

कटहल के गुणकारी उत्पाद

काजल साहू, सरिता अग्रवाल और **ए. के. सिंह**

कटहल (आर्टोकार्पस हेटेरोफिलस) मोरेसी कुल की एक महत्वपूर्ण फल फसल है और इसका फल आकार में काफी बड़ा होता है। पोषण की दृष्टि से कटहल कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, पोटेशियम, कैल्शियम, आयरन तथा विटामिन ए, बी और सी का अच्छा स्रोत है। इसका गूदा स्टार्चयुक्त एवं रेशेदार होता है और इसमें पर्याप्त मात्रा में आहार रेशा पाया जाता है। विशिष्ट स्वाद, सुगंध, रंग और पोषण गुणों के कारण कटहल प्रसंस्करण एवं मूल्य संवर्धन के लिए उपयुक्त फल है। इसके फल और बीजों का विभिन्न खाद्य उत्पादों के निर्माण में उपयोग किया जाता है। पके फल का गूदा मीठा एवं स्वादिष्ट होता है, जिसे ताजा खाने के साथ विभिन्न प्रसंस्करित उत्पादों में उपयोग किया जाता है। कच्चे फल का उपयोग सब्जी, अचार और अन्य उत्पाद बनाने में किया जाता है। इसके बीज भी खाद्य होते हैं और इन्हें भूनकर अथवा विभिन्न उत्पादों में उपयोग किया जा सकता है।

कटहल के बड़े आकार और अधिक वजन के कारण इसका परिवहन, भंडारण और विपणन कई बार चुनौतीपूर्ण होता है। ऐसे में प्रसंस्करण एवं मूल्य संवर्धन से कटहल की उपयोग अवधि बढ़ाने, फसलोपरांत हानि कम करने और उत्पादकों एवं प्रसंस्करणकर्ताओं के लिए अतिरिक्त आय के अवसर सृजित करने में मदद मिल सकती है।

कटहल से चिप्स, अचार, जैम, रेडी-टू-सर्व पेय, स्क्वैश, आटा, कैंडी, चॉकलेट, भुने हुए बीज और टॉफी जैसे अनेक मूल्य संवर्धित उत्पाद तैयार किए जा सकते हैं।

कटहल के चिप्स: कच्चे कटहल से स्वादिष्ट एवं कुरकुरे चिप्स तैयार किए जा सकते हैं। कटहल के प्रसंस्करण और मूल्य संवर्धन की दृष्टि से यह एक उपयोगी उत्पाद है। उचित पैकिंग एवं भंडारण से इन्हें लंबे समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है और व्यावसायिक स्तर पर भी तैयार किया जा सकता है।

कृषि महाविद्यालय एवं अनुसंधान केंद्र, रायगढ़, छत्तीसगढ़

सामग्री

हरा कच्चा कटहल - 2-3 कि.ग्रा.
तेल - 500 मि.ली. (तलने के लिए)
नमक - 5 ग्राम
हल्दी पाउडर - 5 ग्राम
लहसुन पाउडर - 5 ग्राम
काली मिर्च पाउडर - 5 ग्राम

विधि: चिप्स बनाने के लिए अच्छी गुणवत्ता वाला कच्चा एवं हरा कटहल का चयन करें। सबसे पहले इसका मोटा छिलका हटाकर फल को काटें तथा बीज और बीच का सख्त भाग अलग कर दें। इसके बाद गूदे को लगभग 0.5-0.8 सें.मी. मोटे पतले टुकड़ों में काट लें। कटे हुए टुकड़ों को लगभग 10 मिनटों तक नमक मिले पानी में भिगोकर रखें। इसके बाद पानी निकालकर टुकड़ों को साफ कपड़े अथवा पेपर टॉवल पर फैलाएं और अतिरिक्त नमी हटा दें।

कड़ाही में तेल को मध्यम आंच पर गर्म करें। कटहल के टुकड़ों को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में गर्म तेल में डालकर सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें।

एक बार में अधिक टुकड़े न डालें, ताकि वे समान रूप से तल सकें। तले हुए चिप्स को निकालकर अतिरिक्त तेल हटाने के लिए पेपर टॉवल पर रखें।

चिप्स के हल्का गर्म रहते हुए उन पर स्वादानुसार नमक, हल्दी पाउडर, लहसुन पाउडर और काली मिर्च पाउडर छिड़ककर अच्छी तरह मिलाएं। चिप्स को पूरी तरह ठंडा होने के बाद वायुरोधी डिब्बे अथवा उपयुक्त पैकेट में संग्रहित करें।

कटहल का आटा: कच्चे कटहल के गूदे अथवा बीजों को सुखाकर आटा तैयार किया जा सकता है। यह प्राकृतिक रूप से ग्लूटेन मुक्त होता है और इसका उपयोग विभिन्न खाद्य उत्पादों में किया जा सकता है। कटहल के मूल्य संवर्धन के साथ इसके उपयोग की अवधि बढ़ाने की दृष्टि से आटा बनाना एक उपयोगी विकल्प है।

विधि: कच्चे कटहल को अच्छी तरह धोकर छील लें और छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर बीज अलग कर लें। गूदे अथवा बीजों को पतली परत में फैलाकर तेज धूप में 2-3 दिनों तक अच्छी तरह सुखाएं।

पूरी तरह सूखने के बाद इन्हें ग्राइंडर में पीसकर बारीक आटा तैयार करें। तैयार आटे को छानकर नमी रहित, वायुरोधी डिब्बे अथवा कांच के जार में संग्रहित करें।

कटहल स्क्वैश: पके कटहल के गूदे से सुगंधित एवं स्वादिष्ट स्क्वैश तैयार किया जा सकता है। इसे पानी में उचित अनुपात में मिलाकर पेय के रूप में उपयोग किया जाता है।



कटहल से बने स्वादिष्ट चिप्स

सामग्री: कटहल स्क्वैश तैयार करने के लिए 1 कि.ग्रा. अच्छी तरह पका कटहल, 1-1.5 कि.ग्रा. चीनी, 5-10 ग्राम साइट्रिक एसिड, आवश्यकतानुसार पानी, पोटेशियम मेटाबाइसल्फाइट (केएमएस) और स्वाद के लिए अनन्नास अर्क की आवश्यकता होती है।

विधि: अच्छी तरह पके कटहल को काटकर गूदा निकालें और बीज अलग कर दें। गूदे को छोटे टुकड़ों में काटकर ब्लेंडर की सहायता से एकसार पल्प तैयार करें। मोटे रेशों को अलग करने के लिए पल्प को मलमल के कपड़े से छान लें।

एक बर्तन में चीनी और पानी मिलाकर गर्म करें तथा इसमें साइट्रिक अम्ल डालें। चीनी पूरी तरह घुलने के बाद तैयार चाशनी को ठंडा करें और छाने हुए कटहल के पल्प में अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद स्वाद के लिए अनन्नास अर्क मिलाएं।



कटहल का पौष्टिक स्कवैश

आवश्यकता होने पर निर्धारित परिरक्षक का प्रयोग निर्धारित खाद्य सुरक्षा मानकों के अनुसार करें। तैयार स्क्वैश को साफ एवं निर्जीवीकृत कांच की बोतलों में भरकर ठंडे और सुरक्षित स्थान पर संग्रहित करें। परोसते समय एक भाग स्क्वैश में 3-4 भाग ठंडा पानी मिलाया जा सकता है।

कटहल का जैम: कटहल का जैम तैयार करने के लिए 500 ग्राम अच्छी तरह पका कटहल, 350 ग्राम चीनी, 5 ग्राम साइट्रिक अम्ल और पानी की आवश्यकता होती है।

कटहल का अचार

कच्चे कटहल से स्वादिष्ट एवं मसालेदार अचार तैयार किया जा सकता है। इसका खट्टा-तीखा स्वाद इसे विशेष बनाता है। कच्चे कटहल की उपलब्धता के समय अचार तैयार कर इसके उपयोग की अवधि को बढ़ाया जा सकता है।

सामग्री: कटहल का अचार बनाने के लिए 1 कि.ग्रा. कच्चा कटहल (छिलके सहित), 50 ग्राम मेथी दाना, 80 ग्राम सरसों के बीज, 80 ग्राम सौंफ, 200 ग्राम नमक, 50 ग्राम लाल मिर्च पाउडर, 50 ग्राम हल्दी पाउडर, 15 ग्राम कलौंजी, 15 ग्राम जीरा, 10 ग्राम हींग और 1.5 लीटर सरसों के तेल की आवश्यकता होती है।

विधि: कटहल को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। टुकड़ों को उबलते पानी में लगभग 5-7 मिनट तक हल्का उबालें। इसके बाद पानी अच्छी तरह निकालकर टुकड़ों को साफ कपड़े पर फैलाएं और 3-4 घंटे धूप में सुखाएं, ताकि अतिरिक्त नमी निकल जाए।

सरसों, सौंफ, मेथी और जीरे को अलग-अलग हल्का भून लें। ठंडा होने के बाद इन्हें दरदरा पीस लें। इसमें नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, कलौंजी और हींग मिलाएं। तैयार मसाला कटहल के सूखे टुकड़ों में डालकर अच्छी तरह मिलाएं। सरसों के तेल को अच्छी तरह गर्म करें और पूरी तरह ठंडा होने दें। इसके बाद तेल को मसाला मिले कटहल में डालकर अच्छी तरह मिलाएं। तैयार मिश्रण को साफ, सूखे एवं वायुरोधी कांच के जार में भरें। कटहल के टुकड़े तेल में अच्छी तरह डूबे रहने चाहिए। जार को 4-5 दिनों तक धूप में रखें और प्रतिदिन हल्के हाथ से हिलाएं, ताकि मसाला समान रूप से मिल सके। लगभग एक सप्ताह बाद अचार उपयोग के लिए तैयार हो जाता है।



विधि: अच्छी तरह पके कटहल का गूदा निकालकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। इसमें आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर नरम होने तक पकाएं और फिर पीसकर एकसार पल्प तैयार कर लें। तैयार पल्प में चीनी और साइट्रिक अम्ल मिलाकर मध्यम आंच पर लगातार चलाते हुए पकाएं।

जैम तैयार होने की जांच के लिए थोड़ी मात्रा चम्मच में लेकर गिराएं। यदि जैम बूंद-बूंद गिरने के बजाय चम्मच से शीट के रूप में गिरता है, तो यह तैयार माना जाता है।

रिफ्रेक्टोमीटर उपलब्ध होने पर कुल विलेय ठोस (टीएसएस) की जांच भी की जा सकती है। लगभग 68 प्रतिशत टीएसएस होने पर जैम को आंच से उतार लें। आवश्यकता के अनुसार निर्धारित खाद्य रंग मिलाएं।

तैयार जैम को साफ एवं निर्जीवीकृत कांच के जार में भरकर अच्छी तरह बंद करें और ठंडे एवं सुरक्षित स्थान पर संग्रहित करें।

कटहल चॉकलेट: इसे तैयार करने के लिए 1 कि.ग्रा. पके कटहल का गूदा, 500 ग्राम चीनी, 150 ग्राम मिल्क पाउडर, 100 ग्राम मक्खन और 50 ग्राम कोको पाउडर की आवश्यकता होती है।

विधि: अच्छी तरह पके कटहल के गूदे को छोटे टुकड़ों में काटकर ब्लेंडर में पीसकर एकसार पेस्ट तैयार करें। भारी तले वाले पैन में कटहल का पेस्ट और चीनी डालकर मध्यम आंच पर लगातार चलाते हुए पकाएं।

मिश्रण गाढ़ा होने पर इसमें थोड़े गर्म पानी में अच्छी तरह घोला हुआ दुग्ध पाउडर डालें। इसके बाद मक्खन और कोको पाउडर मिलाकर आंच धीमी कर दें और लगातार चलाते हुए वांछित गाढ़ापन आने तक पकाएं। तैयार मिश्रण को मक्खन अथवा घी लगी प्लेट में समान रूप से फैलाएं और ठंडा होने दें। इसके बाद लगभग 2 घंटे तक रेफ्रिजरेटर में रखकर जमाव करें।

अच्छी तरह जमने के बाद इसे मनचाहे आकार के टुकड़ों में काटकर बटर पेपर में अलग-अलग पैक करें और उपयुक्त तापमान पर संग्रहित करें।



कटहल चॉकलेट

कटहल का रेडी-टू-सर्व पेय



कटहल से बना रेडी-टू-सर्व पेय

पके कटहल के गूदे से स्वादिष्ट रेडी-टू-सर्व (आरटीएस) पेय तैयार किया जा सकता है। यह कटहल के प्रसंस्करण एवं मूल्य संवर्धन का एक उपयोगी विकल्प है और तैयार होने के बाद सीधे सेवन किया जा सकता है।

विधि: आरटीएस पेय तैयार करने के लिए अच्छी तरह पके एवं नरम गूदे वाले कटहल का चयन करें। फल को काटकर गूदा निकालें और बीज अलग कर दें। गूदे को पल्पर अथवा ब्लेंडर की सहायता से एकसार कर लें। तैयार गूदे को स्टेनलेस स्टील के बर्तन में लगभग 5 मिनट तक गर्म करने के बाद ठंडा करें और मलमल के कपड़े से छान लें।

50 प्रतिशत चीनी का घोल तैयार करने के लिए 500 ग्राम चीनी को पानी में घोलकर कुल मात्रा 1 लीटर करें। कटहल के रस और चीनी के घोल को 30:70 के अनुपात में अच्छी तरह मिलाएं। तैयार पेय को पहले से निर्जीवीकृत कांच की बोतलों में भरकर ढक्कन अच्छी तरह बंद करें। बोतलों को 80 डिग्री सेल्सियस तापमान पर लगभग 30 मिनट तक पाश्चुरीकृत करें। इसके बाद बोतलों को ठंडा कर सुरक्षित स्थान पर संग्रहित करें।

निवेदन

लेखक बंधु फल फूल पत्रिका के लिए अपने लेख और संबंधित फोटो, कवरिंग लैटर के साथ सिर्फ निम्न पोर्टल पर ही अपने मोबाइल नम्बर के साथ भेजें। ध्यान रखें कि फोटो मौलिक होने के साथ जेपीजे फॉर्मेट में और उच्च रेज्योल्यूशन की हों। लेख में अधिकतम 1200 शब्दों की संख्या रखने का प्रयास करें। इसके अतिरिक्त सुझाव और प्रतिक्रियाएं भी भेज सकते हैं।

हमारा पोर्टल है :

epatrika.icar.org.in

-संपादक