ଫଳ ଓ ପନିପରିବା
ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ

ଲେଖିକା ଓ ସମ୍ପାଦିକା: ସୁମିତା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ
ରଶ୍ମିପ୍ରଭା ମିଶ୍ର
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଂଯୋଜକ: ନିରଞ୍ଜନ ଦାସ

କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର, ଅନୁଗୁଳ

ଟମାଟୋ ସସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଷ୍ଟିଲ୍ ଛୁରିରେ ଟମାଟୋ କାଟିବା

ଟମାଟୋକୁ ସିଝାଇବା

ଟମାଟୋ ସିଝାରୁ ମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା

ଟମାଟୋ ମଣ୍ଡକୁ ଛାଣିବା

ମସଲାକୁ ସିଝାଇ ମିଶାଇବା

ଲୁଣ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାଇବା

ଟମାଟୋ ସସ୍‌ରେ ସୋଡ଼ିୟମ ବେନ୍‌ଜୋଏଟ୍ ମିଶାଇବା

ବୋତଲରେ ସସ୍ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା

ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ

ଲେଖିକା ଓ ସଂପାଦିକା:
ସୁମିତା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ

ମୁଖ୍ୟ ସଂପାଦକ:
ନିରଞ୍ଜନ ଦାସ

କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର, ଅନୁଗୁଳ
ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଭାରତବର୍ଷ, ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଉତ୍ପାଦନରେ ସାରା ପୃଥିବୀରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିପାରିଥିବାବେଳେ ଅମଳ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯତ୍ନ ଓ ସଂରକ୍ଷଣ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ସମୁଦାୟ ଫଳ ଓ ପନିପରିବାର ଶତକଡ଼ା ୨୫ରୁ ୩୦ ଭାଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ସମୁଦାୟ ଉତ୍ପାଦନର କେବଳ ଦୁଇ ତିନି ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରାଯାଇଥାଏ, ଯାହାକି ଅନ୍ୟ ଦେଶ ତୁଳନାରେ ବହୁତ୍ କମ୍ । ଏଣୁ କୃଷିଜାତ ପଦାର୍ଥର ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ଯଥେଷ୍ଟ । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଓ ସହରାଞ୍ଚଳମାନଙ୍କରେ ସଂରକ୍ଷଣଭିତ୍ତିକ କୁଟୀରଶିଳ୍ପ ସ୍ଥାପନ ହୋଇପାରିଲେ ବେରୋଜଗାରୀ ସମସ୍ୟାର ଆଂଶିକ ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ । ବିଶେଷତଃ ରାଜ୍ୟରେ ଗଢ଼ି ଉଠିଥିବା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀଗୁଡ଼ିକ ମାଧ୍ୟମରେ ସଂରକ୍ଷଣଯୋଗ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଇ ସ୍ଥାନୀୟ ବଜାରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଜେଲି

ଫଳ ତନ୍ତୁରେ ପେକ୍ଟିନ୍ ନାମକ ଏକପ୍ରକାର ଶ୍ୱେତସାର (Carbohydrates) ଥାଏ । ଏହି ପେକ୍ଟିନ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଜେଲି ଆକାରରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଉତ୍ତମ ପେକ୍ଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଫଳଗୁଡ଼ିକ ଜେଲି ତିଆରି କରିବା ଲାଗି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଏବଂ ପେକ୍ଟିନ୍‌ର ପରିମାଣ ଉପରେ ଜେଲିର ପରିମାଣ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ପେକ୍ଟିନ୍, ଚିନି ଓ ଅମ୍ଳର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣ ମିଶାଇ ରନ୍ଧନ କରି ଘନୀଭୂତ କଲେ ଜେଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଜେଲି ଦେଖିବାକୁ ପରିଷ୍କାର, କାଚପରି ସ୍ୱଚ୍ଛ, ମହକଦାର ଓ ଏହାର ରଙ୍ଗ ଚିତ୍ତାକର୍ଷକ ଅଟେ । ଜେଲି ମଧ୍ୟରେ ଫଳର ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଓ ସୁବାସ ରହିଥାଏ ।

ପେକ୍ଟିନ୍ ମାପିବା ପ୍ରଣାଳୀ

- ଫଳ ସିଝାଇ ଛାଣି ରଖିଥିବା ରସ ଏକ ଚାମଚ ନେଇ ଶୀତଳ କରାଯାଏ ।
- ସେହି ଥଣ୍ଡା ରସରେ ତିନି ଚାମଚ ଆଲକୋହଲ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ରଖାଯାଏ ।
- ମିଶ୍ରିତ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ୟ ପାତ୍ରରେ ସାବଧାନତା ସହକାରେ ଢ଼ାଳିଲେ ଯଦି

ବସିଯାଇଥିବା ବହଳିଆ ଜିନିଷ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଖଣ୍ଡରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ତେବେ ଜଣାଯିବ ଯେ ଫଳରେ ପେକ୍ଟିନ ଭରପୁର ରହିଛି ।

➢ ଯଦି ଦୁଇ ଖଣ୍ଡରେ ଜମିଥାଏ ତେବେ ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣର ପେକ୍ଟିନ ଏବଂ ଘୋଳଦହି ପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଫଳରେ ଘୋଳଦହି ମାତ୍ରା କମ୍ ଥିବା ଜଣାଯାଏ ।

➢ ଜେଲିମିଟର ସାହାଯ୍ୟରେ ଫଳ ରସରେ ପେକ୍ଟିନ୍‌ର ସ୍ଥିତି ଅନୁପାତରେ ଦରକାର ହେଉଥିବା ଚିନିର ପରିମାଣ ସିଧାସଳଖ ଜାଣିହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯଦି ଜେଲିମିଟର ୧.୨୫ ସଂଖ୍ୟାଠାରେ ରସଥାଏ ତେବେ ପ୍ରତି କି.ଗ୍ରା ରସରେ ୧.୨୫ କି.ଗ୍ରା ଚିନି ମିଶାଯାଏ । ଯଦି ୩/୪ ଅଂଶରେ ଥାଏ ତେବେ ୧ କି.ଗ୍ରା ରସରେ ୩/୪ କି.ଗ୍ରା ଚିନି ମିଶାଯାଏ ।

ଅମ୍ଳ ପରୀକ୍ଷା

ପେକ୍ଟିନ୍ ପରି ଫଳ ରସରେ ଥିବା ଅମ୍ଳର ପରିମାଣ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ, କାରଣ ଜେଲିରେ ସାଧାରଣତଃ ୦.୫% ଅମ୍ଳ ଅଂଶ ରଖାଯାଏ । ଟାଇଟ୍ରେସନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଫଳରସରେ ଥିବା ଅମ୍ଳ ହିସାବ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ ସାଇଟ୍ରିକ ଏସିଡ୍ ବା ଲେମ୍ବୁରସ ଉଚିତ୍ ପରିମାଣରେ ମିଶାଇ ଜେଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଜେଲି ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

➢ ଭଲ ଦରପାଚିଲା ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ଫଳ ବଛାଯାଇଥାଏ ।

➢ ଫଳଗୁଡ଼ିକ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଭଲରୂପେ ଧୋଇ ଦେବାଦ୍ୱାରା ସେଥିରେ ଲାଖି ରହିଥିବା ଅପରିଷ୍କାର ଜିନିଷ (ମାଟି, କୀଟ, ଡିମ୍ବ, ରୋଗ ଅପବୀଜ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଡ଼ିକ) ଧୋଇ ହୋଇଯାଏ ।

➢ ଷ୍ଟେନଲେସ ଷ୍ଟିଲ ଛୁରୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ଡେମ୍ଫ ଓ ଅଗପଟୁ ଛେଲେଇ ଗୋଲ ଗୋଲ କିମ୍ବା ଛୋଟ ଖଣ୍ଡକରି କଟାଯାଇଥାଏ ।

➢ ଫଳଖଣ୍ଡ ସିଝାଇବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଜଳ ଫଳରସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ରସାଳ ଫଳ ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ଏବଂ ଟାଣ ବା କଠିନ ଫଳ ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

- ଫଳଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକ ସିଝିଗଲା ପରେ ପରିଷ୍କାର ପତଳା କନା ବା ମୁଶେଲିନ୍ କନାଦ୍ୱାରା ଛଣାଯାଏ ।
- ପେକ୍‌ଟିନ୍ ଭରା ରସକୁ ଓଜନ କରି ଚିନିର ପରିମାଣ ନିରୂପଣ କରାଯାଏ । ଉକ୍ତ ରସକୁ ଫୁଟାଇ ସେଥିରେ ଚିନି ମିଶାଯାଇଥାଏ ।
- କିଛି ସମୟ ଫୁଟିବା ପରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ସାଇଟ୍ରିକ ଏସିଡ୍ ମିଶାଯାଏ । ପ୍ରତି କି.ଗ୍ରା. ଫଳରସରେ ୩-୪ଟି ଲେମ୍ବୁ ରସ କିମ୍ବା ୩ ଗ୍ରାମ୍ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଅମ୍ଳ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ଚିନିରେ ଥିବା ମଇଳା ଫେଣ ଆକାରରେ ଉପରକୁ ଭାସିଉଠେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଚାମଚରେ ବାହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜେଲି କାଚପରି ସ୍ୱଚ୍ଛ ଦେଖାଯାଏ ।
- ଗରମ ଜେଲିକୁ ବିଶୋଧିତ ପରିଷ୍କାର ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଏ ।
- ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲାପରେ ବୋତଲ ମୁହଁକୁ ମହମରେ ସିଲକରି ଠିପି ଲଗାଇ ରଖାଯାଏ ।

ଜେଲି ରନ୍ଧାର ଶେଷବସ୍ଥା ଜାଣିବା ପ୍ରଣାଳୀ

- ଜେଲି ହାଣ୍ଡିର ଉତାପ ୨୨୦° ଫା.ହିରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ହାଣ୍ଡିକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦେବା ଦରକାର ।
- କାଠ ବା ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଜେଲି ନେଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପକାଇଲେ ପତଳା ସ୍ତର ସ୍ତର ହୋଇପଡ଼ିଲେ ଜେଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ ସରିଯାଇଛି ।
- କିଛି ବୁନ୍ଦା ଜେଲିକୁ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଥିବା ଗ୍ଲାସରେ ନିକ୍ଷେପ କଲେ ବିସ୍ତାରିତ ନ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ରହେ ଜେଲି ରନ୍ଧା ଶେଷ ହୋଇଛି ।

ପିଜୁଳି ଜେଲି

ଆମ ଓଡ଼ିଶାରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ହେଉଥିବା ପିଜୁଳିକୁ ଜେଲି ଆକାରରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥାଏ । ପିଜୁଳିର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ହେଉଛି ଆମେରିକାର ଗ୍ରୀଷ୍ମ ମଣ୍ଡଳୀୟ ଅଞ୍ଚଳ । ଏହା ଭାରତକୁ ସପ୍ତଦଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଅଣାଯାଇଥିଲା । ପିଜୁଳି ଏକ ଶସ୍ତା, ଖାଇବାକୁ ରୁଚିକର ଓ ଖାଦ୍ୟଗୁଣରେ ଭରପୁର ଫଳ ହୋଇଥିବାରୁ ସବୁଠାରେ ଆଦୃତ ହୋଇଥାଏ । ପିଜୁଳିକୁ ଆମ ଓଡ଼ିଶାର ସେଓ କହିଲେ କିଛି ଭୁଲ ହେବନି । ଏଥିରେ ଜୀବନିକା ଗ (Vitc) ବହୁ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପେକ୍‌ଟିନ୍ ଥିବାରୁ ଉତ୍ତମ ଜେଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହି ପେକ୍‌ଟିନ୍ ଫଳର ଚୋପାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ପରିପକ୍ୱ ଖଟା ଅଂଶ ଥିବା ପିଜୁଳିରେ ପେକ୍ଟିନ ଏବଂ ଅମ୍ଳ ଅଂଶ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପାଚିଲା ଫଳରେ ପେକ୍ଟିନ୍ ପରିମାଣ କମ୍‌ଥାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକ ଦ୍ରବ୍ୟର ତାଲିକା

ଫଳ ସିଝା ରସ ୧ ଲିଟର, ଚିନି- ୧ କି.ଗ୍ରା, ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍- ୫ ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ପରିପକ୍ୱ ପିଜୁଳିକୁ ଧୋଇ ଗୋଲ ଗୋଲକରି କଟାଯାଏ ।
- ପ୍ରତି ୧ କି.ଗ୍ରା ପିଜୁଳି ପାଇଁ ୧.୫ଲି. ପାଣି ଆବଶ୍ୟକ ।
- ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରି ପେକ୍ଟିନ ରସ ଛାଣି ବାହାର କରାଯାଏ ।
- ପେକ୍ଟିନ୍ ମିଶ୍ରିତ ଫଳରସ ସିଝା ସହ ସମପରିମାଣର ଚିନି ମିଶାଇ ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ସାଇଟ୍ରିକ ଏସିଡ୍ ପକାଇ ଫେଣ ଅଂଶକୁ ଅଲଗା କରାଯାଏ ।
- ଗରମ ଜେଲି ହୋଇଗଲାପରେ ଶୁଷ୍କ, ପରିଷ୍କାର କାଚ ବୋତଲରେ ଢଳାଯାଏ ।
- ୧୨ ଘଣ୍ଟା ଶୀତଳ କରାଯିବାପରେ ପାରାଫିନ୍ ମହମରେ ବୋତଲ ମୁହଁକୁ ବନ୍ଦକରି ଠିପି ବନ୍ଦ କରାଯାଏ ।

ପିଜୁଳି ଟଫି

ପେକ୍ଟିନ ମିଶ୍ରିତ ଫଳରସକୁ ଛାଣି ସାରିବା ପରେ ବାକିଥିବା ଫଳ ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ଜାଲିଦ୍ୱାରା ଘସି ସେଥିରୁ ମଞ୍ଜିକୁ ଅଲଗା କରି ଫଳମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଫଳମଣ୍ଡ- ୧ କି.ଗ୍ରା ଚିନି- ୧ କି.ଗ୍ରା

ବଟର୍- ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍- ୩ଗ୍ରାମ୍

କମଳା-ନାଲିରଙ୍ଗ- ୩/୪ ଚାମଚ

ଛଣାଯାଇଥିବା ଫଳମଣ୍ଡ ସହିତ ଚିନି, ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ବଟର, ଲୁଣ ମିଶାଇ କରେଇରେ ତଳୁ ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘଣ୍ଟାଯାଏ । ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ରଙ୍ଗ ମିଶାଯାଏ । ଏହାକୁ ବଟର ଲଗାଯାଇଥିବା ଥାଳିରେ ଢଳାଯାଏ । ଥଣ୍ଡା ହେବାପରେ ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ କାଟି ଟଫି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ସେଓ ଜେଲି

- ସେଓକୁ ଧୋଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କଟାଯାଏ ।
- ଫଳ ଓଜନର ୧.୫ଗୁଣ ପାଣି ଦେଇ ୪୦ ମିନିଟ୍ ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ମୁସେଲିନ୍ କନାରେ ଉକ୍ତ ପେକ୍‌ଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଫଳରସ ଛଣାଯାଏ ।
- ପେକ୍‌ଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ସେଓରସ- ୧ଲିଟର
- ଚିନି- ୧ କି.ଗ୍ରା
- ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍- ୭ ଗ୍ରାମ୍
- ପିଜୁଳି ଜେଲି ପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଜେଲି

- ପାଚିନଥିବା ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବଢ଼ିଥିବା ଉତ୍ତମ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ନେଇ ଭଲ ଭାବେ ପରିଷ୍କାର ଜଳରେ ଧୂଆଯାଏ ।
- ଷ୍ଟେନ୍‌ଲେସ୍ ଛୁରି ସାହାଯ୍ୟରେ ଚୋପା ଚାଛି, ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକୁ ଅଲଗା କରି ଫଳକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କଟାଯାଏ ।
- ପ୍ରତି କି.ଗ୍ରା ଫଳଖଣ୍ଡ ସହିତ ୨.୫ ଗୁଣ ପାଣି ଦେଇ ୩୦ ମିନିଟ୍ ସିଝାଇ ଛଣାଯାଏ ।

  ଫଳ ରସ-୧ ଲିଟର, ଚିନି- ୧ କି.ଗ୍ରା, ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍- ୭ ଗ୍ରାମ୍
- ପିଜୁଳି ଜେଲି ପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଜେଲିରେ କାଲ୍‌ସିୟମ୍, କାରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ' ଏବଂ 'ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ' ରହିଛି ।

ପଣସ ଜେଲି

- ପଣସ ଫଳ ୭୦-୭୫ ଭାଗ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ପାଚିଲା ପଣସର ଭିତରର ଧଳା ମୋଟା ଅଂଶରେ ୨% ପେକ୍‌ଟିନ୍ ଥାଏ । ଖୋସାଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରିଦେବାପରେ ସେଥିରେ ବାକି ରହିଥିବା ଧଳା ମୋଟା ସୂତା ସଦୃଶ ଆବରଣଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଇ ସେଥିରେ ସମପରିମାଣର ଜଳ ଦେଇ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଯାଏଁ ସିଝାଯାଏ ।

➢ ପ୍ରତି କି.ଗ୍ରା ଫଳମଣ୍ଡ ସହିତ ୩ ଗ୍ରାମ୍ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ପକାଇ ମୁସେଲିନ୍ କନାରେ ଛଣାଯାଏ ।

➢ ଛଣାଯାଇଥିବା ମଣ୍ଡକୁ ଅଧା ପରିମାଣର ପାଣି ସହିତ ଆଉ ୧୫ ମିନିଟ୍ ସିଝାଯାଇ ପ୍ରଥମ ରସ ସହ ମିଶାଯାଏ ।

ପେକ୍ଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଫଳରସ- ୧ଲିଟରେ, ଚିନି- ୧ କି.ଗ୍ରା, ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍-୬ ଗ୍ରାମ୍

➢ ପୂର୍ବପରି ୨୨୦° ଫା.ହି. (୧୦୫° ସେ.ଗ୍ରେ) ଉତାପରେ ରାନ୍ଧି ଜେଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ ।

ଏହି ଜେଲିରେ କାଲସିୟମ୍, କାରୋଟିନ୍ ଏବଂ 'ବି' କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଭିଟାମିନ୍ ରହିଥାଏ । ଅଧିକ ଦିନ ସଂରକ୍ଷିତ କରି ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଜେଲି ପ୍ରସ୍ତୁତିପରେ ସୋଡିୟମ୍ ବେନ୍‌ଜୋଏଟ୍ ପ୍ରତି କି.ଗ୍ରା ଜେଲି ପ୍ରତି ୦.୨ ଗ୍ରାମ୍ ମିଶାଯାଇ ବୋତଲରେ ଭରା ଯାଇଥାଏ ।

ଜାମ୍

➢ ଜାମ୍ ମଧ୍ୟ ଜେଲିପରି ସମାନ ପଦାର୍ଥ । ଜାମ୍ ତିଆରି କରିବାକୁ ହେଲେ ପୁରା ଫଳର ମଣ୍ଡ (ଅର୍ଥାତ୍ ଫଳଚୋପା, ମଞ୍ଜି, ରସ ଇତ୍ୟାଦି) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ପିଲାମାନେ ଜାମ୍ ଖାଇବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କୁ ଶକ୍ତି, ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଧାତବ ଲବଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଆମ୍ବ ଜାମ୍ କାରୋଟିନ୍‌ର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ ଏବଂ ପିଜୁଳି ଜାମ୍ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ବହୁପରିମାଣରେ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

➢ ଜାମ୍ ତିଆରି କରିବାର ସାଧାରଣ ନିୟମ

➢ ଜାମ୍ ତିଆରି ପାଇଁ ଭଲ, ଦରପାଚିଲା ଫଳ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କଟାଯାଏ ।

➢ ଯେଉଁଠାରେ ଆବଶ୍ୟକ ମଞ୍ଜି ଏବଂ ସପୁରିରେ ଆଖି ଏବଂ ମଝିର ଟାଣଯୁକ୍ତ ଭଣ୍ଡା ଆଦି ଅଲଗା କରି ରସ ବାହାର କରାଯାଏ ।

➢ ଖଟାଯୁକ୍ତ ଫଳଗୁଡ଼ିକ ସମପରିମାଣର ଚିନି ଏବଂ ମିଠା ବା ଅଳ୍ପ ଖଟାଯୁକ୍ତ ଫଳରେ ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ଚିନି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

➢ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ୧.୫ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ୨.୫ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରତି କି.ଗ୍ରା ଫଳ ଲାଗି ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

➢ ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ କାଠ ବା ଆଲୁମିନିୟମ ଚାମଚ ନେଇ ବରାବର ଘାଣ୍ଟୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ଡେକଚି ତଳପଟୁ ଜାମ୍ ପୋଡ଼ିଯିବାର ଭୟ ଥାଏ ।

➢ ଜାମ୍‌କୁ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଜେଲି ତିଆରି ସମୟରେ ଯେଉଁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ, ସେହି ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

➢ ପୂର୍ବରୁ ବିଶୋଧିତ ଓସାର ମୁହାଁ ବୋତଲରେ ଗରମ ଜାମ୍ ଭରି ଥଣ୍ଡା ହେବାପରେ ବୋତଲ ମୁହଁକୁ ତରଳ ମହମରେ ସିଲକରି ଶୁଷ୍କ ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ସାଇତି ରଖାଯାଏ ।

ସେଓ ଜାମ୍

ସେଓ- ୧ କି.ଗ୍ରା, ଚିନି- ୧ କି.ଗ୍ରା, ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍- ୨ ଗ୍ରାମ୍

➢ ସେଓରେ ଫସ୍‌ଫରସ୍, କାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ଲୌହ ଅଂଶ ବହୁପରିମାଣରେ ରହିଛି ।

➢ ଉପରୋକ୍ତ ଜାମ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଆମ୍ବ ଜାମ୍

ଆମ୍ବ ମଣ୍ଡ- ୧ କି.ଗ୍ରା, ଚିନି- ୭୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍- ୧.୭୫ ଗ୍ରାମ୍

➢ ଆମ୍ବରେ କାଲସିୟମ୍, ଲୌହ ଅଂଶ ଏବଂ କାରୋଟିନ୍ ରହିଥାଏ ।

➢ ପାଚିଥିବା ଆମ୍ବକୁ ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲିରେ ଘସି ତାର ମଣ୍ଡକୁ ପତଳା କରାଯାଏ । ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଚିପୁଡ଼ି ମଣ୍ଡସବୁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଢ଼ାଯାଏ ।

➢ ଆମ୍ବ ମଧ୍ୟ ସେଓ ଭଳି ରାନ୍ଧି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ପିଜୁଳି ଜାମ୍

ପିଜୁଳି- ୧ କି.ଗ୍ରା	ଚିନି- ୧ କି.ଗ୍ରା
ପାଣି- ୧୦୦ ମି.ଲି.	ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍- ୭ ଗ୍ରାମ୍

➢ ପିଜୁଳିକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡକରି କାଟି ତାକୁ ସିଝାଯାଏ ।

- ଏହାପରେ ଏହାକୁ ଛାଣି ମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଜାମ୍ ତିଆରି କରାଯାଏ ।
- ପିଜୁଳିରେ କାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଲୌହଅଂଶ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ରହିଥାଏ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଜାମ୍

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମଣ୍ଡ- ୧ କି.ଗ୍ରା , ଚିନି- ୭୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍- ୨ ଗ୍ରାମ୍

- ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଦୁଇଫାଳ କରି ମଞ୍ଜି ଆଦି କାଢ଼ି ଚୋପା ଚଞ୍ଚା ଯାଇଥାଏ ।
- ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡକରି ସିଝାଇ ଜାମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ମିଶ୍ରିତ ଫଳଜାମ୍

ଅଁଳା- ୪ଟା — ପିଜୁଳି- ୪ଟା

ସପୁରୀ- ୧ଟା — ଅମୃତଭଣ୍ଡା- ୧ଟା

ଅଙ୍ଗୁର- ୦.୨୫ କି.ଗ୍ରା — ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ- ୦.୨୫ କି.ଗ୍ରା

- ସମସ୍ତ ଫଳରୁ ମଣ୍ଡ ବାହାରକରି ପ୍ରତି କି.ଗ୍ରା ମଣ୍ଡ ପାଇଁ ୧ କି.ଗ୍ରା ଚିନି ଜାମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ଏହି ଜାମ୍‌ରେ ଫସ୍‌ଫରସ୍, କାଲସିୟମ୍, ଲୌହଅଂଶ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି', କାରୋଟିନ୍ ଏବଂ 'ବି' କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ରହିଛି ।

ସ୍କ୍ୱାସ୍

ସ୍କ୍ୱାସ୍ ସାଧାରଣତଃ ଖଟାଯୁକ୍ତ ଫଳରୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଭାରତ ଏକ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶ ହୋଇଥିବାରୁ ଥଣ୍ଡାପାନୀୟର ଚାହିଦା ଏଠାରେ ଅଧିକ । ବର୍ଷରେ ଯେଉଁ ମାସରେ ବା ଋତୁରେ ଯେଉଁ ଫଳ ମିଳେ, ସେହି ସମୟରେ ସେଥିରୁ ରସ ବାହାର କରି ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ସଂରକ୍ଷଣ କଲେ ବହୁଦିନ ଯାଏଁ ସାଇତି ରଖାଯାଇଥାଏ ।

ସ୍କ୍ୱାସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇ ଷ୍ଟିଲ ଛୁରୀରେ କଟାଯାଏ ।
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଳରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ରସ ବାହାର କରାଯାଏ ।
- ବାହାରିଥିବା ରସକୁ ପରିଷ୍କାର ପତଳା କନାରେ ଛଣାଯାଏ ।

- ଏକ ଆଲୁମିନିୟମ ଡେକଚିରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରିମାଣର ପାଣି, ଚିନି ଓ ସାଇଟ୍ରିକ ଏସିଡ୍ ନେଇ ଚୁଲି ଉପରେ ଗରମ କରି ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ସିରାକୁ ପରିଷ୍କାର କନାରେ ଛାଣି ଥଣ୍ଡା କରାଯାଏ ।
- ସିରା ଉପରେ ଭାସୁଥିବା ଧଳା ଫେଣକୁ ବାହାର କରି ଫଳରସକୁ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ପରିମାଣ ମୁତାବକ ରଙ୍ଗ, ଏସେନ୍ସ୍ ଓ ପଟାସିୟମ ମେଟାବାଇ ସଲଫାଇଟ୍ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ପରିଷ୍କାର ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଏ ।
- ବୋତଲର ମୁହଁକୁ ମହମରେ ସିଲ କରି ଶୁଖିଲା ଓ ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ରଖାଯାଏ ।

ରସ ବାହାର କରିବା ପ୍ରଣାଳୀ

ଲେମ୍ବୁ- ଦୁଇଫାଳ କରି ଫଳରସ ଲେମ୍ବୁ ରସ ନିଗାଡ଼ା ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ମଞ୍ଜିକୁ ଅଲଗା କରି ବାହାର କରାଯାଏ ।

କମଳା- କମଳାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ପାଖୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକୁ ଅଲଗା କରି ଫଳରସ ବାହାର କରିବା ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ରସ ବାହାର କରାଯାଏ ।

ସପୁରୀ- ସପୁରୀର ଆଖି ଓ ଚୋପା ମଞ୍ଜି ଦୁଇଫାଳ କରାଯାଏ । ମଝି ଟାଣ ଅଂଶକୁ କାଢ଼ି ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି ରସ ବାହାର କରାଯାଏ ।

ଆମ୍ବ- ଦୁଇ ହାତ ମଧ୍ୟରେ ପାଚିଲା ଆମ୍ବକୁ ଘସି ଆମ୍ବ ରସ ଚିପୁଡ଼ି ବାହାର କରାଯାଏ ।

ଲିଚୁ- ଲିଚୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି ରସ ବାହାର କରିବା ଯନ୍ତ୍ରରେ ରସ ବାହାର କରାଯାଏ ।

ଲେମ୍ବୁ ସ୍କ୍ୱାସ୍

ଲେମ୍ବୁରସ - ୧ ଲିଟର ଚିନି- ୨ କି.ଗ୍ରା

ପଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲଫାଇଟ୍- ୩.୫ ଗ୍ରାମ୍ ପାଣି- ୧.୫ ଲିଟର

ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ- ୨ ଠୋପା

କମଳା ସ୍କ୍ୱାସ୍

କମଳା ରସ- ୧ଲିଟର ଚିନି- ୧.୫ କି.ଗ୍ରା

ପଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲଫାଇଟ୍-୫ ଗ୍ରାମ୍

ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍- ୩୦ ଗ୍ରାମ୍ ନାରଙ୍ଗି-ନାଲି ରଙ୍ଗ- ୫ ମି.ଲି

ଲିଚୁ ସ୍କ୍ୱାସ୍

ଲିଚୁ ରସ- ୧ଲିଟର ଚିନି- ୧.୫ କି.ଗ୍ରା

ପାଣି- ୬୦୦ମି.ଲି. ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍- ୩୦ ଗ୍ରାମ୍

ପଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲଫାଇଟ୍- ୭.୭ ଗ୍ରାମ୍

ସପୁରୀ ସ୍କ୍ୱାସ୍

ସପୁରୀ ରସ- ୧ ଲିଟର ଚିନି- ୧.୨୫ କି.ଗ୍ରା

ପାଣି- ୬୦୦ ମି.ଲି. ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍- ୩୦ ଗ୍ରାମ୍

ସପୁରୀ ସେଣ୍ଟ- ୫ ମି.ଲି. ହଳଦୀଆ ରଙ୍ଗ- ୫ ମି.ଲି.

ପଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲଫାଇଟ୍-୨.୨ ଗ୍ରାମ୍

ଆମ୍ବ ସ୍କ୍ୱାସ୍

ଆମ୍ବ ରସ ବା ମଣ୍ଡ- ୧ କି.ଗ୍ରା ଚିନି- ୧.୭୫ କି.ଗ୍ରା

ପାଣି- ୬୦୦ ମି.ଲି. ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍- ୨.୨ ଗ୍ରାମ୍

ପଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲଫାଇଟ୍-୨.୨ ଗ୍ରାମ୍

ଆଚାର

ଫଳ ଓ ପନିପରିବାକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ରୁଚିର ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତି କରି ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ଆମ ଗାଁ ଗହଳିରେ ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ଚାଲିଆସିଛି । ଆମ ଦେଶରେ ଜଳବାୟୁର ଭିନ୍ନତା ହେତୁ ନାନା ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ବର୍ଷସାରା । ଚାଷ ହେଉଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଦରକାର ଅନୁସାରେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ସଂଗ୍ରହ କରି ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତି କରି ବ୍ୟବସାୟ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଆମ୍ବ, ଟମାଟ, ବାଇଗଣ, ଅଁଳା, ଲେମ୍ବୁ, ଛତୁ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସହ ରୁଚି ବଢ଼ାଇବା ଲାଗି ଆଚାର ବ୍ୟବହାର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗିର ଅରୁଚି ଛଡ଼ାଇବା ଲାଗି ଆଚାର ଏକ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ । ଏହାଛଡ଼ା ପନିପରିବା ଅଳ୍ପହେଲେ ଆଚାର ସହ ଖାଇବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ଆମ୍ବ ଆଚାର

ଆମ୍ବ ଖଣ୍ଡ- ୧ କି.ଗ୍ରା	ଲୁଣ- ୨୫ଗ୍ରାମ୍
ମେଥି- ୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପାନମଧୁରୀ- ୫୦ ଗ୍ରାମ୍
କଳାଜିରା- ୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ହଳଦୀ- ୨୫ ଗ୍ରାମ୍
ନାଲି ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ- ୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ଗୋଟା ଗୋଲମରିଚ- ୨୫ ଗ୍ରାମ୍
ସୋରିଷ ତେଲ- ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍	

➢ ଆମ୍ବକୁ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇ ସଫାକନାରେ ପୋଛି ଶୁଷ୍କ କରାଯାଏ ।

➢ ଏହାକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କଟାଯାଏ ।

➢ ସମସ୍ତ ମସଲାକୁ ତେଲ ସହିତ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।

➢ ଆମ୍ବଖଣ୍ଡ ଓ ମସଲାକୁ ଗୋଳାଇ ଦିଆଯାଏ ।

➢ ଉକ୍ତ ମିଶ୍ରଣକୁ କାଚ ବୋତଲରେ ରଖି ଟାଣ ଖରାରେ ୨-୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖାଯାଏ ।

ମିଶ୍ରିତ ପନିପରିବା ଆଚାର

ଫୁଲକୋବି- ୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ମେଥି- ୧୫ ଗ୍ରାମ୍
ଗାଜର- ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଜିରା- ୧୦ ଗ୍ରାମ୍
ମଟର ଛୁଇଁ- ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଚିନି- ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ବିନ୍- ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଲୁଣ- ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ସୋରିଷ ତେଲ - ୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ- ୨୫ ଗ୍ରାମ୍
ପିଆଜ- ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ- ୨୪ ଗ୍ରାମ୍
ଅଦା- ୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ସୋରିଷଗୁଣ୍ଡ- ୫୦ଗ୍ରାମ୍
ରସୁଣ- ୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ତେନ୍ତୁଳି- ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍
କଳାଜିରା- ୧୦ ଗ୍ରାମ୍	ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍- ୧୦ ମି.ଲି.
ପାନମହୁରୀ- ୧୫ ଗ୍ରାମ୍	ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନ୍‌ଜୋଏଟ୍- ୧ ଗ୍ରାମ୍

- କୋବି, ଗାଜର, ବିନ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଧୋଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କଟାଯାଏ ।
- ଛୁଇଁ ବାହାର କରି ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ଏହି କଟାପରିବାଗୁଡ଼ିକ ଏକ କନାରେ ବାନ୍ଧି ଅଳ୍ପ ସମୟ ରଖି ବାହାର କରାଯାଏ ।
- ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦାକୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇ ଦରବଟା କରି ରଖାଯାଏ ।
- ଏକ ଡେକ୍‌ଚିରେ ତେଲ ଗରମ କରି ହେଙ୍ଗୁ, ଚିନି ଫୁଟଣ ଦରବଟା ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦା କ୍ରମାନୁସାରେ ପକାଯାଏ ।
- ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ମସଲାଗୁଡ଼ିକ କଷୀ ଦିଆଯାଏ ।
- ତେନ୍ତୁଳି ମଣ୍ଡ ମସଲାରେ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ପକାଇ ମିଶାଯାଏ ।
- ଅଳ୍ପ ସମୟପରେ ଦରସିଝା ପରିବା ଗୁଡ଼ିକ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଯାଏ ।
- ପାଣି ଅଂଶ ଶୁଖିଗଲେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ଥଣ୍ଡା କରାଯାଏ ।
- ବାକି ମସଲାଗୁଡ଼ିକ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ ।
- ପରିମାଣ ମୁତାବକ ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍, ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନଜୋଏଟ୍ ମିଶାଇ ଶୁଖିଲା ପରିଷ୍କାର ଜାରରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ଭଲ ଭାବରେ ଠିପି ବନ୍ଦକରି ରଖାଯାଏ ।

ଟମାଟ ଆଚାର

ଟମାଟ- ୧ କି.ଗ୍ରା	ଭିନେଗାର- ୧୫୦ ମି.ଲି
ଲୁଣ- ୬୦ ଗ୍ରାମ୍	ସୋରିଷ- ୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ରସୁଣ- ୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଅଦା- ୨୫ ଗ୍ରାମ୍
କଞ୍ଚାଲଙ୍କା- ୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ଜିରା- ୧ ଚାମଚ
ମେଥି- ୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ହଳଦୀ- ୧ ଚାମଚ
ନାଲି ଲଙ୍କା- ୨୫ ଗ୍ରାମ୍	ସୋରିଷ ତେଲ- ୨୫୦ ମି.ଲି.

- ମେଥି, ଜୀରା, ସୋରିଷକୁ ଅଲଗା ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ ।
- ଅଦା, ରସୁଣ ଅଲଗା ଅଲଗା ବଟାଯାଏ ।
- ଅଳ୍ପ ତେଲ ଗରମ କରି ଅଦା ଓ ରସୁଣ ବଟା କଷାଯାଏ । ଅଳ୍ପ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହେଲେ ମେଥି, ଜୀରା, ସୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ କଷାଯାଏ ।
- କଟା ଯାଇଥିବା ଟମାଟ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ କଡେଇରୁ ତେଲ ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଷାଯାଏ ।
- ଭିନେଗାର ମିଶାଯାଏ ।
- ନିଆଁରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ବୋତଲରେ ରଖାଯାଏ ।

ବାଇଗଣ ଆଚାର

ବାଇଗଣ- ୧ କି.ଗ୍ରା	ଲୁଣ- ୬୦ ଗ୍ରାମ୍
ନାଲି ଲଙ୍କା- ୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ଅଦା- ୨୦ ଗ୍ରାମ୍
ହଳଦୀ- ୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ଭିନେଗାର- ୫୦୦ ମି.ଲି.
ରସୁଣ- ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ମେଥି- ୧୦ ଗ୍ରାମ୍

- ଲମ୍ବା ଭାବରେ କଟା ବାଇଗଣ ନିଆଯାଏ ।
- ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଗୋଳାଇ ରଖାଯାଏ ।
- ଅଦା, ରସୁଣ, ଲଙ୍କା ବାଟି ରଖାଯାଏ ।
- ମେଥିଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ ।
- ତେଲ ଗରମ କରି ମସଲା କଷାଯାଏ ।
- ବାଇଗଣ ପକାଇ କଷି ଭିନେଗାର ପକାଯାଏ ।
- ଥଣ୍ଡା କରି ବୋତଲରେ ରଖାଯାଏ ।

ଅଁଳା ଆଚାର

ଅଁଳା- ୧ କି.ଗ୍ରା	ଲୁଣ- ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ପତଳା କଟା ଅଦା- ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ- ୬୦ ଗ୍ରାମ୍

ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍- ୧୨ ଗ୍ରାମ୍ ଭିନେଗାର- ୩୦୦ ମି.ଲି.

ଚିନି- ୪୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ପାଣି- ୨୦୦ ମି.ଲି.

ଡାଲଚିନି- ୧୬ଟି ଲବଙ୍ଗ-୮

ଗୁଜୁରାତି-୨

➢ ମାଞ୍ଜି କାଢ଼ି ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ଅଁଳା କାଣ୍ଡକୁ ସିଝାଯାଏ ।

➢ ସଫା କନା ଉପରେ ଏହାକୁ ପାଣି ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଶୁଖାଯାଏ ।

➢ ଗୁଜୁରାତି, ଲବଙ୍ଗ, ଲଙ୍କା ଓ ଡାଲଚିନି ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ ।

➢ ଚିନି ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସାଇଟ୍ରିକ ଏସିଡ୍ ଓ ଲୁଣ ମିଶାଯାଏ ।

➢ ସମସ୍ତ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ କରି ଅଦା ଏବଂ ଅଁଳା ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ ପକାଯାଏ ।

➢ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ଗରମ କରି ଭିନେଗାର ଢଳାଯାଏ ।

➢ ଥଣ୍ଡାକରି ବୋତଲରେ ରଖାଯାଏ ।

ଲେମ୍ବୁ ଆଚାର

ଲେମ୍ବୁ- ୧ କି.ଗ୍ରା. ଲୁଣ- ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍

କଞ୍ଚାଲଙ୍କା- ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଅଦା- ୫୦ ଗ୍ରାମ୍

ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ- ୨୦ ଗ୍ରାମ୍ ସୋରିଷ ତେଲ- ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍

ପାନମହୁରୀ- ୧୫ ଗ୍ରାମ୍ ମେଥି- ୧୫ ଗ୍ରାମ୍

ଜିରା- ୧୫ ଗ୍ରାମ୍ କୁଆଣି- ୧୦ ଗ୍ରାମ୍

ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ- ୨୫ ଗ୍ରାମ୍ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନଜୋଏଟ୍- ୧ ଗ୍ରାମ୍

➢ ଭଲ ପାଚିଲା ଲେମ୍ବୁ ନିଆଯାଏ ।

➢ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇ, ପୋଛି ଷ୍ଟିଲ ପନିକି ବା ଛୁରୀରେ କଟାଯାଏ ।

➢ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାର ଡେମ୍ପ ଛଡ଼ାଇ ଓ ଅଦାର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟାଯାଏ ।

➢ ଲେମ୍ବୁ, ଲୁଣ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଅଦାସବୁ ମିଶାଇ ଏକ ଜାରରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ରଖାଯାଏ ।

➢ ଲେମ୍ବୁର ଚୋପା ନରମ ହୋଇଗଲେ ତେଲ ଗରମ କରି ହେଙ୍ଗୁ, ଚିନି, ଫୁଟଣ କ୍ରମାନୁସାରେ ପକାଯାଏ ।

➢ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଥଣ୍ଡା କରାଯାଏ ।

➢ ତେଲ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ଜରିଥିବା ଲେମ୍ବୁ ଓ ବାକି ମସଲାକୁ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ମିଶାଯାଏ ।

➢ ଦରକାର ମୁତାବକ ପ୍ରିଜରଭେଟିଭ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଶୁଖିଲା ପରିଷ୍କାର ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ରଖାଯାଏ ।

ଛତୁ ଆଚାର

ଛତୁ- ୧ କି.ଗ୍ରା.	ପିଆଜ- ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଅଦା- ୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ରସୁଣ- ୧୦-୧୨ କୋଳା
ସୋରିଷ- ୪୦ ଗ୍ରାମ୍	ଲୁଣ- ୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ଭିନେଗାର- ୩ କପ୍	ସୋରିଷ ତେଲ- ୪୦୦ ମି.ଲି.
ନାଲି ଲଙ୍କା- ୨ ଚାମଚ	ଗରମ ମସଲା- ୨ ଚାମଚ

➢ ଛତୁକୁ ଦୁଇଫାଳ କରି ହଳଦୀ ପାଣିରେ ଧୁଆଯାଏ ।

➢ ପିଆଜ, ଅଦା, ରସୁଣ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟାଯାଏ ।

➢ ସୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଏ ।

➢ ତେଲ ଗରମ କରି ସୋରିଷ ଫୁଟାଇ ପିଆଜ, ଅଦା, ରସୁଣ ପକାଯାଏ ।

➢ ସେଥିରେ ଭଜା ଛତୁ ସହ ଭିନେଗାର ପକାଇ କଷାଯାଏ ।

➢ ନିଆଁରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥଣ୍ଡା କରାଯାଏ ।

➢ ଗରମ ମସଲା ପକାଇ ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଏ ।

➢ ଏହାକୁ ୨-୩ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଯାଏ ।

ସସ୍

ବିଲାତିବାଇଗଣ ଓଡ଼ିଶାରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଚାଷ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ପଚିସଢ଼ି ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ସଂରକ୍ଷିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ବଜାରରେ ଅନିଶ୍ଚିତ ବିକ୍ରି ମୂଲ୍ୟ ଆୟତ୍ତାଧୀନ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହି ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଉଚିତ ମାର୍ଗରେ ବିନିଯୋଗ ହୋଇପାରେ । ଏହାକୁ ବର୍ଷସାରା ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଦରକାରୀ ଗଠନକାରୀ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ଲାଗି କାଲସିୟମ୍ କାରୋଟିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଟମାଟୋ ସସ୍

ଟମାଟୋ- ୩ କି.ଗ୍ରା	ଚିନି- ୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ପିଆଜ- ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ରସୁଣ- ୩୦ ଗ୍ରାମ୍
ଅଦା- ୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ- ୨୦ ଗ୍ରାମ୍
ଲୁଣ- ୩୦ ଗ୍ରାମ୍	ଗରମ ମସଲା- ୩ ଗ୍ରାମ୍
ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍- ୧୫ ମି.ଲି.	ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନଜୋଏଟ୍- ୨ ଗ୍ରାମ୍

➢ ଭଲ ପାଚିଲା ଟମାଟୋରୁ ଡେମ୍ଫ ଛଡ଼ାଇ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ ।

➢ ଷ୍ଟିଲ ଛୁରୀ ସାହାଯ୍ୟରେ କାଟି ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ ।

➢ ସିଝିଗଲା ପରେ ଏକ ପରିଷ୍କାର ପତଳା କନାରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା ପିଆଜ, ରସୁଣ ରସରେ ବୁଡ଼ାଇ ଝୁଲାଇ ରଖାଯାଏ ।

➢ ରସ ବହଳିଆ ହୋଇ ଆସିଲେ, ପୁଣି ବାହାର କରି ଚିନି, ଲୁଣ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗରମ ମସଲାଗୁଣ୍ଡ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣନ୍ତୁ ।

➢ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନଜୋଏଟ୍ ଏବଂ ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଯାଏ ।

- ଗରମ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିଷ୍କାର ଶୁଖିଲା ସରୁ ମୁହଁ ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଏ ।
- ମହମରେ ବୋତଲ ମୁହଁକୁ ସିଲ କରି ଶୁଖିଲା ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ରଖାଯାଏ ।

କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ସସ୍

କଞ୍ଚାଲଙ୍କା- ୧ କି.ଗ୍ରା.	ଟମାଟୋ- ୨ କି.ଗ୍ରା
ଆଳୁ- ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଲୁଣ- ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ବିଟ ଲୁଣ- ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନଜୋଏଟ୍- ୨ ଗ୍ରାମ୍

ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍- ୩୦ ମିଲି.ଲି.

- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାରୁ ଡେମ୍ଫ, ଆଳୁରୁ ଚୋପା, ଟମାଟୋରୁ ଡେମ୍ଫ ବାହାର କରି ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ମଶାରୀ କନାରେ ଛାଣି ମଣ୍ଡ ବାହାର କରନ୍ତୁ ।
- ମଣ୍ଡକୁ ଏକ ଡେକ୍‌ଚିରେ ଚୁଲି ଉପରେ ରଖି ଫୁଟାନ୍ତୁ ।
- ବହଳିଆ ହୋଇଗଲା ପରେ ଲୁଣ ଓ ବିଟ୍ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- କିଛି ସମୟ ପରେ ଚୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍, ବେନଜୋଏଟ୍ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଶୁଖିଲା ପରିଷ୍କାର ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।
- ବୋତଲ ମୁହଁକୁ ମହମରେ ସିଲ୍ କରି ଶୁଖିଲା ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ସଂରକ୍ଷିତ ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟମୂଲ୍ୟ (୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍)

ଫଳ	ଖାଦ୍ୟପଯୋଗୀ ଅଂଶ	ଜଳ (ଗ୍ରାମ୍)	ପ୍ରୋଟିନ୍ (ଗ୍ରାମ୍)	ତୈଳଜାତୀୟ (ଗ୍ରାମ୍)	ତନ୍ତୁ (ଗ୍ରାମ୍)	କ୍ୟାଲୋରୀ (%)	ଧାତବ ଲବଣ(ଗ୍ରା)	ଭିଟାମିନ୍ ଏ'(ଆୟୁ)	ଭିଟାମିନ୍ ସି'(ମିଗ୍ରା)
ସେଓ	୯୦	୮୫.୨	୦.୩	୦.୧	୦.୮	୫୫	୦.୩	–	୨.୦
ପିଜୁଳି	୧୦୦	୮୧.୭	୦.୯	୦.୩	୫.୨	୫୧	୦.୭	୦	୧୨.୦
ପଣସ	୩୦	୭୬.୨	୧.୯	୦.୧	୧.୧	୮୮	୦.୯	୨୯୨	୭.୦
ଲିବୁ	୬୮	୮୪.୧	୧.୧	୦.୨	୦.୫	୬୧	୦.୫	୦	୩୧.୦
ଲେମ୍ବୁ	--	୮୪.୬	୧.୫	୧.୦	୧.୩	୫୯	୦.୭	୦	୩୧.୦
ଆମ୍ବ	୮୦	୭୯.୯	୦.୬	୦.୨	୦.୮	୭୭	୦.୬	୧୧୩୪	୦.୦
ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ପାଚିଲା)	-	୪୬.୯	୩.୭	୩.୧	୯.୫	୧୮୨	୧.୯	୧୧୧୦	୫୭
ଅମୃତଭଣ୍ଡା (କଞ୍ଚା)	୭୫	୯୦.୮	୦.୬	୦.୧	୦.୮	୭.୩୨	୦.୫	୦	୧୨
ସପୁରୀ	୬୦	୮୩.୮	୦.୪	୦.୧	୦.୫	୪୬	୦.୪	୩୦	୩୯
ଟମାଟୋ ପାଚିଲା	୧୦୦	୯୪.୦	୦.୯	୦.୨	୦.୮	୨୦	୦.୫	୫୮୫	୨୭
ବାଇଗଣ	୯୧	୯୨.୭	୧.୪	୦.୩	୧.୩	୨୪	୦.୩	୨୨୪	୧୨
ଛତୁ (ପାଳ)	୮୮	୮୮.୬	୩.୮	୦.୭	୦.୪	୪୨	୧.୪	୦	୧୨

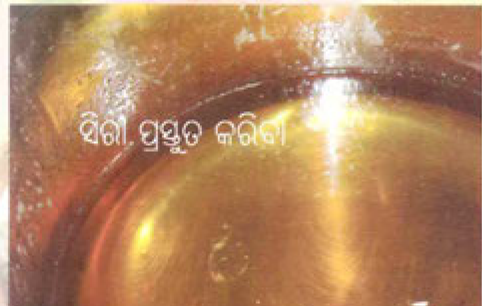
ସପୁରୀ ସ୍କ୍ୱାସ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ପରିପକ୍ୱ ସପୁରୀ

ସପୁରୀରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା

ସପୁରୀକୁ ମୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିବା

ଫଳରସ ଛାଣିବା


ସିରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା

ରଙ୍ଗ ମିଶାଇବା

ସିରାରେ ଫଳରସ ମିଶାଇବା

ବୋତଲରେ ଭରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ସ୍କ୍ୱାସ