

साठवणुकीचे खाद्य पदार्थ



प्रा. श्यामला हारोडे

प्रा. आशा आर्य

प्रा. विजया नलवडे



गृहविज्ञान महाविद्यालय
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी

आठवणुकीचे खाद्य पदार्थ

प्रा. श्यामला हारोडे

प्रमुख संशोधक

प्रा. आशा आर्य

सहाय्यक संशोधक

प्रा. विजया नलवडे

सहाय्यक संशोधक

भारत सरकार

विज्ञान आणि तंत्रज्ञान मंत्रालय,

जैविक तंत्रज्ञान विभाग पुरस्कृत

महिलांसाठी अथार्जन प्रशिक्षण प्रकल्प

गृहविज्ञान महाविद्यालय, म.कृ.वि., परभणी

प्रस्तावना

विसावे शतक हा काळ अनेक दृष्टींनी प्रगतीचा समजला जातो. परंतु या प्रगतीच्या काळातही महत्वाची भूमिका पार पाडणाऱ्या स्त्रियांना मात्र त्यांच्या कुटूंबात व समाजात गौण स्थान आहे. जगातील प्रगत समजल्या जाणाऱ्या देशातही या बाबत फारसे वेगळे असे चित्र पहायला मिळत नाही. स्त्रियांचे आर्थिक परावलंबन हे त्यांच्या समाजातील गौण स्थानाचे एक प्रमुख कारण आहे.

स्त्रियांचा सामाजिक दर्जा उंचावण्याकरिता त्यांना आर्थिक दृष्ट्या स्वावलंबी होणे आवश्यक आहे. व्यवसायाभिमुख प्रशिक्षण हा स्वावलंबनासाठी एक महत्वाचा उपाय आहे. सद्य काळातील वातावरण व्यवसायाला पोषक असून स्त्रियांना प्रोत्साहन देण्याकरिता शासनाद्वारे ही अनेक सुविधा व योजना निर्माण केलेल्या आहेत. व्यवसायिक प्रशिक्षणाचा वापर करून या योजनांद्वारे वैयक्तिक किंवा सांघिकरित्या स्त्रिया छोटे छोटे उद्योग सुरू करून आर्थिक स्वावलंबनाची वाट चाल करू शकतात.

महिलांना अथार्जनाचे प्रशिक्षण देणारा हा प्रकल्प विज्ञान आणि तंत्रज्ञान मंत्रालया अंतर्गत असलेल्या जैविक तंत्रज्ञान विभागाच्या आर्थिक सहाय्याने लातूर आणि उस्मानाबाद जिल्हातील भुकंपग्रस्त महिलां करिता राबविण्यात येत आहे. या प्रकल्पा अंतर्गत साठवणुकीचे खाद्यपदार्थ बनविण्याबाबत देण्यात आलेल्या प्रशिक्षणाचा उपयोग भुकंपग्रस्त भागातील महिला आपली आर्थिक परिस्थिती सुधारण्याकरिता निश्चीतच करू शकतील. प्रशिक्षणार्थीनां शिकविण्यात आलेले पदार्थ तयार करण्याच्या कृतीचे 'साठ वणुकीचे खाद्य पदार्थ हे पुस्तक प्रशिक्षणार्थीना व तसेच इतर महिलांनाही मार्गदर्शक ठरून त्यांचा आर्थिक दर्जा सुधारण्यास उपयुक्त ठरेल. पुस्तक प्रकाशनाचे निमित्त हार्दिक शुभेच्छा।

जानेवारी १९९९

डॉ. भालचंद्र देशपांडे
संशोधन संचालक, म.कृ.वि., परभणी

मजोगत

विविध फळांपासून तयार केलेली सरबते, जॅम, जेली, केचप तसेच भाज्या व फळांपासून तयार करण्यात आलेली लोणची व इतर पदार्थ यांचा वापर दैनंदिन आहारात करण्याची पध्दत सर्वत्र प्रचलित झालेली आहे. तथापी हे पदार्थ तयार करण्याची पध्दत सर्वच महिलांना अवगत असते असे नाही तसेच सध्याच्या वाढत्या विभक्त कुटूंब पध्दतीमुळे घरातील वडिलधाऱ्या व्यक्तींचा सहवास कमी झालेला आहे. त्यामुळे परंपरागत पदार्थ बनविण्याचे त्यांच्याकडून मिळणारे ज्ञान या पिढीस अतिशय अल्प प्रमाणात प्राप्त होते. त्याच बरोबर हल्लीच्या धावपळीच्या युगामध्ये प्रत्येक गृहणीला हे पदार्थ घरी तयार करणे शक्य होत नाही म्हणूनच असे पदार्थ बाजारातून विकत आणण्याची निकड निर्माण झाली आहे. तसेच बदलत्या काळाची गरज म्हणून किंवा आवड म्हणून अनेक होतकरू स्त्रिया अशा प्रकारच्या पदार्थांचा गृहउद्योग सुरू करू इच्छितात. त्यांना पदार्थ तयार करण्याचे ज्ञान नसते किंवा पदार्थ तयार करण्याची त्रोटक माहिती असली तरी विविध अन्नपदार्थांचे विशिष्ट प्रमाण माहित नसते. हे पुस्तक अशा सर्व व्यक्तींना अतिशय उपयुक्त ठरणार आहे. या पुस्तकामध्ये फळे आणि भाज्यापासून तयार करण्यात येणाऱ्या टि काऊ पदार्थांचे तंत्रज्ञान देण्यात आलेले आहे. या शिवाय साठवणुकीच्या पारंपारिक पध्दतीचा अवलंब करून बनविण्यात येणाऱ्या खाद्य पदार्थांच्या कृती आणि प्रमाणाबाबतही सविस्तर विवेचन करण्यात आलेले आहे. हे पुस्तक केंद्रशासनाच्या विज्ञान आणि तंत्रज्ञान मंत्रालयातील जैविक तंत्रज्ञान विभागाने पुरस्कृत केलेल्या “अर्थार्जनासाठी भुंकपग्रस्त महिलांना अन्न पदार्थ तयार करण्याचे प्रशिक्षण “ या प्रकल्पा अंतर्गत तयार करण्यात आलेले आहे. आदरणीय कुलगुरू डॉ. चारूदत्त मायी आणि संचालक संशोधन डॉ. भालचंद्र देशपांडे

म.कृ.वि., परभणी यांच्या प्रोत्साहनामुळे आणि डॉ. गोविंदवार, विज्ञान आणि तंत्रज्ञान मंत्रालय, जैविक तंत्रज्ञान विभाग यांच्या विशेष सहकार्यामुळे हे पुस्तक प्रकाशित होत आहे.

सदरील पुस्तक भुंकंपग्रस्त भागातील महीलांच्या आर्थिक उन्नतीसाठी प्रेरक ठरेल याची खात्री आहे.

धन्यवाद!

जानेवारी १९९९

प्रा.शामला हारोडे

प्रा.आशा आर्य

प्रा.विजया नलवडे



अनुक्रमणिका

अ.क्र.	पदार्थाचे नांव	पान क्रं
१.	बटाटयाचे चिप्स	०४
२.	सफरचंदाचा जॅम	०४
३.	चिकुचा जॅम	०५
४.	अननसाचा जॅम	०५
५.	आंब्याचा जॅम	०६
६.	पेरुची जेली	०६
७.	लिंबु सरबत	०७
८.	संत्र्याचे सरबत	०७
९.	आंब्याचे सरबत	०८
१०.	कैरीचे लोणचे	०८
११.	लिंबाचे लोणचे	०९
१२.	हिरव्या मिरचीचे लोणचे	०९
१३.	फुलकोबीचे लोणचे	१०
१४.	गाजराचे लोणचे	१०
१५.	टमाटयाचे केचप	११
१६.	आमचूर	१२

अ.क्र.	पदार्थाचे नांव	पान क्रं
१७	दहयातील गवारीच्या शेंगा	१२
१८.	दही मिरची	१३
१९.	ज्वारीच्या पापडया	१४
२०.	साबुदाण्याच्या पापडया	१४
२१.	साबुदाण्याची कुरडई	१५
२२.	साबुदाण्याची चकली	१५
२३.	बटाटयाचे पापड	१६
२४.	उडीद मुगाचे पापड	१६
२५.	मुग-मेथी सांडगे	१७
२६.	हरभरे-मेथी सांडगे	१७
२७.	भगरीची चकली	१८

साठ वणुक्त्रिते खाद्य पदार्थ

फळे आणि भाज्या ही मानवाला निसर्गाकडून मिळालेली अनमोल देणगी आहे. विविध रंगाच्या आणि चवीच्या भाज्या व फळांमुळे दैनंदिन आहारात नाचिन्य आणि आकर्षकता निर्माण करता येते. जेणेकरून आहार स्वादिष्ट आणि पौष्टिक बनतो.

निरोगी राहण्याकरिता दैनंदिन आहारात फळे आणि भाज्या यांचा समावेश आवश्यक आहे कारण मानवी आरोग्या करीता आवश्यक असलेली संरक्षक जीवनसत्वे आणि खनिजद्रव्ये यांचे प्रमाण फळे आणि भाज्यांमध्ये मुबलक असते. सर्वसाधारणपणे सर्वच ताज्या भाज्या व फळांमध्ये जीवनसत्व 'अ' आणि 'क' भरपूर असते. परंतु विशेषतः केशरी, लाल, पिवळ्या रंगाच्या भाज्या आणि फळात 'अ' जीवनसत्व भरपूर प्रमाणात आढळून येते.

विशिष्ट हंगामात ठराविक भाज्या आणि फळे विपूल प्रमाणात उपलब्ध असतात. जलांशाचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे भाज्या व फळे नाशवंत असतात. त्यामुळे ती जास्त काळ टिकून राहू शकत नाहीत. वाळविणे किंवा सुकविणे या प्रक्रियेद्वारा जलांशाचे प्रमाण विशिष्ट मर्यादेपर्यंत खाली आणून नाशवंत भाज्या व फळे दिर्घकाळ टिकविणे शक्य होते. या पारंपारीक पध्दतीचा वापर करून फळे व भाज्या टिकविण्याची प्रथा फार जुनी आहे.

भाज्या व फळे साठविण्याची प्रक्रिया अनेक दृष्टिने महत्त्वाची ठरते.

१. ऋतुमानानुसार मिळणारी फळे इतर ऋतूत दुर्मिळ असल्यामुळे खरेदी करणे किंवा अवास्तव किंमत मोजावी लागते. परंतु टिकविण्याच्या प्रक्रियेमुळे सर्व ऋतूत सर्व प्रकारच्या भाज्या व फळांचा आस्वाद घेता येतो.

२. साठविण्याच्या प्रक्रियेमुळे खाद्य पदार्थांचा स्वाद आणि गंध सुधारतो.

३. विशिष्ट हंगामात भाज्या व फळांचा विपूलतेमुळे होणारा नाश परिरक्षणाच्या प्रक्रियेद्वारे टाळता येतो.

४. कुटूंबातील सदस्यांना विविध खाद्यपदार्थांचा कोणत्याही ऋतुत आस्वाद घेता येतो. शिवाय अनपेक्षित आलेल्या पाहुण्यांचे आदरातिथ्य करण्यास मदत होते.

५. घरगुती स्तरावर फळे आणि भाज्या टिकविण्याकरीता साखर, मीठ, तिखट, मोहरी, मेथ्या, व्हिनेगर, तेल, हळद इ. पदार्थांचा संरक्षक म्हणून वापर केला जातो. याशिवाय रासायनिक संरक्षकांचा जसे सोडियम बेन्झोएट, लिंबुसत्व, पोटॅशियम मेटाबायसल्फेट इ. चा पण वापर केला जातो. संरक्षकांमुळे पदार्थांमध्ये सुक्ष्म जीवाणुंच्या वाढीस प्रतिबंध होऊन पदार्थ दिर्घकाळ टिकतो.

उदा :- लोणची, जॅम, जेली, सॉस, केचप, सरबत इत्यादी.

संरक्षक पदार्थांचा वापर करित असतांना त्याच्या योग्य प्रमाणाबाबत जागरूक राहणे अतिशय महत्वाचे आहे.

प्रक्रियेसाठी फळांची निवड :-

साठविण्याच्या प्रक्रियेकरीता परिपक्व फळे आणि भाज्याचा उपयोग करावा उत्तम दर्जाचा. सर्वसाधारणपणे एकसारख्या आकाराच्या फळांची प्रक्रियेकरीता निवड करावी. फळे डागळलेली, तुटलेली, किड्यांनी खाल्लेली किंवा विकृत नसावीत. पिकलेल्या फळांचे पदार्थ तयार करावयाचे असतील तर ती फळे पूर्ण पिकलेली असावीत. जास्त पिकलेली, लिबलिबीत, खराब झालेली फळे वापरू नयेत.

संरक्षक पदार्थां शिवाय वाळविण्याच्या प्रक्रियेने पदार्थांतील जलांश कमी करून पदार्थांची टिकवण क्षमता वाढवता येते.

नोट : या पुस्तकांत अन्नपदार्थांचे पमाण ज्या ठिकाणी चमच्यामध्ये नमूद केलेले आहे त्या ठिकाणी चहाचा चमचा वापरलेला आहे.

उदा :- बटाठ्याचे व केळीचे काप, दही मिरची, हरभऱ्याची भाजी, मेथीची भाजी, कोंथंबिर, कारले, उसऱ्या, भेंडी, गवार, गाजराचा कीस इ. प्रक्रिया करून साठविलेल्या पदार्थात अपायकारक जीवाणुंची वाढ होणार नाही तसेच रासायनिक द्रव्यांमुळे आरोग्यास हानीकारक पदार्थ निर्माण होणार नाहीत आणि पदार्थाचा रंग, वास, पोत व चव यात बदल होणार नाही याची काळजी घेणे आवश्यक आहे.

फळे व भाज्या इत्यादी शिवाय अन्नधान्यापासून विविध खाद्यपदार्थ उदा. पापड, कुरडई, शेवया, वळवट, सांडगे, खारोड्या इ. तयार करून ते बऱ्याच काळापर्यंत टिकविता येतात. अशाप्रकारचे पदार्थ सर्वच लोक अतिशय आवडीने खातात. आजही हे पदार्थ सर्वत्र घरगुती स्तरावर करण्याचा प्रघात आहे. असे असले तरीही आजच्या सामाजिक जीवनाच्या जडघडणीचे अवलोकन केले असता बऱ्याच स्त्रियांना वेळेअभावी हे पारंपारीक पदार्थ करणे सहज शक्य होत नाही. अशावेळी तयार पदार्थांची उपलब्धता हे गृहिणींसाठी एक वरदानच आहे. या संधीचा फायदा घेवून उपलब्ध असणाऱ्या फळे व भाज्यांचा आणि आपल्या जवळ असणाऱ्या साठवणुकीचे पारंपारिक पदार्थ तयार करण्याच्या कौशल्याचा उपयोग करून कमी भांडवलात अनुभवी, गरजू किंवा इच्छुक व्यक्तींनी घरगुती स्तरावर लघुउद्योग सुरू केल्यास अर्थार्जना वरोबरच समाजाचीही गरज भागण्यास मदत होईल.

फळे व भाज्यांपासून टिकाऊ पदार्थ

१. बटाट्याचे चिप्स :- (बटाट्याचे काप)

साहित्य :-

१. बटाटे	१ किलो
२. पोटॅशियम मेटा बाय सल्फेट	५ ग्रॅ
३. मीठ	२५ ग्रॅम

कृती :-

मोठ्या आकाराचे बटाटे निवडून स्वच्छ धुवून घ्यावेत व त्यांची साल काढावी. साल काढलेल्या बटाट्याचे चिप्स करावेत. तयार चिप्स मीठाने च्या द्रावणात ठेवावे. नंतर मलमलच्या कापडात सैलसर बांधून २-३ मिनिटे उकळत्या पाण्यात बुडवावेत. चिप्स ०.५ टक्के प्रमाणाच्या पोटॅशियम मेटाबाय सल्फेटच्या द्रावणात १० मिनिटे बुडवून ठेवून नंतर सूर्यप्रकाशात कडक वाळवावेत. वाळलेले चिप्स प्लॅस्टिकच्या पिशवीत भरून ठेवावेत.

२. सफरचंदाचा जॅम

साहित्य :-

१. सफरचंद	१ किलो
२. साखर	६५० ग्रॅम
३. लिंबूसत्व	१.६ मि.ग्रॅम
४. पाणी	२५० मि. लिटर

कृती :-

सफरचंद स्वच्छ धुवून स्टीलच्या सुरीने साल काढावी व बारीक फोडी कराव्यात. भांड्यात पाणी घेऊन त्यात सफरचंदाच्या फोडी शिजवाव्यात. फोडी मऊ झाल्यावर पुरण यंत्रातून गर काढावा. फळाच्या गरामध्ये साखर आणि लिंबूसत्व टाकून चांगले एकत्र करावे व ते मिश्रण मंद आंचेवर घट्ट होईपर्यंत शिजवावे. मिश्रण थंड झाल्यावर निर्जंतुकीकरण केलेल्या बरणीत भरून थंड ठिकाणी ठेवावे.

३. चिकूचा जॅम
साहित्य :-

१.	चिकूचा गर	१ किलो
२.	साखर	७५० ग्रॅम
३.	पाणी	१२५ ग्रॅम
४.	लिंबूसत्व	३० मि.ग्रॅम

कृती :-

चिकू धुवून त्याची साल काढावी व पूरण यंत्रातून गर काढावा. फळाचा गर, साखर, पाणी आणि लिंबूसत्व एकत्र करून मंद आचेवर घट्ट होईपर्यंत शिजवावे. तयार झालेला जॅम निर्जंतूकीकरण केलेल्या बरणीत भरून थंड ठिकाणी ठेवावा.

४. अननसाचा जॅम
साहित्य :-

१.	अननसाचा गर	१ किलो
२.	साखर	१ किलो
३.	पाणी	२५ मि.ली.

कृती :-

अननसाची साल काढून छोट्या छोट्या फोडी कराव्यात. पूरण पात्राच्या साहाय्याने अननसाच्या फोडीचा गर काढून घ्यावा. गरामध्ये साखर व पाणी मिसळून घट्ट होईपर्यंत शिजवावे. जॅम निर्जंतूकीकरण केलेल्या बरणीत भरून थंड ठिकाणी ठेवावा.

५. आंब्याचा जॅम

साहित्य :-

१.	आंब्या गर	१३०० ग्रॅम
२.	साखर	१००० ग्रॅम
३.	लिंबुसत्व	१० मि.ग्रॅम

कृती :-

पूर्ण पिकलेले आंबे निवडून स्वच्छ धुवून त्यातील गर काढून घ्यावा.

साखर, लिंबुसत्व आंब्याच्या गरात मिसळून मंद आचेवर गरम करण्यास ठेवावे. मिश्रण सतत ढवळत रहावे. घट्ट होईपर्यंत गर शिजवावा.

तयार झालेला जॅम निर्जंतूकरण केलेल्या काचेच्या वरणीत भरून थंड ठि काणी ठेवावा.

(टिप :- जॅम तयार झाल्यास त्याच्यामधून चमचा फिरवतांना भांड्याचा तळ दिसतो.)

६. पेरूची जेली

साहित्य :-

१.	पेरू	५०० ग्रॅम
२.	साखर	५०० ग्रॅम
३.	लिंबुसत्व	१ ग्रॅम
४.	पाणी	७५० मि.ली.

कृती :-

पिकलेले पेरू निवडून स्वच्छ धुवून घ्या. स्टीलच्या चाकूने किंवा विळीने पेरूचे बारीक तुकडे करा. पेरूचे तुकडे शिजवून घ्या, शिजत असतांना त्यात अर्धे लिंबुसत्व टाका. मधुन मधुन सारखे ढवळत राहा. शिजलेले पेरू पातळ कापडाला तून गाळून अर्क बाजुला काढा. पेरूच्या अर्कामध्ये साखर व राहिलेले लिंबुसत्व टाकून शिजवा. चमच्यातून खाली टाकतांना पारदर्शक, रूंद व खाली निमुळते होणारे किंचीत घट्ट थेंब पडल्यास जेली झाली असे समजावे.

नोट :- जेलीसाठी पेरू जास्त पिकलेले व मऊ नसावेत. लिंबुसत्वाऐवजी १ किलो पेरूस १ मोठ्या लिंबाचा रस टाकावा

७. लिंगु सरबत

साहित्य :-

- | | |
|---------------|--------------|
| १. लिंगाचा रस | १ कि.ग्रॅ. |
| २. साखर | १.५ कि.ग्रॅ. |

कृती :-

लिंगाचा रस काढावा रसामध्ये दिलेल्या प्रमाणात साखर मिसळावी व मिश्रण साखर विरघळेपर्यंत उकळून नंतर थंड करावे. सरबत निर्जंतुक केलेल्या बाटलीत भरून थंड जागी ठेवावे.

८. संत्र्याचे सरबत

साहित्य :-

- | | |
|------------------|------------|
| १. संत्र्याचा रस | १ किलो |
| २. साखर | १ किलो |
| ३. लिंगाचा रस | ५०० मि.ली. |

कृती :-

ताजी, पिकलेली, निरोगी फळे निवडावीत. फळे स्वच्छ पाण्यात धुवावी. फळांची साल काढून फोडी करून घ्याव्यात आणि त्यातील रस काढावा. मलमलच्या कपड्याने रस गाळून घ्यावा. संत्र्याचा रस, लिंगाचा रस व साखर एकत्र करून साखर विरघळेपर्यंत ढवळत रहावे. पूर्ण साखर विरघळल्यावर सरबत निर्जंतुक केलेल्या बाटलीत भरून थंड ठिकाणी ठेवावे.

९. आंब्याचे सरबत

साहित्य :-

- | | |
|--------------|-----------|
| १. आंबा गर | १ किलो |
| २. साखर | ३/४ ग्रॅम |
| ३. लिंगुसत्व | ८ ग्रॅम |

कृती :-

ताजे पूर्ण पिकलेले आंबे निवडावेत. आंब्याचा रस काढून मिक्सरच्या किंवा पुरणयंत्राच्या साहाय्याने एकजीव करून घ्यावा. रसात साखर व लिंबुसत्व टाकून मिश्रण १० ते १५ मिनीटे उकळावे मिश्रण निर्जंतुकीकरण केलेल्या बरणीत भरून थंड ठिकाणी ठेवावे.

नोट :- लिंबु सरबत, सत्र्यांचे सरबत आणि आंब्याचे सरबत उपयोगात आणण्यापूर्वी योग्य प्रमाणात पाण्याचा वापर करावा.

१०. कैरीचे लोणचे

साहित्य

१.	कैरीच्या फोडी	१०० ग्रॅम
२.	मीठ	२५ ग्रॅम
३.	मोहरीची डाळ	१ चमचा
४.	तिखट	१/२ चमचा
५.	हळद	१/२ चमचा
६.	मेथीपूड	१/४ चमचा
७.	हिंग	एक चिमूट
८.	तेल	२५ ग्रॅम

कृती

कैऱ्या धुवून फोडी कराव्यात. तिखट, मीठ, मोहरीची डाळ, मेथीपूड आणि हळद यांचे एकजीव मिश्रण कैरीच्या फोडीवर टाकून चांगल्या प्रकारे मिसळावे. थोड्याशा तेलात मोहरी व हिंगाची फोडणी करून थंड झाल्यावर कैरीच्या फोडीवर टाकावी राहिलेले तेल उकळून थंड झाल्यावर कैरीच्या फोडीवर टाकावे. निर्जंतुक केलेल्या काचेच्या बाटलीत भरून स्वच्छ व कोरड्या जागी ठेवावे.

११. लिंगाचे लोणचे

साहित्य :-

- | | | |
|----|------------|----------|
| १. | लिंगू | २५ |
| २. | मीठ | एक वाटी |
| ३. | तिखट | १/२ वाटी |
| ४. | लिंगाचा रस | १ वाटी |

कृती :-

लिंगू धुवून प्रत्येक लिंगाच्या आठ फोडी करून घ्याव्यात. मीठ, तिखट, हळद व साखर यांचे एकत्र मिश्रण करून लिंगाच्या फोडी मध्ये मिसळावे वरून लिंगाचा रस टाकून एकत्र करावे. निर्जंतूक केलेल्या काचेच्या बाटलीत भरून थंड व कोरड्या जागी ठेवावे.

१२. हिरव्या मिरचीचे लोणचे

साहित्य :-

- | | | |
|----|-----------------|-----------|
| १. | हिरव्या मिरच्या | २५० ग्रॅम |
| २. | मीठ | ७५ ग्रॅम |
| ३. | मोहरी डाळ | ५० ग्रॅम |
| ४. | हळद | २ चमचे |
| ५. | मेथीपूड | २ चमचे |
| ६. | लिंगाचा रस | ३/४ वाटी |

कृती :-

मिरच्या धुवून प्रत्येक मिरचीला उभा काप द्यावा. तिखट, मीठ, हळद, मोहरीची डाळ, मेथीपूड हे सर्व साहित्य एकत्र करावे. चिरलेल्या मिरच्या ह्या मिश्रणामध्ये टाकून वरून लिंगाचा रस टाकावा. निर्जंतूक केलेल्या बाटलीमध्ये तयार लोणचे भरून थंड व कोरड्या ठिकाणी ठेवावे.

१३. फुल कोबीचे लोणचे

साहित्य :-

१.	फुल कोबी	५०० ग्रॅम
२.	लिंबू	१
३.	तेल	१२५ ग्रॅम
४.	तिखट	१ चमचा
५.	हळद	१ चमचा
६.	मीठ	चवीपुरते

कृती :-

फुलकोबी धुवून छोटे छोटे तुकडे करावेत. त्यात मीठ, तिखट आणि हळद मिसळावी. तेल गरम करून मोहरीची फोडणी करावी. फोडणी थंड झाल्यावर त्यात फुलकोबीचे तुकडे टाकावेत व त्यावर लिंबाचा रस पिळावा.

१४. गाजराचे लोणचे

साहित्य :-

१.	गाजर	१०० ग्रॅम
२.	मीठ	६ ग्रॅम
३.	मोहरी	५ ग्रॅम
४.	हळद	१ चमचा
५.	लिंबू	१
६.	तिखट	१ चमचा

कृती :-

गाजरे स्वच्छ धुवून घ्यावीत. गाजराच्या उभ्या फोडी कराव्यात. मोहरीची बारीक पूड करावी मोहरीची पूड, मीठ, हळद, तिखट एकत्र करून गाजराच्या फोडीवर टाकून व्यवस्थित हलवावे व त्यावर लिंबाचा रस पिळावा. लोणचे स्वच्छ केलेल्या बरणीत भरून थंड ठि काणी ठेवावे.

१५. ट माट्याचे केचप

साहित्य :-

१.	ट माटे	२५० ग्रॅम
२.	कांदे	२ फोडी
३.	लसूण	४ पाकळ्या
४.	लवंग	२
५.	विलायची	२
६.	मिरे	३
७.	जिरे	१/४ चमचा
८.	दालचिनी	१" तुकडा
९.	तिखट	१/४ चमचा
१०.	मीठ	१/२ चमचा
११.	साखर	१० ग्रॅम
१२.	व्हिनेगर	१५ मि.ली.

कृती :-

पूर्ण पिकलेले ट माटे धुवून घेऊन त्यांचे छोटे छोटे तुकडे करावेत. त्यात अर्धा ग्लास पाणी टाकून ५ मिनिटे उकळावे. थंड झाल्यावर पुरणयंत्रातून किंवा मिक्सर मधून गर काढून घ्यावा. मसाल्याचे सर्व साहित्य बारीक करून घ्यावे. बारीक झालेल्या साहित्याची मलमलच्या कपड्यात पुरचुंडी बांधावी. ट माट याचा गर आंचेवर ठेवून त्यात मसाल्याची पुरचुंडी सोडवावी. १/३ साखर मिश्रणात टाकावी. सर्व मिश्रण चांगले उकळून घ्यावे. पुरचुंडी काढून घ्यावी. उरलेली साखर आणि व्हिनेगर मिसळून मिश्रण पाच मिनिटे उकळावे. थंड झाल्यावर निर्जंतुकरण केलेल्या बरणीत भरून ठेवावे.

१६. आमचूर

साहित्य :-

१. केरी

कृती :-

केरीची साल काढून बारीक फोडी कराव्यात व कडक उन्हात वाळवाव्यात. वाळवलेल्या फोडीची पावडर करून स्वच्छ कोरड्या वाट लीत भरून ठेवावी. (भाजी, वरण पदार्थांना आंबट धव येण्यासाठी आमचूर वापरतात.)

१७. दह्यातल्या गवारीच्या शेंगा

साहित्य :-

१.	गवारीच्या शेंगा	२५० ग्रॅम
२.	मीठ	चवीपुरते
३.	घट्ट ताजे दही	३ वाट्या
४.	जिन्याची पूड	२ चमचे

कृती :-

गवारीच्या शेंगाची देठे काढावीत. दह्यामध्ये मीठ व जिन्याची पूड टाकून त्यात शेंगा घालून चांगले हलवावे. शेंगा बाहेर काढून कडक उन्हात वाळवाव्या. एक दोन दिवसांनी पुन्हा वरिलप्रमाणे दहि तयार करून शेंगा त्या दह्यात बुडवून घेवून वाळत टाकाव्या. हीच कृती दह्याचे पूट शेंगावर चांगले बसेपर्यंत करावी. त्या शेंगा उपयोगाच्या वेळी तेलात तळून घ्याव्या.

टिप :- गवारीच्या शेंगा प्रमाणेच दह्यातील भेंडी व कारले सुध्दा वाळवून ठेवता येतात.

१८. दही मिरची

साहित्य :-

१.	मिरची	२५० ग्रॅम
२.	मोहरीची डाल	१०० ग्रॅम
३.	मेथी	२ चमचे
४.	मीठ	चवीपुरते
५.	हिंग	चिमूट भर
६.	हळद	१ चमचा
७.	लिंबाचा रस	१ वाटी
८.	तेल	तळण्या पुरते

कृती :-

मेथ्या गरम तेलात परतून त्यांची पूड करून घ्यावी. नंतर मोहरीची डाल, हळद, हिंग, मेथीची पूड व मीठ एकत्र करून त्यावर लिंबाचा रस पिळावा. तेलाची फोडणी करून त्यात सर्व मसाला टाकावा व सर्व मिश्रण एकजीव करावे. मिरचीला काप देवून मिरचीत मसाला भरावा व मिरच्या कडक उन्हात वाळवाव्यात. वाढण्यापूर्वी/उपयोगात आणण्यापूर्वी तेलात तळून घ्याव्यात.



वाळविलेले पारंपारिक पदार्थ

१९. ज्वारीच्या पापड्या

साहित्य :-

१.	ज्वारी	१/२ किलो
२.	जिरे	२ चहाचे चमचे
३.	मीठ	चवी पुरते
४.	तीळ	२ चमचे

कृती :-

ज्वारी भिजवून पाण्यातून उपसून १-२ तासानंतर सडून घ्यावी. ज्वारी पाखडून कोंडा बाजूला काढावा. ज्वारी १० ते १२ तास भिजत घालावी. चांगली कोरडी होईपर्यंत सावलीत वाळत घालावी. पाण्यातून काढून वाळल्यावर दळून घ्यावी. दळलेल्या पीठात जिरे व तीळ टाकून पीठ भिजवावे. पातेल्यात पाणी उकळायला ठेवावे, वर ताणून कपडा बांधावा. पाण्याला उकळी आल्यावर, कपड्यावर भिजविलेल्या पिठाच्या पापड्या घालून थोडा वेळ झाकून ठेवावे. पापडी कपड्यापासून सुटल्यावर बाजूला काढून कडक उन्हात वाळत टाकावी.

२०. साबुदाण्याच्या पापड्या

साहित्य :-

१.	साबुदाणा	१ वाटी
२.	मीठ	चवीपुरते

कृती :-

साबुदाणा चांगला मऊ होईपर्यंत थंड पाण्यात भिजत घालावा. दोन वाट्या पाण्याच्या अधणात चवीपुरते मीठ टाकून भिजवलेला साबुदाणा चांगला शिजवावा. प्लॅस्टिकच्या कागदावर पळीने पापड्या घालाव्यात व कडक उन्हात वाळवल्यानंतर स्वच्छ व कोरड्या डब्यात भरून ठेवाव्यात.

२१. साबुदाण्याची कुरडई

साहित्य :-

- | | | |
|----|----------|----------|
| १. | साबुदाणा | १ वाटी |
| २. | मीठ | चवीपुरते |

कृती :-

साबुदाणा धुवून एक वाटी पाण्यात १० ते १२ तास भिजत घालावा. साबुदाणा पुरण यंत्राने वाटून घ्यावा. वाटलेल्या साबुदाण्यात चवीप्रमाणे मीठ घालून साबुदाणा मळून घ्यावा व शेवपात्रातून प्लास्टिकच्या कागदावर गोल आकाराची कुरडई घालावी. कुरड या कडक उन्हात वाळवून घ्याव्यात. स्वच्छ व कोरड्या डब्यात भरून ठेवाव्यात.

२२. साबुदाण्याची चकली

साहित्य :-

- | | | |
|----|-------------------------|----------|
| १. | साबुदाणा | १ वाटी |
| २. | उकडलेल्या बटाट्याचा किस | १ वाटी |
| ३. | हिरवी मिरची | ७ ते ८ |
| ४. | मीठ | चवीपुरते |
| ५. | जिरे | २ चमचे |
| ६. | कच्चा शेंगदाण्याचे कूट | १/२ वाटी |
| ७. | तूप | १ चमचा |

कृती :-

साबुदाणा भिजवून मोकळा करून घ्यावा. साबुदाणा, उकडलेल्या बटाट्याचा किस व शेंगदाण्याचे कूट एकत्र करावे. त्यात मीठ, मिरची व वाटलेले जिरे घालून चांगले मळावे. प्लास्टिकच्या कागदावर चकलीपात्राने चकल्या घालाव्यात व कडक उन्हात वाळवून घ्याव्यात. कोरड्या व स्वच्छ डब्यात भरून ठेवाव्यात.

२७. भगरीची चकली

साहित्य :-

१.	भगर	२ वाट्या
२.	साबुदाणा	१ वाटी
३.	बट ाटे	४
४.	हिरवी मिरची	१०-१२
५.	जिरे	१ चमचा
६.	मीठ	चवीपुरते

कृती :-

भगर व साबुदाणा १० ते १२ तास पाण्यात भिजत घालावा. बट ाटे उकडून किमून घ्यावेत. भगर, साबुदाणा व बट ाट्याचा किस एकत्र करून त्यात वाट लेल्या मिरच्या, जिरेपूड व मीठ घालून मिश्रण चांगले मळून घ्यावे. एकजीव मिश्रणाच्या चकलीपात्राद्वारे प्लॅस्टिकच्या कागदावर चकल्या घालाव्यात. कडक उन्हात वाळवून ठेवाव्यात.

