

द्वारा तयार

श्रीमती. लाली एस. जे.  
डॉ. एल. नरसिम्हा मूर्ती  
डॉ. जेयाकुमारी ए.  
डॉ. अभय कुमार

अनुवादक

संगीता गायकवाड  
प्रियांका नाखवा  
डॉ. गिरिजा बेहेरे

अधिक माहितीसाठी कृपया खालील पत्त्यावर संपर्क साधा

संचालक

भारतीय कृषी अनुसंधान परिषद - केंद्रीय मात्स्यिकी प्रौद्योगिकी संस्थान,  
सी. आय. एफ. टी. जंक्शन, पोस्ट मत्स्यपुरी,  
विल्लींगडन आयलॅंड, कोची ६८२ ०२९  
दूरध्वनी क्रमांक: ९१(०) ४८४-२४१२३००  
फॅक्स क्रमांक: ९१(०) ४८४-२६६८२१२  
ई-मेल: [cift@ciftmail.org](mailto:cift@ciftmail.org)



भा. कृ. अनु. प. - केंद्रीय मात्स्यिकी प्रौद्योगिकी संस्थान  
यांचे मुंबई संशोधन केंद्र, सिडको प्रशासनिक भवन,  
सेक्टर-१, वाशी, नवी मुंबई - ४०० ७०३  
ई-मेल: [ciftmum@gmail.com](mailto:ciftmum@gmail.com)



२०१९

# कालवांची चटणी



## प्रस्तावना

स्थानिक भाषेत 'कालवी' म्हणून ओळखला जाणारा ऑयस्टर हा जगभरातील विविध भागांमध्ये आढळतो. भारतामध्ये तो वर्षभर उपलब्ध होतो. कालव्यांमध्ये कमी प्रमाणात मेद तसेच जास्त प्रमाणात प्रथिने आणि ओमेगा ३ फॅटी आम्ल व ब १२ आणि ड जीवनसत्त्व सापडते. पोषक मुल्यांबरोबरच कालवी समुद्रातील पाण्याचे प्रदुषण रोखण्यास मदत करतात. कठीण कवच असल्यामुळे त्याचा मर्यादित प्रमाणात वापर केला जातो. कठीण कवचामुळे त्याच्या औद्योगिक वापरामध्येही अडथळे येत आहेत. कड्ड्या मालाची सहज उपलब्धता लक्षात घेता कालव्यांच्या उत्पादनातील काही भाग मूल्यवर्धनासाठी वापरला गेल्यास त्याची अंतर्गत बाजारपेठेतील मागणी वाढेल. कालव्यांच्या वापराची व्याप्ती वाढविण्यासाठी त्यापासून चटणी तयार केल्यास मूल्यवर्धनास वाव मिळेल. चटणी हा मूळचा संस्कृत शब्द असून त्याचा अर्थ मसालेदार पदार्थांचे मिश्रण जसे खमंग, मधुर आणि मसालेदार चव असलेले पदार्थ असा होतो. हे मुख्य आहाराला जोडखाद्य म्हणून वापरले जाते. असे म्हटले जाते की पारंपारिक भारतीय जेवण चटणीशिवाय अपूर्ण आहे.

## साहित्य

चणा डाळ	:	५०० ग्रॅम
उडीद डाळ	:	२०० ग्रॅम
कोथिंबीर	:	५० ग्रॅम
लाल सुक्या मिरच्या	:	५० ग्रॅम
कडीपत्त्याची पाने	:	५० ग्रॅम
नारळ	:	२ नग
चिंच (बिया काढलेली)	:	१०० ग्रॅम
मीठ	:	चवीनुसार
सुक्या कालवांची पावडर	:	२०० ग्रॅम

## कालवांची पावडर बनविण्याची पद्धत

- ❖ सर्वप्रथम कालवी स्वच्छ पाण्याने धुवून घ्यावीत.
- ❖ स्वच्छ केलेली कालवी कवचासहित १५ ते २० मिनिटे कालावधीसाठी वाफवून घ्यावीत.
- ❖ वाफवलेल्या कालवामधून त्यातील गर म्हणजेच मांस काढून घ्यावे.
- ❖ काढलेले मांस ओव्हन अथवा उन्हामध्ये व्यवस्थित सुकवून घ्यावे.
- ❖ सुकविलेल्या कालवांची मिक्सर मध्ये बारीक पावडर करून घ्यावी.
- ❖ ह्या पावडरचा कालवांची चटणी बनविण्यासाठी वापर करावा.

## कृती

- ❖ चणा डाळ आणि उडीद डाळ वेगवेगळे भाजून घेऊन मिक्सर ग्राइंडर मध्ये त्याची पावडर करून घ्यावी (पावडर १).
- ❖ त्यानंतर दोन खोवलेले नारळ, लाल सुक्या मिरच्या, कोथिंबीर आणि कडीपत्ता एकत्र खरपूस भाजून घ्यावा व त्याचीही मिक्सर ग्राइंडर मध्ये पावडर करून घ्यावी (पावडर २).
- ❖ त्यानंतर चिंच आणि मीठ हे पावडर १ मधील काही भागाबरोबर एकत्र करून मिक्सर ग्राइंडर मध्ये फिरवावे (पावडर ३).
- ❖ अशाप्रकारे तयार तीनही पावडर सुक्या कालवांच्या पावडर बरोबर एकत्र केल्यास कालवांची चटणी तयार होते.