ആവയ്ക്ക

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ :

നന്നായി വിളഞ്ഞ മാങ്ങ	: 5 കി. ഗ്രാം
പിരിയൻ മുളകുപൊടി	: 500 ഗ്രാം
കടുക് തുരുതരുപ്പായി പൊടിച്ചത്	: 150 ഗ്രാം
ഉലുവാപ്പൊടി	: 100 ഗ്രാം
വെളുത്തുള്ളി	: 100 ഗ്രാം
ഉപ്പുപൊടി	: 100 ഗ്രാം
സോഡിയം ബെൻസോഡേറ്റ്	: 1 ഗ്രാം
എള്ളെണ്ണ	: 400 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

മാങ്ങ കഴുകി തുടച്ച് വെട്ടിക്കീറി 1x1 വലിപ്പത്തിൽ എടുക്കുക. മാങ്ങ തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കി ചേരുവകൾ ചേർത്ത് ഇളക്കുക. തുടർന്ന് ഭരണിയിൽ നിറച്ച് കെട്ടുക. ദിവസവും ഇളക്കി വെയ്ക്കണം. ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞ് 2 ദിവസത്തേക്ക് 3 മണിക്കൂർ വീതം വെയിൽ കൊള്ളിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

പായ്ക്കിംഗ്:

ഒരു വർഷം വരെ കേടു കൂടാതെയിരിക്കുന്ന ഈ അച്ചാർ യഥാവിധി സൂക്ഷിക്കുക.

മാങ്ങ പഴുത്ത് കഴിഞ്ഞാൽ തയ്യാറാക്കാവുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം. ഇവയ്ക്ക് വിപണിയിൽ നല്ല പ്രിയമാണ്. സ്ക്വാഷ്, ജാം, സിപ്പ് അപ്പ്, റെഡി ടു സെർവ്, മാമ്പഴത്തിര എന്നിവ ഇവയിൽ ചിലതുമാത്രം.

മാങ്ങാ ജാം

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ :

പഴുത്ത മാങ്ങ	: 1 കി. ഗ്രാം
പഞ്ചസാര	: 1 കി. ഗ്രാം
സിട്രിക് ആസിഡ്	: 5 ഗ്രാം
എസ്സൻസ് (മാങ്ങ)	: 1/2 ടീ സ്പൂൺ
പൊട്ടാസിയം മെറ്റാ ബൈ സൾഫേറ്റ്	: 0.3 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

അമിതമായി പഴുത്തു പോകാത്ത മാമ്പഴം വേണം ജാം നിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. മാങ്ങാ ആവശ്യമെങ്കിൽ അല്പം വെള്ളം ചേർത്ത് മിക്സിയിൽ അടിച്ചെടുക്കുക. ഇപ്രകാരം തയ്യാർ ചെയ്ത പൾപ്പ് ചെറു ചൂടാകുമ്പോൾ പഞ്ചസാരയും ചേർത്തിളക്കി, സിട്രിക് ആസിഡ് ചേർക്കുക. വീണ്ടും ചൂട് കൊടുക്കുക. ജാം പാകമായോ എന്നറിയുന്നതിനായി ഒരു ഗ്ലാസ് തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ ഏതാനും തുള്ളി മിശ്രിതം സാവധാനം ഒഴിക്കുക. ഇത് വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കാതെ താഴെത്തട്ടിൽ അടിയുമ്പോൾ ജാം പാകമായി എന്നു കരുതാം. ഉടൻ തന്നെ ചൂടിൽ നിന്നും മാറ്റി ബാക്കി ചേരുവകൾ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി കുപ്പികളിൽ നിറയ്ക്കുക. ഇതേ രീതി ഉപയോഗിച്ച് പച്ചമാങ്ങായും ജാം നിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിക്കാം.

പായ്ക്കിംഗ് :

വാവട്ടമുള്ള കുപ്പികളിൽ ജാം നിറയ്ക്കുക. ചൂടോടുകൂടി നിറച്ച് അനക്കാതെ തണുപ്പിക്കുക. കുപ്പി തടിപ്രതലത്തിൽ വെച്ചുവേണം ജാം മിശ്രിതം ഒഴിക്കുന്നത്. തണുക്കുമ്പോൾ അടച്ച് സീൽ ചെയ്യുക. ആറുമാസം വരെ കേടില്ലാതിരിക്കും.

മാങ്ങാ സിപ്പ്-അപ്പ്

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ :

മാമ്പഴച്ചാർ	: 1 ലിറ്റർ
പഞ്ചസാര	: 2.5 കി.ഗ്രാം
സിട്രിക് ആസിഡ്	: 1.5 ഗ്രാം
ഭക്ഷ്യനിറം (മഞ്ഞ)	: 1 നുള്ള്
എസ്സൻസ് (മാങ്ങ)	: 1 ടീ സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

മാമ്പഴം തൊലി നീക്കി കഷണങ്ങളാക്കി മിക്സിയിലടിച്ച് നീരെടുക്കുക. ബാക്കി ചേരുവകൾ ചേർത്ത് അരിച്ച് സിപ്പ്-അപ്പ് കവറുകളിലാക്കി 15 സെ.മീ. നീളത്തിൽ മുറിച്ച് $^{-}18°C$ താഴെ താപനിലയിൽ വയ്ക്കുക.

പായ്ക്കിംഗ് :

പച്ചമാങ്ങാ ഉപയോഗിച്ചും സിപ്പ്-അപ്പ് തയ്യാറാക്കാം. അതുപോലെ മാമ്പഴം സുലഭമായ കാലത്ത് സംസ്കരിച്ച് സ്ക്വാഷ് തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ ആവശ്യാനുസരണം ശുദ്ധജലം ചേർത്ത് സിപ്പ്-അപ്പ് മിശ്രിതമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

മാമ്പഴം റെഡി-ടു-സെർവ്

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ :

മാമ്പഴച്ചാർ	: 1 ലിറ്റർ
പഞ്ചസാര	: 1.5 കി. ഗ്രാം
സിട്രിക് ആസിഡ്	: 10 ഗ്രാം
മാമ്പഴ എസ്സൻസ്	: 2.5 മി.ഗ്രാം
വെള്ളം	: 3 ലിറ്റർ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

മാമ്പഴം നീരെടുത്ത് അരിച്ചുവെയ്ക്കുക. പഞ്ചസാര സ്ട്രിക് ആസിഡ്, വെള്ളം എന്നിവ ചേർത്ത് അലിയിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് മാമ്പഴച്ചാറും നിറവും എസ്സൻസും ചേർക്കുക. അണുവിമുക്തമാക്കിയ ശീതള പാനീയ കുപ്പികളിൽ നിറയ്ക്കുക. കോർക്ക് സീലറിൽ സീൽ ചെയ്ത് താപനില 80-90°C ക്രമീകരിച്ച് നിശ്ചിത സമയം ചൂടാക്കിയതിനുശേഷം തണുപ്പിക്കുക. താപനില ക്രമീകരിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഓട്ടോക്ലേവ് പോലെയുള്ള സംവിധാനം ഉപയോഗിച്ചിച്ചും മിശ്രിതം സ്റ്റെറിലൈസ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന വലിയ മുതൽ മുടക്കില്ലാത്ത മറ്റ് ചില ഉൽപന്നങ്ങളാണ് ആംചൂർ അഥവാ പച്ചമാങ്ങയുടെ പൊടി, മാമ്പഴത്തിര, മാമ്പഴപൂൾ ഉണക്കിയത്, മാമ്പഴ വൈൻ മുതലായവ.

ഇൻഡ്യയിൽ ഏകദേശം 45 മില്യൺ ടൺ ഫലവർഗ്ഗങ്ങൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നുങ്കിലും വെറും 2% മാത്രമാണ് സംസ്കരണത്തിനായി നാം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നത്. 2% എന്നത് 10% എങ്കിലും ആയി ഉയർത്തുവാൻ സാധിച്ചാൽ അതുവഴി 75 ലക്ഷം പേർക്ക് തൊഴിൽ നൽകുന്ന മേഖലയായി ഫല സംസ്ക്കരണത്തെ മാറ്റുവാൻ സാധിക്കുമെന്ന് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിലേയ്ക്ക് നമ്മുടെ നാടിന്റെ വിഭവങ്ങളെയും നാട്ടറിവുകളെയും കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തുക.

തയ്യാറാക്കിയത് : **ഷാനാ ഹർഷൻ**
(സബ്ജക്ട് മാറ്റർ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് -ഹോം സയൻസ്)
ജിതേഷ് പി. (പ്രോജക്ട് ഫെലോ.)
ഡിസൈൻ & ലേ ഔട്ട് : **ബിനു ജോൺ**
(പ്രോഗ്രാം അസിസ്റ്റന്റ് - കമ്പ്യൂട്ടർ)

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് : **പ്രോഗ്രാം കോർഡിനേറ്റർ**
കാർഡ് - കൃഷി വിജ്ഞാന കേന്ദ്രം
കോളഭാഗം പി.ഒ., തടിയൂർ, തിരുവല്ല,
പത്തനംതിട്ട ജില്ല 689 545 ഫോൺ 0469 2662094, 2661821
e - mail : cardkvk@yahoo.com, Website : www.kvkcard.org

Leaf let Series No. 20-2013

മാങ്ങയിൽ നിന്നും മൂല്യവർദ്ധിത ഉൽപന്നങ്ങൾ

കാർഡ്-കൃഷി വിജ്ഞാന കേന്ദ്രം
(ഫാം സയൻസ് സെന്റർ, ഐ.സി.എ.ആർ, ഭാരത സർക്കാർ)
പത്തനംതിട്ട ജില്ല - 689 545
ഫോൺ : 0469-2662094, 2661821
CARD INDIA
ICAR

മാമ്പഴ ഉൽപാദനത്തിൽ നമ്മുടെ രാജ്യം ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളിൽ വച്ച് ഒന്നാം സ്ഥാനത്താണ്. മാങ്ങയുടെ രുചിവൈവിധ്യം നൽകുന്ന മറ്റൊരു ഫലവർഗ്ഗവും ലോകത്തിലില്ല. ഇതോടൊപ്പം പോഷകമൂല്യം കൂടി കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ മാമ്പഴം ഫലങ്ങളുടെ രാജാവായി നിൽക്കുന്നു. വളർച്ചയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ യഥാവിധി വിളവെടുത്ത് സംസ്കരിച്ച് ഉൽപന്നങ്ങളാക്കി മാറ്റുകയാണെങ്കിൽ വർഷം മുഴുവൻ കേടാകാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും അനുയോജ്യമായ വിപണി കണ്ടെത്തുന്നതിനും സാധിക്കും. കണ്ണിമാങ്ങയായും പച്ചമാങ്ങയായും പഴുത്തഫലമായും മാങ്ങയ്ക്ക് സംസ്കരണം സാധ്യമാണ്. വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ രുചിയിൽ വ്യത്യാസമുള്ളതുപോലെ തന്നെ പോഷകഗുണത്തിലും വ്യത്യാസമുണ്ട്.

*** 100 ഗ്രാം മാങ്ങയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകങ്ങൾ**

പോഷകങ്ങൾ	പച്ചമാങ്ങ	പഴുത്തമാങ്ങ
ജലാംശം ഗ്രാം	87.5	81.0
മാംസ്യം ഗ്രാം	0.7	0.6
കൊഴുപ്പ് ഗ്രാം	0.1	0.4
നാരുകൾ ഗ്രാം	1.2	0.7
അന്നജം ഗ്രാം	10.1	16.8
ഊർജ്ജം കലോറി	44	74
കാത്സ്യം മി.ഗ്രാം	10	14
അയൺ മി. ഗ്രാം	0.33	1.3

* ആധാരം : ന്യൂട്രിറ്റീവ് വാല്യൂ ഓഫ് ഇൻഡ്യൻ ഫുഡ്സ്

ഇളം പാകത്തിൽ നാടൻ മാങ്ങ ചതവും പൊട്ടലുകളുമില്ലാതെ എടുത്ത് മലയാളിയ്ക്ക് പ്രിയങ്കരമായ കണ്ണിമാങ്ങാ അച്ചാർ തയ്യാറാക്കാം.

കണ്ണിമാങ്ങ അച്ചാർ

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ :

കണ്ണിമാങ്ങ (ഞെടുപ്പോടുകൂടി)	: 2. കി.ഗ്രാം
പിരിയൻ മുളകുപൊടി	: 200 ഗ്രാം
കടുക് പൊടി	: 50 ഗ്രാം
ഉപ്പുപൊടി	: 100 ഗ്രാം
എള്ളെണ്ണ	: 15 മില്ലി.

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

മാങ്ങ തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കി ഭരണിയിൽ നിറച്ച്, അടുക്കായിട്ട് ഉപ്പ് വിതറി, മൂന്നു ദിവസം കെട്ടി വെയ്ക്കണം. തുടർന്ന് മുളകുപൊടിയും കടുകുപൊടിയും ചേർത്തിളക്കി നന്നായി യോജിപ്പിക്കണം. വൃത്തിയുള്ള തുണി എള്ളെണ്ണയിൽ മുക്കി മടക്കിയെടുത്ത് ഭരണിയുടെ മീതെ ഇട്ട് അടച്ചുവെയ്ക്കുക. മൂന്നു ദിവസം കൂടുമ്പോൾ കുലുക്കി കെട്ടി വെയ്ക്കുക. ഒരാഴ്ച കഴിയുമ്പോൾ അച്ചാർ പാകമായി ലഭിക്കും.

പായ്ക്കിംഗ് :

മാങ്ങ അച്ചാർ ഒരു വർഷത്തോളം കേടുകൂടാതെ ഇരിക്കുമെന്നതിനാൽ വലിയ ഭരണിയിൽ തന്നെ സൂക്ഷിച്ചുവെയ്ക്കുക. ആവശ്യാനുസരണം ചെറിയ കുപ്പികളിലോ സ്റ്റാൻഡ് അപ്പ് കവറിലോ നിറച്ച് സീൽ ചെയ്ത് ലേബൽ ഒട്ടിച്ച് വിപണിയിലെത്തിക്കാവുന്നതാണ്.

മാങ്ങ പഴുത്തു തുടങ്ങുമ്പോഴേക്കും കേടായിപ്പോകുന്നത് സർവ്വസാധാരണമാണ്. ഇതിനൊരു പരിഹാരമാണ് വിളവെത്തിയ പച്ചമാങ്ങയുടെ സംസ്കരണ മുറകൾ.

മാങ്ങാ പുൾ

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ :

മാങ്ങ	: 1 കിലോ
ഉപ്പ്	: 30 ഗ്രാം
വെള്ളം	: 1 ലിറ്റർ
പൊട്ടാസിയം മെറ്റാ ബൈ സൾഫേറ്റ്	: 0.7 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

മാങ്ങാ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി, തൊലി നീക്കം ചെയ്തോ അല്ലാതെയോ മാങ്ങ പൂളുകളാക്കി കീറിയെടുക്കുക. തുടർന്ന് 2 ശതമാനം വീര്യമുള്ള പൊട്ടാസിയം മെറ്റാ ബൈ സൾഫേറ്റ് ലായനിയിലിട്ട് 5 മിനിറ്റുനേരം വെയ്ക്കുക. വെള്ളം വാർത്തുകളഞ്ഞ് വെയിലത്ത് വെച്ച് ഉണക്കുക. ഉണങ്ങിവരുമ്പോൾ ഉപ്പ് പുരട്ടി വീണ്ടും വെയിലത്ത് വെച്ച് ഉണക്കുക.

പായ്ക്കിംഗ് :

ഈർപ്പരഹിതവും വായു കടക്കാത്തതുമായ സാഹചര്യത്തിൽ, 6 മാസത്തോളം കേടു കൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. ആവശ്യാനുസരണം അച്ചാർ തുടങ്ങിയ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്കുള്ള അസംസ്കൃത വസ്തുവായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

മാങ്ങ ചട്ണി

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ :

മാങ്ങ	: 5 കി. ഗ്രാം
ജീരകം	: 250 ഗ്രാം
കുരുമുളക്	: 200 ഗ്രാം
ചുക്ക്	: 50 ഗ്രാം
ജാതി, ഗ്രാമ്പൂ,	
കറുവപ്പട്ട എന്നിവ ചതച്ചത്	: 10 ഗ്രാം വീതം
ഉപ്പ്	: 10 ഗ്രാം
പൊട്ടാസിയം മെറ്റാ ബൈ സൾഫേറ്റ്	: 1.5 ഗ്രാം.

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

പച്ചമാങ്ങ തൊലി നീക്കം ചെയ്തോ അല്ലാതെയോ ഘനം കുറച്ച് നീളത്തിലരിയുക. 5 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ പൊട്ടാസിയം മെറ്റാ ബൈ സൾഫേറ്റ് ലയിപ്പിച്ചെടുത്ത് മാങ്ങ കക്ഷണങ്ങൾ അതിലിട്ട് 10 മിനിട്ട് നേരം വെയ്ക്കുക. വെള്ളം വാർത്ത് കളഞ്ഞതിനുശേഷം ബാക്കി ചേരുവകൾ ചൂടാക്കി പൊടിച്ച്, ഉപ്പും ചേർത്ത് വെയിലത്ത് വെച്ച് ഉണക്കിയെടുക്കുക. ഡ്രയറിൽ വെച്ച് ജലാംശം 4% ആകുന്നതുവരെ ഉണക്കിയെടുക്കാവുന്നതാണ്.

പായ്ക്കിംഗ്:

ഈ ഉൽപ്പന്നം ഒരു വർഷത്തോളം കേടാകാതെയിരിക്കും. വായു കടക്കാതെ പാത്രങ്ങളിൽ മാത്രം സൂക്ഷിക്കുക. മാങ്ങയും ഉപ്പും മാത്രം ചേർത്ത് ഉണക്കി വെയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ സീസൺ അല്ലാത്ത സമയത്തും അടമാങ്ങ തുടങ്ങിയ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ തയ്യാറാക്കാം. മാങ്ങ ഉണക്കിയത് പൊടിച്ച് ആംചൂർ - മാങ്ങപ്പൊടി - തയ്യാറാക്കാം.

നാടൻ ഉപ്പുമാങ്ങ

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ

വിളഞ്ഞ നാട്ടുമാങ്ങ	: 50 എണ്ണം
തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം	: 5 ലിറ്റർ
ഉപ്പ്	: 400 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

ഉപ്പ് വെള്ളത്തിൽ ലയിപ്പിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക. മാങ്ങ 2 മിനിട്ടു നേരം ആവിയിൽ വെച്ച് എടുക്കുക. തണുക്കുമ്പോൾ വൃത്തിയുള്ളതും ഉണങ്ങിയതുമായ ഭരണിയിൽ നിറച്ച് ഉപ്പുലായനിയും മീതെ ഒഴിച്ച് മൂടിക്കെട്ടി വെയ്ക്കുക. മാങ്ങ പൂർണ്ണമായും വെള്ളത്തിൽ പൊങ്ങിക്കിടക്കണം. ഏകദേശം 45 ദിവസങ്ങൾക്കു ശേഷം തുറന്നുനോക്കി 2 ഗ്രാം സോഡിയം ബെൻസോയേറ്റ് ചേർത്തു വെയ്ക്കുക. മാങ്ങ നല്ല മയം വരുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കാം

പായ്ക്കിംഗ്:

ഭരണിയിൽ തന്നെ വെച്ചിരുന്നതിനുശേഷം ആവശ്യാനുസരണം സ്റ്റാൻഡ് അപ്പ് കവറുകളിലോ കുപ്പികളിലോ നിറച്ച് സീൽ ചെയ്ത് ലേബൽ ഒട്ടിച്ച് വിൽപനയ്ക്ക് തയ്യാറാക്കാം.

പച്ചമാങ്ങ സ്ക്വാഷ്

ആവശ്യമുള്ള സാധങ്ങൾ

വിളഞ്ഞ മാങ്ങ	: 2 കി.ഗ്രാം
പഞ്ചസാര	: 4.5 കി. ഗ്രാം
ഇഞ്ചി	: 250 ഗ്രാം
വെള്ളം	: 2 ലിറ്റർ
സിട്രിക് ആസിഡ്	: 30 ഗ്രാം
പച്ചമാങ്ങ / മാങ്ങ എസ്സൻസ്	: 1 ടീ സ്പൂൺ
പൊട്ടാസിയം മെറ്റാ ബൈ സൾഫേറ്റ്	: 1.5 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

മാങ്ങ തൊലി ചെത്തി ഗ്രെയ്റ്ററിൽ തേച്ച് ജലാംശം പുറമെ നിന്നും ചേർക്കാതെ മിക്സിയിൽ അടിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ കഷണങ്ങളാക്കി ചെറുതായി ചൂടാക്കി മിക്സിയിലടിച്ചെടുക്കുക. പഞ്ചസാര വെള്ളവും ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് വാങ്ങുക. ഇഞ്ചി തൊലി കളഞ്ഞ് ചെറിയ കക്ഷണങ്ങളാക്കി മിക്സിയിൽ അടിച്ച് അരിച്ചെടുക്കുക. മാങ്ങയും ഇഞ്ചിയും നീരെടുത്തതും പഞ്ചസാര പാനി അരിച്ചെടുത്തതും ചേർത്തിളക്കി, എസ്സൻസും പൊട്ടാസിയം മെറ്റാ ബൈ സൾഫേറ്റും ചേർക്കുക. ഇഞ്ചി നീരില്ലാതെ മാങ്ങ തന്നെയും സ്ക്വാഷ് നിർമ്മാണത്തിന് അനുയോജ്യമാണ്.

പായ്ക്കിംഗ് :

വൃത്തിയുള്ളതും ഈർപ്പരഹിതവുമായ ഫുഡ്ഗ്രേഡ് കുപ്പികളിൽ മാത്രം സ്ക്വാഷ് നിറയ്ക്കുക. എങ്കിൽ 6 മാസം വരെ കേടുകൂടാതെ അന്തരീക്ഷ താപനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയും. പഴുത്ത മാങ്ങ സ്ക്വാഷ് തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ ഇഞ്ചി ചേർക്കണ്ട. നീരിന്റെ ഇരട്ടി പഞ്ചസാര എടുത്ത് മേൽപ്പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ ചെയ്യുക.