



ఆరోగ్యదాయని కాకరకాయ

కాకరకాయ ఆసియా ఖండంలో ప్రసిద్ధి చెందిన కూరగాయలలో ఒకటి. మంచి పోషక విలువలు మరియు పీచు పదార్థం కలిగిన కూరగాయగా కాకరకాయను చెప్పవచ్చు. పూర్వకాలంలో కాకరకాయను ఆయుర్వేదిక ఔషధంగా, మధుమేహం (డయాబెటీస్) మరియు ఇతర రోగాలకు నివారిణిగా దీనిని ఉపయోగించేవారు. ఇంకా రక్తపోటు హెచ్చుతగ్గులను సమన్వయ పరచటంలో, శరీర బరువును సమతుల్యం చేయటంలో దీని పాత్ర శాస్త్రీయంగా నిరూపితమైనది.

కాకరకాయను వండే పద్ధతులు

కాకరకాయ సాధారణముగా స్థానిక బజారులో లభించును మరియు ఇంటి పెరటిలో కూడా సాగుచేయవచ్చు. లేత కాకరకాయలను నేరుగా తినవచ్చు, రసముగా కూడా చేసి త్రాగవచ్చు మరియు అనేక రకాలుగా వండి తినవచ్చు. దీని ఆకులు మరియు గింజలను వంటకాలుగా వండి తినవచ్చు. కాకరకాయలను వివిధ రకాల కూరగాయలతో కలిపి మన ఇష్టమైన విధంగా వండుకోవచ్చు. ఆసియా ఖండంలో మాములుగా కాకరకాయలలోని గుఱ్ఱను తొలగించి వండుతారు. భారతదేశ వంటకాలలో కాకరకాయను మసాలాతో కలిపి వేపుడుగా మరియు కూరగా చేస్తారు. కాకరకాయలోని చేదును తగ్గించటానికి చింతపండు రసములో నానబెడతారు. త్రైవాన్ లో కాకరకాయను పైనాపిల్ (అనాస పండు) తో కలిపి చికెన్ సూప్ లో వేసి వండుతారు. కాకరకాయ ముక్కలను చల్లటి నీరు, నిమ్మకాయ రసం, ఉప్పుతో కలిపి నానబెడితే చేదును తగ్గించవచ్చు. కాకరకాయను సన్నని ముక్కలుగా కోసి నూనెలో వేయించి చిప్స్ లాగా కూడా చేసి తినవచ్చు. దక్షిణతూర్పు ఆసియాలో ఎండిన కాకరకాయలతో మరియు ఆకులతో చేసిన చాయ్ (టీ) ని తాయారు చేసి త్రాగటం చాలా ప్రాచుర్యంలో ఉంది. తాజా కాకర కాయ రసమును పండ్ల రసాలతో కలిపి ఎండాకాలంలో తాజాదనము కలిగించు పానీయంగా సేవించవచ్చు.

కాకరకాయతో వంటకాలు

ఈ కరపత్రములో ఇవ్వబడిన వంటకాలు వంటశాలలో ఉపయోగించుటకు మాత్రమే. వీటి వలన రక్తంలో గ్లూకోస్ స్థాయి తగ్గుతుందని శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడలేదు.

కాకరకాయ కూర

కావలసిన పదార్థాలు

2-3 కాకరకాయలు, గింజలు తీసి సన్నని ముక్కలుగా కోసినవి

(ముదురు ఆకుపచ్చ మధ్య రకము)

ఒక ఉల్లిపాయ సన్నగా తరగబడినది

2 టమాటలు, సన్నగా తరగబడినవి

ఒక టీ స్పూన్ అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు

ఒక టీ స్పూన్ జీలకర్ర

పావు టీబుల్ స్పూన్ కారం పొడి

పావు స్పూన్ పసుపు

అర స్పూన్ ధనియా పొడి

పావు స్పూన్ ఎండు మామిడి పొడర్ (ఆమ్ చూర్)

తగినంత ఉప్పు

రెండు టీబుల్ స్పూన్ వంట నూనె

ఒక చిటికెడు చక్కర

పావు స్పూన్ మసాల పొడి (గరం మసాల)



చేసే విధానం

1. పాన్ లేదా పాత్రలో నూనె వేసి వేడి చేయండి
2. వేడి నూనెలో జీలకర్ర వేసి అవి చిటపట అన్న తరువాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి గోధుమ రంగులో వచ్చేంతవరకు వేయించాలి.
3. తరువాత టమాట ముక్కలు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు మరియు ఎండు మామిడి పొడర్ వేసి కలియబెట్టాలి.
4. కొద్ది సేపటి తరువాత కారం పొడి, పసుపు, ధనియాల పొడి మరియు తగినంత ఉప్పు కలిపి ముక్కలు ఉడికే వరకు, నూనె వేరుగా కనిపించే వరకు ఉడక నివ్వాలి.

కాకరకాయ పై

కావలసిన పదార్థాలు:

4-5 కాకరకాయలు, సన్నగా తరగబడినవి

2 ఉల్లిపాయలు, సన్నగా తరగబడినవి

2 టీబుల్ స్పూన్ వేయించిన వేరుశనగ పప్పు

1 టీబుల్ స్పూన్ కారం పొడి

4-5 తెల్ల ఉల్లిపాయ రేకులు

1/2 టీ స్పూన్ జీలకర్ర

1/2 టీ స్పూన్ ఆవాలు

రెండు టీబుల్ స్పూన్ వంట నూనె

తగినంత ఉప్పు

పావు టీ స్పూన్ పచ్చి శనగ పప్పు

పావు టీ స్పూన్ మిన పప్పు

చేసే విధానం

1. ముందుగా వేరుశనగ పప్పు, కారం పొడి మరియు తెల్ల ఉల్లిపాయ రేకులను కలిపి పొడి చేసుకోవాలి.
2. వేడి నూనెలో జీలకర్ర, ఆవాలు, పచ్చి శనగ పప్పు, మిన పప్పు వేసి చిటపట అన్న తరువాత కాకరకాయ ముక్కలు మరియు ఉప్పు వేసి వేయించాలి. ఇప్పుడు ఉల్లిపాయ ముక్కలను కూడా వేసి మూత పెట్టాలి.
3. అవి బాగా వేగిన తరువాత ముందుగా చేసిన పొడిని వేసి కలిపి బాగా వేయించాలి.





Bitter Gourd

కాకరకాయ మీద జరుగుతున్న పరిశోధన

ఏ వి ఆర్ డి సి - డి వరల్డ్ వెజిటబుల్ సెంటర్ (ప్రపంచ కూరగాయల కేంద్రం) మరియు ఇండియా, టాంజానియా మరియు తైవాన్ దేశాలలోని వారి భాగస్వాములతో కలసి కాకరకాయతో ట్రిపు 2 మధుమేహాను నియంత్రించే సామర్థ్యం మరియు మంచి ఆరోగ్యమును పెంపొందించుటకు అధ్యయనాలు జరుగుచున్నవి. ఈ పరిశోధన ఏ వి ఆర్ డి సి - డి వరల్డ్ వెజిటబుల్ సెంటర్ (ప్రపంచ కూరగాయల కేంద్రం) చేత మరియు ఫెడెరల్ మినిస్ట్రీ ఆఫ్ ఎకనామిక్ కోఆపరేషన్ అండ్ డెవలప్మెంట్, జర్మనీ సహాయ నిధులద్వారా చేయబడుచున్న పరిశోధన. ప్రాజెక్టు భాగస్వాములు: జస్టుస్-లిబిగ్ విశ్వవిద్యాలయం (జర్మనీ), పంజాబ్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం (భారతదేశం), అవినాశిలింగం మహిళా విశ్వవిద్యాలయం (భారతదేశం), కిలిమంజారో క్రిస్టియన్ మెడికల్ సెంటర్ (టాంజానియా), మరియు జాతీయ తైవాన్ విశ్వవిద్యాలయం (తైవాన్).



giz



**JUSTUS-LIEBIG-
UNIVERSITÄT
GIESSEN**



AVRDC - The World Vegetable Center

అధిక సమాచారం కోసం:

<http://www.bitter-gourd.org>

సంప్రదించండి:

info@bitter-gourd.org

లేదా డా. వార్విక్ ఎస్టోన్, ఏ వి ఆర్ డి సి - ఆర్ సి ఎస్ ఎ

(హైదరాబాద్, ఇండియా)

Warwick.easdown@worldveg.org

మధుమేహం పై మరింత సమాచారం కొరకు

ఇంటర్ నేషనల్ డయాబెటిస్ ఫౌండేషన్

<http://www.idf.org/worlddiabetesday/>

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్

<http://www.who.int/diabetes/>

జాగ్రత్తలు

అధిక మోతాదులో కాకరకాయలను తీసుకోకూడని వారు

- * రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉన్నవారు
 - * గర్భవతి స్త్రీలు మరియు పాలు ఇచ్చే స్త్రీలు
 - * చిన్న పిల్లలు
 - * నోటి ద్వారా ఔషధ చికిత్స పొందుతున్న మధుమేహ రోగులు
- ఖాళీ కడుపుతో కాకరకాయను సేవించ రాదు



కాకరకాయ

