



గాయత్రి ఓగిరాల

అందరికీ..నమస్కారమండీ..

ప్రతీ గృహిణికి నచ్చిన వంటలు ఎన్ని ఉన్నా కుటుంబంలో ఇంటిల్లిపాదికి నచ్చిన వంటలు చేసి పెడుతూ... వారికి నచ్చిన కూరలు చేస్తూ... వారి ఇష్టాలనే... తన ఇష్టాలుగా.. మార్చుకుంటుంది..!

అందుకనీ... నాకు ఇది ఇష్టం అని ప్రత్యేకంగా ఏమీ చేసుకోరు. ఎంత చదువుకున్న ఆధునిక స్త్రీ అయినా ఈ విషయంలో అందరూ ఇలాగే ఉంటారు. ఇది అందరూ ఒప్పకోవలసిన నిజం..!

కొంతమంది....తమ కోసం విడిగా చేసుకునే ఓపిక లేక అవ్వచ్చు... బద్ధకం వల్ల అవ్వొచ్చు.. ఏది ఏమయినా కానీండి.. ఆయనకు ఇది ఇష్టం... బాబుకి ఇది ఇష్టం... పాపకు ఇది ఇష్టం అనుకుంటూ వారికోసం ఎన్ని రకాలైన వంటలు చేసినా తనకంటూ.. నాకు ఇది ఇష్టం అని ప్రత్యేకంగా.. చేసుకునే వారు బహు అరుదు..!

ఏది ఏమైనా.. అన్నీ రకాల కూరలు.. తినాలి కాబట్టి..
అన్నింటల్లో.. వున్న పోషకాలు అందాలి కాబట్టి..
బెంగ లేకుండా బెండకాయలు...
కవ్వస్తుండే.. కాకర కాయలు..
కందిపాయే..కంద..!
అన్నట్లు కంద అంటే.. గుర్తిచ్చింది..
కంద.. బచ్చలి.. కూర వండుకుంటే ఆ రుచే.. అమోఘం..!



నీటిశాతం.. ఎక్కువుండే.. బీరాలు పోయే బీరకాయ ఐనా...
బొడ్డుగా.. ముద్దుగా వుండే..
దొసకాయైనా వీటికి.. ఎంత టెక్కు అనుకుంటున్నారు.. వీటిని తరగగానే.. రుచి చూడాలని దేవుడిని వరం అడిగాయి అనుకుంటా..!

అలా రుచి చూడకుండా వండేశామో చేదు నిజాలన్నీ చెప్పేస్తాయి..!
వంకాయ, దొండకాయ.. సొరకాయ..
వగైరా.. వగైరా.. కూరలన్నీ.. మనకు తెలుసు..
అవిఎవరెవరి.. ఇష్టాన్నిబట్టి... వారు చేసేసుకుంటారు... వైవిధ్యంగా...!
ఇవి గాక మీకు తెలుసా... అరటి కాయనే..కాక..అరటి పువ్వుని కూడా కూర చేసుకుంటారని...
అది ఎలా చేయాలంటే... అరటి పువ్వు పైన ఎంతో అందంగా... వుండే రెక్కలన్నీ తీసేసి..

లోపల వున్న తెల్లపూలవంటివి తీసుకుని... వాటిల్లో దొంగ.. దొరా.. అని రెండు వుంటాయండోయ్..!
వాటిని తీసేయాలి సుమా...!

ఆ రెండిటిని తీసేసి ఆ పూలని ఒకసారి కడిగేసి.. కొంచెం ఉప్పు, చిటకెడు పసుపు.. వేసి.. మజ్జిగతో...
కలిపి నూరితే... వాటిల్లోని పొగరులాంటి వగరంతా.. పోతుంది...!

ఆ నూరిన ముద్దను.. ఒక బాండీలో కొంచెం నూనె వేసి.. దానిలో తాలింపు వేసి.. రెండు పచ్చి మిర్చి,
కరివేపాకు వేసుకుని చిటపటమన్నాక... దానిలో నూరుకున్న ముద్దను వేసి.. దానిలో ముందే నానపెట్టి
ఉంచిన పెసరపప్పును బాగా కడిగి... ఆ పప్పును కూడా దానిలో వేసి కొంచెం సేపు (తడి పోయే దాకా)
వేగించుకుంటే... అంతే... అరటి పూవుకూర రెడీ...!

ఇందులో పెసరపప్పు ఎందుకంటే... అరటి పూవు
ఎంతో వేడి చేస్తుందని... చలువ కోసం పెసరపప్పు
వేసుకోవాలని పెద్దవాళ్ళు చెప్పారు...

ఆ కూర చాలా చాలా రుచిగా వుంటుంది... ఇష్టం
లేనివారికి నచ్చక పోవచ్చు.. కానీ... ఈ అరటి పూవు
కిడ్నీలకు చాలా మంచిదని అంటారు...!



అంతే కాదు... ఈ అరటిపూవుతో పచ్చడి అని..వడలు అని... ఇంకా చాలా రకాలుగా చేసుకోవచ్చు..!
ఇదండీ... నాకెంతో ఇష్టమైన కూర...మరి మీరు కూడా ఒకసారి తిని చూస్తారు కదూ..!

ఆ... అన్నట్టు ఇంకో మాట.. మనం ఏ వంట చేసినా... దానిలో మనవారిపై ఉన్న ప్రేమా,
ఆప్యాయతలను... ఇష్టాన్ని అంతా రంగరించి... ఎంతో శ్రద్ధగా చేస్తే... ఏ కూర ఐనా పసందుగా..
వుంటుంది...

ఔను కదూ... ఏమంటారు...!

