

- भगोने में पानी लेने के पश्चात् आप उसमें चीनी डाल लें, व उसको चूल्हे में गर्म करने के लिए रख दें।
- एक उबाल आने पर सिट्रिक अम्ल मात्रानुसार डाल दें, फिर उस चाशनी को चूल्हे पर से उतार कर ढंढा कर लें व उसको अलग से साफ बर्तन में मलमल के कपड़े से छान लें।
- अब चीनी की चाशनी व निथरा हुआ रस को आपस में मिश्रित कर दें। और उसमें फलों के रंगानुसार खाने वाला रंग एक गिलास मिश्रण में घोलकर पूरे मिश्रण में अच्छी तरह मिला दें।
- मिश्रण तैयार होने पर उसमें बताई गई मात्रा के अनुसार परिरक्षक पदार्थ पोटेशियम मेटा बाई सल्फेट एक गिलास मिश्रण में घोलकर संपूर्ण मिश्रण में मिला दें, यदि आप चाहें तो आप इसमें खुशबु (इत्र) आवश्यकतानुसार मिला सकते हैं।
- इस तरह माल्टा का स्कवैश तैयार हो जाता है। जिसे बोतल में परिरक्षित किया जा सकता है।
- स्कवैश को पूर्व में पाश्चुरीकृत किये हुए 650-700 मिली0 क्षमता वाली प्लास्टिक/काँच की बोतलों में भरकर सीलबंद किया जाना चाहिए और बोतलों पर लेबलिंग करके उन्हें संग्रहित कर लिया जाना चाहिए। इस स्कवैश को आगामी छः माह तक प्रयोग किया जा सकता है।

माल्टा स्कवैश की विशेषताएँ

- माल्टा का स्कवैश हमारी भूख व पाचन शक्ति दोनों को बढ़ाता है।
- स्कर्वी, दस्त व पित्त में होने वाली बीमारियों को नष्ट करता है।
- शरीर में रक्त संचार व स्फूर्ति बढ़ाता है।
- माल्टा का छिलका भी बहुत उपयोगी है इसके छिलके को धूप में सुखा कर फिर पीस कर चेहरे में लगाने से कील एवं मुँहासे दूर होते हैं।

- सामान्य तौर पर एक बोतल (750 मिली0) माल्टा स्कवैश का विपणन मूल्य लगभग ₹0 100-120 तक होता है। इस प्रकार एक बोतल माल्टा स्कवैश पर लगभग 40-60 ₹0 का शुद्ध लाभ प्राप्त किया जा सकता है और बाजार में अधिक मूल्य में बेचकर कृषक अपनी आमदनी को भी बढ़ा सकता है।

सावधानियाँ: परिरक्षक पदार्थ की मात्रा हमेशा बताई गई मात्रा के अनुसार तौलकर ही डालें, क्योंकि यदि इसकी मात्रा अधिक हो गयी तो स्कवैश पीने से गला खराब हो जायेगा व इसकी मात्रा कम हो गयी तो स्कवैश खराब हो जायेगा। रंग व इत्र अंदाज से कम व ज्यादा इच्छानुसार भी डाले जा सकते हैं।

आलेख:

कु0 मनीषा, डॉ वी0 के0 सचान, डॉ गौरव पपने,
एवं श्री जे0पी0 गुप्ता

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

कार्यक्रम समन्वयक
कृषि विज्ञान केन्द्र
(भाकूअनुप-विवेकानन्द पर्वतीय कृषि अनुसन्धान संस्थान)
चिन्वालीसौड़- 249196 उत्तरकाशी (उत्तराखण्ड)

सहयोग:

पी.एम.ई.सैल

निदेशक, भाकूअनुप-विवेकानन्द पर्वतीय कृषि अनुसन्धान संस्थान, अल्मोड़ा-263601 (उत्तराखण्ड) द्वारा संस्थान के लिए प्रकाशित एवं मैसर्स अपना जनमत, 16 ए, सुभाष रोड, देहरादून (उत्तराखण्ड) दूरभाष : 0135-2653420, मो. : 9837209996 द्वारा मुद्रित।

बेहतर स्वास्थ्य के लिये माल्टे का स्कवैश



कृषि विज्ञान केन्द्र

(भाकूअनुप- विवेकानन्द पर्वतीय कृषि अनुसंधान संस्थान)

(आई.एस.ओ. 9001-2008 प्रमाणित संस्थान)

चिन्वालीसौड़-249196, उत्तरकाशी (उत्तराखण्ड)

2016

टैल्पलाइन : 01371-237198

समर्क समय : प्रत्येक कार्य दिवस (प्रातः 10 बजे से सांय 5 बजे तक)

परिचय

उत्तराखंड में उगाये जाने वाला नींबू वर्गीय फल माल्टा (Sweet orange) औद्योगिक उत्पाद में एक महत्वपूर्ण फल है। इन नींबू वर्गीय फलों के अन्तर्गत संतरा, नींबू, लेमन, चकोतरा, ग्रेप फ्रूट व मीठा नींबू इत्यादि फल आते हैं। भारत में उगाये जाने फलों में नींबू वर्गीय फलों का तीसरा स्थान आता है। नींबू वर्गीय फलों के छिलके में पेक्टिन होता है, जो कैल्शियम व फास्फोरस का बहुत अच्छा स्रोत है। इस फल में विटामिन सी एवं खनिज लवण प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। माल्टा समशीतोष्ण स्थानों पर उगने वाला एक रसीला फल है। माल्टे की प्रमुख किस्में मौसम्बी, माल्टा ब्लड रैड, जाफा, हेमलिन, सुकारी, वेंलेसिया लेट, सामोती, सथगुडी, वाशिंगटन नेवल इत्यादि हैं। माल्टा के फलों की कुछ मात्रा प्रचलित रूप से छील कर खायी जाती है। पर्वतीय क्षेत्रों के कई स्थानों पर अधिक उत्पादन होने पर विपणन के अभाव में इस फल से कृषकों को लाभार्जन नहीं हो रहा है, जबकि माल्टा एक स्वास्थ्यवर्धक एवं पौष्टिक फल है। इसका उपयोग हम मूल्य सर्वाधिक उत्पादों, जैसे जूस, स्क्वैश, आरटीएस व मार्मलेड इत्यादि के रूप में अधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं। माल्टे में विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व पाये जाते हैं, (तालिका-1)। फलस्वरूप यह स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यन्त उपयुक्त फल है।

तालिका-1 प्रति 100 ग्राम माल्टे में उपलब्ध पोषक तत्व

तत्व	मात्रा
ऊर्जा	50 किलो कैलोरी
प्रोटीन	1 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	13 ग्राम
रेशा	6 ग्राम
पोटेशियम	270 मिली ग्राम

माल्टे का औषधीय गुण:—इसके महत्वपूर्ण गुण इस प्रकार है।

1. इसमें उपस्थित विटामिन सी, त्वचा व बालों के लिए लाभप्रद होता है।

2. पोटेशियम लवणों की मजबूती के कारण माल्टा हृदय-परिसंचरण तंत्र व कोशिकीय लवण संतुलन बनाये रखने में गुणकारी है।
3. इसका फल यद्यपि अम्लीय स्वाद का होता है किंतु इसका प्रभाव क्षारीय होता है जो पाचन क्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
4. माल्टे का रस वृक्क में कैल्शियम आक्सेलेट के रवे का बनना रोकता है, जिससे शरीर में पथरी होने की संभावना कम होती है।
5. इस फल में कई खनिज लवण विशेषकर कैल्शियम व पोटेशियम अधिक मात्रा में होते हैं।



माल्टा की फसल अत्यधिक लाभप्रद होने के साथ ही अन्य फलों की तुलना में अधिक उत्पादक है, फलस्वरूप यह बिना गुणवत्ता ह्रास के 15-20 दिनों से अधिक समय तक भंडारित नहीं हो पाता है इसकी कम भण्डारण अवधि के कारण काश्तकारों को इसका उचित मूल्य नहीं मिल पाता है। माल्टे के उत्पादन का कृषक अधिकतम लाभ मूल्य सर्वाधिक उत्पाद बनाकर कर सकते हैं। इससे मूल्य सर्वाधिक उत्पाद जैसे जूस, स्क्वैश, आरटीएस व मार्मलेड इत्यादि बनाये जा सकते हैं। माल्टा का स्क्वैश की अधिक मांग रहती है तथा इसका मूल्य भी अच्छा मिल जाता है, इसके स्क्वैश को बनाने में लगने वाली सामग्री व लागत का विवरण तालिका 2 में दिया गया है—

तालिका-2 माल्टा की एक बोतल स्क्वैश बनाने के लिये आवश्यक सामग्री एवं लागत का विवरण

सामग्री	मात्रा	लागत
माल्टा	500 ग्राम	20 ₹00
चीनी	400ग्राम	15 ₹00
सिट्रिक अम्ल	2.5 ग्राम	25 ₹00
पोटेशियम मेटा बाइ सल्फेट(के.एम.एस.)	0.17 मिलीग्राम	
खाने वाला रंग	आवश्यकतानुसार	25 ₹.
मसलिन का कपड़ा	0.5 मीटर	
बोतल (प्लास्टिक/काँच)	01 न0	
गैस	आवश्यकतानुसार	
पानी	0.5 लीटर	
	कुल लागत	60 ₹00

स्क्वैश बनाने की क्रिया विधि—

फलों का चयन

सर्वप्रथम स्वस्थ फलों का चयन करें तथा दागदार व सड़े फलों को हटा दें क्योंकि दागदार व सड़े फलों के प्रयोग करने से छोटे-छोटे हानिकारक जीवाणुओं के पनपने की क्षमता बढ़ जाती है, जिससे उत्पाद के खराब होने की संभावनायें बढ़ जाती हैं। साफ फलों को छांटने के पश्चात् उन्हें स्वच्छ पानी से धो लें व फलों को बीच से काटकर उसके बीजों को अलग कर दें। ये बीज नई पौधशाला के निर्माण में उपयोग हो सकते हैं।

माल्टा स्क्वैश बनाने की विधि:

- सर्वप्रथम कटे हुए माल्टे के फलों को निचोड़कर उससे रस निकाल लें, फिर उस रस को मसलिन के कपड़े से छान कर एक साफ बरतन में रखें।
- तत्पश्चात् एक भगोने में पानी लें, ध्यान रहे कि पानी उतना ही लें जितना आपको निथरा हुआ रस प्राप्त हुआ है।