



వంటిల్లు

ಸಾಕ್ಷಿ ಪ್ರಯೋಗಿ

ಅಧ್ಯಾರಂ: 6-9-2020

సాధారణంగా పువ్వులు అనగానే
ముందుగా వాటి గుబాళింపు
ఆ తర్వాత వాటి సౌందర్యం, సౌకుమార్యం
గుర్తుకు వస్తాయి. అంతేగానీ
వాటి రుచి గులించి తెలియనే తెలియదు.
అంతో ఇంతో గులాబీపూల రెక్కలతో
తయారు చేసే గుల్కండ వంటివి మాత్రమే
మనకు తెలుసు. కానీ మనకు తెలిసిన
కొన్ని పూలు రుచికరమయినవి కూడా
అని మనకు తెలియదు.
అవే శంకుపూలు.
వాటితో చేసే ఆరగింపూలు ఇవి.
రుచి చూడగా నుని

ఆర్గింపులు

తావలనీని: శంక మహ్యులు - గుప్పెడు ; నెయ్యి - 3 వెంచాలు ; కొబ్బరురుము - 1 కప్పు ; చెల్లం తురుము - 1 కప్పు ; ఏలకులపొడి - ఉర ట్లస్సును ; బియ్యం పిండి - 1 కప్పు ; ఉప్పు - చిట్టెడు.

తయారి: ● జున్ వేడి సీక్లో శంకు పుష్టుల రేపులు వేని ఉంచాలి ● రంగు మొత్తం దిగిన తర్వాత పదక్కి పెట్టుకోవాలి ● వెదల్చాటి పానీలో చెంచాడు నెఱ్యు వేడి చేసి కొబ్బరిపాడిని దోరగా వేయించుకోవాలి ● ఇందులో బెల్లుం రుదుము వేని కలుపుతూ ఉండాలి ● కొబ్బరి, బెల్లుం రిలిసి ఉడకి దగ్గర పడ్డాక ఏలపుల పొడి వేసి కలపి దింపేయాలి ● పెద్ద కడాయలో జున్ముడు బుల్లా నీళ్ల, చిటకెపు జున్పు, చెంచాడు నెఱ్యు వేసి మధిగించాలి ● వియ్యుం హిండి వేసి, ఉండలు కట్టమండా, నీరంగా పీల్యుకునే పరపు మెల్లిగా కలపి, దింపేసి మూర్ఖ ఉంచాలి

● ఒదు నిమిషాల తర్వాత రు హిండిని వెదల్చాటి ప్లైట్లో లీసుకుని, చేరికి రడి చేసుకుని వేడి మీదనే హిండిని అరజెలో బాగా మర్మనా చేయాలి ● హిండి పొడిగా ఉంచే మృదువుగా అయ్యెపరపు మర్మనా చేయాలి ● నిమ్మకా యంత పరిమాణంలో ఉండలు చేసుకోవాలి ● మోదక్ చేసే లచ్చు లీసుకుని లోపల పెట్ట నెఱ్యు రాయాలి ● వియ్యుం హిండి ఉండను పెట్టి మొత్తం భత్యుకోవాలి ● మద్దలో కొద్దిగా కొబ్బరి ముద్ద పెట్టి మూన్సియాలి ● కొద్దిగా ఒక్కి అచ్చును తెరచి మెల్లిగా లీసి పెట్టుకోవాలి ● ఒక పెద్ద గిన్నెలో నీళ్ల పోసి, ఇల్లద్ద పెట్టి దా మీద రు మోదక్ పెట్టి మూర్ఖ పెట్టి చూలు ఆవిరి మీద



చీజ్ వాన్‌ట్

కావలనినపి: శంకు పుష్పులు - 2 గుహ్యాత్మ
 ; పాస్తో - 2 కష్టులు ; పాలు - ఒక కష్టు
 ; కూరగాయ ముక్కులు - 1 కష్టు ;
 (కార్బో క్యార్బట్, కాపీకమ్, బీఫీ) ;
 వెల్లాల్లి - 3 రెబ్బులు ; ఉల్లిపాయ
 తరుగు - 3 చెంచాలు ; మిరియాల
 పొడి - ఒక టీ సూపుము ; బిల్ల్ - 4 టీ
 సూపుము ; మైదా - 2 టీ సూపుము ; చీజ్
 తరుము - 3 చెంచాలు ; చిల్లి జీవ్కు ,
 ఒరిగానింటి - చెంచాడు చోపున.

తయిలో: • రెండు పుస్తుల నీళ్లలో శంకు పుస్తులు మేని కప్పున్నస్తర అయ్యేవరకు మరి గింజి వడకట్టుకోవాలి • ఒక పెద్ద గిన్నెలో కప్పుల నీళ్లు. కప్పున్నర శుషుకు పూలల నీళ్లు (సీలి మరుగుతున్నప్పుడు పొస్తా మేని కలపాలి • ఒ చెంచాడు సూనె వేయాలి (దీనిపల్లి అని ఇయి) • పొస్తా ఉడికిన తర్వాత జల్దిలో మేని వెడల్చాటి పొనలో రెండు చెందాల బట్ట వేడి మంట మీద వేయించాలి • పాలు కొంచెం దండలు కళ్చుపుండ కలపాలి • ఇది మంచి రయ్యాక తీసి పుక్కన పెట్టాలి • మరో పాన్ బట్టర్ మేని వేడి చేసి, సన్గు తరిసి కలపాలి • గిరిన ఉల్లిపాయ, వేసి కొద్దిగా చిన్న ముక్కులుగా రగాయ ముక్కులు మేవరకు వేయించాలి • ఈన్న బైబీ సాన్ మేని కలిపి పుస్తుల నీళ్ల పొసి మొత్తం కలి గ్లోరీ • ముక్కులు ఉడికాయి అని ఏర్పడే జం చేయాలి • చిల్లి ల్లోక్కు, ఓరి మేని కలపాలి • ఉడికించుకున్న పొలు కలిపి దింపేయాలి • పెన్



రసగులూ

వందార - 1 క్షు : ఏలుల పాడి -
అర టీ స్నాను.
తయారీ: ● ఒక గిస్టులో శుభ్రం చేపుకున్న శంకు వుప్పుల
రెక్కలు విడాడిని వేసుకోవాలి ● ఇంచులో క్షుధు వేడి నీట్లు
వేసి, రెక్కలన్నీ మునిగేలా తలిపి పశ్చన పెట్టుకోవాలి ● రంగు
మొత్తం నీళ్లుకి దిగిన తర్వాత పడక్కులుకోవాలి ● ఒక పెద్ద
గిస్టులో లీలర్ పా-లనసు మరిగించి నిష్పత్తి రుం తలపాలి ●
పా-లు విగిన తర్వాత ఒక సన్నని జల్లెర్లులో పల్గాబి బట్ట వేసి
పడ పోయాలి ● నీరంతా పోయాక బట్టము చుట్టి గట్టిగా
పిండేసి, ఈ మూరుటను ఒక గంట పాటు అలాగే జల్లెర్లో
ఉంచాలి ● దీనిపై నీరంతా పోతుంది ● ఈ ముదని వెడ

ల్యాటి ప్లైటులో వేసి అరచేతో బాగా
 మర్కూడా చేయాలి • మృదువుగా అయ్యగు
 చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేయకోవాలి • ఒక పెద్ద గిన్నెలో కెప్పు
 పంచదార, నాలుగు కమ్మల నీళ్లు, కప్పు శంకు పుష్పుల నీళ్లు
 వేసి మరిగించాలి • ఇందులో ఏలకుల పొడి వేయాలి • పంచ
 దార మొత్తం కరిగి మరుగుతున్నప్పుడు, తయారు చేసుకున్న
 పసీర్ ఉండలను వేసి పడి నిమిషాలు మరగనివ్వాలి (ఇలా
 చేయడం వల్ల రసగుల్లాలు పెద్దగా అప్పుకాయ. రంగు
 మాడా మారుతంది) • వీచిని తీసి శుభ్రిని నీటిలో
 వేయాలి (ఇలా చేయడం వల్ల అవి సైజు మార
 కుండా ఉంటాయి) • చల్లాలిన తర్వాత వీచిని
 విడిగా బోలీ లో శుభ్రిని ఇంతశుమందు
 మరిగించిన పంచదార నీళ్లను పొయాలి
 • వీచిని ఇలాగే కినొచ్చు లేదా ప్రిచ్చ
 లో పెటి చలాగా మాడా కినొచ్చు.
పొట్టు జీవ్యుతి పైజయింతి పుర

అందం
ఆహారం
ఆర్థిగ్రం

ఇంపూలు... సాంపూలు

దీనిని శంక మల్లి లీగ్ అంటారు. శంకప్ప ఆకారంలో ఉండే దీని పూలనుబల్యి దీనికి ఆ పేరు పబ్లింగ్. సంస్కృతంలో దీనిని ప్రాక్తురంగ, అపరాచిత, అస్వీట మొదదైన పేర్లలో వు. దీని పూలు అప్ప వెనిలాగా ఉండే కారణంగా దీనికి సంస్కృతంలో గోక్రూ అనే మరొక పేరు ఉంది. శెయగులో దీనిని దింబిన లీగ్ అని పూడు

ఇంటారు. 'శ్రీ కాశ్మీర్ మాహోత్సవము' కావ్యంలో
అమాయక గిరిజన యువకుడు తిన్నదు (చుప్పు)
జివలింగం కంటి నుంచి నీరు కారుతుంటే దానికి చేసిన మూలికా
వైద్యులో దించిన పూల రసం ప్రస్తావ కూడా చేశాడు మహాకవి ధూర్భజి.
ఆంగ్నంలో దీనిని బలుర్ పై ఫీ (Butterfly Pea) అంటారు. దించేన లో
నీరి పూల రకం, లెల్లపూల రకం మన ప్రాంతంలో కనిపిస్తాయి. అయితే
శేర ఎరపు, లావెండర్ రంగ పూల రకాలు కూడా ఉన్నాయి. దించిన
పూలలో పాటు దీని ఆకులకు, దీని వేద్య, కాండం మీది పొరకు, కాయలలోని
గింజలకు ఎన్నో వైద్యపరుసెన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మూత్రకారిగా,

విరేచనకారిగా ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. దీని విశ్రతాలు మరల బడ్డకాన్ని పోగొదురాయి. చూపు మందగించిన వారికి, గొంతు సౌప్పి, శీప్‌మైన కడుపు సౌప్పి (Colic)కి, కడురులు, చర్చె లోగాలకు రు విశ్రతాలు దివ్యోప్పండం పనిచేస్తాయి. రు లీగ మెత్కు వేరు పార మొండి ఖ్రాంత్రీబోకి బోష్‌ధంగా వాడారా. వేరు రసాయని విషం రాగిన వారిచిప్పి వాంతులలో విషాయికక్కుస్తారు. ఇకల రనంలో ఉప్పు కలిపి చెనిపోటుపు మందుగా వాడారా. పాము కాటులో విష హరణానికి ప్రథమచిత్రగలో రు ఇకల రనం వాడారా.

వైద్యవరంగా తెల్లపూల దింబిన శ్రేష్ఠమైనది. పార్కుల్లు నొప్పి (Hemicrania) నివారణకు తెల్ల దింబిన వేరు రసాన్ని ముక్కులలో పిండుచారు. ఫాబేసీ (Fabaceae) కుబుంచానికి చెందిన రాముక్కు శాస్త్రీయ నామం Clitoria ternatea. శంఖం ఆకారంలలో దీని లనుబల్టీ దీనిని కొండదు శంఖ పుష్పి లని కూడా అంటున్నారు. అయితే అది పాటు. శంఖ పుష్పి పేరు గల పరో మందు మొక్క వేరే ఉండి. కూల్యాలైనీ (Convolvulaceae) కుబుంచానికి చెందిన ఆ మొక్క శాస్త్రీయ నామం volvulus alsinoides. ఆ మొక్కకూ ఎన్నో వైద్యవరమైన ఘయాజాలు ఉన్నాయి. ముక్కుంగా ఆ శంఖ పుష్పి మొక్క సమూల రసం పిస్తులలో మక్కిమచుచుని పోగోళ్ల జ్వాపశక్తిని బాగా పెంచుతుంది.

- రమేంద్రనాథ

