



ISSN Print: 2394-7500
 ISSN Online: 2394-5869
 Impact Factor: 5.2
 IJAR 2017; 3(11): 361-362
 www.allresearchjournal.com
 Received: 26-09-2017
 Accepted: 27-10-2017

डा० अवधेश कुमार

प्राविधिक सहायक, कृषि विभाग
 (फैजाबाद), उत्तर प्रदेश, भारत

डा० भगवान दीन

प्राध्यापक, उद्यान विज्ञान विभाग,
 नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक
 विश्वविद्यालय कुमारगंज फैजाबाद
 उत्तर प्रदेश, भारत

डा० मलय मारुत शर्मा

प्राविधिक सहायक, कृषि विभाग
 (आजमगढ़), उत्तर प्रदेश, भारत

पोषक तत्वों से भरपूर कैथा की जेली

डा० अवधेश कुमार, डा० भगवान दीन, डा० मलय मारुत शर्मा

प्रस्तावना

कैथा का फल हमारे भारत देश में सभी भागों में आसानी से पाया जाता है और इसका फल औषधीय गुणों एवं पोषक तत्वों से भरपूर होता है लेकिन उच्च एसिडिक अम्ल तथा कसैलापन होने के कारण इसके फल को लोग 1-2 फल से अधिक नहीं खा पाते हैं जिससे इसे मानव द्वारा सदियों से उपेक्षित किया जा रहा है। इसके फल में प्रोटीन 7.1 ग्राम/100ग्राम, कैल्शियम 4 मिग्रा/100ग्राम, लोहा 0.5 मिग्रा/100ग्राम, मैगनीशियम 41 मिग्रा/100ग्राम, फास्फोरस 9 मिग्रा/100ग्राम, लोहा 0.5 मिग्रा/100ग्राम बीटाकैरोटीन 61 माइक्रोग्राम/100ग्राम तथा राइबोफ्लेविन 0.17 मिग्रा/100ग्राम पायी जाती है। कुमार एवं दीन (2017) की रिपोर्ट के अनुसार कैथा के फलों में कुल घुलनशील ठोस पदार्थ 9.45-21.70 प्रतिशत, एसिडिक अम्ल 1.98-3.80 प्रतिशत, पेक्टिन 1.22-1.30 प्रतिशत, कुल सूगर 7.95-19.83 प्रतिशत, विटामिन-सी 3.86-6.82 मिग्रा/100ग्राम, तथा कुल फिनील की मात्रा 80.10-221.50 मिग्रा/100ग्राम पायी जाती है। इसके फल का औषधीय गुण आर्युवेद के ग्रन्थ चरक संहिता और सुश्रुत संहिता जैसी प्राचीन साहित्य में वर्णित है। कैथा की पत्तियों को कुच कर निकाले गये अर्क को खुजली होने पर लगाने से आराम मिलता है। अपरिपक्व फलों का कई दिनों तक लगातार सेवन करने से विभिन्न बिमारियों जैसे-पेचिश, डायरिया हिचकी आना, गले में खरास तथा मसूड़ों की सूजन आदि में संतोषजनक लाभ मिलता है। कैथा के परिपक्व फलों के गूदे को इलायची, शहद और जीरा के साथ मिलाकर सेवन करने से अपच, दस्त और बवासीर जैसी बिमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है। कैथा के फल से जेली जैसे उत्पाद को तैयार करके उसमें उपलब्ध औषधीय तथा पोषक तत्वों को आवश्यकतानुसार आसानी से प्रयोग किया जा सकता है।

जेली बनाने हेतु फलों का चयन

कैथा से जेली बनाने के लिए ऐसे फल का चयन करें जो देखने में स्वस्थ हो तथा कीड़ों एवं बिमारियों से ग्रासित न हों, अच्छी जेली तैयार करने हेतु फल की तुड़ाई सही समय पर करना चाहिए जिससे कि गुणवत्ता युक्त जेली बनाई जा सके। इसके लिए जब फल तीन चौथाई परिपक्व हो तब समझना चाहिए कि फल जेली बनाने हेतु उपयुक्त है। जेली बनाने के लिए पेक्टिन का होना अति आवश्यक होता है। जो कि तीन चौथाई परिपक्व फल से मिलती है। तथा एक चौथाई पके फल का प्रयोग करने से बनी हुई जेली में कैथा की सुगन्ध आती है जो कि सही जेली का एक विशेष गुण होता है।

फलों के गूदे से पेक्टिन निकालना

किसी साफ बर्तन में फलों के गूदे को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट दे और उसमें लगे तो उसके बाद से 15 मिनट तक उबलने दें। पानी से छानकर पेक्टिन युक्त निचोड़ को इक्ट्टा कर लें पेक्टिन युक्त निचोड़ को छानने के बाद 1-2 घण्टे के लिए रख दें जिससे कि निचोड़ साफ हो जाए।

पेक्टिन युक्त निचोड़ में चीनी मिलाना

कैथा के फल से प्राप्त पेक्टिन युक्त निचोड़ में प्रति लीटर के हिसाब से 750 ग्राम चीनी मिला दें।

पकाना या उबालना

फल के पेक्टिन युक्त निचोड़ में चीनी मिलाने के बाद तेज आँच पर पकायें। कैथा के फल से प्राप्त पेक्टिन युक्त निचोड़ में अलग से साइट्रिक अम्ल मिलाने की कोई आवश्यकता नहीं पड़ती है, क्योंकि कैथा के फल में एसिडिक अम्ल पर्याप्त मात्रा में विद्यमान रहता है।

Correspondence

डा० अवधेश कुमार

प्राविधिक सहायक, कृषि विभाग
 (फैजाबाद), उत्तर प्रदेश, भारत

जेली का अन्तिम बिन्दु ज्ञात करना

1. गिलास परीक्षण द्वारा

जेली का अन्तिम बिन्दु ज्ञात करने की यह घरेलू एवं सरलतम विधि है। इस विधि के अन्तर्गत एक साफ कॉच के गिलास में पानी लेते हैं और उसमें पकती हुई जेली की कुछ बूंदों को ऊपर से गिराते हैं, यदि जेली की बूंदें गिलास की निचली सतह (तल) तक नहीं पहुँचती और बीच में ही फट जाती हैं तो समझना चाहिए कि जेली अभी पककर तैयार नहीं है। और यदि जेली की बूंदें गिलास की निचली सतह (तल) तक पहुँच जाय तो समझना चाहिए कि जेली पककर तैयार है।

2. चादर विधि द्वारा

पकती हुई जेली को चम्मच की सहायता से बीच-बीच में किसी प्लेट पर गिराते रहें जब चम्मच से गिराते समय चादर के रूप में गिरने लगे तो समझना चाहिए कि जेली पक कर तैयार हो गयी है। यह विधि जेली की अन्तिम बिन्दु ज्ञात करने की सरलतम एवं घरेलू विधि है।

3. तापमान विधि द्वारा

इस विधि के अन्तर्गत जेली को पकाते समय जब उसका तापमान 105° सेल्सियस हो जाए तो समझना चाहिए कि जेली बनकर तैयार हो गयी है। जेली का अन्तिम बिन्दु ज्ञात करने की यह एक वैज्ञानिक विधि है जिसको हम तापमापी द्वारा ज्ञात करते हैं।

4. कुल घुलनशील ठोस द्वारा

जेली को पकाते समय जब जेली में उपस्थिति कुल घुलनशील ठोस की मात्रा 65 प्रतिशत हो जाए तो समझना चाहिए कि जेली बनकर तैयार हो गयी है। यह एक वैज्ञानिक विधि है जिसे रिफरेक्ट्रोमीटर यन्त्र के द्वारा ज्ञात किया जाता है।

तैयार जेली को बोतल में भरना

तैयार जेली को गर्म अवस्था में ही निर्जमीकृत चौड़ी मुँह वाली बोतलों में भर दें तथा भरते समय यह जरूर ध्यान रखें कि जेली में उपस्थिति झाग बोतलों में न जानें पायें। बोतल में जेली भरने के बाद ठण्डा हो जाने दें, तत्पश्चात पैराफिन मोम को पिघलाकर बोतल के मुँह को सीलबन्द कर दें जिससे कि जेली वायु के सम्पर्क में न आने पाये ऐसा करने से जेली में फफूँदी लगने का डर नहीं रहता है, तथा जेली लम्बे समय तक खाने योग्य बनी रहती है। बोतल के मुँह को सील करने के बाद उसे वायुरहित ढक्कन से बंद कर देते हैं।

जेली का भण्डारण

जेली को बोतल में भरने के बाद शुष्क व ठण्डे भण्डारकक्ष में रख दें। अपनी आवश्यकतानुसार भण्डारित की गयी जेली की बोतल को निकालकर छः महीने तक खाने के लिए आसानी से उपयोग कर सकते हैं।

सन्दर्भ

1. कुमार, अवधेश एवं दीन, भगवान, कैथा के फल (लिमोनिया एसिडिसिमा एल) में तरक्की और विकास के दौरान जैव रासायनिक परिवर्तन पर अध्ययन। इन्टरनेशनल जर्नल के वर्तमान माइक्रो बायोलॉजी और एप्लाइड साइन्स, 2017; 6(8):2552-2560.