

# పుచ్చకాయ పొట్టుతో వంటకాలు



ఎ. సాంబ్రాజ్యం  
సుష్మాధవన్  
ఎమ్.ఎస్. ప్రసాద్  
యన్. లక్ష్మీనరుసు  
వై.యస్. రామకృష్ణ



**కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం**

**కేంద్రీయ మొట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ**

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

## కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ

క్రమ సంఖ్య	ఉద్యోగస్తుని పేరు	హోదా
	డా॥ వై.వి.ఆర్.రెడ్డి	కార్యక్రమ అధ్యక్షులు
1.	ఎమ్.ఎస్.ప్రసాద్	కార్యక్రమ నిర్వాహకులు
2.	ఎ.సాంబ్రాజ్యం	సబ్జెక్ట్ మ్యాటర్ సెషలిస్ట్ (గృహ విజ్ఞానము)
3.	ఆర్. జోసెఫ్	సబ్జెక్ట్ మ్యాటర్ సెషలిస్ట్ (వ్యవసాయ విస్తరణ)
4.	పి.ఆర్. సింగ్	సబ్జెక్ట్ మ్యాటర్ సెషలిస్ట్ (ఉద్యానశాస్త్రం)
5.	పి.కె. మథాడ్	సబ్జెక్ట్ మ్యాటర్ సెషలిస్ట్ (యంత్రాలు మరియు వ్యవసాయ పరికరాలు)
6.	ఆర్.డి.రామిరెడ్డి	సబ్జెక్ట్ మ్యాటర్ సెషలిస్ట్ (సస్యరక్షణ)
7.	ఎన్.ఎం. విద్యాశేఖర్	సబ్జెక్ట్ మ్యాటర్ సెషలిస్ట్ (వ్యవసాయ శాస్త్రము)
8.	ఎ. విద్యాధరి	సబ్జెక్ట్ మ్యాటర్ సెషలిస్ట్ (గృహ విజ్ఞానము)

# పుచ్చకాయ పొట్టుతో వంటకాలు

ఎ. సాంబ్రాజ్యం  
సుష్మాధవన్  
ఎమ్.ఎస్. ప్రసాద్  
యన్. లక్ష్మీనరసు  
వై.యస్. రామకృష్ణ



**కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం**

**కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ**

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

కూర్పు మరియు సంకలనము : సాంబ్రాజ్యం, ఎ., సుష్మాధవన్, ప్రసాద్, ఎమ్.ఎస్.,  
లక్ష్మీనరసు, యన్., రామకృష్ణ, వై.యస్. 2007. పుచ్చకాయ పొట్టుతో వంటకాలు  
(బులెటిన్-16 / 2007). కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ  
పరిశోధన సంస్థ, హైదరాబాద్. 12 పేజీలు.

మార్చి 2007

© సర్వ హక్కులు ప్రచురణ కర్తలవి

ప్రచురణ :

డా॥ వై.యస్.రామకృష్ణ

సంచాలకులు

కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ

సంతోష్ నగర్, హైదరాబాద్ - 500 059.

ఫోన్ : 040-2453 0177 (O), 2453 2262 (R)

ఫ్యాక్స్ : 040-2453 1802 / 2453 5336

ఇ-మేయిల్ : root@crida.ernet.in

వెబ్ : http://crida.ernet.in

## విషయ సూచిక

క్రమ సంఖ్య	వివరములు	పేజీ నెం.
1.	మజ్జిగ పులుసు.....	6
2.	పెరుగు పచ్చడి.....	6
3.	కూట్.....	7
4.	హల్వా.....	7
5.	పాయసం.....	8
6.	పకోడి.....	8
7.	వడ.....	9
8.	పప్పుతో వేపుడు కూర.....	9
9.	పప్పు.....	10
10.	పచ్చడి.....	11
11.	బెల్లం పులుసు.....	11
12.	మురబ్బా.....	12



## పుచ్చకాయ పొట్టుతో వంటకాలు

పుచ్చకాయ శాస్త్రీయనామం సిట్రులస్ వల్గరెస్ అంటే అర్థము సాధారణ, మామూలు పండు. ఈ పండు 90 శాతం నీరు కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఈజిప్టు, భారతదేశములలో 2500 బి.సి.కి ముందు నుంచే సాగుచేయబడుచున్నది. దీనిని కరుబూజకాయ అని కూడ అంటారు.

దీనిలో 500 రకాలు ఉన్నాయి. సాధారణంగా మనకు అందుబాటులో ఉన్న రకము ఎర్రని గులాబి రంగు కండ, నల్లని గింజలతో ఉంటుంది. ఇవి వేసవికాలములో విరివిగా దొరుకుతాయి. వీటిలో విటమిన్ సి, బీట-కెరోటిన్ ఎక్కువగా ఉండి క్యాన్సర్ నివారణకు లాభపడే వ్యాధినిరోధక గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. పొటాషియమ్ ఎక్కువగా ఉండి గుండె పనితీరును మరియు రక్తపోటును మామూలు స్థాయిలో ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా పీచు ఎక్కువగా ఉండి విరేచనము అగుటకు తోడ్పడి మల ద్వారా క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది. రెండు కప్పుల పుచ్చకాయ ముక్కలు 80 కాలరీలతో, కొలస్ట్రాలు, క్రొవ్వు లేశమాత్రము కూడ లేకుండా ఉంటాయి.

అయితే సాధారణంగా అందరూ పుచ్చకాయలోని ఎర్రని భాగాన్ని మాత్రమే తినటానికి ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే పై తొక్కకు, లోపలి ఎర్రని భాగానికి మధ్య ఉన్న లేలేత ఆకుపచ్చ భాగాన్ని ఎవరూ తినటానికి ఉపయోగించంట లేదు. కాని ఈ భాగము మొత్తము పండు బరువులో 20-25 శాతం వరకు ఉంటుంది. అంటే దీనిని వాడకుండా మనము వెచ్చించే డబ్బును అదే శాతములో వృధా చేస్తున్నామన్న మాట. కాని ఈ భాగాన్ని అనేక విధాలుగా, మన రోజువారీ ఆహారములో రుచికరముగా తయారు చేసి వాడుకొని ఈ నష్టాన్ని అరికట్టవచ్చు.

## 1. మజ్జిగ పులుసు

కావలసిన పదార్థములు :

పొడవుగా, వెడల్పుగా ఉడికించిన	
పుచ్చకాయ పొట్టు ముక్కలు	: 1/4 కిలో
చిక్కటి మజ్జిగ	: 1/2 కిలో
ఉప్పు	: సరిపడినంత
పచ్చికొబ్బరి తురుము	: 1/2 కాయ
జీలకర్ర	: 1 టీ స్పూన్
పచ్చిమిర్చి	: 6
పచ్చి బియ్యం	: 2 టీ స్పూన్లు

తాలింపు:- నూనె-1 టీ స్పూన్, ఆవాలు-1 టీ స్పూన్, ఇంగువ-చిటికెడు

**తయారుచేయు పద్ధతి :** పచ్చికొబ్బరి, జీలకర్ర, పచ్చిమిరపకాయలు మరియు పచ్చి బియ్యం అన్ని కలిపి మెత్తగా ముద్దలా నూరుకోవాలి. మజ్జిగకు పసుపు, ఉడికిన ముక్కలు, ఉప్పు, కరివేపాకు, నూరిన ముద్ద కలిపి చిక్కగా అయ్యేంతవరకు ఉడికించాలి. తరువాత, నూనె, ఆవాలు, ఇంగువతో తాలింపు పెట్టాలి.

## 2. పెరుగు పచ్చడి

కావలసిన పదార్థములు :

సన్నగా తరిగి వండిన ముక్కలు	: 1 కప్పు
గట్టి పెరుగు	: 2 కప్పులు
ఉప్పు	: తగినంత

తాలింపు:- ఆవాలు : 1/2 టీ స్పూన్, ఎండు మిర్చి : 1, ఇంగువ : చిటికెడు, కరివేపాకు : 1 రెమ్మ, నూనె : 1 టీ స్పూన్.

**తయారుచేయు పద్ధతి :** పెరుగు బాగా నీరు కలుపకుండా చిలికి, ఉప్పు, తరిగిన ముక్కలను కలపాలి. గిన్నెలో నూనె వేసి స్టామీద పెట్టి నూనె వేడి అయిన తరువాత ఎండుమిర్చి, ఆవాలు, ఇంగువ, కరివేపాకు వేసి పెరుగులో కలిపిన ముక్కలను వేసి వెంటనే దించాలి.



### 3. కూట్

కావలసిన పదార్థములు :

పుచ్చ ముక్కలు	: 1/4 కిలో	మినపపప్పు	: 4 టీ స్పూన్లు
జీలకర్ర	: 1/2 టీ స్పూన్	ఎండు మిరపకాయలు	: 2
కందిపప్పు	: 150 గ్రా.	ఉప్పు	: తగినంత
శనగపప్పు	: 4 టీ స్పూన్లు	పసుపు	: 1/2 టీ స్పూన్
మిరియాలు	: 1/2 టీ స్పూన్	పచ్చి కొబ్బరి	: 1/4 కాయ
చింతపండు	: నిమ్మకాయంత	కరివేపాకు	: 1 రెమ్మ

**తయారుచేయు పద్ధతి :** కందిపప్పు, పుచ్చ ముక్కలను విడివిడిగా ఉడికించి పెట్టుకోవాలి. కొంచెము నూనెలో శనగపప్పు, మినపపప్పు, జీలకర్ర, మిరియాలు, ఎండు మిరపకాయలు దోరగా వేయించి, తురిమిన కొబ్బరితోపాటు చెక్క ముక్కగా ముద్దగా రుబ్బాలి. ఈ రుబ్బిన ముద్దను చింతపండు గుజ్జులో సరిపడ నీటితో కలిపి మెత్తగా ఉడికించిన కందిపప్పు, పుచ్చ ముక్కలను కూడ కలిపి తగినంత ఉప్పు, కరివేపాకు వేసి బాగా మరిగించాలి. తరువాత గిన్నెలో కొంచెము నూనె వేడిచేసి ఆవాలు, ఇంగువతో పోపు పెట్టి కూట్లో కలపాలి.

### 4. హాల్య

కావలసిన పదార్థములు :

తురిమిన పుచ్చకాయ పొట్టు	: 2 కప్పులు
పంచదార	: 1 కప్పు
పాలు	: 2 కప్పులు
నెయ్యి	: 2 టీ స్పూన్లు
జీడిపప్పు	: 8-10
యాలకులపొడి	: 1/2 టీ స్పూన్

**తయారుచేయు పద్ధతి :** తురిమిన పుచ్చకాయ పొట్టును నేతిలో నీరు ఇంకేంత వరకు దోరగా వేయించాలి. తరువాత పాలను పోసి ఉడికించాలి. పాలు పూర్తిగా ఇంకిన తరువాత పంచదారను కలపాలి. పంచదార వేయగానే కొంచెము పలుచగా అవుతుంది. దీనిని తిరిగి పూర్తిగా గిన్నెకు అంటనంతవరకు కలుపుతూ ఉడికించాలి. యాలకుల పొడి కలపాలి. స్ట్రా నుండి దించిన తరువాత నేతిలో దోరగా వేయించిన జీడిపప్పును వేసి కలపాలి.

## 5. పాయసం

కావలసిన పదార్థములు :

తురిమిన పుచ్చకాయ పొట్టు : 1 కప్పు

నేతితో వేయించిన జీడిపప్పు, కిస్మిస్ : 10 (ఒక్కొక్కటి)

పాలు : 1 కప్పు నీళ్లు : 1/2 కప్పు

చక్కెర : 4 టీ స్పూన్లు యాలకుల పొడి : 1/4 టీ స్పూన్

మిల్క్మేడ్ : 1/2 డబ్బా నెయ్యి : 2 టీ స్పూన్లు

**తయారుచేయు పద్ధతి :** తురిమిన పొట్టును నెయ్యిలో కొంచెము దోరగా వేయించి దానిని నీటిలో ఉడికించాలి. ఉడికిన తరువాత చక్కెర వేసి పూర్తిగా కరిగిన తరువాత మరిగిన పాలను, యాలకుల పొడి, జీడిపప్పు, కిస్మిస్ వేసి దించబోయే ముందు మిల్క్మేడ్ను వేసి ఒకసారి కలిపి దించాలి. వేడిగా వడ్డించాలి.

## 6. పకోడి

కావలసిన పదార్థములు :

శెనగపిండి : 1 కప్పు

సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిరపకాయలు : 2

సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర : 1 కట్ట

సన్నగా తరిగిన అల్లం : అర అంగుళం ముక్క

ఉప్పు : తగినంత

నూనె : వేయించుటకు సరిపడినంత

పుచ్చకాయ తురుము (నీటిని పిండినది) : 1 కప్పు

సన్నగా తరిగిన కరివేపాకు : 1 రెమ్మ

సన్నగా తరిగిన ఉల్లిగడ్డ : 1

జీలకర్ర : 1/2 టీ స్పూన్

వెన్న : 1 టీ స్పూన్

**తయారుచేయు పద్ధతి :** శెనగపిండి, పుచ్చకాయ తురుము, సన్నగా తరిగిన పచ్చి మిరపకాయలు, అల్లం, కరివేపాకు, కొత్తిమీర, ఉప్పు, జీలకర్ర, వెన్న అన్ని కలిపి తగినంత నీటితో పకోడి పిండి మాదిరి కలుపుకోవాలి. దీనిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా కాగిన నూనెలో వేయించి వేడిగా వడ్డించాలి.

## 7. వడ

కావలసిన పదార్థములు :

పుచ్చకాయ పొట్టు (తురిమి, పిండినది)	: 1 కప్పు
బియ్యంపిండి	: 1 కప్పు
నానబెట్టిన శెనగపప్పు	: 1/8 కప్పు
తురిమిన పచ్చిమిర్చి	: 2
సన్నగా తరిగిన ఉల్లిగడ్డ	: 1
సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర	: 1 కట్ట
ఉప్పు	: తగినంత
నూనె	: వేయించుటకు సరిపడినంత
సన్నగా తరిగిన కరివేపాకు	: 2 రెమ్మలు
సన్నగా తరిగిన అల్లం	: అర అంగుళం ముక్క

**తయారుచేయు పద్ధతి :** ముందుగా పుచ్చకాయ పొట్టును సన్నగా కొబ్బరి తురుముతో తురుముకోవాలి. కొంచెము మెత్తని ఉప్పు వేసి ఒక 5 నిమిషాలు ఉంచిన నీరు బయటకు వచ్చును. నీటిని పూర్తిగా పిండి వేసి దీనికి బియ్యంపిండి తగినంత పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిగడ్డ, అల్లం, కరివేపాకు, కొత్తిమీర మరల సరిపడ ఉప్పు వేసి గారెలపిండిలా కలుపుకోవాలి. దీనిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా తీసుకొని గారెల మాదిరి గుండ్రంగా వత్తి నూనెలో వేయించిన చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

## 8. పప్పుతో వేపుడు కూర

కావలసిన పదార్థములు :

కందిపప్పు కాని పెసరపప్పు కాని	: 1 కప్పు		
సన్నగా తరిగిన పుచ్చకాయ ముక్కలు	: 1 కప్పు		
పచ్చి మిరప ముక్కలు	: 2	కరివేపాకు	: 1 రెమ్మ
సన్నగా తరిగిన ఉల్లిగడ్డ	: 1	ఉప్పు	: తగినంత
మిరపపొడి	: 1/2 టీ స్పూన్	పసుపు	: 1/2 టీ స్పూన్
తురిమిన కొత్తిమీర	: 1 కట్ట	జీలకర్ర	: 1/2 టీ స్పూన్
ఎండు మిరపకాయలు	: 2	నూనె	: 2 టీ స్పూన్లు

**తయారుచేయు పద్ధతి :** కందిపప్పు కడిగి నీరు పోసి 2 పొర్లు వచ్చిన తరువాత పుచ్చకాయ ముక్కలు, ఉప్పు వేసి ఉడికించాలి. తరువాత వడపోయాలి. బాణలిలో నూనె తీసుకొని వేడి అయిన తరువాత ఎండు మిరపకాయలు వేసి తరువాత జీలకర్ర,

కరివేపాకు, ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలను వేసి కొంచెము వేగిన తరువాత వడపోసిన పప్పు, పుచ్చకాయ ముక్కలు వేసి కొంచెము సేపు వేయించాలి. దించబోయే ముందు తురిమిన కొత్తిమీర, మిరప పొడిని వేసి 1 నిమిషము ఉంచి దించాలి. ఇది అన్నముతో, చపాతీ లేదా రొట్టెలతో కూడ తినవచ్చు.

## 9. పప్పు

కావలసిన పదార్థములు :

పుచ్చకాయ ముక్కలు	: 1/2 కప్పు
తరిగిన పచ్చి మిరపకాయలు	: 2
కందిపప్పు కాని పెసరపప్పు కాని	: 1 కప్పు
తరిగిన ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు	: 1 గడ్డ
చింతపండు	: పెద్ద ఉసిరికాయంత
మిరపపొడి	: 1 టీ స్పూన్
పసుపు	: 1/2 టీ స్పూన్

తాలింపు: -

జీలకర్ర	: 1 టీ స్పూన్
నూనె	: 2 టీ స్పూన్లు
ఇంగువ	: ఇష్టాన్ని బట్టి
కొత్తిమీర	: 1 కట్ట
ఉప్పు	: తగినంత
ఆవాలు	: 1 టీ స్పూన్
కరివేపాకు	: 1 రెమ్మ
ఎండు మిరపకాయలు	: 1

**తయారుచేయు పద్ధతి :** పప్పుకు సరిపడ నీళ్ళు పోసి సగము ఉడికిన తరువాత తరిగిన పుచ్చకాయ ముక్కలు, ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిరపకాయలు, పసుపు, ఉప్పు, కారం, చింతపండు వేసి పప్పు మెత్తగా ఉడికే వరకు ఉడికించి ఆ తరువాత నూనె వేడి చేసి ఎండు మిరపకాయ, ఆవాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ, కరివేపాకు, కొత్తిమీరతో తాలింపు పెట్టాలి.

## 10. పచ్చడి

కావలసిన పదార్థములు :

తరిగిన ముక్కలు	: 1 కప్పు	వెల్లులి	: 2 రెబ్బలు
కరివేపాకు	: 1 రెమ్మ	ఉప్పు	: తగినంత
ఎండుమిరపకాయలు	: 4	కొత్తిమీర	: చిన్న కట్ట
నూనె	: 1/2 టీ స్పూన్	జీలకర్ర	: 1 టీ స్పూన్
చింతపండు	: చిన్నఉసిరికాయంత		

**తయారుచేయు పద్ధతి :** కొంచెము నూనెలో ఎండుమిరపకాయలను, తరిగిన ముక్కలను విడివిడిగా వేయించాలి. దీనికి ఉప్పు, చింతపండు, జీలకర్ర, వెల్లులి, కరివేపాకు, కొత్తిమీర వేసి మెత్తగా నూరుకోవాలి. దీనిని అన్నముతోపాటు, ఇడ్లీ, దోసెలతోను వడ్డించవచ్చు.

## 11. బెల్లం పులుసు

కావలసిన పదార్థములు :

తరిగిన ముక్కలు	: 1 కప్పు
చింతపండు	: నిమ్మకాయంత
పొడుగుగా చీల్చిన పచ్చి మిరపకాయలు	: 2
బెల్లం తరిగినది	: 2 టీ స్పూన్లు
జీలకర్ర	: 1/2 టీ స్పూన్
కరివేపాకు	: 1 రెమ్మ
తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు	: 1 గడ్డ
ఎండు మిరపకాయ	: 1
పసుపు	: 1/4 టీ స్పూన్
ఉప్పు	: తగినంత
నూనె	: 2 టీ స్పూన్లు

**తయారుచేయు పద్ధతి :** ముందుగా గిన్నెలో నూనె పోసి వేడిచేసిన తరువాత ఎండు మిరపకాయ, పసుపు, జీలకర్ర, కరివేపాకు వేసి ఉల్లిపాయ, మిరపకాయ ముక్కలు కూడ వేసి ఉల్లిపాయ దోరగా వేగిన తరువాత తరిగిన పుచ్చ ముక్కలను, తగినంత ఉప్పును వేసి మూతపెట్టి ఉడకనివ్వాలి. ముక్కలు ఉడికిన తరువాత బెల్లంతో పాటు గుజ్జులా చేసిన చింతపండును వేసి కొంచెము చిక్కగా అయ్యేంత వరకు ఉడికించాలి. ఇది వేడి అన్నముతోను, రొట్టెలతోను వడ్డించవచ్చు.

## 12. మురబ్బా

కావలసిన పదార్థములు :

పుచ్చకాయ తెల్లని పొట్టు ముక్కలు	: 1 కిలో
చక్కెర	: 1.5 కిలో
నిమ్మ ఉప్పు	: 2-3 గ్రా.
నీళ్ళు	: 750 గ్రా.

**తయారుచేయు పద్ధతి :** పుచ్చకాయ ముక్కలను ఒక అంగుళము సైజులో కోసుకోవాలి. వీటిని అల్యూమినియమ్ గాని, స్టెయిన్లెస్ స్టీలు పాత్రలోగాని వేసి 2 శాతం సున్నము నీళ్ళలో ఒక అరగంట ఉంచి ఆ తరువాత మంచి నీటిలో రెండు మూడు సార్లు కడగాలి.

ఈ ముక్కలకు సరిపడ చక్కెర, నీరు, నిమ్మ ఉప్పును కలిపి ఈ మిశ్రమము తీగపాకము వచ్చు వరకు వేడి చేయాలి. 2 రోజుల తరుత పాకము పల్చగా అయినచో ముక్కలను వేరు చేసి పాకము మరల చిక్కగా అయ్యేంతవరకు ఉడికించి ముక్కలను కలిపి, మరల కొంచెము సేపు వేడి చేయాలి. ఇది ఎన్ని రోజులైనా నిల్వ ఉంటుంది.

ఇట్లు పుచ్చకాయలోని వ్యర్థపదార్థాన్ని కూడ పలు విధాలుగ సద్వినియోగము చేసుకోవచ్చును.

దీని వలన రైతుకు లాభదాయకముగా వుండడమేగాకుండా వినియోగదారులకు ఆనందదాయకముగా కూడా వుంటుంది.





వివరాలకు సంప్రదించండి :

**కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము**

హయత్ నగర్, రంగారెడ్డి జిల్లా. ఫోన్ : 040-24200732

**కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ**

సంతోష్ నగర్, సైదాబాద్ P.O., హైదరాబాదు - 500 059. ఫోన్ : 040-24530161, 24530177

