

ಪೇರಲ ಹಣಿನ ಜಿಲ್ಲೆ:
ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪೇರಲ ಹಣ್ಣುಗಳು	:	1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
ಸಕ್ಕರೆ	:	ಶೋಧಿಸಿ ತೆಗೆದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ತೂಕದಷ್ಟು
ನಿಂಬೆರಸ	:	2 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ/ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ 1.5 ಗ್ರಾಂ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅಗಲ ಬಾಯಿಯುಳ್ಳ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳು ಮುಚ್ಚುವವರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಸುಮಾರು 45 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಒಂದು ಮಲ್ಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಯ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಕುತ್ತ ಸುಮಾರು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ದೊಡ್ಡದಾದ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಲ್ಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಹಾಳೆಯ ತರಹ ಜಿಲ್ಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಜಿಲ್ಲೆ ತಯಾರಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹದ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಆದಿ ಮೇಲೆ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ.

ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ

ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತುಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ. 25 ರಷ್ಟು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಶೇ. 65 ರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಇರಬೇಕು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು	ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸ	ಮಾವಿನ ರಸ	ಅನಾನಸ ರಸ	ಮೊಸಂಬಿ ರಸ	ನಿಂಬೆ ರಸ
1.	ಹಣ್ಣಿನ ರಸ (ಲೀಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ)	1	1	1	1	1
2.	ಸಕ್ಕರೆ (ಕೆ.ಜಿ.ಗಳಲ್ಲಿ)	2.5	3	3	3	3
3.	ನೀರು (ಲೀಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ)	0.5	1	1	1	1
4.	ಬಣ್ಣ	-	-	ನಿಂಬೆ ಹಳದಿ	ಕಿತ್ತಳೆ	ನಿಂಬೆ ಹಳದಿ
5.	ರಕ್ತಕ ವಸ್ತು (ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ)	ಎಸ್. ಬಿ 3.2	ಕೆ ಎಂ ಎಸ್ 4	ಕೆ ಎಂ ಎಸ್ 4	ಕೆ ಎಂ ಎಸ್ 4	-
6.	ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು (ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ)	25	40	40	40	-
7.	ಸುವಾಸನೆ (ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ)	20 (ಟೋನೋವಿನ್)	-	10 (ಅನಾನಸ ಸುವಾಸನೆ)	20 (ಕಿತ್ತಳೆ ಸುವಾಸನೆ)	20 (ನಿಂಬೆ ಸುವಾಸನೆ)

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಟೋಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಸಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಮಾತ್ರ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗುವವರೆಗೆ ಕಲಕಬೇಕು. ನಂತರ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಉಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ಸೀಸೆಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿ ಇಡಬೇಕು.



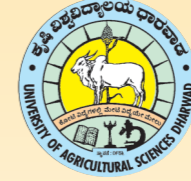
ಲೇಖಕರು
ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಎಸ್. ತಾಮಗಾಳೆ, ಡಾ. ಅರ್ಚನಾ ಬಿ.,
ಡಾ. ಎಸ್.ಎ. ಅಷ್ಟಪುತ್ರ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಡಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಗೌಡ

ವಿನ್ಯಾಸ
ಕು. ರೇಖಾ ಕೆ.ಎನ್.

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ
ಶ್ರೀಮತಿ ಸರೋಜ ತಳವಾರ

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಸರೋಜಿನಿ ಜಿ. ಕರಕಣ್ಣವರ
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಐ.ಸಿ. ಎ.ಆರ್. ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ಹನುಮನಮಟ್ಟಿ - 581115
ತಾ. ರಾಣೇಬೆನ್ನೂರು ಜಿ: ಹಾವೇರಿ
ದೂ: 08373-253524 ಮೊ: 9448495338
ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಅಂಚೆ : kvk_haveri@rediffmail.com
ಅಂತರ್ಜಾಲ : www.kvkhaveri.org



ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಆಹಾರಗಳು



ಐ. ಸಿ. ಎ. ಆರ್. ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ಹನುಮನಮಟ್ಟಿ - 581115
ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಆಹಾರಗಳು

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ನಿಸರ್ಗ ನೀಡಿದ ವರಪ್ರಸಾದ. ಜೀವಸತ್ವ ಅಥವಾ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು, ಲವಣಾಂಶಗಳು, ಸಾವಯವ ಆಮ್ಲ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಮಾನವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು, ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ. ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 120 ರಿಂದ 180 ಗ್ರಾಂ.ಗಳಷ್ಟು ಹಣ್ಣು, 180-240 ಗ್ರಾಂ.ಗಳಷ್ಟು ತರಕಾರಿ, 80 ಗ್ರಾಂ. ಸೊಪ್ಪು, 120 ಗ್ರಾಂ. ಗೆಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು 70-85 ಗ್ರಾಂ.ಗಳಷ್ಟು ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಭಾರತೀಯರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿರುವ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಬೆಳೆದಂತಹ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ 'ಇದ್ದು ಇಲ್ಲದಂತಹ' ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೇವಾಂಶವಿದ್ದು, ಕಿಣ್ವಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಈಸ್ಟ್, ಬೂಸುಗಳು ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕೊಳೆತು ನಾಶವಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಈ ಕಿಣ್ವಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಆಯಾ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿ, ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಮಾಡಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಗತ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುವಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ತೋಟದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಂತ ಉದ್ದಿಮೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಪಡೆದು, ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಸ್ಥಳೀಯರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ದೊರೆತಂತಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸುಭದ್ರತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪೋಷಣಾ ಸುಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡಿದಂತಾಗುವುದು.

ಮಿಶ್ರ ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮ್:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಮಿಶ್ರ (ವಿವಿಧ) ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳು (ಪರಂಗಿ, ಬಾಳೆ, ಕರಿದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಸೇಬು)	:	1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
ಸಕ್ಕರೆ	:	1.25 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು	:	6 ಗ್ರಾಂ
ಎಸೆನ್ಸ್	:	1 ಮಿಲಿ
ನೀರು	:	200 ಮಿಲಿ
ಬಣ್ಣ	:	ರಾಸಬೆರಿ ರೆಡ್ ಸ್ವಲ್ಪ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ಸಿಪ್ಪೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸೇಬು, ಪರಂಗಿ ಮತ್ತು ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬೀಜ, ಸಿಪ್ಪೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ತಿರುಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ತೂಕ ಮಾಡಿ, ಹಾಕಬೇಕಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇರಿ. ಸೌಟನ್ನು ಜಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಜಾಮ್ ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಹರಿಯುವಂತೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸದೆ ಹಾಳೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮ ಹರಿದರೆ ಜಾಮ್ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬೆರೆಸಿ. ಜಾಮ್ ಆರಿದ ನಂತರ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿದ ಅಗಲ ಬಾಯಿಯುಳ್ಳ ಒಣ ಜಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಬಳಿಕ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಬೇಕು. ಜಾಡಿಗಳನ್ನು ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು.

ಟೊಮೆಟೋ ಕೆಚಪ್:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಟೊಮೆಟೋ ತಿರುಳು	:	2.5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
ಸಕ್ಕರೆ	:	100 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	:	25 ಗ್ರಾಂ
ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ	:	5 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	:	3 ಗ್ರಾಂ
ಲವಂಗ	:	1.3 ಗ್ರಾಂ
ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ	:	1.3 ಗ್ರಾಂ
ಏಲಕ್ಕಿ	:	0.5 ಗ್ರಾಂ
ಕರಿಮೆಣಸು	:	0.5 ಗ್ರಾಂ
ಜೀರಿಗೆ	:	0.5 ಗ್ರಾಂ
ಜಾಪತ್ತೆ	:	0.1 ಗ್ರಾಂ
ಕೆಂಪು ಖಾರ	:	1 ಗ್ರಾಂ
ವಿನಿಗರ್	:	125 ಮಿ.ಲೀ
ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್	:	1 ಚಿಟಿಗೆ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ತಿರುಳಿಗೆ ಒಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ 1/3 ಅಂಶ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ಪೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ, ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸು, ಜಾಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ಒರಟಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಕುದಿಯುವ ರಸದಲ್ಲಿ ಬಿಡಿ. ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಅದೇ ರೀತಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ರಸದ ಪ್ರಮಾಣವು ಮೊದಲಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ 1/3 ಅಂಶ ಆದಾಗ ಮಸಾಲೆ ಚೀಲವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, ವಿನಿಗರ್, ಉಪ್ಪು, ಉಳಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಖಾರದಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಕಲಕಿ, ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ 885 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ (ಒಂದು ಚಿಟಿಗೆ) ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್‌ನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕೆಚಪ್ ಜೊತೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿ ಕೆಚಪ್ ಕುದಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ, ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು.



ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳು (ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟರೂಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಹೂ ಕೋಸು, ಕಾಯಿ ತೊಮ್ಮಾಟೋ)	:	1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	:	100 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ
ಖಾರದ ಪುಡಿ	:	100 ಗ್ರಾಂ ಇಲ್ಲವೇ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಸಾಸಿವೆ	:	25 ಗ್ರಾಂ
ಹುರಿದ ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳಪುಡಿ	:	10 ಗ್ರಾಂ
ಅರಿಷೀ ಪುಡಿ	:	5 ಗ್ರಾಂ
ಎಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆ	:	400 ಗ್ರಾಂ
ನಿಂಬೆ ರಸ ಅಥವಾ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ	:	150 ಮಿ.ಲೀ.
ಈರುಳ್ಳಿ	:	100 ಗ್ರಾಂ
ಹಸಿ ಶುಂಠಿ	:	ಸ್ವಲ್ಪ
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	:	ಸ್ವಲ್ಪ
ವಿನಿಗರ್	:	100 ಮಿ.ಲೀ.
ಇಂಗು	:	ಅರ್ಧ ಗ್ರಾಂ.
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	:	25 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಬೆರೆಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಒಣಗಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ವಿನಿಗರ್ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಯಾರಾದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ, 8 ದಿನ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಜಲ್ಲಿಗಳು:

ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಬರಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು ಜಲ್ಲಿಯ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ (ಸೀಬೆ, ಪಪ್ಪಾಯೆ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ). ತುಂಬ ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಹಾಗೂ ತುಂಬಾ ಮಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಇಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳು ಜಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.