भाकृअनुप
ICAR

Ganpat University
॥ विद्यया समाजोत्कर्षः ॥

Krishi Vigyan Kendra

કેરીમાંથી બનતી મૂલ્યવર્ધિત બનાવટો

શ્રીમતી બબીતા રામનિવાસ | ડૉ. રમેશ એ. પટેલ

પ્રકાશક
કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર, મહેસાણા
ગણપત યુનિવર્સિટી
વર્ષ : ૨૦૨૫-૨૬

પ્રત : ૧૦૦૦

ઉનાળુનું મુખ્ય ફળ અને ફળોનો રાજા એટલે કેરી. કેરીનું મૂળ વતન ઉત્તર-પૂર્વ ભારત અને ઉત્તર ભારતના હિમાલયના પહાડી પ્રદેશો હોવાનું મનાય છે. કેરીનું પોષણ, મૂલ્ય, સ્વાદ, આકર્ષક રંગ, દેખાવ અને વિવિધ ઉપયોગો તથા તેની લોક માન્યતાની દૃષ્ટિએ તે વિશ્વમાં ઉત્પન્ન થતા ફળો માં બિનહરીફ છે તેથી જ કેરીને ફળોના રાજાનું બિરૂદ મળેલ છે તેમજ તેને રાષ્ટ્રીય ફળ પણ કહેવામાં આવે છે. ભારત વિશ્વનો સૌથી વધારે કેરી પકવતો દેશ છે. ભારતમા આંધ્રપ્રદેશ, ઉત્તરપ્રદેશ, બિહાર, કર્ણાટક, મહારાષ્ટ્ર, પશ્ચિમ બંગાળ અને ગુજરાત મુખ્ય કેરી પકાવતા રાજય છે.

કાચી કેરી તેમજ પાકી કેરીનો ઉપયોગ વિવિધ બનાવટો દ્વારા થાય છે. પોષણ મૂલ્યની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો પાકી કેરીમાં 86.1% પાણી 0.6% પ્રોટીન 0.1% ફેટ (ચરબી), 0.3% મીનરલ્સ, 1.1% ફાઈબર, 11.8% કાર્બોદિત પદાર્થો રહેલા છે. 100 ગ્રામ પાકી કેરીમાંથી 60 કીલોકેલરી મળે છે. તેમજ કાચી કેરીમાં 90% પાણી, 0.7% પ્રોટીન, 0.1% ફેટ, 0.4% મીનરલ્સ, 8.8% કાર્બોદિત પદાર્થો રહેલા છે. 100 ગ્રામ કાચી કેરી માંથી 39 કીલો કેલરી મળે છે. કેરી ખુબજ પૌષ્ટિક ફળ છે.

કેરીમાંથી બનતી બનાવટો

કેરીનો જામ:

- પાકી કેરીનો માવો :1 કીલો ગ્રામ
- ખાંડ :750 ગ્રામ
- સાઈટ્રીક એસિડ(લીંબુના ફૂલ) :5 ગ્રામ
- પોટેશિયમ મેટાબાય સલ્ફાઈટ :1 ગ્રામ

રીત : સારી જાતની પાકી કેરી લઈ તેને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ છોલી ટુકડા કરી મીક્ષસરમાં રસ કાઢો. તેને સ્ટીલની એક તપેલીમાં લઈ તેમાં ખાંડ ઉમેરી ગેસ પર મૂકી હલાવતા રહો, ખાંડ ઓગળી જાય એટલે તેમાં સાઈટ્રીક એસિડ ઉમેરો અને સતત હલાવતા રહો ઘટ્ટ થાય એટલે નીચે ઉતારી ઠંડુ પડે ત્યારે પોટેશિયમ મેટાબાય સલ્ફાઈટ ઉમેરી કાચની સ્વચ્છ બરણીમાં ભરી લો.

મેંગો સ્કવોશ :

- પાકી કેરીનો રસ :1 લીટર
- પાણી :1 લીટર
- ખાંડ :2 કીલો ગ્રામ
- સાઈટ્રીક એસિડ(લીંબુના ફૂલ) :25 ગ્રામ
- પોટેશિયમ મેટાબાય સલ્ફાઈટ :1 ગ્રામ
- લેમન યેલ્લો કલર :5 ગ્રામ

રીત : પાકી કેરીને ધોઈ, છોલી અને મીક્ષસરમાં રસ કાઢો, સ્ટીલની તપેલીમાં ખાંડ ઉમેરી તેમાં લીંબુના ફુલ ઉમેરી ખાંડ ડુબે તેટલું પાણી રેડી ગરમ કરવા માટે મૂકવું. ખાંડ ઓગળે ત્યાં સુધી હલાવવુ, ફીણ વળે, ઉકળે એટલે ચાસણીને ગેસ પરથી નીચે ઉતારી સ્વચ્છ કપડાથી ગાળી લેવી. ચાસણી ઠંડી પડે એટલે તેમાં કેરીનો રસ ઉમેરી મીકસ કરો. ત્યારબાદ લેમન યલ્લો કલર સહેજ પાણીમાં ઓગાળી ઉમેરવો, સંગ્રાહક તરીકે પોટેશિયમ મેટાબાય સલ્ફાઈટ નાખવો અને સ્ટરીલાઈઝ કરેલ બોટલમાં ભરી બોટલને હવા ચુસ્ત બંધ કરવી.

કાચી કેરીનું શરબત:

- કાચી કેરી :1 કીલો ગ્રામ
- ખાંડ :1.5 કીલો ગ્રામ
- પાણી :1 લીટર
- લીંબુના ફુલ :8 ગ્રામ
- એપલ ગ્રીન કલર :1 ગ્રામ
- પોટેશિયમ મેટાબાય સલ્ફાઈટ :1 ગ્રામ

રીત : કાચી કેરીને ધોઈ, છાલ છોલી નાના નાના ટુકડા કરવા ટુકડાને મીક્ષસરના જારમાં નાખી થોડુ પાણી ઉમેરી બારીક વાટવું. ત્યારબાદ ઝીણા કપડાથી દબાવી નીચોવી રસ કાઢવો. સ્ટીલની તપેલીમાં ખાંડ ઉમેરી તેમાં લીંબુના ફુલ ઉમેરી ખાંડ ડુબે તેટલુ પાણી રેડી ગરમ કરવા માટે મૂકવું. ખાંડ ઓગળે ત્યાં સુધી હલાવવુ, ફીણ વળે, ઉકળે એટલે ચાસણી ને ગેસ પરથી નીચે ઉતારી સ્વચ્છ કપડાથી ગાળી લેવી. ચાસણી ઠંડી પડે એટલે તેમાં કેરીનો રસ ઉમેરી હલાવવું. ત્યારબાદ એપલગ્રીન કલર સહેજ પાણીમાં ઓગાળી ઉમેરવું અને પોટેશિયમ મેટાબાય સલ્ફાઈટ સંગ્રાહક તરીકે નાખવો અને સ્ટરીલાઈઝ કરેલ બોટલમાં ભરી બોટલને હવા ચુસ્ત બંધ કરવી.

કેરીની ચટણી :

- કેરી :1 કીલો ગ્રામ
- ખાંડ :500 ગ્રામ
- મીઠુ :50 ગ્રામ
- લાલ મરચું પાવડર :10 ગ્રામ
- ડુંગળી :50 ગ્રામ
- લસણ :10 ગ્રામ
- આદુ :50 ગ્રામ
- જીરૂ :5 ગ્રામ
- ખારેક :50 ગ્રામ
- ગરમ મસાલો :10 ગ્રામ

રીત : અર્ધ પાકી-કાચી કેરીને છોલી, ટુકડા કરી મીક્ષસરમાં નાખી ક્રશ કરી માવો તૈયાર કરો. લસણ, ડુંગળી, આદુને મીક્ષસર માં ક્રશ કરીને તેનો પણ માવો તૈયાર કરો. કેરીનાં માવામાં ખાંડ નાખીને ગેસ પર ગરમ કરવા મુકવો. તેમાં આદુ, લસણ, ડુંગળી નો માવો ઉમેરી હલાવતા રહો, તેમાં ગરમ મસાલો નાખી બરાબર મીકસ કરી ચટણી તૈયાર થઈ જાય એટલે ગેસ પર થી ઉતારી ઠંડી પડવા દેવી અને ઉપયોગમાં લેવી

કેરી-ગુંદાનું અથાણું:

ગુંદા	:1 કિલો ગ્રામ
કાચીકેરી	:250 ગ્રામ
મીઠું	:125 ગ્રામ
મેથીના કુરીયા	:50 ગ્રામ
રાઈના કુરીયા	:25 ગ્રામ
વરીયાળી	:20 ગ્રામ
હીંગ	:10 ગ્રામ
લાલ મરચું	:30 ગ્રામ
મરી	:5 ગ્રામ
સરસીયું	:300 ગ્રામ
હળદર	:5 ગ્રામ
એસીટીક એસિડ	:10 મિલી(2 ચમચી)

રીત: ગુંદાને સાફ કરી બીજ કાઢી લેવા. કાચી કેરી લઈ સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ. છોલી સ્ટીલની છીણીથી છીણી તેમાં સરસીયા સિવાયનો તમામ મસાલો મિશ્ર કરી કેરીના છીણ સાથે ભેળવી દેવો. ત્યારબાદ ગુંદામાં બીજની ખાલી પડેલ જગ્યામાં છીણવાળો મસાલો બરાબર દબાવી ભરી દેવો. બરણીમાં ગુંદા ડુબે તેટલું તેલ (સરસીયું ગરમ કરીને ઠંડુ પાડવુ) ઉમેરી એસીટીક એસિડ રેડી બરણીને બંધ કરવી. 15 દિવસ બાદ ખાવાના ઉપયોગમાં લેવું.

મુંઝવતા પ્રશ્નો માટે સંપર્ક કરો

નામ	વિષય	મોબાઈલ નંબર
ડૉ. રમેશ એ. પટેલ	વરિષ્ઠ વૈજ્ઞાનિક અને વડા	૯૪૨૭૬ ૯૨૮૦૫
ડૉ. શરદ એમ. સોની	પશુપાલન	૯૨૨૮૩ ૩૨૬૮૧
શ્રી ભરતભાઈ કે. પટેલ	પાક ઉત્પાદન	૯૮૭૯૮ ૨૦૮૧૮
શ્રી મુકેશ આર. પટેલ	વિસ્તરણ શિક્ષણ	૮૫૧૧૨ ૨૧૧૫૮
શ્રીમતી બબીતા રામનિવાસ	ગૃહ વિજ્ઞાન	૯૧૫૭૬ ૯૫૫૭૩
શ્રી રવિ એ. કાછડિયા	કૃષિ ઈજનેર	૯૪૨૮૯ ૮૯૫૫૫
શ્રીમતી રોશની જી. બારડ	બાગાયત	૭૬૯૮૭ ૬૨૩૬૩

Ganpat University
॥ विद्यया समाजोत्कर्षः ॥

કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર, મહેસાણા
ગણપત વિદ્યાનગર-૩૮૪ ૦૧૨, મહેસાણા-ગાંધીનગર હાઈવે, તા.જી. મહેસાણા (ઉ.ગુ.)
E-mail : kvkmehsana@ganpatuniversity.ac.in
Web: www.kvkmehsana.org