

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ:ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ

ಲೇಖಕರು

1. ರೇಣಾ ಭಾ. ಕಾರಭಾರಿ* 2. ಧನಂಜಯ ಸಿ. ಚೌಗಲಾ** 3. ಮಾರುತಿ ಎನ್ ಮಲಾವಡಿ

ಸಂಪರ್ಕ :ICAR ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರ, ತುಕ್ಕಾನಟ್ಟ

ತಾಲೂಕು : ಗೋಕಾಕ ಜಿಲ್ಲೆ : ಬೆಳಗಾವಿ

Email :pcbelgaum@gmail.com

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಜನಪ್ರಿಯ ತರಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಮಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೂರೂ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.ಇದು ಸೋಲೆನೇಸೀ (Solanaceae) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಲೈಕೊಪರ್ಸಿಕೊನ್ ಎಸ್ಕುಲೆಂಟಮ್ (*Lycopersicon esculentum*). ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ರೈತರು ಬಿಸಾಡುವ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಒಂದು ಅತೀ ಬೇಗ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವ ಹಣ್ಣು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು.



ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಜಾಮ್, ಸಾಸ್,ಕೆಚಪ್,ಚಟ್ನಿ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಟೊಮ್ಯಾಟೋಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು .

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ /100ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿ	18 Kcal
ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳು	3.9 g
ಪ್ರೋಟೀನ್	0.9 g
ನಾರಿನಂಶ	1.2 g
ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'	833 IU
ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ'	13 mg
ಜೀವಸತ್ವ 'ಕೆ'	7.9 µg

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	10 mg
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	0.3 mg
ರಂಜಕ	24 mg

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ

- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ:
- ಲೈಕೊಪೆನ್ ಅಂಶವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್-ತಡೆಯುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.(ಟೊಮೆಟೊಗಳನ್ನು ಕೆಂಪು ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥ).
- ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು
- ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಇದರಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ(ಬಿಳಿ ಭಾಗದ)ಯ ಐದು ಪಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದು.
- ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಟೊಮೆಟೊ ಸಾಸ್

ಸಾಮಗ್ರಿ:

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ - 2 ಕೆ. ಗ್ರಾಂ

ಸಕ್ಕರೆ -175 ಗ್ರಾಂ

ಉಪ್ಪು- 20 ಗ್ರಾಂ

ಗರಂ ಮಸಾಲಾ - 10 ಗ್ರಾಂ

ಕೆಂಪು ಖಾರದ ಪುಡಿ-10 ಗ್ರಾಂ

ಹಸಿ ಶುಂಠಿ- 25 ಗ್ರಾಂ

ಈರುಳ್ಳಿ-75 ಗ್ರಾಂ



ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ-5 ಗ್ರಾಂ

ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ -1 ಗ್ರಾಂ

ಅಸಿಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್- 5 ಗ್ರಾಂ

ವಿಧಾನ:

ಕೆಂಪು ಟೊಮ್ಯಾಟೊಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಜೊತೆ 20-25 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಂಪಾದ ನಂತರ 2 ಮಿ. ಮೀ ಜಾಡಿಯಿಂದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಲು ಇಡಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಖಾರದ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷಕಾಯಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಆ ನೀರನ್ನು ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು.ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಸಾಸ್ ತಯಾರಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೋ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು, ಒಂದು ಪ್ಲೇಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಪೂನ್ ಸಾಸ್ ನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡ್ ನಂತರ ಸಾಸನ್ ಸುತ್ತ ನೀರು ಹರಿಯುವುದು ನಿಂತರೆ ಸಾಸ್ ತಯಾರಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.ನಂತರ ಸಾಸ್ ನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ ಇಲ್ಲವೇ ಎಸಿಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಬೇಕು.ಬಿಸಿ ಸಾಸ್ ನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಪ್ಯುರಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ:

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ -2 ಕಿ ಗ್ರಾಂ

ಉಪ್ಪು-25 ಗ್ರಾಂ

ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಸಿಡ್- 1/2ಚಮಚ

ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್- 1/2ಚಮಚ

ವಿಧಾನ:

ಕೆಂಪು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಂಪಾದ ನಂತರ 2 ಮಿ ಮೀ ಜಾಡಿಯಿಂದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಲು ಇಡಬೇಕು. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ಸಾಸ್ ರೀತಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆ



ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಬೇಕು.ಬಿಸಿ ಪ್ಯುರಿಯನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಚಟ್ನಿ

ಸಾಮಗ್ರಿ:

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ -1 ಕಿ ಗ್ರಾಂ

ಉಪ್ಪು-25 ಗ್ರಾಂ

ಸಕ್ಕರೆ -250 ಗ್ರಾಂ

ಗರಂ ಮಸಾಲಾ - 10 ಗ್ರಾಂ

ಕೆಂಪು ಖಾರದ ಪುಡಿ-10 ಗ್ರಾಂ

ಹಸಿ ಶುಂಠಿ- 50 ಗ್ರಾಂ

ಅಸಿಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್- 10 ಗ್ರಾಂ



ವಿಧಾನ:

ಕೆಂಪು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಅದರಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೆಂಪು ಖಾರದ ಪುಡಿ,ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಪಾತ್ರೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅಸಿಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು.