

कैरीपासून तयार करा रुचकर खाद्यपदार्थ



ऋषिकेश माने
अदिती बचाटे

गणेश गायकवाड

(मो.नं. ९४०३१२९८७२)

अन्नतंत्र महाविद्यालय,

वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषी विद्यापीठ, परभणी



उन्हाळ्यात मुळातच हवामान उष्ण असल्यामुळे कैरीचे लोणचे, मुरांबा, पन्हे असे पदार्थ या दिवसात चाखणे उत्तम. कच्ची कैरी विविध प्रकारे उपयुक्त आहे. कैरीपासून तयार करावयाच्या मूल्यवर्धित पदार्थांची माहिती या लेखातून घेऊ.



कैरी म्हटलं की कसं तोंडाला पाणी सुटतं ना? मधल्या सुट्टीत शाळेबाहेर विकायला आलेल्या कैऱ्या तर आठवतातच, पण एखाद्या झाडावरून पाडून खाल्लेल्याही आठवतात. तिखट-मीठ लावलेली कैरी बघून कुणाच्या तोंडाला पाणी सुटले नाही तरच नवल! आता तर लवकरच आंबासुद्धा बाजारात येऊ लागेल. उन्हाळ्यातच प्रामुख्याने मिळणाऱ्या कैरी आणि आंब्यांचे आरोग्यासाठीही खूप फायदे आहेत.

कैरीचा आंबा तयार होतो, तसे त्यात 'अ' जीवनसत्त्व तयार होते आणि तिचा रंगही बदलत जातो. या दोन्हीमध्ये आपापल्या परीने आरोग्यदायी गुणधर्म आहेत. कैरी थंड प्रकृतीची असते. उन्हाळ्यात मुळातच हवामान उष्ण असल्यामुळे कैरीचे लोणचे, मुरांबा, पन्हे असे पदार्थ या दिवसांत चाखणे उत्तम. त्याचप्रमाणे आंब्यात प्रामुख्याने 'अ' जीवनसत्त्व असते. डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी ते चांगले. आंब्यातील 'ल्यूटिन' व 'झियाझॅंथिन' ही तत्त्वेदेखील डोळ्यांना अतिनील किरणांपासून संरक्षण मिळण्यात मदत करतात. 'अ' जीवनसत्त्व शरीरात साठवून ठेवले जाते व शरीर पुढे बराच काळ ते वापरत असते.

कच्ची कैरी विविध प्रकारे उपयुक्त आहे. कैरीपासून तयार करावयाच्या मूल्यवर्धित पदार्थांची माहिती या लेखातून घेऊ.

१) कैरीचे पन्हे

साहित्य : कैरीचा गर १ कि. ग्रॅम, मीठ-१२० ग्रॅम, काळे मीठ-८० ग्रॅम, जिरे पावडर - ४० ग्रॅम, पुदिना पाने - २०० ग्रॅम, सायट्रिक ॲसिड - २० ग्रॅम, साखर - ४५० ग्रॅम, सोडियम बेन्झोएट - १ ग्रॅम, पाणी - गरजेनुसार.

कृती - कैऱ्या स्वच्छ धुऊन घ्याव्यात. समप्रमाणात कैऱ्या व पाणी (१:१) घेऊन नरम होईपर्यंत शिजवाव्यात. गर काढून घ्यावा. सोडियम बेन्झोएटव्यतिरिक्त सर्व घटक पदार्थ एकत्र बारीक वाटून घ्यावेत. हे मिश्रण स्टील किंवा नायलॉनच्या चाळणीमधून गाळून घ्यावे. मिश्रण मोजावे. चार किलो वजन होण्यासाठी उर्वरित पाणी मिक्स करावे. सोडियम बेन्झोएट थोड्या पदार्थांमध्ये मिसळून नंतर संपूर्ण पन्ह्यामध्ये मिसळावे. तयार पन्हे काचेच्या अथवा प्लॅस्टिकच्या बाटलीमध्ये पॅक करावे. पिण्यासाठी पन्हे तयार करताना एक भाग पन्हे व तीन भाग थंड पाण्यात मिसळून आस्वाद घ्यावा. सदर पन्हे साखर वगळून इतर घटक पदार्थ वापरून साखरविरहितसुद्धा करता येते.



२) बिनतेलाचे लोणचे

साहित्य : कैरीच्या फोडी १ किलो, मीठ - ११० ग्रॅम, मिरची पावडर - ३० ग्रॅम, हिंग - १० ग्रॅम, सोडियम बेन्झोएट - ०.२५ ग्रॅम

कृती : कैरीची साल काढावी. छोटे चौकोनी तुकडे करावेत. मीठ, सोडियम बेन्झोएट मिसळावे. फोडी उन्हामध्ये दोन दिवस वाळवाव्यात. नंतर मिरची पावडर व हिंग पावडर मिसळावी. तयार लोणचे स्वच्छ काचेच्या अथवा प्लॅस्टिकच्या बरण्यांमध्ये भरावे.

३) कैरीचे गोड लोणचे

साहित्य : आंबट कैरी १ किलो, मोहरी डाळ १०० ग्रॅ., धणे ५० ग्रॅम, मेथी दाणे २५ ग्रॅम, गूळ ५०० ग्रॅम, मीठ, लाल तिखट चवीनुसार, २ टेबलस्पून लवंग- दालचिनी- जायफळ पूड, हिंग, तिळाचे तेल.

कृती : कैरीच्या मध्यम फोडी करून घ्या. धणे- मेथीदाण्यांची भरडपूड करा. गूळ किसून घ्या. मोहरी डाळ, धनेपूड, मेथीपूड कोरडी भाजून घ्या. हिंगपूड करा. एका परातीत लाल-तिखट, हिंग व सर्व मसाले एकत्र करून त्यावर थोडे गरम तेल ओता, किसलेला गूळ व मीठ टाकून एकत्र करा. कैऱ्यांच्या फोडी घालून कालवा. वरून तेलाची झणझणीत फोडणी करून लोणच्यावर ओतून बरणीत भरून ठेवा. अधूनमधून हलवत राहा.

४) तकू

साहित्य : एक कैरी, दोन मध्यम आकाराचे कांदे, लाल तिखट, मीठ, साखर किंवा गूळ, फोडणीसाठी दोन चमचे तेल, अर्धा चहाचा चमचा मेथ्या, तितकीच मोहरी, दोन चिमूट हिंग.

कृती : कैरी आणि कांदे दोन्ही किसून घ्या. या

किसलेल्या मिश्रणात चवीप्रमाणे मीठ, साखर/बारीक चिरलेला गूळ आणि लाल तिखट घाला आणि नीट कालवून घ्या. कालवता- कालवता चव घेऊन पाहा. आणखी खायची इच्छा होईल इतपत आंबट-गोड-तिखट चव जमायला हवी. फोडणीच्या भांड्यात तेल तापवून मोहरी तडतडवून घ्या. मेथ्या खरपूस तळा. मेथ्या लालसर होऊ लागल्या की मग हिंग घाला. फोडणी थंड झाल्यानंतर कैरी- कांद्याच्या मिश्रणावर ओता. हा तक्कू फ्रीजमध्ये दोन-चार दिवस टिकतो.

५) कैरीची भाजी

साहित्य : कैरीच्या फोडी-१/२ किलो, किसलेला गूळ-४ ते ५ टेबल स्पून, अखखे धने-१ टी स्पून, लाल तिखट-१ ते दीड टी स्पून, लसूण पेस्ट-१ टी स्पून तमालपत्र-१, जिरे-मोहरी-१ टी स्पून, चवीनुसार मीठ, गरजेनुसार तेल, सजावटीसाठी कोथिंबीर.

कृती : सर्वात प्रथम एका भांड्यात पाणी गरम करत ठेवावे. पाणी उकळल्यानंतर त्यात कैरीच्या फोडी घालाव्यात व साधारण १० ते १५ मिनिटे उकडू द्याव्यात. कैरीच्या फोडी नीट शिजल्या की नाही हे बघण्यासाठी एक फोड पाण्यातून बाहेर काढून दाबून बघावी, मऊ शिजली असेल तर कैरीच्या फोडी एका चाळणीत काढाव्यात आणि निथळत ठेवाव्यात. कढईत तेल गरम करत ठेवावे, त्यात तमालपत्र घालावे तसेच जिरे-मोहरी घालून चांगली तडतडू द्यावी. त्यात अखखे धने घालावेत. यानंतर लसूण पेस्ट तसेच हळद व लाल तिखट घालून नीट परतून घ्यावे. कैरीच्या उकडलेल्या फोडी घालून परतून घ्यावे. कैरीच्या फोडी नीट परतून झाल्यावर त्यात चवीनुसार मीठ घालावे व परतून घ्यावे. यात किसलेला गूळ घालून नीट एकजीव करून घ्यावे. भाजीला आता थोडे पाणी सुटल्यासारखे वाटेल, भाजी पुन्हा परतून घ्यावी म्हणजे गूळ सर्व भाजीला लागेल. साधारण ५ ते ७ मिनिटांत आच बंद करावी व बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालून ही भाजी सर्व्ह करता येईल.

६) कैरीची उडदामेथी

साहित्य : २ कैऱ्या सालं काढून लांबट तुकडे केलेल्या, आवडत असल्यास कोयही वापरा, एका मोठ्या लिंबाएवढा गूळ, फोडणीसाठी २ टी स्पून तेल, अगदी २ चिमूट मोहरी, १ टी स्पून उडदाची डाळ, अर्धा टी स्पून मेथी दाणे, ४-५ कढीपत्त्याची पानं, पाव टी स्पून हळद, मीठ चवीनुसार

कृती : एका पातेल्यात तेल गरम करा. मोहरी घाला. ती

तडतडली की त्यात उडदाची डाळ आणि मेथी दाणे घालून चांगलं लाल होऊ द्या. त्यात कढीपत्ता घाला. चिमूटभर हिंग आणि हळद घाला. आता त्यात कैरीचे तुकडे आणि कोय घाला. चांगलं हलवून घ्या आणि एक वाटी पाणी घाला. जराशी उकळी आली की त्यात मीठ आणि गूळ घाला. अजून २ वाट्या पाणी घालून चांगली खळखळून उकळी येऊ द्या. कैरी मऊ शिजायला हवी. उकळी आल्यावर गॅस बारीक करून वाटण मसाला १ घाला. नीट हलवून घ्या आणि वाटण मसाला २ घाला. मंद गॅसवर थोडंसं शिजू द्या. चव बघून हवं असल्यास गुळाचं प्रमाण वाढवा. आपल्याला हवं तसं पाण्याचं प्रमाणही कमी-जास्त करा. उडदामेथी ही जराशी घट्टच असते. फार पातळ करू नका.

७) कैरीची डाळ

साहित्य : एक वाटी हरभरा डाळ, एक कैरी, दोन हिरव्या मिरच्या, एक चहाचा चमचा साखर, थोडी बारीक चिरलेली कोथिंबीर, जिरे, चवीपुरतं मीठ फोडणीसाठी : दोन टेबल स्पून तेल, चिमूटभर मोहरी, अर्धा चहाचा चमचा हिंग, दोन-तीन फोडणीच्या लाल मिरच्या, हळद, वाटीभर हरभरा डाळ दोन-तीन तास भिजत घाला. हरभरा डाळ जास्त वेळ भिजली की पिठूळ बनते आणि हाताशी वेळ कमी आहे म्हणून गरम पाण्यात भिजवली की तिची चव जाते. त्यामुळे दोनेक तास हाताशी असल्याशिवाय या पाककृतीच्या वाटेला जाऊ नये.

कृती - एक मध्यम आकाराची कैरी किसून घ्या. कैरीचा आंबटपणाही किंचित चाखून पाहा. त्यानुसार पाककृतीमध्ये कैरी कमी किंवा अधिक घालता येईल. आंबटपणा कमी करण्यासाठी साखरेचं प्रमाण खूप वाढवू नका, चव बदलते. मिकसरच्या भांड्यात जिरं, मिरच्या, कोथिंबीर आणि मीठ घालून एकदा फिरवून घ्या. त्याच मिश्रणात पाणी पूर्णपणे निथळलेली डाळ घालून अर्धबोबडी वाटून घ्या. वाटलेलं मिश्रण एका वाडग्यात काढून घ्या. त्या मिश्रणातच आंबटपणानुसार किसलेली कैरी आणि साखर मिसळून नीट कालवून घ्या.

फोडणीच्या कढईत तेल तापवून घ्या. तेल तापल्यानंतर मोहरी घाला. मोहरी चांगली तडतडायला हवी. त्यानंतर हिंग, लाल मिरच्या आणि हळद घाला. या पदार्थात हिंग नेहमीच्या प्रमाणाहून थोडा जास्तच घालायचा असतो. फोडणी थंड झाल्यानंतर कैरी-डाळीच्या मिश्रणावर ओता. व्यवस्थित कालवून खायला घेता येईल. काही जण थोडं ओलं खोबरेदेखील किसून घालतात.