

4. తీపి పూరికి :

కావాల్సిన పదార్థాలు:

- 1) గోధుమపిండి - 75 గ్రాములు 3/4 కప్
- 2) రాగిపిండి - 25 గ్రాములు 1/4 కప్
- 3) సోయాపిండి - 25 గ్రాములు 1/4 కప్
- 4) చక్కెర - 3/4
- 5) నీరు - తగినంత
- 6) నూనె - 100 గ్రాములు

తయారు చేయు విధానము :

- 1) ముందుగా చక్కెరను మిక్సిలో వేసి పొడి చేసిపెట్టుకోవాలి
- 2) గోధుమ పిండి, రాగిపిండి, సోయాపిండి, పొడి చేసిన చక్కెర అన్ని బాగా కలిపి తగినంత నీరు పోసి చపాతి పిండి లాగా కలపాలి.
- 3) తరువాత చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకొని, ఒక్కొక్క ఉండను పూరిలాగా వత్తుకోవాలి.
- 4) బాణాలిలో నూనె కాగిన తరువాత పూరిని రెండు వైపులా బంగారు రంగువచ్చేవరకు వేయించాలి.

5. హల్వ :

తయారికి కావల్సిన పదార్థాలు:

- గోధుమపిండి - 3/4 కప్ 75 గ్రాములు
- రాగిపిండి - 1/4 కప్ 25 గ్రాములు
- సోయాపిండి - 1/4 కప్ 25 గ్రాములు
- పాలు - 250 ఎమ్ఎల్ 1/4 లీటర్
- చక్కెర - 100 గ్రామ్
- ఇలాచి - 1
- నెయ్యి - కొద్దిగా

100 గ్రాముల రాగిమిక్స్ వల్ల వచ్చు పోషక విలువలు

తేమ - 7.98	మాంసకృతులు - 20
కొవ్వు - 15.382	మినరల్స్ - 2.329
పీచు పదార్థం - 2.386	పిండి పదార్థం - 59.346
శక్తి - 400 కేలరీలు	కాల్షియం - 205.7
పాస్ఫరస్ - 195.15	ఐరన్ - 4.83

100 గ్రాముల గోధుమ మిక్స్ వల్ల వచ్చు పోషక విలువలు

తేమ - 11.45	మాంసకృతులు - 18.675
కొవ్వు - 6.05	మినరల్స్ - 3.175
పీచు పదార్థం - 2.755	పిండి పదార్థం - 59.925
శక్తి - 360.5 కేలరీలు	కాల్షియం - 170
పాస్ఫరస్ - 446.5	ఐరన్ - 6.025

(I) రాగిమిక్స్ (RREM) తయారు చేయుటకు కావల్సిన పదార్థాలు : 1 కిలో

రాగిపిండి	-	350 గ్రాములు
సోయాపిండి	-	250 గ్రాములు
బెల్లం	-	300 గ్రాములు
నెయ్యి	-	30 గ్రాములు
వెజిటబుల్ నూనె	-	70 ml
ఇలాచి (యాలక్కాయ)	-	1 గ్రా

తయారు చేయు విధానము :

- 1) ముందుగా ఒక కళాయి తీసుకొని అందులో నెయ్యి వేయాలి
- 2) నెయ్యి కొద్దిగా వేసి వేడి అయిన తరువాత, రాగిపిండిని వేసి దోరగ తీపి వాసన వచ్చేవరకు వేయించాలి.
- 3) ఇలాచిని మిక్సిలో వేసి పొడి చేసిపెట్టువాలి. అదే విధంగా సోయా గింజలను కూడ మిక్సిలో వేసి పొడి చేసుకోవాలి.
- 4) పావు వంతు నూనె వేడి చేసి దానిలో సోయాపిండిని దోరగా వేయించాలి.
- 5) బెల్లంను కూడా పొడిలాగా చేసిపెట్టుకోవాలి.
- 6) ఇప్పుడు రాగిపిండి, సోయాపిండి బాగా చల్లారిన తరువాత బెల్లం, ఇలాచి పొడి వేసి బాగా కలపాలి.
- 7) మిగిలిన నూనెను కూడ 1-2 నిమిషాలు కాగబెట్టి, బాగా చల్లారిన తరువాత పైన కలిపిన పదార్థాలకు జత చేసి కలపాలి.
- 8) ఇప్పుడు అన్ని పదార్థాలను శుభ్రమైన చేతులతో బాగా కలిపి, గాలి చొరపడని విధంగా అల్యుమినీయం పేపర్లో (ప్యాక్ చేయాలి) నిలువ చేసుకోవాలి.

2. దోశ :

తయారికి కావల్సిన పదార్థాలు:

గోధుమ పిండి	-	75 గ్రాములు	3/4 కప్
రాగిపిండి	-	25 గ్రాములు	1/4 కప్
సోయా పిండి	-	25 గ్రాములు	1/4 కప్
నీరు	-	తగినంత	
ఉప్పు	-	రుచికి తగినంత	

తయారు చేయు విధానము:

- 1) ముందు గోధుమ పిండి, రాగిపిండి, సోయాపిండి మూడు తగినంత నీరు పోసి పలుచగా కలపాలి.
- 2) తగినంత ఉప్పుకూడా వేయాలి
- 3) స్టా మీద పెన్నం పెట్టి బాగా వేడి అయిన తర్వాత దోశ పోయాలి.
- 4) దోశ చుట్టూ కాస్త నూనె వేసి రెండు వెపులా దోరగా కాల్చుకోవాలి.

3. పూరికి :

తయారుకు కావల్సిన పదార్థాలు:

1) గోధుమపిండి	-	75 గ్రాములు	3/4 కప్
2) రాగిపిండి	-	25 గ్రాములు	1/4 కప్
3) సోయాపిండి	-	25 గ్రాములు	1/4 కప్
4) నీరు	-	సరిపడినంత	
5) ఉప్పు	-	రుచికి తగినంత,	
6) నూనె	-	100 గ్రాములు	

తయారు చేయు విధానము :

- 1) చపాతి తయారీ మాదిరిగా అదే విధంగా పిండి కలుపుకొని చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకోవాలి.
- 2) వీటిని పూరి మాదిరిగా వత్తుకొని, కాగిన నూనెలో వేసి వేయించుకోవాలి.

3. దోశ :

తయారు చేయుటకు కావల్సిన పదార్థాలు

రాగిమిక్స్ (RREM)	:	100 గ్రాములు
బియ్యం పండి	:	200 గ్రాములు
మైదాపిండి	:	100 గ్రాములు
నీరు	:	తగినంత

తయారు చేయు విధానము:

- 1) రాగిమిక్స్ (RREM) బియ్యం పండి, మైదాపిండి మూడు కూడ బాగా కలపాలి.
- 2) తరువాత తగినంత నీరు పోసి పలుచగా కలుపుకోవాలి.
- 3) స్టా మీద పెన్నం పెట్టి వేడి అయిన తరువాత పలుచగా కలుపుకొన్న పిండిని గరిటలో పోయవలెను.
- 4) దోశ చుట్టు కొద్దిగా నూనె వేసి రెండు వైపులా కాల్చుకోవాలి.

4. లడ్డు :

తయారు చేయుటకు కావల్సిన పదార్థాలు

- 1) 100 గ్రాములు రాగిమిక్స్ (RREM)
- 2) కొద్దిగా నీరు

తయారు చేయు విధానము :

- 1) మొదటిగా 100 గ్రాముల రాగిమిక్స్ తీసుకొని కొద్దిగా నీరు వేసి (గోరు వెచ్చని) కలపాలి.
- 2) వెంటనే పిండిని చేతిలో లడ్డులాగా కట్టాలి.
వీలు ఉన్నవారు జీడిపప్పును కూడ రాగిమిక్స్ (RREM) లో కలపవచ్చు.

5. పాయసము :

తయారు చేయుటకు కావల్సిన పదార్థాలు

1) పాలు	-	1/4 లీటరు
2) రాగిమిక్స్ (RREM)	-	100 గ్రాములు
3) నీరు	-	తగినంతగా

తయారు చేయు విధానము :

- 1) మొదటగా పాలు ఒక గిన్నెలో తీసుకొని బాగా వేడి చేయాలి.
- 2) కొద్దిగా నీరు తీసుకొని 100 గ్రాములు రాగిమిక్స్ (RREM) ని ఉండలు లేకుండా బాగా కలపాలి.
- 3) పాలు మరుగుతున్నప్పుడు, జావలగా కలుపుకొన్న రాగిమిక్స్ (RREM) కొద్ది కొద్దిగా వీసి బాగా కలపాలి.
- 4) 5 నిమిషాలు స్టా మీద ఉంచి బాగా కలుపుతూ ఉండాలి. తరువాత స్టామీద నుండి దించివేయాలి.

6. పుట్టు :

తయారు చేయుటకు కావల్సిన పదార్థాలు

రాగిమిక్స్ (RREM)	:	100 గ్రాములు
నీరు	:	కొద్దిగా

తయారు చేయు విధానము:

- 1) మొదట రాగిమిక్స్ (RREM) 100 గ్రాములు ఒక గిన్నెలో తీసుకోవాలి.
- 2) కొద్దిగా నీరు చిలకరించి (8-10 చుక్కలు) ఉండలు లేకుండా ఒకసారి కలపాలి.
- 3) ఇప్పుడు ఇడ్లీ పాత్ర కాని ఏదైన వెడల్పు పాత్ర కాని తీసుకొని అడుగున కొంత నీరు పోయాలి.
- 4) దీనిలో ఇంకొక గిన్నెలో సగము వరకు నీరు తీసుకొని దానిమీద ఈ రాగిమిక్స్ (RREM) గిన్నెలో పెట్టాలి.
- 5) ఒక పలుచటి బట్టను తీసుకొని, కొద్దిగా తడిపి దానిని రాగిమిక్స్ (RREM) మీద కప్పాలి.
- 6) తర్వాత ఇడ్లీ పాత్రను మూతపెట్టి 10 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- 7) 10 నిమిషాల తర్వాత దించి వేడి మీదనే లడ్డులాగా కట్టాలి.
- 8) అందుబాటులో పచ్చికొబ్బరి కాని ఎండు కొబ్బరి వున్న, దానిని కూడ కలిపి లడ్డు చేసుకోవచ్చు.

(III) గోధుమ, రాగి, సోయాగ్రాన్యూల్స్ పిండితో వంటలు (గోధుమ పిండి మిశ్రమము)

గోధుమ పిండి	-	50 గ్రాములు
రాగిపిండి	-	25 గ్రాములు
సోయాపిండి	-	25 గ్రాములు

సోయాగ్రాన్యూల్స్ సూపర్ మార్కెట్స్ / కిరాణా షాపులలో లభిస్తాయి. సోయాగ్రాన్యూల్స్ను గిర్రీలో / మిక్సీలో వేసి పిండి చేసుకోవాలి.

(IV) ముడిసరుకులతో తయారు చేసుకోగల వంటలు:

1. చపాతి :

తయారీకి కావలసిన పదార్థాలు:

గోధుమ పిండి	-	75 గ్రాములు	3/4 కప్
రాగిపిండి	-	25 గ్రాములు	1/4 కప్
సోయాపిండి	-	25 గ్రాములు	1/4 కప్
నీరు తగినంత, ఉప్పు	-	రుచికి తగినంత	

తయారు చేయువిధానము:

- 1) మొదట గోధుమపిండి, రాగిపిండి, సోయాపిండి, మూడు తీసుకొని బాగా కలపాలి.
- 2) తరువాత చపాతి చేయుటకు తగినంత నీరు తీసుకొని పైన కలిపిన పిండికి కలపాలి.
- 3) పిండిని బాగా పిసికిన తర్వాత చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకోవాలి.
- 4) ఒక్కో ఉండను చపాతీపీట మీద చపాతి లాగా వొత్తుకోవాలి.
- 5) స్ట్రా మీద పెన్నం పెట్టి బాగా వేడి అయిన తర్వాత చేసిన చపాతీని వేసి రెండు వైపులా తగినంత కాల్చుకోవాలి.

(II) రాగిమిక్స్ (RREM) తో చేయదగిన వంటలు :

1. చపాతి :

చపాతి తయారు చేయుటకు కావల్సిన పదార్థాలు:

రాగిమిక్స్ (RREM)	:	100 గ్రాములు
గోధుమ పిండి	:	200 గ్రాములు
నీరు	:	తగినంత

తయారు చేయు విధానము:

- 1) మొదట రాగిమిక్స్ (RREM) మరియు గోధుమ పిండి బాగా కలుపుకోవాలి
- 2) తరువాత తగినంత నీరు పోసి చపాతి పిండి బాగా కలుపుకోవాలి.
- 3) కలుపకొన్న పిండిని చిన్న చిన్న ఉండలు చేసి చపాతికి బాగా వొత్తుకోవాలి.
- 4) పెన్నం వేడి అయిన తర్వాత, చపాతి వేసి రెండు వైపులా కొద్దిగా నూనె వేసి కాల్చుకోవాలి.

2. ఇడ్లీ :

తయారు చేయుటకు కావల్సిన పదార్థాలు

- 1) రాగిమిక్స్ (RREM) 100గ్రామ్
- 2) నీరు తగినంతగా

తయారుచేయు విధానము:

- (1) మొదటిగా రాగిమిక్స్ (RREM) 100 గ్రాములు ఒక గిన్నెలో తీసుకోవాలి.
- 2) సరిపడినంతగా నీరు తీసుకొని ఇడ్లీ పిండి మాదిరిగా కలుపు కోవాలి.
- 3) ఇడ్లీ పాత్ర తీసుకొని ప్లేట్స్కు నూనెరాసి కలుపుకున్న ఇడ్లీపిండిని నాలుగు వైపులా వేసి, ఆవిరి మీద 10-15 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- 4) స్ట్రా మీద నుండి దించి ఇడ్లీ ప్లేటు నుండి ఇడ్లీలు తీసివేయాలి.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫ్యామిలీకేర్ కంటిన్యూమ్ ప్రోగ్రామ్ అదనపు ఆహారము అందించే ఈ పైలెట్ కార్యక్రమము ఆశ ఫర్ ఎడ్యుకేషన్ - న్యూయార్క్ (Asha for Education - NY) సహాయ సహకారంతో నెట్ వర్క్ ఆఫ్ హెచ్.ఐ.వి పాజిటివ్ పీపుల్ (NHP+), రంగారెడ్డి జిల్లా ద్వారా నిర్వహించబడుతూ 200 హెచ్.ఐ.వి. ప్రభావిత కుటుంబాలకు సేవలు అందిస్తున్నది.

ఈ ఎ.పి.యఫ్.సి.సి. కార్యక్రమముకు సపోర్ట్ అందిస్తున్న క్రింది సంస్థలకు ధన్యవాదములు



ఆశ ఫర్ ఎడ్యుకేషన్ - న్యూయార్క్
Asha for Education - NY

హెచ్.ఐ.వి పాజిటివ్ పీపుల్ (NHP+),
రంగారెడ్డి జిల్లా

జాన్సన్ అండ్ జాన్సన్ ఫౌండేషన్ (J & J Foundation)
అమెరికన్ జ్యూవిష్ వరల్డ్ సర్వీస్ (AJWS)

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫ్యామిలీ కేర్ కంటిన్యూమ్
ప్రోగ్రామ్ (ఎ.పి.యఫ్.సి.సి.పి)

అదనపు
పౌష్టిక ఆహారము



2nd Floor, H.No.1-4-880/2/36/1, Street No.10, New Bakaram,
Gandhi Nagar, Hyderabad - 500 080
Tel : +91 40-2765 4688, Telefax: +91 40-2767 4757
Email : saathii@yahoo.com Website: www.saathii.org

ముందు మాట

సాధీ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ 'ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫ్యామిలి కేర్ కంటిన్యూమ్ ఫోగ్రామ్ కార్యక్రమం' ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. బాధిత కుటుంబాలకు కేర్ అండ్ సపోర్ట్ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నది. హెచ్.ఐ.వి. సోకినవారు ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవించడానికి కావాల్సిన సహాయ సహకారాలు అందిస్తోంది. హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వారికి పోషకాహారం ప్రాముఖ్యతను అందించే క్రమంలో మీ ముందు ఈ చిన్న పుస్తకాన్ని ఉంచుతున్నాము. హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ సోకిన వ్యక్తులు, వారి పిల్లలకు అదనపు పోషకాహారం అందించడం వలన వారు ఆరోగ్యవంతంగా జీవించడానికి ఉపయోగపడటమే కాకుండా రోజువారి పనులు సమర్థవంతంగా చేసుకోవడానికి సహాయపడతాయి. వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో సులభంగా, చౌకగా లభ్యం అయ్యే పప్పు దినుసులు, ముడిపదార్థాలతో ఎటువంటి ఆహారాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చో వాటి యొక్క కొలతలతో సహా ఈ "అదనపు పౌష్టిక ఆహారము" పుస్తకములో వివరించడం జరిగింది.

రాగులు, గోధుమ పిండి, సోయగ్రాన్యూల్ పిండితో తయారు చేసుకోగల్గిన అనేక ఆహార పదార్థాలను పొందుపరచాము. మీ రోజువారి ఆహారంతోపాటు అదనంగా ఈ పదార్థాలు చేసుకుని అవసరమైన అధిక క్యాలరీలు శరీరానికి అందించవచ్చు. ఈ అదనపు ఆహార పదార్థాల వలన మీకు కావాల్సిన పోషకవిలువలు, శక్తి సామర్థ్యాలు అందుతాయి.

బయటి ప్రదేశాల్లో గల తినుబండారాలు, హోటళ్ళలో అమ్మే తిను పదార్థాలను పూర్తిగా మానివేసి, ఈ పుస్తకంలో వివరించిన విధంగా ఆరోగ్యకర ఆహార పదార్థాలను మీకు అనుకూలమైన సమయంలో, త్వరితగతిన చేసుకునేటట్లు పొందుపరచడమైంది. ఈ పదార్థాలను వయో బేధం లేకుండా తినవచ్చును. మనమంతా ఆయురారోగ్యాలతో ఉండటం వలన మన సమాజం ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని ఈ చిరు ప్రయత్నం.

నీరు

-

తగినంత

తయారు చేయు విధానము:

- 1) ముందుగా పాలను ఒక గిన్నెలో తీసుకొని బాగా కాగపెట్టాలి.
- 2) తరువాత చక్కర కూడా వేసి పాలను కాగపెట్టాలి.
- 3) ముందుగా గోధుమపిండి, రాగిపిండి, సోయాపిండి మూడు కూడా తగినంత నీరు పోసి కొద్దిగా పలుచగా కలుపుకోవాలి.
- 4) కాగుతున్న పాలలో, పలుచగా కలుపుకున్న పిండిని వేసి ఉండలు కట్టకుండా బాగా కలపాలి.
- 5) చివరగా ఇలాచిపొడి వేసి 5-7 నిమిషాలు ఉడకబెట్టవలెను. నెయ్యి అందుబాటులో ఉన్నవారు చివరగా నెయ్యి వేసి 2 నిమిషాలు ఉంచి బాగా దగ్గరకి వచ్చిన తరువాత దించి వేయాలి.

ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

- 1) చేతులు శుభ్రంగా మంచి నీటితో కడుగుకోవాలి.
- 2) చేతిగోర్లు లేకుండా చూసుకోవాలి.
- 3) వంట చేసే ప్రాంతము శుభ్రంగా ఉండాలి. ఎలుకలు, బొద్దింకలు దోమలు లేకుండా ఉండాలి.
- 4) పదార్థాలు అన్నీకూడ మంచి నాణ్యత కలిగి ఉన్నవే వాడాలి.
- 5) పదార్థాలు వాడిన తర్వాత, గాలి చొరబడకుండా మాత పెట్టుకోవాలి.
- 6) రాగి మిక్స్ తో కాని, ముడి సరుకుతో చేసుకొన్న ఏ పదార్థమైన జాగ్రత్తగా మూతపెట్టి ఉంచవలెను.