

ఇప్ప పువ్వు విలువ ఆధారిత – వంటకాలు

భారతదేశంలో మధ్య ఉత్తరం నుండి దక్షిణం వరకు ఉన్న అడవులలో ఇప్ప విస్తారంగా వ్యాపించి ఉంది. మధుకా లంగిఫోలియా అనేది ఇప్ప (మహువా) చెట్టు యొక్క శాస్త్రీయ నామం. ఇది గరిష్టంగా 12 నుండి 15 మీటర్ల వరకు పెరుగుతుంది. ఈ చెట్టు 60 సంవత్సరాల వరకు పుష్పించుతుంది. ఈ ఇప్ప చెట్టు చాలా మందికి దాని పువ్వుల నుండి తయారు చేసే సారా (వైన్) వల్ల తెలుసు. వాడిన పువ్వులు సాధారణంగా ఏప్రిల్ - మే నెలలో ఉదయ సమయంలో రాలుతాయి. ఒక సంవత్సరంకు ఒక చెట్టు నుండి సుమారుగా 100 - 150 కిలోల పూలు దిగుబడి ఉంటుంది. ఇలాగ రాలిపడిన పూలను సేకరించి, నీడలో ఆరబెట్టి సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఒక సంవత్సరం వరకు నిల్వ ఉంచుకొనవచ్చును.

అనాదిగా ఆదివాసీలు ఇప్ప పూలను దగ్గు మరియు శ్వాసకోశ సమస్యల నివారణకు మందులాగా వాడుతున్నారు. నూనె తీసిన ఇప్పకాయ చెక్కను పశువుల దాణా లాగా, ఎరువుగా మరియు సబ్బు / డిటర్జెంట్ తయారీలో వాడుతారు. ఇటీవల ఇప్ప పువ్వులో ఐరన్, కాల్షియమ్ తో పాటు విటమిన్ “సి” ఉందని, ఇవి రక్తహీనతను దూరం చేస్తాయని, జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయని ఇప్పపువ్వు లడ్డును ఆరు నెలల గర్భినులకు అందించి సత్ఫలితాలు పొందవచ్చని జాతీయ పోషకాహార సంస్థ, హైదరాబాద్ వారు గుర్తించటం జరిగింది.

ఈ క్రమంలో కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, మమూనూర్, పి.వి. నరసింహారావు తెలంగాణా పశువైద్య విశ్వవిద్యాలయం, గ్రామీణ మహిళలలో ఇప్ప పువ్వు ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తూ గిరిజన ప్రాంతాలలో, సంప్రదాయకమైన ఇప్ప పువ్వుతో చేసే వంటకాలని వెలికి తీసే ప్రయత్నం చేసింది. సంప్రదాయకమైన వంటకాలకు విలువ ఆధారిత ఆధునికతను జోడించి కొన్ని తీపి మరియు కారం వంటకాలు అలాగే కొన్ని రోజువారీ అల్పాహారం వంటకాలు, మరికొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో చేసుకోగలిగిన పాక్షికరమైన ఇప్ప పువ్వు పొడి వంటకాలను ఇందులో తయారు చేసుకునే విధానం వివరించడం జరిగింది.

ఇప్ప పువ్వు పోషక విలువలు (100 గ్రాములో)

పిండి పదార్థం (గ్రా.)	72.0	ఇనుము (మి.గ్రా.)	15.0
మాంసకృతులు (గ్రా.)	4.4	కాల్షియమ్ (మి.గ్రా.)	140.0
పీచు (గ్రా.)	1.7	విటమిన్ సి (మి.గ్రా.)	7.0
కొవ్వు (గ్రా.)	0.6	కెరోటిన్ (యు.జి.)	23.0

మూలము : ICMR - NIN, HYDERABAD.

ఇప్ప పువ్వు బూంది లడ్డు

కావాల్సిన పదార్థాలు :

ఇప్పపువ్వు పొడి	: 100 గ్రా. (ఆరబెట్టి దోరగా వేయించి పొడి కొట్టిన)
శనగపిండి	: 500 గ్రా.
పంచదార / బెల్లం	: 400 గ్రా.
డ్రై ఫ్రూట్స్	: 20 గ్రా.



తీయారీ విధానం

శనగపిండిని తగినంత నీళ్ళు కలుపుకొని జల్లెడతో బూంది తయారు చేసుకొని పక్కకు ఉంచాలి. తర్వాత చక్కెర కొలత తీసుకొని తీగ పాకం పట్టాలి. ఈ పానకంలోనే వేయించిన ఇప్పపువ్వు పొడి మరియు వేయించిన యాలకులు, కిస్మిస్ మరియు డ్రై ఫ్రూట్స్ వేసి వేడిగా ఉండగానే చేతితో లడ్డు చేసుకోవాలి.

ఇప్ప పువ్వు పిల్లిపట్టి

కావాల్సిన పదార్థాలు :

ఇప్పపువ్వు పొడి	: 100 గ్రా. (ఆరబెట్టి దోరగా వేయించి పొడి కొట్టిన)
పల్లీలు	: 500 గ్రా.
బెల్లం	: 400 గ్రా.
యాలకుల పొడి	: చిటికెడు



తీయారీ విధానం

పల్లీలు తీసుకొని దోరగా వేయించుకోవాలి. ఇలాగ వేయించిన పల్లీలను పొట్టు తీసేసి పువ్వులాగా చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత బెల్లంలో కొని నీళ్ళు మరియు యాలకుల పొడి వేసి ముదురు పాకం పట్టుకోవాలి. ఈ పాకంలో ముందుగా ఇప్పపువ్వు పొడి వేసి కలుపుకోవాలి. అదే వేడిలో పల్లీలను కూడా వేసి కలపాలి. ముందుగానే నూనె అద్దిన పల్లెంలో ఇప్పపువ్వు, పల్లీలు మరియు పానకం కలిపిన మిశ్రమాన్ని పరుచుకోవాలి. అలా 10-20 నిమిషాలు ఆరబెట్టిన తర్వాత అనుకూలమూన ఆకారంలో ముక్కలుగా చేసుకోవాలి.

ఇప్ప పువ్వు హల్వా

కావాల్సిన పదార్థాలు :

ఇప్పపువ్వు పొడి	: 100 గ్రా. (ఆరబెట్టి దోరగా వేయించి పొడి కొట్టిన)
బైడ్ ఫ్లైస్	: 10
నెయ్యి	: 20 గ్రా.
మరిగించిన పాలు	: 100 మి.లీ.
పంచదార	: 250 గ్రా.
డ్రై ఫ్రూట్స్	: 50 గ్రా.



తీయారీ విధానం

ముందుగా 10 మిల్క్ బైడ్ ముక్కలు తీసుకొని కొనలు తీసేసి నెయ్యిలో తేనేరంగు వచ్చే వరకు వేయించి పక్కకు ఉంచుకోవాలి. అలాగే డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత చక్కె, సరిసమానమైన నీళ్ళు తీసుకొని లేత జిగుటుపాకం తయారు చేసుకోవాలి. ఈ పాకంలో యాలకుల పొడి, ఇప్పపువ్వు పొడి, డ్రై ఫ్రూట్స్, బైడ్ ముక్కలు వేసుకొని మరగబెట్టిన పాలు పోసి దగ్గరకు ఉడికించుకోవాలి. చక్కటి హల్వా రెడీ.

ఇప్ప పువ్వు సున్ని పిండి

కావాల్సిన పదార్థాలు :

ఇప్పపువ్వు పొడి	: 100 గ్రా. (ఆరబెట్టి దోరగా వేయించి పొడి కొట్టిన)
జొన్నలు	: 400 గ్రా.
పంచదార	: 300 గ్రా.
మినపప్పు	: 100 గ్రా.
ఎండు కొబ్బరి	: 100 గ్రా.
నెయ్యి	: 20 గ్రా.



తీయారీ విధానం

జొన్నలను చిన్న మంట పైన దోరగా వేయించుకోవాలి (పేలాలు కాకుండా చూడాలి) మినపప్పును మరియు ఎండు కొబ్బరి ముక్కలని కూడా దోరగా వేయించుకొని చల్లారనివ్వాలి. ఆ తర్వాత జొన్నలు, మినపప్పు, ఎండుకొబ్బరి ముక్కలు మరియు చక్కెర, ఇప్పపువ్వు పొడి అన్నింటినీ మిక్సీ పట్టాలి. ఆ పొడిలో నెయ్యి కలిపి వడ్డించడమే.

ఇప్ప పువ్వు రాగి ఇడ్లీ

కావాల్సిన పదార్థాలు :

ఇప్పపువ్వు పొడి	: 100 గ్రా. (ఆరబెట్టి దోరగా వేయించి పొడి కొట్టిన)
ఇడ్లీ రవ్వ	: 300 గ్రా.
మినపప్పు	: 200 గ్రా.
రాగి పిండి	: 100 గ్రా.
ఉప్పు	: తగినంత



తీయారీ విధానం

మినపప్పు మరియు రవ్వ నానబెట్టుకోవాలి. దీనిని సాయంత్రం మిక్సీ పట్టాలి. ఈ పప్పుకి నానబెట్టిన రవ్వను, రాగి పిండిని కలిపి రాత్రి మొత్తం పులియబట్టాలి. ఈ రకంగా తయారుచేసుకున్న పిండికి ఉప్పు మరియు ఇప్ప పువ్వు పొడిని కలుపుకొని ఇడ్లీలు తయారు చేసుకోవాలి. ఇడ్లీలకు పల్లి చట్నీని జోడించి వడ్డించాలి.

ఇప్ప పువ్వు పకారీడి

కావాల్సిన పదార్థాలు :

ఇప్పపువ్వు పొడి	: 100 గ్రా. (ఆరబెట్టి దోరగా వేయించి పొడి కొట్టిన)
శనగపిండి	: 250 గ్రా
బియ్యంపిండి	: 100 గ్రా.
నూనె	: 250 గ్రా.
ఉల్లిగడ్డలు	: 250 గ్రా.
ఉప్పు	: 1 చెంచా
కారం	: 1 చెంచా
జీలకర్ర	: 1 చెంచా



తీయారీ విధానం

ముందుగా ఉల్లిపాయలను సన్నగా, పొడుపుగా కోసుకోవాలి. వాటిలో తగినంత ఉప్పు, కారం పసుపు, జీలకర్రపొడి, వామ, అల్లం, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి వేసి కలుపుకోవాలి. ఇలాగ నీళ్ళు లేకుండా కలుపుకున్న ఉల్లిపాయలకి బియ్యంపిండి, శనగపిండి, ఇప్పపువ్వు పొడిని కలపాలి. అవసరమైతే కొన్ని నీళ్ళని కలపాలి. కడైలో నూనెపోసి పకోడీలాగ వేయించుకోవాలి.