आम के प्रसंस्करित उत्पाद

रीतू सिंह* और **पी. के. गुप्ता****

मौसम में फलों की अधिकता के समय इनका उचित परिरक्षण करना चाहिए ताकि इन्हें नष्ट होने से बचाने के साथ-साथ मूल्यों को भी गिरने से रोका जा सके। इस प्रकार किसानों को अपनी उपज के उचित दाम मिल सकते हैं। आम के परिरक्षित उत्पादों का बेमौसम में सेवन करके इसके स्वाद व पोषक तत्वों का लाभ उठाया जा सकता है। आम के पके फलों के साथ-साथ इसके कच्चे फलों से भी अनेक स्वादिष्ट, पौष्टिक व हाजमेदार उत्पाद बनाए जा सकते हैं। यदि आम के प्रसंस्करण एवं परिरक्षण उद्योग को एक लघु उद्योग के रूप में अपनाया तो काफी लाभ कमाया जा सकता है। कच्चे आम से भी बहुत से उत्पाद बनाये जाते हैं। उपयुक्त कच्चे आम की पहचान के लिए पूर्ण विकसित कच्चे आम को पानी में डुबोकर देखें। अगर आम पानी में डूब जाये तो उसका आपेक्षिक घनत्व एक से अधिक होता है। ऐसे आमों में कुल घुलनशील ठोस की मात्रा अधिक होती है। इसलिए यह विभिन्न उत्पाद तैयार करने के लिए उपयुक्त समझा जाता है। अचार, चटनी, मुरब्बा, शर्बत तथा अमचूर एवं खटाई कच्चे आम से सफलतापूर्वक बनाए जाते हैं।

फलों के राजा आम का वानस्पतिक नाम *मेंगीफेरा इंडिका* है। यह फल अपने रसीले पेय, अद्‌भुत स्वाद, अत्यधिक मिठास व मधुर महक रूपी गुणों के लिए लोकप्रिय है। विश्व में आम उत्पादन में भारत का पहला स्थान है और हमारा देश विश्व के कुल आम उत्पादन का लगभग 56 प्रतिशत भाग उत्पन्न करता है। उगाई जाने वाली किस्मों में दशहरी, लंगड़ा, चौसा, सफेदा, तोतापरी, फजली, अल्फांसों, मल्लिका, आम्रपाली, रत्ना, अर्का पुनीत इत्यादि प्रमुख हैं। भारत के प्रत्येक राज्यों में आम उगाया जाता है। आम को "फलों का राजा" कहा गया है, क्योंकि यह अधिकतर लोगों का मनपसंद फल है। क्षेत्रफल, उत्पादन, परिरक्षण और निर्यात के हिसाब से यह अव्वल दर्जे का फल है। आम का फल विटामिन ए, बी, सी तथा विभिन्न खनिज पदार्थों जैसे कैल्शियम, फॉस्फोरस व लोहा आदि का अच्छा स्रोत है। विटामिन-ए का तो यह अक्षय भंडार है जो कि आंखों की रोशनी के लिए बहुत आवश्यक है।

बोतलबंद आम रस

आम रस

पूर्ण विकसित, पके हुए, रसदार, सुगंधयुक्त और स्वस्थ आमों को साफ पानी में धोकर और इनका छिलका उतारकर उनसे पल्पर द्वारा रस निकाला जाता है। रस का परिरक्षण पोटेशियम मैटाबाइसल्फाइट या ताप संसाधन द्वारा किया जाता है। रस को 90 से 95 डिग्री सेल्सियस तापमान तक गर्म करके बोतल या डिब्बे में भरकर सीलबंद कर दिया जाता है। अब इसे 85 से 90 डिग्री सेल्सियस तापमान पर पास्चुरीकरण करके ठंडा किया जाता है। बाद में आवश्यकतानुसार इस रस से स्क्वैस, नैक्टर या अन्य पदार्थ बनाये जा सकते हैं।

आम का मुरब्बा

ताजा बना हुआ मुरब्बा बहुत ही आकर्षक एवं पौष्टिक होता है। कच्चे आम का बना मुरब्बा बड़ा स्वादिष्ट एवं पोषक तत्वों से परिपूर्ण होता है। पूर्ण विकसित कच्चे आम लेकर साफ पानी से धोएं। छिलका उतारकर लंबे-लंबे आकार के बड़े-बड़े टुकड़े काटकर दो प्रतिशत नमक के घोल में डुबोएं। टुकड़ों को अब कांटेदार चम्मच से गोदकर 3-4 मिनट तक उबलते हुए पानी में डुबोकर नरम करें। लगभग 500 ग्राम चीनी व 3 ग्राम साइट्रिक अम्ल को 800 मि.ली. पानी में मिलाकर एक उबाल दें। उबले हुए शरबत से मैल हटाकर मलमल के कपड़े द्वारा छानकर नरम किए हुए टुकड़ों में डाल दें। अगले दिन फल के टुकड़ों को शरबत से निकालकर बाकी बची हुई चीनी की आधी मात्रा शरबत में मिलाकर 10 मिनट तक उबालें और गाढ़े किए हुए शरबत को वापस टुकड़ों में डाल दें। दो दिन पश्चात् बाकी बची हुई चीनी डालकर फिर ऐसे ही शरबत को गाढ़ा करने की क्रिया दोहराएं। दो-तीन तार का शरबत (70 प्रतिशत कुल घुलनशील तत्व) तैयार कर टुकड़ों को एक सप्ताह तक शरबत में डूबा रहने दें। एक सप्ताह बाद शरबत का गाढ़ापन कम होने पर इसे उबालकर गाढ़ा करके फिर टुकड़ों को इससे ढक दें। तैयार मुरब्बे (70 प्रतिशत कुल घुलनशील तत्व) को साफ कीटाणुरहित बर्तन में सीलबंद कर भंडारण करें।

आम का मुरब्बा

*गृह विज्ञान विशेषज्ञ; **अध्यक्ष, कृषि विज्ञान, केंद्र, दिल्ली

आम की मीठी चटनी

आम की चटनी के लिए थोड़े कच्चे फलों को चुना जाता है। चटनी एक मसालेदार मीठा खाद्य पदार्थ है जो कि तैयार गूदे को चीनी, मसाले, नमक व सिरके के साथ धीमी आंच पर पकाकर तैयार की जाती है। कसे हुए आम और अदरक को पर्याप्त पानी के साथ पकायें। अच्छी तरह गल जाने पर चीनी मिलाकर पकायें। चाशनी गाढ़ी होने पर पिसे हुए मसाले मिला दें। पहले से भीगे हुए मेवे अर्थात किशमिश, काजू, खरबूजे के छिले हुए बीज मिला दें। अगर चाशनी अलग से न बहे अर्थात् जब चाशनी दो तार की हो जाएं तभी नमक और सिरका मिलाकर चटनी को नीचे उतार लें। गरम-गरम चटनी चौड़े मुँह वाली साफ और सूखी शीशे की बोतल में भर कर ठंडा होने पर ढक्कन लगाकर सीलबंद करें। सीलबंद बर्तन का ठंडे व शुष्क स्थान पर भण्डारित करें। वर्षाकाल में चटनी को खराब होने से बचाने के लिए सोडियम बेंजोएट का प्रयोग किया जा सकता है।

आम पापड़

आम रस को धूप में सुखाकर आम पापड़ भी बनाया जाता है। इसके लिए रस को चटाई पर पतली तह में फैलाया जाता है। सूखने पर दूसरी तह लगा दी जाती है। कभी-कभी रस को पकाकर या अतिरिक्त चीनी मिलाकर चढ़ा करके भी सुखाया जाता है। अत्यधिक अम्ल वाले आम रस में शर्करा मिलाने से शर्करा व अम्ल के अनुपात को नियंत्रित किया जा सकता है। धूप में सुखाया गया उत्पाद रंग में गहरा हरा भूरा या काला पड़ जाता है। धूल वगैरह भी लग जाती है तथा यह उत्तम गुण वाला नहीं रहता है। 'बानेशान', 'बाम्बेग्रीन' और 'दशहरी' आम के गूदे का ब्रिक्स 25 डिग्री और अम्लता 0.5 प्रतिशत रखकर कैबिनेट शुष्कयंत्र में सुखाने से उत्पाद का स्वाद शर्करा व अम्ल के लिहाज से उत्तम होता है।

अचार

अचार के लिए खट्टे आम अच्छे होते हैं। पूर्ण विकसित कच्चे आमों का अचार बड़ा अच्छा बनता है। आम की राम केला किस्म इसके लिए उपयुक्त है। आम को अच्छी तरह साफ करके चार से छह टुकड़ों में स्टील के चाकू या कटर से काटकर नमक और हल्दी मिलाकर कुछ दिनों के लिए रख दें। जब आम से निकला हुआ पानी उन्हीं टुकड़ों में सूख जाये और टुकड़े मुलायम हो जायें तब सरसों का तेल गरम करके उसे नीचे उतार कर उसमें पहले हींग और कलौंजी को भून लें फिर अन्य मसाले मिला लें। अब आम के टुकड़े मिलाकर अच्छी तरह हिला दें। इसे साफ-सुथरे बर्तन में भरें। अचार डालने के 2-3 सप्ताह पश्चात् इसका उपयोग कर सकते हैं।

आम का अचार

आम के सूखे उत्पाद

पके आम की सूखी फांकें

आम की फांकें बनाने के लिए पके हुए आम (जो अधिक मुलायम न हों) प्रयोग में लाये जाते हैं। पहले आम को तेज धार चाकू से छीलकर उनकी फांकें बना ली जाती हैं। एक आम से लगभग 6 फांकें तैयार हो जाती हैं। फिर इन फांकों को 70 प्रतिशत चीनी के घोल तथा 0.1 प्रतिशत पोटेशियम मेटाबाईसल्फाइड के घोल में 2-3 मिनट के लिए गर्म किया जाता है। फिर इन्हें निकाल कर ट्रे में रखकर मशीन में सुखाया जाता है। सूखने के बाद इन फांकों को खाने के प्रयोग में लाया जाता है। इन तैयार फांकों को पूर्ण रूप से पैककर सीलबन्द पॉलीथीन थैलियों में रखा जाता है तथा जब आम का मौसम न हो इन्हें खाकर आम का आनन्द लिया जा सकता है।

आम की सूखी फांकें

पके आम का पाउडर

आम की सूखी फांकों को पीसकर चूर्ण भी बनाया जा सकता है। इसे बाद में आम के अन्य पेय पदार्थ बनाने के काम में लाया जा सकता है।