

ఈ విధంగా తయారైన గుజ్జుకు నిమ్మఉప్పు కలిపి, 10-15 నిమిషాలు ఉడికించి, పీటు లాగ తయారయినపుడు మిక్స్డ్ ఫ్రూట్ ఎనెస్స్, రాస్ బెర్రీ రెడ్ కలర్, సోడియం బెంజోయేట్లు కలిపి, దించిన వెంటనే సీసాలలో భద్రపరచాలి. రిఫ్రిజిరేటర్ లో 1 సంవత్సరం వరకు నిల్వచేయవచ్చు.



జీడిమామిడి పండు గుజ్జుతో చట్నీ (అల్లం-జీడిపండు చట్నీ)

కావలసిన పదార్థములు: జీడిమామిడి పండు గుజ్జు - 1/4 కేజీ, అల్లం-100గ్రా॥, కారం-200గ్రా॥, వెల్లుల్లి-100గ్రా॥, అవలు-50గ్రా॥, మెంతులు-25గ్రా॥, నూనె-250మి.లీ., చింతపండు-100గ్రా॥, పసుపు-చిటికెడు, వెల్లుల్లి రేకలు-20, కొద్దిగా కరివేపాకు, ఉప్పు-తగినంత.

తయారుచేసే విధానము: ముందుగా అవలను, మెంతులను విడివిడిగా నూనె లేకుండా దోరగా వేయించి, చల్లార్చి పొడి చేసుకోవాలి. తరిగిన అల్లం ముక్కలను నూనెలో దోరగా వేయించి, మిక్సీ చేయాలి. మూకుడులో తగినంత నూనె పోసి, జీడిమామిడి పండు గుజ్జును 5-10నిమిషాలు వేయించాలి. ఈ గుజ్జుకు మిక్సీ చేసిన అల్లం గుజ్జును కలపాలి. కొంతల ప్రకారం కారం, తురిమిన వెల్లుల్లి, చింతపండు గుజ్జు, పసుపు, ఉప్పు వేసి కలియబెట్టాలి. అవపొడి, మెంతిపొడిని ఈ మిశ్రమానికి కలపాలి. చివరిగా అవలు, వెల్లుల్లి రేకలు, కరివేపాకు నూనెలో వేయించి, పోపుగా కలపాలి. శుభ్రముగా ఉన్న గాజు సీసాలలో అల్లం-జీడిమామిడి చట్నీని భద్రపరచాలి. ఈ చట్నీని దోశ, ఇడ్లీ, పడ మరియు ఊతప్పం మొదలైన టిఫిన్లతో వాడుకోవచ్చు.

జీడిమామిడితో ఆవకాయ

కావలసిన పదార్థములు: పచ్చి జీడిమామిడి కాయలు-1కేజీ, కారం-200గ్రా॥, మెంతిపొడి-50గ్రా॥, అవలు-50గ్రా॥, ఇంగువ-10గ్రా॥, పసుపు-చిటికెడు, నువ్వుల నూనె-250మి.లీ॥, వెల్లుల్లి-100గ్రా॥, ఉప్పు-తగినంత.

తయారుచేసే విధానము: దోరగా ఉన్న జీడిమామిడి కాయలను ఉప్పు నీటిలో నానబెట్టి, శుభ్రపరచవలెను. కావలసిన సైజులో ముక్కలను కోసి, గంటసేపు ఎండలో ఎండబెట్టాలి. కారం, మెంతిపొడి, అవపొడి, పొడి చేసిన ఇంగువ, తగినంత ఉప్పు వేయాలి, ఈ మిశ్రమానికి వెల్లుల్లి రేకలు, నువ్వులపప్పు నూనె వేసి కలపాలి, పులుపు కోసం నిమ్మరసం కలపవచ్చు. పై పాటుగా కొద్దిగా మెంతులు వేయాలి, శుభ్రముగా ఉన్న గాజు సీసాలో ఆవకాయను భద్రపరచాలి.

జీడిమామిడితో చిప్ప

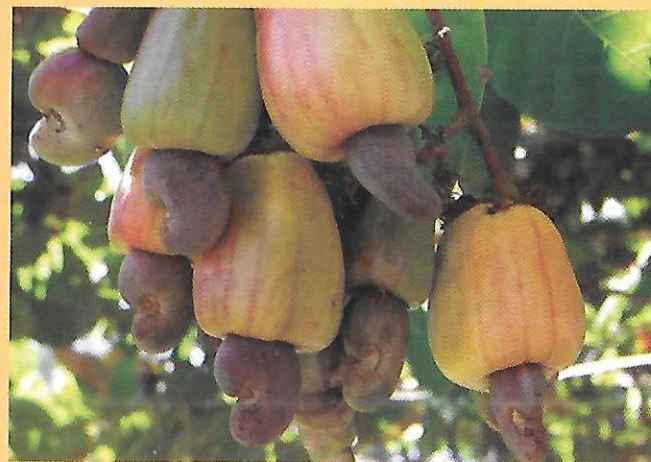
పచ్చిగా/దోరగా ఉన్న జీడిమామిడి పండ్లను చక్రాలుగా లేదా సన్నటి ముక్కలుగా కోసి, ఉప్పు నీటిలో(5 శాతం) నానబెట్టి, వెంటనే ఎండలో ఒరుగులు మాదిరిగా ఎండబెట్టాలి, బాగా ఎండిన ముక్కలను తినడం లేదా నూనెలో వేయించి, కారం, కొద్దిగా ఉప్పు చేర్చి చిప్పమాదిరిగా తినవచ్చు.

జీడిమామిడి పండు-శిష్యకారి

జీడిమామిడి పండు మంచి ఔషధకారిగా పనిచేస్తుంది. ఉదర సంబంధ వ్యాధులైన జిగటి విరోచనాలు, నీళ్ళ విరోచనాల నివారణకు, స్మర్మి వ్యాధిని అరికట్టడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. మూత్రపిండాల సమస్యలు, కలరా మరియు డ్రాప్సి వ్యాధి నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది. జీడిమామిడి పండు రసంతో తయారుచేయబడిన ఫెన్సి అనే పానీయం పెద్దలకు, పిల్లలకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది.

ఇతర వివరములకు సంప్రదించవలసిన చిరునామ
 ప్రోగ్రాం కోఆర్డినేటర్,
కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము
 కలవచర్ల-533297, తూర్పు గోదావరి జిల్లా

జీడిమామిడి పండుతో ఆహార పదార్థాల తయారీలు



డా॥ వి.ఎస్.జి.ఆర్. నాయుడు
 ప్రోగ్రాం కో-ఆర్డినేటర్,
 జి.వి.ఆర్.నిత్యవాణి
 ముఖ్య సాంకేతిక అధికారి,

2015

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము

కేంద్ర పొగాకు పరిశోధనా సంస్థ
 (భారతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా మండలి)
 కలవచర్ల, రాజానగరం మండలం
 తూర్పు గోదావరి జిల్లా,
 ఆంధ్రప్రదేశ్ - 533297.

జీడిమామిడి పండ్లతో తయారీలు

జీడిమామిడి తోటలలో వ్యర్థంగా పోతున్న జీడిమామిడి పండులో విటమిన్-సి తో పాటు ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఘాటైన వాసన కలిగి తినగానే గొంతులో జీరకలగడంతో పాటు త్వరగా క్రుశ్మిపోయే స్వభావం వలన పండుగా నిరాకరించబడుతుంది. కాని, పండులోని పోషక విలువలు దృష్ట్యా పలు రకాల విలువ ఆధారిత పదార్థాలు తయారుచేసి, గృహపరిశ్రమ దిశగా ముందంజవేయడానికి అవకాశముంది.

జీడిమామిడి పండు లోని పోషక విలువలు (100 గ్రాముకు)

- తేమ - 87.9%,
- క్రోమ్యు పదార్థాలు - 0.1%,
- మాంసకృత్తులు - 0.2%,
- పిండి పదార్థాలు - 11.6%,
- భాస్వరం (మి.గ్రా||) - 10.0
- ఐరన్ (మి.గ్రా||) - 0.2



- కాల్షియం (మి.గ్రా||) -10.0, విటమిన్-సి(మి.గ్రా||)-61
 - రిబోఫ్లేవిన్ (మి.గ్రా||) - 0.5, విటమిన్-ఎ (కెరోటిన్) - 39 (మి.గ్రా||).
- జీడిమామిడి పండును సేకరించుట:** తోటలలో రాలి పడిన మంచి రంగు కలిగిన నాణ్యమైన జీడిపండ్ల నుండి గింజ తీసివేసి, వెంటనే పండును ఉపయోగించాలి.

జీడిమామిడి పండుతో ఉత్పత్తులు

జీడిమామిడి పండు రసంతో శీతల పానీయాలు, గుజ్జుతో జామ్, మిక్సిడ్ ఫ్రూట్ జామ్, అల్లంతో కలిపి చట్నీ, ఊరగాయ, కేండి, వినిగర్ మొదలైనవి తయారుచేయవచ్చు.

జీడిమామిడి పండు రసం తీసే విధానము: బాగా మాగిన పండ్లను సేకరించి మంచినీటిలో 2-3 సార్లు శుభ్రముగా కడిగి, చేతులకు గ్లౌజు తోడిగి, పండ్లను పిండినపుడు 50శాతం దాకా రసం వస్తుంది యాంత్రికంగా అంటే జ్యూస్ ఎక్స్ట్రాక్టరు ద్వారా 66-70% రసం పొందడమేకాకుండా, 1గంటలో 150 కేజీల పండ్ల నుండి రసం తీయవచ్చు.

జీడిమామిడి రసంలో ఘాటైన పదార్థాన్ని (టేనిన్) తొలగించే పద్ధతి: జీడిమామిడి రసంలో టేనిన్ ను తొలగించడానికి ముందుగా 2గ్రా||

సగ్గువియ్యం పొడిని సరిపడా చల్లని నీటిలో కరిగించి తరువాత మరగ బెట్టి చల్లార్చి, ఈ గంజిని ఒక లీటరు రసంకు కలిపి, బాగా కలియబెట్టాలి. ఈ రసాన్ని 2-3 గంటలు కదపకుండా వుంచి, ఆ తరువాత పైకి తేరిన రసాన్ని వేరు చేసి వాడుకోవాలి. కేవలం సైయిన్ లెస్ స్టీలు పాత్రలు లేదా ప్లాస్టిక్ పాత్రలను మాత్రమే తయారీలలో ఉపయోగించాలి. ఇనుప, రాగి పాత్రలు వాడకూడదు.

సిరప్ తయారుచేయు విధానము

కావలసిన పదార్థములు: జీడిమామిడి పండు రసం 1 లీటరు, పంచదార 1నుండి 1.25 కేజీ, సిట్రిక్ యాసిడ్ (నిమ్మ ఉప్పు) 10గ్రా||, సోడియం బెంజోయేట్ 3/4 టీ స్పూన్లు.

తయారీ విధానము: లీటరు జీడిమామిడి రసంను మెత్తటి గుడ్డ ద్వారా వడగట్టాలి. రసానికి 1 నుండి 1.25 కేజీల పంచదార కలిపి, స్టావ్ పై పెట్టి మరగించాలి. నిమ్మ ఉప్పు (సిట్రిక్ యాసిడ్) 10గ్రా|| వేసి బాగా కలిపి, తరువాత 3/4 టీ స్పూన్లు సోడియం బెంజోయేట్ ను ముందుగా కొద్ది పాటి గేరువెచ్చని నీటిలో కరిగించి, మిశ్రమానికి కలపాలి. పాత్రను దించి, 2-3 గంటల సేపు కదపకుండా వుంచి తరువాత గాజు సీసాలలో గాని మంచి ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్ లో గాని పోసి, మూత బిగించాలి. ఒక గ్లాసుడు సిరప్ కి, 5 గ్లాసుల నీళ్ళు కలిపి వాడవచ్చు. రిఫ్రిజరేటర్ లో ఉంచి 4 నెలల వరకు సిరప్ ను నిల్వచేసుకోవచ్చు.

జ్యూస్ తయారీ

కావలసిన పదార్థములు: జీడిమామిడి పండు రసం 1 లీటరు, పంచదార 100గ్రా|| నుండి 200గ్రా|| వరకు, సోడియం బెంజోయేట్ 1 టీ స్పూన్లు, సిట్రిక్ యాసిడ్ (నిమ్మ ఉప్పు) 5గ్రా||

తయారీ విధానము: లీటరు జీడిమామిడి రసంను వడగట్టాలి. రసానికి పంచదార కలిపి, మరగించి నిమ్మ ఉప్పు (సిట్రిక్ యాసిడ్) వేసి బాగా కలపాలి. చివరిగా సోడియం బెంజోయేట్ ను కలిపి చల్లార్చి, శుభ్రముగా ఉన్న గాజు సీసాలో నిల్వచేసుకోవాలి. ఈ జ్యూస్ ను నీరు కలపకుండా త్రాగవచ్చు.

జీడిమామిడి పండు గుజ్జుతో తయారీలు

జీడిమామిడి పండు గుజ్జు తయారుచేసే విధానము: బాగా మాగిన పండ్లను సేకరించి, 2-3 సార్లు మంచి నీటితో కడిగి, తరువాత 3 శాతం ఉప్పు నీటి(లీటరు నీటికి 30గ్రా|| ఉప్పు)లో

ఒక గంటసేపు నానబెట్టి శుభ్రపరచాలి. పెషర్ కుక్కర్ లో అడుగున నీరు పోసి, ఒక స్టీలు పాత్రలో పండ్లను మాత్రమే పెట్టి కుక్కర్ మూతపై వెయిట్ పెట్టకుండా 15 నిమిషాల పాటు ఉడకపెట్టాలి, చల్లారిన పండ్లను పల్పర్ లో గాని, గ్రైండర్ లో గాని, మిక్సిలో గాని వేసి గుజ్జు తయారుచేయాలి. ఈ గుజ్జుతో జామ్, మిక్సిడ్ ఫ్రూట్ జామ్, చట్నీ తయారుచేయవచ్చు.

జీడిమామిడి జామ్ తయారీ

కావలసిన పదార్థములు: జీడిమామిడి పండు గుజ్జు - 1 కేజీ, పంచదార 750గ్రా|| నుండి 1 కేజీ, సిట్రిక్ యాసిడ్ (నిమ్మ ఉప్పు) 1.1/2 టీ స్పూన్లు, లెమన్ యల్లో కలర్ (జిలేబీ రంగు)-చిటికెడు, సైనాపిల్ ఎసెన్స్-3 చుక్కలు

తయారుచేసే విధానము: కేజీ జీడిమామిడి పండు గుజ్జుకు 750గ్రా|| లేదా 1 కేజీ పంచదార కలిపి చిక్కగా అయ్యే వరకు పొయ్యి మీద వేడిచేయాలి. మంచి రంగు కొరకు లెమన్ యల్లో కలర్ చిటికెడు, 1.1/2 టీ స్పూన్ నిమ్మఉప్పు వేసి పీటు లాగ అయ్యేవరకు మరిగించాలి. తయారైన జామ్ కు కొద్దిగా సైనాపిల్ ఎసెన్స్ (3-4 చుక్కలు) కలిపి శుభ్రముగా ఉన్న గాజు సీసాలో నిల్వ చేయవలెను. రిఫ్రిజరేటర్ లో 4-6 నెలల వరకు నిల్వచేయవచ్చు. బ్రెడ్, బస్స్, చపాతీ మొదలైన వాటితో కలిపి తినవచ్చు.

మిక్సిడ్ ఫ్రూట్ జామ్ తయారీ

కావలసిన పదార్థములు: జీడిమామిడి పండు గుజ్జు - 1 కేజీ, బొప్పాయి పండు గుజ్జు, అరటిపండు గుజ్జు, ద్రాక్ష మరియు అనాస గుజ్జు మొత్తం 1 కేజీ వచ్చేలా పంచదార 2 కేజీ, నిమ్మ ఉప్పు 2 టీ స్పూన్లు, మిక్సిడ్ ఫ్రూట్ ఎసెన్స్-1/2 చెంచా, సోడియం బెంజోయేట్-1 టీ స్పూన్, రాస్ బెర్రీ రెడ్ కలర్-చిటికెడు.

తయారుచేసే విధానము: జీడిమామిడి పండు గుజ్జు (1 కేజీ) ను వెడల్పాటి పాత్రలో తీసుకోవాలి. మిగిలిన పండ్లలోని గింజలు, పైన తొక్కలు తీసి గుజ్జుగా తయారుచేసుకోవాలి. ద్రాక్ష పండ్లను మాత్రం శుభ్రంగా కడిగి, చేతితో పిసికి (నీరు కలపకూడదు) స్టావ్ మీద పెట్టి 10 నిమిషాలు ఉడికించి, స్ట్రెయినర్ లో వేసి, జూస్ తీసి, పండ్లగుజ్జు కు కలపాలి. మొత్తం 2 కేజీల పండ్ల గుజ్జుకు 2 కేజీల పంచదార కలిపి, సావ్ మీద పెట్టి తరచూ కలయబెట్టాలి. మొదటి దశలో పంచదార కరిగి గోధుమ రంగు సురగ పైకి వస్తుంది, దీన్ని తొలగించాలి. రెండవ దశలో బుడగలు వచ్చి త్వరత్వరగా పగిలిపోతుంటాయి. తరువాత పాత్ర అంచు ప్రక్కల నుండి బుడగలు రావడం మొదలు పెడతాయి, త్వరత్వరగా పగిలిపోతుంటాయి..