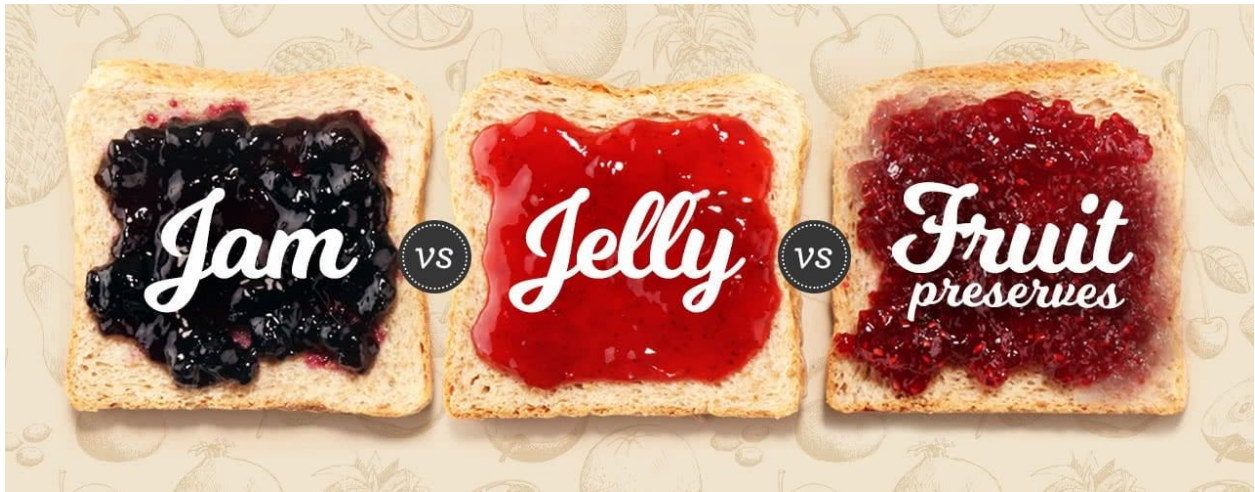


Preparations

Fruit Jam & Jelly

फलों की जेली



सेब की जेली

मुख्य सामग्री Fruits or vegetables; sugar, honey or pectin

फलों को टिकाऊ बनाये अथवा अधिक दिनों तक रखने में काफी अडचनें आती हैं। इसके अलावा सभी फल सभी जगह और सभी समय उपलब्ध नहीं होते। इसलिए उपलब्ध फलों से जैली तैयार कर अधिक दिनों तक उपयोग में लाया जा सकता है।

जैली बनाने की विधि

1. फलों का चुनाव

जैली बनाने के लिए ऐसे फल लेने चाहिए जो पकने की अवस्था में हो | यदि किसी कम पेक्टिन वाले फल से जैली बनानी हो तो उसके साथ कुछ मात्रा में अधिक पेक्टिन वाला फल भी मिला देना चाहिए या व्यवसायिक पेक्टिन चूर्ण मिलाकर जैली बनाई जा सकती है | जैली बनाने के लिए ताजे फलों का प्रयोग करना चाहिए | फलों को तोड़कर लम्बे

समय पर के लिए रख दिया जाय तो इसमें पेक्टिन का हास होने लगता है। ऐसे फल जिनमें पेक्टिन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है वे हैं – अमरुद, सेब, करौंदा, आम, पटुवा, कैथा, खट्टे प्लम, खट्टे अंगूर, निम्बू, संतरा, गलगल, आदि।

2. पेक्टिन अर्क तैयार करना

फलों को धोना : फल के ऊपर धूल, मिट्टी, जंतुनाशक निकालने के लिए फलों को अच्छी तरह धोना चाहिए।

जंतुरहित करना : सामाग्रीयों के उपकरणों का उपयोग करके उबाले हुए पानी में जंतुरहित करना चाहिए।

3. फलों से पेक्टिन निकालना

फल से पेक्टिन प्राप्त करने, अधिकतम रस प्राप्त करने और फल में खुशबु पैदा करने वाले पदार्थों की उपलब्धि के लिए, इन्हें उबला या पकाया जाता है। पेक्टिन प्राप्त करने के लिए फलों में पानी भी मिलाया जाता है। पानी की मात्रा फल के रसीलेपन पर निर्भर करती है। फलों को काटकर माध्यम आकार के एक जैसे टुकड़े करें। इन टुकड़ों को उतना पानी डालकर गरम करो जितने पानी में आसानी से वे डूब जाएँ। अधिक रसदार फलों में पानी मिलाने की जरूरत नहीं होती है। केवल उन्हें कुचल करके और 5 – 10 मिनट तक उबालकर रस निचोड़ लिया जाता है। कड़े फल जैसे – सेव, अमरुद, कटहल, नारंगी इत्यादि में पानी मिलाने की जरूरत होती है। सेव में आधे से पूरे फल के वजह के बराबर पानी, अमरुद, नारंगी व निम्बू में फल के वजह का डेढ़ से 2 गुना पानी मिलाया जाता है। अमरुद तथा सेव में सामान्यतः प्रति किलो फल में एक से सवा किलो तक पानी मिलाकर 30 – 40 मिनट तक धीमी आँच पर पकाना चाहिए। पकाने का कार्य घरेलू स्तर पर धुँआ रहित भट्टी या स्टोव में अल्युमिनियम के भगोने में करना चाहिए। पानी मिलाने से पहले ही इन्हें बिना छिले ही छोटे – छोटे टुकड़ों में करना चाहिए। पानी मिलाने से पहले ही इन्हें बिना छिले ही छोटे – छोटे टुकड़ों में काट लेना चाहिए। निम्बू वर्गीय का बाहरी पिला भाग चाकू से छील देना चाहिए। तत्पश्चात फलों के छोटे – छोटे टुकड़ों में काटकर व दो गुना पानी मिलाकर 40 – 50 मिनट तक पकाना चाहिए। पकाने से फल में उपस्थित पेक्टिन घुलकर पानी में आ जाती है। इसे बारीक मलमल के कपड़े में छान लेना चाहिए ताकि रस स्वयं ही टपककर निकल जाय। पेक्टिन निचोड़ में गुदा नहीं आनी चाहिए।

उबालने का समय फल की किस्म और गठक पर निर्भर करता है। फल को इतना उबालना चाहिए कि वह नम होकर, पेक्टिनयुक्त रस का पूर्ण निष्कर्षण होने दें। सामान्यतः सेब को 20 से 30 मिनट, अमरुद को 30 से 40 मिनट मिनट, नारंगी को 30 से 60 मिनट, सरस फलों को 5 से 10 मिनट तक उबाला जाता है। अधिक उबालने से रस धुंधला हो जाता है।

द्रव्य दूधिया हो जाने पर उसे कपड़े से छान लेना चाहिए। कपड़े में फलों के टुकड़े रह जाएंगे और बर्तन में पेक्टिन अर्क रहेगा। फलों के इन टुकड़ों में फिर से पानी डालकर उबालो। द्रव्य दूधिया हो जाने पर फिर उसे छानो और पेक्टिन अर्क

अलग करों | इस अर्क को कुछ घंटे तक इसी तरह रखिए | उपर्युक्त पानी को निकालें इस पानी से पेक्टिन की मात्रा निश्चित करके निम्नलिखित जांच करो |

4. शक्कर डालकर पकाना

उत्तम श्रेणी की पेक्टिन हो तो तीन चौथाई शक्कर डालनी चाहिए | मध्यम श्रेणी के पेक्टिन हो तो अर्क से कम मात्रा में शक्कर डालनी चाहिए | अम्ल डालकर धीमे आंच पर पकाना चाहिए।

5. रस में पेक्टिन की जाँच करना

रस में पेक्टिन का जांच क्रमा : कटोरी में 1 टी स्पून पेक्टिन अर्क लेकर उसमें 2 टी स्पून स्पिरिट मिलाओ | इस मिश्रण को हिलाओ और कुछ मिनट तक रखो | जब एक ठोस गोली बन जाए तो समझ लो की उत्तम श्रेणी का पेक्टिन है | यदि नर्म गोली तैयार हो तो समझ लो की यह मध्यम श्रेणी का पेक्टिन है | गाढ़ा द्रव्य तैयार हो तो समझ लो की पेक्टिन की मात्रा बिलकुल कम है।

रस में कितनी पेक्टिन है, इसकी जाँच करना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि पेक्टिन की मात्रा के अनुसार ही इसमें चीनी मिलाई जाती है | रस में पेक्टिन की जाँच करने की दो विधियाँ हैं –

6. चीनी मिलाना व पकाना

रस में चीनी पेक्टिन की जाँच के अनुसार मिलाई जाती है | उत्तम श्रेणी की पेक्टिन के लिए प्रति लीटर रस में एक किलो ग्राम चीनी मिलाई जाती है | मध्यम श्रेणी वाले रस में प्रति लीटर 750 ग्राम चीनी मिलाई जाती है | चीनी मिलाने के बाद रस को पकाने रख देना चाहिए | पकाना एक महत्वपूर्ण कदम है | इससे शर्करा घुल जाती है तथा शर्करा, पेक्टिन और अम्ल अच्छी तरह मिल जाते हैं, जिससे जैली जम जाती है | इसका मुख्य कारण शर्करा सांद्रण को इतना बढ़ाना है कि जैली जम जाय | जैली पकाने का कार्य कम से कम समय में पूरा होना चाहिए | अधिक पकाने से सुगंध की कमी, बदरंग और पेक्टिन का जल – अपघटन हो जाता है, जिससे जैली जम नहीं पाती है | जब चीनी घुल जाय तो उसे मलमल के कपड़े से छान लेना चाहिए ताकि चीनी की गंदगी दूर हो जाय | अब इसे तेज आग पर पकाना चाहिए ताकि लगभग 30 मिनट में जैली पककर तैयार हो जाय | प्रायः समापन बिन्दु पर पहुँचने से पहले जैली में अम्ल मिलाया जाता है, पाहिले नहीं | इससे उत्पाद का रंग हल्का रहता है तथा पेक्टिन का जलापघटन भी कम हो जाता है | पकाते समय उफान को रोकने के लिए थोड़ा सा खाने लायक परन्तु गंधरहित तेल इस्तेमाल किया जा सकता है |

7. अम्ल/खट्टास मिलाना – खट्टास की एक निश्चित मात्रा से ही जैली जमती है। कुछ फलों में यह पर्याप्त मात्रा में बिधमान रहती है लेकिन कुछ में इसकी मात्रा कम रहती है। इसलिए जिन फलों में खट्टास कम होती है उनमें प्रति किलो ग्राम चीनी में 5 – 7 ग्राम खट्टास मिलानी चाहिए ताकि जैली तैयार हो जाने पर उसमें खट्टास की मात्रा 75 प्रतिशत बनी रहे। खट्टास अम्ल के रूप में मिलाई जाती है। खट्टास जैली तैयार होने के लगभग 5 – 6 मिनट पहले मिलानी चाहिए।

8. बोतलों में भरना – जब जैली तैयार हो जाय तो भगोने की आग से उतारकर मैल की परत हटा देनी चाहिए। मैल की परत हटाने के लिए छेद वाली कलछी का प्रयोग करना चाहिए। जैली को गरम – गरम ही स्टर्लाइज किया हुआ चौड़े मुँह की बोतल में ऊपर तक भर दीजिए। ठण्डा होने पर जैली दही जैसी जम जाएगी तथा सिकुड़कर लगभग 1 सेंटीमीटर स्थान खली रह जाएगा। अब मोम पिघलाकर बोतल में डाल दीजिए। ऐसा करने से यह बोतल सील बन्द हो जाएगी। उसमें नमी नहीं प्रवेश कर पाएगी।

Amla Murrabba

आंवला मुरब्बा बनाने के लिए सामग्री

- आंवला 1 किलो
- चीनी 1.5 किलो
- इलाइची 8-10 छिली हुई
- काली मिर्च पाउडर आधी छोटी चम्मच
- काला नमक 1 छोटी चम्मच
- फिटकरी आधी चम्मच



आंवले का मुरब्बा बनाने की रेसिपी

- 1- सबसे पहले आंवले को 2 दिन तक पानी में भिगो कर रख दें.
- 2- अब पानी से आंवला निकालकर इन्हें कांटे से गोद लें.
- 3- अब आंवले को 2 दिन के लिए फिटकरी के पानी में डालकर छोड़ दें.
- 4- पानी से निकाल कर अब इन्हें अच्छी तरह से 2-3 बार साफ पानी से धो लें.
- 5- अब किसी बड़े बर्तन में 1 लीटर पानी गरम कर लें और पानी में उबाल आने पर आंवला डालकर उबाल लें.
- 6- आपको आंवले को सिर्फ उबाल आने के बाद 2 मिनट तक पकाना है. फिर गैस बंद कर दें और 10 मिनट के लिये ढक दें.

- 7- अब आंवले को पानी से निकालकर किसी छलनी में रख दें जिससे पानी निकल जाए.
- 8- एक स्टील के बर्तन में चीनी और 1/2 लीटर पानी डालकर चाशनी बना लें.
- 9- आंवलों को चाशनी में डाल दें और थोड़ी देर तक पकाएं.
- 10- जब आंवले गल जाएं और चाशनी शहद के जैसी गाढ़ी हो जाए तो गैस बंद कर दें और मुरब्बा को ठंडा होने दें.
- 11- 2 दिन बाद चैक कर लें कि कही चाशनी पतली तो नहीं रह गई. अगर चाशनी पतली लगे तो इसे फिर से गाढ़ी कर लें.
- 12- अब मुरब्बे के ठंडा होने के बाद इलाइची, काली मिर्च, काला नमक मिला दें.
- 13- तैयार आंवला के मुरब्बा को किसी कांच के जार में भरकर रख दें.
- 14- आप इसमें से रोज एक आंवले का मुरब्बा खा सकते हैं.

Tomato Ketchup

टोमैटो सॉस बनाने की सामग्री:

- 1/2 किलो पके टमाटर
- एक बड़ा चम्मच सिरका
- 50 ग्राम चीनी
- 1/2 टीस्पून सॉठ पाउडर
- 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर
- काला नमक स्वादानुसार



टोमैटो सॉस बनाने की विधि:

- सबसे पहले टमाटर अच्छे से धोकर काट लें.
- अब मीडियम आंच में एक बर्तन में थोड़ा पानी और टमाटर डालकर उबलने के लिए रख दें.
- ढक्कन से भगोने को ढक दें और बीच-बीच में एक बड़े चम्मच से टमाटर चलाते रहें.
- जब टमाटर पककर अच्छे से नर्म हो जाएं तो आंच बंद कर दें.
- एक बड़ी छलनी को एक बर्तन के ऊपर रखकर इस पर टमाटर रखें.
- टमाटर को चम्मच से दबाते हुए अच्छी तरह से छान लें और उसका गाढ़ा रस अलग कर लें. अगर टमाटर के पीस बचे रह जाते हैं तो इनको मिक्सर में डालकर पीसने के बाद छलनी से छान लें.
- आप चाहें तो टमाटर को निकालकर इनका छिलका उतारने के बाद भी मिक्सर में पीस सकते हैं. इनके बीज निकाल देंगे तो और अच्छा रहेगा. ऐसा करने के लिए आपको टमाटर काटने की जरूरत नहीं होगी.

- अब टमाटर के गाढ़े रस को एक भरी तले के बर्तन में डालकर मीडियम आंच पर रखें.
- इसमें चीनी, सोंठ, लाल मिर्च पाउडर और काला नमक डालकर कड़छी या चम्मच से लगातार चलाते हु एपकाएं.
- जब यह सॉस की तरह गाढ़ा होकर पक जाए तो आंच बंद कर दें.
- टोमैटो सॉस ठंडा होने के बाद इसमें सिरका (वेनेगर) डालकर मिक्स करें.
- तैयार सॉस को जार में रख दें. इसे आप 2 हफ्ते तक स्टोर करके सकते हैं.

Pickle

Ingredients:

- 1 किलो कचा आम
- 10 ग्राम मेथी दाना Methi dana
- 10 ग्राम सोंफ Saunf
- 10 ग्राम पिला सरसों Sarson
- 10 ग्राम कलौजी onion seeds
- 10 ग्राम जीरा Jeera
- 10 ग्राम अजवायन Ajwain
- 100 ग्राम नमक
- 25 ग्राम हल्दी पाउडर
- 1 चम्मच हिंग Hing
- 100 ग्राम सरसों का तेल Sarson ka tail
- 100 ग्राम लाल मिर्च पाउडर



Instructions:

- आमों को धो लें और उन्हें पूरी तरह से सूखा लें ताकि इसमें कोई नमी न हो।
- त्वचा के साथ छोटे टुकड़े में आमों को काट लें और उनके बीज निकल दें।
- एक बड़ा कटोरा लें और आम, नमक, हल्दी पाउडर डाल कर अच्छी तरह मिला लें। इसे 2-3 घंटे के लिए छोड़ दें 2-3 घंटे के बाद आम पानी छोड़ देंगे। आमों से पानी निकालें और पानी को अलग रखें।
- एक पैन गरम करे उससे मध्यम आंच पर रखे और मेथी के बीज, सोंफ बीज, पीले सरसों, कालनजी, जीरा, कैरम बीज को भुने जब तक सुगंध नहीं आ जाए।
- आंच को बंद करें और इसे ठंडा होने दें, ठंडा होने के बाद, मसालों के मिश्रण को कुचल लें।

- मसाले के मिश्रण को मसालेदार आमों के साथ सरसों के तेल में हिंग मिला के मिश्रण कर ले।
- अच्छी तरह से मिलाएं ताकि मसाले समान रूप से आम के टुकड़ों में मिल सकें।
- आम के कटोरी को 3-4 दिनों के लिए धूप में सुखाएँ और उससे एक अच्छे और साफ़ कपड़े के मदद से धकके रखे ताकि उसके अन्दर कोई धूल या गन्दगी न जाएँ और नही तो आप आम के आचार को एक कांचके बोतल में भी रख सकते हैं मगर उसकी ढक्कन के जगह साफ़ कपड़े को बांध के उससे खुला रखें।
- अचार 6-7 दिनों में तैयार हो जायगी।
- आम का अचार अपने दाल-चावल, दही-चावल, भारतीय पराठे, भरवां पराठे के साथ परोसें।