

# फळांपासून विविध पदार्थ



ग्रामलोट विकास योजना अन्न व  
पोषण विभाग, गृहविज्ञान महाविद्यालय,  
म. कृ. वि., परमणी

शरीराच्या निकोप वाढीसाठी फळे अत्यंत महत्वाची आहेत. फळांपासून आपल्याला जीवनसत्त्वे आणि खनिजद्रव्ये हे संरक्षक अन्न घटक मिळतात म्हणूनच फळांचा संरक्षक अन्न गटात समावेश केला जातो. फळे संरक्षक अन्नघटक पुरविणारे एक स्वस्त आणि मुबलक प्रमाणात उपलब्ध असणारे नैसर्गिक साधन होय.

फळांमध्ये विविधता ही रंग, आकार व चव यामुळे येते. फळांचे आकर्षक रंग तसेच गंध कुणाचेही मन वेधून घेतात. प्रत्येक फळाची चव ही वेगवेगळी असते. काही फळे रसाळ असतात तर काही फळे गरयुक्त असतात. रसाळ फळांमध्ये पाण्याचे प्रमाण जास्त असते तर गरयुक्त फळात घट्ट पदार्थ जास्त असतो. आंबा, टरबूज, पपई यासारख्या फळामध्ये साल, बिया, तंतूमय पदार्थ असा बराचसा भाग खाण्यास अयोग्य असतो.

फळे जरी रसाळ व मधूर असली तरी सर्वच फळे बाराही महिने उपलब्ध नसतात. काही विशिष्ट ऋतूतच विशिष्ट फळे येतात. उदा. आंबा हा फळांचा राजा असला तरी त्याचा आनंद आपल्याला उन्हाळ्यातच मिळतो. विशिष्ट मोसमात विशिष्ट फळांचे भरपूर उत्पादन होते त्यामुळे ते त्या मोसमात स्वस्तही असतात व सहसा मिळू शकतात. तीच फळे दुस-या मोसमात सहज उपलब्ध होणे कठीण तर असतेच पण त्यांची किंमतही सामान्य नागरिकाला परवडण्यासारखी नसते. तसेच फळांमध्ये पाण्याचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे त्यांना त्यांच्या नैसर्गिक स्वरूपात आपण जास्त दिवस टिकवून ठेवू शकत नाही, परंतू फळांपासून विविध पदार्थ बनवून त्यांचा स्वाद आणि त्यांची मधूरता मात्र टिकवून ठेवता येते.

ज्या मोसमात ज्या फळांचे उत्पादन जास्त प्रमाणात असते, त्या मोसमात त्या फळांपासून टिकवून राहणारे पदार्थ तयार करून ठेवता येतात. आपल्या देशात खूप पूर्वी पासून आंब्याचे लोणचे, तक्कू, साखरआंबा, मिरचिचे लोणचे, लिंबाचे लोणचे असे पारंपारिक पदार्थ बनवून फळे साठविण्याची पद्धत प्रचलीत आहे. आधुनिकीकरणामुळे फळांपासून तयार करण्यात येणा-या ब-याच अपारंपारिक अशा नवीन पदार्थांची भर यामध्ये पडलेली आहे. जाम, जेली, सरबत, स्क्वॅश, सीरप इत्यादी असे पदार्थ आपल्या आहार पद्धतीचा अविभाज्य

अग बनले असल्यामुळे ते पदार्थ तयार करून फळाची साठवण आपणास करता येते. फळापासून तयार केलेले पदार्थ साठवून ज्या मोसमात ती फळे उपलब्ध नसतात त्या मोसमातही त्या फळांचा आस्वाद घेऊ शकतो. या पदार्थांमूळे आपल्या जेवणात विविधताही निर्माण करता येते. शिवाय लोकांच्या आवडीचा फायदा घेऊन हे पदार्थ तयार करून विकण्याचा छोटासा गृहउद्योगही करता येतो.

फळापासून तयार होणा-या काही अपारंपारिक पदार्थांचे साहित्य व कृती खाली दिलेली आहेत.

### १. आंब्याचा जाम

|           |             |           |
|-----------|-------------|-----------|
| साहित्य : | आंब्याचा गर | १०० ग्रॅम |
|           | साखर        | ७५ ग्रॅम  |
|           | लिंबू सत्व  | १ ग्रॅम   |

कृती : १) पिकलेले आंबे स्वच्छ धुवून घ्या व त्याचा गर काढा.

२) गरामध्ये साखर टाका.

३) मंद आचेवर शिजवा.

४) त्यामध्ये लिंबूसत्व व आवश्यक वाटल्यास खाण्याचा रंग टाका.

५) वरिल मिश्रण थोडे घट्ट होईपर्यंत शिजवा.

६) तयार जाम निर्जंतूक बाटलीत भरा.

### २. लिंबू स्वॅश

|          |                        |              |
|----------|------------------------|--------------|
| साहित्य: | लिंबाचा रस             | १०० ग्रॅम    |
|          | साखर                   | १५० ग्रॅम    |
|          | खाण्याचा रंग           | चिमुटभर      |
|          | पाणी                   | ५० ग्रॅम     |
|          | पोटॅशियम मेटाबायसल्फेट | ६१ मि. ग्रॅम |

कृती : १) लिंबाचा रस काढून घ्या.

२) जाडसर कापडातून गाळून घ्या.

३) त्यात साखर आणि पाणी टाका.

४) मिश्रण एकतारी पाकासारखे शिजवा व शेवटी त्यात पोटॅशियम मेटाबायसल्फेट आणि खाण्याचा रंग टाकून एक उकळी येवू द्या.

५) तयार झालेला स्वॅश निर्जंतूक बाटलीत ओता.

### ३. टोमॅटो केचप

|          |             |           |
|----------|-------------|-----------|
| साहित्य: | टोमॅटोचा गर | २५० ग्रॅम |
|----------|-------------|-----------|

|                  |                |
|------------------|----------------|
| चिरलेला कादा     | ३ ग्रॅम        |
| लसूण             | २ पाकळ्या      |
| लवंग             | १              |
| दालचिनी          | १ तूकडा        |
| लाल मिर्ची पावडर | १/४ चहाचा चमचा |
| साखर             | ८ ग्रॅम        |
| मीठ              | ५ ग्रॅम        |

- कृती: १) टोमॅटो शिजवून त्याचा गर काढा. त्या मरात घेतलेल्या साखरेतील १/३ साखर टाका. हे मिश्रण शिजवण्यास ठेवा.
- २) सर्व मसाला बारीक कुटून घ्या.
- ३) एका मलमलच्या कापडात सर्व मसाला ठेवून त्याची पुरचुंडी बांधा.
- ४) मिश्रण शिजत असतानाच मसाल्याची पूरचुंडी आत सोडा.
- ५) शिजलेले मिश्रण जेव्हा त्याच्या मुळ आकारमानाच्या १/३ पट राहिल तेव्हा मसाल्याची पुरचुंडी काढून घ्या व चांगली पिळून घ्या.
- ६) मिश्रणात व्हीनेगर, मीठ व उरलेली साखर टाका.
- ७) मिश्रण ढवळून थोडा वेळ शिजू द्या.
- ८) हे मिश्रण थंड झाल्यावर निर्जातूक कोरड्या बाटलीत भरा.

#### ४. पानकोबीचे लोणचे

|          |                |           |
|----------|----------------|-----------|
| साहित्य: | पानकोबी        | २५० ग्रॅम |
|          | लालमिरची पावडर | १५ ग्रॅम  |
|          | मीठ            | ३० ग्रॅम  |
|          | चिंच           | ३० ग्रॅम  |
|          | लसूण           | १५ ग्रॅम  |
|          | आद्रक          | १५ ग्रॅम  |
|          | तेल            | ५० ग्रॅम  |

- कृती: १) पानकोबी धुवून चिरून घ्या.
- २) चिरलेली पानकोबी मीठ मिसळून रात्रभर ठेवा.
- ३) पानकोबीला सुटलेले पाणी निथळून घ्या.
- ४) सुटलेल्या पाण्यात चिंच टाकून २-३ तास ठेवा.
- ५) चिंच कोळून घ्या.

६) तेल गरम करुन घेऊन थंड करा.

७) तेल थंड झाल्यावर त्यात वाटलेले आद्रक, लसूण व मिरचीचे पावडर टाका.

#### ५. चिंचेचे लोणचे

|          |             |           |
|----------|-------------|-----------|
| साहित्य: | चिंच        | ५० ग्रॅम  |
|          | व्हिनेगार   | १५ मि.ली. |
|          | आद्रक       | १० ग्रॅम  |
|          | लसूण        | १५ ग्रॅम  |
|          | खारीक       | ५० ग्रॅम  |
|          | हिरवी मिरची | २५ ग्रॅम  |
|          | जिरे        | ५ ग्रॅम   |
|          | हळद         | १/४ चमचा  |
|          | साखर        | ४० ग्रॅम  |
|          | तेल         | ५० ग्रॅम  |
|          | मीठ         | ५ ग्रॅम   |

कृती: १) चिंच थोडावेळ व्हिनेगारमध्ये भिजत ठेवा.

२) चिंच कोळून घ्या.

३) सर्व मसाला बारीक कुटून घ्या.

४) तेल गरम करा व त्यात मसाला टाकून परतव व नंतर चिंचेचा कोळ व मीठ टाका.

५) हे मिश्रण घट्ट होईपर्यंत सारखे ढवळा.

६) थंड झाल्यावर निर्जंतुक व कोरड्या बाटलीत भर

#### ६. टोमॅटोचे लोणचे

|          |        |                |
|----------|--------|----------------|
| साहित्य: | टोमॅटो | २५० ग्रॅम      |
|          | चिंच   | ५० ग्रॅम       |
|          | मेथ्या | ५ ग्रॅम        |
|          | तेल    | ५० ग्रॅम       |
|          | मीठ    | १५ ग्रॅम       |
|          | तिखट   | १५ ग्रॅम       |
|          | लसूण   | २ ते ३ पाकळ्या |

हळद, जिरे, मोहरी, हिंग चिमूटभर टाकणे.

कृती: १) टमाटे स्वच्छ धुवून कोरडे करा.

२) त्यांचे बारीक तुकडे करा.

३) मीठ टाकून मंद आचेवर शिजवा.

४) चिंच स्वच्छ करुन धुवून त्यात टाका.

५) चिंच शिजल्यावर तिखट व हळद टाकून हलव

- ६) मेथ्या भाजून बारीक पूड करा.
- ७) तेल गरम करुन त्यात जिरे, मोह-या, हिंग व कुटलेला लसूण टाका
- ) फोडणीत मेथी पावडर आणि टमाटे व चिंचेचे मिश्रण टाका
- ) थंड झाल्यावर निर्जंतुक व कोरड्या बाटलीत भरा.

### ७. पेरुची जेली

|           |           |            |
|-----------|-----------|------------|
| साहित्य : | पेरु      | ५०० ग्रॅम  |
|           | साखर      | ५०० ग्रॅम  |
|           | लिंबूसत्व | १ ग्रॅम    |
|           | पाणी      | ७५० मि.ली. |

- कृती :
- १) पिकलेले पेरु निवडून स्वच्छ धुवून घ्या
  - २) स्टीलच्या चाकूने पेरुचे बारीक तुकडे करा.
  - ३) पेरुचे तुकडे शिजवून घ्या शिजत असताना त्यात लिंबूसत्व टाका.
  - ४) मधून मधून सारखे ढवळत रहा.
  - ५) शिजलेले पेरु पातळ कापडातून गाळून अर्क बाजूला काढा.
  - ६) पेरुच्या अर्कामध्ये साखर व राहिलेले लिंबूसत्व टाकून शिजवा.
  - ७) चमच्यातून मिश्रण खाली टाकतांना पारदर्शक, रुंद व खाली निमुळते होणारे किंचीत घट्ट थेंब पडल्यास जेली झाली असे समजावे.

- नोट
१. जेलीसाठी पेरु जास्त पिकलेले व मऊ नसावेत.
  २. लिंबूसत्वाऐवजी १ किं. पेरूस १ मोठ्या लिंबाचा रस टाकावा.

प्रा. आशा आर्य सहयोगी प्राध्यापक  
 कु. अनुजा परतवार संशोधन सहाय्यक  
 प्रा. शामला हारोडे  
 समन्वयक, पाणलोट विकास योजना

मुद्रक : बिटा कम्युनिकेशन कन्सलटन्सी कलेक्टर  
 ऑफिस समोर, स्टेशन रोड परभणी