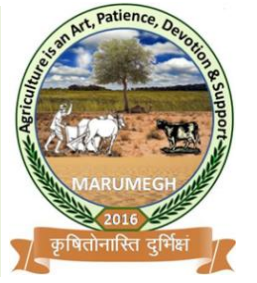




मरुमेघ

किसान ई – पत्रिका

www.marumegh.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
©2021 marumegh ISSN:2456-2904



आँवला एक गुण अनेक

*डॉ. निशु कँवर भाटी और **डॉ अर्जुन सिंह जाट

*विषय वस्तु विशेषज्ञ व **वरिष्ठ वैज्ञानिक, कृषि विज्ञान केंद्र, मौलासर

सर्दियों का मौसम शुरू हो रहा है और हम आसानी से आंवले के पेड़ों को आंवले से लदा देख सकते हैं। प्रकृति की बनावट ही ऐसी है, इस मौसम में हम देख सकते हैं की प्रायः सर्दी, मौसमी बिमारियों के कारण हम कई बिमारियों के शिकार हो जाते हैं। आँवला प्रकृति की ओर से हमें दिया गया एक तोहफा है, जो बहुत ही गुणकारी है। आयुर्वेद में आंवले को बहुत ही फायदेमंद माना गया है। इसमें प्रचूर मात्रा में विटामिन – सी, कैल्शियम, फॉस्फोरस, लोह तत्व व विटामिन – बी काम्प्लेक्स होता है। चरक संहिता में आयु बढ़ाने, बुखार कम करने, खांसी ठीक करने और कुष्ठ रोग का नाश करने वाली औषधि के लिए आंवले का उल्लेख मिलता है। इसी तरह सुश्रुत संहिता में आंवला के औषधीय गुणों के बारे में बताया गया है। इसे अधोभागहर संशमन औषधि बताया गया है, इसका मतलब है कि आंवला वह औषधि है, जो शरीर के दोष को मल के द्वारा बाहर निकालने में मदद करता है। पाचन संबंधित रोगों और पीलिया के लिए आंवला (Indian gooseberry) का उपयोग किया जाता है। इसके नियमित प्रयोग से बालों की विभिन्न समस्या भी दूर होती है। ऐसे औषधीय गुणों के कारण हमें इस का सेवन हर तरीके से करना चाहिए अर्थात् ताजे फल का भी और प्रसंस्करण कर वर्ष भर सेवन करने योग्य बनाना चाहिए।

आज बाजार में हम देख सकते हैं की आंवला से बने पदार्थों की बाढ़ सी आ रही है। परन्तु बस कुछ सही जानकारी से हम घर पर ही आंवले से बने कई पदार्थ जैसे आंवला जैम, मुरब्बा, अचार, कैंडी आदि आसानी से बना सकते हैं।

रासायनिक विश्लेषण (प्रति १०० ग्राम में)

विटामिन सी	६०० मिली ग्राम
जल	८१.८ प्रतिशत
प्रोटीन	०.५ प्रतिशत
फॉस्फोरस	२० प्रतिशत
कार्बोहायड्रेट	१२.८ प्रतिशत
कैल्शियम	५० मिली ग्राम
आयरन	१.२ मिली ग्राम

आँवले के प्रसंगसरन द्वारा बनाये जाने वाले कुछ व्यंजन

आँवले का लच्छा

सामग्री

- आँवला – १ किलोग्राम
- सादा / सेंधा / काला नमक – ४० ग्राम

विधि

- आँवले को अच्छी तरह से धो ले।

- अच्छे से कदकस कर लें और इनमे नमक मिलाकर 9५ प्रतिशत नमी तक सुखाएं।
- सूख जाने पर वायु रोधी डिब्बे में भरें।

आँवले की कैंडी

सामग्री

- आँवला – 9 किलोग्राम
- साबुत चीनी – ५०० ग्राम
- पीसी चीनी – २५० ग्राम

विधि

- आँवला फलों को अच्छी तरह धोकर ब्लांच कर लें।
- हल्का दबाकर फाँके व बीज अलग कर ले।
- आँवला फाँको पर २५० ग्राम चीनी छिड़क दें व २४ घंटे के लिए छाया में सुखाएं।
- अगले दिन जो पानी छोड़े, उससे आँवला निथार ले व दूसरे बर्तन में २५० ग्राम चीनी के साथ छोड़ दें।
- २४ घंटे बाद पुनः आँवला को पानी से निथार लें।
- उस पर पुनः पीसी चीनी बुरक दें व दो तीन दिन उसे सूखने दें।
- कठोर हो जाए तो उसे किसी मर्तबान में संग्रहित करें।
- नोट :- कैंडी को चटपटा बनाने हेतु पिसी चीनी के साथ सेंधा नमक , काला नमक, चाट मसाला, पिसी काली मिर्च भी इच्छानुसार डाल कर सुखाया जा सकता है।



आँवले का जैम

सामग्री

- आँवला – 9 किलोग्राम
- चीनी – ८०० ग्राम
- पानी – 9२५ मिली
- पैक्टिन – ८ ग्राम

विधि

- आँवले को साफ पानी में धोकर छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें और गुठली निकाल दें।
- कटे हुए टुकड़ों को कुकर में पकाएं और गुदा बना लें।
- गूदे में चीनी डालकर , जैम की तरह गाढ़ा होने तक पकाएं और पकते समय पैक्टिन डालें।
- यह पता लगाने के लिए की जैम बना है या नहीं, एक गिलास में पानी लें और थोड़ा सा जैम उस में डालें यदि जैम बिखर रहा हो तो और पकाएं अन्यथा बॉल जैसे बने तो तैयार है।
- तैयार जैम को साफ कांच की बोतल में भरें।



आँवले का मुरब्बा

सामग्री

- आँवला – 9 किलोग्राम
- चीनी – 9 किलोग्राम
- इलाइची – 25 ग्राम
- पानी – 300 मिली
- नमक का घोल – 2 प्रतिशत



विधि

- आँवले के फलों को अच्छी तरह धोकर स्टील के कांटे या चाकू से गोद लें।
- तत्पश्चात 2 प्रतिशत नमक के पानी में 3 दिन तक भिगोएं (प्रतिदिन नमक का पानी)..
- 3 दिन बाद फलों को निकाल कर साफ पानी से अच्छी तरह धो लें।
- एक बर्तन में चीनी व पानी मिलकर 5 मिनट तक पकाएं।
- अब इसमें आँवले दाल दें व एक तार की चाशनी बनने तक उबालें।
- अब इसमें पिसी हुई इलाइची मिलकर आंच से उतार लें।
- ठंडा होने पर इससे साफ जार में भर लें।
- अगले दिन चाशनी पतली हो जाए तो आंवला निकल कर चाशनी को पुनः थोड़ी देर बाद पकाकर गाढ़ा का लें।
- इसमें दुबारा आंवले डालें व ठंडा होने दें।
- जार में आंवले चाशनी में डूबे रहने चाहिए ताकि खराब न हो।
