శ్రీ హనుమంతరాయ ఎడ్యుకేషనల్ అండ్ ఛారిటబుల్ సొసైటి

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం

సిరి పంటలు సిరి వంటలు

జి. ధనలక్ష్మి, యం. సుధాకర్, కె. లక్ష్మిప్రియ, ఈ. రవి గౌడ్, ఎస్. శ్రీకాంత్, పి. విష్ణు మోహన్ రెడ్డి, జె.వి. ప్రసాద్, షేక్ ఎస్. మీరా

శ్రీ హనుమంతరాయ ఎడ్యుకేషనల్ అండ్ ఛారిటబుల్ సొసైటీ

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం

యాగంటిపల్లె గ్రామం, బనగానపల్లె మం, నంద్యాల జిల్లా, ఆం.ప్ర. - 518 124.

https://pendekantikvk.org http://atari-hyderabad.org.in/

సిరి : పంటలు & వంటలు

జాతీయ వాతావరణ వినూత్న వ్యవసాయ పథకం

డా.జి. ధనలక్ష్మి
సీనియర్ సైంటిస్ట్ & హెడ్

యం. సుధాకర్
శాస్త్రవేత్త, సస్య విజ్ఞానం

కె. లక్ష్మి ప్రియ
శాస్త్రవేత్త, గృహ విజ్ఞానం

ఈ. రవి గౌడ్
శాస్త్రవేత్త, విస్తరణ విభాగం

ఎస్. శ్రీకాంత్
యంగ్ ప్రొఫెషనల్

పి. విష్ణు మోహన్ రెడ్డి
ఎస్.ఆర్.ఎఫ్.

శ్రీ హనుమంతరాయ ఎడ్యుకేషనల్ అండ్ ఛారిటబుల్ సొసైటి

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం

యాగంటిపల్లె, బనగానపల్లె, నంద్యాల జిల్లా, ఆం.ప్ర. – 518 124.

చిరు ధాన్య పంటల యాజమాన్య పద్ధతులు –

ఒకప్పుడు గ్రామీణ ప్రాంతాలలోని ప్రజలకు, ప్రధాన ఆహారమైన జొన్నలు, సజ్జలు, కొర్రలు, రాగులు, సామలు కాలక్రమంలో మారిన ఆహారపు అలవాట్లు కారణంగా కనుమరుగైపోయాయి. అధునిక పోకడలతో ప్రజల్లో మారిన ఆహార అలవాట్ల కారనంగా అనేక ఆర్యోగ్య సమస్యలు తతెత్తుతున్నాయి.
పిల్లలు, పెద్దల్లో పౌష్టిక లోపాలు బహిర్గతమవుతున్నాయి. ఈ నేపధ్యంలోనే చిరుధాన్యాలకు ఒక్కసారిగా డిమాండ్ పెరిగింది. మళ్లీ పాతతరం పద్ధతుల్లోకి మారిపోతున్నారు. చిరుధాన్యాల విలువేంటో సమాజానికి ఇప్పుడిప్పుడే తెలుస్తోంది. అందుకే చాలా మంది రైతులు చిరుధాన్యాల సాగుచేపట్టేందుకు మొగ్గ చూపుతున్నారు.

భారతదేశంలో పెరుగుతున్న జనాభాకు తగినంత నాణ్యమైన పోషక విలువలు గల ఆహారం అందించడం ఎంతో అవసరం. ప్రస్తుతము వరి మరియు గోధుమ పంటల మీద మాత్రమే ఆధారపడుతున్నాము. దీని వలన వాతావరణ మార్పుల కారణంగా భవిష్యత్తులో ఆహార కొరత ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. దీనిని అధిగమించడానికి వాతావరణ మార్పులను తట్టుకొని దిగుబడినిచ్చే వర్షాధార పంటలను ప్రోత్సహించాలి. ఈ పంటలలో అతి ముఖ్యమైనవి చిరుధాన్యాలు అనగా కొర్ర, రాగి, సామ, వరిగ, ఆరిక, ఊదలు మరియు అండుకొర్రలు. వీటిని ప్రోత్సహించడం ద్వారా ఆహార కొరతను అధిగమించడమే కాకుండా పోషక విలువలు ఉన్న ఆహారాన్ని ప్రజలకు అందించవచ్చును. చిరుధాన్యాలు మన రాష్ట్రంలో దాదాపు 56000 హెక్టార్లలో సాగు చేస్తున్నారు. చిరు ధాన్యపు పంటలు తక్కువ వర్షపాతం గల (350 ఎం.ఎం.) ప్రాంతంలో మరియు కొండ ప్రాంతాలలో పండిస్తూ గిరిజనుల ప్రధాన ఆహార పంటలుగా ఉంటున్నాయి. కానీ, నానాటికీ పెరుగుతున్న ఆరోగ్య సమస్యలు నీటి ఎద్దటి, వాతావరణ మార్పుల వల్ల ప్రజల్లో చిరుధాన్యాల మీదు పెరిగిన అవగాహన వల్ల మళ్లీ రైతులు చిరుధాన్యాలు పండించడానికి మక్కువ చూపుతున్నారు.

చిరుధాన్యాల్లో పోషకాలు పెద్దమొత్తంలో ఉండడమే కాక వీటిల్లోని కొన్ని సంయోజ పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వరి, రాగులు, సామల్లో 7%

మాంసకృత్తులుంటే, గోధుమ, జొన్న, సజ్జలు, కొర్రలు, వరిగెలు, అరికెల్లో 10–12% వరకు ఉంటాయి. పిండి పదార్థమైతే వరిలో 77%, గోధుమల్లో 64% వరకు.. చిరుధాన్యాల్లో 60–70% వరకు ఉంటుంది. కొన్ని చిరుధాన్యాల్లో 50–55 శాతమే ఉంటుంది. వీటి నుంచి 330–345 కిలో కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది.

వీటిల్లో విటమిన్ ఇ కూడా ఎక్కువే, అలాగే ఖనిజ లవణాల విషయంలో చిరుధాన్యాలదే పైచేయి. రాగుల్లో పాలతో సమానంగా 344 మి.గ్రా. క్యాల్షియం లభిస్తుంది. గర్భిణులకు, బాలింతలకు, చిన్నపిల్లలకు, వృద్ధులకు, జబ్బులతో బాధపడేవారికి ఇదెంతో మేలు చేస్తుంది. బియ్యం, గోధుమల్లో ఐరన్ అంతగా ఉండదు కాని చిరుధాన్యాల్లో ఇది మంచి పాళ్లలో లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా సజ్జల్లో 8 మి.గ్రా., సామల్లో 9.3 మి.గ్రా., రాగులు, జొన్నల్లో సుమారు 4 మి.గ్రా. ఐరన్ ఉంటుంది. రక్తహీనత తగ్గటానికి ఇది ఎంతో అవసరం. జీవక్రియల్లో పాలు పంచుకునే మెగ్నీషియం. ఎదుగుదలకు జింక్ తోడ్పడుతుంది

కొర్రలు

శాస్త్రీయ నామము: సెటేరియా ఇటాలిక

ఆంగ్ల నామము: ఫాక్స్ టైల్ మిల్లెట్

తెలుగు నామము: కొర్రలు

రాష్ట్రంలో కొర్ర 21 వేల హెక్టార్ల విస్తీరణం లో సాగవుతున్నది, ఇందులో 70 శాతం సాగు విస్తీరణం అత్యల్ప వర్షపాత మండలాల్లో, మిగిలిన 30 శాతం ఇతర మండలాల్లో విస్తరించి వున్నది.

* **విత్తన శుద్ధి :** కార్బెండజైమ్ 2 గ్రా/ కి విత్తనానికి కలిపి విత్తనశుద్ధి చేయాలి.
* **విత్తే సమయం : ఖరీఫ్ :** జున్–జులై, **రబీ:** డిసెంబర్–జనవరి, **వేసవి:** జనవరి.
* **నేలలు :** తేలికపాటి నుండి నల్లరేగడి నేలలు, మురుగు నీటి పారుదల గల నేలలు అనుకూలం. అధిక తేమ లేదా తీవ్ర కరువును తట్టుకోలేదు.
* **విత్తన మోతాదు :** 2 కి /ఎ – సాళ్ళలో విత్తే పద్ధతి, 4 కి/ఎ– వెదజల్లే పద్ధతి.

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో సాగుకు అనుకూలమైన కొర్ర రకాలు :

* **రకం :** ఎస్.ఐ.ఎ. -3085 (సూర్యనంది), ఎస్.ఐ.ఎ.- 3156, రేనాడు, గరుడు మొ॥
* **విత్తటం :** 22.5×7.5 సెం.మీ. దూరంలో విత్తుకోవాలి.
* **ఎరువుల యాజమాన్యం :** ఎకరాకు 4 టన్నుల పశువుల ఎరువు ఆఖరి దుక్కిలో వేసుకోవాలి, 8 కిలోల నత్రజని, 8 కిలోల భాస్వరం విత్తేటప్పుడు వేయాలి. నాటిన 3-4 వారాల తరువాత పైపాటుగా 8 కిలోల నత్రజని వేయాలి.
* **అంతర పంటలు :** కొర్ర : కంది : 5:1 నిష్పత్తి, **కొర్ర : వేరుశనగ :** 2:1 నిష్పత్తి
* **కలుపు నివారణ : అంతరకృషి :** 2-3 సార్లు గొర్రుతో అంతరకృషి చేసి ఒకసారి మనుషులతో తీయించాలి. వెదజల్లే పద్ధతిలో రెండుసార్లు మనుషులతో తీయించాలి లేదా విత్తిన 1-2 రోజులలోపు ఐసోప్రొటురాన్ 400 గ్రా/ఎ లేదా బుటాక్లోర్ 50% 750 మి.లీ/ఎ పిచికారి చేయాలి.
* **నీటి యాజమాన్యం :** వర్షాధారంగా పండించవచ్చు. నీటిపారుదల క్రింద పండించినట్లయితే విత్తిన తర్వాత పిలకలు వేసే దశలో, కంకి వేసే దశలో, పూత మరియు గింజ గట్టిపడే దశలో నీరు పెట్టాలి.
* **పంటకోత :** స్వల్పకాలిక రకాలు : 70-75 రోజులు, మధ్యకాలిక రకాలు: 80-85 రోజులు అతి తక్కువ కాల రకము: గరుడ - 60 రోజులు.
* **దిగుబడి :** 10-12 క్వి/ఎ.

సూర్య నంది రకం

సూర్య నంది రకం పద్ధతి ప్రదర్శన

కొర్రల ద్వారా చేయగలిగిన వంటకాల వివరాలు
కొర్ర దోశ

కావలసిన పదార్థాలు :

1. కొర్రలు : 100 గ్రా.
2. మినపప్పు : 100 గ్రా.
3. బియ్యం : 100 గ్రా.
4. ఉప్పు : తగినంత
5. పుల్లని పెరుగు: తగినంత

తయారీ విధానము :

1. కొర్రలు, మినపప్పు, బియ్యం మూడింటిని కలిపి నానబెట్టాలి. తరువాత గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.
2. దీనిని ఒక రాత్రి వరకు నాననివ్వాలి.
3. తరువాత రోజు పై మిశ్రమానికి ఉప్పు పుల్ల పెరుగు తగినంత కలుపుకొని నీటితో పిండిని గరిటె జారుగా కలుపుకోవాలి.
4. పొయ్యి మీద పెనం కాలిన తరువాత దోశ పలుచగా వేసి నూనె వేసి కాల్చాలి. దోశ తిరగవేసి ఎర్రగా కాల్చాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, శక్తి 341 కి. కాలరీలు, ప్రోటీన్ 14.3 గ్రా., క్రొవ్వు 2 గ్రా., కాల్షియం 65 మి.గ్రా., భాస్వరం 278 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 2.4 మి.గ్రా.

కొర్ర ఇడ్లీ

కావలసిన పదార్థాలు :

1. కొర్రలు : 100 గ్రా.
2. మినప పప్పు : 100 గ్రా.
3. ఇడ్లి రవ్వ : 100 గ్రా.
4. ఉప్పు : తగినంత

తయారీ విధానము :

1. కొర్రలు, మినప పప్పు, ఇడ్లీ రవ్వని వేరు వేరుగా నానబెట్టాలి.
2. కొర్రలు, మినప పప్పు రెండింటిని రుబ్బుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంలో ఇడ్లీ రవ్వ వేసి ఒక రాత్రి వరకు నానానివ్వాలి.
3. తరువాత రోజు పై మిశ్రమంకు ఉప్పు కలపాలి. ఇప్పుడు ఇడ్లీ ప్లేట్ కి నూనె రాసి దానిలో పిండిని వేసి ఇడ్లీ పాత్రలో పెట్టి ఉడికించాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఆ పదార్థములో, 341 కి. కాలరీల శక్తి14.2 గ్రా., ప్రోటీన్లు, 2 గ్రా. క్రొవ్వు, 64 మి.గ్రా. కాల్షియం, 272.6 మి.గ్రా. భాస్వరం మరియు 2.5 మి.గ్రా. ఇనుము వుంటాయి.

కొర్రల పాయసం

కావలసిన పదార్థాలు :

1. కొర్రలు : 100 గ్రా.
2. బెల్లం : 100 గ్రా.
3. పాలు : 250 మి.లీ.
4. యాళకుల పొడి : 5 గ్రా.
5. జీడి పప్పు : 15 గ్రా.
6. బాదం : 15 గ్రా.
7. నెయ్యి : 2 టేబుల్ స్పూన్స్

తయారీ విధానము :

1. బాణీలో నెయ్యి వేసి జీడిపప్పు, బాదంని వేయించాలి.
2. ఒక గంట ముందుగా కొర్రలు నానబెట్టాలి.
3. ఒక గిన్నెలో పాలు పోసి మరగనివ్వాలి. తర్వాత కొర్ర వేసి ఉడకనివ్వాలి. ఉడికిన తర్వాత బెల్లం వేసి కలియ తిప్పాలి.
4. పాయసం తయారైన తర్వాత జీడీపప్పు, బాదం పప్పు వేసి అందంగా అలంకరించాలి. (ఇదే విధంగా వరిగలతో చేసుకోవచ్చు.)

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల పదార్థములో, శక్తి 236.7 కి. క్యాలరీలు, ప్రోటీన్ 5.54 గ్రా., క్రొవ్వు 58.9 గ్రా., కాల్షియం 127.4 మి.గ్రా., భాస్వరం 152.5 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 1.5 మి.గ్రా. ఉంటుంది.

కొర్ర పకోడి

కావలసిన పదార్థాలు :

1. కొర్రపిండి : 100 గ్రా.
2. పాలకూర : 165 గ్రా.
3. శనగపిండి : 20 గ్రా.
4. పచ్చిమిర్చి : 2 గ్రా.
5. జీలకర్ర : 2 గ్రా.
6. నూనె : 30 మి.లీ.
7. కారం : 3 గ్రా.
8. ఉల్లిపాయలు : 40 గ్రా.
9. ఉప్పు : తగినంత

తయారీ విధానము :

1. కొర్రపిండి, శనగపిండి జల్లించుకోవాలి.
2. ఒక్క గిన్నెలో ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, జీలకర్ర, కారం, పాలకూర, ఉప్పు తగినంత నీరు పోసి పిండిని కలుపుకోవాలి.
3. బాండిలో నూనె పోసి కాగిన తర్వాత పిండిని చేతితో తీసుకొని పకోడిలా వేసి ఎర్రగా వేయించి తీసుకోవాలి. ఇవి వేడి వేడిగా తింటే చాలా బాగుంటాయి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్ధములో, శక్తి 242.5 కి. క్యాలరీలు, ప్రోటిన్ 4.1 గ్రా., క్రొవ్వు 24.4 గ్రా., కాల్షియం 45.7 మి.గ్రా. భాస్వరం 108.2 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 1.5 మి.గ్రా.

కొర్ర లెమన్ రైస్

కావలసిన పదార్థాలు :

1. కొర్రలు : 100 గ్రా.
2. నూనె : 20 గ్రా.
3. పచ్చిమిర్చి : 5 గ్రా.
4. జీలకర్ర : 2 గ్రా.
5. కరివేపాకు : 3 గ్రా.
6. పసుపు : 2 గ్రా.
7. ఆవాలు : 2 గ్రా.
8. నిమ్మకాయ : 4 గ్రా.
9. వేరుశనగ : 10 గ్రా.

తయారీ విధానము :

1. కొర్రలు శుభ్రంగా కడిగి 2 గంటలు నానబెట్టాలి.
2. కుక్కర్లో కొర్రలు, రెండు కప్పులు నీళ్ళు పోసి కొద్దిగా ఉప్పు వేసి ఉడకనివ్వాలి. ఉడికిన అన్నంని చల్లబరిచి తరువాత నిమ్మకాయ రసాన్ని కలుపుకోవాలి.
3. ఇప్పుడు బాండీలో నూనె పోసి వేడి ఆయిన తరువాత తరిగిన పచ్చిమిర్చి, పసుపు, కరివేపాకు, వేరుశనగలు వేసి వేయించాలి.
4. ఈ వేయించిన మిశ్రమాన్ని నిమ్మకాయ కలిపిన కొర్ర అన్నానికి కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు తగినంత ఉప్పు కలుపుకోవాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, శక్తి 365.76 కి. క్యాలరీలు, ప్రోటిన్ 11.6 గ్రా., క్రొవ్వు 20.40 గ్రా., కాల్షియం 48.8 మి.గ్రా.
భాస్వరం 210.27 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 3.5 మి.గ్రా.

రాగులు

శాస్త్రీయ నామము : ఎల్యుసిన కొరకన
ఆంగ్ల నామము : ఫింగర్ మిల్లెట్
తెలుగు నామము : రాగులు

* **అన్ని ప్రాంతాలలో సాగుకు అనుకూలమైన రాగి రకాలు :**
  భారతి– (**VR**–762), శ్రీ చైతన్య – (**VR**–847), **VR**–936 మరియు పిపిఆర్ 2700 (వకుల), తిరుమల, రత్నగిరి, ఇంద్రావతి, వేగావతి.
* **విత్తనశుద్ధి :** కార్బెండజిమ్ @ 2 గ్రా/కి, మాంకోజెబ్ @ 3 గ్రా/కి విత్తనానికి కలిపి విత్తనశుద్ధి చేయాలి.
* **విత్తే సమయం :**
  ఖరీఫ్ : జూన్ – ఆగస్టు, రబీ : నవంబర్–డిసెంబర్, వేసవి : జనవరి – ఫిబ్రవరి
* **విత్తనమోతాదు :** 2.5 కి/ఎ–నారు పెంచి నాటే పద్ధతి, 3–4 కి/ఎ – వెదజల్లే పద్ధతి.
* **విత్తేదూరం :** 22.5 × 10 సెం.మి.
* **ఎరువుల యాజమాన్యం :**
  పశువుల ఎరువు–4 ట/ఎ, ఎకరాకు 12:12:8కి (నత్రజని: భాస్వరం : పొటాషియం) విత్తేటప్పుడు వేయాలి. 35–40 రోజులకు 12 కి నత్రజని పైపాటుగా వేయాలి ఇ నారుమడి (5 సెంట్లు) : 640 గ్రా నత్రజని + 640 గ్రా. భాస్వరం + 480 గ్రా పోటాష్.
* **కలుపు యాజమాన్యం :**
  2–3 సార్లు గొర్రుతో అంతరకృషి చేసి ఒకసారి మనుషులతో తీయించాలి, వెదజల్లే పద్దతిలో రెండు సార్లు చేయాలి లేదా పెండిమిథాలిన్ 30% 3.మి,లీ/ లీ నీటికి విత్తిన 1–2 రోజులలోపు పిచికారి చేయాలి. 20–25 రోజులకు – 2,4–డిసోడియం సాల్ట్ @ 2 గ్రా/ లీ నీటికి కలిపి పిచికారి చేయాలి.
* **అంతర పంటలు :** రాగి + కంది – (8:2), రాగి + సోయా చిక్కుడు – (4:1)

* **నీటి యాజమాన్యం :** నీటిపారుదల క్రింద పండించినట్లయితే నాటిన 3 రోజుల తర్వాత, పిలకలు వేసే దశలో, కంకి వేసే దశలో, పూత మరియు గింజ గట్టిపడే దశలో నీరు పెట్టాలి.
* **పంటకోత :** స్వల్పకాలిక రకాలు : 82 – 95 రోజులు, మధ్యకాలిక రకాలు – 110–115 రోజులు. దీర్ఘకాలిక రకాలు – 120–130 రోజులు.
* **దిగుబడి :** 10 – 14 క్వి/ఎ

రాగి జావ

కావలసిన పదార్థాలు :

రాగి పిండి : 70 గ్రా.

ఉప్పు : చిటికెడు

మజ్జిగ : 50 మి.లీ.

నీళ్ళు : 120 మి.లీ.

తయారీ విధానము :

1. ముందుగా గిన్నెలో నీటిని తీసుకొని వేడి చేసుకోవాలి.
2. రాగి పిండికి కొంచెం నీటిని కలుపుకొని గరిటెజారుగా కలుపుకోవాలి.
3. ఈ పిండిని మరిగిన నీటిలో కలుపుతూ పోయాలి.
4. దీనిని 5 ని॥లపాటు ఉడికించి వేడివేడిగా తీసుకోవచ్చు.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 7.3 గ్రా., క్రొవ్వు 1.3 గ్రా., పీచు పదార్థము 3.6 గ్రా., పిండి పదార్థము 72 గ్రా., శక్తి 328 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 344 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 3.9 గ్రా.

రాగి సంకటి

కావలసిన పదార్థాలు :

రాగి పిండి : 200 గ్రా.

బియ్యం : 50 గ్రా.

ఉప్పు : చిటికెడు

నీళ్ళు : 200 మి.లీ.

తయారీ విధానము :

1. ముందుగా నీటిని తీసుకొని అందులో బియ్యాన్ని పోసి ఉడికించుకోవాలి.
2. దీనికి ఉప్పుకు చేర్చి 3/4 వంతు ఉడికిన తరువాత రాగి పిండిని పోస్తూ ఉండలు లేకుండా తిప్పుతూ ఉండాలి. దీనిని వేడిగా తీసుకోవచ్చు.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 7.22 గ్రా., క్రొవ్వు 1.14., పీచు పదార్థము 2.92 గ్రా., పిండి పదార్థము, 73.26 గ్రా., శక్తి 331.4 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 277.2 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 3.26 మి.గ్రా.

రాగి ఇడ్లి

కావలసిన పదార్థాలు :

రాగి పిండి : 60 గ్రా.

మినప పిండి : 20 గ్రా.

ఉప్పు : చిటికెడు

నీళ్ళు : 30 మి.లీ.

తయారీ విధానము :

1. మినప్పప్పుని నానబోసుకొని గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.
2. దీనికి రాగి పిండిని కలిపి సమ పాళ్ళలో నీటిని కలిపి ఇడ్లీ పిండిలా కలుపుకోవాలి.
3. దీనిని ఒక రాత్రి వరకు నాననివ్వాలి.
4. తరువాత రోజు ఇడ్లీ పాత్రలో ఇడ్లీలవలె పోసి 15 ని॥లపాటు ఉడకనివ్వాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటిన్స్ 11.47 గ్రా., క్రొవ్వు 1.32 గ్రా., పీచు పదార్థము 2.92 గ్రా., పిండి పదార్థము 68.9 గ్రా., శక్తి 266.12 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 237.2 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 3.88 మి.గ్రా.

రాగి వడ

కావలసిన పదార్థాలు :

రాగి పిండి : 80 గ్రా.
నానపెట్టిన శనగలు : 35 గ్రా.
కారంపొడి : 5 గ్రా.
ఉప్పు : రుచికి సరిపడా
ఉల్లిపాయలు : 10 గ్రా.
పచ్చిమిర్చి : 5 గ్రా.
అల్లం : 10 గ్రా.
గరం మసాల పొడి : చిటికెడు
కరివేపాకు : 5 గ్రా.
కొత్తిమీర : 5 గ్రా.
పుదీనా : 10 గ్రా.
జీలకర్ర : 5 గ్రా.
నూనె : 200 గ్రా.

తయారీ విధానము :

1. నానబెట్టిన శనగపప్పును మరీ మెత్తగా కాకుండా రుబ్బుకోవాలి.
2. ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, పుదీనాను సన్నగా తరిగి ఉంచుకోవాలి.
3. పిండిలో తరిగిన ముక్కలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, ఉప్పు వేసి కలిపి ఉంచుకోవాలి. బాండిలో నూనెవేసి కాగిన తరువాత పిండిని కొంచెం తీసుకొని వడల్లాగా వత్తి నూనెలో ఎర్రగా వేయించాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 4.23 గ్రా. క్రొవ్వు 54.41 గ్రా. పీచు పదార్థము 1.4 గ్రా. పిండి పదార్థము 22.37 గ్రా. శక్తి 597.92 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 96.85 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 0.79 మి.గ్రా.

రాగి చెక్క పకోడి

కావలసిన పదార్థలు :

రాగి పిండి : 250 గ్రా.

శనగపిండి : 40 గ్రా.

కారంపొడి : 20 గ్రా.

వాము : 10 గ్రా.

ఉప్పు : రుచికి సరిపడ

నువ్వులు : 5 గ్రా.

నూనె : 400 గ్రా.

నీళ్ళు : 190 మి.లీ.

తయారీ విధానము :

1. శనగపిండి, రాగి పిండి రెండు జల్లించి కలపాలి.
2. ఉప్పు, కారం, వాము, నువ్వులు పిండిలో వేసి కలిపి, డాల్డా కరిగించి పిండిలో పోసి కలిపి వేడి నీళ్ళతో ముద్దలా కలపాలి.
3. బాండిలో నూనె పోసి కాగిన తరువాత చక్రాలు చేసే గిద్దలతో చక్రాలు వత్తాలి.
4. రెండు వైపులా ఎర్రగా వేయించి తీసుకోవాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 4.03., క్రొవ్వు 59.2 గ్రా. పీచు పదార్థము 1.69 గ్రా., పిండి పదార్థము 29.18 గ్రా., శక్తి 665.3 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 168.9 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 1.79 మి.గ్రా.

రాగి బూంది

కావలసిన పదార్థాలు :

రాగి పిండి : 200 గ్రా.

శనగపిండి : 30 గ్రా.

వెల్లుల్లి : 10 గ్రా.

కారంపొడి : 20 గ్రా.

వేయించిన వేరుశనగ పప్పు : 50 గ్రా.

నానబెట్టిన శనగలు : 5 గ్రా.

కరివేపాకు : 10 గ్రా.

నీళ్ళు : 150 మి.లీ.

తయారీ విధానము :

1. రాగి పిండి, శనగ పిండిలను జల్లించి తగినంత నీళ్ళు పోసి గరిట జారుగా కలపాలి.
2. కడాయిలో నూనె పోసి, తాగిన తరువాత పైన బూంది చట్రం పెట్టి కలిపిన పిండిని దానిమీదుగా పోస్తూ బూంది చేసుకోవాలి.
3. కారము, ఉప్పు మరియు వెల్లుల్లి పాయలను దంచుకోవాలి. ఈ ముద్దను ముందుగా తయారు చేసిన బూందీకి కలపాలి. చివరిగా వేయించిన కరివేపాకు, వేరుశనగ పప్పును వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 5.32 గ్రా. క్రొవ్వు 59.1 గ్రా. పీచు పదార్థము 2.2 గ్రా. పిండి పదార్థము 7.89 గ్రా., శక్తి 656.6 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 119.6 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 1.46 మి.గ్రా.

మిక్స్‌డ్ అటుకుల లడ్డు

కావలసిన పదార్థాలు :

రాగి పిండి : 200 గ్రా.

అటుకులు : 100 గ్రా.

నెయ్యి : 75 గ్రా.

యాలకుల పొడి : 10గ్రా.

బెల్లం : 125 గ్రా.

వేరుశనగపప్పు : 100 గ్రా.

తయారీ విధానము :

1. ఒక కడాయిలో కొంచెం నెయ్యి వేసి పిండిని వేయించుకోవాలి. తరువాత వేరుశనగ పప్పును వేయించుకొని పొడి చేసుకోవాలి.
2. తురిమిన బెల్లం, ఎండు కొబ్బరి, యాలకుల పొడి, చేసిన పొడులను పిండిలో వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.
3. మిగిలిన నెయ్యిని వేడి చేసి పిండిలో పోసి లడ్డులు చుట్టుకోవాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 4.26 గ్రా., క్రొవ్వు 14.79 గ్రా., పీచు పదార్థము 1.85 గ్రా. పిండి పదార్థము 174.60 గ్రా., శక్తి 425.10 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 157.19 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 6.02 మి.గ్రా.

జొన్న

శాస్త్రీయ నామము : సోర్గం బైక్లోర్

ఆంగ్ల నామము : సోర్గం

* **అన్ని ప్రాంతాలలో సాగుకు అనుకూలమైన జొన్న రకాలు :**
  సి.ఎస్.హెచ్–14, సి.ఎస్.హెచ్ –15, సి.ఎస్.హెచ్–16, ఎన్.టి.జె–1, ఎన్.టి.జె–2, ఎన్.టి.జె–3, ఎన్.టి.జె–4, ఎన్.టి.జె–5, మొ॥
* **విత్తనశుద్ధి :** కార్బెండజిమ్ @ 3 గ్రా/కి మాంకోజెబ్ @ 3 గ్రా/కి విత్తనానికి కలిపి విత్తనశుద్ధి చేయాలి. మొవ్వ ఈగ నివారణ కు 3 గ్రాముల థయోమిథాక్సేమ్ మందును కలిపి విత్తన శుద్ధి చేయాలి.
* **విత్తే సమయం : ఖరీఫ్ :** జున్–జులై. **రబీ :** అక్టోబర్, **వేసవి:** జనవరి–ఫిబ్రవరి
* **విత్తనమోతాదు :** 3–4 కి/ఎ.
* **విత్తేదూరం :** 45 × 15 సెం.మి.
* **ఎరువుల యాజమాన్యం :**
  పశువుల ఎరువు–4 ట/ఎ, ఎకరాకు 32:24:16: కి (నత్రజని : భాస్వరం : పొటాషియం) నీటి పారుదల పంటకు మరియు ఎకరాకు 24–32 :16:12 కి (నత్రజని: భాస్వరం : పొటాషియం) వర్షాధార పంటకు వేసుకోవాలి.
* **కలుపు యాజమాన్యం :**
  విత్తిన వెంటనే లేక 2 రోజుల లోపు, అట్రాజిన్ 50% మందును 800 మి.లీ. లు ఒక ఎకరానికి చొప్పున పిచికారి చేయాలి. జొన్న మల్లె మొలకెత్తిన తరువాత 50 గ్రా. అమ్మోనియం సల్ఫేట్ లేదా 200 గ్రా. యూరియాను లీటర్ నీటికి కలిపి మల్లెపై పిచికారి చేసి నివారించుకోవాలి. గుంటక లేక దంతి తో అంతర కృషి ద్వారా కలుపు నివారించు కోవచ్చు.
* **అంతర పంటలు :** జొన్న + కంది –(2:2), రబీలో జొన్న + తెల్లకుసుమ : (2:1)
* **నీటి యాజమాన్యం :** వాన కారు లో జొన్నకు నీరు కట్టాల్సిన అవసరం లేదు. రబీ

లో తేలిక నేలలో వారానికి ఒకసారి, నల్ల రేగడి నేలలో 15 రోజులకు ఒకసారి నీరు కట్టాలి. పూత మరియు గింజ పాలు పోసుకునే సమయం లో తడి ఇవ్వాలి.

* **పంటకోత :** గింజలో పాలు ఎండిపోయి, పిండిగా మారి, గింజ కింది భాగంలో నల్లటి మచ్చ ఏర్పడినపుడు పంట కోయాలి. 105 నుండి 115 రోజులలో పంట పూర్తి అవుతుంది.
* **దిగుబడి :** 12 – 14 క్వి/ఎ.

జొన్న పకోడి

కావలసిన పదార్థాలు :

జొన్నపిండి : 150 గ్రా.
గోధుమ పిండి : 50 గ్రా.
పెరుగు : 75 గ్రా.
తరిగిన ఉల్లిపాయలు : 50 గ్రా.
జీలకర్ర : 15 గ్రా.
వాము : 10 గ్రా.
ఉప్పు : రుచికి సరిపడా
నూనె : వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానము :

1. జొన్న పిండిని గోధుమ పిండిని జల్లించి పెరుగుతో కలపాలి.
2. ఇందులో ఉప్పు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు, వాము, జీలకర్ర కలపాలి.
3. బాణలిలో నూనే కాగిన తరువాత, పిండిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా వేయాలి.
4. బజ్జీలు ఎర్రగా వేడి మీద తింటేనే బాగుంటాయి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 5.5 గ్రా., క్రొవ్వు 42.1 గ్రా., పీచు పదార్థము 1.2 గ్రా. పిండి పదార్థము 31.21 గ్రా., శక్తి 526.4 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 75.05 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 2.13 మి.గ్రా.

జొన్న పొంగలి

కావలసిన పదార్థాలు :

జొన్న రవ్వ : 100 గ్రా. లేదా
ఒక కప్పు బెల్లం
లేదా పంచదార : 100 గ్రా.
యాలకుల పొడి : 10 గ్రా.
నెయ్యి : 20 గ్రా.
నీళ్ళు : 4 కప్పులు

తయారీ విధానము :

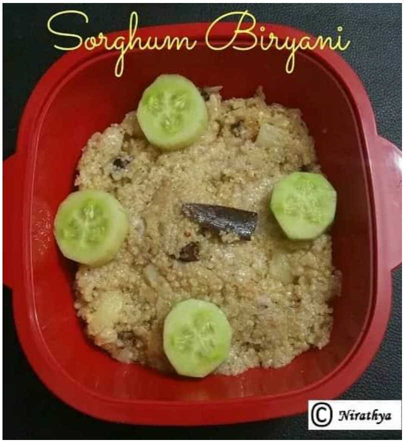
1. గిన్నెలో 2 టేబుల్ స్పూన్ల నెయ్యి పోసి రవ్వను 2 ని॥ లు దోరగా వేయించి ప్రక్కన పెట్టాలి.
2. 1 కప్పు రవ్వకి, 4 కప్పుల నీళ్ళు చొప్పున పోసి రవ్వ వేసి మెత్తగా అయ్యేలా ఉడకనివ్వాలి. ఉడికిన రవ్వకు బెల్లం లేదా పంచదార వేసి మరొక 5 ని॥లు ఉడకనివ్వాలి.
3. బాగా ఉడికిన రవ్వకు మిగిలిన నెయ్యి, యాలకుల పొడి వేసి కలుపుకోవాలి. దీనిని వేడిగా వడ్డించాలి.

గమనిక :

మేయించిన జీడీపప్పు, కిస్మిస్, పాలతో అలంకరిచుకోవచ్చు.

పోషక విలువలు : 100 గ్రా.ల. ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 9.12 గ్రా., క్రొవ్వు 9.6 గ్రా., పీచుపదార్థము 1.5 గ్రా., పిండి పదార్థము 74.7 గ్రా. శక్తి 406.47 కి.క్యాలరీస్, కాల్షియం 20.3 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 3.1 మి.గ్రా.

జొన్న రవ్వ బిర్యాని



కావలసిన పదార్థాలు :

జొన్న రవ్వ : 100 గ్రా.
ఉల్లిపాయలు : 15 గ్రా.
పచ్చిమిర్చి : 5 గ్రా.
పుదీనా : 5 గ్రా.
కొత్తిమీర : 5 గ్రా.
నెయ్యి లేదా నూనె : 5 గ్రా.
జీడీపప్పు : అవసరమైతే 4
పలావు దినుసులు : 10 గ్రా.
ఉప్పు : రుచికి సరిపడా
బంగాళాదుంపలు : 1 లేదా 20 గ్రా.
క్యారెట్ : 15 గ్రా.
అల్లం : 10 గ్రా.
వెల్లుల్లి : 5 గ్రా.

తయారీ విధానము :

1. ముందుగా ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, బంగాళాదుంపలు, క్యారెట్, కొత్తిమీర, పుదీనాలను ముక్కలుగా తురుముకోవాలి.
2. మందపాటి గిన్నెలో నూనె పోసి పలావు దినుసులు, అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్ద, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి 5 ని॥లు వేయించాలి. వేగిన తరువాత తరిగిన కూరగాయల ముక్కలు వేసి మరో 5 ని॥లు వేగనిచ్చి రుచికి తగినంత ఉప్పువేసి 4 కప్పుల నీళ్ళుపోసి మరగనివ్వాలి. మరుగుతున్న నీళ్ళలో రవ్వను వేసి సన్నని సెగపై ఉడకనివ్వాలి.
3. తయారైన బిర్యానీని పుదీనా, కొత్తిమీరలతో అలంకరించుకోవాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, 6.4 గ్రా., క్రొవ్వు 9.02., పీచు పదార్థము 1.4 గ్రా., పిండి పదార్థము 43.66 గ్రా. శక్తి 66.02, కి క్యాలరీస్, కాల్షియం 36.42 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 3.6 మి.గ్రా.

జొన్న రవ్వ కిచిడి

కావలసిన పదార్థాలు :

జొన్న రవ్వ : 120 గ్రా.
పెసర పప్పు : 80 గ్రా.
ఉల్లిపాయలు : 35 గ్రా.
పచ్చిమిర్చి : 15 గ్రా.
పసుపు : 2 గ్రా.
చెక్క : 5 గ్రా.
లవంగాలు : 5 గ్రా.
జీలకర్ర : 5 గ్రా.
ఉప్పు : రుచికి సరిపడా
నూనె : 10 గ్రా.
అల్లం : 10 గ్రా.

తయారీ విధానము :

1. బాణలిలో కొంచెం నెయ్యి వేసి, రవ్వను దోరగా వేగనివ్వాలి.
2. అదే పాత్రలో నూనె వేసి లవంగాలు, జీలకర్ర, చెక్క, ఉల్లిపాయలు, పసుపు, తురిమిన వేసి వేగనివ్వాలి.
3. 2గంటలు నానబెట్టిన పెసరపప్పు వడబెట్టి వేగనివ్వాలి.
4. రుచికి తగినంత ఉప్పు, రవ్వపోసి 4 కప్పుల నీళ్ళు పోసి మూత పెట్టి 10 ని॥లు ఉడకనివ్వాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 12.01 గ్రా., క్రొవ్వు 8.6 గ్రా., పీచు పదార్థము 1.7 గ్రా., పిండి పదార్థము 113.5 గ్రా., శక్తి 369.20 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 72.09 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 4.1 మి.గ్రా.

జొన్న వడ

కావలసిన పదార్థాలు :

జిన్నపిండి : 250 గ్రా.

నానబెట్టిన శనగపప్పు : 150 గ్రా.

ఉల్లిపాయలు : 75 గ్రా.

పచ్చిమిర్చి : 15 గ్రా.

జీలకర్ర : 10 గ్రా.

ఉప్పు : రుచికి సరిపడా.

కరివేపాకు : 10 గ్రా.

కొత్తిమీర : 10 గ్రా.

పుదీనా : 15 గ్రా.

నూనె : 300 గ్రా, నీళ్ళు : 125 మి.లీ.

తయారీ విధానము :

1. నానబెట్టిన శనగపప్పును మరీ మెత్తగా కాకుండా రబ్బుకోవాలి.
2. ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, పుదీన సన్నగా తరిగి ఉంచుకోవాలి.
3. పిండిలో తరిగిన ముక్కలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, ఉప్పు వేసి కలిపి ఉంచుకోవాలి.
4. బాండిలో నూనె వేసి కాగిన తరువాత పిండిని కొంచెం తీసుకొని వడల్లాగా వత్తి నూనెలో ఎర్రగా వేయించాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 7.47 గ్రా., క్రొవ్వు 37.3 గ్రా., పీచు పదార్థము 48.5 గ్రా., పిండి పదార్థము 34.17 గ్రా., శక్తి 505.8 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 65.03 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 5.3 మి.గ్రా.

అరటికాయ బజ్జి

కావలసిన పదార్థాలు :

జొన్నపిండి : 200 గ్రా.

అరటికాయ : 100 గ్రా.

శనగపిండి : 100 గ్రా.

వాము : 10 గ్రా.

నూనె : 300 మి.లీ.

ఉప్పు : రుచికి సరిపడా.

నీళ్ళు : 200 మి.లీ.

తయారీ విధానము :

1. అరటికాయ పెచ్చు తీసి, చక్రాలుగా తరిగి ఉప్పునీళ్ళల్లో వేయాలి.
2. జొన్న పిండి, శనగపిండిలో ఉప్పు, వాము తగినంత నీళ్ళతో గంట జారుగా ఉంచుకోవాలి.
3. బాణలిలో నూనె కాగిన తరువాత అరటి ముక్కలు ఒక్కొక్కటి పిండిలో ముంచి నూనెలో వేయించాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 5.7 గ్రా., క్రొవ్వు 43.8 గ్రా. పీచుపదార్థము 1.3 గ్రా., పిండి పదార్థము 31.3 గ్రా., శక్తి 543.42 కి.క్యాలరీస్, కాల్షియం 58.38 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 2.8 మి.గ్రా.

జొన్న గవ్వలు

కావలసిన పదార్థాలు :

జొన్నపిండి : 300 గ్రా.
గోధుమపిండి : 50 గ్రా.
రవ్వ : 25 గ్రా.
వెన్న : 20 గ్రా.
బెల్లం : 400 గ్రా.
నూనె : 300 మి.లీ.
యాలకుల పొడి : 10 గ్రా.
నీళ్ళు : 200 మి.లీ.

తయారీ విధానము :

1. జొన్నపిండి, గోధుమ పిండి, రవ్వలో కరిగించి డాల్డా వేసి వేడి నీళ్ళు పోస్తూ పూరి పిండిలాగా కలుపుకోవాలి.
2. విడిగా బెల్లాన్ని ఉండ పాకం రానిచ్చి అందులో యాలకుల పొడి వేసి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి.
3. బాణలిలో నూనె కాగిన తరువాత ఉండలను గవ్వ చెక్క మీద చుట్టి నూనెలో ఎర్రగా వేయించి తీయాలి.
4. ముందుగా తయారు చేసుకొన్న పాకంలో వేసి 30 ని॥లు ఉంచాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్ధములో, ప్రోటీన్స్ 4.6 గ్రా., క్రొవ్వు 28.9 గ్రా., పీచు పదార్ధము 0.6 గ్రా., పిండి పదార్ధము 60.05 గ్రా., శక్తి 516.24 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 37.6 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 2.2 మి.గ్రా.

జొన్న లడ్డు

కావలసిన పదార్థాలు :

జొన్న పిండి : 200 గ్రా.

బెల్లం : 150 గ్రా.

వేయించిన వేరుశనగ పప్పు: 50 గ్రా.

యాలకుల పొడి : 5 గ్రా.

అటుకుల : 25 గ్రా.

నెయ్యి : 100 గ్రా.

తయారీ విధానము :

1. ఒక కడాయిలో కొంచెం నెయ్యి వేసి పిండిని, అటుకులను విడివిడిగా వేయించుకోవాలి. అటుకులను, వేరుశగపప్పును పొడి చేసుకోవాలి.
2. తురిమిన బెల్లం, ఎండుకొబ్బరి, యాలకులు పొడి చేసిన పొడులను పిండిలో వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.
3. మిగిలిన నెయ్యిని వేడి చేసి పిండిలో పోసి లడ్డులు చుట్టుకోవాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 6.9 గ్రా., క్రొవ్వు 23.4 గ్రా. పీచుపదార్థము 6.5 గ్రా., పిండిపదార్థము 60.84 గ్రా., శక్తి 482.1 కి.క్యాలరీస్, కాల్షియం 41.5 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 3.58 మి.గ్రా.

సజ్జ

శాస్త్రీయ నామము : పెన్ని సేటమ్ గ్లాకమ్
ఆంగ్ల నామము : బాజ్ర
తెలుగు నామము : సజ్జలు

* అన్ని ప్రాంతాలలో సాగుకు అనుకూలమైన **ముఖ్యమైన సజ్జ రకాలు :**
  హెచ్.హెచ్. బి–67, ఐ.సి.యం. హెచ్–356, ఐ.సి.టి.పి–8203, ఏ.బి.వి.–04
* **విత్తనశుద్ధి :** 2% ఉప్పు నీటిలో విత్తనాలను 10 నిమిషాలు ఉంచటం ద్వారా ఎర్గాట్ శిలీంద్ర అవశేషాలను తేలేటట్లు చేసి తొలగించవచ్చు. ఆరిన విత్తనాలను 6 గ్రాము మెటలాక్సిల్ మందును కిలో విత్తనానికి కలిపి శుద్ధి చేయాలి.
* **విత్తే సమయం :** ఖరీఫ్ : జూన్–జులై, వేసవి : జనవరి–ఫిబ్రవరి
* **విత్తనమోతాదు :** 1.6 కి/ఎ.
* **విత్తేదూరం :** 45 × 15 సెం.మి.
* **ఎరువుల యాజమాన్యం :**
  పశువుల ఎరువు–4 ట/ఎ, ఎకరాకు 32:16:12 కి (నత్రజని: భాస్వరం: పోటాషియం) నీటి పారుదల పంటకు మరియు ఎకరాకు 24:12:8 కి. (నత్రజని: భాస్వరం : పొటాషియం) వర్షాధార పంటకు వేసుకోవాలి.
* **కలుపు యాజమాన్యం :**
  విత్తిన వెంకటనే లేక 2 రోజుల లోపు, అట్రాజిన్ 50% మందును 800 మి.లీ. లు ఒక ఎకరానికి చొప్పున పిచికారి చేయాలి. గుంటక లేక దంతి తో అంతర కృషి ద్వారా కలుపు నివారించు కోవచ్చు.
* **అంతర పంటలు :** సజ్జ : కంది/ పెసర/ వేరుశనగ/ ప్రొద్దుతిరుగుడు /సోయాచిక్కుడు– 2:1.
* **నీటి యాజమాన్యం :**
  అంకుర దశ, పూతదశ, గింజ పాలుపోసుకునే దశ, గింజ గట్టిపడే దశలలో నీటి తడులివ్వాలి.
* **పంటకోత :**
  80 నుండి 90 రోజుల్లో పంట పూర్తి అవుతుంది.
* **దిగుబడి :** 9 – 12 క్వి/ఎ.

సజ్జ మసాల రొట్టె

కావలసిన పదార్థాలు :

సజ్జ పిండి : 90 గ్రా.
బియ్యం పిండి : 10 గ్రా.
ఉల్లిపాయలు : 15 గ్రా.
పచ్చిమిర్చి : 15 గ్రా.
అల్లం : 15 మి.గ్రా.
జీలకర్ర : 5 గ్రా.
నూనె : 20 గ్రా. నీళ్ళు : 50 మి.లీ. కరివేపాకు : 5 గ్రా.

తయారీ విధానము :

1. పిండిలో తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, అల్లం, జీలకర్ర, కరివేపాకు, రుచికి తగినంత ఉప్పు, సరిపడ నీళ్ళు పోసి చపాతి ముద్దలాగా కలుపుకోవాలి.
2. ఈ పిండిని చపాతిలాగా వత్తి పెనంపై కొంచెం నూనె వేసి రొట్టెని రెండు వైపులా దోరగా వేయించుకోవాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 7.9 గ్రా., క్రొవ్వు 15.46 గ్రా., పీచుపదార్థము 1.7 గ్రా., పిండి పదార్థము 45.13 గ్రా., శక్తి 353.30 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 87.7 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 5.3 మి.గ్రా.

సజ్జ అప్పాలు

కావలసిన పదార్థాలు :

సజ్జ పిండి : 150 గ్రా.
గోధుమ పిండి : 25 గ్రా.
ఉప్పు : రుచికి సరిపడా
నూనె : వేయించుటకు సరనడా
బెల్లం : 50 గ్రా.
నీళ్ళు : 100 మి.లీ.

తయారీ విధానము :

1. గోధుమపిండి, సజ్జ పిండి రెండు జల్లించి కలపాలి.
2. బెల్లాన్ని తురుముకొని పిండిలో తురుమిన బెల్లాన్ని, పుల్ల పెరుగు, ఉప్పు, తగినన్ని నీళ్ళు పోసి గరిటె జారుగా కలపాలి.
3. 20 ని॥లు ప్రక్కన ఉంచాలి. కాగుతున్న నూనెలో ఒక గరిటె పిండి పోసి రెండువైపులా వేయించుకోవాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 11.5 గ్రా., క్రొవ్వు 4.41 గ్రా. పీచు పదార్థము 1.06 గ్రా. పిండి పదార్థము 68.41., శక్తి 359.14 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 39.2 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 7.24 మి.గ్రా.

సజ్జ స్వీట్ పూరి

కావలసిన పదార్థాలు :

సజ్జ పిండి : 200 గ్రా.
గోధుమ పిండి : 25 గ్రా.
ఉప్పు : చిటికెడు
బెల్లం లేక పంచదార : 200 గ్రా.
నూనె : వేయించుటకు సరిపాడు
నీళ్ళు : 100 మి.లీ.

తయారీ విధానము :

1. గోధుమపిండి, సజ్జ పిండి రెండు జల్లించి కలపాలి.
2. పిండిలో రుచికి కొద్దిగా ఉప్పు, బెల్లం, నీళ్ళు పోసి పిండిని పూరి పిండిలాగ కలుపుకోవాలి.
3. పిండి ముద్దను తీసుకొని పూరీలా వత్తి కాగుతున్న నూనెలో వేసి రెండువైపులా బంగారు వర్ణంలోకి వచ్చే వరకు వేయించాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 8.10 గ్రా., క్రొవ్వు 3.17 గ్రా. పీచు పదార్థము 0.76 గ్రా. పిండి పదార్థము 76.45., శక్తి 366.7 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 52.23 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 5.94 మి.గ్రా.

సజ్జ వాంగీబాత్

కావలసిన పదార్థాలు :

రవ్వ : 150 గ్రా.
వంకాయలు : 70 గ్రా.
ఉల్లిపాయలు : 15 గ్రా.
పచ్చిమిర్చి : 15 గ్రా.
పసుపు : 2 గ్రా.
యాలకులు : 5 గ్రా.
చెక్క : 5 గ్రా.
జీలకర్ర : 5 గ్రా.
ఉప్పు : రుచికి సరిపడా.
నూనె : 10 గ్రా.
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద : 10 గ్రా.

తయారీ విధానము :

1. బాణలిలో కొంచెం నెయ్యి పోసి రవ్వ దోరగా వేగనివ్వాలి.
2. అదే పాత్రలో నూనె యాలకుల, చెక్క, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, పసుపు, తురిమిన అల్లం, వంకాయలు వేసి వేగనివ్వాలి. అల్లం వెల్లుల్లి ముద్దను వేసి కాసేపు మూత పెట్టి ఉంచాలి.
3. ముందుగా 4 కప్పుల నీళ్ళు పోసి రుచికి తగినంత ఉప్పు, రవ్వ వేసి మూత పెట్టి 10 ని॥లు ఉడకనివ్వాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 6.8 గ్రా., క్రొవ్వు 4.5 గ్రా., పీచుపదార్థము 1.3 గ్రా., పిండి పదార్థము 38.1 గ్రా. శక్తి 207.8 కి.క్యాలరీస్, కాల్షియం 35.6 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 5.0 మి.గ్రా.

సజ్జ మంచూరియా

కావలసిన పదార్థాలు :

సజ్జ పిండి : 150 గ్రా.
మిర్చి : 10 గ్రా.
కొత్తిమీర : 5 గ్రా.
పుదీన : 5 గ్రా.
కార్న్ ఫ్లోర్ : 15 గ్రా.
బంగాళదుంప : 20 గ్రా.
క్యారెట్ : 15 గ్రా.
ఉల్లిపాయలు : 15 గ్రా.
చిల్లి సాస్ : 25 మి.లీ.
సోయాసాస్ : 25 మి.లీ.
ఉప్పు : రుచికి సరిపడా.
నీళ్ళు : 60 మి.లీ.

తయారీ విధానము :

1. ముందుగా కూరగాయలను ఉడికించి మెత్తగా మెదుపుకోవాలి.
2. వీటిని పిండికి కలిపి తగినంత ఉప్పు, కార్న్ ఫ్లోర్, కొత్తిమీర, పుదీనా ఆకులను కలిపి అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్ళు పోసుకొని ముద్దలా కలుపుకోవాలి.
3. చిన్నచిన్న ఉండలుగా చేసుకొని కాగుతున్న నూనెలో దోరగా వేయించాలి. మరొక కడాయిలో 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసి ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, చిల్లిసాస్, సోయాసాస్ వేసి కొంచెం నీళ్ళు పోసి ముందుగా తయారు చేసుకొన్న మంచూరియా వేసి 2 ని॥లు ఉడకనివ్వాలి. వీటిని వేడిగా తింటే బాగుంటాయి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 117. గ్రా., క్రొవ్వు 9.8 గ్రా., పీచు పదార్థము 3.6 గ్రా., పిండి పదార్థము 49.3 గ్రా. శక్తి 354.7 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 42.9 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 5.3 మి.గ్రా.

సజ్జ బూంది లడ్డు

కావలసిన పదార్థాము :

సజ్జ పిండి : 250 గ్రా.

శనగపిండి : 100 గ్రా.

బెల్లం : 200 గ్రా.

నూనె : 400 గ్రా.

యాలుకల పొడి : 10 గ్రా.

నీళ్లు : 175 మి.లీ.

తయారీ విధానము :

1. సజ్జ పిండి, శనగ పిండిని జల్లించి తగినంత నీళ్ళు పోసి గరిట జారుగా కలపాలి.
2. కడాయిలో నూనె పోసి, కాగిన తరువాత పైన బూంది చట్రం పెట్టి, కలిపిన దానిమీదుగా పోస్తూ బూంది చేసుకోవలెను.
3. బెల్లానికి ఒక కప్పు నీళ్ళు పోసి ఉండపాకం వచ్చే వరకు ఉంచి యాలుకలు పొడి, తయారు చేసిన బూంది కలిపి లడ్డూలు చుట్టుకోవాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 10.03 గ్రా., క్రొవ్వు 3.1 గ్రా., పీచు పదార్థము 1.0 గ్రా., పిండి పదార్థము 74.6 గ్రా., శక్తి 359.06 కి.క్యాలరీస్, కాల్షియం 67.52 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 5.09 మి.గ్రా.

సజ్జ బొబ్బట్లు

కావలసిన పదార్థాము :

సజ్జ పిండి : 250 గ్రా.
గోధుమ పిండి : 25 గ్రా.
నూనె : 25 గ్రా.
నీళ్ళు : 150 మి.లీ.
ఎండుకొబ్బరి : 50 గ్రా.
శనగపప్పు : 100 గ్రా.
యాలకుల పొడి : 10 గ్రా.
జీడిపప్పు : 10 గ్రా.

తయారీ విధానము :

1. సజ్జ పిండిలో కొంచెం గోధుమపిండి, తగినంత నీరు పోసి చపాతి పిండిలా కలపుకొని ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి.
2. నానిన శనగపప్పుని ఉడికించి దానిలో బెల్లం, ఎండు కొబ్బరి, యాలకుల పొడి వేసి ముద్దలా ఉడికించి ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి.
3. ముందుగా చేసిన ముద్దను చపాతిలో పరచి చపాతీలా వత్తుకోవాలి.
4. కడాయిలో నెయ్యి వేసి రెండువైపులా దోరగా వేయించి తీయాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల. ఈ పదార్థములో, ప్రోటీన్స్ 15.67 గ్రా., క్రొవ్వు 12.25 గ్రా., పీచు పదార్థము 2.83 గ్రా. పిండి పదార్థము 58.85 గ్రా., శక్తి 398.6 కి.క్యాలరీస్, కాల్షియం, 93.18 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 6.83 మి.గ్రా.

సజ్జ లడ్డు

కావలసిన పదార్థాము :

సజ్జ పిండి : 400 గ్రా.

బెల్లం : 300 గ్రా.

తురిమిన ఎండు కొబ్బరి : 100 గ్రా.

యాలకుల పొడి : 20 గ్రా.

ఆటుకుల : 100 గ్రా.

నెయ్యి : 200 గ్రా.

తయారీ విధానము :

1. ఒక కడాయిలో కొంచెం నెయ్యి వేసి పిండిని వేయించుకోవాలి.
2. తురిమిన బెల్లం ఎండు కొబ్బరి, యాలకుల పొడి చేసిన పొడులను పిండిలో వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.
3. మిగిలిన నెయ్యిని వేడి చేసి పిండిలో పోసి లడ్డులు చుట్టుకోవాలి.

పోషక విలువలు :

100 గ్రా.ల. ఈ పదార్ధములో, ప్రోటీన్స్ 5.6 గ్రా., క్రొవ్వు 25.37., గ్రా. పీచు పదార్ధము 1.43 గ్రా., పిండి పదార్ధము 120.96 గ్రా., శక్తి 486.32 కి. క్యాలరీస్, కాల్షియం 76.25 మి.గ్రా. మరియు ఇనుము 0.61 మి.గ్రా.

సామలు

శాస్త్రీయ నామము : పాణికమ్ సుమాట్రెన్స్

ఆంగ్ల నామము : లిటిల్ మిల్లెట్

తెలుగు నామము : సామలు

* **అనుకూలమైన సామ రకాలు :**
  ఒ.ఎల్.ఎం - 203, 208, ఒ.ఎల్.ఎం - 217, బి.ఎల్ - 6, జెకె-8
* **విత్తనశుద్ధి :** కార్బెండజిమ్ @ **2** గ్రా / కి విత్తనానికి కలిపి విత్తనశుద్ధి చేయాలి.
* **విత్తే సమయం :** ఖరీఫ్ : జూన్ – జూలై.
* **విత్తనమోతాదు :** 3.2 కి/ఎ.
* **విత్తేదూరం :** 25 × 10 సెం.మి.
* **ఎరువుల యాజమాన్యం :** పశువుల ఎరువు – 2 ట/ఎ. ఎకరాకు 8:8:8: కి (నత్రజని : భాస్వరం : పొటాషియం) విత్తేటప్పుడు వేయాలి.
* **కలుపు యాజమాన్యం :**
  2-3 సార్లు గొర్రుతో అంతరకృషి చేసి ఒకసారి మనుషులతో తీయించాలి. వెదజల్లే పద్ధతిలో రెండు సార్లు మనుషులతో తీయించాలి లేదా విత్తిన 1-2 రోజులలోపు ఐసోప్రొటురాన్ 400 గ్రా / ఎ పిచికారి చేయాలి.
* **అంతర పంటలు :** సామ: మినము/కంది/నువ్వులు/ సోయా చిక్కుడు: 2:1.
* **నీటి యాజమాన్యం :**
  వర్షాధారంగా పండించవచ్చు. నీటిపారుదల కింద పండించినట్లయితే విత్తిన తర్వాత, పిలకలు వేసే దశలో, కంకి వేసే దశలో, పూత మరియు గింజ గట్టిపడే దశలో, పూత మరియు గింజ గట్టిపడే దశలో నీరు పెట్టాలి.
* **పంటకోత :**
  ఒఎల్ఎం 20, కొ-4-75-80 రోజులు, ఒ.ఎల్.ఎం 36, బి.ఎల్.ఎం. 6, డి.హెచ్.ఎల్.ఎం 36-3-95-100 రోజులు, ఒ.ఎల్.ఎం 203, ఒ.ఎల్.ఎం 208, ఒ.ఎల్.ఎం 217-100-110 రోజులు.
* **దిగుబడి :** 4-6 క్వి/ఎ.

వరిగలు

శాస్త్రీయ నామము : పానికమ్ మిలియేసియం

ఆంగ్ల నామము : ప్రోసోమిల్లెట్

తెలుగు నామము : వరిగలు

* **భారతదేశంలో అన్ని ప్రాంతాలలో సాగుకు అనుకూలమైన వరిగ రకాలు :**
  కొ-4, 5, టి.ఎన్.ఎ.యు-145, టి.ఎన్.ఎ.యు-151, టి.ఎన్.ఎ.యు-164, ప్రతాప్ వీన-1 (పి.ఆర్-18), టి.ఎన్.ఎ.యు-202, టి.ఎన్.పి.ఎం - 203, మొ॥

* **ఆంధ్రప్రదేశ్లో అన్ని ప్రాంతాలలో సాగుకు అనుకూలమైన వరిగ రకాలు :**

రకం	విడుదలైన సంవత్సరం	కాల పరిమితి (రోజులు)	దిగుబడి (క్వి/హె)	ముఖ్య లక్షణాలు
నాగార్జున	1989	60-65	15-18	తక్కువ కాలపరిమతి గల రకం
సాగర్	1989	80-87	18-20	ఎక్కువ గింజ దిగుబడినిస్తుంది.

* **విత్తనశుద్ధి :** కార్బెండజిమ్ @ **2** గ్రా /కి విత్తనానికి కలిపి విత్తనశుద్ధి చేయాలి.
* **విత్తే సమయం :** ఖరీఫ్ : జూన్ - జూలై, రబీ : అక్టోబర్ - నవంబర్.
* **విత్తనమోతాదు :** 3.2-4.8 కి/ఎ.
* **విత్తేదూరం :** 25 × 10 సెం.మీ.
* **ఎరువుల యాజమాన్యం :**
  పశువుల ఎరువు - 2 ట/ఎ, ఎకరాకు 8:8:8 కి నత్రజని : భాస్వరం : పొటాషియం విత్తేటప్పుడు వేయాలి.
* **కలుపు యాజమాన్యం :**
  2-3 సార్లు గొర్రుతో అంతరకృషి చేసి ఒకసారి మనుషులతో తీయించాలి. వెదజల్లే పద్ధతిలో పద్ధతిలో రెండు సార్లు మనుషులతో తీయించాలి లేదా విత్తిన 1-2 రోజులలోపు ఐసోప్రొటురాన్ 400 గ్రా/ఎ పిచికారి చేయాలి.

* **నీటి యాజమాన్యం :**
  వర్షాధారం పండించవచ్చు. నీటిపారుదల కింద పండించినట్లయితే విత్తిన తర్వాత పిలకలు వేసే దశలో, కంకి వేసే దశలో, పూత మరియు గింజ, గట్టిపడే దశలో నీరు పెట్టాలి.
* **పంటకోత :** 70–75 రోజులు.
* **దిగుబడి :** 6– 8 క్వి /ఎ.

ఆరికలు

శాస్త్రీయ నామము :

ఆంగ్ల నామము :

తెలుగు నామము : ఆరికలు

* **అన్ని ప్రాంతాలలో సాగుకు అనుకూలమైన ఆరిక రకాలు :**
  జె.కె–13, జె.కె–65, జె.కె–98, డి.పి.ఎస్–9–1, టి.ఎన్.ఎ.యు–86 మరియు ఆర్.కె.–390–25.
* **విత్తనశుద్ధి :** కార్బెండజిమ్ @ **2** గ్రా/కి విత్తనానికి కలిపి విత్తనశుద్ధి చేయాలి.
* **విత్తే సమయం :** ఖరీఫ్ : జున్ – జూలై, రబీ : అక్టోబర్–నవంబర్.
* **విత్తనమోతాదు :** 4–6 కి/ఎ.
* **విత్తేదూరం :** 25 × 10 సెం.మి.
* **ఎరువుల యాజమాన్యం :**
  పశువుల ఎరువు – 2 ట/ఎ. ఎకరాకు 8:8:8 కి (నత్రజని : భాస్వరం : పొటాషియం) విత్తేటప్పుడు వేయాలి.
* **కలుపు యాజమాన్యం :**
  2–3 సార్లు గొర్రుతో అంతరకృషి చేసి ఒకసారి మనుషులతో తీయించాలి. వెదజల్లే పద్ధతి లో రెండు సార్లు మనుషులతో తీయించాలి లేదా విత్తిన 1–2 రోజులలోపు ఐసోప్రొటురాన్ 400 గ్రా/ఎ పిచికారి చేయాలి.
* **నీటి యాజమాన్యం :**
  వర్షాధారంగా పండించవచ్చు. నీటిపారుదల కింద పండించినట్లయితే విత్తిన తర్వాత పిలకలు వేసే దశలో, కంకి వేసే దశలో, పూత మరియు గింజ గట్టిపడే దశలో నీరు పెట్టాలి.
* **పంటకోత :** 95–100 రోజులు.
* **దిగుబడి :** 10–12 క్వి /ఎ.

ఊదలు

శాస్త్రీయ నామము :

ఆంగ్ల నామము :

తెలుగు నామము : ఊదలు

* **అన్ని ప్రాంతాలలో సాగుకు అనుకూలమైన ఊదలు రకాలు :**

  డి.హెచ్.బి.యం - 93-3, కొ-2, వి.ఎల్-181 మరియు వి.ఎల్-29.

* **విత్తనశుద్ధి :** కార్బెండజిమ్, **@ 2** గ్రా/కి విత్తనానికి కలిపి విత్తనశుద్ధి చేయాలి.

* **విత్తే సమయం :** ఖరీఫ్ : జున్-జూలై, రబీ : అక్టోబర్- నవంబర్.

* **విత్తనమోతాదు :** 4-6 కి/ఎ

* **విత్తేదూరం :** 25 × 10 సెం.మి.

* **ఎరువుల యాజమాన్యం :**

  పశువుల ఎరువు-2 ట/ఎ, ఎకరాకు 8:8:8 కి (నత్రజని : భాస్వరం : పొటాషియం) విత్తేటప్పుడు వేయాలి.

* **కలుపు యాజమాన్యం :**

  2-3 సార్లు గొర్రుతో అంతరకృషి చేసి ఒకసారి మనుషులతో తీయించాలి.

  వెదజల్లే పద్దతి లో రెండు సార్లు మనుషులతో తీయించాలి లేదా విత్తిన, 1-2 రోజులలోపు ఐసోప్రొటురాన్ 400 గ్రా/ఎ పిచికారి చేయాలి.

* **నీటి యాజమాన్యం :**

  వర్షాధారంగా పండించవచ్చు. నీటిపారుదల కింద పండించినట్లయితే విత్తిన తర్వాత పిలకలు వేసే దశలో, కంకి వేసే దశలో, పూత మరియు గింజ గట్టిపడే దశలో నీరు పెట్టాలి.

* **పంటకోత :** 80-95 రోజులు.

* **దిగుబడి :** 8-10 క్వి/ఎ.

అండు కొఱ్ఱలు

శాస్త్రీయ నామము :

ఆంగ్ల నామము :

తెలుగు నామము : అండు కొఱ్ఱలు

* **రకాలు :** జిపియూబిటి – 6
* **విత్తనశుద్ధి :** కార్బెండజిమ్ @ **2** గ్రా/కి విత్తనానికి కలిపి విత్తనశుద్ధి చేయాలి.
* **విత్తే సమయం :** ఖరీఫ్ : జున్–జూలై, రబీ: అక్టోబర్–నవంబర్.
* **విత్తనమోతాదు :** సాళ్ళలో విత్తే పద్ధతి – 2 కి/ఎ, వెదజల్లే పద్ధతి – 4–5 కి/ఎ.
* **విత్తే దూరం :** 45 × 15 సెం.మి.
* **ఎరువుల యాజమాన్యం :**

  పశువుల ఎరువు – 2 ట/ఎ. ఎకరాకు 8:8:8 కి (నత్రజని : భాస్వరం : పొటాషియం) విత్తేటప్పుడు వేయాలి.
* **కలుపు యాజమాన్యం :**

  2–3 సార్లు గొర్రుతో అంతరకృషి చేసి ఒకసారి మనుషులతో తీయించాలి. వెదజల్లే పద్ధతి లో రెండు సార్లు మనుషులతో తీయించాలి లేదా విత్తిన 1–2 రోజులలోపు ఐసోప్రొటురాన్ 400 గ్రా/ఎ పిచికారి చేయాలి.
* **నీటి యాజమాన్యం :**

  వర్షాధారంగా పండించవచ్చు. నీటిపారుదల కింద పండించినట్లయితే విత్తిన తర్వాత పిలకలు వేసే దశలో, కంకి వేసే దశలో, పూత మరియు గింజ గట్టిపడే దశలో నీరు పెట్టాలి.
* **పంటకోత :** 60–70 రోజులు.
* **దిగుబడి :** గింజ దిగుబడి – 7–8 క్వి/ ఎ, గడ్డి – 16–20 క్వి/ఎ.

చిరు ధాన్యాలలో పోషక విలువలు (100 గ్రా.) పట్టిక

చిరు ధాన్యం	పిండి పదార్థాలు (గ్రా.)	మాంస కృతులు (గ్రా.)	కొవ్వు (గ్రా.)	పీచు (గ్రా.)	శక్తి (కిలో కాలరీస్)	కాల్షియం (మి.గ్రా)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)	థైమిన్ (మి.గ్రా)	రైబో ఫ్లోవిన్ (మి.గ్రా.)	నియాసిన్ (మి.గ్రా.)
కొర్రలు	60.9	12.3	4.3	8.0	331	31	2.8	0.3	0.09	3.2
సమలు	67.5	7.7	4.7	7.6	307	17	9.3	0.33	0.1	3.2
వరిగలు	70.4	12.5	1.1	2.2	341	14	0.8	0.42	0.19	4.5
అరికలు	65.9	8.3	1.4	9.0	309	27	0.5	0.41	0.28	2.0
ఊదలు	65.5	6.2	2.2	10.1	300	20	5.0	0.15	0.09	4.2
అండు కొర్రలు	69.37	11.5	NA	12.5	NA	0.01	0.65	3.2	0.027	18.5
రాగులు	72.0	7.3	1.3	1.5	328	34	3.9	0.59	0.11	1.1
సజ్జలు	67.5	11.6	4.8	1.5	361	42	11	0.38	0.21	2.8
జొన్నలు	70.7	10.4	3.1	2.0	329	25	5.4	0.38	0.13	4.3
వరి	78.2	6.8	2.7	0.2	362	10	0.7	0.41	0.1	4.3

చిరుధన్యాల సాగు వ్యాప్తికి సూచనలు :

1. చిరుదన్యాలకు కనీస మద్దతు ధరను ప్రకటించాలి మరియు ప్రాసెస్ చేసిన చిరుధన్యాలను పౌర సరఫర వ్యవస్థలో అందుబాటులో ఉంచాలి, వీటికొరకు స్థానిక ఎఫ్పిఓ / ఎస్‌హెచ్‌జిలు మరియు రైతులను ప్రోత్సహించవచ్చు.
2. చిరుదన్యాల ఉత్పత్తి, వినియోగం మరియు సాధారణ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లపై పరిశోధన లకై నిధులను వెచ్చించాలి.
3. మైక్రో ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ పరిశ్రమల్లో భాగంగా గ్రామస్థాయిలో చిరుధాన్యాల ప్రాససింగ్ యూనిట్‌ల ఏర్పాటును ప్రోత్సహించాలి.
4. చిరుధాన్యాల పోషక ప్రయోజనాల పై అవగాహన పెంచడానకి దేశ వ్యాప్తంగా వివిధ కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి.
5. అన్ని ప్రభుత్వ మరియు రైల్వే క్యాంటీన్లలో మిల్లెట్ పదార్థాలను చేర్చడం. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులందరికీ ప్రత్యేక మిల్లెట్ రేషన్ అందజేయడం.
6. **FPO** ల ద్వారా చిరుధాన్యాలు రైతులను మార్కెట్లకు అనుసంధానించడం.
7. చిరుధాన్య ఉత్పత్తుల కోసం ఎగుమతి అవకాశాలను సృష్టించి ప్రోత్సతహించాలి.

SHE&CS Krishi Vigyan Kendra, Yagantipalli

भाकृअनुप-कृषि तकनीकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान (अटारी)

ICAR-Agricultural Technology Application Research Institute (ATARI)

Zone-X/क्षेत्र 10, क्रीडा परिसर/CRIDA Campus, संतोषनगर/Santoshnagar, हैदराबाद/Hyderabad - 500059

An ISO 9001:2015 Certified Institute