लीची के मूल्य सवंर्धित उत्पाद

गीताजंलि चौधरी*, ऊषा सिंह* और **नीलम कुमारी***

बारिश के शुरुआती दिनों में बाजारों की रौनक बढ़ाने वाली लीची दिखने में बेहद आकर्षक होती है। लीची एक बहुत ही लोकप्रिय फल है जिसका वैज्ञानिक नाम *लीची चिनेसीस* है। यह सामान्यत: भारत, बांग्लादेश, दक्षिण ताईवान, वियतनाम, इंडोनेशिया, थाईलैंड, फिलीपींस और दक्षिण अफ्रीका में पाया जाता है। भारत, विश्व में चीन के बाद दूसरा सबसे बड़ा लीची उत्पादक देश है।

देश में कुल लीची का लगभग 70 प्रतिशत उत्पादन सिर्फ बिहार में होता है। राज्य के मुजफ्फरपुर, समस्तीपुर, वैशाली, पूर्वी चम्पारण, बेगूसराय और निकटवर्ती इलाकों में मुख्य रूप से इसकी उपज होती है। मुजफ्फरपुर, समस्तीपुर और उसके आसपास के इलाकों में पैदा होने वाली शाही लीची काफी रसदार, शर्करा और एसिड के सम्मिश्रण के साथ बेहतरीन खुशबू एवं स्वाद वाली होती है। शाही लीची की ख्याति बिहार के अलावा देश के अन्य राज्यों में ही नहीं, विदेशों में भी है। यहाँ की लीची का निर्यात विभिन्न देशों में किया जाता है।

लीची का फल सामान्यत: 3-4 सें. मी. लंबा और 3 सें.मी. व्यास का होता है।

लीची फल

इसका छिलका गुलाबी, लाल से मैरून रंग का दानेदार होता है, जो आसानी से हट जाता है। इसके अंदर मीठी, श्वेत दूधिया गूदे वाली एकल परत बीज को ढके हुए होती है। लीची को सामान्यत: ताजे फल के रूप में खाया जाता है।

*खाद्य एवम् पोषण विभाग, खाद्य प्रसंस्करण उत्कृष्टता केन्द्र, डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, समस्तीपुर (बिहार)

रख-रखाव

लीची एक नाजुक फल है जिसका रखरखाव सावधानीपूर्वक करना चाहिए। लीची फल की भंडारण क्षमता बहुत कम समय की होती है। इसके छिलके लाल से भूरे होकर जल्दी ही भंगुर हो जाते हैं। अत: इसका रखरखाव एवं सही समय पर प्रसंस्करण आवश्यक है।

लीची के मूल्य संवर्धित खाद्य उत्पाद

लीची से स्वाद एवं पौष्टिक तत्वों से भरपूर, खाद्य सुरक्षा मानकों को ध्यान में रखकर बहुत सारे मूल्य संवर्धित उत्पाद बना सकते हैं। यह न सिर्फ लीची उत्पादों को साल भर उपलब्ध कराएगा, बल्कि उत्पादकों की आय भी बढ़ाने में सहायक सिद्ध होगा। अत: बहुत आसान प्रसंस्करण विधि से किसान या उत्पादक अपनी आय बढ़ाने के साथ-साथ अपना जीवन स्तर भी बढ़ा सकते हैं।

लीची जूस

सामग्री

लीची का गूदा - 4 कप
चीनी - 1 कप
साइट्रिक एसिड - 0.1 प्रतिशत (जूस के हिसाब से)
पोटेशियम मेटाबाईसल्फाइट - 0.1 प्रतिशत (जूस के हिसाब से)

विधि

लीची के गूदे को मिक्सी में पीस लें। अब पिसे हुऐ गूदे को छननी की सहायता से एक बड़े बर्तन में छान लें। छने रस में चीनी एवं साइट्रिक एसिड मिलाकर जूस को 85°C तक 3 मिनट तक उबालकर गैस बंद कर दें। उतारने के बाद पोटेशियम मेटाबाईसल्फाइट को थोड़े जूस में घोलकर मिला लें। जूस थोड़ा ठंडा होने के उपरांत साफ-सुथरी स्टेर्लाइज्ड बोतल में भरकर सील पैक कर लें।

लीची स्क्वैश

सामग्री

लीची का गूदा - 4 कप
पानी - 2 कप
चीनी - 2 कप
साइट्रिक एसिड - 1/4 चाय चम्मच
पोटेशियम मेटा बाईसल्फाइट - 0.1 प्रतिशत जूस के हिसाब से

तैयार लीची स्क्वैश

बोतलबंद लीची स्क्वैश

विधि

लीची का स्क्वैश बनाने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में चीनी और पानी को मिलाकर चाशनी बना लें। अब लीची को छीलकर गूदा अलग कर लें। जूसर की

सहायता से लीची के गूदे का रस निकालकर बारीक छलनी से छान लें। एक बड़े भगोने में लीची का रस और चीनी की चाशनी साइट्रिक एसिड डालकर 10 से 15 मिनट तक पका लें। तैयार स्क्वैश को हल्का ठंडा कर उसमें पोटेशियम मेटा बाईसल्फाइट को मिलाएं एवं स्क्वैश को साफ-सुथरी रोगाणु रहित बोतल में भरकर भंडारित कर लें।

लीची जैम

सामग्री

लीची गूदा - 1 किलो
चीनी - 750 ग्राम
साइट्रिक एसिड - 2 ग्राम प्रति किलोग्राम की दर से

विधि

लीची के गूदे में एक चौथाई पानी डालकर प्रेशर कुकर में 4-5 सीटी आने तक पका लें। फिर ब्लेंडर की सहायता से महीन पीस लें और तैयार मिश्रण में चीनी डालकर मध्यम आँच पर पका लें। पकाने के दौरान 2.0 ग्राम/किलो की दर से साइट्रिक एसिड को पानी में घोलकर मिला लें। सारे मिश्रण को बीच-बीच में चलाते रहें ताकि वह जल न जाए। जब मिश्रण परत जैसा दिखने लगे तो उसे आँच से उतार लें। तैयार जैम को चौड़े मुँह वाले साफ-सुथरे रोगाणु रहित जार में गरम-गरम भर लें। जार में भरने से पहले 0.02 प्रतिशत सोडियम बेंजोएट को प्रति किलो तैयार जैम के अनुसार अच्छे से मिला लें।

सेहत का खजाना

- लीची में प्रचुर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, आयरन जैसे खनिज लवण पाए जाते हैं। ये इसे काफी फायदेमंद बना देते हैं।
- इसमें घुलनशील रेशा काफी मात्रा में होता है और यह मोटापा कम करने में मदद करता है।
- लीची प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, वजन कम करने, पाचन शक्ति बढ़ाने, त्वचा को सुंदर बनाने तथा मानसिक तनाव दूर करने में सहायक होता है।
- लीची में प्रचुर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। साथ ही, यह फ्लेवनॉइड और एंटीऑक्सीडेंट का अच्छा स्रोत है। यह शरीर को प्रदूषण एवं हानिकारक विषैले पदार्थों से बचाता है। लीची में संतृप्त वसा बिल्कुल भी नहीं होती है।
- इसमें सोडियम और कॉलेस्ट्रॉल नहीं पाया जाता है, जिससे हृदय संबंधी रोगों की आशंका कम होती है।
- लीची में नियासिन पाया जाता है। नियासिन अच्छे कॉलेस्ट्रॉल को शरीर में बढ़ाता है और बुरे कॉलेस्ट्राल को कम करता है।
- लीची को खाने से शरीर में कार्बोहाइड्रेट, वसा एवं प्रोटीन का पाचन और अवशोषण अच्छी तरह होता है। लीची में मौजूद आहारीय रेशा कब्जियत को कम करता है।
- लीची में पानी की मात्रा ज्यादा होती है। यह विटामिन सी, पोटेशियम और शर्करा का अच्छा स्रोत है। इसका सेवन शरीर में पानी के अनुपात को संतुलित करता है, जिससे शरीर को ठंडक मिलती है।
- लीची में मौजूद विटामिन, हीमोग्लोबिन के निर्माण और लौह तत्व के अवशोषण में सहायक होता है, जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाए रखता है।

लीची जेली

सामग्री

लीची जूस - 500 मि.ली.
चीनी - 500 ग्राम
साइट्रिक एसिड - 0.1 प्रतिशत जूस की दर हिसाब से
पेक्टीन - 1 प्रतिशत जूस की दर से

विधि

जेली बनाने के लिए पूरी तरह से पकी हुई लीची को अच्छी तरह से धोकर, सुखाकर उसका छिलका हटाकर गूदा अलग कर लें। इसके वाद लीची के गूदे को मिक्सी या ब्लेंडर की सहायता से पीसकर महीन छननी या मलमल के कपड़े से छान लें। छानते समय कपड़े को निचोड़ना नहीं है, नहीं तो गूदा भी जूस के साथ मिल जाएगा। लीची के निकाले हुए जूस में चीनी डालकर उसे मध्यम आँच पर पका लें। इस मिश्रण को तब तक पकाते रहें जब तक यह परत जैसा गिरने लगे। आँच से उतारने से पहले पेक्टीन और साइट्रिक एसिड को थोड़ा पानी में घोलकर मिला लें।

लीची की कैनिंग

पकी हुई लीची को अच्छी तरह धोकर उसका गूदा निकाल लें। 30-35°C बिक्स वाली चीनी की चाशनी साइट्रिक एसिड मिलाकर बना लें। डिब्बे में लीची का गूदा डालकर चाशनी से भर लें। सीलबंद डब्बे को 30 मिनट तक खौलते पानी में रोगाणु रहित कर लें। स्टर्लाइजेशन के बाद डब्बे को ठंडा कर लें। डिब्बे के ठंडा होने के बाद सूखे कपड़े से इसे सुखा ले और भंडारित कर लें।