ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ – ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ

ಸುಮನ ಪೂಜಾರ ಮತ್ತು ಉಮಾ ಹಿರೇಮಠ

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ – ೫೮೦ ೦೦೫

☎: ೮೧೨೩೭೮೫೪೯೬ ಮಿಂಚಂಚೆ: pujarsuman8@gmail.com

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿವೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅವುಗಳು ಕೆಡದಂತೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು ಅಂದರೆ ಬರಗಾಲ, ಅತಿವೃಷ್ಟಿ, ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಾತ್ಕಾಲಿಕತೆ, ಯುದ್ಧಗಳು, ಬೇಟೆಯ ಅಭಾವ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬೇರೊಂದು ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಕೆಡದಂತೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಗ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹೊಗೆ ಹಾಕಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಬಾಳಕಾ, ಕರಿಹಿಂಡಿ, ಗುಳಂಬ, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಶಾವಿಗೆ ಹೀಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹಲವಾರು. ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಸಾಸ್, ಮೊರಬ್ಬ, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಒಂದಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ವಟಾಣಿ, ಚವಳೆಕಾಯಿ, ಅವರೆಕಾಯಿ ಗಜ್ಜರಿಗಳಂತಹ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶಿತಲೀಕರಣ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟು ಹೊರ ದೇಶಗಳಿಗೂ ಸಹ ರಫ್ತು ಮಾಡುವ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಇಂದಿನ ದಿನದ ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.

> **ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು–ಹಂಪಲ, ದವಸ– ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪೇಟೆಯಿಂದ ತಂದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಲು ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಕೆಡಲು ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ.......**

ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ದೀರ್ಘಕಾಲಬಾಳಿಕೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಂಗ್ರಹಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಪಿಷ್ಟ, ಮೇಧಸ್ಸು, ಸಸಾರಜನಕ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಸರಳರೂಪದ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಒಡೆದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ರೂಪ, ಸ್ಥಿತಿ, ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ವಾಸನೆಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳು “ಕೆಟ್ಟಿವೆ” “ಹಾಳಾಗಿವೆ” ಇಲ್ಲವೆ “ಕೊಳೆತಿವೆ” ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು–ಹಂಪಲ, ದವಸ– ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪೇಟೆಯಿಂದ ತಂದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಲು ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅರಿವು, ಜ್ಞಾನ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಕೆಡಲು ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಹಾಳಾದರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ರಾಸಾಯನಿಕ

ಕಿಣ್ವಗಳಿಂದಲೂ ಈಸ್ಟ್, ಬೂಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಂದಲೂ ಆಹಾರ ಕೆಡಬಹುದು.

ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ಶಾಖ, ಘರ್ಷಣೆ, ಅತೀಶೀತ, ಆರ್ದತೆಗಳಿಂದ ಅಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಮ್ಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಕಾಯಿಸಿದಾಗ, ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಚಳಿಯಿಂದ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು ಒಡೆಯುವುದು ಘರ್ಷಣೆ/ ತಿಕ್ಕಾಟ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ನಜ್ಜುಗುಜ್ಜಾಗುವುದು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಿಣ್ವಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ – ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ 'ಕಿಣ್ವ'ಗಳೆಂಬ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುತ್ತವೆ, ಇವು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಸರಳ ದ್ರವ್ಯಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವುದರಿಂದ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ಚಟುಚಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಈಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬೂಸ್ಟ್/ ಬೂಸರುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಳೆಗಳಿಂದ ರಚನೆಯಾಗಿವೆ. ಇವೆರಡೂ ವಿವಿಧ ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂಸಿ, ಆಹಾರವನ್ನು ಒಡೆದು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದಲೂ ಆಹಾರ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜೋಪಾಸನೆಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ತತ್ವ.

ಸಂಗ್ರಹಣೆ ವಿಧಾನಗಳು: ಒಣಗಿಸುವುದು/ ಶುಷ್ಕೀಕರಣ, ಶೀತಲೀಕರಣ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಕಡು ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವುದು, ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ಹೊಗೆ ಹಿಡಿಸುವುದು.

➢ **ಒಣಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಶುಷ್ಕೀಕರಣ:** ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಕೆಡದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬಹುದು, ಅಣುಜೀವಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀರು ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವದರಿಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣವು ಅಣುಜೀವಿನಾಶಕದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಶಾವಿಗೆ, ಸಂಡಿಗೆ, ಹಪ್ಪಳ, ಚಿಪ್ಸ್, ಬಾಳಕಾ, ಕರಿಂಡಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಹಲಸು, ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಇಡೀವರ್ಷ ಬಳಸಬಹುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಯಾ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಾದ, ಕಡ್ಲೆಪಲ್ಲೆ, ಕುಸುಬೆಪಲ್ಲೆ, ಮೆಂತ್ಯೆಪಲ್ಲೆ, ಪುಂಡಿಪಲ್ಲೆ, ಹರವಿಪಲ್ಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬ್ಲಾಂಚಿಂಗ ವಿಧಾನದಿಂದ ಇಡೀವರ್ಷ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡಬಹುದು.

➢ **ಬ್ಲಾಂಚಿಂಗ ವಿಧಾನ :** ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೋಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿದ ಮಣ್ಣು/ಉಸುಕು ಹೋಗುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ, ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೫ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು, ಆ ನಂತರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

➢ **ಶಿತಲೀಕರಣ:** ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವಿಧಾನ ಇದಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಉಷ್ಣತಾಮಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಣಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಂಥ ಅಣುಜೀವಿಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆಮಾಡಿ ಆಹಾರ ಕೆಡದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವ ತತ್ವಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ರುಚಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಸಿವಟಾಣಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ,

ಅವರೆಕಾಯಿ, ಚವಳೆಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವಂತಹ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಇಡಿ ಇಡಿಯಾಗಿಯೇ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೇ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡುವಲ್ಲಿ ಈ ಶಿತಲೀಕರಣ ಪ್ರಮುಖ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

➢ **ಸಕ್ಕರೆಯ ಕಡು ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವುದು :** ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಿಧಾನ. ಕಡುವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯ ದ್ರಾವಣದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕಮಾಡಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತಣಿಸಿದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಮೊರಬ್ಬ ಮುಂತಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಗಾಳಿ ಸೇರದ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭರಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಅನಾನಸ್, ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಂತಹ ಗಟ್ಟಿಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಇಡೀಯಾಗಿ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ವಿಧಾನವು ಸಹ ಒಂದು ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ.

➢ **ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಡುವುದು :** ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳು, ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಕಡು ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಲಿಂಬೆಕಾಯಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಾಂಪ್ರಾದಾಯಿಕ ವಿಧಾನ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಬಹು ಅಂಶವನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ಸೆಳೆಯಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಉಪ್ಪು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣವು ಅಧಿಕ ಸಾಂದ್ರತೆಯಿದ್ದು ಅಣುಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

➢ **ಹೊಗೆ ಹಿಡಿಸುವುದು:** ಹೊಗೆ ಹಿಡಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಮೀನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೋಪಾಸನೆಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾಂಸ/ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಮರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಪಡೆಯುವ ಹೊಗೆಯ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಘಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ತೂಗಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀವಾಣುನಾಶಕ ಗುಣವಿರುವದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಕೆಡದೆ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಉಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೊಗೆ ಹಿಡಿಸಿ ಜೋಪಾಸನೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ **"ಧೂಮರಕ್ಷಿತ"** ಆಹಾರಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಇಟ್ಟು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೇ ಅವುಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇತರೆ ಲಾಭಗಳೆಂದರೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಬಹುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು, ಕಡಿಮೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಅರಿವು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಪ್ಪಳ, ಶಾವಿಗೆ, ಸಂಡಿಗೆ ಸವತಿಬೀಜ, ಗೌಲಿ, ಗುಳಗಿ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ, ತಯಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ಒಣಗಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳು, ನೊಣಗಳು ಕೂಡದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಜ್ಞಾನ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮನೆಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣಾ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯದಿಂದ ತರಬೇತಿ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ, ಚರ್ಚೆ ಕ್ಷೇತ್ರಬೇಟಿಗಳಂತಹ ವಿಸ್ತರಣಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಅವರ ಜ್ಞಾನಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

****