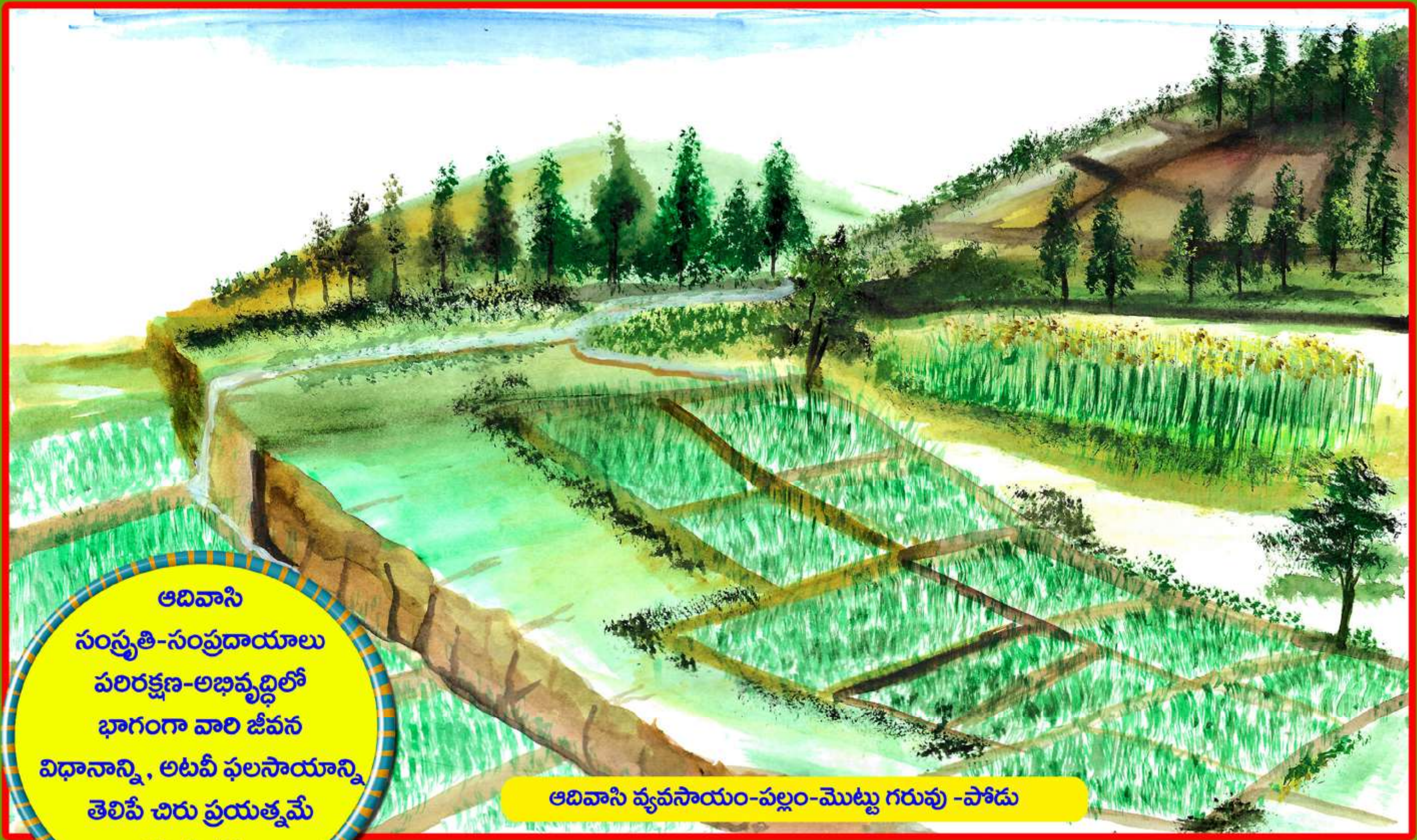
ఆదివాసి అటవీ సంపద



ఆదివాసి వ్యవసాయం-పల్లం-మొట్టు గరువు -పోడు

ఆదివాసి
సంస్కృతి-సంప్రదాయాలు
పరిరక్షణ-అభివృద్ధిలో
భాగంగా వారి జీవన
విధానాన్ని, అటవీ ఫలసాయాన్ని
తెలిపే చిరు ప్రయత్నమే
ఈ పుస్తకం

CPF
Centre for People's Forestry
Rights | Livelihoods | Conservation

అంకితం

A leader is one, Who knows the way, Goes the way.. and Shows the way.

Dr. D. Suryakumari
07-09-1958 – 11-12-2022
Founder Director – Centre for People's Forestry
2002-2021

CPF వ్యవస్థాపకురాలు
మా మార్గదర్శి
Dr. డి. సూర్యకుమారి గారికి
ప్రేమతో...

బొమ్మలు
జన్ని రాంబాబు
కులపాడు, హుకుంపేట
అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా

లోపలి పేజీలు

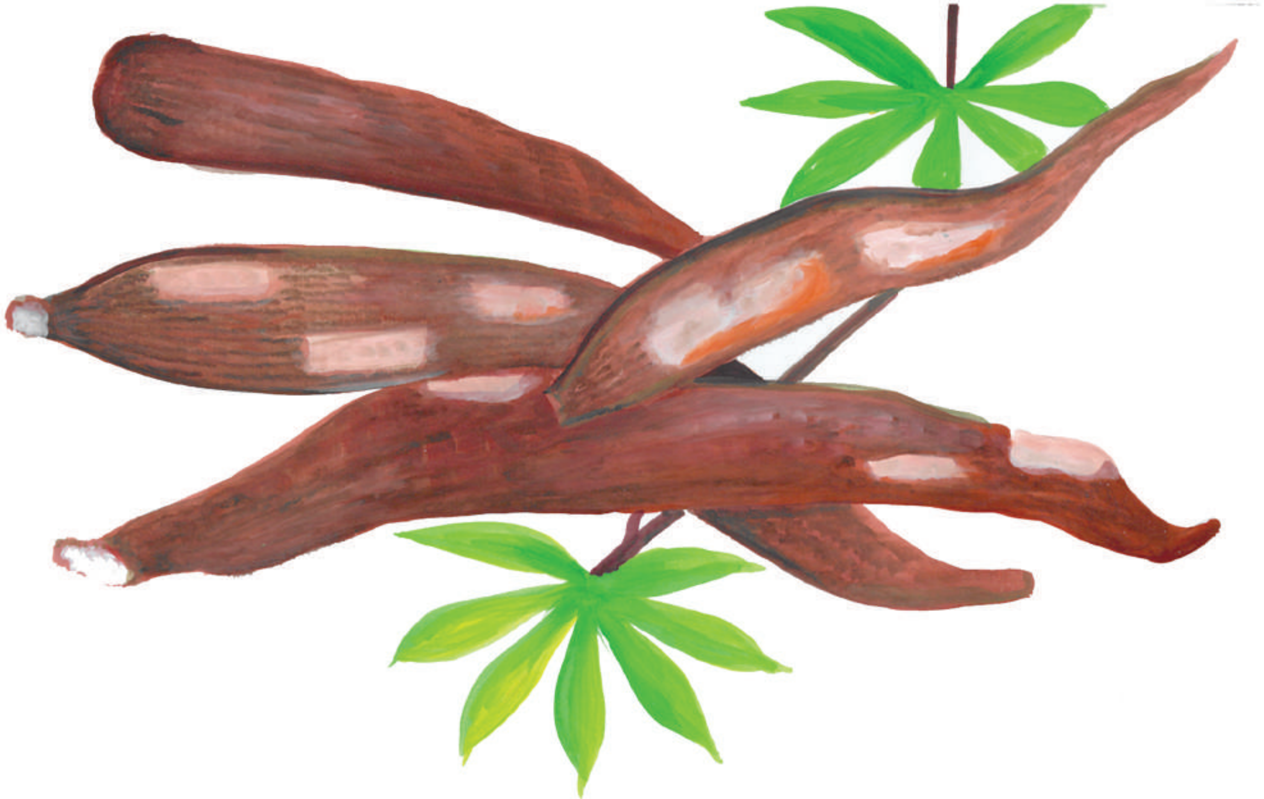
- అడవిదుంపలు
- కాయలు
- పండ్లు
- అటవీకూరలు
- కొక్కులు
- వనమూలికలు
- పక్షులు-జంతువులు

అడవి దుంపలు

సారుదుంప : సారుదుంప (చేమదుంప) – భూమి ఉపరితల పొరల్లో పెరుగుతుంది. ఆకులను కూడా కూరగా వండుకుంటారు. దుంపను ఉడకబెట్టి పైతొక్క తీసి కూరగా, పులుసుగా చేసుకుంటారు. రుచిగా ఉంటుంది.

కుండదుంప: ఒక రకంగా ఇది పిండిదుంప, ఉడికే సమయం ఎక్కువ. తీగజాతి. అంతరపంటగా వేస్తున్నారు.

తేగదుంప: ఉపరితలంలోనే ఉంటుంది. తీగజాతి తేలిక జీర్ణం.
కరువు కాలంలో ఎక్కువ వాడుతారు.



కర్రపెండలం : మొక్కజాతి పంటగా సాగుచేస్తారు. పిండి పదార్థం. రుచి ఎక్కువ. పచ్చివి కూడా తింటారు. వీటితో సగ్గుబియ్యం తయారు చేస్తారు.

అడవి దుంపలు

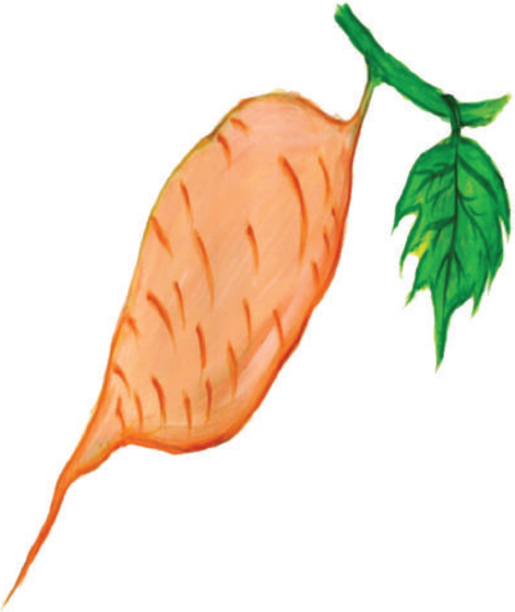
నాగలి దుంప : తీగజాతి. పెరటిగట్లపై నాటుతారు. దుంపను ముక్కలుగా కోసి వండుకుంటారు. ఉడికిన దుంప బెరడు వలుచుకుని తింటారు.

ఎర్రనాగలి దుంప : దుంప పైభాగం కోసి మెట్టగరువులపై నాటుతారు. తియ్యగా ఉంటుంది. ఉడికించి తింటారు. కూరగా వండుకుంటారు.

అడవి దుంపలు

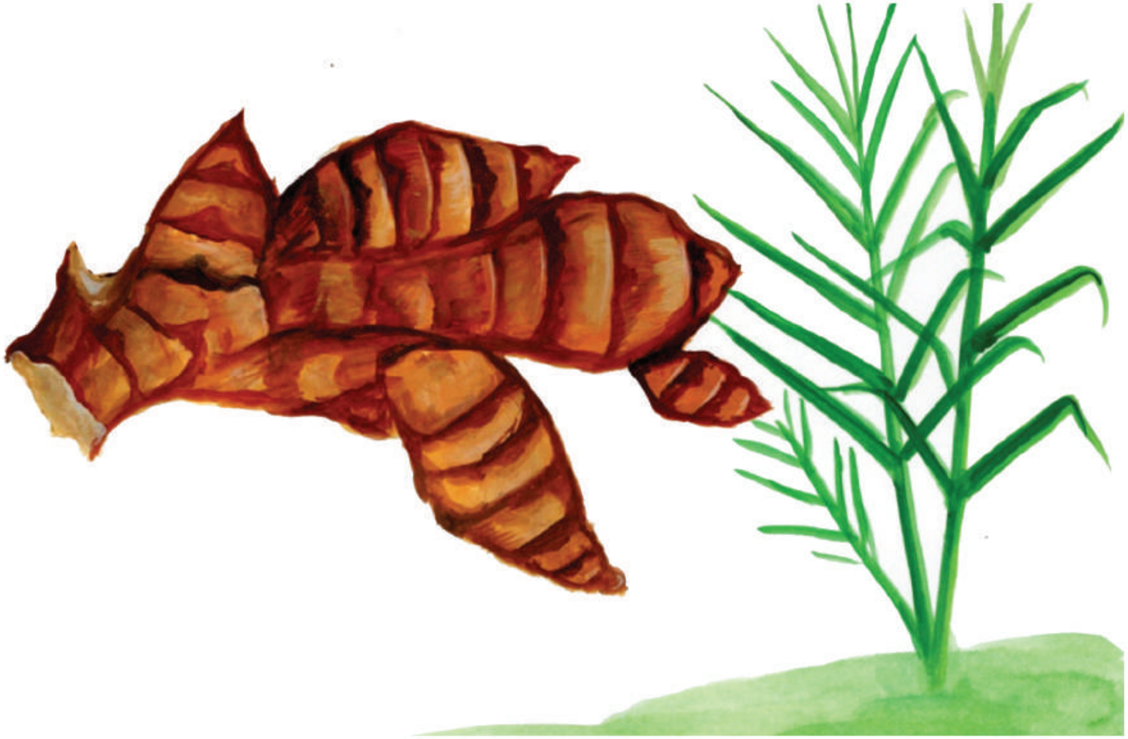
పిండిదుంప : పైన మట్టిరంగు, లోపల తెలుపు. పిండిపదార్థం ఎక్కువ. పశువులకూ ఈ దుంప తినిపిస్తారు.

చేదుదుంప : తీగజాతి. ఈ దుంప చేదుగా ఉంటుంది. ఔషధగుణాలు మెండు. ఈ దుంప తింటే కడుపులో నులిపురుగులు చస్తాయి.



తీయదుంప : ఎర్రగా, తెల్లగా ఉంటాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఇష్టంగా తింటారు. కాల్చుకుని, ఉడకబెట్టుకుని తింటారు. పిండి పదార్థం ఎక్కువ.

పసుపు : వ్యాధినిరోధక శక్తి. కూరల్లో వేస్తారు. చర్మానికి పూసుకుంటారు. గాయాలను మాన్పుతుంది. ఇప్పుడిది వాణిజ్యపంట. సేంద్రియ పద్ధతుల్లో పసుపు కొమ్ములు పండిస్తారు.



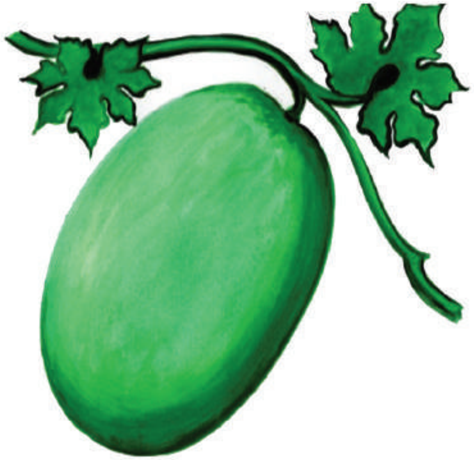
అల్లం : పెరటి దొడ్లలో అల్లం సాగు చేస్తారు. ఔషధగుణాలు మెండు. రుచికోసం కూరల్లో, మసాలా వంటల్లో, టీలో ఉపయోగిస్తారు.

కాయలు

గుమ్మడి : ప్రతి పెరట్లో ఉంటుంది. పిందె, కాయ, ఆకులు, పూలు అన్ని కూరగా వండుకుని తింటారు.

కాయలు

దేవగుమ్మడి : ప్రత్యేకంగా నాటరు కానీ పడి మొలుస్తాయి. పూజకు అలంకరణకు ఉపయోగిస్తారు. చాలా అందంగా ఉంటుంది.



బూడిద గుమ్మడి : మెట్టు గరువులపై, పేడ కుప్పలపై ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. దిష్టిగుమ్మడి అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ గుమ్మడితో స్వీటు, వడియాలు తయారు చేస్తారు.

డోంకి (ఆనపకాయ) : తీగజాతి. పెరట్లో, దడులపై, పందిళ్ళపై పై కప్పులపై పాకిస్తారు. కూరగా వండుకుంటారు. చేదు డోంకీల బుర్రలను ఎండబెట్టి తాగునీటి గరిటెలుగా వాడుతారు.

కాయలు

దోసకాయ : తీగజాతి. పచ్చివి తింటారు. కూరవండుకు తింటారు. రుచిగా ఉంటాయి.

పండ్లు

బొడ్డ పండ్లు : ఆడవిగెడ్డ ప్రాంతాల్లో బొడ్డ పళ్ళు చెట్లు వాటంతటవే పెరుగుతాయి. మర్రిచెట్టు మాదిరిగా ఊడలతో వేలాడుతూ పళ్ళుకాస్తాయి. లోపల ఎర్రటి గుజ్జుకు రుచి ఎక్కువ.

ఫలములు

పండ్లు

కొండమామిడి : దీని రుచేవేరు. రాజులకు రాజు రారాజు అన్నట్టు మామిడి పండ్లకు కొండ మామిడి పండే రారాజు.

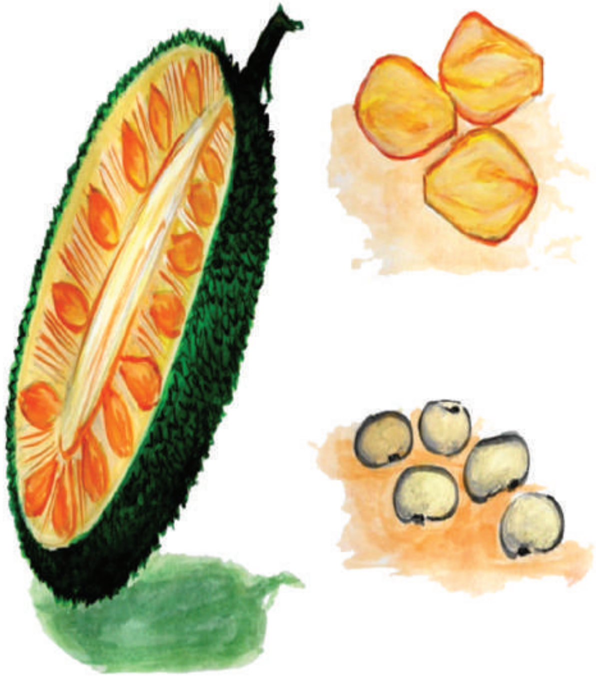
పండ్లు

సీతాఫలం : నల్లటి గింజలతో, తెల్లటి గుజ్జుతో చాలా తియ్యగా ఉంటుంది. వ్యాపార పంటగా కూడా సాగు చేస్తున్నారు.

పండ్లు

రామఫలం : మనగుండె రామఫలం వలె (ఆకారం) ఉంటుంది.
బాగా పండిన ఫలాలు చాలా చాలా తియ్యగా ఉంటాయి. పోషకాలు ఎక్కువ.

పండ్లు



పనసకాయ – పనసపండు : పనసకాయను కూరవండుకుంటారు. పండిన పనసతొనలు తియ్యగా ఉంటాయి. లోన గింజలు కాల్చుకుతింటారు. పనసపండ్లు వాణిజ్యపరంగా లాభాలు తెస్తాయి.

పండ్లు

నేరెడు : నేరెడు పండ్లు తియ్యగా, వగరుగా ఉంటాయి. మధుమేహానికి (చక్కెర వ్యాధి) విరుగుడుగా వాణిజ్యపంటయింది. ఆటవీ ప్రాంతం నుండి మైదాన ప్రాంతాలకు విస్తరిస్తున్నది.

పండ్లు

నల్లజీడి : పళ్ళుతింటారు. గింజలు తీసి కాల్చి ఎండబెట్టి చోడి పిండితో కలిపి తొప వండుకుంటారు. జీడిగింజలు మూలికా వైద్యం కూడా.

పరిమిక్ పండ్లు : పండ్లు తెల్లగైతే పండినట్టు. తియ్యగా ఉంటాయి. వాతవారణ మార్పులతో ఈ చెట్లు తగ్గిపోతున్నాయి.

పండ్లు

చింతపండు : అడవిలో ఉమ్మడి భూముల్లోను, వ్యక్తిగత భూముల్లోను చింతచెట్లు ఉంటాయి. వాణిజ్య పంటకూడా కూరల్లో చింతపులుసు వాడకం ఎక్కువే మరి.

పండ్లు

కొండఉసిరి : పచ్చడి పెట్టుకుంటారు.
ఆయుర్వేద ఔషధంగా కూడ ఉపయోగిస్తారు.

కరకకాయ : ఆయుర్వేద ఔషధం, ఈ ఆకు,బెరడును సహజరంగులుగా కలంకారి వస్త్రాలకు వినియోగిస్తారు.

అటవీకూరలు

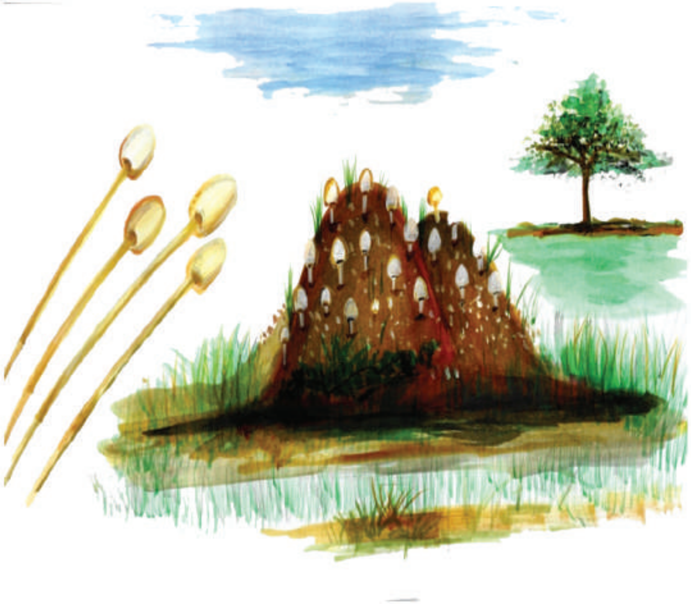
కంచెడిపూలు : పూలు, గింజలు కూరగా వండుకుంటారు.
పోషకాలు మెండు

కొంకోడి : దట్టమైన చెట్లనీడలో,
తేమ గలిగినచోట పెరుగుతాయి.
ఈ కూరను చాలా ఇష్టంగా తింటారు.

అడ్డాకు-కాయలు : ఎక్కడికక్కడ అడ్డ చెట్లు అల్లుకుని కాయలు కాస్తాయి. కాయలతో పాటు ఆకులు నార సేకరిస్తారు. ఆకులు ఇస్తారాకులుగా తయారు చేస్తారు. కాయలు గింజలు రుచిగా ఉంటాయి. నార పశువులకు కన్నెలుగా వాడుతారు.

కొక్కులు

గడ్డికొక్కులు : నూర్పిడి కల్లాలవద్ద కుళ్ళిన గడ్డి నుండి మొలుస్తాయి. రుచి ఎక్కువ. పులుసు చేసుకుంటారు.



పుట్టకొక్కులు : మట్టి పుట్టలపై ఎవరి ప్రమేయం లేకుండానే మొలుస్తాయి. కూరగాను, బియ్యపు పిండితోనూ కలిపి వండుకుంటారు. పోషకాలు ఎక్కువ.

కొక్కులు

మామిడి కొక్కులు : మామిడి చెట్లపై ఎండిన కొమ్మల్లో మొలుస్తాయి. భలేరుచి. పశువుల కాపర్లు సేకరించుకుని ఇష్టంగా తింటారు.

వెదురుకొక్కులు : అమావాస్యకు పౌర్ణమికి కుళ్ళిన వెదురు బొంగుల్లో ఈ కొక్కులు పుడుతాయి. రాగి పిండి కలుపుకుని వండుకు తింటారు. గిరాకి ఎక్కువ.

అడ్డసరం (మండిపువ్వు) : వేర్లు, ఆకులు, పువ్వులు అన్నీ ఔషధమే. శ్వాసకోస వ్యాధుల నివారణకు వాడుతారు.

వస : వసకొమ్ము దుంప నోటి రోగాలకు ఔషధం. మూర్ఛ, తలపోటు నివారణకు, జ్ఞాపకశక్తి, ఉచ్ఛారణ మెరుగుదలకు వాడుతారు.

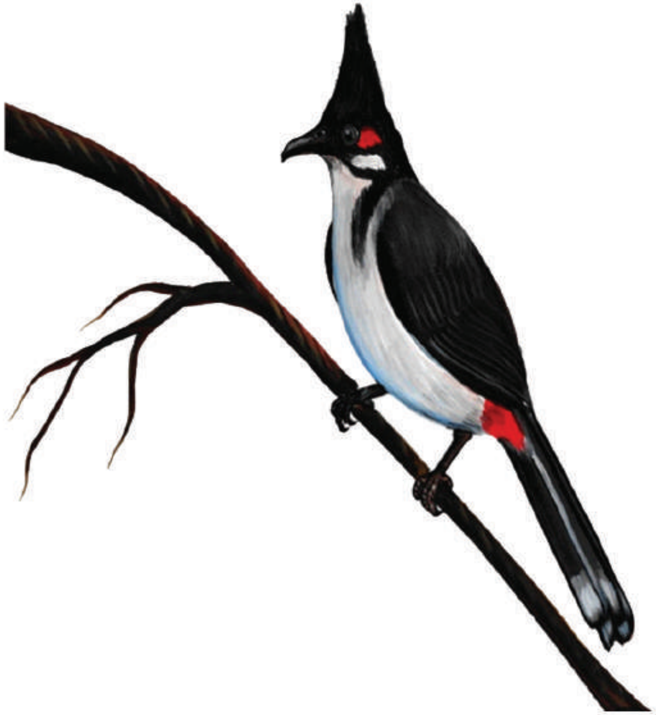
శీకాకాయ : శీకాకాయ సేకరించి, ఎండబెట్టి, దంచి పొడి చేసి తలస్నానానికి వాడుతారు. జుట్టుకు బలం. తలనొప్పి తగ్గిస్తుంది.

సర్పగంధి : దీనిని పాతాళ గరిడి అనికూడ పిలుస్తారు. నిత్యం దొరికే మూలిక. ఆకులు, వేర్లు ఔషధమే.

రేలపూలు : రేలపూలు ఆకులు పళ్ళు, వేర్లు, బెరడూ అన్నింటా ఔషధగుణాలే. జీర్ణకోశ, చర్మవాధుల నివారణకు, నిత్యఉత్సాహానికి ఇది ఔషధం.

కన్నెపిట్ట : అందంగా ఉంటుంది. చెట్టుతొర్రలో గూడు కట్టుకుంటుంది.

గుడ్లగూబ : చెట్టు తొర్రల్లో గూడుచేసుకుని నివసిస్తుంది. క్రిమి కీటకాలతో పాటు, పాము, తేలు, జర్రి, మండ్రకప్ప వంటి విషజీవుల్ని కూడ తింటుంది.



పిగినిపిట్ట : చిన్న చిన్న కర్రెపుల్లల్ని గడ్డిని కలిపి చెట్టుకొమ్మల్లో గూడు కట్టుకుంటుంది. పురుగులు ఆహారం. పంటమొలక దశలో చిగుర్లు కూడా తింటుంది.

ఏకిరింజ : ఈ పక్షి భూమి ఉపరితలంపైనే గొయ్యితీసి గుడ్లుపెట్టి పొదిగి పిల్లలను పెడుతుంది. ఇతర పక్షులను భయపెట్టగలదు. పురుగులు, గింజలు, పళ్ళు దీని ఆహారం.

కునేరుపిట్ట : చిన్నచిన్న చెట్లపై మెత్తని గడ్డితో గూడు కట్టుకుంది.సాలుకు పాతికపైగా గుడ్లు పెడుతుంది. పళ్ళతో పాటు చిరుధాన్యాలు ఆహారం.

వండ్రంగిపిట్ట : ఎండిన చెట్లను పొడిచి రంధ్రం చేసుకుని ఆవాసం ఏర్పరచుకుంటుంది.
పురుగులు, క్రిమికీటకాలు దీని ఆహారం.

పాలపిట్ట: చాలా అందంగా ఉంటుంది. అటవీ ప్రాంతమేనివాసం. తేలు, జర్రివంటి విషపురుగులను కూడా తింటుంది.

చంద్రబుంక : చిన్నచిన్న కర్రపుల్లలతో గూడు కట్టుకుంటుంది. క్రిమి కీటకాలతోపాటు తేలు, జర్రి కప్పలను కూడా తింటుంది.

కోకిల : కోకిల కూత మధురం. నల్లగా ఉంటుంది. కోకిల కూతను పిల్లలు రెట్టిస్తారు.

అడవికోడి : చెట్లు కొమ్మలు ఎక్కి తిరుగుతుంది.
రాళ్ళసందుల్లో పొదల్లో నివాసం.
నేలతవ్వి గుడ్లు పెట్టుకుంటుంది.

కంజుపిట్ట : కవుజుపిట్ట అనికూడా పిలుస్తారు.
గుడ్లు చిన్నగా ఉంటాయి. గుడ్లు, మాసం
ఔషధంగా ఉపయోగపడ్తాయి.

అడవిపంది : దట్టమైన అటవి ప్రాంతాల్లో ముళ్ళ పొదల్లో దీని నివాసం.అధిక సంతానోత్పతి కలిగి ఉంటంది. దుంపలతో పాటు కప్పలు పాములను కూడా తింటుంది.

ఎలుగుబంటి : ఇది క్రూర జంతువు. రాళ్ళతొర్రల్లో స్థావరం. పళ్ళు, తేనెతోపాటు పుట్టపురుగులను తింటుంది.

నక్క : అటవీ పోలాల దగ్గర బొరియలు ఏర్పాటు చేసుకుని జీవిస్తుంది. కోళ్లు,మేకలు, చిన్న చిన్న జంతువులు, పక్షులను వేటాడి తింటుంది.

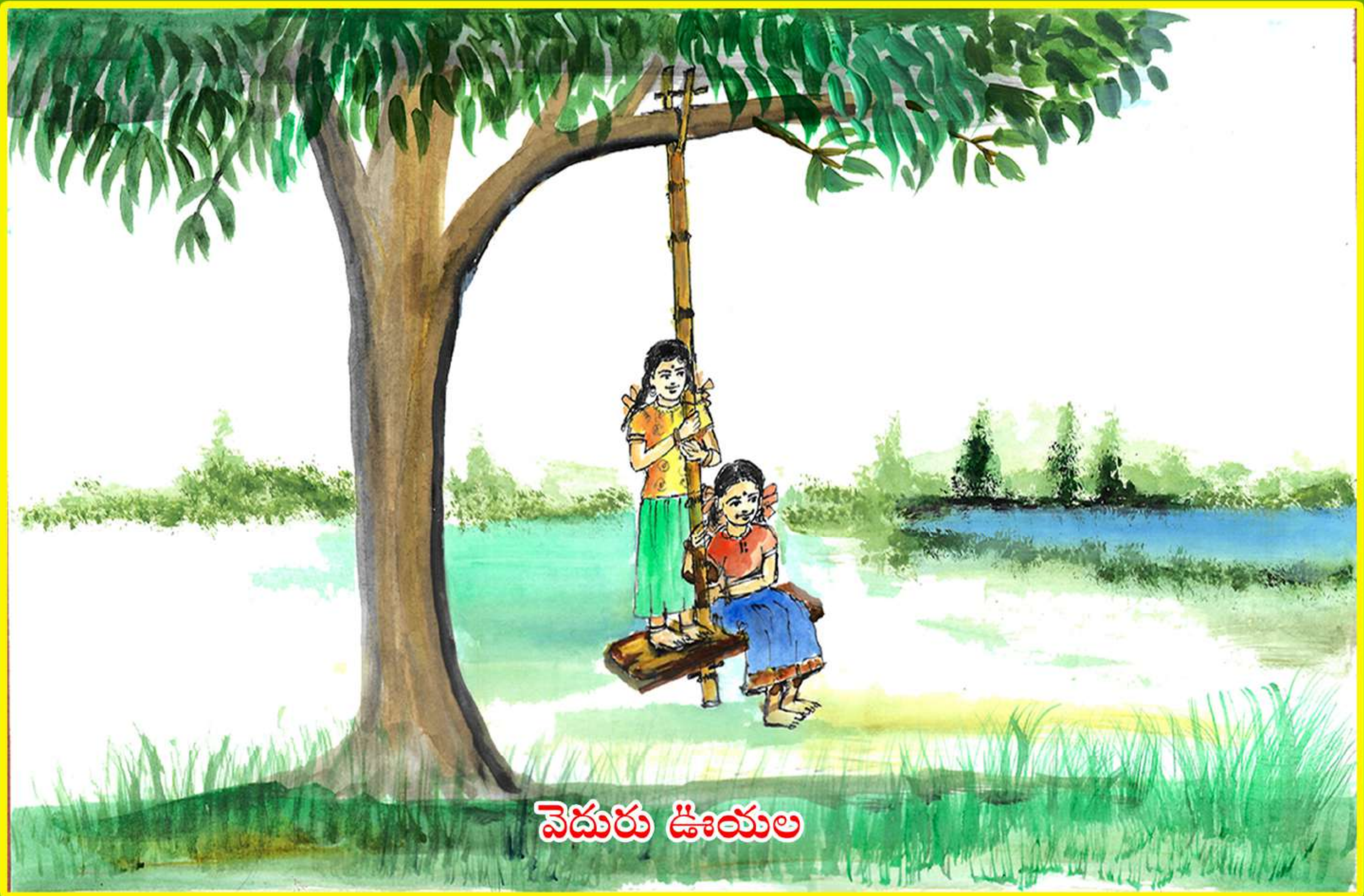
మానుపిల్లి : చెట్లపై భాగంలో నివాసం. అక్కడే గూడు నిర్మించుకుని పిల్లలను కంటుంది. పువ్వుల రసం, లేత పళ్ళతో పాటు తేలు, జర్రి, ఎండ్రకాయలను తింటుంది.

సీతాకోక చిలుక : అందానికి అందం. తన అందాలతో కనువిందు చేస్తుంది.

తేనెటీగ : అసలు సిసలైన తేనె తేనెటీగలను నుంచే వస్తుంది. చెట్లగుట్లకు కొమ్మకు తేనెటీగలు తుట్టు పెట్టి తేనెను సమకూర్చుకుంటాయి.

ఆకుడొొల్ల పిట్ట : రెండు వెడల్పైన ఆకులు కలిపి తన గూడును కట్టుకుంటుంది. చిన్న చెట్లలో పెద్ద ఆకున్న చోటే దాని గూడు. పురుగులు, చీమలు ఆహారం.

వెదురుకొొమ్మలు : వెదురు దుబ్బులు అల్లుకుని మొలుస్తాయి. లేత కొొమ్మల కూర మహారుచి.


వెదురు ఊయల

ISBN : 978-93-83820-63-4

978-93-83820-63-4

Centre for People's Forestry
12-13-483/39, First Floor, Street No. 14, Lane 6,
Nagarjunanagar Colony, Tarnaka, Secunderabad – 500 017,
Telangana-India- Phone: +91 40 2715 4484, Email: info@cpf.in | Website: www.cpf.in

For Private circulation only

June-2024