चुकंदर का मूल्य संवर्धन

पूनम*, मनीषा वर्मा*, एस. एस. लखावत** और **सुभिता कुमावत*****

चुकंदर का सेवन सब्जी और सलाद के रूप में किया जाता है। इसका जूस निकाल कर रोजाना पिया जा सकता है। बेटनिन, चुकंदर की जड़ से प्राप्त होता है जिसका उपयोग खाद्य-पदार्थ में रंग के रूप में किया जाता है, जैसे- टमाटर के पेस्ट, सॉस, डेसर्ट, जैम-जेली, आइसक्रीम और कैंडी इत्यादि। इसमें कार्बोहाईड्रेट, सोडियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम, सल्फर, क्लोरीन, आयोडीन, आयरन, विटामिन बी-1 और बी-2 पाया जाता है। पौष्टिक तत्वों से भरपूर चुकंदर विटामिन-सी का अच्छा स्रोत है। यह शरीर को स्वस्थ रखने के साथ-साथ त्वचा के लिए भी अच्छा माना जाता है। इसके सेवन से हीमोग्लोबिन बढ़ता है व रक्त शुद्ध होता है। इसमें कैलोरी काफी कम होती है। इसमें कम मात्रा में प्रोटीन और वसा पायी जाती है।

चुकंदर (*बीटा वल्गैरिस*) चेनोपोडियासी परिवार का सदस्य है जो पूर्वी और मध्य यूरोप की एक महत्वपूर्ण वनस्पति फसल है। यह एक जड़ वाली फसल है। आमतौर पर यह लाल रंग का होता है। कुछ स्थानों पर सफेद चुकंदर भी पाये जाते हैं। चुकंदर और इसके पत्ते फोलेट के अच्छा स्रोत होते हैं। इसे शर्करा के स्रोत के रूप में भी प्रयोग किया जाता है।

*रिसर्च स्कॉलर; **आचार्य, महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर; ***सहायक आचार्य, श्री कर्ण नरेन्द्र कृषि विश्वविद्यालय, जोबनेर

किस्में:- डेट्रोइट डार्ड रेड, क्रिमसन ग्लोब, अर्ली वंडर, ऊटी-1 एवं क्रोसबी मिस्र।

प्रमुख तत्व

कार्बोहाईड्रेट (9.96 ग्राम), चीनी (7.96 ग्राम), फाइबर (2.0 ग्राम), वसा या फैट (0.18 ग्राम), प्रोटीन (1.68 ग्राम), विटामिन बी-1 (0.031 मिलीग्राम), विटामिन बी-2 (0.027 मिलीग्राम), विटामिन बी-3 (0.331 मिलीग्राम), विटामिन बी-5 (0.145 मिलीग्राम), विटामिन बी-6 (0.067 मिलीग्राम), विटामिन-सी (3.6 मिलीग्राम), कैल्शियम (16 मिलीग्राम), लौह तत्व (0.79 मिलीग्राम), मैग्नीशियम (23 मिलीग्राम), फॉस्फोरस (38 मिलीग्राम), पोटेशियम (305 मिलीग्राम), सोडियम (77 मिलीग्राम), और जिंक (0.35 मिलीग्राम)।

चुकंदर के लाभ

मधुमेहः चुकंदर, फाइटोकैमिकल्स और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले बायोएक्टिव यौगिक जैसे पोलीफेनोल्स, फ्लेवोनोइड्स और एंथोकायनिन का बड़ा स्रोत है। ये सभी तत्व मधुमेह के स्तर को कम करने का काम करते हैं।

बवासीरः इसमें बेटेन नामक तत्व पाया जाता है। आंत व पेट को साफ करने के लिए शरीर को इस तत्व की आवश्यकता होती है और चुकंदर में उपस्थित यह तत्व इसकी आपूर्ति करता है।

हृदय स्वास्थ्यः इसमें मौजूद नाइट्रेट तत्व रक्तचाप को सामान्य कर हृदय रोगों और हृदयाघात से बचाता है। एक अध्ययन के अनुसार चुकंदर मायोकार्डियल इन्फेक्शन से बचाता है। इसमें मौजूद जारी विटामिन्स और मिनरल्स, हृदय को स्वस्थ रखते हैं।

एनीमिया या रक्ताल्पता की समस्याः चुकंदर आयरन से भरपूर होता है और शरीर में आयरन की आपूर्ति करने का काम करता है। खासतौर से महिलाओं और बढ़ती उम्र के बच्चों के लिये यह एक स्वास्थ्यवर्धक आहार है।

रक्तचापः चुकंदर और इसके पत्ते फोलेट का अच्छा स्रोत होते हैं। ये उच्च रक्तचाप तथा अल्जाइमर की समस्या को दूर करने में सहायक होते हैं।

जोड़ों का दर्दः चुकंदर का नियमित जूस पीकर इस समस्या का समाधान किया जा सकता है। इससे जोड़ों के दर्द में ही राहत नहीं मिलती बल्कि हड्डियाँ भी मजबूत होती हैं।

त्वचाः इसका सेवन करने से इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंटस तत्व त्वचा के कोलेजन स्तर को बढ़ाते हैं, जिससे त्वचा लचीली होती है। इस प्रकार संक्रमण पैदा करने वाले बैक्टीरिया खत्म होते हैं।

टूटी-फ्रूटी

चुकंदर के छोटे-छोटे टुकड़ों को शक्कर के घोल के 60°C ब्रिक्स में भिगोकर रखा जाता है। गर्म घोल में चुकंदर के टुकड़ों को तीन से चार घंटे तक रख कर टूटी-फ्रूटी बनाई जाती है। इसका उपयोग केक, कुकीज, बिस्किट्स और आइसक्रीम में डालकर किया जाता है।

एक किलोग्राम चुकंदर से 350 से 400 ग्राम टूटी-फ्रूटी बन सकती है। वर्तमान में टूटी-फ्रूटी का बाजार भाव 140 रुपये/ किलोग्राम है।

विकसित उत्पाद

पाउडर, कैंडी, टूटी-फूटी, जैम, चूरे, अचार आदि।

मूल्य संवर्धन

सफाई/धुलाई

चुकंदर को पानी से अच्छी तरह धोया जाता है। इस पर उपस्थित मिट्टी को हटाया जाता है। फिर सूती कपड़े पर कुछ देर के लिए सुखाया जाता है।

ग्रेडिंग

समान आकार और शारीरिकी के अनुसार चुकंदर की ग्रेडिंग की जाती है।

पाउडर

चुकंदर को धोकर इसके छिलकों को हटाया जाता है। फिर इनकी पतली चिप्स बनायी जाती हैं। इन्हें सोलर शुष्क या यांत्रिक शुष्क के द्वारा सुखाया जाता है।

सूखने के बाद इसको ग्राइंडर से पाउडर में परिवर्तित किया जाता है। लाल चुकंदर पाउडर को ग्रेवी, सॉस, सूप या किसी भी रेसिपी में रंग प्रदान करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। एक किलोग्राम चुकंदर से 200 से 300 ग्राम सूखा पाउडर मिलता है।

जैम

विभिन्न फलों से बनने वाले जैम में चुकंदर को उबालकर उसके रस को उपयोग में लिया जाता है। यह जैम को अच्छा रंग प्रदान करता है।