

आमळानी मूल्यवर्धित जनापटो



आरोग्यप्रद लाभो :

- पायन क्रियाने उत्तेजित करते छे.
- आमळा लोहीने शुद्ध करते छे.
- आमळा वाणने काणा, चमकदार अने मजबूत बनावे छे.
- चरबीमां घटाडो करते छे.
- चामडीना रोगो सामे रक्षाण आपे छे.
- सर्वांगी रोग सामे रक्षाण आपे छे.

(आमळामांथी १०१ प्रकारनी मूल्यवर्धित जनापटो जनावी शक्या छे)

पोषक तत्वो (प्रति १०० ग्राम)

कार्बोहायड्रेट : १३.७ ग्राम

झर्षणर : ३.४ ग्राम

अनर्जु : ५० किलो कैलरी

विटामिन

विटामिन सी : ६०० मिग्रा

फोलेट : ६ माइक्रोग्राम

जनीजे

कैल्शियम : ५० ग्राम

आयर्न : १.२ ग्राम

फोस्फोरस : २० ग्राम

श्रीमति जभीता रामनिवास | डॉ. रमेश अ. पटेल

प्रकाशक

कृषि विज्ञान केन्द्र, महेसाणा
गणपत युनिवर्सिटी

वर्ष : २०२३-२४

प्रत : २०००

આમળા-આદુ-મુખવાસ :

- સારી જાતના મોટા આમળા સ્વચ્છ પાણીથી ઘોઈ તેને છીણી નાખવા
- તૈયાર થયેલ છીણમાં (૧ કિલો છીણ પ્રમાણે) ૭૫૦ ગ્રામ ખાંડ ભેળવવી
- ૨૦૦ ગ્રામ આદુ લઈ તેનું છીણ બનાવી ઉપરોક્ત આમળા છીણમાં ભેળવી દો.
- ૧૦ ગ્રામ વરીયાળી ભેળવો.
- ૨૪ કલાક સુધી ઉપરોક્ત મિશ્રણને તપેલીમાં રાખો અને વારંવાર હલાવો.
- ત્યારબાદ આમળા-આદુ છીણને ઝીણા કાપડના ટુકડામાં ભરી રસ નીતરવા દો.
- રસ નિતરી ગયા બાદ છીણને સૂર્ય તાપમાં સૂકવવા મૂકો.
- મુખવાસ સુકાઈ ગયા બાદ પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં બંધ કરો.

ચ્યવનપ્રાશ

આમળા-૨ કિલો	સાકર-૨.૫ કિલો
મધ-૫૦૦ ગ્રામ	કાળી દ્રાક્ષ-૨૫૦ ગ્રામ
તમાલપત્ર-૧૫ ગ્રામ	ગળો-૧૫ ગ્રામ
વાસકપૂર-૧૫ ગ્રામ	કાકડાસીંગ-૧૫ ગ્રામ
મોતા-૧૫ ગ્રામ	પીપરી મૂળ-૧૫ ગ્રામ
સફેદ મરી-૧૫ ગ્રામ	નાગ કેશર-૧૫ ગ્રામ
શતાવરી-૧૫ ગ્રામ	તજ-૧૫ ગ્રામ
ગોખરૂ-૧૫ ગ્રામ	એલચી-૧૫ ગ્રામ
સૂંઠ-૧૫ ગ્રામ	જાંવત્રી-૧૫ ગ્રામ
કેસર-૧ ગ્રામ	ચીત્રક-૧૫ ગ્રામ
બળબીજ-૧૫ ગ્રામ	

પદ્ધતિ :

- આખા આમળા અને દ્રાક્ષ કુકરમાં બાફવા અને તેનો માવો બનાવો.
- તૈયાર થયેલ આમળા અને દ્રાક્ષના માવામાં સાકર ભેળવી ઉપર ગરમ કરવા મૂકો.
- બધા જ મસાલા સાફ કરી તેનો પાવડર બનાવી ઉપરોક્ત મીશ્રણમાં ભેળવી તેને ગરમ કરો.
- કેસર પાણીમાં ઓગાળી મિશ્રણમાં ભેળવી દો.
- મસાલો અને આમળાનો માવો બરાબર બફાઈ જાય અને પરપોટા થવાના ચાલુ થાય અને ઘટ્ટ થાય ત્યારે મિશ્રણ ઉતારી લો.
- તૈયાર થયેલ મિશ્રણમાં મધ ઉમેરી દો.
- કાચની સ્વચ્છ બરછીમાં ચ્યવનપ્રાશ ભરી લો.
- ઠંડી અને સૂકી જગ્યાએ સંગ્રહ કરો.

આમળાનો મુરબ્બો :

- સારી જાતના મોટા ઓછા રેસાવાળા ૧ કિલો આમળા પસંદ કરો. સ્વચ્છ પાણીથી ઘોઈ ૨ ટકા મીઠાના પાણીમાં ૨૪ કલાક રાખો.
- આમળાના એક સરખા નાના ટુકડા કરો અથવા છીણી નાખો.
- ૧.૫ કિલો ખાંડની ૭૫ ટકાની ચાસણી બનાવો (૨ થી ૩ ગ્રામ સાઈટ્રીક એસીડ ઉમેરો)
- છીણ અને ચાસણીનું મિશ્રણ બનાવી તેમાં ૧૦ ગ્રામ તજ અને ૧૦ ગ્રામ એલચી ઉમેરી તેને ૧૫

થી ૨૦ મિનિટ ગરમ કરો. છીણ અથવા ટુકડા બફાઈ જાય ત્યાં સુધી ગરમ કરો.

- ટુકડા/છીણ બફાઈ જાય ત્યારે મિશ્રણ ઉતારી લો અને મુરબ્બો કાચના વાસણમાં ભરી લો.

આમળાની સૂકવણી :

- સારી જાતના મોટા આમળા લઈ સ્વચ્છ પાણીમાં ધોવા.
- આમળાના ટુકડા કરી તેને ૨ ટકા મીઠાના પાણીમાં ૨૪ કલાક બોળી રાખવા.
- મીઠાવાળા ટુકડા સૂર્યતાપમાં સૂકવવા મૂકવા.
- ટુકડા સૂકાઈ જાય ત્યારે તેને પ્લાસ્ટીકની કોથળીમાં હવા ચુસ્ત રીતે બંધ કરો જેથી લાંબો સમય કાળા પડ્યા વગર સંગ્રહ કરી શકાય છે.

આમળા રસ :

- સારી જાતના આમળા સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ તેના ટુકડા કરી જ્યુસર મશીનથી રસ કાઢવો.
- ૧ લીટર રસમાં ૭૫૦ મિ. ગ્રા. સોડીયમ બેન્જોએટ સારી રીતે મીશ્ર કરો.
- સ્ટરીલાઈઝ્ડ કાચની બોટલમાં રસ ભરી, બોટલને પાણીમાં ઊભી મૂકી ૧૦ થી ૧૫ મીનિટ ગરમ કરો.
- હવા ચુસ્ત બુચથી બોટલ બંધ કરો.
- ઠંડી અને સુકી જગ્યાએ રસની બોટલનો સંગ્રહ કરો.

આમળા શરબત :

- સારી જાતના મોટા આમળાનો રસ કાઢવો.
- ૧ લીટર રસમાં ૧.૨૫ કિ.ગ્રા. ખાંડની ચાસણી બનાવી રસમાં ઉમેરો.
- ૫૦ મી. લી. લીંબુનો અને ૫૦ મિ. લી. આદુનો રસ ઉમેરો.
- તૈયાર થયેલ મિશ્રણમાં ૧ લીટર પ્રમાણે ૭૫૦ મિ.ગ્રા. સોડીયમ બેન્જોએટ ઉમેરો
- રસ ભરેલી કાચની બોટલને પાણીમાં ૨૦ મિનિટ સુધી ગરમ કરો.
- બોટલને હવાચુસ્ત બુચ વડે બંધ કરી તૈયાર થયેલ શરબતની બોટલને ઠંડી સુકી જગ્યાએ સંગ્રહ કરો.

આમળા પાવડર :

- સારી જાતના આમળા સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ તેના ટુકડા બનાવી સૂર્યના તાપમાં સૂકવવા મૂકો.
- ટુકડા સંપૂર્ણ સૂકાઈ ગયા બાદ તેને મીક્સરમાં દળી પાવડર બનાવો.
- તૈયાર થયેલ પાવડરને કાચની બરછી અથવા પ્લાસ્ટીકની કોથળીમાં હવાચુસ્ત રીતે બંધ કરી લાંબા સમય સુધી સંગ્રહી શકાય છે.
- તેનો ઉપયોગ ત્રિફળા ચૂર્ણ બનાવવા, સાબુ, હેર ઓઈલ તેમજ શેમ્પુ બનાવવામાં થઈ શકે છે.

આમળાનું અથાણું :

સામગ્રી	ખાદું	ગળ્યું
આમળા ટૂકડા	૧ કિ.ગ્રા.	૧ કિ.ગ્રા.
ગોળ	--	૩૦૦ ગ્રામ
ખાંડ	--	૨૦૦ ગ્રામ
મીઠું	૧૫૦ ગ્રામ	૧૫૦ ગ્રામ
તેલ/સરસીયું	૩૦૦ ગ્રામ	૩૦૦ ગ્રામ
એસીટીક એસિડ	૧૦ ગ્રામ	૧૦ ગ્રામ
મેથીના કુરીયા	૭૦ ગ્રામ	૭૦ ગ્રામ
રાઈના કુરીયા	૩૫ ગ્રામ	૩૫ ગ્રામ
લાલ મરચુ	૩૦ ગ્રામ	૩૦ ગ્રામ
હીંગ	૫ ગ્રામ	૫ ગ્રામ
વરિયાળી	૩૦ ગ્રામ	૩૦ ગ્રામ

અથાણાની રીત :

- આમળાને બાફી ટુકડા છુટા પાડી બીજ કાઢીલો ત્યારબાદ મીઠું ઉમેરી ૨ થી ૩ દિવસ રાખો.
- આમળાની ચીરીઓને સ્વચ્છ કપડા પર ૧ કલાક સુકવવી.
- આમળામાંથી બધું પાણી કાઢી ઉપર પ્રમાણેનો બધો મસાલો તેમજ સરસ્યું ગરમ કરી અને ઠંડું પાડીને ભેળવી તેમાં એસીટીક એસીડ (૫ થી ૧૦ મીલી) રેડી બરછીમાં ભરી દેવું.
- ૧૦ થી ૧૫ દિવસ બાદ ઉપયોગમાં લેવું.

(નોંધ : ખાટું અથાણું બનાવવું હોય તો ગોળ અને ખાંડ ઉમેરવા નહીં.)

આમળાના લાડુ :

સામગ્રી

આમળા	૧.૫ કિ.ગ્રા.
ઘી	૧૫૦ ગ્રામ
સોજી	૩૦૦ ગ્રામ
ગોળ	૧ કિલો
આદુ	૧૦૦ ગ્રામ
ઈલાયચી	૫ ગ્રામ
ખસખસ	૫ ગ્રામ
કોપરાનું છીણ	૨૫૦ ગ્રામ

બનાવવાની રીત :

- સારી જાતના ૧.૫ કિલો આમળા પસંદ કરો.
- આમળા સ્વચ્છ પાણીમાં ઘોઈ તેનું છીણ પાડો.
- છીણને સ્ટીલની તપેલીમાં લઈ પાણી રેડી ૫ થી ૧૦ મીનીટ ગરમ કર્યા પછી, પાણી નિતારી છીણ સહેજ કોરું કરો.
- આદુ સ્વચ્છ પાણીમાં ઘોઈ તેનું છીણ બનાવવું.
- ૩૦૦ ગ્રામ સોજી ૫૦ ગ્રામ ઘી લઈ કઠારમાં સેકી નાખવી.
- સ્ટીલની કઠારમાં ઘી નાખી, ગરમ કરી તેમાં ૧ કિલો ગોળની ચાસણી બનાવવી.
- ત્યારબાદ આદુ છીણ તથા ઈલાયચીનો ભૂંડો નાખવો પછી તૈયાર આમળાનું છીણ કોપરાનું છીણ ઉમેરી હલાવતા રહેવું. ઘટ્ટ થાય એટલે નીચે ઉતારી લાડવાવાળી ઉપર ખસખસ લગાડી લાડવા તૈયાર કરો.

આમળાની ટૂટી ફૂટી

સામગ્રી

આમળા	૧ કિ.ગ્રા.
ખાંડ	૧.૨૫ કિ.ગ્રા
ખાદ કલર	૨ થી ૩ ગ્રામ (એપલ રેડ, રસભરી રેડ, ઓરેન્જ, ચલ્લો)

બનાવવાની રીત :

- સારી જાતના રેસા વગરના મોટા આમળા લઈ ઘોઈ લેવા
- એક તપેલામાં (સ્ટીલ) આમળામાં પાણી રેડી ગેસ પર અધકચરા બાફી લો.
- તપેલી નીચે ઉતારી પાણી નીતારી આમળા ઠંડા પડે એટલે નાના-નાના ટુકડા કરો.
- એક સ્ટીલની તપેલીમાં ખાંડ લઈ ખાંડ ડૂબે તેટલું પાણી રેડી ગેસ પર મૂકી સતત હલાવતા રહો.
- ખાંડ ઓગળી જાય અને એક ઊભરો આવે ત્યારબાદ ચાસણી ગેસ પરથી નીચે ઉતારી તેમાં મજ પસંદ ખાદ કલર ઉમેરી બરાબર મિક્સ કરવો.
- ચાસણી ઠંડી પડે પછી તેમાં આમળાના ટુકડા નાખી હલાવી ઢાંકી ત્રણ-ચાર દિવસ છાપરે રાખી મુકવા.
- દિવસમાં બે-ત્રણ વાર હલાવો.
- ટૂટી-ફૂટી તૈયાર થયા બાદ ચાસણીમાંથી બહાર કાઢી મુકી સુકવી દો અને ખાવામાં ઉપયોગમાં લો.