వరి పచ్చడి అని వడ్డించాడుట. మొన్న బందరులో మీ రోటి పచ్చళ్ళ మాట వస్తే మా తాగుబోతు శీను చెప్పిన వరి రోటిపచ్చడి కథ! - జమ్మలమడక శివరామకృష్ణ

ఇన్నాళ్లు రోలు అంటే రాయి అనుకున్నా. కానీ, కాదు. మీ రోలు చూడండి. ఆ కలర్స్ ఏమిటి.. ఎర్రగా, ఆకుపచ్చగా, మధ్యలో తెల్లగా, పసుపుగా, వంకాయ, టమాటో రంగుల మిశ్రమం. వారెవ్వా. పోయిన ప్రాణం తిరిగొస్తుంది. అందరు మగవాళ్లు మీలా వుంటే ఇలా అనకుండా ఎలా వుంటాం... మగవాళ్లు మీకు జోహార్లు. - అమర జ్యోతి

ఈసారి ఎవరైనా ఆమరణ నిరాహారదీక్ష చేస్తాను అని ప్రభుత్వాన్ని బెదిరిస్తే భయపడనవసరం లేదు.. ప్రభుత్వం దగ్గర ఒక ఆయుధం రెడీ అయినది.. అదే మన వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్ గారి రోటి పచ్చళ్లు .

దీక్ష విరమించమని బతిమాలడాలు లేవు, మాటలు లేవు, చర్చలు లేవు... దీక్ష శిబిరం ముందు రోటి పచ్చడి ప్రోగ్రాం పెట్టడమే. దెబ్బకి దిగి రాకపోతే వొట్టు. - ఎమ్.వి.రావు ఎంటెక్

## ఈ రోటిపచ్చళ్ల ఉద్యమకారుణ్ణి శిక్షించాలి మిలార్డ్ !!

దయచేసి మీరు సవివరంగా మొత్తం మా వాదనలు వినాలి యువరానర్! ఆ తరువాతే వాసిరెడ్డి వేణుగోపాల్ అనే ఈ ముద్దాయికి కఠిన శిక్ష ఏదైనా విధించాలి.



మంచాల  
శ్రీనివాసరావు  
Muchata.com

జర్నలిస్టుగా తన కొలువేదో తను చేసుకోకుండా, అన్నీ తూచ్ అని వదిలిపెట్టేసి, ఈ రోలురోకళ్ల ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించడం వెనుక అసలు కుట్రలు ఏమిటో చేధించాల్సిందిగా సీబీఐని ఆదేశించినా బాగుంటుంది యువరానర్. మిక్సర్లు, గ్రౌండర్లలో దంచుకుంటే రుచెక్కడిదీ, పచెక్కడిదీ అంటూ కొత్త వాదాలు లేవదీయంతో ఒక సామాజిక అశాంతికి దారితీయడం లేదా యువరానర్? అసలు రోళ్లు, రోకళ్లు ఇప్పుడెక్కడున్నాయి? పాతబడిపోయిన పాత రాతి సిద్ధాంతాలను మళ్లీ మళ్లీ గెలకడం అంటే మనల్ని మళ్లీ పాత రాతియుగం వైపు తిరోగమింపజేయడం కదా యువరానర్? పోనీ, అలా ఆ రాళ్ల మధ్య నలిగిన పచ్చళ్లను తింటే రాళ్లల్లోని ఓ విషం నష్టం చేస్తుందయ్యా మగడా అని ఒకరిద్దరు గట్టిగానే ఫేస్ బుక్ లో హెచ్చరించినా వినలేదు. వాళ్లకేదో జవాబులు పదీ పదిహేను రాసేసి, ఆ కసితో మరో నాలుగు కొత్త రెసీపీలు నేర్చి ఫేస్ బుక్ లో పెట్టాడు.

అసలు ఒక సామాజిక మాధ్యమాన్ని కొత్తగా భర్తలను వేధించే ఉద్యమం కోసం ఇలా దుర్వినియోగం చేయడం చట్టరీత్యా నేరంగా ప్రకటించండి మిలార్డ్! హమ్మ, హమ్మ... ఆ ఆకు అని లేదు, ఈ కాయ అని లేదు, ఈ పండు అని లేదు, ఆ పిందె అని లేదు... కనిపిస్తే చాలు, వేయించడం, నూరేయడం..



చివరకు పారిజాతం ఆకులకూ తిప్పలు తప్పలేదు మిలార్డ్! సత్యయుగం నుంచి అస్సలు మనిషిని తన జోలికి రాకుండా కాపాడుకుంటున్న ఆకులవి. అవీ పాపం అన్యాయమైపోతున్నాయి యువరానర్. ఆ బొమ్మలు మీరే చూడండి మిలార్డ్. ఏదో శ్రీశ్రీ లాగా జగన్నాథ రథచక్రాల టైపులో ఈ రోటిపచ్చళ్ల పుస్తకం ఒకటి వెలువరిస్తాడట. ఆ ఫోజు చూడండి. అది చదివితే మరెంత మంది భార్యలు తమ భర్తల్ని ఇలా రోళ్ల నడుమ పచ్చడి చేస్తారో, ఎందరు భర్తల బతుకులు పచ్చడి పచ్చడి అయిపోతాయో మీరే ఊహించండి మిలార్డ్. పైగా బాహుబలిలో ప్రభాస్ తరహాలో శివలింగంలా ఆ రోలును ఎత్తుకుని మరో ఫోజు. ఈ అరాచకాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలూ ఎందుకు ఉపేక్షిస్తున్నాయో మీరు గట్టిగా నిలదీయాలి జస్టిస్.

పోనీ, జర్నలిస్టుగా చేయడం లేదు.. ఆ పబ్లికేషన్స్ ఏదో పెట్టుకుని నాలుగు పుస్తకాలు వేసుకుంటున్నాడుగా.. అదేదో చేసుకోక ఈ మర్దన ఉద్యమానికి తెరతీయడం ఎందుకు? చివరకు ఉగాది పచ్చడిని కూడా కాస్త రోటిలో దంచుకుని చేస్తే చాలా బాగుంటుంది అంటున్నాడట! అన్ని ఆకుల కట్టలూ అయిపోతే కట్టల నుంచి జారిపడ్డ ఆకులన్నీ కలిపి మరో మిగులు ఆకుల పచ్చడి నూరుతున్నాడు!! ఇదేమనడిగిన వారిపైకి పళ్లు నూరుతున్నాడు!!! తనను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం లేదంటూ కసికసిగా కారాలూ మిరియాలూ నూరుతున్నాడు!!!! మీ అంతిమ తీర్పుకన్నా ముందే ఈయన దురదగుంటాకు, గన్నేరు చెట్ల జోలికి వెళ్లవద్దంటూ ఓ మధ్యంతర ఉత్తర్వు ఒకటి వెంటనే జారీ చేయాల్సి ఉంది మిలార్డ్. చివరగా ఒక మనవి మిలార్డ్. జైలు శిక్ష విధిస్తే, తోటి ఖైదీలందరికీ తనే స్వయంగా రోటిపచ్చళ్లు చేసిపెట్టాలని చెప్పండి. యువరానర్... వద్దు, వద్దులెండి.. వాళ్లనూ చెడగొడతాడు... ఆయన బయటికొచ్చాక కూడా రోజూ మాకు అలాంటి పచ్చళ్లే చేయించి పెట్టాలంటూ వాళ్లు ఉద్యమాలు చేసే ప్రమాదముంది...!!!



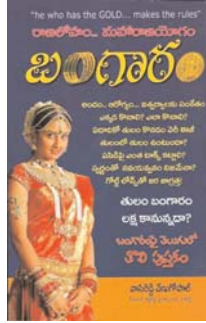
## పచ్చళ్ల జాబితా

అరటి	160	కొత్తిమీర	82, 106, 140
అవిశె పూలు	37	కొబ్బరి	78, 82, 116, 119
ఆనప / సొరకాయ	44, 49, 99	కుసుమలు	89
ఉల్లిపాయ	103, 126	గుంటగలగర	100, 154
ఉసిరికాయ	123	గోరుచిక్కుడు	32
కంద	128	గోంగూర	17, 83, 117, 136, 169
కంది	76, 157	చెనంగాకు	84
కలగూర	50, 66	చింతకాయ/ చింతాకు	72, 79, 115, 138, 149
కలివేపాకు	139	చుక్కూర	168
కాకరకాయ	18	జామకాయ	147
కాప్పికం	97, 125	టమాట	75, 121, 140, 141, 159
కాబేజీ	33, 107, 137	తుమ్మికూర	170
క్యాలిఫ్లవర్	108	దానిమ్మ	44
క్యారెట్	97, 132	దొండకాయ	120, 134

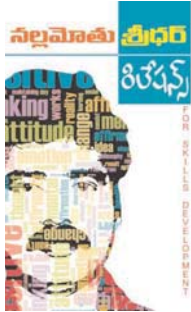
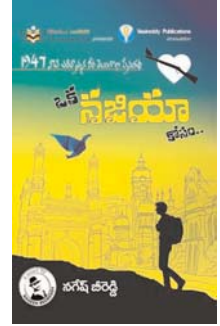
దోసకాయ	83, 91, 149, 159	బొటికనవేలు దరువు	79
నల్లేరు	87	బొప్పాయి	167
నాలింజ	107	మామిడి	118, 122, 123, 124, 129
నువ్వులు	101	మిరపకాయ	98, 130, 148
నేతిబీరకాయ	130	మినప్పప్పు	108
పల్లీలు	119, 143	మునగ	144
పాలకూర	142, 171	ముల్లంగి	101, 127, 164, 172
పెసలు	80	మెంతి	35, 131, 135
పుదీన	88, 115	యాపిల్	105
పుచ్చకాయ	133	వంకాయ	74, 82, 116, 120, 158, 164
పొట్లకాయ	118, 139	వాక్కాయ	19
బచ్చలి	148	వాము	145
బీట్‌రూట్	30	వెలక్కాయ	55, 153
బీరకాయ	92	వెల్లుల్లి	144
బుడంకాయ	73	సెనగపప్పు	124
బెండకాయ	146	సొరకాయ	49, 99

## వాసిరెడ్డి పబ్లికేషన్స్ ఇతర ప్రచురణలు

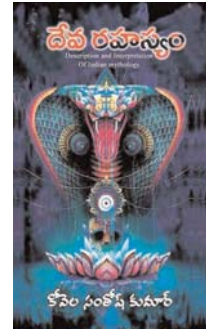
భారతదేశంలో బంగారానికి సంబంధించి వెలువడిన తొలి పుస్తకం. అనేక భాషల్లోకి అనువదించబడింది. తూకం, నాణ్యత, ధర గురించి మాత్రమే కాదు.. బంగారానికి, దానితో మనుషుల అనుబంధానికి సంబంధించిన సమస్త సమాచారం ఈ పుస్తకంలో లభ్యం.



నిజాం నవాబుపై అనేక తిరుగుబాట్లు జరిగాయి. అందులో ఒక వాస్తవ సంఘటన ఆధారంగా అల్లుకుంటూ వచ్చిన అపురూపమైన ప్రేమ కథ ఇది. ఆద్యంతం ఆసక్తిగా కొనసాగే ఈ కథనం.. అనేక పాత్రలు, ప్రదేశాలు, సందర్భాలను కళ్లకు కట్టినట్టు చూపుతుంది.

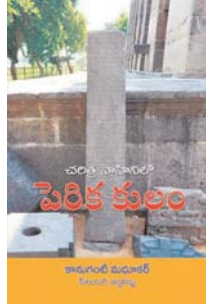


టెక్నాలజీకి సంబంధించిన రచయితగా నల్లమోతు శ్రీధర్ గారు సుప్రసిద్ధులు. అయితే.. వ్యక్తిగతంగా వారినుంచి నేర్చుకోవాల్సిన అనేక అంశాలు, జీవిత పాఠాలు వున్నాయి. ఆ జీవిత పాఠాల సారాంశమే.. లిలేషన్స్. మనుషులుగా మనం ఎక్కడ వున్నాము, దేనికోసం పాకులాడుతున్నాం, దేనిని సాధిస్తున్నాం అనే అంశాలను చక్కగా విశదీకరించారు ఈ పుస్తకంలో.



భారతీయ పురాణాలు, ఇతిహాసాల్లోని పాత్రలు, సందర్భాలు, ప్రదేశాలకు సంబంధించి లోతుగా పరిశీలించిన శాస్త్రీయ గ్రంథం. ఈ పుస్తకంలోని ఒక అధ్యాయాన్ని సోషల్ మీడియాలో కొన్ని లక్షల మంది షేర్ చేసుకున్నారంటేనే.. ఈ పుస్తకంలోని విలువైన సమాచారం గురించి ఒక అంచనాకు మనం రావచ్చు. రచయిత కనికట్టులాంటి రచనా విధానాన్ని ఈ పుస్తకంలో చూడవచ్చు.

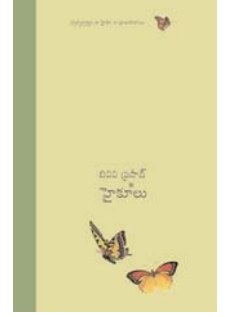
సామాజిక చరిత్రలను వెలుగులోకి తెచ్చేందుకు నిరంతరం కృషిచేస్తోంది వాసిరెడ్డి పబ్లికేషన్స్. ఆ ప్రయత్నంలో భాగంగానే.. వెనుకబడిన వర్గానికి చెందిన పెరిక కులానికి సంబంధించిన చరిత్రను పుస్తక రూపంలోకి తెచ్చింది. ఇది ఒక కుల చరిత్ర కాదు.. ఒక సామాజిక చరిత్ర. ఒక లోతయిన చరిత్ర.



తెలుగు కవిత్వంలో అద్వితీయమైన ప్రయోగం ఎం.ఎస్.నాయుడు కవిత్వం. అట్టే ముందస్తు మానసిక బేషజాలు లేకుండా చాలా హాయిగా చదువుకోగలిగిన కవిత్వం. చాలా లోతయిన కవిత్వం కూడా. ఈ కవిత్వం చదువుకోవడానికి, అర్థం చేసుకోవడానికి పెద్దగా అర్హతలు అవసరం లేదు. సామాన్య పాఠకుడు అయి వుంటే సరిపోతుంది. సామాన్య పాఠకుడి పక్షాన నిరంతరం నిలిచివుండే వాసిరెడ్డి పబ్లికేషన్స్ సగర్వ సమర్పణ ఇది.



హైకూలు... అనగానే గుర్తుకొచ్చే పేరు బీవీవీ ప్రసాద్ గారు. ప్రసాద్ గారికి ముందూ వెనుకూ చాలా మంది హైకూలు రాసి వుంటారు.. రాశారు. కానీ హైకూలకు సంబంధించిన ఒక ఆత్మను పట్టుకున్నది మాత్రం ప్రసాద్ గారే. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. తెలుగులో హైకూలకు సంబంధించి ఆయన.. పది డాక్టరేట్లు పెట్టు.



అమెరికాలో నివసించే భారతీయ శాస్త్రవేత్త గరిమెళ్ల నారాయణ గారు రాసిన కవిత్వం ఇది. సామాన్యుల సాధారణ జీవితంనుంచి గగనసీమలో పరిశోధనలు చేసే సైంటిస్టుల వరకూ... మానవ జీవితంలోని అనేక కోణాలను ఆర్థంగా తడిమే కవిత్వం ఇది. సాధారణ మనిషి కలనైనా ఊహించని ఒకానొక మైనస్ సెంటీగ్రేడ్ దగ్గర మొదలై... సాధారణ మనిషి కలనైనా ఊహించని ఒకానొక ప్లస్ సెంటీగ్రేడ్ దగ్గర ముగుస్తుంది. ఆ ఉష్ణోగ్రతను కవిత్వంతో మాత్రమే కొలవగలం. అది ఒక సరళ నిర్వచనం.

