

ತೆಗೆದು ಪೇಸ್ಪ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂತರ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ 95 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸೀಯಸಿನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಧುಂಯೆಟ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಅನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣೀನ ಪೇಸ್ಪ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಿದ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಗಳಲ್ಲಿ ತೇವಿರಿಸಿದರೆ.

4. ಹುಣಸೆ ಮಡಿ

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು- 250 ಗ್ರಾಂ
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ- 250 ಗ್ರಾಂ
ಕಡ್ಡೆ ಬೇಳೆ- 250 ಗ್ರಾಂ
ಹವೀಜ- 250 ಗ್ರಾಂ
ಜೀರಿಗೆ - 100 ಗ್ರಾಂ
ಮೆಣಸು-ಸ್ಪ್ಲ
ಮೆಂತೆ- ಸ್ಪ್ಲ
ಇಂಗು- 50 ಗ್ರಾಂ
ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಬ್ಯಾಜಗಿ) -250 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬರಿ - 1 ಗಿಟುಕು
ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು-150 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಲ್ಲ- 50 ಗ್ರಾಂ - 75 ಗ್ರಾಂ
ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ- 250 ಗ್ರಾಂ
ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣೀನಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೊಗುವ ತನಕ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಮರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಮರಿಯಬೇಕು. ಶೇಂಗಾ ಬಿಳ್ಳಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಮಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಶೇಂಗಾ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಚವಾದ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ತೇವಿರಿಸಿದರೆ.

5. ಹುಣಸೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಹಸಿ ಹುಣಸೆ ಕಾಯಿ- 1 ಕೆ.ಗ್ರಾಂ
ಸಾಸಿವೆಮಡಿ- 50 ಗ್ರಾಂ
ಮೆಂತೆ ಮಡಿ- 50 ಗ್ರಾಂ
ಅರಿಷಿಣಿ- 50 ಗ್ರಾಂ
ಕರಿಬೇವು- 25 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳು- 250 ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ- 300 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು- 300 ಗ್ರಾಂ
ಎಣ್ಣೆ- 200 ಗ್ರಾಂ
ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲಿಗೆ ಹುಣಸೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಗಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಇಡಬೇಕು. ಕಾಯಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೆತಗಾದ ನಂತರ ಕಿವುಚಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಸಿವೆ ಮಡಿ, ಮೆಂತೆ ಮಡಿ, ಅರಿಷಿಣಿ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿ ಬರುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳು, ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವನ ಒಗ್ಗರಣ ಕೊಟ್ಟು ಆರಿದ ನಂತರ ತಯಾರಿಸಿದ ಹುಣಸೆಗೆ ಬೆರಸಿದರೆ ಹುಣಸೆಯ ರೆಡಿ. ಇದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಿದ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಗಳಲ್ಲಿ ತೇವಿರಿಸಿದರೆ.



6. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣೀನ ಕೆಚಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣೀನ ಪೇಸ್ಪ್- 1ಕೆ.ಗ್ರಾಂ
ಸಕ್ಕರೆ-1ಕೆ.ಗ್ರಾಂ
ದಾಲಚಿನ್ನಿ-2 ಗ್ರಾಂ
ಎಲಕ್ಕಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಲವಂಗ ಜಾಪತ್ರೆ- ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (1 ಗ್ರಾಂ)
ಉಪ್ಪು- 25 ಗ್ರಾಂ
ಈರುಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು-50 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳು- 25 ಗ್ರಾಂ
ಕೆಂಪು ಖಾರದಮಡಿ-10 ಗ್ರಾಂ



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣೀನ ಪೇಸ್ಪ್‌ಗೆ ಒಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ 1/3 ಅಂಶ ಬೆರಸಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಎಲಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಜಾಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ದಾಲಚಿನ್ನಿ ಒರಟಾಗಿ ಮುಡಿಮಾಡಿ, ತಿಳು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಕುದಿಸುವ ರಸದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಳ್ಳಳಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಅದೇ ರೀತಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣೀನ ರಸದ ಪ್ರಮಾಣವು ಮೊದಲಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ 1/3 ಅಂಶ ಆದಾಗ ಮೂಲಕ ಜೀಲವನ್ನು ಜೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಳೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಉಪ್ಪು, ಉಳಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಖಾರದ ಮಡಿಯನ್ನು ಬೆರಸಿ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ 885 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಧುಂಯೆಟನ್ನು ಸ್ಪ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕೆಚಪ್ ಜೊತೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ, ಬಿಸಿ ಕೆಚಪ್‌ನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಿದ ಬಾಟಲಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು.

ಲೆಬಕರು

ಭುವನೇಶ್ವರಿ ಜಿ.
ವಸಂತ ಗಾಂಗೇರ
ಮಮತಾ ದಳವಿ
ಮೃಜಾಲಿನಿ ನಾಗನಗೌಡರ

ತಾಂತ್ರಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ

ಡಾ. ಎಸ್.ಎಲ್. ಜಗದೀಶ

ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶರು

ಡಾ. ಎ. ಬಿ. ಪಾಟೇಲ
ವಿಶ್ವರಂಜಾ ನಿದರ್ಶಕರು

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು

ಕು. ವಿಜಯಾ ಹೊಸಮನಿ

ಹಣ್ಣಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾರಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಮೊನಂಬಿ 90088 71581

ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿಕೆ
Shri Bhavani, Hubli, # 94481 16253

ಡಿಸೆಂಬರ್-2014
ಶೈಲಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್, ಬಾಗೆಲಕ್ಕೊಂಡ-587104
ತೊಳಣಿಕಾ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಉದ್ಯಾನಗಳಿ, ಬಾಗೆಲಕ್ಕೊಂಡ



ತೊಳಣಿಕಾ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಬಾಗಲಕ್ಕೊಂಡ

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣೀನ

ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು



ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿನಿಕ ಹೆಸರು ಟ್ರೈಮರಿಂಡಸ್ ಇಂಡಿಕಾ. ಇತರೆ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ನಿವಾಹಿಸಲು ವಿಫಲವಾದ ಏಷ್ಟನ್ ಮತ್ತು ಅಪ್ಟಿಕ್ ಎಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಭಾರತದ ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶ, ಬಿಹಾರ, ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕ, ತಮಿಳು ನಾಡು ಹಾಗೂ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ವಾರೀಜ್ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಟಾಟಾರಿಕ ಆಮ್ಲದ ಹೇರಳವಾದ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ಏಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಆಪ್ಟಿಕ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದೇಶೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬೇಕಿಕೆ ಇದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಘು ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಸಿಹಿ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಳಿಗಳು, ತಿರುಳು, ಬೀಜ, ಬೀಜದ ಹೊರಗಿನ ಕವಚದ ಮುಡಿ ಹಾಗೂ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಪ್.

ಭಾರತ, ಇಂಡೋನೆಷ್ಯಾ, ಫಿಲಿಪ್ಪೆನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಫ್ರೆಯಲ್ಯಾಂಡ್ ದೇಶಗಳು ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ್ನು ರಘು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ್ನು ಕ್ರೊರಿಕಾ, ಜೈವಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಜೈವಧಿಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ್ನು ಚಟ್ಟಿ, ಜ್ಯಾಸ್ಟ್, ಟಾಫಿ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಇಂತಹ ಹಣ್ಣಿಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೋಷನೆಯ ಕ್ಷಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ನಿಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಇದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಕೃಷಿ ಆದಾಯ, ರಘು ಆದಾಯ ಮತ್ತು ವಲವಾರು ಇತರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪೆಚ್ಚಿಕೆ ಮೌಲ್ಯ (ತ್ವತಿ 100 ಗ್ರಾಂ)

ಮೋಷಕಾಂಶಗಳು	ತಿರುಳು	ಎಲೆ	ಹೂವು
ತೇವಾಂಶ	28.20-52.00	70.50	80.00
ಶಕ್ತಿ (ಕಿ. ಕ್ರ್ಯಾ)	115	-	-
ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಗ್ರಾಂ)	3.10	5.80	0.45
ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ (ಗ್ರಾಂ)	0.10	2.10	1.54
ನಾರಿನಾಂಶ (ಗ್ರಾಂ)	5.60	1.90	1.50
ಶಕ್ರರ ಪಿಷ್ಟೆ (ಗ್ರಾಂ)	67.40	18.20	-
ವಿಟಮಿನ್			
ಡ್ರೈಮೋಝ್‌ವಿನ್	0.07	0.17	0.148
(ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ2ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)			
ಥಯಾಮಿನ್	0.16	0.24	0.07
(ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ1) (ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)			2
ನಯಾಸಿನ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	0.6-0.70	4.10	1.14
ಜೈವಸಕ್ಕಿಸಿ (ಅಸ್ವಾಬಿಫ್‌ಕ್ ಆಮ್ಲ) (ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)	0.7-3.00	3.01	3.80
ಟಾಟಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)	8.0-23.80		

ಖನಿಜಾಂಶಗಳು			
ಸುಣ್ಣಾಂಶ (ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)	35-170	101	0.72
ಕಬ್ಬಣಾಂಶ (ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)	54-110	140	35.50
ರಂಜಕ (ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)	1.3-10.90	5.20	45.60
ಸೋಡಿಯಂ (ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)	24-1.50	-	-
ಮೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ (ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)	375	-	-

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗಗಳ ಹಾಗೂ ಜೈವಧಿಯ ಗುಣಗಳು.

- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತಹ ಅಗತ್ಯ ಬಾಪ್ತಿಕೀಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು, ಖನಿಜಗಳನ್ನು, ಜೈವಸಕ್ಕಿಸಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- ಇದರ ಜಿಗುಟಾದ ತಿರುಳು, ಹೆಮಿಸೆಲ್ಯೂಟೊಸ್, ಗೋಂದು, ಪೆಕ್ಕಾ ಮತ್ತು ಟ್ರೈನ್ ಅಲ್ಲದೇ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. 100 ಗ್ರಾಂ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು 5.1-13% ವರೆಗೂ ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಾಂಶವು ಕರುಳಿನ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯತ್ತದೆ.
- ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಾಂಶ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನ್ಯಾಸ್ಟ್ ವರು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ; ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಟಾಟಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಮ್ಲವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಳು ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯಿತವಾದ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ (ಆಂಟಿ ಆಸ್ಟಿಡೆಂಟ್). ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವತಂತ್ರ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಡಿಕಲ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ ದೇಹದ ಉಪಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲ್ಪಿನ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಎಲೆಗಳು ಸುಟ್ಟಿ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಉಲ್ಪಣಿಸಿದ ಗಂಟಲು ನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾವಾಲ್ ರೋಗವನ್ನು ಸಹ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಮಾವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ವಾವಾಗುವದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ತಿರುಳು ಒಂದು ವೀರೇಚಕ, ಜೀಎಸ್‌ಕಾರಿ ಅನೇಕ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಜೈವಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಲಾಭದಾಯಕ ಉದ್ದೇಶದ್ವಾರಾ ಅಲ್ಲವಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿರುವುದು. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಪ್ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು-12.5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ

ಉಪ್ಪು-50 ಕೆ.ಜಿ

ಮೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮೆಟಾ ಬ್ರೈಸಲ್ಟ್ರೇಟ್-1.25 ಗ್ರಾಂ(ಅಧ್ಯ ಚಮಚ)

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜ, ನಾರು ಇನ್ನಿತರ ಬೇಡವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳಿಯಬೇಕು. ಇದಾದ ನಂತರ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ತಣ್ಣೀರನ್ನು 1:1 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನೆನಯಲು ಇಡಬೇಕು. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆದ ನಂತರ ಹಿಸುಕಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿದೇಕು. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಪ್‌ನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದಬಹುದು.



2. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಚಟ್ಟ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಪ್- 1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ

ಹಸಿ/ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ- 2 ಕೆ.ಜಿ

ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳು- 50 ಗ್ರಾಂ

ಅರಿಷಿಣ