



## कच्चे आम का प्रसंस्करण

रुपेंद्र कौर, संदीप कुमार रस्तोगी, सुशील कुमार शर्मा एवं पी के राय

कृषि विज्ञान केंद्र गुंता, अलवर

भाकृअनुप-सरसों अनुसंधान निदेशालय, भरतपुर (राजस्थान)

संवादी लेखक का ई-मेल: ext\_rupender@rediffmail.com

### परिचय

आम के प्रयोग से बहुत सारी खाने की चीजे बना सकती हैं। आम में कैरोटीन पाया जाता है। जो शरीर में विटामिन 'ए' की कमी को पूरा करता है और खाद्य रेशों का अच्छा स्रोत माना जाता है। आम खाने के अनेको स्वास्थ्य वर्धक फायदे हैं। यह बीटा कैरोटीन, विटामिन 'ए', विटामिन सी, पोटैशियम का बहुत अच्छा स्रोत है आम के फल का उपभोग सीमित है, क्योंकि यह मौसमी है, आम एक जल्दी खराब होने वाला फल है, पूरे वर्ष उपभोग के लिए विशेष प्रसंस्करण की आवश्यकता होती है। आम मात्र फल ही नहीं है यह घरेलू चिकित्सा के भी काम आता है। कच्चा-पका आम, छाल, गुठली, पत्तियों और फूल सभी औषधि बनाने के काम आती है। यह वात, कफ, अतिसार, दस्त, कब्ज, पेचिस, बवासीर आदि रोगों को नष्ट करता है। पोलियों के रोगी के लिए आम का सेवन लाभप्रद है। आम के अनेक प्रकार के खाद्य पदार्थ है जैसे- कच्चे आम को सुखाकर अमचूर, आम के रस को अनेक बार सुखाकर आम पापड़, आम के नए कोमल पत्तों को सुखाकर चूर्ण, अचार, चटनी, मुरब्बे, टॉफी, जैम, शर्बत आदि बनाए जाते हैं।

### आम के पोषक मान

पोषक तत्व	मात्रा
प्रोटीन	1.4 ग्राम
ऊर्जा	3 कैलोरी
खनिज लवण	0.7 ग्राम
फॉस्फोरस	22 मि.ग्रा.
लोहा	0.23 मि.ग्रा.
विटामीन 'सी'	16 मि.ग्रा.
कैल्सियम	45 मि.ग्रा.
मैग्नीज	270 मि.ग्रा.
सोडियम	26 मि.ग्रा.
पोटैशियम	205 मि.ग्रा.

### कच्चे आम प्रसंस्करण के उद्देश्य

- बेमौसम में उपयोग करने के लिए
- भोजन में विविधता लेने के लिए
- परिवार को पोषण सुरक्षा प्रधान कराने के लिए
- आम प्रसंस्करण द्वारा आय में वृद्धि करने के लिए
- कटाई उपरांत होने वाली क्षति को काम करने के लिए
- ग्रामीण महिलाओं को रोजगार के अवसर प्रधान करने के लिए
- आम के स्वाद में वृद्धि करने के लिए

### आम की फांको को सुखाना

**आवश्यक सामग्री :-** अधिक सुगन्धयुक्त, कम रस वाले सख्त गूदे वाले आम

**विधि :-** कच्चे आम को पहले पानी से अच्छी तरह धो लें। छिलका उतार कर मोटी फांके काट लें। फिर तुरंत पोटैशियम मेटावाई सल्फाइड के घोल में डालकर रखें। 16 घंटे के बाद निकाल कर जल निसारकर सुखाया जाता है। इन्हें धूप में या ड्रायर द्वारा सुखाया जाता है। अच्छी सूख जाने के बाद पॉलिथीन लिफाफे में वायुरुद्ध अवस्था में पैक करके रखना चाहिए। इन सूखी फांकों से आवश्यकतानुसार चटनी, अचार, अमचूर आदि का निर्माण किया जा सकता है।

### कच्चे आम (कैरी) का शर्बत

**आवश्यक सामग्री :-** कच्चे आम 500 ग्राम, चीनी 750 ग्राम, पोटैशियम मैटा बाई सल्फाइड 1 चम्मच, पानी 2 गिलास।

**विधि :-** कच्चे आम को धोकर छिलका व गुठली को हटा दें। चीनी में 1 गिलास पानी मिलाकर चाष्नी बनायें। आम के



टुकड़ों को 1 गिलास पानी डालकर उबाल लें। पकने पर ठंडा करने के बाद पीस लें। तैयार जूस को छानकर स्टील के बर्तन में निकालें। एक बोतल में चाष्नी भरकर, कैरी का जूस मिलायें। अब इसमें पोटैशियम मैटा बाई सल्फाईड डाले तथा अच्छे से हिलाकर बोतल को ढक्कन बंद करके रखें।

### कच्चे आम व पोदीने का शर्बत

**आवश्यक सामग्री :-** कच्चे आम व पोदीने का रस 1 किलो, चीनी 2 किलो, काला नमक 2 चम्मच, सैंधा नमक 2 चम्मच, सामान्य नमक 2 चम्मच, साइट्रिक एसिड 1 चम्मच, जीरा 3 चम्मच, सोडियम बेन्जोइट 3 चम्मच, पोटैशियम मेटाबाई सल्फाईड 1 चम्मच।

**विधि :-** यह गर्मियों में लू लगने से बचाता है। इसको बनाने के लिए कच्चे आम व पोदीने का रस निकाल लें। चीनी में 1/4 किलो पानी डालकर चाशनी बना लें। चाशनी में साइट्रिक एसिड, तीनों तरह के नमक काला, सैंधा व साधारण 2-2 चम्मच डाल दें। जीरा सेक कर पीसकर मिला दें। चाशनी ठण्डी होने पर उसमें आम व पोदीने का रस मिला दें। सोडियम बेन्जोइड, पोटैशियम मेटाबाई सल्फाईड डालकर बोतल में भर दें।

### कच्चे आम का मुरब्बा

**आवश्यक सामग्री :-** छोटे आम 2 किग्रा, इलायची पिंसी हुई 1 चम्मच, चीनी 2 किग्रा, केसर 3 ग्राम, गरम दूध 40 मि. ली, चूना 100 ग्राम, सोडियम बेंजोएट 5 ग्राम।

**विधि:-** आमों को छीलकर उनके गूदे की फांके कर लें। चूना पानी में घोलकर फांकों को पन्द्रह-बीस मिनट भिगोएं। फिर साफ पानी से अच्छी तरह धोकर एक साफ कपड़े पर फैलाकर पानी सूखा लें। गरम दूध में केसर डालकर रख दें। चीनी में तीन गिलास पानी डालकर आंच पर चढ़ाएं और एक तार की चाशनी बना लें। चाशनी बन जाए, तो आम की फांके डाल दें और धीमी आंच पर पकाएं। फांके नरम पड़ जाएं, तो दूध में घुली हुई केसर व इलायची मिला दें। चाशनी गाढ़ी होने लगे, तो आंच बन्द कर दें। ठण्डा होने पर इसमें सोडियम बेंजोएट डालकर मर्तबान में रखें।

### कच्चे आम की चटनी

**आवश्यक सामग्री :-** कच्चे आम का गूदा -1 किलो, नमक 40 से 50 ग्राम, अदरक -20 ग्राम, पिंसी लाल मिर्च- 10

ग्राम, पानी -250 ग्राम, चीनी-1 किलो, गर्म मसला- 20 से 25 ग्राम, ग्लेषिएल एसिटिक एसिड- 4 ग्राम।

**विधि:-** कच्चे आम लेकर उन्हें धोकर छिलका उतार लें। फिर उन्हें कद्दूकस कर लें। पानी मिलाकर कद्दूकस किये हुए आम को गल जाने तक पकाएं। इसमें चीनी, लाल मिर्च व गरम मसाला डालकर गाढ़ा होने तक पकाएं अर्थात् यह प्लेट टैस्ट करने पर पानी न छोड़े। आग से उतार कर इसमें ग्लेषिएल एसिटिक एसिड मिला दें। तथा गर्म-गर्म चटनी को साफ व चौड़े मुंह की बोतलों में डाल दें। ठंडा होने पर ढक्कन लगाकर बन्द कर दें तथा ठंडे स्थान पर रखें।

### कच्चे आम अदरक की चटनी

**आवश्यक सामग्री :-** आंच कच्चे 1 किलो (लम्बी व पतली फांके), अदरक -250 ग्राम, नमक 100 ग्राम, चीनी 250 ग्राम, भुना जीरा 25 ग्राम, लाल मिर्च-50 ग्राम, काला नमक 10 ग्राम।

**विधि:-** अदरक आम की फांकों में नमक लगाकर तीन से चार घंटों तक रख दें। पानी निकाल दें। चीनी डालकर पांच से दस मिनट पकायें, मंदी आंच पर जब आम अदरक नरम न हो जाये। जीरा, लाल मिर्च, काला नमक मिला दें। किसी जार में भर दें तथा ठंडे स्थान पर रखें। यह चटनी 10-15 दिन न खाने योग्य रहती है। ठण्डी होने पर फ्रीज में रखा जा सकता है।

### आम का आचार

**आवश्यक सामग्री :-** कच्चे आम 1 किग्रा, नमक 30 ग्राम, हल्दी पाउडर 10 ग्राम, हींग पाउडर 3 ग्राम, लाल मिर्च पाउडर 10 ग्राम, काला नमक 5 ग्राम, कलौंजी 10 ग्राम, सरसों का तेल 200 मि.ली.

**विधि:-** कच्चे आम और अच्छे गूदे वाले आम लेकर साफ पानी से धो लें। सुखाकर, छील लें, आम से गूदा निकालें और छोटे छोटे टुकड़े में काटें। सुखे साफ बर्तन में आम के टुकड़े डालिये, नमक और हल्दी पाउडर डाल दें। चम्मच से अच्छी तरह मिलाये और बन्द करके रख दें। धूप हो तो ये धूप में रखा जा सकता है। आचार को रोजाना सुखे साफ चमचे से चला कर ऊपर नीचे करें। 5-6 दिन में आम के टुकड़े गल कर नरम हो जायेंगे। सरसों का तेल गरम करें और ठंडा करके बाद में इस आचार में पीसी हींग, लाल मिर्च पाउडर, नमक और कलौंजी मिलाये। आम का हींग वाला आचार तैयार है।

