కూరగాథలు

ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్

విజ్ఞాన వేదిక, తెనాలి

కూరగాథలు

ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్

KURA GAATHALU

MUTHEVI RAVINDRANATH

First Edition : January 2014

Copies : 2000

Copy Right with the Author

Cover Design : A. GIRIDHAR

Published by :

VIGNANA VEDIKA

20-40-5, Mothadu Lane,

Chinaravuru, Tenali - 522 201

Cell : 98491 31029

For Copies :

Visaalaandhra Publishing House

Giri Prasad Bhavan
Opp. Rajeev Swagruha, G.S.I. Post
Bandlaguda, (Nagole)
HYDERABAD - 500 068
Phone : 040-24224458/59

Available in All branches of

Visaalaandhra Book House, A.P.

or The Publishers 'Vignana Vedika'

e book : www.kinige.com

Printed at

Sri Sri Printers

VIJAYAWADA - 520 002

Cell : 9490 634849

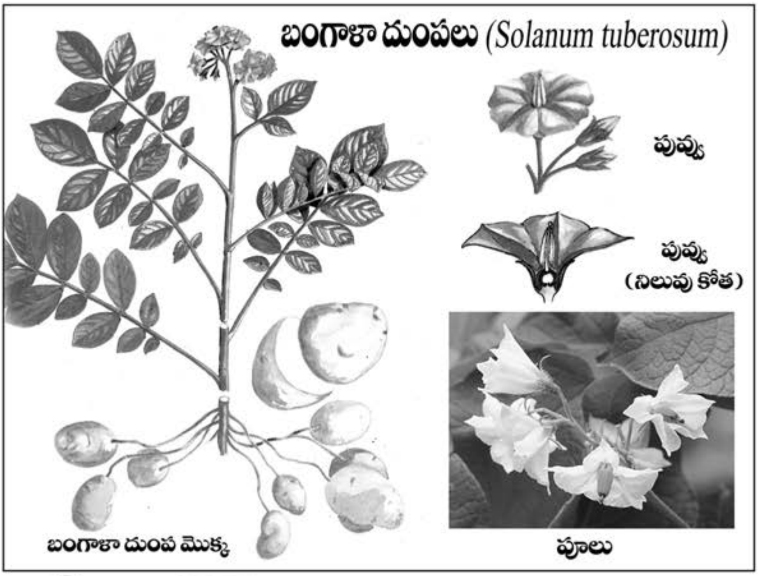
Rs. : **250/-**

$: **15**

ఇదీ వరుస....

	శ్రీ ముత్తేవి రవీంద్రనాథ్ – ఒక పరిచయం	5
	ముందుమాట – డా॥ కొప్పుల హేమాద్రి	11
	నామాట	15
1.	బంగాళాదుంపలు	23
2.	వంకాయ	29
3.	టొమాటో	39
4.	మిర్చి	51
5.	కంద	61
6.	చేమదుంపలు	69
7.	చిలగడ దుంపలు	75
8.	పెండలం	83
9.	చిక్కుడు	91
10.	ఉలవ	96
11.	గోరు చిక్కుడు	105
12.	బటానీ	113
13.	కంది	121
14.	కరివేప	129
15.	గోంగూర	135
16.	గుమ్మడికాయ	143

17.	బూడిద గుమ్మడి	149
18.	బీరకాయ	155
19.	సొరకాయ	163
20.	కాకరకాయ	169
21.	దొండకాయ	177
22.	పొట్లకాయ	187
23.	కొబ్బరి	195
24.	బెండకాయ	205
25.	అరటి	213
26.	పనస	225
27.	చింత	233
28.	వాక్కాయలు	241
29.	మునగ	249
30.	బొప్పాయి	257



తాజా బంగాళా దుంపలు

ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్

బంగాళా దుంపలు

బంగాళా దుంపలతో చేసే భాజీని చపాతీ, పరోటా, పూరీ, పావ్ లతో లొట్టలు వేసుకుంటూ లాగించేస్తాం. బంగాళా దుంపల కూర దట్టించిన మసాలా దోశలు ఆవురావురంటూ ఆరగిస్తాం. పరోటా, కుల్చా, భతూరా, సమోసా, కచోరీ వగైరా వంటకాల తయారీలో బంగాళా దుంపలు వాడాల్సిందే. బటానీలు, అల్లం, మిర్చిలతో కూడిన బంగాళా దుంపల కూర ఎంత రుచిగా ఉంటుందో వేరే చెప్పే పనేలేదు. ఈ కూరకు కాస్త నిమ్మరసం జోడించి దాంతో వేసే ఆలూ బోండాలు ఇష్టపడని వారుంటారా ? బంగాళా దుంపలతో పూర్ణపు బూరెలు, బొబ్బట్లు మొదలైన తీపి వంటకాలూ చేసుకుంటాం. పలావులు, కుర్మాలలో ఈ దుంపలు వాడనిదే కథ నడవదు. రైతా (పెరుగు చట్నీ)లకు ఉడకబెట్టిన బంగాళా దుంప ముక్కలు కొద్దిగా జోడిస్తే వాటి రుచి రెట్టింపు అవుతుంది. సంప్రదాయ వంటకాల్లోనే కాక ఆధునికులు ఇష్టపడే రింగులు, ఫింగర్ చిప్స్, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ (French Fries), వెజిటబుల్ మంచూరియన్లు మొదలైనవన్నీ ఉడికించిన ఈ దుంపల ముద్దతోనే చేస్తారు. అన్ని వయోవర్గాల వారూ ఈ దుంపలతో చేసిన "పొటాటో చిప్స్" ను ఆబగా తింటారు. ఎప్పుడు, ఎక్కడినుంచి, ఎలా వచ్చాయోగానీ ఈ దుంపలు మనందరి వంటశాలల్నీ ఓ రకంగా ముట్టడించేశాయనడం మాత్రం అతిశయోక్తి కాదేమో !

ఇలా దుంప కూరల్లోకెల్లా అందరం ఎంతో ఇష్టపడే బంగాళా దుంపల గురించి కొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలిప్పుడు తెలుసుకుందాం. తెలుగులో "ఆలుగడ్డ", "ఉర్లగడ్డ" అనికూడా పిలిచే ఈ దుంపను హిందీలో "ఆలూ" అనీ, మరాఠీ, గుజరాతీలలో "బటాటా" అనీ అంటారు. తమిళ, మలయాళ భాషల్లో దీన్ని "ఉరల కిళంగు" అంటే కన్నడ భాషలో "బటాటే" అనీ, "ఆలు గిడ్డే" అనీ అంటారు. దాదాపు మిగిలిన భారతీయ భాషలన్నింట్లో "ఆలూ" గానే పిలువబడే

ఈ దుంపను ఇంగ్లిష్ లో "పొటాటో" అంటారు.

మూడడుగుల ఎత్తు వరకూ ఒక పొదలా పెరిగే బహువార్షిక మొక్క భూమిలోని తన వేళ్ళలో నిలువ చేసుకునే పిండి పదార్థమే ఊరి, బంగాళా దుంపలుగా అవుతాయి. వాస్తవానికి ఈ దుంపలు *(Tubers)* ఆ మొక్క కాండం యొక్క రూపాంతరాలే. వంగ, కామంచి, వాకుడు, టొమాటో మొదలైన మొక్కలలాగే ఈ మొక్క కూడా "సొలనేసీ" *(Solanaceae)* కుటుంబానికి చెందినదే. ఈ మొక్కను శాస్త్ర పరిభాషలో సొలానం ట్యూబరోజమ్ *(Solanum tuberosum)* అంటారు. పూలు గుత్తులుగా తెలుపు లేక ఊదా రంగులలో అచ్చంగా వంగ, వాకుడు పూలలాగే ఉంటాయి. కాయలు గుండ్రంగానూ, నాలుగు సెంటీమీటర్ల వ్యాసం కలిగినవిగానూ ఉంటాయి. బంగాళా దుంపలు దాదాపు భారత దేశం అంతటా – సుమారు మూడువేల మీటర్ల వరకూ ఎత్తైన పర్వత ప్రాంతాల్లో కూడా సాగవుతాయి. మన ప్రాంతపు బంగాళా దుంప కాక ఈ జాతిలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో ఇతర రకాలూ ఉన్నాయి. వాటిలో దక్షిణ అమెరికాలోని ఆండీస్ పర్వత ప్రాంతాల్లో సాగయ్యే రకం పేర్కొనదగ్గది. అదే మిగిలిన అన్ని రకాలకూ మూలం కూడా.

క్రీ.శ. 1524 ప్రాంతాల్లో దక్షిణ అమెరికా ఖండంలో మొదటగా అడుగుపెట్టిన స్పానిష్ జాతీయులు అక్కడి ఆండీస్ పర్వత శ్రేణుల్లో విస్తారంగా పెరిగే "సొలానం" జాతికి చెందిన ఈ దుంప మొక్కలను కనుగొన్నారట. ఈ అడవి దుంపల్ని ఆ ఖండం లోని బొలీవియా, పెరు, చిలీ దేశాల ఆటవిక జాతుల ప్రజలు ఆహారంగా వాడుకొనడం గమనించి, వారు కూడా వాటిని వండుకు తినసాగారట. అక్కడి టిటికాకా సరస్సు పరిసర ప్రాంతాల్లో రెడ్ ఇండియన్ ప్రజలు ఈ దుంప జాతి మొక్కల్ని క్రీ.పూ. 5000 ప్రాంతాల నుంచే సాగు చేసేవారని జనం విశ్వాసం. దక్షిణ అమెరికాలో ఈ దుంపను "పపా" అని పిలుస్తారు. 1597 లో జాన్ గెరార్డ్ అనే ఆయన మొదటిసారిగా ఇంగ్లిష్ లో ఈ దుంపల్ని గురించి వివరిస్తూ వీటిని "బటాటా" అని తప్పుగా పేర్కొన్నాడు. వాస్తవానికి బటాటా అనేది చిలకడ దుంప (గెనుసు గెడ్డ) పేరు. అలా బటాటా నుంచే పొటాటో అనే పేరు ఏర్పడింది. ఐరోపా ఖండానికి ఈ దుంపల్ని పరిచయం చేసిన ఘనత మాత్రం ప్రధానంగా సర్ వాల్టర్ రాలీ(1585), సర్ జాన్ హాకిన్స్

(1565), సర్ ఫ్రాన్సిస్ డ్రేక్ (1580) అనే ముగ్గురు సముద్ర యాత్రాన్వేషకులకే దక్కింది. బంగాళా దుంపల పోషక విలువలను ముందుగా గుర్తించి దాన్నొక ఆహార పంటగా సాగు చేసింది మాత్రం ఐరిష్ జాతీయులట. ఆ తరవాత 1650 ప్రాంతాలకే యూరప్ అంతటా ఈ దుంపలు ప్రధాన ఆహార పంటగా సాగయ్యాయి. ఇవి అనతికాలం లోనే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పేదవారి ఆహారంగానూ గుర్తింపు పొందాయి.

ఇక ఈ దుంపల వాడకం భారత దేశంలో 1615 నాటికే ఉన్నట్లు లిఖితపూర్వక ఆధారాలున్నాయి. మొఘల్ చక్రవర్తి జహంగీర్ ఆస్థానానికి బ్రిటీష్ రాయబారిగా వచ్చిన సర్ థామస్ రో గౌరవార్థం 1615 లో అజ్మీర్ లో అసఫ్ ఖాన్ ఇచ్చిన ఘనమైన విందులో ఆలుగడ్డలతో చేసిన వంటకాలు వడ్డించారట. జెసూట్ ప్రతినిధిగా 1675 లో భారతదేశ పశ్చిమ తీరంలో విస్తృతంగా పర్యటించిన ఫ్రయర్ (Fryer) కర్ణాటకలోనూ, సూరత్ ప్రాంతంలోనూ వంగ తోటలతో పాటు ఆలుగడ్డలు సాగుచేసే క్షేత్రాలు కూడా ఉన్నాయని పేర్కొన్నాడు. బెంగాల్ మొదటి గవర్నర్ జనరల్ వారెన్ హేస్టింగ్స్ కి 1780 లో ఎవరో ఒక ఆలుగడ్డల బుట్ట కానుకగా ఇస్తే ఆయన వాటిని వండించి తన సలహా సమితి సభ్యులందరికీ విందు ఇచ్చాడట. 1830 నాటికే యూన్స్, షోర్ అనే ఇరువురు బ్రిటిషర్ల కృషి కారణంగా (నేటి ఉత్తరాఖండ్ లోని) డెహ్రాడూన్ కొండల వాలు తలాలపై ఈ దుంపల్ని పండించే వారట. కలకత్తా కూరగాయల మార్కెట్లలో 1780 నాటికే ఆలుగడ్డలు, బటానీలు, బీన్స్ విరివిగా దొరికేవట. ఈ దుంపల సాగును బెంగాల్ లో ప్రవేశపెట్టింది మాత్రం డచ్చి వర్తకులట. వాళ్ళు దక్షిణ ఆఫ్రికాలోని గుడ్ హోప్ అగ్రంలోని తమ వర్తక స్థావరం నుంచి, కలకత్తా సమీపంలోని చిన్సురా (Chinsurah) అనే తమ వ్యాపార కేంద్రానికి పెద్దయెత్తున ఈ దుంపల విత్తనాలు దిగుమతి చేసుకుని, వాటిని బెంగాల్ మార్కెట్లలో విస్తారంగా అమ్మేవారట. ఆ కారణంగా భారత దేశంలోని మిగిలిన అన్ని ప్రాంతాల కంటే బెంగాల్ లోనే ఈ దుంపల సాగు అధికంగా ఉండేది. అందుకే మొదట్లో బెంగాల్ నుంచే ఈ దుంపలు దేశంలోని మిగిలిన ప్రాంతాలకు సరఫరా అయ్యేవి కనుక వీటికి బంగాళా దుంపలనే పేరు ఏర్పడింది. మొదట్లో యూరోపియన్లు, తరవాత ముస్లింలు

మాత్రమే ఈ దుంపల్ని బాగా ఇష్టపడినా, క్రమంగా భారతీయులంతా బంగాళా దుంపలపై మక్కువ పెంచుకున్నారు. ముందుగా ఇవి పర్వత సానువులలోని చల్లటి ప్రాంతాలలో మాత్రమే సాగయినా, వాటికి తరచు వచ్చే చీడపీడలు అరికట్టిన తరవాత ఈ దుంపల సాగు క్రమంగా మైదాన ప్రాంతాలకు కూడా విస్తరించింది.

బంగాళా దుంపలు మనకి వివిధ సైజుల్లో లభిస్తాయి. అతి చిన్న, మరీ పెద్ద సైజు దుంపలకు వాణిజ్య పరంగా విలువ తక్కువ. మధ్య రకం పరిమాణంగల దుంపలకే మార్కెట్లో గిరాకీ ఎక్కువ. దుంపలపై అక్కడక్కడా చిన్న చిన్న గుంటలుంటాయి. వీటిని కళ్ళు (Eyes of the Potato) అంటారు. అనుకూల పరిస్థితుల్లో ఈ కళ్ళలోంచే మొలకలు వచ్చి మొక్కగా పెరుగుతాయి. చిన్న సైజు దుంపలను కానీ, వాటిని చిన్న ముక్కలుగా కోసిగానీ విత్తనంగా వాడతారు. తవ్వి తీసిన దుంపల కళ్ళలోంచి మొలకలు రావడానికి రెండు మూడు నెలల సమయం పడుతుంది. ఆ తరవాతే అవి విత్తనంగా పనికొస్తాయి. దుంపలపై ఉండే చర్మం యొక్క మందం, కళ్ళ లోతునుబట్టి బంగాళా దుంపలు పలు రకాలుగా ఉంటాయి. బంగాళా దుంపలు సాధారణంగా గోధుమ వన్నె, తెలుపు, లేత పసుపు రంగుల్లో లభిస్తాయి. ఇటీవల కాలంలో లేత ఎరుపు, బచ్చలి పండు రంగు, ఊదా, నీలం రంగుల బంగాళా దుంపలు కూడా అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి. రష్యా, పోలండు, జర్మనీ, ఫ్రాన్స్, ఉక్రెయిన్, యు.యస్.ఏ.దేశాలు ఈ దుంపల ఉత్పత్తిలో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాయి. మన దేశంలో హిమాలయ పర్వత సానువులు, పంజాబ్, రాజస్థాన్, ఢిల్లీ, ఉత్తర ప్రదేశ్, బీహార్ రాష్ట్రాలు, తమిళనాడు లోని నీలగిరి పర్వత ప్రాంతాలు ఈ దుంపల సాగుకు ప్రసిద్ధి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో పంట మార్పిడి చేయకుండా ఖరీఫ్, రబీ పంటగా ఈ దుంపలనే పండిస్తున్నారు. మరికొన్ని చోట్ల వరి, గోధుమ, జనుము తరువాత రెండవ పంటగా వీటిని పండిస్తున్నారు. హిమాచల్ ప్రదేశ్ లోని షిమ్లా, కుఫ్రీ, ముక్తేశ్వర్ కేంద్రాల్లో చీడ పీడలకు తట్టుకుని నిలిచే బంగాళా దుంపల రకాలు అభివృద్ధి చేయబడుతున్నాయి. అన్నట్లు కేంద్ర పొటాటో పరిశోధనా సంస్థ షిమ్లా లోనే ఉంది.

ఈ దుంపలనుంచి పిండి (Starch) తయారు చేస్తారు. డెస్సర్ట్ లు, సాస్ ల తయారీలో ఈ స్టార్చ్ వాడతారు. వస్త్ర పరిశ్రమలోనూ, కాగితం పరిశ్రమలోనూ,

జిగుళ్ళ(adhesives)తయారీలో కూడా బంగాళా దుంపల స్టార్చ్‌ని ఉపయోగిస్తారు. ఆలుగడ్డల నుంచి వాణిజ్య పరంగా గ్లూకోస్, మద్యం కూడా తయారు చేస్తారు. బాగా ఊరని దుంపలలో, మొలకెత్తిన దుంపలలో, ఈ మొక్క ఆకులు, పూలు, విత్తనాల్లో "సొలానైన్" అనే విష పదార్థం ఉంటుంది. అందుకే బాగా ఊరిన, మొలకలు లేని దుంపలనే మనం వంటలలో వాడుకోవాలి. పొటాషియం, ఐరన్ ఉన్న కారణంగా ఆలుగడ్డలు బలవర్ధకమైన ఆహారం. వీటిని ఉడకబెట్టి తినడం మరింత ప్రయోజనకరం. గోధుమ పిండితో వేసిన రొట్టెలు సరిపడనివారు బంగాళా దుంపల పిండితో రొట్టెలు చేసుకుతింటారు. గోధుమ లేక బియ్యపు పిండితో పోలిస్తే బంగాళా దుంపల పిండిలో తక్కువ కాలరీలుంటాయి. అందుకే అవెంతో ప్రయోజనకరం. ఆలుగడ్డలు "స్కర్వీ" (సి విటమిన్ లోపం కారణంగా వచ్చే బలహీనత, రక్తలేమి, చిగుళ్ళ వాపు మొదలైన లక్షణాలుకల వ్యాధి)ని పోగొడతాయి. చిన్న పిల్లలు, రోగగ్రస్తులకు సైతం ఉడకబెట్టిన ఉర్లగడ్డలు తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి. వీటిలో ఉన్న పొటాషియం లవణాల కారణంగా ఇవి తింటే మూత్రం జారీగా అవుతుంది. ఇవి తింటే సుఖ విరేచనం అవుతుంది. బాలింతలకు పాలు పడతాయి. కాలిన గాయాలపై బంగాళా దుంపల మెత్తటి పేస్టును మలాం పట్టీగా వేస్తే ప్రయోజనం. ఈ దుంపల్ని సన్నసన్నటి ముక్కలుగా కోసి, నూనెలేకుండా సన్నని సెగపై వేయించి, మెత్తని పొడిగా దంచి, తిరిగి దోరగా వేయించి, దానిలో క్రీమ్ కలిపి, పసి పిల్లలకు ఆహారంగా ఇస్తే అది వారి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని శాస్త్ర పరిశోధనలు ఋజువు పరిచాయి. "పొటాటో మీల్" పేరిట మార్కెట్లో బేబీ ఫుడ్స్ లభిస్తాయి. చూశారుగా – మనం నిత్యం ఆహారంగా వాడుకునే ఆలుగడ్డలు ఎన్నెన్ని విధాలుగా ప్రయోజనకరమో. "అతి సర్వత్ర వర్జయేత్" అన్న ఆర్యోక్తి మరువకుండా మన రోజువారీ ఆహారంలో వాటిని మితంగా తీసుకుంటూ ఉంటే మనం ఆ ప్రయోజనాలన్నీ పొందవచ్చు.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Kuragaathalu

* * *