



# एग्री मैगज़ीन

(कृषि लेखों के लिए अंतरराष्ट्रीय ई-पत्रिका)

वर्ष: 02, अंक: 01 (जनवरी, 2025)

www.agrimagazine.in पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री मैगज़ीन, आई. एस. एस. एन.: 3048-8656

## बाग से टेबल तक: आम संरक्षण की कला

('खुशबू यादव' एवं डॉ. एम. प्रीति\*)

'पीएच.डी. शोध छात्रा, विस्तार शिक्षा और संचार प्रबंधन विभाग, सामुदायिक विज्ञान कॉलेज, प्रोफेसर जयशंकर तेलंगाना राज्य कृषि विश्वविद्यालय, हैदराबाद, तेलंगाना, भारत

\*प्रोफेसर, विस्तार शिक्षा संस्थान, प्रोफेसर जयशंकर तेलंगाना राज्य कृषि विश्वविद्यालय, हैदराबाद, तेलंगाना, भारत

\*संवादी लेखक का ईमेल पता: [yadavkhushboo1616@gmail.com](mailto:yadavkhushboo1616@gmail.com)

**आ**म भारतीय घरों में गर्मियों का एक अनोखा फल है। इसके पेड़ सदाबहार होते हैं, अक्सर 15-18 मीटर (50-60 फीट) की ऊंचाई तक पहुंचते हैं और काफी उम्र तक पहुंच सकते हैं। इसकी साधारण पत्तियाँ पंखदार, लगभग 30 सेंटीमीटर (12 इंच) लंबी होती हैं। फूल - छोटे, गुलाबी और सुगंधित - बड़े टर्मिनल पुष्पगुच्छों (ढीले गुच्छों) में लगते हैं। कुछ में पुंकेसर और स्त्रीकेसर दोनों होते हैं, जबकि कुछ में केवल पुंकेसर होते हैं। फल का आकार और उसकी विशेषताएं भिन्न-भिन्न होती हैं। इसका आकार अंडाकार, गोल, दिल के आकार का, गुर्दे के आकार का या लंबा और पतला होता है। सबसे छोटे आम बेर के आकार के होते हैं, जबकि कुछ का वजन 1.8 से 2.3 किलोग्राम (4 से 5 पाउंड) होता है। कुछ प्रकार चमकीले लाल और पीले रंग के होते हैं, जबकि अन्य हल्के हरे रंग के होते हैं। एकल बड़ा बीज चपटा होता है, और उसके चारों ओर का गोंद गहरे पीले रंग से भरा होता है, जिसमें एक विशिष्ट मीठा-तीखा स्वाद होता है।

भारत में, आम के मौसम का आगमन कई लोगों के लिए खुशी और आनंद का समय होता है। यह रसीला फल, जिसे "फलों का राजा" कहा जाता है, भारतीय संस्कृति और व्यंजनों में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। हजारों साल पुराने इतिहास के साथ, आम को प्राचीन ग्रंथों, कविता और कला में बहुतायत, उर्वरता और यहां तक कि दिव्य प्रेम के प्रतीक के रूप में मनाया जाता रहा है।

आमों का उनके अस्थायी मौसम के बाद भी आनंद सुनिश्चित करने के लिए संरक्षण तकनीकों का लंबे समय से उपयोग किया जाता रहा है। पूरे इतिहास में, भारतीयों ने साल भर आम के सार को संरक्षित करने के लिए अचार बनाना, सुखाना और डिब्बाबंदी जैसी विधियों का सरलतापूर्वक उपयोग किया है। ये संरक्षण विधियां न केवल आमों की उपलब्धता को बढ़ाती हैं, बल्कि उन्हें तीखी आम की चटनी से लेकर मुंह में पानी ला देने वाली आम की लस्सी तक, स्वादिष्ट व्यंजनों की एक श्रृंखला में भी बदल देती हैं। संरक्षण की कला ने न केवल फल को बल्कि भारत में आम से जुड़ी समृद्ध विरासत और पाक परंपराओं को भी संरक्षित किया है, जिससे मौसम बीत जाने के बाद भी उनकी अच्छाई का स्वाद लेना संभव हो गया है।

### 1. आम का जैम

#### सामग्री

- 4 कप कटे हुए पके आम
- 2 कप दानेदार चीनी
- 2 बड़े चम्मच नींबू का रस

#### विधि

- एक बड़े सॉस पैन में, कटे हुए आम, चीनी और नींबू का रस मिलाएं।
- मिश्रण को मध्यम आंच पर, लगातार हिलाते हुए, चीनी घुलने तक पकाएं।
- आंच धीमी कर दें और मिश्रण को बीच-बीच में हिलाते हुए लगभग 45 मिनट तक या गाढ़ा होने तक पकाएं।
- गर्म जैम को निष्फल जार में डालें, लगभग ¼ इंच जगह छोड़ दें।
- जार को कसकर बंद करें और उन्हें पूरी तरह से ठंडा होने दें। एक ठंडी, अंधेरी जगह में संग्रह करें।



## 2. आम पापड़

### सामग्री

- 4 कप पके आम, छीलकर और टुकड़ों में काट लें
- 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस
- 2 बड़े चम्मच शहद (वैकल्पिक)

### विधि

- आमों को एक ब्लेंडर में चिकना होने तक पीस लें।
- प्यूरी में नींबू का रस और शहद (यदि वांछित हो) मिलाएं।
- प्यूरी को चर्मपत्र-युक्त बेकिंग शीट पर डालें, इसे लगभग ¼ इंच की मोटाई तक समान रूप से फैलाएं।
- बेकिंग शीट को न्यूनतम तापमान (आमतौर पर लगभग 140°F या 60°C) पर सेट ओवन में रखें।
- प्यूरी को ओवन में 6-8 घंटे तक सूखने दें या जब तक यह छूने पर चिपचिपा न हो जाए।
- शीट को ओवन से निकालें और ठंडा होने दें। फलों के चमड़े को स्ट्रिप्स या वांछित आकार में काटें और एक एयरटाइट कंटेनर में रखें।



## 3. कच्चे आम की चटनी

### सामग्री

- 1 कच्चा आम, छिला और कसा हुआ
- 1/2 कप कसा हुआ नारियल
- 1 हरी मिर्च, कटी हुई
- 1 छोटा चम्मच सरसों के दाने
- 1 चम्मच जीरा
- 1 बड़ा चम्मच तेल
- 1 बड़ा चम्मच गुड़ या ब्राउन शुगर
- अदरक का एक छोटा टुकड़ा, कसा हुआ
- एक चुटकी हींग
- नमक स्वाद अनुसार
- पानी (आवश्यकतानुसार)

### विधि

- एक मिश्रण कटोरे में, कसा हुआ कच्चा आम, कसा हुआ नारियल, कटी हुई हरी मिर्च, कसा हुआ अदरक और नमक मिलाएं। अच्छी तरह मिलाएं और अलग रख दें।
- मध्यम आंच पर एक छोटे पैन में तेल गर्म करें। राई और जीरा डालें। उन्हें फूटने दो. पैन में हींग डालें और कुछ सेकेंड तक चलाएं.
- तड़के वाले मसालों को आम और नारियल के मिश्रण के साथ मिक्सिंग बाउल में डालें। मिलाने के लिए अच्छी तरह मिलाएं।
- मिश्रण में गुड़ या ब्राउन शुगर डालें और फिर से मिलाएं। मिठास को अपने स्वाद के अनुसार समायोजित करें।
- यदि चटनी बहुत सूखी है, तो आप वांछित स्थिरता प्राप्त करने के लिए थोड़ा पानी मिला सकते हैं। 1-2 बड़े चम्मच से शुरू करें और यदि आवश्यकता हो तो और डालें।
- चटनी को एक सर्विंग बाउल या एयरटाइट कंटेनर में डालें और परोसने से पहले कम से कम 30 मिनट के लिए फ्रिज में रखें। यह स्वादों को एक साथ घुलने-मिलने देगा।
- कच्चे आम की चटनी को मसाले या डिपिंग सॉस के रूप में स्नैक्स, समोसे, परांठे या अपनी पसंद के किसी अन्य व्यंजन के साथ परोसें।



#### 4. आम का अचार सामग्री

- 5 कप कच्चे आम, 1.5 इंच के टुकड़ों में कटे हुए
- 1 चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/4 कप सौंफ के बीज, दरदरा पीस लें
- 1 बड़ा चम्मच मेथी दाना
- 2 बड़े चम्मच राई के दाने
- 1/2 छोटा चम्मच कलौंजी के बीज
- 1/4 छोटा चम्मच हींग
- 2 बड़े चम्मच मिर्च पाउडर
- 3/4 कप सरसों का तेल
- 4 बड़े चम्मच नमक



#### विधि

- आम का अचार बनाने के लिए, आम, हल्दी पाउडर और 2 बड़े चम्मच नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- आमों को छलनी पर रखें, मलमल के कपड़े से ढक दें और 4 से 6 घंटे के लिए धूप में रख दें।
- बाकी सामग्री को एक कटोरे में मिला लें और अच्छी तरह से मिला लें।
- आम डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- अचार को एक निष्फल कांच के जार में भर दें। अचार को 4 से 5 दिन के लिये धूप में रख दीजिये।

#### पोषण से भरपूर है आम

आम की एक सर्विंग में लगभग 3/4 कप कटा हुआ आम होता है, जिसमें केवल 70 कैलोरी होती है। यह न केवल स्वादिष्ट है बल्कि फाइबर का भी अच्छा स्रोत है, जो आपको आपकी दैनिक जरूरत का 7% देता है। साथ ही, यह पोषक तत्वों से भरपूर है: एक सर्विंग से आपके दैनिक विटामिन सी का आधा हिस्सा और थोड़ा सा विटामिन ए और बी 6 मिलता है, जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा दे सकता है। आम वसा रहित, सोडियम मुक्त और कोलेस्ट्रॉल मुक्त भी होता है। यह फोलेट और तांबे से भरपूर है, जो आपको आपकी दैनिक आवश्यकता का 15% प्रदान करता है। 20 से अधिक विटामिन और खनिजों के साथ, आम को एक सुपरफूड माना जाता है। एक सर्विंग में 19 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है, जो आपकी एक दिन की जरूरत का 7% है। इसलिए, आम को अपने आहार में शामिल करने से न केवल आपके मीठे खाने की इच्छा पूरी होती है, बल्कि कई मायनों में यह आपके समग्र स्वास्थ्य को भी बढ़ावा देता है।

20 से 50 वर्ष की आयु के 20 मोटे वयस्कों को शामिल करते हुए 12 सप्ताह तक चले एक अध्ययन से पता चला कि नियमित रूप से आम खाने से वजन बढ़ने के बिना उनके रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने में मदद मिली। यह चयापचय संबंधी समस्याओं वाले लोगों के लिए संभावित स्वास्थ्य लाभ का संकेत देता है। पशु और मानव दोनों परीक्षण इस विचार का समर्थन करते हैं कि आम मधुमेह और मोटापे को रोकने में भूमिका निभा सकता है। कुछ मानव अध्ययनों से संकेत मिलता है कि आम का सेवन इंसुलिन कैसे काम करता है और ग्लाइकोजन का उत्पादन कैसे होता है, इसमें सुधार करके रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। हालाँकि, अन्य अध्ययनों ने लोगों के विभिन्न समूहों के बीच मिश्रित परिणाम दिखाए, सुझाव दिया कि आम के प्रभावों को पूरी तरह से समझने के लिए अधिक शोध आवश्यक है। संक्षेप में, जबकि इस बात के आशाजनक प्रमाण हैं कि आम रक्त शर्करा और वजन को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है, सभी के लिए इसके लाभों की पुष्टि करने के लिए आगे के अध्ययन की आवश्यकता है।

#### निष्कर्ष

आम संरक्षण की विविध तकनीकें न केवल इस प्रिय फल का आनंद बढ़ाती हैं बल्कि पाक परंपराओं की सरलता को भी प्रदर्शित करती हैं। आमों के अलावा, इन संरक्षण विधियों को विभिन्न प्रकार के फलों और सब्जियों पर भी लागू किया जा सकता है, जिससे साल भर स्वादों की दुनिया खुल सकती है।

न केवल आमों के लिए, बल्कि विभिन्न उत्पादों के लिए, डिब्बाबंदी, अचार बनाना और सुखाना जैसी संरक्षण विधियों का उपयोग सदियों से किया जाता रहा है, जिससे ऑफ-सीजन के दौरान भी उनकी उपलब्धता सुनिश्चित होती है। डिब्बाबंदी की

प्रक्रिया के माध्यम से, फलों और सब्जियों को वायुरोधी कंटेनरों में सील कर दिया जाता है, जिससे उनकी ताजगी और पोषण मूल्य लंबे समय तक बरकरार रहता है। दूसरी ओर, अचार बनाने में फलों या सब्जियों को सिरके, नमक और मसालों के घोल में डुबोया जाता है, जिससे एक तीखा और स्वादिष्ट व्यंजन बनता है जो कई प्रकार के व्यंजनों का पूरक हो सकता है। फलों और सब्जियों को सुखाने से उनकी नमी खत्म हो जाती है, जिससे उनका मूल स्वाद और पोषण संबंधी लाभ बरकरार रहते हुए उन्हें लंबे समय तक संग्रहीत किया जा सकता है।

वैज्ञानिक रूप से, संरक्षण विधियाँ सूक्ष्मजीवों के विकास को रोककर काम करती हैं जो बैक्टीरिया, खमीर और फफूंदी जैसे क्षति का कारण बनती हैं। ये विधियाँ माइक्रोबियल वृद्धि के लिए आवश्यक स्थितियों को बाधित करती हैं, चाहे नमी को हटाकर, पीएच स्तर में बदलाव करके, या अवायवीय वातावरण बनाकर। ऐसा करने से, संरक्षण न केवल फलों और सब्जियों की शेल्फ लाइफ बढ़ाता है बल्कि उनकी बनावट, रंग और स्वाद को भी बरकरार रखता है।

संक्षेप में, संरक्षण की कला मात्र खाद्य भंडारण से परे है; यह मानव नवाचार और संसाधनशीलता का प्रमाण है। इन तकनीकों का उपयोग करके, हम अपने सभी रूपों में प्रकृति की प्रचुरता का जश्न मनाते हुए, पूरे वर्ष अपनी मेज पर स्वादों की भरपूर फसल सुनिश्चित कर सकते हैं। इसलिए, चाहे वह घर में बनी आम की चटनी का जार हो या सूखे मेवों की टोकरी, संरक्षण को पाक रचनात्मकता और प्रकृति के उपहारों के स्थायी आनंद के लिए हमारा मार्गदर्शक बनने दें।

### संदर्भ

1. Gomes Natal DI, de Castro Moreira ME, Soares Milião M, et al. Ubá mango juices intake decreases adiposity and inflammation in high-fat diet-induced obese Wistar rats. *Nutrition*. 2017; 32:1011– 1018
2. Perpétuo, G, Salgado, J. Effect of mango (*Mangifera indica* L.) ingestion on blood glucose levels of normal and diabetic rats. *Plant Foods for Human Nutrition*. 2003;58:1-12
3. Evans SF, Meister M, Mahmood M, et al. Mango supplementation improves blood glucose in obese individuals. *Nutrition and Metabolic Insights*. 2014;7:77-84
4. Guevarra MT, Panlasigui LN. Blood glucose responses of diabetes mellitus type II patients to some local fruits. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*. 2000;9:303-308
5. Mango Nutrition Toolkit for Health Professionals. Mango Nutrition Toolkit. Mango.org. 2013. Available: [https://www.mango.org/wp-content/uploads/2023/03/NMB-Nutrition-Toolkit\\_web.pdf](https://www.mango.org/wp-content/uploads/2023/03/NMB-Nutrition-Toolkit_web.pdf)