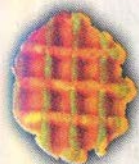
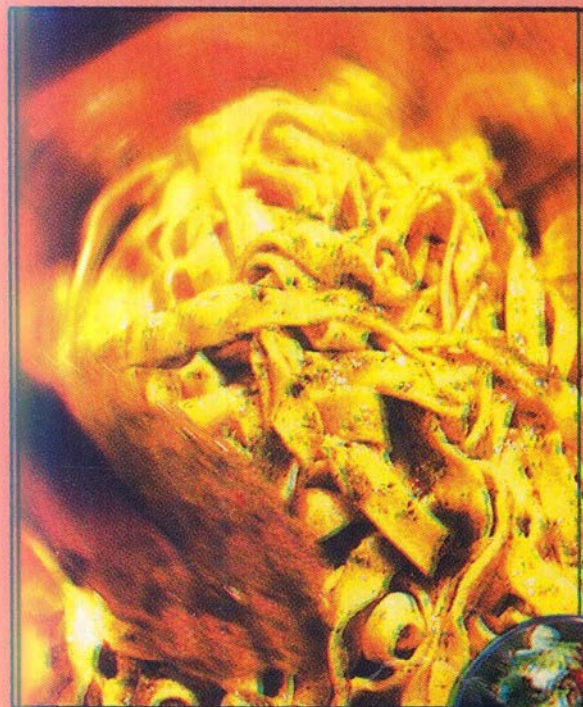


కరుసులు, కడియాలు

(ఇంకా ఇతర రకాలు)



యలమర్తి అనూరాధ

వరుగులు - వడియాలు

రచయిత

యలమర్తి అనూరాధ

వరుగులు - రకములు

ఒక కాలంలో దొరికిన కూరగాయలు మరోకాలంలో దొరకవు. కానీ మనం మాత్రం ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు తినటానికి ఈ 'వరుగులు' ఉపయోగపడతాయి. అంతే కాదండీ పనికిరాదని పారేసే ముదురు కూరగాయలని పారేయకుండా ఉపయోగపరుచుకొనే సాధనమే ఈ 'వరుగులు'. వీటిని మంచి ఎండలో ఒకటి, రెండు రోజులు ఎండబెడితే రెండు సంవత్సరాల దాకా చెడిపోవు. పురుగూ పట్టదు. చలికాలంలో తయారుచేసిన 'వరుగుల'ని తప్పనిసరిగా ఎండాకాలంలో ఎండ బెట్టాలి. మంచి డబ్బాలో జాగ్రత్త చేసుకుంటే మళ్ళీ వీటిని తిరిగి చూడాల్సిన పనే ఉండదు. తినాలనుకున్నప్పుడు తప్ప!

బెండవరుగు

కావల్సినవి

బెండకాయలు -1 కిలో, పసుపు -1 స్పూను, చింతపండు-50 గ్రా., ఉప్పు - తగినంత.



తయారు చేయు విధానం

బెండకాయలను శుభ్రంగా కడిగి పుచ్చులు ఏమన్నా ఉన్నాయేమో చూసుకొని ముక్కలుగా తరుక్కోవాలి. అంగుళం సైజులో ముక్కలు కోసుకోండి. చింతపండును నీళ్ళలో నానబెట్టండి. తర్వాత



తరిగిన బెండకాయ ముక్కలను వెడల్పాటి గిన్నెలో వేసి స్టవ్ మీద పెట్టండి. దాంట్లో చిక్కగా చింతపండు పులుసు పిండి పోసి, సరిపడా ఉప్పు వేసి మూత పెట్టేసెయ్యండి. పులుసు పిండేటప్పుడు నీళ్ళు తక్కువ పోసుకుంటే పులుసు చిక్కగా వస్తుంది. సరేనా! అయిదు నిముషాలు అలా ఉంచారంటే ముక్కల మధ్య నీరు వస్తుంది. కంగారు పడకండి. ఉప్పు కరిగి నీరు వచ్చిందన్నమాట. ఒక్కసారి గిన్నెలో ముక్కలన్నీ కలిసేట్లు కుదిపి మూత పెట్టి మళ్ళీ అయిదుముషాలు ఉంచండి. నీరు పూర్తిగా ఇగిరేదాకా మధ్య మధ్యలో కుదుపుతూ ఉంటే ముక్కలన్నీ సమానంగా ఉడుకుతాయి. వీటిని తీసుకొని ఎండలో బాగా ఎండబెట్టండి. ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు వేయించుకోవచ్చు. ఎలాగూ ఉప్పు వేసేసాం. రవ్వంత కారం చల్లుకుంటే చాలు. పుల్లపుల్లగా కారం కారంగా బాగుంటాయండీ !

అరటి వరుగు

కావల్సినవి

అరటికాయలు -10, ఉప్పు - తగినంత.



తయారు చేయు విధానం



అరటికాయలు శుభ్రంగా కడిగి పైన క్రింద కోసేసి, తొక్కుతీసి నీళ్ళలోకి కాస్త మందంగా చక్రాలులా తరుక్కోవాలి. వెడల్పాటి గిన్నె తీసుకొని పొయ్యి మీద పెట్టి అరటికాయ ముక్కలు నీళ్ళు వోడ్చి అందులో వేసుకోవాలి. సరిపడా ఉప్పువేసి మూతపెట్టండి. కంచంలాంటిది మూతగా పెడితే అందులో నీళ్ళు పోసి ఉంచండి. లేదా నీళ్ళు ఒకగిన్నెలో పోసి దానిపైన ఉంచండి. మూతమీద నీళ్ళ పళ్ళెం పెట్టినా సరిపోతుంది. మధ్య మధ్యలో కలతిప్పటం మాత్రం మరిచిపోకండి. ఒకపావు గంట అలా ఉంచి అట్లకాడతో చక్రాన్ని పొడిచి ముక్క మెత్త బడిందీ లేనిదీ చూడండి. ముక్క మెత్త బడ్డాక పైన పెట్టిన నీళ్ళ గిన్నె తీసేసి లోపలి నీరు ఇగిరిపోయేదాక ఉంచాలి. అంటే సుమారుగా ఓ పదినిముషాలపాటు అడుగంటకుండా చూసుకోండి. పదినిముషాలన్నానని అలా ఉంచెయ్యకండి. నీళ్ళు ఇగిరిపోగానే దింపేసి పళ్ళెంలో విడివిడిగా పేర్చిఎండలో ఆరబెట్టండి. ఎంత సేపు ఆరబెట్టాలి అనే డౌట్ వద్దండీ. ముక్క విరిగే దాకా ఎండనివ్వండి చాలు. ఈ వరుగులు తీసుకెళ్ళి నూనెలో వేయించండి. బిస్కెట్లలా ఎంత బాగుంటాయో ! కారం చల్లుకుంటే చాలు. అరటిచెట్టు గెలవెయ్యగానే కొట్టేస్తారు. మన చెట్టుకాయలు మనకి గుర్తుగా చెట్టు లేకపోయినా ఉండాలంటే ఇది మంచి మార్గం కదండీ !

బంగాళాదుంప వరుగు

కావల్సినవి

బంగాళాదుంప - 1 కిలో, ఉప్పు - తగినంత.

తయారు చేయు విధానం

బంగాళాదుంపలు ఒక్కోసారి పంట ఎక్కువ పండిందని తక్కువ రేటుకు ఇస్తుంటారు. అలాంటప్పుడు చక్కగా కొని ఈ వరుగులు చేసుకుంటే ఎంత లాభమో! బంగాళాదుంపలు చెక్కుతీసి, చక్రాలుగా నీళ్ళలో తరుక్కోవాలి. రెండు గంటలు నాననివ్వండి. వెడల్పాటి గిన్నెలో ఈ చక్రాలు వేసుకొని, తగినంత ఉప్పువేసి స్టవ్ మీద పెట్టి పైన పళ్ళెంలో నీళ్ళుపోస్తే అడుగంటవు. ముక్క ఉడికాక నీళ్ళు ఇగిరి పోయేదాకా మధ్య మధ్యలో కలతిప్పుతూ ఉండాలి. ఈ ముక్కలను బాగా ఎండబెట్టండి. ఇంక ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు వేయించుకోవచ్చు. రవ్వంత కారం చిలకరిస్తే మీ నోటికి రుచులపంట అందుతుంది.



చిలగడదుంప వరుగు

కావల్సినవి

చిలగడ దుంప - 1 కిలో, పసుపు - చిటికెడు, ఉప్పు - తగినంత.

తయారు చేయు విధానం

చిలగడ దుంప శుభ్రంగా కడిగి పొడి వస్త్రంతో తుడిచి పై తొక్కుతీసి చక్రాలు తరిగి పసుపు, ఉప్పు, కొద్దిగా నీరు వేసి ఉడికించి, ఎండబెట్టి నిల్వ చేసుకోవాలి.



కర్ర పెండలం వరుగు

కావల్సినవి

కర్ర పెండలం - 1 కిలో, ఉప్పు - తగినంత.

— తయారు చేయు విధానం —

ఈ కర్ర పెండలాన్ని కొందరు 'గెనిసి గడ్డలు' అంటారు. ఉడక బెట్టుకొని తొక్కుతీసి తింటారు. వీటితో కూడా మనం వరుగులు చేసుకోవచ్చు. అంతా బంగాళాదుంప వరుగుల్లానే! దాచుకుంటే ఎప్పుడన్నా వేయించుకొని కారం జల్లుకొని తినవచ్చు.



కారెట్ వరుగు

కావల్సినవి

కారెట్ - 1 కిలో; ఉప్పు, కారం - తగినంత.

— తయారు చేయు విధానం —

అన్నిటిలా ఈ కారెట్ ని ఉడకబెట్టకూడదండోయ్ ! కారెట్ ని శుభ్రంగా కడుక్కొని కోరుకోవాలి. వెడల్పాటి పళ్ళెంలో కోరును పోసుకొని బాగా ఎండనివ్వాలి. పొట్టులా అయిపోవాలి. అప్పుడు తీసి జాగ్రత్త చేసుకోండి. కారెట్ కంటికి మంచిది. ఎప్పుడూ వాడుతూ ఉండాలి. చలికాలం ఎక్కువ దొరుకుతూ ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు చవుకగా దొరికినప్పుడు 'ఇదే మంచి తరుణం' అని చక చకా వరుగులు పెట్టేసుకోండి. వేయించుకొని ఉప్పు, కారం చల్లేసుకోండి.



వంకాయ వరుగు

కావల్సినవి

వంకాయలు - కిలో; ఉప్పు, కారం - తగినంత.

తయారు చేయు విధానం

ముదురుగా ఉన్న వంకాయలు తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళలోకి పొడవుగా ముక్కలు కోసుకోవాలి. నీళ్ళు వోడ్చి బాగా ఎండనివ్వాలి. తర్వాత డబ్బాలో కానీ మంచి సీసాలో కానీపోసుకొని, కావల్సినప్పుడు నూనెలో వేయించుకొని ఉప్పు, కారం చల్లుకోవాలి. వేడి వేడి అన్నంలో వీటిని పెట్టుకొని తింటే ఎంత బాగుంటాయో !



దొండ వరుగు

కావల్సినవి

దొండకాయలు-1 కిలో, పసుపు-చిటికెడు, ఉప్పు, కారం-తగినంత.

తయారు చేయు విధానం

దొండకాయలు శుభ్రంగా కడిగి చక్రాలులా తరుక్కోవాలి. నిలువుగా, సన్నగా, చీలికలుగా కూడా తరుక్కోవచ్చు. అలా ముక్కలు కోసుకొని బాణలీలో పోసి ఉప్పు, పసుపు వేసి పదినిముషాలు ఉంచి, ఉడికాక దించి ఎండలో బాగా ఎండనివ్వాలి. వీటిని నూనెలో వెయ్యగానే చక్కగా గుల్లగా తయారవుతాయి. కరకరలాడుతుంటాయి. ఎంత పొదుపు చేసుకుంటే అంత అవసరానికి ఉపయోగపడుతుంది డబ్బు అన్నట్లు ఈ వరుగులు ఎంత దాచుకుంటే అన్ని ఎక్కువసార్లు తినవచ్చు.



కాబేజీ వరుగు

కావల్సినవి

కాబేజీ -1, పసుపు - కొద్దిగా, ఉప్పు, కారం - తగినంత.

— తయారు చేయు విధానం —

కాబేజీని శుభ్రంగా కడిగి, తుడిచి సన్నగా తరిగి పసుపురాసి ఎండబెట్టుకోవాలి. బాగా ఎండాక దాచుకొని, తినాలనుకున్నప్పుడు నూనెలో వేయించుకొని ఉప్పు, కారం చల్లుకోవాలి.



గోరుచిక్కుడు వరుగు

కావల్సినవి

గోరు చిక్కుడు - 2 కిలోలు, ఉప్పు, కారం - తగినంత.

— తయారు చేయు విధానం —

ముదురుగా ఉన్న గోరు చిక్కుడు కాయలు తీసుకొని, శుభ్రంగా కడిగి పైన, క్రింద ముచ్చికలు గిల్లకొని అంగుళం సైజులో ముక్కలు కోసుకోవాలి. వాటిలో ఉప్పు వేసి సన్ననెగమీద ఉడకబెట్టాలి. మధ్య మధ్యలో గిన్నెను పట్టకారుతో పట్టుకొని పైకి క్రిందకి కుదుపుతూ ఉండాలి. ముక్కమెత్తబడ్డాక, నీళ్ళన్నీ ఇగిరిపోయాక పళ్ళెంలో వాటినన్నింటినీ వేసుకొని విడదీసి ఎండబెట్టాలి. ముక్క మధ్యకు విరిచితే విరిగినంత వరకూ ఎండబెట్టి డబ్బాలో వేసి మూత పెట్టుకోవాలి. నూనెలో వేయించి కారం చల్లుకుంటే కరకరలాడుతూ బాగుంటాయి.



వీటిని పొడుగు ముక్కలుగా కూడా కోసుకొని ఇలాగే వరుగులు చేసుకోవచ్చు. పొరపాటున కూడా లేతగోరుచిక్కుడు కాయలు ఈ వరుగులు చేయడానికి ఉపయోగించకండి. చితికిపోవటమో, గుల్లగా రాకపోవటమో. ఏదో ఒక ఇబ్బంది తప్పనిసరిగా ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.

దోసవరుగు

కావల్సినవి

దోసకాయలు - కిలో, ఉప్పు - తగినంత.

తయారు చేయు విధానం

దోసకాయలు గట్టిగా ఉన్నవి తీసుకొని చక్రాలుగా తరిగి, ఉప్పు రాసి ఎండబెట్టాలి. నిల్వ చేసుకోవాలి. ఈ వరుగులు కందిపప్పులో వేసి కూర కూడా వండుకోవచ్చు.



బుడందోస వరుగు

కావల్సినవి

బుడందోసకాయలు - 1 కిలో, పుల్లమజ్జిగ - 1లీ, పసుపు - చిటికెడు, వాము - 2 స్పూన్లు, ఉప్పు, కారం - తగినంత.

తయారు చేయు విధానం

బుడం దోసకాయలు ఆకుపచ్చగా చిన్నవిగా ఉంటాయి. చిరుచేదుగా ఉన్నాయని వరుగులు చెయ్యకూడదేమో అనుకోకండి. చక్కగా చేసుకోవచ్చు. ఈ కాయలను శుభ్రంగా కడిగి చీలికలులా తరుక్కోవాలి. గిన్నెలో పుల్ల మజ్జిగ పోసి వాము పొడిచేసి ఉప్పు, పసుపు కూడా వేసి బాగా కలుపు కోవాలి. అందులో తరుక్కున్న దోసకాయ ముక్కలు వేసి రాత్రంతా ఉంచి పగలు తీసి ఎండ బెడుతూ ఉండాలి. అలా మజ్జిగ అంతా అయిపోయేవరకు ప్రతిరోజూ పగలు ఎండ బెట్టడం మళ్ళీ రాత్రంతా పుల్ల మజ్జిగలో ఉంచటం తప్పనిసరి. ఇక ఈ ముక్కలే మిగిలినప్పుడు వాటిని బాగా ఎండబెట్టాలి. చేతితో పట్టుకుంటే గలగలలాడాలి. అలా అయ్యాక డబ్బాలో నిలువ చేసుకోండి. కావాలన్నప్పుడు నూనెలో వేయించుకొని కారం చల్లుకోవాలి. దోసకాయ చలువచేస్తుంది.



బీన్స్ వరుగు

కావల్సినవి

బీన్స్ -1 కిలో, ఉప్పు, కారం - తగినంత.

తయారు చేయు విధానం

ముదురుగా ఉన్న బీన్స్ తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి పైన, క్రింద ముచ్చికలు గిల్లుకొని మధ్యకు ముక్కలు కోసుకోవాలి. గిన్నెలో ఈ ముక్కలు వేసుకొని, సరిపడా ఉప్పు చల్లి సన్నసెగ మీద ఉడకబెట్టండి. మధ్య మధ్యలో ముక్కలని కదుపుతూ ఉండాలి. ముక్క మెత్త పడిందేమో చూసుకొని, నీళ్ళు ఇగిరి పోయాక వాటిని ఎండబెట్టాలి. ముక్క విరిగేంతవరకూ ఎండలో ఉంచి దాచుకోండి. కావల్సినప్పుడు నూనెలో వేయించుకొని కారం చల్లుకోండి.



పచ్చిమిరపకాయ వరుగు

కావల్సినవి

పచ్చిమిరపకాయలు - 1 కిలో, ఉప్పు - తగినంత.

తయారు చేయు విధానం

లావుగా ఉన్న పచ్చి మిరపకాయలు ఈ వరుగులుకు తీసుకోవాలి. వీటిని ముక్కలుగా తరిగి ఉప్పు కలిపి ఎండలో పెట్టుకోవాలి. వాము, ఉప్పు, శెనగపిండి కలిపి పచ్చి మిరపకాయల్లో కూరి గలగలలాడే దాకా ఎండ బెట్టుకోవచ్చు. మరో రకంగా కూడా వీటిని చేసుకోవచ్చు. మెంతులు వేయించి పొడి చేసుకొని పచ్చిమిర్చిలో కూరి ఎండబెట్టుకోవచ్చు. గుర్తుంచుకోవాల్సింది ఒక్కటే కూరిన పొడి రాలకుండా చూసుకోవటమే !



End of Preview.

Rest of the book can be read @
<http://kinige.com/book/Varugulu+Vadiyalu>

*** * ***