

గ్రామీణులకు జీవనోపాధి కల్పన - కె.వి.కె సహకారం



ఎ. విద్యార్థి, ఎమ్.ఎస్. ప్రసాద్, ఎ. సామ్రాజ్యం



కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం

కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ

సంశోధనగర్, సైదాబాద్ P.O., సైదరాబాద్ - 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. సామ్రాజ్యం	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)

గ్రామీణులకు జీవనోపాధి కల్పన - కె.వి.కె. సహకారం

ఎ. విద్యాధరి
ఎమ్.ఎస్. ప్రసాద్
ఎ. సామ్రాజ్యం



కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం

కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ

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

కూర్పు మరియు సంకలనము : విద్యాధరి, ఎ., ప్రసాద్, ఎమ్.ఎస్.,
సామ్రాజ్యం, ఎ. 2007. గ్రామీణులకు జీవనోపాధి కల్పన - కె.వి.కె. సహకారం.
(బులెటిన్-14/2007) కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన
సంస్థ, హైదరాబాద్. 24 పేజీలు.

మార్చి 2007

© సర్వ హక్కులు ప్రచురణ కర్తలవి

ప్రచురణ :

డా॥ వై.యస్.రామకృష్ణ

సంచాలకులు

కేంద్రీయ మెట్టవ్యవసాయ 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.	పెరటిలో కోళ్ళ పెంపకం.....	06
2.	పెరటి తోటలో కూరగాయల పెంపకం	07
3.	పండ్లతో నిల్వ వస్తువుల తయారీ	09
4.	పచ్చళ్ళ తయారీ	14
5.	ఫినాయిల్ తయారీ	19
6.	క్రోవ్వాత్తల తయారీ	20
8.	వాషింగ్, క్లీనింగ్ పౌడర్ తయారీ	20
9.	బిస్కట్లు, కేక్ల తయారీ	21

గ్రామీణులకు జీవనోపాధి కల్పన

- కె.వి.కె. సహాకారం

మన భారతదేశంలో సుమారు 70 శాతం నుండి ప్రజలు వ్యవసాయం పైనే ఆధారపడి జీవిస్తున్నారు. మన దేశం వ్యవసాయక దేశం. ఈ వ్యవసాయ రంగంలో మన రైతాంగానికి సంవత్సరం మొత్తమంతా వ్యవసాయ పనులుండవు. గ్రామాలలో రైతాంగమే కాక, ఇంకా రోజు కూలీలు, బడికి వెళ్ళడం మానివేసిన పిల్లలు, ఉపాధి లేని యువజనులు చాలా మంది వుంటారు. మనదేశం కుటీర పరిశ్రమల విషయంలో చాలా వెనుకబడి వుంది. జపాన్, కొరియా, చైనా మొదలగు దేశాలతో పోల్చుకుంటే కుటీర పరిశ్రమల విషయంలో మనం చాలా వెనుకబడి వున్నాం.

దేశ అభివృద్ధి చెందాలంటే ప్రజల ఆదాయం పెరగాలి. దీనికి గ్రామీణుల జీవనోపాధి అభివృద్ధి చేయవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది. కృషి విజ్ఞానకేంద్రం, రంగారెడ్డి జిల్లా వారు దీనిని దృష్టిలో వుంచుకొని గ్రామీణ ప్రజానీకం కోసం అనేక కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నారు. వీటి వివరాలను క్రింద వివరించడం జరిగింది.

ఈ ఉపాధి కార్యక్రమాలు రెండు రకాలు :

- 1) వ్యవసాయ ఆధారిత జీవనోపాధి కార్యక్రమాలు
- 2) వ్యవసాయేతర జీవనోపాధి కార్యక్రమాలు.

1) వ్యవసాయ ఆధారిత జీవనోపాధి కార్యక్రమాలు అనగా :

- పెరటిలో కోళ్ళ పెంపకం
- వానపాములతో ఎరువు తయారీ
- పెరటితోటలో కూరగాయల పెంపకం
- పండ్లతో జామ్లు, పండ్ల రసాలు (స్వాప్) తయారు చేయడం
- పచ్చళ్ళ తయారీ

2) వ్యవసాయేతర జీవనోపాధి కార్యక్రమాలు అనగా :

- ఫినాయిల్ తయారీ
- క్రొవ్వుత్తుల తయారీ
- వాషింగ్ పౌడర్, క్లీనింగ్ పౌడర్ తయారీ
- స్పిరులీనా వేజిబిన్ తయారీ
- పెయిన్ బామ్ తయారీ
- విస్తరాకుల తయారీ
- బిస్కట్లు, కేక్ల తయారీ

వ్యవసాయ ఆధారిత జీవనోపాధి కార్యక్రమాలు

పెరటిలో కోళ్ళ పెంపకం

ప్రస్తుతం మనదేశంలో పెరిగిన కోళ్ళ పెంపకం ద్వారా, పట్టణాలలో కోడి గ్రుడ్లు, కోడి మాంసం ఆహారంగా వాడడం ఎక్కువయింది. కానీ వీటి ఖరీదు గ్రామాల్లో చాలా ఎక్కువ. తక్కువ ఖర్చుతో పెంచే కోళ్ళను మరియు ప్రాంతీయ (దేశవాళి) రకాలకంటే ఎక్కువ లాభాన్నిచ్చే రకాలను పెంచడం ద్వారా గ్రామీణ ప్రజల ఆరోగ్యం మరియు ఆర్థిక పరిస్థితులు మెరుగయ్యే అవకాశం వుంది.

గత 35 సంవత్సరాలలో గ్రామాలలో కోళ్ళ సంఖ్య 6 కోట్ల నుండి 7 కోట్ల వరకు పెరిగింది. మన దేశంలోని కోడిగ్రుడ్ల ఉత్పత్తిలో 11 శాతం ఇక్కడనుంచే వస్తుంది. కానీ గ్రామాలలో వీటి ఖరీదు దాదాపు 25 శాతం ఎక్కువ వుంటుంది. కాబట్టి గ్రామాలలో కోళ్ళ పెంపకాన్ని ప్రోత్సహించడం ద్వారా వారి ఆదాయం పెరగడమే కాక, వారి ఆహారంలో మంచి రకపు మాంసకృత్తులు లభ్యమయ్యే అవకాశం కూడా చాలా ఎక్కువగా వుంటుంది. స్త్రీలు, పిల్లలు, గర్భవతులైన తల్లిలో సాధారణంగా వుండే మాంసకృత్తుల లోపం వుండకుండా జాగ్రత్త పడడానికి వీలవుతుంది.

గ్రామాలలో కోళ్ళ పెంపకంలోని లాభాలు :

1. గర్భవతులైన తల్లిలు, పాలిచ్చే తల్లిలు, పిల్లలు వీళ్ళలో సాధారణంగా మాంసకృత్తుల లోపాన్ని తగ్గించవచ్చు.
2. వ్యర్థ పదార్థాల్ని (పురుగులు, చెదలు, పారవేసిన ధాన్యం, పచ్చి గడ్డి, వంటగదిలోని చెత్త మొదలగునవి) చక్కగా మనుషులు తినడానికి వీలయ్యే (గ్రుడ్లు, మాంసం) రూపంలోకి మార్చవచ్చు.
3. గ్రామీణ కుటుంబాలకు అదనపు ఆదాయం కలిగిస్తుంది.
4. వాతావరణం కలుషితం కాకుండా ఆవుతుంది
5. మిగిలిన వ్యవసాయ పనులకు ప్రోత్సహకరంగా వుంటుంది.
6. పెరటి తోటల్లోని మట్టిలోని సేంద్రీయ పదార్థాల శాతం పెరుగుతుంది. (15 కోళ్ళు నుండి 1-1.2 కిలో ఎరువు ఒక రోజుకు)
7. ఈ పద్ధతిలో వచ్చే గ్రుడ్లు, మాంసంలోని కొలెస్ట్రాల్, పట్టణాల్లోని కోళ్ళ పరిశ్రమలో ఉత్పత్తి అయ్యే గ్రుడ్లు, మాంసంలోని కొలెస్ట్రాల్ కంటే తక్కువగా వుంటుంది.
8. గ్రామాలలో, గిరిజనులలోను ఉపాధి కల్పించడంలో దోహదం చేసి, పట్టణాలకు వలస వెళ్ళడాన్ని ఆపుతుంది.

ప్రస్తుతం మన రైతాంగానికి, గ్రామీణులకు లభ్యమయ్యే కోళ్ళ రకాలు :

1) వనరాజ, 2) గిరిరాజ మరియు 3) గ్రామ ప్రియ

ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టరేట్ ఆఫ్ పౌల్ట్రీ, రాజేంద్రనగర్, హైదరాబాద్ మరియు ఆచార్య ఎన్.జి.రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం వారు, డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ పౌల్ట్రీ సైన్స్, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ సైన్సెస్, హెబ్బాల్ క్యాంపస్, బెంగళూరు. వారు చేసిన పరిశోధనా ఫలితంగా, కోళ్ళలో ఈ పై రకాలు లభ్యమవుతున్నాయి.

1. ఈ కోళ్ళన్నీ కూడా అధిక నిరోధకశక్తి కలిగి వివిధ రకాల వాతావరణ పరిస్థితులలో పెరుగుతాయి. రంగు రంగుల ఈకలతో ఆకర్షణీయంగా వుంటాయి.
2. మొదటి 4-6 వారాలపాటు సర్పరీలో జాగ్రత్తగా దాణా ఇచ్చి పెంచాలి.
3. ఒక్కొక్క ఇంట్లో 10-15 కోళ్ళను పెంచవచ్చు. పొలంలో బావి దగ్గర 200 దాకా పెంచుకోవచ్చు.
4. 5వ నెలలో గ్రుడ్లు పెట్టడం ప్రారంభించి, 2-21/2 సంవత్సరాలు పెడతాయి.
5. గ్రుడ్లు పెట్టే సమయంలో, ఆలు చిప్పల పొడి, పాలరాయి పొడి లేదా సున్నాన్ని ప్రతి కోడికి రోజుకు 5 గ్రా. చొప్పున వారానికి 3 రోజులు ఇస్తే, గ్రుడ్లు బాగా పెడతాయి.
6. సంవత్సరానికి రెండు సార్లు, జనవరిలో ఒకసారి, ఆగస్టులో ఒకసారి కొక్కెర తెగులు రాకుండా టీకా మందు ఇవ్వాలి.

పెరటి తోటలో కూరగాయల పెంపకం

గ్రామీణ ప్రాంతాలలో తక్కువ ఆదాయం వున్న కుటుంబాల వారు పోషకాహార లోపాల వల్ల రోగాల పాలవుతున్నారు. ప్రతి వ్యక్తి కనీసం 85 గ్రా. పండ్లు, 75-125 గ్రా. ఆకు కూరలు, 85 గ్రా. ఇతర కూరగాయలు, 85 గ్రా. దుంప కూరలు ప్రతిరోజు తీసుకుంటే మన శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషక పదార్థాలన్నీ సమకూరుతాయి. దేశ జనాభాలో అధిక శాతం పై మోతాదులో సగం కంటే తక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. విటమిన్ 'ఎ' లోపం వల్ల రేచీకటి పూర్తి అంధత్వానికి గురవుతున్నారు. ఇనుము లోపం వల్ల రక్తహీనత కలుగుతుంది. రక్తహీనత దాదాపు సగం మంది మహిళలలో కన్పిస్తుంది. దీని వల్ల త్వరగా అలసిపోవడం, నిరుత్సాహంగా వుండడం, ముఖం, నాలుక, గోళ్ళు పాలిపోయినట్లు అవుతాయి.

- విటమిన్ 'బి' లోపం వల్ల ఆకలి మందగించడం, జీర్ణశక్తి నశించడం, నాలుకపై పూత ఏర్పడడం జరుగుతుంది.

- గర్భిణీ స్త్రీలలో పోషకాహార లోపాలు సాధారణంగా కన్పిస్తుంటాయి. ఈ లోపాలను కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం ద్వారా నివారించవచ్చు.
- పెరటిలో కూరగాయల పెంపకం వల్ల కుటుంబానికి ఏడాది మొత్తం సరిపడే కూరగాయలు పండించవచ్చు. మిగులు కూరగాయలు అమ్మి ఆదాయాన్ని పొందవచ్చు.
- కూరగాయలకు గాను స్థలాన్ని వివిధ మదులుగా విభజించుకోవాలి. వాటి ప్రక్కన అవసరమయ్యే నీటి కాలువలను, దారులను వదలాలి.
- స్థలం చుట్టూ ముళ్ళ కంచెలు ఏర్పాటు చేసుకుంటే మంచిది. తీగ జాతి కూరగాయలను (కాకర, చిక్కడు, సొర, దోస వగైరా) కంచె మీదికి ప్రాకించవచ్చు.
- క్యారెట్, ముల్లంగిలను కాలువ గట్లపై పెట్టవచ్చు. పండ్ల జాతి చెట్లు, మునగ, కరివేపాకు, అరటి, బొప్పాయి లాంటి చెట్లు పెరటిలో ఒక ప్రక్కగా నాటుకోవాలి.
- చెట్ల మధ్యలో వున్న స్థలాన్ని కూరగాయల నారు పెంచేందుకు వాడుకోవాలి.
- ఒక ప్రక్క కంపోస్టు గుంతను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. మడులలో సేంద్రీయ ఎరువును వేసుకోవాలి. టమాట, వంగ, మిరప, క్యాబేజి, కాలిఫ్లవర్ వంటివి నారు పెంచుకొని 3-4 వారాల మొక్కలను మడులలో నాటుకోవాలి.
- నారు మడులపై 2-3 గ్రా. ఒక లీటరు నీటిలో కాప్టాన్ (ద్రావణాన్ని చల్లి నారుకుక్కు తెగులును నివారించవచ్చు. గింజలు లేదా మొక్కలు నాటిన తర్వాత భూమిలో సరైన తేమ ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ప్రతి నారుమడికి గాను 2,3 గంపల పశువుల ఎరువు వేయాలి. ఇవేకాక 10 చ.మీటర్లకు 300 గ్రా. అమ్మోనియం సల్ఫేట్, 500 గ్రా. సూపర్ ఫాస్ఫేట్, 100 గ్రా. మ్యూరేట్ ఆఫ్ పొటాష్ను కలిపి విత్తేముందు కానీ, నాటే ముందు కానీ చల్లుకోవాలి. అవసరాన్ని బట్టి నీరు కడుతూ వుండాలి.
- పండ్ల చెట్లను (అరటి, బొప్పాయి, దానిమ్మ, మామిడి, నిమ్మ) కనీసం 2x2x2 అడుగుల లోతు గుంతలు తీసి మడితో పాటు ఎరువును కలిపి, గుంతలలో పూడ్చి, మేలైన రకాల అంటు మొక్కలను మాత్రమే నాటుకోవాలి. ఇది 2-3 సం॥లలో కోతకు వస్తాయి.
- పురుగుల మందులు చల్లుకోవాల్సి వచ్చినపుడు తక్కువ విషపూరితమైన మలాథియాన్ లాంటి వాటిని చల్లుకోవాలి లేదా వేపకు సంబంధించిన క్రిమిసంహారక మందులను వాడాలి.

అరటి

మునగ

కరివేపాకు

మామిడి

6

12

5

11

జామ

4

దారి

10

3

9

నిమ్మ

2

8

1

7

తీగజాతి కూరగాయలు

దానిమ్మ

కూరగాయల
నారుమడి

దారి

నారుమడి

పండ్లతో నిల్వ వస్తువుల తయారీ

నిల్వ పండ్ల రసాలు / స్క్వాష్లు, జామ్లు చేసే ముందు గుర్తించుకోవలసిన విషయాలు:

- 1) పండ్లు బాగా మగ్గినవిగా వుండాలి. 2) తాజాగా వుండాలి. 3) చెడిపోకుండా వుండాలి. 4) రసం తీసే ముందు బాగా శుభ్రంగా కడగాలి. 5) పండ్లు కోయడానికి స్టీలు కత్తి వాడాలి. 6) రసం తయారు చేయడానికి శుభ్రమైన స్ట్రెయిన్లెస్ స్టీలు గిన్నెలు వాడాలి 7) చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. 8) రసాన్ని తీయడానికి ఫ్లాస్టిక్ జ్యూసర్ వాడాలి. 9) గింజలు, పిప్పి లేకుండా రసం వడకట్టి తేటగా వుండాలి. 10) వీటిలో వాడే చక్కెర, నిమ్మ ఉప్పు, పొటాషియం మెటాబైసల్ఫేట్లను ముందుగానే సిద్ధంగా పెట్టుకోవాలి.

1) మిక్స్డ్ ఫ్రూట్ జామ్

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) బొప్పాయి పండ్లు - 2 కిలోలు
- 2) అరటి పండ్లు - 6
- 3) నల్లద్రాక్ష - 1/4 కిలో
- 4) అనాస పండు - 1/4 కిలో

పైన చెప్పిన పండ్లతో సుమారు 3కిలోల గుఱ్ఱు వస్తుంది.

- 1) పండ్ల గుఱ్ఱు - 1 కిలో
- 2) పంచదార 1 కిలో
- 3) నిమ్మ ఉప్పు - 1 1/2 టీ స్పూన్
- 4) మిక్స్డ్ ఫ్రూట్ ఎసెన్స్ - 1/2 టీ స్పూన్
- 5) సోడియం బెంజోయేట్ - 1/4 టీ స్పూన్
- 6) రాస్ బెర్రి రెడ్ కలర్ - చిటికెడు.

తయారు చేసే పద్ధతి :

- 1) పండ్ల గుఱ్ఱు, చెక్కెర కలిపి ఒక మందపాటి స్ట్రెయిన్ లెస్ గిన్నెలో, తరుచూ కలియబెడుతూ వేడి చేయాలి. 2) మొదటి దశలో పంచదార కరిగి జామ్ ఉడుకుతూ గోధుమ రంగు నురుగువస్తుంది. దీన్ని పూర్తిగా తొలగించాలి. 3) రెండవ దశలో గాలి బుడగలు వచ్చి త్వరత్వరగా పగిలి పోతుంటాయి. తరువాత పాత్ర అంచు ప్రక్కల నుండి బుడగలు రావడం మొదలు పెడతాయి. అవి ఒక పావు సెకను వుండి పగిలి పోతుంటాయి. 4) ఈ సమయంలో నిమ్మ ఉప్పు కలపాలి. నిమ్మ ఉప్పు కలిపిన తరువాత 10-15 నిమిషాలు వుడికించి గరిటెతో చూస్తే పీట్లాగా పడుతుంది. 5) ఈ విధంగా తయారైన జామ్కు, ఎసెన్స్, కలర్, సోడియం బెంజోయేట్ కొలతల ప్రకారం కలిపి శుభ్రంగా వున్న పొడి వెడల్పాటి సీసాలలో నింపాలి. సీసాలను నింపినప్పుడు చెక్కపై గానీ, గోనె సంచిపై కానీ వుంచి నింపాలి. 6) ఈ జామ్ ఒక సంవత్సరం పాటు నిలువ వుంటుంది.

2) మామిడి పండ్లతో జామ్

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) బాగా పండిన బంగిన పల్లి మామిడి గుఱ్ఱు - 1 కిలో
- 2) చెక్కెర - 1 కిలో
- 3) నిమ్మ ఉప్పు - 1 1/2 టీ స్పూన్
- 4) సోడియం బెంజోయేట్ - 1/4 టీ స్పూన్

తయారు చేసే పద్ధతి :

మిక్స్డ్ ఫ్రూట్ జామ్ తయారుచేసిన విధంగానే చేయాలి.

3) నిమ్మరసంతో స్వాష్ట్

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) నిమ్మరసం - 1 లీటరు
- 2) చక్కెర - 1 3/4 కిలో
- 3) నీరు - 1 లీటరు
- 4) పసుపురంగు/నిమ్మరంగు-1/4 టీ స్పూన్
- 5) నిమ్మ ఎసెన్స్ - 1/4 టీ స్పూన్
- 6) పొటాషియం మెటాబై సల్ఫేట్ - 3/4 టీ స్పూన్

తయారు చేసే పద్ధతి :

ముందుగా చక్కెర నీరు కలిపి కరిగే వరకు వేడి చేసి ఒక స్టెయిన్ లెస్ స్టీల్ గిన్నెలో సిద్ధంగా వుంచుకోవాలి. చల్లగా అయిన తరువాత తీసి వుంచిన నిమ్మరసం, పసుపురంగు, నిమ్మ ఎసెన్స్ లను కలపాలి. ఒక టీ స్పూన్ రసంలో పొటాషియం మెటాబై సల్ఫేట్ వేసి, బాగా కరిగించి మిగతా రసానికి కలపాలి. శుభ్రమైన సీసాల్లో (మూత కింద ఒక అంగుళం ఖాళీ వదిలి) తయారు చేసిన స్వాష్ట్ ను పోసి భద్రపరచాలి. ఒక వారం రోజుల తర్వాతనే స్వాష్ట్ ను వాడుకోవాలి.

4) మామిడి పండ్లతో స్వాష్ట్

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) మామిడి పండ్ల రసం (చిక్కనిది) - 1 లీటరు
- 2) చక్కెర - 1 3/4 కిలో
- 3) నీరు - 1 లీటరు
- 4) నిమ్మ ఉప్పు - 6 టీ స్పూన్లు
- 5) పొటాషియం మెటాబై సల్ఫేట్ - 1/2 టీ స్పూన్

తయారు చేసే పద్ధతి :

1) బాగా పండిన పండ్లు చెక్కు తీసి, ముక్కలుగా కోసి, మిక్సీలో గాని, జ్యూసర్ లో గానీ వేసి పీచు లేకుండా స్టీలు జాడిలో వడకట్టాలి. 2) చక్కెరకు నీటిని కలిపి, వేడి చేసి కరిగించి చల్లార్చాలి. 3) చల్లార్చిన చక్కెర పాకంలో నిమ్మ ఉప్పును కరిగించి వడగట్టి ముందుగా తీసిన మామిడి పండ్ల రసానికి కలపాలి. 4) ఒక స్పూన్ రసంలో మెటాబై సల్ఫేట్ వేసి కరిగించి మిగతా మిశ్రమానికి కలపాలి. 5) మూత క్రింద ఒక అంగుళం ఖాళీ వదిలి ఉండేటట్లుగా శుభ్రమైన సీసాలలో పోసి భద్రపరచాలి.

5) టమాటో పండ్ల గుఱ్ఱ

టమాటో పండ్లలో నీరు అధిక శాతం ఉన్నందు వలన పండ్లు త్వరగా చెడిపోతాయి. పండించిన పంటలో 25-30 శాతం నష్టం ఎన్నో రకాల కారణాల వలన జరుగుతుంది. ఈ నష్టాన్ని తగ్గించాలంటే పండ్లను వివిధ పద్ధతులలో నిలువ చేయాలి.

ఎక్కువగా పండించే ప్రాంతాలలోను, చౌకగా దొరికే సమయాలలోను, వివిధ పద్ధతులలో ఇంట్లోనే నిలువ చేసి వాడుకోవచ్చు. లేదా కుటీర పరిశ్రమగాను చేపట్టవచ్చు.

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) బాగా పండిన టమాటోలు - 1 కిలో
- 2) వెనిగర్ - 5 టీ స్పూన్లు
- 3) పొటాషియం మెటాబై సల్ఫేట్ - చిటికెడు
- 4) సోడియం బెంజోయేట్ - చిటికెడు

తయారుచేసే పద్ధతి :

1) బాగా పండిన టమాటోలను, ముక్కలుగా కోసి, మందమైన గిన్నెలో వేసి, చెక్క గరిటితో కలుపుతూ ఉడికించాలి. 2) ఆ గుఱ్ఱ 1/3 వంతు అయ్యేవరకు వుడికించిన తరువాత వెనిగర్ కలిపి మరల మరో 5 నిమిషాలు మరగ నివ్వాలి. 3) ఇలా తయారైన గుఱ్ఱను, పొటాషియం మెటాబైసల్ఫేట్ మరియు సోడియం బెంజోయేట్ల మిశ్రమాన్ని కొంచెం నీటిలో కరిగించి కలపాలి. 4) గుఱ్ఱ వేడిగా వున్నప్పుడు సీసాలో పోసి మూత పెట్టాలి. సూర్యరశ్మి పడని, చల్లని తడిలేని ప్రదేశంలో నిల్వ వుంచాలి.

6) టమాటో స్మాష్

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) పండిన టమాటోలు - 1 1/2 కి.గ్రా.
- 2) చక్కెర - 1/2 కి.గ్రా.
- 3) నీరు - 1/2 లీటరు
- 4) నిమ్మ ఉప్పు - 1 టీ స్పూన్
- 5) ఉప్పు - టీ స్పూన్
- 6) సోడియం బెంజోయేట్ - 1/2 టీ స్పూన్
- 7) ఎర్ర రంగు - 1/4 టీ స్పూన్

తయారు చేసే పద్ధతి :

- 1) పండిన టమాటోలను కడిగి ముక్కలుగా చేసి, నీటిని మరిగించి ఈ ముక్కలను వేసి ఉడికించాలి.
- 2) ముక్కలు బాగా మెత్తబడిన తరువాత ఒక స్టీలు జాడిలో వడకట్టి రసాన్ని వేరు చేయాలి.
- 3) రసాన్ని కొలిచి, చక్కెర, ఉప్పు, నిమ్మఉప్పు కలిపి మరిగించాలి.
- 4) సోడియం బెంజోయేట్‌ని కలపాలి.
- 5) శుభ్రమైన సీసాలో నింపాలి.
- 6) ఆరు నెలల వరకూ నిల్వ వుంటుంది.

7) టమాటో జామ్

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) పండిన టమాటోలు - కిలో
- 2) చక్కెర - 3/4 కి.గ్రా
- 3) నిమ్మ ఉప్పు - 1/4 టీ స్పూన్
- 4) సోడియం బెంజోయేట్ - చిటికెడు

తయారు చేసే పద్ధతి :

- 1) అర లీటరు మరిగిన నీటిలో టమాటోలను వేసి, 5 నిమిషాలు వుడికించాలి.
- 2) చల్లార్చి, పై తొక్క తీసిన తరువాత, మిక్సీలో వేసి గుఱ్ఱు చేయాలి.
- 3) స్టీలు జాడిలో వేసి గింజలు వేరు చేయాలి.
- 4) ఈ గుఱ్ఱుకు, చక్కెర, నిమ్మ ఉప్పు కలిపి చిక్కగా వుడికించాలి.
- 5) చివరగా సోడియం బెంజోయేట్ వేసి వుడికించాలి.
- 6) శుభ్రమైన సీసాలో పోసి చల్లార్చిన తర్వాత మూత పెట్టాలి.
- 7) 6-8 నెలల వరకు బావుంటుంది.

8) టమాటో కెచ్చప్

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) పండిన టమాటోలు - 2 కిలో
- 2) చక్కెర - 50 గ్రా.
- 3) నిమ్మ ఉప్పు - 1 టీ స్పూన్
- 4) ఉప్పు - 1 టీ స్పూన్
- 5) సోడియం బెంజోయేట్ - 1/2 టీ స్పూన్
- 6) కారం - 1 టీ స్పూన్
- 7) ఎర్ర రంగు - 1/4 టీ స్పూన్
- 8) వెనిగర్ - 50 మి.లీ.
- 9) ఉల్లి గడ్డ - 1 చిన్నది
- 10) వెల్లుల్లి - 3 రేకులు
- 11) మిరియాలు - 12
- 12) జీలకర్ర - 1/2 టీ స్పూన్
- 13) లవంగం - 3
- 14) ఏలకులు - 3
- 15) దాల్చిన చెక్క - 2 చిన్న ముక్కలు

తయారు చేసే పద్ధతి :

- 1) ముక్కలు చేసిన టమాటోలు, వుడికించి, స్టీలు జాలీలో వడకట్టి గుజ్జును తీసుకోవాలి.
- 2) పలచటి బట్టలో తరిగిన ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి, నూరిన మసాలా దినుసులు మూటకట్టాలి.
- 3) సగం చక్కెర, గుజ్జుతో వేసి వుడికిస్తూ, మసాలా మూటను అందులో వదలాలి.
- 4) మిగిలిన చక్కెర, ఉప్పు, గుజ్జులో కలిపి, చక్కగా 1/3 వంతు అయ్యే వరకూ ఉడికించాలి.
- 5) కెచ్చప్ లో వెనికర్ కలిపి 5-10 నిమిషాలు వుడికించాలి.
- 6) సోడియం బెంజోయేట్ ను కలపాలి.
- 7) వేడిగా వున్నప్పుడు సీసాలో నింపాలి.
- 8) మూత దగ్గర 2-3 సెంటీ మీటర్లు ఖాళీ వుండేటట్లు చూసి మూత పెట్టాలి.

పచ్చళ్ళ తయారీ

మన ఆంధ్రులు ఆవకాయ, గోంగూర లేనిదే భోజనం ముగించరు. ఆంధ్రులే కాదు, తమిళులు, మళయాళీలు, కన్నడిగులు కూడ మన ఆవకాయ రుచి తెలుసుకుని, ఆ రుచిని విడవలేక బజారులో అమ్మే ఊరగాయ సీసాలు కొనుక్కుంటున్నారు.

ఉదాయాన్నే లేచి హడవిడిగా ఆఫీస్ లకు పరిగెత్తే స్త్రీలకు, వంట అలవాటు లేకుండా పెరిగిన ఆడపిల్లలకు, పచ్చళ్ళు పెట్టడం అనేది రాకుండా పోయింది. కొన్ని రోజులకు ఈ కళ నెమ్మదిగా అంతరించి పోవచ్చు కూడా.

మార్కెట్ లో అత్యవసర వస్తువుల్లాగా అమ్ముడుపోతున్న ఈ పచ్చళ్ళ తయారీ అతిముఖ్యమైన జీవనోపాధిగా పరిణమించే అవకాశాలున్నాయి.

ఊరగాయలు పెట్టేటప్పుడు తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలు :

- 1) ఊరగాయ జాడీలు శుభ్రంగా కడిగి, ఎండబెట్టి, ఒక రోజు ముందుగా సిద్ధంగా వుంచుకోవాలి.
- 2) ఆవకాయ పెట్టే జాడీలో చింతకాయ, ఉసిరికాయ పచ్చళ్ళు పెట్టకూడదు. లేకపోతే పదిహేను రోజుల ముందే ఆ జాడీలు కడిగి, నాలుగు రోజులు ఎండలో పెట్టాలి. అలాకాని పక్షంలో పచ్చడి పాడైపోయే ప్రమాదం వుంది.
- 3) కారం, మెంతిపొడి, ఆవపొడి, మంచి మేలైనవి వాడాలి.
- 4) ఊరగాయలు పెట్టేటప్పుడు నీటి తడి తగలకూడదు
- 5) నూనె మంచి రకంది వాడాలి. పప్పు నూనె వాడితే మంచిది
- 6) స్టెయిన్ లెస్ స్టీలు పళ్ళాలు వాడాలి, ఇత్తడి, ఇనుము గిన్నెలు వాడకూడదు.

1) మామిడి ఆవకాయ

కావలసిన పదార్థాలు :

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1) మామిడి కాయలు - 50 | 4) మెంతులు - 1/4 కిలో |
| 2) కారం - 2 కిలోలు | 5) ఉప్పు - 2 1/2 కిలోలు |
| 3) ఆవపొడి - 2 1/4 కిలోలు | 6) నువ్వులనూనె - 2 1/4 కిలోలు |

తయారు చేసే పద్ధతి :

1) కారం, ఆవపిండి, ఉప్పు, మెంతులు ఒక పెద్ద పళ్ళెంలో వేసి బాగా కలపాలి. 2) జాడీ శుభ్రంగా తుడిచి పెట్టుకోవాలి. 3) ముక్కలు శుభ్రంగా తుడిచి పెట్టుకోవాలి 4) పళ్ళెంలో మిశ్రమానికి మామిడి ముక్కలు, నూనె వేసి కలపాలి 5) శుభ్రంగా పొడిగా వున్న జాడీలో ఈ మిశ్రమాన్ని కలిపి పెట్టాలి. 6) మూడవరోజు పచ్చడిని మళ్ళీ కలియబెట్టి, పచ్చడిని పైన అర అంగుళం వరకు నూనె పోసి, జాడీపైన మూత పెట్టి శుభ్రమైన బట్టతో కట్టాలి. లేకపోతే పచ్చడి ఎండిపోతుంది.

2) మాగాయ పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు :

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 1) మామిడి కాయలు - 50 | 2) కారం - 1 కిలో |
| 3) పసుపు - 10 గ్రా | 4) మెంతిపొడి - 1/4 కిలో |
| 5) ఉప్పు - 1 కిలో | 6) నూనె - 1 1/2 కిలో |
| 7) ఇంగువ - 5 గ్రా. | 8) మిరప కాయలు - 1/4 కిలో |

తయారుచేసే పద్ధతి :

1) కడిగి తుడిచిన మామిడి కాయలు, చెక్కు తీయాలి ఈ చెక్కు తీసిన కాయల్ని పొడుగు ముక్కలుగా కోయాలి. ఉప్పు, పసుపు, ఈ ముక్కలు, కొన్ని మామిడి టెంకెలు కూడా వేసి కలిపి, జాడీలో పెట్టి మూత పెట్టాలి. 2) మూడో రోజున ముక్కలు పిండి, ఎండలో ఎండ బెట్టాలి. 3) మెంతి పిండి, కారం, ఇంగువ, జాడీలో మిగిలిన రసంతో కలపాలి. 4) తరువాత ముక్కలు కూడా కలిపి పోపు పెట్టుకోవాలి. 5) జాడీలో నిలువ చేసుకోవాలి.

3) ఉసిరికాయ పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు :

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1) ఉసిరి కాయలు - 1 కిలో | 2) కారం - 200 గ్రా |
| 3) వెల్లుల్లి - 100 గ్రా | 4) ఆవపొడి - 150 గ్రా |
| 5) ఉప్పు - 200 గ్రా | 6) నూనె - 1/2 కిలో |
| 7) ఇంగువ - 5 గ్రా. | |

తయారు చేసే పద్ధతి :

1) శుభ్రంగా కడిగి, తుడిచిన కాయలు నూనెలో వేయించి, ఒక పళ్ళెంలోకి తీసుకుని చల్లారనివ్వాలి. 2) మిగిలిన నూనెను కళాయిలో వేసి, ఇంగువ వేసి పోపు పెట్టి చల్లారనివ్వాలి. 3) ఒక పళ్ళెంలో ముక్కలు, ఉప్పు, కారం, ఆవపిండి, కాస్త పసుపు వేసి కలపాలి. 4) కలిపిన ఈ మిశ్రమాన్ని, పోపు వేసిన నూనెలో బాగా కలియబెట్టి, జాడీలో వేసి మూత పెట్టాలి.

4) పండు మిరపకాయల పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు :

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 1) పండు మిరపకాయలు - 1 కిలో | 2) నూనె - 1/4 కిలో |
| 3) పసుపు - 10 గ్రా. | 4) ఉప్పు - 1/2 కిలో |
| 5) ఇంగువ - 5 గ్రా. | 6) మెంతులు - 70 గ్రా. |

తయారు చేసే పద్ధతి :

1) పండు మిరపకాయలు కడిగి ఎండలో పోయాలి. 2) ఉప్పు, చింతపండు కలిపి మెత్తగా దంచి జాడీలో పోసి మూత పెట్టాలి. 3) మూడో రోజుకి కారం వూరుతుంది. 4) తరువాత, మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. 5) మెంతిపొడి, ఇంగువపొడి, వేడి చేసి చల్లార్చి నూనెలో వేసి కలపాలి. 6) పచ్చడి ముద్దని ఈ నూనెలో వేసి కలిపి జాడీలో పెట్టాలి.

5) నిమ్మకాయ పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు :

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1) నిమ్మకాయలు - 50 | 2) కారం - 1/2 కిలో |
| 3) ఉప్పు - 1/2 కిలో | 4) మెంతిపొడి - 100 గ్రా. |
| 5) పసుపు - 5 గ్రా | |

తయారు చేసే పద్ధతి :

- 1) కడగి తుడిచిన నిమ్మకాయలు ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. 2) ఒక పెద్ద గిన్నెలో నిమ్మకాయ ముక్కలు, ఉప్పు, పసుపు వేసి బాగా కలిపి ఒక జాడీలో వూర నివ్వాలి. 3) మూడో రోజు ఈ ముక్కలలో కారం, మెంతిపొడి బాగా కలిపి జాడీలో నింపి పెట్టుకోవాలి. 4) ఇది ఒకటి, రెండు సంవత్సరాలు నిలువ వుంటుంది.

6) టమాట పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు :

పోపుకు:

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1) దోరగా ఉన్న టమాటలు - 1 కిలో | 1) నువ్వుల నూనె - 1/4 కిలో |
| 2) కారం - 250 గ్రా | 2) ఆవాలు - 2 టీ స్పూన్లు |
| 3) వెల్లుల్లి - 50 గ్రా | 3) శనగపప్పు - 2 టీ స్పూన్లు |
| 4) మెంతి పొడి - 25 గ్రా | 4) ఇంగువ - చిటికెడు |
| 5) ఆవపిండి - 50 గ్రా | 5) ఎండుమిరపకాయలు - 10 కాయలు |
| 6) క్రొత్త చింతపండు - 1/4 కిలో | 6) మెంతులు - 2 టీ స్పూన్లు |
| 7) పసుపు - 1 టీ స్పూన్ | 7) కరివేపాకు - కొన్ని రెమ్మలు |
| 8) ఉప్పు - 250 గ్రా | |

తయారు చేసే పద్ధతి :

1) దోరగా ఉన్న టమాటలను శుభ్రముగా కడిగి ఆరబెట్టి చిన్న కాయలును 2 ముక్కలుగాను, పెద్దకాయలను 4 ముక్కలుగా కోయాలి. 2) ఉప్పు, పసుపు వేసి ఒక రోజు నానబెట్టాలి. 3) మరుసటి రోజు రసం పిండి ముక్కలను తడిలేనంతవరకు ఎండబెట్టాలి. ఈ రసంలో శుభ్రంగా వేడి నీటితో కడిగిన చింతపండు నానబెట్టి కారం, ఉప్పు, పొట్టు తీసి వెల్లుల్లి, ఆవపిండి, మెంతి పిండి వేసి బాగా మెత్తగా రుబ్బాలి. 4) ఈ మిశ్రమంలో ఎండిన టమాట ముక్కలను కలపాలి. ఈ విధంగా తయారు చేసిన వూరగాయ మిశ్రమానికి తాళింపు వేయాలి. 5) భాండిలో నూనె కాచి మొదట శనగపప్పు వేసి కలపాలి. 6) వేగిన తరువాత మెంతులు, ఆవాలు, ఎండు మిరపకాయలు వేసి దొరగా వేగనివ్వాలి. చివరన తడిలేని పొట్టు తీసిన వెల్లుల్లి, కరివేపాకు రెమ్మలు వేసి పోపు చల్లారనిచ్చి ఊరగాయ మిశ్రమానికి కలపాలి. శుభ్రమైన జాడీలో భద్రపరచాలి.

గమనిక : పోపు వేసిన తరువాత మూడవ రోజు ఉప్పు సరిపోయినది లేనిది చూసి అవసరమైతే కలపాలి. పై కొలతలలో 1 1/2 కి. గ్రాముల ఊరగాయను తయారుచేయవచ్చు. ఈ ఊరగాయ 6-8 నెలల వరకు బాగుంటుంది.

7. ములక్కాయ పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) ములక్కాయలు - 1 కిలో
- 2) కారం - 225 గ్రా.
- 3) ఉప్పు - 375 గ్రా.
- 4) మెంతి పొడి - 30 గ్రా
- 5) వెల్లుల్లి - 100 గ్రా
- 6) నూనె - 250 గ్రా.
- 7) చింతపండు - 250 గ్రా.

తయారు చేసే పద్ధతి :

- 1) చింతపండు, ఉప్పు కలిపి గుజ్జుగా రుబ్బుకోవాలి. 2) ఈ గుజ్జుకు ములక్కాయ ముక్కల్ని కలపాలి. 3) వారం రోజుల తరువాత మిగిలిన పొడులన్ని, కారం కలిపి పోపు పెట్టుకోవాలి. 4) శుభ్రమైన జాడీలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

వ్యవసాయేతర జీవనోపాధి కార్యక్రమాలు

ఫినాయిల్ తయారీ

1. ఫినాయిల్ తయారీ

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) కటింగు ఆయిల్ - 60 మి.లీ
- 2) పైన్ ఆయిల్ - 25 మి.లీ.
- 3) సోప్ ఆయిల్ - 60 మి.లీ.
- 4) మంచి నీరు - 1 లీ.

తయారు చేసే పద్ధతి :

1) ప్లాస్టిక్ బకెట్లో 60 మి.లీ. కటింగ్ ఆయిల్ను 60 మి.లీ. సోప్ ఆయిల్ను పోసి కర్ర పుల్లతో బాగా కలపాలి. 2) పైన్ ఆయిల్ కలపాలి. 3) దీనిలో 1 లీ. నీరును కొద్ది కొద్దిగా పోస్తూ సుమారు 20 నిమిషాల పాటు కలపాలి. 4) ప్లాస్టిక్ క్యాన్లో పోసి వాడుకోవాలి.

2. బ్లాక్ ఫినాయిల్

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) రోజనం - 100 గ్రా.
- 2) కార్బనిక్ యాసిడ్ - 6 మి.లీ.
- 3) క్రిఫోట్ ఆయిల్ - 100 మి.లీ.
- 4) కాస్టిక్ - 17 గ్రా.
- 5) మంచి నీరు - 1 లీ.

తయారు చేసే పద్ధతి :

1) 100 గ్రా. రోజనాన్ని తీసుకుని మెత్తగా నూరుకోవాలి. 2) దీనిని అల్యూమినియం గిన్నెలో వేసి ద్రవంగా మారే వరకూ వేడిచేయాలి. 3) 6 మి.లీ. కార్బనిక్ యాసిడ్ను కొద్ది కొద్దిగా పోస్తూ బాగా తిప్పాలి. 4) కాస్టిక్ ద్రావణాన్ని కొద్ది కొద్దిగా పోసి బాగా కలపాలి. 5) మిశ్రమాన్ని బకెట్లో పోసి 1 లీటరు నీటిని కొద్ది కొద్దిగా పోస్తూ కర్ర పుల్లతో బాగా కలపాలి. 6) ఈ ద్రావణాన్ని ప్లాస్టిక్ డబ్బాలో నిలువ చేయాలి.

క్రోవ్వొత్తుల తయారీ

3) క్రోవ్వొత్తులు తయారీ

కావలసిన పదార్థాలు :

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1) వ్యాక్స్ - కావలసినంత | 2) ఆయిల్ కలర్ - కొద్దిగా |
| 3) అచ్చులు - వివిధ సైజులలో, రకాలలో | 4) దారం - ఒక చుట్ట |

తయారు చేసే పద్ధతి :

1) అల్యూమినియమ్ లేదా స్టీలు గిన్నెలో వ్యాక్స్ వేసి స్టా పైన పెట్టి వేడి చేయాలి. 2) ద్రవంగా మారిన వ్యాక్స్ లో రంగు వేసి కలుపుకోవాలి. 3) అచ్చులు విడదీసి వాటికి కొంచెం నూనె పూయాలి. 4) దీనికి దారం చుట్టుకొని అచ్చులను యధావిధిగా అమర్చుకోవాలి. 5) ద్రవంగా మారిన వ్యాక్స్ ను 5 నిమిషాలు ఆర నిచ్చిన తరువాత అచ్చులతో పై వరకు పోసుకోవాలి. 6) కొంచెం సేపు ఆరనిచ్చిన తరువాత టబ్ లో నీరు నింపి అందులో ఈ అచ్చులను కొంచెం సేపు వుంచాలి. 7) అచ్చులను విడదీసి దారాన్ని కత్తిరించి క్రోవ్వొత్తులను విడదీసి, చాకుతో సరిచేసి ప్యాకింగ్ చేసుకోవాలి.

వాషింగ్, క్లీనింగ్ పౌడర్ తయారీ

4) వాషింగ్ పౌడర్ తయారీ

కావలసిన పదార్థాలు :

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1) యాసిడ్ స్లరీ - 150 గ్రా. | 2) సోడియమ్ సల్ఫేట్ - 200 గ్రా. |
| 3) ట్రై సోడియమ్ సల్ఫేట్ - 80 గ్రా. | 4) నీలిరంగు - 0.5 గ్రా. |
| 5) సోడయాష్ - 400 గ్రా. | 6) సోడియం ట్రైపోలి సల్ఫేట్ - 100 గ్రా. |
| 7) కార్బాన్ మిథైల్ సెల్ - 20 గ్రా. | 8) నీరు - 30 మి.లీ. |
| 9) సెంటు - 0.3 మి.లీ | |

తయారు చేసే పద్ధతి :

1) సోడా యాష్ ను ప్లాస్టిక్ టబ్ లో జల్లించుకోవాలి. 2) కొద్ది కొద్దిగా అంటే సన్నదారలాగా యాసిడ్ స్లరీని పోస్తూ బాగా పుల్లతో కలపాలి. యాసిడ్ స్లరీ పూర్తిగా సోడయాష్ లో కలిసే వరకు కలపాలి. 3) తరువాత టి.యస్.పి. వేసి బాగా కలపాలి. 4) తరువాత ఎస్.టి.సి.సి., సి.యమ్.సి., సోడియం సల్ఫేట్ కలపాలి. 5) చివరగా నచ్చినరంగు, నీటి వసతికి మిశ్రమంతో కలపాలి. 6) ఈ మిశ్రమాన్ని ఉండలు లేకుండా చేతితో నలపాలి. 7) సెంటును కలిపి, పౌడరును గాలిలో ఆరబెట్టి ప్యాకింగ్ చేయాలి.

5) క్లీనింగ్ పాడర్ తయారీ :

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) సోడయాష్ - 100 గ్రా.
- 2) టి.యస్.పి. - 25 గ్రా.
- 3) యాసిడ్ స్లరీ - 20 గ్రా.
- 4) డోలమైట్ పాడర్ - 855 గ్రా.

తయారుచేసే పద్ధతి :

- 1) కొలత ప్రకారం సోడయాష్ను ప్లాస్టిక్ టబ్లో పోసుకోవాలి.
- 2) యాసిడ్ స్లరీని నెమ్మదిగా పోస్తూ పుల్లతో బాగా కలపాలి.
- 3) ఈ విధంగా యాసిడ్స్లరీని పూర్తిగా సోడయాష్లో కలిపే వరకు కలపాలి.
- 4) ఆ తరువాత టి.యస్.పి. వేసి బాగా కలపాలి.
- 5) చివరగా డోలమైట్ పాడరు వేసి కలపాలి.
- 6) ఈ పాడరును గాలిలో ఆరబెట్టి, తరువాత ప్యాకింగ్ చేయాలి.

బిస్కట్లు, కేక్ల తయారీ

6) బిస్కట్లు, కేక్ల తయారీ

బిస్కట్లు, పేస్టీలు వాడకం చాలా ఎక్కువగా వున్న మన సొసైటీలో మధ్య తరగతి ప్రజానీకం ఈ వస్తువులను కొని వాడడం కష్టంగా భావిస్తున్నారు. పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టంగా తినే ఈ వస్తువులు ఇంటి వద్దనే చేసుకునే విధంగా ఈ క్రింది వంటకాలు ఉపయోగపడతాయి. ఇది తక్కువ ఖరీదులో శుభ్రంగా తయారుచేసుకోవడానికి వీలవుతుంది. ఉత్సాహం వున్న గ్రామీణ మహిళలు ఈ తయారీని స్వయం ఉపాధి పథకంగా కూడా చేపట్టవచ్చు

1. స్వీట్ బిస్కట్లు :

కావలసిన పదార్థాలు :

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1) మైదా - 170 గ్రా. | 2) వెన్న - 85 గ్రా. |
| 3) చక్కెర - 85 గ్రా. | 4) పాలు - 145-150 మి.లీ. |
| 5) బేకింగ్ పాడర్ - 1/4 టీ స్పూన్ | 6) వెనిలా ఎస్సెన్స్ - తగినంత |

తయారు చేసే పద్ధతి :

- 1) పిండి, బేకింగ్ పాడర్ కలిపి జల్లెడ పట్టాలి.
- 2) వెన్న, చక్కెర సురుగు వచ్చే వరకు కలపాలి.
- 3) వెనిలా ఎస్సెన్స్ని పాలలో కలుపుకోవాలి.
- 4) వెన్న, చక్కెర మిశ్రమానికి, కొద్దిగా కొద్దిగా పిండిని చేతితో కలుపుతూ అవసరమైనన్ని పాలు కలిపి, మొత్తం మిశ్రమాన్ని ముద్దలా చేసుకోవాలి.
- 5) చపాతీలాగా వొత్తుకుని, బిస్కట్లలాగా కట్ చేసుకోవాలి.
- 6) 375 డిగ్రీల సెల్సియస్ వద్ద 15 నిమిషాలు బేకింగ్ చేయాలి.

జాగ్రత్తలు : మిశ్రమాన్ని ఎక్కువ సేపు కలపకూడదు
పోషక విలువలు : పై విధంగా చేసినట్లయితే 25 బిస్కట్లు తయారవుతాయి.
ఒక్కొక్క బిస్కట్టుకి : కేలరీలు - 75, ప్రోటీన్లు - 1 గ్రా.

2. కొబ్బరి బిస్కట్లు :

కావలసిన పదార్థాలు :

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| 1) మైదా - 200 గ్రా. | 2) వెన్న - 100గ్రా. |
| 3) చక్కెర - 100 గ్రా. | 4) గ్రుడ్లు - 1/2 లేక 1 |
| 5) బేకింగ్ పౌడర్ - 1/2 టీ స్పూన్ | 6) కొబ్బరి కోరు - 50 గ్రా. |
| 7) వెనిలా ఎస్సెన్స్ - 1/2టీ స్పూన్ | |

తయారు చేసే పద్ధతి :

1) వెన్న, పొడి చేసిన చక్కెర మెత్తగా అయ్యేవరకు కలపాలి. 2) గ్రుడ్లు, ఎస్సెన్స్ విడిగా కలుపుకొని, మిశ్రమాన్ని వెన్న, చెక్కెరల మిశ్రమానికి కలపాలి. 3) పిండిని, బేకింగ్ పౌడర్తో కలిపి జల్లెడ పట్టాలి, కొబ్బరి కోరులో సగం కలపాలి. 4) కొబ్బరి కోరు కలిపిన పిండిని, వెన్న మిశ్రమానికి కలపాలి. 5) చపాతీ పీట మీద పిండిని పెట్టి, కొబ్బరి కోరు జల్లి, చపాతీ లాగా వొత్తుకోవాలి. 6) బిస్కట్ కట్టర్తో, చిన్న బిస్కట్లుగా కట్ చేసుకోవాలి. 7) వెన్న రాసిన ట్రేలో పెట్టి 350 డిగ్రీల ఫారన్ హీట్ దగ్గర 15-20 నిమిషాలు బేక్ చేయాలి.

పోషక విలువలు : పై పద్ధతి ప్రకారం 30 బిస్కట్లు వస్తాయి.
ఒక్కొక్క బిస్కట్టుకి : కేలరీలు - 78, మాంసకృత్తులు - 1గ్రా.

3. ఫ్రూట్ బిస్కట్లు :

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) మైదా - 180 గ్రా.
- 2) వెన్న - 125 గ్రా.
- 3) చక్కెర - 150 గ్రా.
- 4) గ్రుడ్లు - 1
- 5) బేకింగ్ పౌడర్ - 1/4 టీ స్పూన్
- 6) మొక్కజొన్న పిండి - 20 గ్రా.
- 7) టూటి ఫ్రూటీ - 50 గ్రా.
- 8) జీడి పప్పు - 30 గ్రా.
- 9) వెనిలా ఎస్సెన్స్ - 4-5 డ్రాప్స్

తయారు చేసే పద్ధతి :

- 1) పిండిని, బేకింగ్ పౌడర్ తో కలిపి జల్లించుకోవాలి. 2) ఈ పిండికి వెన్నని కలపాలి.
- 3) పొడి చేసిన చక్కెర కలపాలి. 4) ముక్కలుగా చేసిన టూటీ ఫ్రూటీ మరియు జీడి పప్పు కలపాలి. 5) గ్రుడ్లు, ఎసెన్స్ కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని పిండితో కలిపి ముద్దలాగా చేయాలి. 6) మృదువుగా కలపాలి. $1/8$ " మందంగా రొట్టెల పీట మీద వొత్తుకోవాలి. 350 ఫారన్ హిట్ దగ్గర 20-25 నిమిషాలు బేక్ చేయాలి.

పోషక విలువలు : పై పద్ధతి ప్రకారం 40 బిస్కట్లు వస్తాయి.

ఒక్కొక్క బిస్కట్టుకి : కేలరీలు - 58, మాంసకృత్తులు - 0.7 గ్రా.

4. స్పాంజ్ కేక్ :

కావలసిన పదార్థాలు :

- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| 1) మైదా - 115 గ్రా. | 2) వెన్న - 60/85 గ్రా. |
| 3) చక్కెర - 115 గ్రా. | 4) గ్రుడ్లు - 2 |
| 5) బేకింగ్ పౌడర్ - $1/4$ టీస్పూన్ | 6) పాలు - సరిపడినంత |
| 7) ఎసెన్స్ - కొన్ని చుక్కలు | |

తయారు చేసే పద్ధతి :

- 1) పిండిని, బేకింగ్ పౌడర్ తో కలిపి జల్లించుకోవాలి. 2) చక్కెర పొడి చేసుకోవాలి. 3) వెన్న, చక్కెరల మాదిరిగా కరిగేవరకు కలపాలి. 4) గ్రుడ్లు గిలకొట్టి ఎసెన్స్ వేసి బాగా కలిపి, పైన చెప్పిన మిశ్రమంతో కలపాలి. కావాలనిపిస్తే కొంచెం పాలు కలపాలి. 5) ఒవెన్ గిన్నెలో కేక్ మిశ్రమాన్ని వేసి 190 డిగ్రీల సెల్సియస్ దగ్గర 25 నిమిషాలు బేక్ చేయాలి.

పోషక విలువలు : పై పద్ధతి ప్రకారం 6 మందికి కేక్ సరిపోతుంది.

ఒక్కొక్క కేక్ కి : కేలరీలు - 242, మాంసకృత్తులు - 6గ్రా.

5. సాల్ట్ బిస్కట్లు :

కావలసిన పదార్థాలు :

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| 1) మైదా - 260 గ్రా | 2) ఉప్పు - 5గ్రా. |
| 3) చక్కెర - 50 గ్రా. | 4) గ్రుడ్లు - 1 |
| 5) బేకింగ్ పౌడర్ - $1/4$ టీ స్పూన్ | 6) అమ్మోనియా - 4 గ్రా. |
| 7) వెన్న / నూనె - 100 గ్రా. | 8) నీళ్ళు - 25 మి.లీ |

తయారు చేసే పద్ధతి :

- 1) పిండిని, వెన్నని ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో కలుపుకోవాలి. 2) చక్కెర, ఉప్పు, అమ్మోనియా, బేకింగ్ పౌడర్ 25 మి.లీ. నీళ్ళలో కలపాలి. 3) ఈ నీళ్ళను పిండి, వెన్న మిశ్రమానికి కలపాలి. 4) $1/8$ " మందంలో చపాతీలాగా చేసి బిస్కట్స్ ఆకారంలో కట్ చేసుకోవాలి. 5) 350 డిగ్రీల ఫారన్ హిట్ దగ్గర 15-20 నిమిషాలు బేక్ చేయాలి.

పోషక విలువలు : పై పద్ధతి ప్రకారం 40 బిస్కట్లు వస్తాయి.

ఒక్కొక్క బిస్కట్టుకి : కేలరీలు - 30, మాంసకృత్తులు - 0.08 గ్రా.

జాగ్రత్తలు : పిండిని ఎక్కువసేపు కలపకూడదు.

6. ఫ్రూట్ కేక్ :

కావలసిన పదార్థాలు :

- 1) మైదా పిండి - 130 గ్రా.
- 2) వెన్న - 85 గ్రా.
- 3) చక్కెర - 85 గ్రా.
- 4) గ్రుడ్లు - 2
- 5) ఉప్పు - చిటికెడు
- 6) చెర్రీస్ - 30 గ్రా.
- 7) సుల్తానాలు - 85 గ్రా
- 8) పిస్తా - 45 గ్రా.
- 9) బాదం పప్పు - 45 గ్రా.
- 10) జీడిపప్పు - 45 గ్రా.
- 11) పాలు - 30 మి.లీ.
- 12) మసాలాపొడి - $1/4$ టీ స్పూన్
- 13) బేకింగ్ పౌడర్ - $1/4$ టీ స్పూన్
- 14) చక్కెర కేరమిల్ చేయడానికి - 30గ్రా.

తయారు చేసే పద్ధతి :

- 1) పండ్లు అన్నీ జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేయాలి. 2) బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, పిస్తా నీళ్ళలో నానబెట్టాలి. 3) చెర్రీస్ చిన్నముక్కలుగా కోసుకోవాలి. 4) పిండి, బేకింగ్ పౌడర్, మసాలా పౌడర్ కలిపి జల్లెడ పట్టాలి. 5) వెన్న, చక్కెర పొడి ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో పోసి బాగా దూదిలాగా అయ్యే వరకూ కలపాలి. 6) గ్రుడ్లు గిలకొట్టి, పైన చెప్పిన మిశ్రమానికి కలపాలి. 7) తరువాత పండ్లు, పిండి నెమ్మదిగా, పాలు పోస్తూ సరిగా కలుపుకోవాలి. 8) 180 డిగ్రీల సెల్సియస్ దగ్గర $1/2-1$ గంటలు బేక్ చేయాలి.

పోషక విలువలు : పై పద్ధతి ప్రకారం 6 మందికి కేక్ సరిపోతుంది.



వివరాలకు సంప్రదించండి :

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము

హయత్నగర్, రంగారెడ్డి జిల్లా. ఫోన్ : 040-24200732

కేంద్రీయ మెట్ట వ్యవసాయ పరిశోధన సంస్థ

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