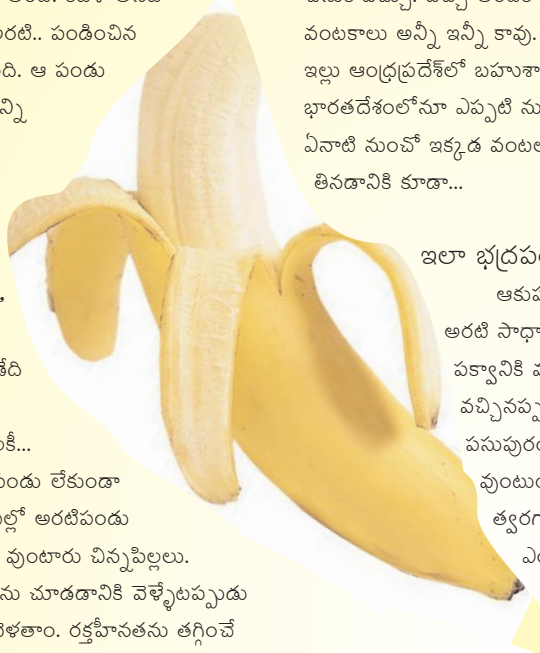


అరటి... దీనికి లేదు సాటి!  
సారవంతమైన ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని డెల్టా భూముల ప్రాంతాలలో వెళ్తుంటే తప్పనిసరిగా కన్పించేవి... అరటి తోటలు. అరటిని ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాలలో సాగు చేస్తున్నా, ఆంధ్రప్రదేశ్ సాగుచేసే అమ్మతపాణి, చక్కెరకేళి వంటి రకాలు మాత్రం రుచిలో మహా గొప్పగా ఉంటాయి. ప్రకృతిలో దాదాపు ప్రతిభాగం పనికివచ్చే చెట్లు రెండు అని చెబుతారు. ఒకటి కొబ్బరైతే, రెండవది అరటి. కదళి అనేది కూడా అరటి పేరే. అరటి.. పండించిన వారికి ఐశ్వర్యమిస్తుంది. ఆ పండు తిన్న వారికి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

సంవత్సరంలో ఏ కాలమైనా పుష్కలంగా దొరికేది, అందరికీ అందుబాటులో వుండేది అరటి పండు ఒక్కటే. పండగలకి.... పబ్బాలకీ... శుభకార్యాలకీ అరటిపండు లేకుండా జరగనే జరగదు. ఆటల్లో అరటిపండు అంటూ ఆడుకుంటూ వుంటారు చిన్నపిల్లలు. పెద్దవారిని, పేషెంట్లను చూడడానికి వెళ్ళేటప్పుడు అరటిపండు తీసుకువెళతాం. రక్తహీనతను తగ్గించే గుణం అరటిలో ఎక్కువగా వుండడంతో పేషెంట్ల దగ్గరికి ఈ పండుతోనే వెళతారు. అందుకే ఇది పేదవారి అమ్మతఫలం అయింది. నోట్లో వేసుకోగానే కరిగిపోయేటంత సుతిమెత్తగా తియ్యగా వుండే ఈ పండు రోజుకొకటి తిన్నా చాలు అనారోగ్యం మీదరి చేరడానికి భయపడుతుంది. అన్ని గొప్ప గుణాలు దీని సొంతం. అయితే మగరే పేషెంట్లు మాత్రం దీనికి దూరం కాక తప్పదు. ఆ ఒక్క మైనన్ పాయింట్ తప్పితే దీనిలో మిగతావన్నీ ప్లస్ పాయింట్స్....

పుట్టుపూర్వోత్తరాలు... ముస్కా అక్యమినాటా కుటుంబానికి చెందిన అరటిని 15వ శతాబ్దంలో పోర్చుగీసు సైనికులు శక్తిమాఫ్రికా నుంచి యురోప్ తీసుకుచ్చారు. యూరప్ కి వచ్చే నాటికి దీని పేరు బనమా. ఇంగ్లీషు నామధేయం వాడుకలో వచ్చేటప్పటికి దీని పేరు బనానాగా స్థిరపడిపోయింది. ఇప్పుడు మనకు మార్కెట్ లో దొరికే అరటిపండు రుచికి చాలా తేడా వుంది. ఇప్పుడున్నంత తియ్యగా వుండేది కాదు అప్పటి అరటిపండు. వంటలలో ఎక్కువగా దీనిని ఉపయోగించేవారు. 1836 ప్రాంతంలో తియ్యటి అరటిపండును సాగు చేయడం ప్రారంభించారు. క్రమంగా ఈ రకం అరటిపండు ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాలకు వ్యాప్తి చెందింది. అరటి చెట్టు మూడు నుంచి తొమ్మిది మీటర్ల ఎత్తు వరకూ పెరుగుతుంది. కొన్ని

సందర్భాలలో 15 మీటర్ల కంటే కూడా ఎత్తు పెరిగే అవకాశం వుంది. అరటి చెట్టులోని ప్రతి భాగమూ నిత్య అవసరాలకి వుపయోగపడేది. దీని ఆకులు భోజనానికి విస్తర్లుగా ఉపయోగపడితే, పువ్వు కూరగా చేసుకోవచ్చు. పచ్చి అరటికాయలతో చేసుకోదగిన వంటకాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. అరటిని ఉపయోగించని ఇల్లు ఆంధ్రప్రదేశ్ లో బహుశా లేదేమో! అరటి భారతదేశంలోనూ ఎప్పటి నుంచో ఉంది. అరటిని ఏనాటి నుంచో ఇక్కడ వంటలలో వాడేవారు. అలాగే తినడానికి కూడా...



ఇలా భద్రపరుచుకోవాలి.... ఆకుపచ్చని తోలుతో వుండే అరటి సాధారణ ఉష్ణోగ్రత వద్ద కూడా పక్వానికి వస్తుంది. పక్వానికి వచ్చినప్పుడు ఇది మంచి పసుపురంగులో మారి నోరారీస్తు వుంటుంది. మామూలు కన్నా త్వరగా పక్వానికి రావాలంటే ఎండవేడిమి తగ్గితే ప్రదేశంలో వుంచితే సరిపోతుంది.

మామూలు పండ్లు నిల్వ చేసుకున్నట్టుగా ఫ్రిజ్ లో మాత్రం దీనిని వుంచకూడదు. ఫ్రిజ్ లో భద్రపరిచినప్పుడు మామూలు కన్నా త్వరగా నలుపురంగులోకి మారుతుంది.

అరటిలో రకాలు... మార్కెట్ లో దొరికే అరటిలో ఐదు రకాలను ప్రధానంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఎరువు అరటిపండు (మన దగ్గర చాలా తక్కువగా దొరుకుతుంది) ఎర్రటి తోలుతో లోపల గులాబీరంగు గుజ్జాతో మంచి రుచిగా వుంటుంది. కెరోటిన్ శాతం



# అరటి.. దీనికి లేదు సాటి

చాలా ఎక్కువగా వుండే ఈ రకం పసుపు పచ్చని రకం కన్నా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని వైద్యులు చెబుతారు. సాధారణ రకానికి చెందినది స్ట్రాబ్ బనానా 15 నుంచి 30 సెంటీమీటర్ల పొడవులో చూడగానే తినాలనిపిస్తూ వుంటుంది. ఎల్లో బనానా 15 నుంచి 30 సెంటీమీటర్లు వుంటే ఆపిల్ బనానా 8 నుంచి పది సెంటీమీటర్ల పొడవులో చిన్నగా వుంటుంది. చాలా త్వరగా పక్క దశకు వచ్చే గుణం దీని సొంతం. అన్నిటికన్నా చిన్నది బేబీ బనానా. దీని పొడవు 6 నుంచి 8 సెంటీమీటర్లు మాత్రమే. మిగతా అన్ని రకాలకన్నా చాలా తియ్యగా వుండే ఈ పండుని కొన్ని ప్రాంతాలలో చక్కెరకేళి అని కూడా పిలుస్తారు. నిజంగా ఇది సార్థకనామధేయురాలు. పచ్చి అరటికాయ మరో రకం. ఈ పండు పక్వానికి వచ్చినా కూడా పై తోలు ఆకుపచ్చగానే వుంటుంది. బాగా పండినప్పుడు మాత్రమే దీనిని తినగలం. బంగాళాదుంప పండని ప్రాంతాలలో ఆలోటును ఈ రకం భర్తీ చేస్తూ ఉంటుంది.

ఆరోగ్యదాయిని... మామూలు పండ్ల మాదిరిగా డజన్ల కొద్దీ అరటిపండ్లు తినడం సాధ్యం కాదు. కనీసం రోజుకు ఒక్క పండ్లన్నా తినడం చాలా మంచిది. ప్రతి ఒక్కరికి ఏనిమిది రకాల అమినో యాసిడ్స్ అవసరం. మన శరీరం కొన్నింటిని మాత్రమే ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మిగతా వాటిని అరటిపండు అందిస్తుంది. దీనిలో వుండే ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సిలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఒక అరటిపండును సంపూర్ణ ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. రక్తహీనతను, శక్తి హీనతను అరికట్టే గుణం దీని సొంతం. బాగా నీరసంగా వున్నప్పుడు ఒక్క అరటిపండు తీసుకున్నా వెంటనే శక్తి పుంజుకోవచ్చు. మిగతా పండ్లలో ఈ గుణం వెంటనే కనిపించకపోవచ్చు. పెద్ద అరటిపండులో దాదాపు వందక్యాలరీలు వుంటాయి. తేలికగా జీర్ణమయ్యే గుణం దీనిలో వుండడంతో చిన్న పిల్లలకు సైతం నిరభ్యంతరంగా పెట్టవచ్చు. కొన్ని రకాల వ్యాధులకు అరటిపండును మాత్రమే మందుగా వాడతారు. విరోచనాలు ఎక్కువగా అవుతున్నప్పుడు మందులకన్నా అరటిపండు చాలా త్వరగా పనిచేస్తుంది. విరోచనాలను అరికడుతుంది. పోషక విలువల ప్రకారం చూస్తే పెద్ద అరటిపండులో 600 మిల్లీ గ్రాముల పొటాషియంతో పాటు 140 కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది. 4 గ్రాముల పీచు ఉంటుంది. విటమిన్ , విటమిన్ బి, విటమిన్ బి-6, మెగ్నీషియం వంటివి అరటిలో తగినంతగా ఉన్నాయి.

## సంత్రా షర్బత్

కావలసినవి:

కమలాఫలాల రసం : 750 మిల్లీలీటర్లు  
ప్రిజర్వేటివ్: కొద్దిగా  
నీరు: 250 మిల్లీ లీటర్లు  
పంచదార: 250 గ్రాములు  
నిమ్మరసం: 200 మిల్లీలీటర్లు

తయారుచేసే విధానం:

బాణలి స్ట్రాపై ఉంచి కమలాఫలాల రసం అందులో పోసి సన్నని సెగ మీద ఉడికించాలి. రెండు నిమిషాల తర్వాత పంచదార అందులో పోసి, కలియదిప్పుతూ పాకం రానివ్వాలి. అందులో నిమ్మరసం కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా కలియదిప్పి, స్ట్రా మీద నుంచి బాణలి దించేయాలి. ప్రిజర్వేటివ్ కలిపాలి. చల్లనినీటితో కలిపి సర్వ్ చేయొచ్చు.

## నల్లద్రాక్ష షర్బత్

కావలసినవి:

నల్లద్రాక్ష: 500 గ్రాములు  
ఆపిల్: 3  
పంచదార: 25 గ్రాములు  
నీరు : 1 1/2 లీటర్లు  
నిమ్మకాయ : 1

తయారు చేసే విధానం:

ఆపిల్ తొక్కలు తీసి ముక్కలుగా కోయాలి. ద్రాక్షపండ్లు కడిగి, గుజ్జుగా చేసుకోవాలి. ఒకపాత్రలో

వేసవి వచ్చిందంటే అందరూ పానీయాలంటే మక్కువ చూపుతారు.

తేలికగా చేసుకునే పానీయాలు ఇవిగో...



నీరుపోసి, ఆపిల్ ముక్కలు, ద్రాక్షపండ్లు అందులో వేయాలి. వీటిని బాగా ఉడకబెట్టాలి. ఉడికిన మిశ్రమాన్ని బాగా కలియబెట్టి, వడకట్టిన తర్వాత ఆ మిశ్రమాన్ని మళ్ళీ మరిగించాలి.

ఆకులతో కలిపి మిక్సీలో వేసి మిక్స్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని వడకట్టి, కొద్దిగా నీరు కలిపి మరియాల పొడి, పంచదార కలిపి అతిథులకు అందించవచ్చు.

పొంగురాగానే దానిలో పంచదార వేసి, నిమ్మరసం పిండాలి. సుమారు పదినిమిషాలు సన్నని సెగ మీద ఉడకనిచ్చి, తర్వాత షర్బత్ చల్లారనివ్వాలి. ఐస్ తో ఈ షర్బత్ సర్వ్ చేసుకోవచ్చు.

## వాటర్ మెలన్ షర్బత్

కావలసినవి

పుచ్చకాయ : 1  
పుదీనా : 25 గ్రాములు  
మిరియాల పొడి: 1 టీ స్పూన్  
పంచదార: 100 గ్రాములు

తయారు చేసే పద్ధతి:

పుచ్చకాయ ముక్కలు చేసి, గింజలు తీసేయాలి. పుదీనా

