

স্বনিয়োজনৰ মসৃণ পথ - ফলমূল আৰু শাক-পাচলিৰ সংৰক্ষণ

ফলমূল আৰু শাক-পাচলিৰ গুৰুত্ব মানৱ শৰীৰৰ বাবে অত্যাৱশ্যকীয়। ইয়াত প্ৰচুৰ পৰিমাণে থকা ভিটামিন আৰু খনিজ লৱণে শৰীৰৰ ৰক্ষক হিচাপে কাম কৰে। সেয়েহে ফল-মূল আৰু শাক-পাচলিক শৰীৰ ৰক্ষাকাৰী খাদ্যভাগত ধৰা হয়। সৌভাগ্যবশত অসমৰ জলবায়ু বিভিন্ন ধৰণৰ ফল-মূল, শাক-পাচলিৰ খেতিৰ বাবে উপযুক্ত। প্ৰায় সকলো ধৰণৰ শাক-পাচলি, ফল-মূল ঋতু অনুযায়ী যথেষ্ট পৰিমাণে উৎপাদন হয়। আনহাতে পৰ্যাপ্ত উৎপাদনৰ বিপৰীতে উপযুক্ত সংৰক্ষণৰ অভাৱত বেছি অংশই গেলি-পচি নাইকিয়া হয়।

সাধাৰণতে স্ৰাভাৱিক বা কেঁচা অৱস্থাত ফল-মূল, শাক-পাচলিবোৰ বেছি দিনৰ বাবে সাঁচি বা সংৰক্ষণ কৰিব খব নোৱাৰি; কিন্তু সেই ফল-মূল, শাক-পাচলিৰ পৰা লক্ষ প্ৰস্তুত কৰি সংৰক্ষণ কৰিলে আমি গোটেই বছৰ ইয়াৰ জুতি ল'ব পাৰো। অৰ্থাৎ বতৰৰ যিকোনো এটা সময়ত উভৈনদী হোৱা শাক-পাচলি, ফল-মূল বিজ্ঞানসন্মত সংৰক্ষণৰ জৰিয়তে আমি গোটেই বছৰ পাব পাৰো।

সংৰক্ষণৰ আৱশ্যকতা :

- (১) উপযুক্ত সংৰক্ষণৰ জৰিয়তে আমি আচলতে তাত আৱশ্যকীয় পোষকদ্রব্য ভিটামিন আৰু খনিজ পদাৰ্থসমূহে সংৰক্ষণ কৰি ৰাখো।
- (২) সংৰক্ষণৰ জৰিয়তে গোটেই বছৰজুৰি শাক-পাচলি, ফল-মূল পোৱা মানেই শৰীৰ আৱশ্যকীয় ভিটামিন আৰু খনিজ পদাৰ্থ পাই থকা।
- (৩) সংৰক্ষণৰ দ্বাৰা প্ৰস্তুত সামগ্ৰীয়ে দৈনন্দিন আহাৰত নতুন জুতিৰ খোৰাক যোগায়।
- (৪) ফল-মূল, শাক-পাচলিৰ সংৰক্ষণক ব্যৱসায়িক ভিত্তিত ল'ব পাৰি।

সংৰক্ষণৰ সময়ত মন কৰিবলগীয়া কেইটামান দিশ :

- (১) লেবেলি যোৱা, থেকেচা খোৱা, পাঁচা, ভেঁকুৰ ধৰা আদি ফল-মূল, শাক-পাচলি সংৰক্ষণৰ কাৰণে ব্যৱহাৰ কৰিব নালাগে।
- (২) ফলৰ ক্ষেত্ৰত ৰসপূৰ্ণ, পৈণত ফল ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
- (৩) সংৰক্ষণৰ ক্ষেত্ৰত ব্যৱহৃত বাচন-বৰ্তন আৰু কোঠাটো পৰিষ্কাৰ হ'ব লাগে।
- (৪) সংৰক্ষণৰ কামত নিযুক্ত মানুহজনৰ হাত দুখন পৰিষ্কাৰ হ'ব লাগে।
- (৫) সংৰক্ষণৰ ক্ষেত্ৰত লাগতিয়াল পানী ফিল্টাৰ কৰা হ'ব লাগে।
- (৬) সংৰক্ষণৰ ক্ষেত্ৰত ব্যৱহৃত বটল বীজাণুমুক্ত হ'ব লাগে। এই ক্ষেত্ৰত বটলবোৰ গৰমপানীৰে ভালদৰে ধুই শুকুৱাই ল'ব লাগে।
- (৭) প্ৰস্তুত সামগ্ৰীৰ বাবে লাগতিয়াল বস্ত্ৰসমূহৰ নিৰিখ তথা প্ৰস্তুত প্ৰণালীৰ সম্পূৰ্ণ জ্ঞান থকা দৰকাৰ।
- (৮) পৰাপক্ষত প্লাষ্টিকৰ হাত মোজা ব্যৱহাৰ কৰা ভাল।

দীৰ্ঘদিনীয়া সংৰক্ষণ পদ্ধতি :

দীৰ্ঘম্যাদৰ বাবে ফল-মূল, শাক-পাচলিসমূহ সাধাৰণতে জাম, জেলি, স্কোৱাচ, আচাৰ আদি প্ৰস্তুত প্ৰণালীৰে সংৰক্ষণ কৰা হয় যদিও শুক্কীকৰণ নাইবা অকল চেনী বা নিমখ মিহলাইও দীৰ্ঘম্যাদৰ সংৰক্ষণ কৰিব পাৰি। এই ক্ষেত্ৰত চেনী ব্যৱহৃত ফলত মোৰবা, নিমখ ব্যৱহাৰ কৰি প্ৰস্তুত নেমুটেঙা, আমলখিৰ আচাৰ, বন্ধাকবিৰ চাৰাৰক্ৰাউট বিশেষভাৱে জনপ্ৰিয়। সাধাৰণতে ব্যৱহৃত জাম, জেলি, স্কোৱাচ আদিৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী তলত উল্লেখ কৰা হ'ল।

- (১) জামৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী : শাহ থকা ৰসাল ফলৰ পৰা জাম প্ৰস্তুত কৰা হয়। আম, মাটিকঠাল, মধুৰি, নাচপতি, অমিতা আদি হৈছে কেইটামান ৰসাল ফলৰ উদাহৰণ।

সামগ্ৰীৰ নিৰিখ :

ফলৰ মণ্ড	-	১ কিঃগ্ৰাঃ
চেনী	-	৭৫০ গ্ৰাঃ - ১ কিঃগ্ৰাঃ
চাইট্ৰিক এছিদ	-	৩-৪ গ্ৰাঃ
ৰং	-	১ গ্ৰাঃ

প্ৰস্তুত প্ৰণালী :

(ক) পুৰঠ থকা ফল নিৰ্বাচন কৰি অলাগতিয়াল অংশবোৰ কাটি ল'ব লাগে।

(খ) ফলটো পিহনাত পিহি মণ্ড উলিয়াব লাগে। টান ফল - নাচপতি, আপেল আদিৰ ক্ষেত্ৰত সৰু-সৰু টুকুৰা কৰি পানীত সিজাই কোমল কৰি মণ্ড উলিয়াব লাগে।

(গ) ফলৰ মণ্ড আৰু চেনী মিহলাই ১ ঘণ্টামান সময় থকা পাত্ৰত থব লাগে। পাছত পাত্ৰটো জুইত তুলি কাঠৰ বা ষ্টেইনলেচ্ ষ্টিলৰ হেতাৰে লৰাই থাকিব লাগে।

(ঘ) মণ্ড উতলিলে চাইট্ৰিক এছিদ আৰু ৰং মিহলাব লাগে। চাইট্ৰিক এছিডৰ পৰিবৰ্তে ৮-১০ চামুচ নেমুটেঙাৰ বস দিব পাৰে।

জাম নমাবৰ হৈছেনে নাই চাবলৈ অলপ জাম ঠাণ্ডা কৰি দুই আঙুলিৰ মাজত লৈ চালে যদি এডাল আঁহৰ দৰে হয় তেতিয়া জাম প্ৰস্তুত হোৱা বুলি জানিব পাৰি। বহুত দিনৰ বাবে সংৰক্ষণ কৰিবলৈ হ'লে প্ৰতি ১ কিঃগ্ৰাঃ জামৰ লগত ১/২ কিঃগ্ৰাঃ ছ'ডিয়াম বা পটাচিয়াম মেটাৰাইছালফাইট সামান্য পানীত গুলি পাত্ৰটো জুইৰ পৰা নমোৱাৰ আগে আগে জামৰ লগত মিহলাই দিব লাগে।

(২) জেলীৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী : যিবোৰ ফলত পেক্টিন যথেষ্ট পৰিমাণে থাকে তেনে ফলৰ জেলী ভাল হয়। ভীমকল, কঠাল, টেঙামৰা, কলা জামু আদিৰ জেলী সুন্দৰ হয়। অৱশ্যে কোনো কোনো ক্ষেত্ৰত কৃত্ৰিম পেক্টিনো ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

সামগ্ৰীৰ নিৰিখ :

১। ফলৰ বস	-	১ লিঃ
২। চেনী	-	৭০০ গ্ৰাঃ - ১ কিঃগ্ৰাঃ
৩। চাইট্ৰিক এছিদ	-	৩-৪ গ্ৰাঃ
৪। ৰং	-	১ গ্ৰাঃ

প্ৰস্তুত প্ৰণালী :

(ক) নিৰ্বাচিত ফলবোৰ সৰু সৰু টুকুৰা কৰি এলুমিনিয়ামৰ পাত্ৰত সম পৰিমাণৰ পানীৰ লগত সিজাব লাগে।

(খ) সিজি থাকোতে ফলৰ টুকুৰাবোৰ ভাঙি দিব লাগে। পিছত গোটেইখিনি পাতল কাপোৰেৰে বান্ধি টোপোলা কৰি ওলোমাই বসখিনি এটা পাত্ৰত সংগ্ৰহ কৰিব লাগে।

(গ) সংগৃহীত বসখিনিত উপযুক্ত অনুপাতত চেনী মিহলাই উতলাব লাগে। মাজে মাজে ওপৰলৈ উঠি অহা ফেনবোৰ কাটি থাকিব লাগে।

(ঘ) উতলাৰ পিছত প্ৰতি লিটাৰ বসত ৩-৪ গ্ৰাঃ চাইট্ৰিক এছিড বা ৰং মিহলাই দিব লাগে। টেঙায়ুক্ত ফল যেনে - টেঙামৰা, প্লাম আদিত চাইট্ৰিক এছিড দিব নালাগে।

জেলী হৈছেনে নাই চাবলৈ এগিলাছ পানীত উতলা বস টোপ টোপকৈ পাৰিব দিব লাগে। যদি টোপোলাটো ভাঙি নগৈ গোটে গোটে তললৈ যায়, বুজিব লাগিব জেলী নমাবৰ হ'ল। জেলী নমোৱাৰ পিছত গৰমে গৰমে বটলত ভৰাব লাগে। (জাম আৰু জেলীৰ ক্ষেত্ৰত চেনীৰ পৰিমাণ ফলৰ মিঠা গুণৰ ওপৰত ভিন্ন হয়।)

(৩) চৰবতৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী : চৰবত প্ৰস্তুত কৰণৰ বাবে বসাল ফলৰ প্ৰয়োজন। আম, কমলা, মাটিকঠাল, নেমু, কৰদৈ আদিৰ চৰবত অধিক জনপ্ৰিয়।

সামগ্ৰীৰ নিৰিখ :

(ক) ফলৰ বস	-	১.০ লিঃ
(খ) পানী	-	১ লিঃ
(গ) চেনী	-	১.৫ কিঃগ্ৰাঃ
(ঘ) চাইট্ৰিক এছিড	-	২০-৩০ গ্ৰাঃ
(ঙ) বং আৰু সুগন্ধি	-	১ গ্ৰাঃ

(ক) বাকলি, গুটি আদি ফলবিশেষে আঁতৰাই বস নিষ্কাশণ যন্ত্ৰৰ সহায়ত বস উলিয়াই পাতল কাপোৰেৰে চেৰ্কি লোৱা হয়। (খ) এটা এলুমিনিয়াম পাত্ৰত চেনী আৰু পানী মিহলাই জুইৰ ওপৰত তুলি দি ষ্টেইনলেচ ষ্টিলৰ হেতাৰে লৰাব লাগে যাতে চেনীখিনি পানীৰ লগত সম্পূৰ্ণ মিহলি যায়। (গ) চাইট্ৰিক এচিড খিনিও এই সময়তে মিহলাই ল'ব লাগে। নেমুটেঙাৰ বসত চাইট্ৰিক এচিড মিহলোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই। (ঘ) চেনী পানী বসৰ মিশ্ৰণটো অলপ ঠাণ্ডা হলে চেৰ্কি লৈ ফলৰ বসৰ লগত মিহলাব লাগে। বং আৰু সুগন্ধি অলপ পানীত একেলগে মিহলাই চৰবতৰ লগত মিহলাই দিব লাগে। (ঙ) দীৰ্ঘদিনীয়া সংৰক্ষণৰ বাবে বং আৰু সুগন্ধিৰ লগতে ২.৫ গ্ৰাম পটাচিয়াম মেটা বাইচালফাইড মিহলাব লাগে। চৰবত তৈয়াৰ কৰাৰ পিচত বটলৰ মুখলৈকে নভবাই $\frac{1}{3}$ - ১ ইঞ্চি খালি ৰাখিব লাগে। বটলৰ সাফৰখন টানকৈ মাৰি গ'ল মমত সাফৰখন ডুবাই বটলটো বায়ুৰুদ্ধ কৰিব লাগে।

কেইবিধমান ফলৰ জাম, জেলী আৰু স্কোৱাচৰ উপকৰণ :

মাটিকঠালৰ জাম

(ক) মাটিকঠালৰ মণ্ড	-	১ কিঃগ্ৰাঃ
(খ) চেনী	-	৭৫০ গ্ৰাঃ
(গ) বং	-	১ গ্ৰাঃ
(ঘ) চাইট্ৰিক এডিচ	-	৩ গ্ৰাঃ

প্লামৰ জাম

(ক) প্লামৰ মণ্ড	-	১ কিঃগ্ৰাঃ
(খ) চেনী	-	১ কিঃগ্ৰাঃ
(চাইট্ৰিক এচিড আৰু বঙৰ প্ৰয়োজন নাই)		

জামৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী ওপৰত উল্লেখ কৰা ধৰণৰ।

কঠালৰ জেলী :

(ক) বস	-	১ লিঃ
(খ) চেনী	-	৭৫০ গ্ৰাঃ
(গ) বং আৰু সুগন্ধি	-	১ গ্ৰাঃ
(ঘ) চাইট্ৰিক এচিড	-	৩ গ্ৰাঃ

কঠালৰ জেলী প্ৰস্তুতকৰণৰ ক্ষেত্ৰত কঠালৰ বাকলি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই ক্ষেত্ৰত ২ ভাগ বাকলিৰ লগত এভাগ কঠালৰ ফুটা ব্যৱহাৰ কৰি জেলীৰ বস প্ৰস্তুত কৰিব পাৰি। বাকী জেলী প্ৰস্তুতকৰণৰ পদ্ধতি আগত উল্লেখ কৰা ধৰণৰ।

অমিতাৰ জেলী

(ক) বস	-	১ লিঃ
(খ) চেনী	-	৮০০ গ্ৰাঃ
(গ) চাইট্ৰিক এচিড	-	১ গ্ৰাঃ
(ঘ) সুগন্ধি	-	১ গ্ৰাঃ

টেঙামৰাৰ জেলী

(ক) বস	-	১ লিঃ
(খ) চেনী	-	১ কিঃগ্ৰাঃ
(গ) চাইট্ৰিক এচিড	-	নালাগে
(ঘ) বং	-	নালাগে

জেলীৰ ক্ষেত্ৰত ফলবোৰ আধাপকা হ'লে ভাল।

ৰবাব টেঙাৰ চৰবত

(ক) ৰস	-	১ লিঃ
(খ) পানী	-	১ লিঃ
(গ) চেনী	-	১.৪ কিঃ গ্ৰাঃ
(ঘ) চাইট্ৰিক এডিচ	-	২০ গ্ৰাঃ
(ঙ) KMS	-	২.৫ গ্ৰাঃ

নেমুৰ চৰবত

(ক) ৰস	-	১ লিঃ
(খ) পানী	-	১ লিঃ
(গ) চেনী	-	১.৫ কিঃগ্ৰাঃ
(ঘ) KMS	-	২.৫ গ্ৰাঃ
(ঘ) চাইট্ৰিক এডিচ	-	নালাগে

ৰবাব টেঙাৰ ক্ষেত্ৰত ফোটাৰবোৰ উলিয়াই ৰস চেপা যন্ত্ৰৰ সহায়ত ৰস উলিওৱা হয়। কম দিনৰ বাবে কৰা সংৰক্ষণৰ KMS ব্যৱহাৰ নকৰিলেও হয়।

(৪) আচাৰৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালী : বিভিন্ন শাক-পাচলি, ফলমূলৰ লগত তেল, নিমখ, চিৰিকা মছলা ইত্যাদি মিহলাই আচাৰ প্ৰস্তুত কৰা হয়।

প্ৰস্তুত প্ৰণালী :

- ১। পাচলি তথা ফল-মূল সৰু সৰু জোখত কাটি ল'ব লাগে।
- ২। টুকুৰাত নিমখ সানি ৩/৪ দিন বটলত সুমুৱাই ৰাখিব লাগে।
- ৩। পিছত নিমখৰ পৰা তুলি অকণমান হালধি সানি ৰ'দত দিব লাগে।
- ৪। টান পাচলিৰ ক্ষেত্ৰত টুকুৰাবোৰ অলপ সিজাই কোমল কৰি নিমখ হালধি সানি ৰ'দত দিয়া হয়।
- ৫। ৰ'দত তোতোৰা পৰিলে গৰম তেলত মা-মছলাৰ সৈতে টুকুৰাবোৰ মিহলাই দিব লাগে।
- ৬। টেঁচা হ'লে বটলত ভৰাব লাগে।

আচাৰৰ ক্ষেত্ৰত মাজে মাজে বটলটো ৰ'দত উলিয়াই আচাৰখিনি তল ওপৰ কৰি দিব লাগে।

কেইবিধমান আচাৰৰ উপকৰণ :

ফুলকবিৰ আচাৰ		আমাৰ আচাৰ			
ক) কুটিলোৱা ফুলকবি	-	১ কিঃগ্ৰাঃ	ক) আমাৰ টুকুৰা	-	১ কিঃগ্ৰাঃ
খ) নিমখ	-	৭০ গ্ৰাঃ	খ) নিমখ	-	১৫০ গ্ৰাঃ
গ) জলকীয়া গুৰি	-	৩০ গ্ৰাঃ	গ) হালধি	-	১৫ গ্ৰাঃ
ঘ) হালধি গুৰি	-	১০ গ্ৰাঃ	ঘ) জিৰাগুৰি/ জলকীয়া গুৰি-	-	৩০ গ্ৰাঃ
ঙ) বটা পিয়াজ	-	৩০ গ্ৰাঃ	ঙ) মিঠাতেল	-	৪০ গ্ৰাঃ
চ) বটা আদা	-	৩০ গ্ৰাঃ	চ) চিৰিকা	-	৪০ গ্ৰাঃ
ছ) মিঠাতেল	-	৪০০ গ্ৰাঃ			
জ) চিৰিকা	-	৫০ গ্ৰাঃ			

(উৎস : কৃষি বিজ্ঞান বিভাগ, আঞ্চলিক কৃষি গৱেষণা কেন্দ্ৰ, উত্তৰ লক্ষীমপুৰ)