

সম্প্রসাৰণ বুলেটিন নং ১১/২০১২-১৩

ফল-মূল আৰু শাক-পাচলিৰে আচাৰ প্ৰস্তুতকৰণ প্ৰণালী



মলয়া গগৈ
বিনীতা হাজৰিকা

কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ
অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়
তিনিচুকীয়া

ফল-মূল, শাকপাচলি আদি খাদ্যবস্তুবোৰ বায়ুমণ্ডল আৰু মাটিত থকা অনুজীৱবোৰে আক্ৰমণ কৰাৰ ফলত গেলি-পচি নষ্ট হৈ যায়। এই অনুজীৱবোৰ জীয়াই থাকিবলৈ ও বংশবৃদ্ধি হবলৈ প্ৰয়োজন হোৱা অনুকূল অৱস্থা নষ্ট কৰিব পাৰিলেই এইবোৰ গেলি-পচি যোৱাতো ৰোধ কৰিব পৰা যায়। আচাৰ হিচাপে ফল-মূল সংৰক্ষণৰ কামত এই নীতি কামত লগোৱা হয়। ফল-মূল অল্প সিঁজাই ৰ'দত দি পানীৰ ভাগ কমাই তেল, মছলা, নিমখ, ভিনেগাৰ আদি উপাদান মিহলাই অনুজীৱবোৰৰ বংশবৃদ্ধি হব নোৱাৰা পৰিবেশ সৃষ্টি কৰি আচাৰ হিচাপে সংৰক্ষণ কৰা হয়। নিমখ, চেনি, তেল, মছলা, ভিনেগাৰ আদি মিহলাই সংৰক্ষণ কৰা দ্ৰব্যৰ ভিতৰত আচাৰ আৰু চাটনীয়েই প্ৰধান। এইবোৰ আমাৰ মূল খাদ্য ন'হলেও আমাৰ আহাৰত ইহঁতৰ এটা উল্লেখনীয় ভূমিকা আছে। এইবোৰ জিতাৰ অৰুচি দূৰ কৰে আৰু গেচট্ৰিক ৰস কৰি পৰিপাক শক্তি বঢ়ায়। ইহঁতে শৰীৰৰ পুষ্টিৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় ভিটামিন আৰু খনিজ পদাৰ্থ সংযোজন কৰে।

আচাৰত ব্যৱহৃত উপাদান সমূহ:

১/নিমখ:- নিমখ আচাৰৰ এটা প্ৰধান উপাদান। নিমখে ফলমূলত থকা পানী সুছি লয়, গঠন (texture) কঠিন কৰে আৰু ই জিতাৰ সোৱাদ বঢ়ায়। আচাৰত ব্যৱহাৰ কৰা নিমখ পৰিষ্কাৰ, নিৰ্ভেজাল আৰু বিগুন্ধ হব লাগে।

২/ ভিনেগাৰ:- আচাৰত ভিনেগাৰে সংৰক্ষণৰ কাম কৰা। ইয়াত থকা এচিডে জীৱাণুৰ বংশবৃদ্ধি হোৱাত বাধা জনায়। নিয়মমতে ৪ ৰ পৰা ৬ শতাংশ এচেটিক এচিড থকা ভিনেগাৰহে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। সাধাৰণতে বজাৰত কিনিবলৈ পোৱা কৃত্ৰিম (synthetic) ভিনেগাৰ মল্ট ভিনেগাৰ ব্যৱহাৰ কৰিলে উত্তম ফল পোৱা যায়।

সাধাৰণতে আচাৰ দুই প্ৰকাৰে বনোৱা হয়:—

এবিধ কেৱল নিমখ আৰু ভিনেগাৰ আৰু আনবিধ নিমখ, তেল, চেনি আৰু মছলা মিহলাই তৈয়াৰ কৰা হয়।

আমাৰ দেশৰ বিভিন্ন প্ৰান্তত স্থানীয় লোকৰ ৰুচি অনুযায়ী তৈয়াৰৰ পদ্ধতিও সুকীয়া হয়। যেনে দক্ষিণ ভাৰতত তিলৰ তেল ব্যৱহাৰ কৰা হয় আৰু উত্তৰ ভাৰতত সৰিয়হৰ তেল ব্যৱহাৰ কৰা হয়। কিছুমান আচাৰত তেলৰ সলনি নেমুৰ ৰস বা ভিনেগাৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ভাৰতবৰ্ষত সাধাৰণতে তেল-মছলা মিশ্ৰিত আচাৰ প্ৰচলন বেছি। ঘৰুৱা হিচাপে আচাৰ কৰিবলৈ সতেজ ফলমূল কাটি ৰ'দত শুকুৱাই তেল, নিমখ, মছলা আদি প্ৰয়োজনমতে মিহলাই তৈয়াৰ কৰা হয়। ফলৰ ভিতৰত আম, জলফাই, আমলখি, নেমু, কেঁচা কেঁঠাল আৰু শাক-পাচলিৰ ভিতৰত গাজৰ, ফুলকবি, চালগোম, মূলা আৰু এইবোৰৰ কেইবাবিধো মিহলাই প্ৰধানকৈ আচাৰ বনোৱা হয়।

তেল-মছলা মিশ্ৰিত কেইবিধমান আচাৰৰ প্ৰস্তুত-প্ৰণালী ইয়াত দিয়া হ'ল।

আমৰ টেঞ্জা আচাৰ

ছকলিয়াই লোৱা আম-----	১কিলোগ্ৰাম।
নিমখ-----	২২৪গ্ৰাম।
মিথি-----	১১২গ্ৰাম।
কলাজিৰা-----	২৮গ্ৰাম।
হালধীৰ গুৰি-----	২৮গ্ৰাম।
গুৰুান জলকীয়া-----	২৮গ্ৰাম।
চফ-----	২৮গ্ৰাম।

প্ৰণালী:--

আমখিনি ভালকৈ ধুই ষ্টেইনলেচ ষ্টীল চুৰীৰে দীঘলে দীঘলে চকল-চকলকৈ কাটি গুটিটো পেলাই দিয়ক। চকলবোৰ অলপ নিমখ মিহলোৱা পানীত তিয়াই ৰাখক। এনে কৰাত আমখিনিত ক'লা ৰঙ নধৰে। এতিয়া নিমখ মিহলোৱা পানীৰ পৰা উলিয়াই ঠাণ্ডা পানীৰে ধুই অলপ নিমখ সানি ৪-৫ দিনমান ৰ'দত শুকাবলৈ দিয়ক। এই সময়চোৱাত আমৰ ৰং সলনি হৈ সামান্য হালধীয়া হব। এতিয়া আচাৰ বনাবলৈ যোগাৰ কৰা মিথি, কলাজিৰা আৰু চফ আধাখুন্দা কৰি লওক। এইখিনিৰ লগত হালধী, জলকীয়া গুৰি মিহলাই গোটেইখিনিত আমৰ চকলবোৰ দি অলপ মিঠাতেল ভালকৈ সানি পৰিষ্কাৰ শুকান বটলত ভৰাই তাৰ ওপৰত আৰু অকণ সিজোৱা মিঠাতেল ঢালি দিয়ক। মাজে-মাজে আচাৰৰ বটলবোৰ ৰ'দত দি থাকিব।

বেঙেনাৰ আচাৰ

উপকৰণ:-

বেঙেনা -----	১ কেজি।
নহৰু-----	২৫ গ্ৰাম।
আদা-----	২ ইঞ্চি।
মেথিগুটি-----	১/২ চাহ চামুচ।
হালধী-----	২ টেবুল চামুচ।
মিঠাতেল-----	৩০০ গ্ৰাম।
জলকীয়া-----	২৫ গ্ৰাম।
জলকীয়া গুৰি-----	৩-৪ টেবুল চামোচ।
পিয়াজ-----	২টা।
বগা সৰিয়হ-----	২ টেবুল চামুচ।
চেনি-----	২৫০ গ্ৰাম।
ভিনেগাৰ-----	১০০ মি:লি:।

গৰম মছলা সোৱাদৰ বাবে আৰু নৰসিংহ পাত গোকৰ বাবে।

পদ্ধতি:

১/ বেঙেনা খিনি ভালদৰে ধুই,সমান আকাৰত কাটি ১০ মিনিট সময় নিমখ পানীত ডিয়াই ৰাখক।

২/পানী খিনি পেলাই এখন চাফা কাপোৰেৰে বেঙেনা খিনি মোহাৰি লওক।

৩/কেৰাহীত অলপ তেল গৰম কৰি বেঙেনা খিনি আধা ভাজি লওক, বাকী থকা তেল খিনিও কেৰাহীত দি পিছি লোৱা পিয়াজ, নহৰু ,আদা, জলকীয়া দি ৰঙচুৱাকৈ ভাজি তাত বেঙেনা খিনি দি অলপ সময় ভাজক।

৪/এতিয়া গৰম মচলা,চেনি আৰু নিমখ মিশ্ৰণটোও দি পুনৰ ৫-১০ মিনিট ভাজক।

৫/শেষত ভিনেগাৰ দি ১০ মিনিট সময় ভাজি লওক আৰু জুইৰ পৰা কেৰাহী নমোৱাৰ আগতে নৰসিংহ পাত দি দিয়ক।

৬/ ঠাণ্ডা হলে আগতে গৰম পানীত সিজাই ধুই শুকাই থোৱা বটলত ভৰাই থওক।

জলকীয়া আচাৰ

উপকৰণ:

জলকীয়া-----	১ কে:জি।
পিয়াজ-----	২৫০ গ্ৰাম।
আদা-----	২০০গ্ৰাম।
নহৰু-----	২৫ গ্ৰাম।
মিঠাতেল-----	১/২ লিটাৰ।
বগা সৰিয়হ-----	২০০ গ্ৰাম।
হালধী-----	২ চাহ চামুচ।
ভিনেগাৰ-----	২৫ মি:লি:।

পদ্ধতি:--

১/ জলকীয়া খিনি ধুই এখন চাফা কাপোৰেৰে মুচি লওক।

২/ এতিয়া সমান আকাৰত কাটি এখনটা মান ৰ'দত দিয়ক।

৩/ বগা সৰিয়হ খিনি ভিনেগাৰত ২-৩ ঘন্টা মান ডিয়াই থৈ বাটি লওক।

৪/ আদা,নহৰু আৰু পিয়াজ সৰু সৰু কৈ কাটি লওক আৰু তেল গৰম কৰি আদা,নহৰু,পিয়াজ খিনি দি ৰঙচুৱা কৈ ভাজক। এতিয়া জলকীয়া টুকুৰাবোৰ দি ৪-৫ মিনিট ভাজক।

৫/ সৰিয়হৰ বটা,নিমখ আৰু হালধী জলকীয়া খিনিত দি ভালদৰে মিহলাই পুণৰ ৫ মিনিট সময় ভাজি কেৰাহী খন জুইৰ পৰা নমাই থওক।

৬/ আচাৰ খিনি ঠাণ্ডা হ'লে, ভালদৰে গৰম পানীত সিজাই ধুই, শুকুৱাই ৰখা বটলত ভৰাই থওক।

৭/ বটলটো তিনি চাৰি দিন ৰ'দত দি ব্যৱহাৰ কৰক।

অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ৰ অধীনস্থ কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ, তিনিচুকীয়াৰ দ্বাৰা প্ৰকাশিত