

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಇಂಗು ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಚೊಮ್ಮಾಚೊನ್ನನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಚೊಮ್ಮಾಚೊ ಸಂಭಾರ್ಗ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗೊಜ್ಜನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಂಬಾರ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ರಕ್ತಕೆ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಹುಳಿ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ಶುಭ್ರವಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

**ಚೊಮ್ಮಾಚೊ ಕೆಚಪ್**

- ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:**
1. ಚೊಮ್ಮಾಚೊ ತಿರುಳು ರಸ : 1 ಲೀಟರ್
  2. ಸಕ್ಕರೆ : 100 ಗ್ರಾಂ.
  3. ಉಪ್ಪು : 10 ಗ್ರಾಂ.
  4. ಈರುಳ್ಳಿ : 50 ಗ್ರಾಂ
  5. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ : 25 ಗ್ರಾಂ
  6. ದಿಲಕಿ, ಲವಂಗ, ಪಚ್ಚಿ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು: 10 ಗ್ರಾಂ
  7. ಕಾರದ ಪುಡಿ : 5 ಗ್ರಾಂ
  8. ವಿನಿಗಾರ್ : 50 ಮಿ.ಲೀ.
  9. ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ : 0.5 ಗ್ರಾಂ.



- ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ:**
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ಕವಾಗಿ ಗುಬ್ಬಿಯಾಗಿದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಚೊಮ್ಮಾಚೊಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದು.
  - ಕತ್ತರಿಸಿದ ಚೊಮ್ಮಾಚೊ ಚೊತೆದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆಯಿರಿ ಕರವು ಬಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
  - ಮಸೆದ ತಿರುಳನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕರವು ಸ್ವಲ್ಪ ಬರಡಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಿಸಿ.
  - ತೊಡಿಸಿದ ತಿರುಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ತಳೆದ ಒಂದೆರಡು ಕರವು ಸ್ವಲ್ಪ ಪಾತ್ರೆದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದ ಉದ್ದಿಮೆ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯಿಸಿ.
  - ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಂತಿರಿಯಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಕುದಿಯಿಸಿದ ಚೊಮ್ಮಾಚೊ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಬೇಕು.
  - ಚೊಮ್ಮಾಚೊ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕರವು ಬಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿ ಕರವು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಳುತ್ತದೆ.
  - ಕುದಿಯಿಸಿದ ತಿರುಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾರದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಗುಬ್ಬಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ವಿನಿಗಾರ್‌ನ್ನು ಸಹ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಉಳಿದ ಕೆಚಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರವನ್ನಿಡಿ.
  - ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ ಲವಣವನ್ನು ಕೊಂಪು ಪ್ರಮಾಣದ ಕೆಚಪ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರವನ್ನಿಡಿ. ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಉಳಿದ ಕೆಚಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರವನ್ನಿಡಿ.

**ಕೊನೆಯ ಹಂತ ನಿರ್ಧಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ**

1. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಚೊಮ್ಮಾಚೊ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಮುಚ್ಚಲು ಭಾಗವನ್ನು

- ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು.
- ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಿಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

**ಮಿಶ್ರ ಹಣ್ಣಿನ ಚಾಮ್**

- ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:**
1. ಪಪ್ಪಾಯಿ : 250 ಗ್ರಾಂ.
  2. ವೈನಾವಲ್ : 250 ಗ್ರಾಂ.
  3. ಸೇಬು : 250 ಗ್ರಾಂ.
  4. ಲೀಳಹಣ್ಣು : 250 ಗ್ರಾಂ.
  5. ಸವೋಟಿ : 250 ಗ್ರಾಂ.
  6. ಸಕ್ಕರೆ : 1 ಕೆ.ಜಿ.
  7. ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು : 5 ಗ್ರಾಂ.
  8. ಬಣ್ಣ : 1 ಗ್ರಾಂ
  9. ಸುವಾಸನೆ : ಕಾಲು ಚೀ ಚಮಚ
  10. ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ : 0.5 ಗ್ರಾಂ.



- ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ:**
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿಯಾದ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣವಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
  - ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಉಳಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣು ಗುಬ್ಬಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
  - ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚಾಮ್ ಹದ ಬರುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಚಾಮ್ ಹದ ಬರುವುದಕ್ಕೆ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲು ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಸಿಬ್ಬಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
  - ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ, ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್‌ಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಚಾಮ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಗಲವಾದ ಬಾಯಿಯುಳ್ಳ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತುಂಬಬೇಕು. ಚಾಮ್ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.

**ಚಾಮ್ ಹದವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು:**

1. ಮೊದಲು ಚಾಮ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕುದಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಾಮ್ ಸರಿಯಾದ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸುತ್ತಲೂ ಕುದಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಒಂದು ಲೀಟರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಭಾಗ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಚಾಮ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಚಾಮ್ ಲೋಳು ತಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳದೆ ಧ್ವಜ ಧ್ವಜವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಾಮ್ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಗುಬ್ಬಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

**ಒಬ್ಬ ತರಕಾರಿಗಳ ಅಜ್ಜನ ಕಾಲೊ**

ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಹಸಿ ಬಜಾರ್, ಕೆಂಪು ಮೂಲಗಿ, ಬೀಳಗಿನಾಳ,

ಮುರುಳಿಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

- ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:**
1. ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ : 1 ಕೆ.ಜಿ.
  2. ಉಪ್ಪು : 100 ಗ್ರಾಂ.
  3. ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿ : 25 ಗ್ರಾಂ.
  4. ಮೆಂತ್ರೆದ ಪುಡಿ : 10 ಗ್ರಾಂ.
  5. ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ : 5 ಗ್ರಾಂ.
  6. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ : 300 ಗ್ರಾಂ.
  7. ಈರುಳ್ಳಿ : ಎರಡು
  8. ಬೆಳುಳ್ಳಿ : ಮೂರು
  9. ಹಸಿ ಶುಂಠಿ : ಸ್ವಲ್ಪ
  10. ಹುಳಿರಸ (ವಿನಿಗಾರ್) : 100 ಮಿ.ಲೀ.
  11. ಇಂಗು : 2 ಗ್ರಾಂ.
  12. ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ : 100-150 ಗ್ರಾಂ
  13. ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ : 1-2 ಚಮಿಚೆ



- ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನ:**
- ಮೊದಲನೇ ವಿಧಾನ:**
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ನಾರು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ನೀರು ಬಿಸಿಯಲು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒಣಹಾಕುವುದು.
  - ಸಾಂಬಾರ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತೆರೆಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿದ ಮೂರು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ 2-3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸುವುದು.
  - ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುಳಿರಸ (ವಿನಿಗಾರ್) ಸೇರಿಸಿ (ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಕರವು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು) ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸುವುದು.
  - ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್‌ನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನವರೆಗೆ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

- ಎರಡನೇ ವಿಧಾನ:**
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ನಾರು ಬಿಡಿಸಿ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ ಮೊದಲನೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಕಡಿಮೆ ಉದ್ದಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಕನವಂತೆ ಇರಬಹುದು.

**ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ:**  
 ತ್ರೀಮತಿ ರಾಧಾ ಆರ್, ಬಗಣರ  
 ಡಾ|| ಎನ್. ಚೋಗನಂಕರ್  
 ಡಾ|| ಸೋಮಶೇಖರ್  
 ತ್ರೀ ಪ್ರಕಾಶ್ ಜಿ.ಎಂ.  
**ಸೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ;**  
 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು,  
**ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ,**  
 ಒರೇಹಳ್ಳಿ, ತುಮಕೂರು

**ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ**  
 ಒರೇಹಳ್ಳಿ, ತುಮಕೂರು - 572 104.

**ಹಣ್ಣು - ತರಕಾರಿ ಶೇಖರಣೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆ**



ಭಾರತೀಯ ಮೋಟಾರಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಸ್ಥೆ  
 ಬೆಂಗಳೂರು - 560 089



**ಹಣ್ಣು - ತರಕಾರಿ ಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆ**

ಶೋಧನೆಯಿಂದ ಬರುವ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಕೊಳೆತು ಸೇವನೆಗೆ ಅನರ್ಹವಾಗುತ್ತವೆ. ಶೇಖರಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ರೂಪ, ರಚನೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೆಳವು ಹೋಗಿ ಅವು ಕೊಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಕೊಳೆಯಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ರೈತನ ಆದಾಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನು ಬಳಸುವಷ್ಟಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೋಗಿ ಬಿಡಿಪಾಂಡುಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಆದರೆ ನಮಗೆ ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದವರಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರಂತೆಯೇ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೂ ಬೇವಣಿಗೆ ತಕ್ಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಪಡಿಸಿ ಹಾಕಿ ರೀತಿಯ ಪೈಕಿಪಾಂಡುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಶೋಧನೆಗಳು ತುತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಗಿಡದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಕೀಟಗಳು ಜಲಮಯೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಆಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಓದಿ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

1. **ಕಾಯಿಸಿದ ವಿಧಾನ:** ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಕೀಟಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿಸುವುದು. ಡ್ರಾಕ್ಟಿಲಿಯೂ, ಈಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಮೊಲ್ಡ್ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾರ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
2. **ಹೊಟ್ಟೆಕಾಯಿಸಿದ (ಜೀರಿನಿಟ್ಟು) ವಿಧಾನ:** ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಜೀರಿನಿಟ್ಟು ಎಂಬ ಪದವು ಸೂಕ್ತ. ಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗವು ನೀರು. ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.
3. **ಶೇಖರಣೆ:** ಸುಮಾರು 15 ಡಿಗ್ರಿ ಏಷ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಡ್ರಾಕ್ಟಿಲಿಯೂ 15 ಡಿಗ್ರಿ ಏಷ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.
4. **ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಖಾರ್ಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು:** ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಖಾರ್ಕು ಇವುಗಳ ಕೇವಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿಲ್ಲದೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನವನ ಹಾರಿಗೆ ಅಪಾಯದ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅನರ್ಹವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.
5. **ಇತರೇ ಉಪಯೋಗ ಕಡಕ ವಸ್ತುಗಳು:** ಕಾರ್ಬೋನಿಕ್ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ ಮತ್ತು ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಮೆಟಾಬಿಸಲ್ಫೈಟ್ ಈ ಎರಡು ಉಪಯೋಗ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಣ್ಣು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

**ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು**

**ದ್ರಾಕ್ಟಿಲಿಯೂನು**

ಬೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಆಗ ತಾನೇ ಕಿತ್ತಿರುವ ರಸಭರಿತವಾದ ಕಣ್ಣು ದ್ರಾಕ್ಟಿಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೇಜೀರಿನಿಂದ ಬೇಜೀರಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಬೆನ್ನಾಗಿ ತೋಳಿಯಬೇಕು. ದ್ರಾಕ್ಟಿಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದು 5-10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ಬೇಯಿಸಿ, ಒಗೆ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ರಸವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಟಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣವು ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರದ ಅಥವಾ ತೋಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಸೋಸುವುದು. ಶೋಧಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಇದ್ದರೆ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಸಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:**
- 1. ಶೋಧಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ : 1 ಲೀಟರ್
  - 2. ಸಕ್ಕರೆ : 2 ಕೆ.ಜಿ.
  - 3. ನೀರು : 1 ಲೀಟರ್
  - 4. ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು : 20 ಗ್ರಾಂ (4 ಟೀ ಚಮಚ)
  - 5. ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ : 0.5 ಗ್ರಾಂ
  - 6. ದ್ರಾಕ್ಟಿಯ ಸುವಾಸನೆ : 20 ಮಿ. ಲೀ (ನಾಲ್ಕು ಟೀ ಚಮಚ)



**ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:**  
ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿದ ಪಾಕವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ತಂಪಾಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನಾಗಿ ತಂಪಾದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸುವಾಸನೆಯ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ರಕ್ಷಕ ವಸ್ತುವಾದ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್‌ನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಶುಭ್ರವಾದ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಜಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತುಂಬಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಒಂದು ಭಾಗವಷ್ಟು ಬ್ಯೂಟ್‌ಗೆ 3 ಅಥವಾ 4 ಭಾಗವಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಸೂಚನೆ:** ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ 1) ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ 2) ಪಾನೀಯದ ರುಚಿಯನ್ನು ಸುಧರಿಸುವುದಕ್ಕೆ 3) ಸಕ್ಕರೆ ಹರಳುಗುಪ್ಪದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ 4) ರಕ್ಷಕ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ.

**ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ವಾಷ್**

**ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:**  
ಬೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅದನ್ನು ಕೊಂಡು ತೋಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎರಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ತೆಗೆಯುವ ಸಲಕರಣೆಯಿಂದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಅಳತೆ ಮಾಡಿ 1 ಲೀಟರ್ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಬಂದರೆ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಸಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:**
- 1. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ : 1 ಲೀಟರ್
  - 2. ಸಕ್ಕರೆ : 1.7 ಕೆ.ಜಿ.
  - 3. ನೀರು : 1.3 ಲೀಟರ್
  - 4. ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು : 30 ಗ್ರಾಂ (6 ಟೀ ಚಮಚ)
  - 5. ಕಿತ್ತಳೆ ಸುವಾಸನೆ : 20 ಮಿ. ಲೀ (4 ಟೀ ಚಮಚ)



- 6. ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣ : ಸ್ವಲ್ಪ
  - 7. ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಮೆಟಾಬಿಸಲ್ಫೈಟ್ : 0.5 - 1 ಗ್ರಾಂ
- ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿದ ಪಾಕವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ತಂಪಾಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ತಣ್ಣಗೆ ಆದ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದೊಡನೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣ, ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ರಸದಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿದ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಮೆಟಾಬಿಸಲ್ಫೈಟ್‌ನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಶುಭ್ರವಾದ ವಿಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಜಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತುಂಬಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಕುದಿಯಲು ಕೊಡುವಾಗ 1 ಲೀಟರ್ ರಸಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

**ಬೊಮ್ಮಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ವಾಷ್**

ಮಾಗಿರುವ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವುಳ್ಳ ರಸಭರಿತವಾದ ಬೊಮ್ಮಟೊ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಾಗಿ ತೋಳಿದು ಬಟ್ಟೆ, ಚಿಕ್ಕ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು 5-10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ಆಗಾಗ ಮಸಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಕ ಮಸಿಯಿರಿ. ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಬೀಜದಿಂದ ಬೇಜೀರಿನಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿದ ರಸವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:**
- 1. ಶೋಧಿಸಿದ ಬೊಮ್ಮಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ : 1 ಲೀಟರ್
  - 2. ಸಕ್ಕರೆ : 1.5 ಕೆ.ಜಿ.
  - 3. ನೀರು : ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್
  - 4. ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು : 5 ಗ್ರಾಂ (1 ಟೀ ಚಮಚ)
  - 5. ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು : 5 ಗ್ರಾಂ
  - 6. ಬೊಮ್ಮಟೊ ಬಣ್ಣ : 1 ಗ್ರಾಂ
  - 7. ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ : 0.5 ಗ್ರಾಂ



**ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:**  
ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು, ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾಕವನ್ನು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ರಕ್ಷಕ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದ ನಂತರ ಶುಭ್ರವಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು.

**ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ವಾಷ್**

- ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:**
- 1. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು : 1 ಕೆ.ಜಿ.
  - 2. ಸಕ್ಕರೆ : 1.6 ಕೆ.ಜಿ.
  - 3. ನೀರು : 1 ಕಾಲು ಲೀಟರ್
  - 4. ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು : 10-40 ಗ್ರಾಂ
  - 5. ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಮೆಟಾಬಿಸಲ್ಫೈಟ್ : 0.5 ಗ್ರಾಂ



**ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:**  
ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿಯಾಗಿರಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಿಸಿ ಹೋದಾಗ ಕಿತ್ತಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಗಿನಲ್ಲಿ ತೋಳಿಯಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅಂಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಟ್ಟು ಅದು ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ, ವಾಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತೆಗೆದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬಳಸಿ ಬೊಮ್ಮಟೊ ಸ್ವಾಷ್ ವಿಧಾನದಂತೆಯೇ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ವಾಷ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಪಶಾಯಿ ಸಿಕ್ಟರ್**

- ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:**
- 1. ಪಶಾಯಿ ತಿರುಳು : 1 ಕೆ.ಜಿ.
  - 2. ಸಕ್ಕರೆ : 500 ಗ್ರಾಂ
  - 3. ನೀರು : 2.5 ಲೀಟರ್
  - 4. ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು : 8 ಗ್ರಾಂ
  - 5. ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ : 0.5 ಗ್ರಾಂ

**ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:**  
ಪಶಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೋಳಿದುಕೊಂಡು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬಟ್ಟೆ, ಚಿಕ್ಕ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕುವುದು. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಸೆಯುವುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್‌ನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸುವುದು. ಕುದಿಯಲು ಕೊಡುವಾಗ 1 ಲೀಟರ್ ರಸಕ್ಕೆ 2 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

**ಸಿಬ್ಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ವಾಷ್**

- ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:**
- 1. ಸಿಬ್ಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು : 1 ಕೆ.ಜಿ.
  - 2. ಸಕ್ಕರೆ : 1.5 ಕೆ.ಜಿ.
  - 3. ನೀರು : 1 ಲೀಟರ್
  - 4. ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು : 5 - 10 ಗ್ರಾಂ
  - 5. ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಮೆಟಾಬಿಸಲ್ಫೈಟ್ : 1 - 2 ಗ್ರಾಂ



**ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:**  
ಬೆರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಕರಗಿಸಬೇಕು (ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ) ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಪಾಕ ಮಸಿಯಿರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಕ ವಸ್ತು (ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಮೆಟಾಬಿಸಲ್ಫೈಟ್‌ನ್ನು) ಕರಗಿಸಿ ತಿರುಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಗಾಜಿನ ಪಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಕ ಇಡಬೇಕು. ಕುದಿಯಲು ಬಳಸುವಾಗ 1 ಲೀಟರ್ ರಸಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

**ಬೊಮ್ಮಟೊ ಬಟ್ಟೆ**

- ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:**
- 1. ಬೊಮ್ಮಟೊ : 1 ಕೆ.ಜಿ.
  - 2. ಏಳೆಣ್ಣೆ : 200 ಗ್ರಾಂ
  - 3. ಉಪ್ಪು : ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
  - 4. ಕಾರಿದವುಡಿ : 5 ಗ್ರಾಂ
  - 5. ಇಂಗೂರಿ : 5 ಗ್ರಾಂ
  - 6. ಪಾಪೆ : 1 ಟೀ ಚಮಚ
  - 7. ಹುಣಿಸೆ ಪಾಪೆ : 100 ಗ್ರಾಂ
  - 8. ಅರಿಸಿನವುಡಿ : 1 ಟೀ ಚಮಚ
  - 9. ನೀರಿನ : 2 ಟೀ ಚಮಚ
  - 10. ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ : 1 ಗ್ರಾಂ
  - 11. ಮೆಂಜೆ : 1 ಟೀ ಚಮಚ
  - 12. ಏನಿಗಾಲ್ : 30 ಮಿ. ಲೀ.



**ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ:**