स्वादिष्ट आंवला कैंडी

बृज लाल अत्री*

हमारे चारों तरफ पाए जाने वाले फल पौष्टिक तत्वों से भरपूर होने के साथ-साथ अनेक औषधीय गुणों के अनमोल खजाने से भरे होते हैं। जलवायु विविधता के कारण देश में अनेक फल, किसी न किसी हिस्से में अवश्य पाए जाते हैं। इनके स्वाद का आनंद हम ताजे या उपोत्पाद के रूप में ले सकते हैं। जरूरत इस बात की है कि जब किसी विशेष मौसम में ये फल बहुतायत में तथा सस्ते मिल रहे हों तो इनका उत्पाद के रूप में परिरक्षण एवं संग्रहण कर वर्षभर इनका इस्तेमाल किया जाये। ऐसे फलों में आंवले का नाम न आये ऐसा संभव नहीं है। इस फल का वर्णन आयुर्वेद में अमृत के रूप में किया गया है, यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले विटामिन-सी के साथ-साथ अनेक पोषक तत्वों कैल्शियम, लोहा, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम, सोडियम, जस्ता, तांबा, मैंग्नीज, सेलेनियम इत्यादि से समृद्ध होता है। इतना गुणकारी होने के कारण इसे *सुपरफ्रूट* कहना अतिश्योक्ति नहीं होगी।

आंवले में पौष्टिक एवं औषधीय गुण भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। 100 ग्राम ताजा आंवले में लगभग 20 संतरों के बराबर विटामिन 'सी' पाया जाता है। इसमें पाए जाने वाले कुछ तत्व याददाश्त बढ़ाने में भी सहायक होते हैं। इसमें रेशे शरीर से शर्करा को अवशोषित कर मधुमेह को नियंत्रित करने में उपयोगी पाए गए हैं। ताजा ही नहीं अपितु सूखे आंवले में भी विटामिन 'सी' नष्ट नहीं होता इसलिए इसे सुखाकर भी उपयोग किया जा सकता है। बालों को स्वस्थ एवं चमकदार बनाने में भी यह उपयुक्त पाया गया है। मौजूद आयुर्वेद में आंवले का उपयोग लगभग 1000 वर्षों से होता चला आया है। इसमें पाए जाने वाले रेशे पाचन क्रिया को सुचारू कर कई प्रकार के रोगों से बचाने में सहायक पाए गए हैं। अधिक मात्रा में विटामिन 'सी' होने के कारण आंवला शरीर में लौह तत्व को भी अवशोषित कर रक्ताल्पता (खून की कमी) को कम करके कुपोषण को नियंत्रित करता है। आंवले में विटामिन 'ए' भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके सेवन से आँखों की स्वस्थता के साथ-साथ लम्बे समय तक दृष्टि भी बनी रहती है। इसमें शामिल विटामिन 'सी' कई कीटाणुओं से लड़कर आँखों में होने वाले लाल रोग से भी छुटकारा दिलाता है। प्राकृतिक रसायन तथा प्रति-ऑक्सीकारक, शरीर में मुक्त कणों से निजात दिलाकर लम्बे समय तक युवा बने रहने में सहायता करते हैं।

*प्रधान वैज्ञानिक, भाकृअनुप-खुम्ब अनुसंधान निदेशालय, चम्बा घाट, सोलन (हि.प्र.)

कैंडी बनाने की विधि

बाजार में आंवले का फल नवम्बर से जनवरी के बीच उपलब्ध होता है तथा इस दौरान अगर इसे उपोत्पाद के रूप में परिरक्षित कर रख लिया जाये तो वर्षभर इसका आनंद उठाया जा सकता है। आंवले से उपोत्पाद बनाये जाते हैं जैसे जूस, शर्बत, मुरब्बा, चटनी, चूर्ण, कैंडी, अचार, मिठाई, बर्फी, लड्डू इत्यादि। अनेक उत्पादों में से कैंडी बनाना भी काफी आसान एवं सरल होता है। इसे घर पर भी बनाया जा सकता है।

आंवला कैंडी बनाने के लिए निम्नलिखित सामग्री आवश्यक है:

सारणी :- आंवला कैंडी बनाने की उत्पादन लागत

सामग्री का विवरण एवं कार्य	मात्रा	भाव (रु.)	कुल कीमत (रु.)
पूर्ण परिपक्व आंवला	10.0 कि.ग्रा.	50/-प्रति कि.ग्रा.	500/-
साफ सूखी/सूखा चीनी/गुड़	7.0 कि.ग्रा.	50/-प्रति कि.ग्रा.	350/-
फल उबालकर फाँकें अलग करना	-	-	200/-
चीनी/गुड़ को मिलाना एवं कैंडी को सुखाना	-	-	200/-
अच्छी गुणवत्ता वाले डिब्बे	10	50/-प्रति डिब्बा	500/-
विविध खर्चा	-	-	100/-
कुल खर्चा			1850/-
कैंडी उत्पादन			7.5 कि.ग्रा.
उत्पादन लागत प्रति कि.ग्रा.			250/-

गुणों से भरपूर आंवला

आंवलों को उबालने के बाद बचे पानी को ठण्डा करके आँखों में छींटे मारने या बालों को धोने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। गुठलियों के साथ भी थोड़ा गूदा बच जाता है। इसमें थोड़ा पानी डालकर इसे प्रतिदिन आँखों व बालों के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। आँखों को इस पानी से धोने से दृष्टि शक्ति बढ़ायी जा सकती है। बची चाशनी को पुनः आंवला कैंडी बनाने अथवा शर्बत (नीबू, अदरक) बनाने में उपयोग किया जा सकता है। बड़े स्तर पर आंवले का प्रयोग करने वाली फैक्ट्रियों में इसके बीज से तेल निकालकर भी कई उत्पादों में इस्तेमाल किया जाता है।

आंवला फल कैंडी बनाने की प्रक्रिया में आंवले के विभिन्न रूप

आंवला कैंडी बनाने के लिए प्रवाह चार्ट

सामग्रीः

आंवला	1 किलोग्राम
चीनी/गुड़	1 किलोग्राम
पानी	1-2 लीटर
कड़ाही/पतीला (ढक्कन सहित)	1
छलनी	1
स्टेनलेस स्टील ट्रे	1
साफ व सूखे वायु-रोधक डिब्बा	1

आंवलों को साफ पानी से धोने के बाद कड़ाही या बर्तन में डालकर पानी डालें। अगर कड़ाही है तो गैस तथा अगर माइक्रोवेव में इस्तेमाल होने वाला बर्तन है तो माइक्रोवेव में भी रखा जा सकता है। हालांकि माइक्रोवेव में पानी की मात्रा बहुत ही कम (1/2 कप) चाहिए। बर्तन में आंवले व पानी डालने के बाद ढक्कन लगाकर 8-10 मिनटों के लिए उबालें तथा इसके उपरांत 2-3 मिनट ऐसे ही छोड़ें। ढक्कन हटाकर आंवले के फाँकों (छह) को चाकू की मदद से अलग-अलग

गुड़ से बनी आंवला कैंडी

कर बीज हटा दें। स्टेनलेस स्टील की बर्तन में इन फाँकों को डालकर 1/2 किलोग्राम चीनी मिलकर ढक्कन लगाकर रख दें। अगले दिन चीनी की चाशनी बन जाएगी। तीसरे दिन लगभग 300-400 ग्राम चीनी और मिलाएं तथा फाँकों को थोड़ा हिलाकर वैसे ही छोड़ दें। दो दिन रखने के बाद फाँकें चाशनी में डूब जाएंगी इसका मतलब है कि फाँकों ने पर्याप्त मात्रा में चीनी अवशोषित कर ली है। साफ छलनी से फाँकों को स्टेनलेस स्टील की ट्रे में निकालकर सूखने के लिए धूप में रखें। दो से तीन दिनों में आंवला कैंडी सूख जाएगी। जब कैंडी काफी हद तक सूख जाये तो बची चीनी को पीसकर इसके ऊपर छिड़क कर अच्छे से मिला दें ताकि गीलापन न रहे। चीनी की सम्पूर्ण मात्रा एक साथ नहीं मिलायी जाती ऐसा करने से फाँकों के अन्दर का पानी तेजी से बाहर आएगा तथा कैंडी काफी सख्त बनेंगी। साफ, सूखे एवं वायु-रोधक डिब्बे में बनायी गयी कैंडी को भण्डारित कर रखें तथा वर्षभर इस पौष्टिक उत्पाद का आनंद लें। चीनी का परहेज करने वाले अच्छी गुणवत्ता वाले गुड़ का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।