



ಕಾಡುಮಾವು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಾವು ಸೀಸನಲ್ ಹಣ್ಣು. ಕಾಡು ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇದನ್ನು ಹಣ್ಣು ಸಿಗುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಗೊಜ್ಜು, ಸಾರು, ಜಾಮ್ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಇಟ್ಟು ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಬಹುದು.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ



ಕಾಡು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮ್

ಕಾಡು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನೀರು ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಸ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಪ್ಪತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಇರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಇರಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಜಾಮ್ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಇಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟರೆ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಪಲ್ಪ್

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ರಸಹಿಂಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಒಂದು ದಪ್ಪತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಗುಚಿ. ಪಲ್ಪ್ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, 4 ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಮಗುಚಿ. ರಸ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಇಡಿ. ಇದು 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಹಾಳಾಗದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಸಿವೆ, ಗೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಬೇಕಾದಾಗ ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

