



**డా. లహరి సూరపనేని**  
 న్యూట్రిషియన్, వెల్ నెస్ కన్సల్టెంట్  
 nutritifyou.com



**డాక్టర్స్ ఛాయిస్**

‘పీచు’ మయం

# కాప్సికం!



వంటల్లో అనేక రకాలుగా వాడుకోగల కూరగాయల్లో కాప్సికం ఒకటి. ఆకుపచ్చరంగు లోనే కాక, ఆకర్షణీయమైన ఎరుపు, నారింజ, పసుపు రంగుల్లో కూడా కాప్సికం దొరుకుతుంది. ఏ రంగు కాప్సికంలోనైనా A,C,K లాంటి ముఖ్యమైన విటమిన్లు, పీచు పదార్థాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా దీనిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యానికీ, చర్మ ఆరోగ్యానికీ కూడా దోహదం చేస్తాయి. దీనిలో పీచుపదార్థాలు, పోషకాల సమృద్ధిని జీర్ణాశయ, పేగుల కేంద్రనను నిరోధించడంలో సహకరిస్తాయి. కాప్సికంను సలాడ్లలో పచ్చిగా వాడుకోవచ్చు, కొద్దిగా ఉడికించి (మగ్గపెట్టి) వేళ్లలో వేయవచ్చు. లేదా గ్రేవీలలో, పచ్చళ్లలో వేసుకొని గ్రెండ్ చేసుకోవచ్చు. కూరగాయలన్నిటిలోను కాప్సికంలోనే విటమిన్ ‘సి’ అధికంగా ఉంటుంది. కూరలను ఎక్కువసేపు వండడం వల్ల విటమిన్ ‘సి’లో కొంతభాగం నశిస్తుంది. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కాప్సికంను ఎప్పుడూ దోరగా మాత్రమే వేయించాలి లేదా ఉడికించాలి. పోషకాలు



ఎక్కువగా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం కాప్సికంను డైటీషియన్ల అభిమాన ఆహారంగా మార్చింది. బరువు తగ్గలనుకునేవారంతా నిరభ్యంతరంగా కాప్సికంను ఉపయోగించవచ్చు.



## కాప్సికం పెరుగు పచ్చడి

**కావలసిన పదార్థాలు:** కాప్సికం - ఒకటి, పెరుగు - 2 కప్పులు, నూనె - ఒక టీ స్పూన్, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి - ఒకటి, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ - 3 టేబుల్ స్పూన్లు, సన్నగా తరిగిన టమాటా ముక్కలు - 3 టేబుల్ స్పూన్లు, మినప్పప్పు - ఒక టీ స్పూన్, ఆవాలు, జీలకర్ర, మెంతులు - కొద్దిగా, కరివేపాకు - 4 రెబ్బలు, ఉప్పు - సరిపడా, కొత్తిమీర తరుగు - అరకప్పు.  
**తయారుచేసే విధానం:** ఒక పాన్లో నూనె వేడిచేసి ఆవాలు, మినప్పప్పు, జీలకర్ర, మెంతులు, కరివేపాకు తిరగమోత వెయ్యండి. దీనిలో తరిగిన పచ్చిమిర్చి, కాప్సికం ముక్కలని వేసి అవి సగం వేగిన తర్వాత స్టవ్ ఆపెయ్యండి. ఈ మిశ్రమం చల్లారిన తరువాత, దీనిలో ఉల్లి, టమాటో ముక్కలు, కొత్తిమీర, ఉప్పు వేసి కలపండి. ఆపైన దీనిలో గిలకొట్టిన పెరుగు కలిపితే కాప్సికం పెరుగు పచ్చడి రెడీ. మీ రుచిని బట్టి ఇందులో కొద్దిగా నిమ్మరసం కూడా పిండుకోవచ్చు. దీనిని ఏదైనా రైస్ తో లేదా రోటీతో మాత్రమే కాకుండా, ఒక సలాడ్ లాగా కూడా తీసుకోవచ్చు. కాప్సికంని పూర్తిగా ఉడికించక పోవడం మూలాన దీనిలో ఉన్న విటమిన్ ‘సి’ అంతా మనకు అందుతుంది.

## స్టప్ కాప్సికం

**కావలసిన పదార్థాలు:** రంగుల కాప్సికం - 4, నూనె - 3 టీ స్పూన్లు, ఉల్లిపాయ 1, వెల్లుల్లి - 6 రెబ్బలు, టమాటాలు (చిన్నవి) - 4, తరిగిన పాలకూర - 2 కప్పులు, పన్నీరు తురుము - 4 టీ స్పూన్లు, ఆమ్పూర్ - 1 టీ స్పూన్, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి - అర టీ స్పూన్లు చొప్పన, ఉప్పు, కారం - రుచికి తగినంత, కొత్తిమీర తరుగు - అరకప్పు.  
**తయారుచేసే విధానం:** ముందుగా ఒకొక్క కాప్సికంను నిలువుగా రెండు ముక్కలుగా కోసి లోపలి గింజలు తీసి పక్కన ఉంచండి. ఒక పాన్లో రెండు స్పూన్ల నూనె వేడిచేసి తరిగిన ఉల్లి, వెల్లుల్లి, వేయించి చిన్నగా కోసిన టమాటాలు వేసి రెండు నిమిషాలు ఉడికించండి. ఇప్పుడు పాలకూర వేసి పాన్ పై మూత పెట్టి ఇంకొక రెండు నిమిషాలు మగ్గనివ్వండి. ఈ మిశ్రమంలో ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, ఆమ్పూర్, ఉప్పు, కారం వేసి కలపండి. చివరగా తురిమిన పన్నీర్ కూడా వేసి స్టవ్ ఆపెయ్యండి. ఈ పన్నీర్ మిశ్రమం కొంత చల్లారిన తరువాత సగానికి ముక్కలుగా చేసిన కాప్సికంలలో నింపి, పైన కొద్దిగా పన్నీర్, కొత్తిమీర చల్లండి. పాన్లో నూనె వేసి కాగిన తర్వాత మిశ్రమం నింపిన కాప్సికం ముక్కలను అందులో ఉంచి, మూత పెట్టి 25 నిమిషాల పాటు చిన్న సెగపై మగ్గనివ్వండి. ఈ స్టప్ కాప్సికంను ఉదయం అల్పాహారంగా కానీ, భోజనంలో చపాతీతో లేదా అన్నంతో తీసుకుంటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

