

फणस प्रक्रिया केल्यावर ठरतो अधिक सरस!



नीलिमा गोबाडे

पीएच. डी. स्कॉलर
(मो.नं. ९८२२३४७०५३)
उद्यानविद्या विभाग,
वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषी
विद्यापीठ, परभणी



कच्च्या फणसाच्या गराची भाजी हा एक पारंपरिक पदार्थ असून, त्या व्यतिरिक्त कच्च्या फणसाचे लोणचे, सूप किंवा चिप्स आपण बनवू शकतो. फणसाच्या फळाचे कवच किंवा साल या पासून पेक्टिन वेगळे करता येऊ शकते. या पेक्टिन द्रावणाचा उपयोग जेली तयार करण्यासाठी किंवा पेक्टिन पावडर तयार करण्यासाठी केला जातो.



सर्व फळांमध्ये सर्वात मोठे फळ म्हणून फणस आपल्याला माहीत आहे. हे फळ महाराष्ट्रातील कोकण किनारपट्टीत अधिक प्रमाणात पिकते. अनेक पोषक घटकांनी युक्त पण वजनाला जास्त, कापायला अवघड आणि ठराविक भागातच उपलब्धता असे हे फळ आहे. फणसाचे एक फळ सुमारे ३.५ किलो ते १० किलोपर्यंत वजनाचे असते. फणसाचे गरे काढल्यानंतर त्यात मोठी बी असते. फणसाची मुळे, साल, गरे या सर्वांचेच विशेष पोषक आणि आरोग्यवर्धक महत्त्व आहे.

पिकलेल्या फणसात सुमारे ६३ ते ७०% पर्यंत जलांश असतो. पोषणमूल्याच्या दृष्टीने १०.५% ते १३.५% प्रथिने, २२ ते २५% कर्बोदके असतात. सुमारे १४% पर्यंत शर्करा असून फणसात अत्यंत कमी म्हणजे ०.०९ ते ०.१२ % स्निग्धांश असतो. शिवाय पोटॅशियम, सोडियम, कॅल्शियम, झिंक आणि लोह अशी महत्त्वपूर्ण खनिजे फणसात भरपूर प्रमाणात उपलब्ध असतात. तसेच फणसाची बी देखील भरपूर पोषक घटकांनी युक्त आहे. फणसाच्या बी मध्ये सुमारे ४५ ते ५१% पर्यंत जलांश असून, ०.४ ते ०.५% स्निग्धांश, १४ ते १६% प्रथिने आणि ३१ ते ३५% पर्यंत कर्बोदके आढळतात. थोडक्यात गरापेक्षाही अधिक प्रमाणात पोषक तत्त्वे फणसाच्या बी मध्ये असल्याचे दिसते. फणसाची बी वाळवून पावडर करून किंवा भाजून खाल्ली पाहिजे. फणसाच्या बी ची पावडर विविध पदार्थात समाविष्ट करून त्या पदार्थाचे पोषणमूल्य वाढवणे शक्य होईल. खाकरा, शेव, अनेक प्रकारचे बेकरीचे पदार्थ, रोजच्या आहारातील पोळी, यात फणसाच्या बियांची पावडर अंतर्भूत करून अधिक पोषक पदार्थ बनवता येतील.

भाजी असते रुचकर : कच्च्या फणसाच्या गराची भाजी हा एक पारंपरिक पदार्थ असून, त्या व्यतिरिक्त आपण कच्च्या फणसाचे लोणचे, सूप किंवा चिप्स बनवू शकतो. फणसाच्या फळाचे कवच किंवा साल यापासून पेक्टिन वेगळे करता येऊ शकते. या पेक्टिन द्रावणाचा उपयोग जेली तयार करण्यासाठी किंवा पेक्टिन पावडर तयार करण्यासाठी केला जातो. पेक्टिन हे एक पाण्यात विरघळू शकणारे कर्बोदक असून जॅम, जेली, मार्मालेड अशा पदार्थांचा पोत टिकवण्यासाठी त्याचा उपयोग करतात. फणसाचे विविध प्रक्रियायुक्त पदार्थ असे आहेत

१. फणसाचा मुरंबा : साहित्य : फणसाचा गर: ५०० ग्रॅम, साखर: २७४ ग्रॅम, पाणी: २,५६० मि.लि., इसेन्स: २-३ ड्रॉप्स, गवार गम: ०.२५ ग्रॅम

प्रक्रिया : पिकलेल्या फणसाचा गर काढून त्याचा पल्प ५०० ग्रॅम घ्यावा. २,५६० मि.लि. पाणी घेऊन त्यात २४७ ग्रॅम साखर घेऊन विरघळून घ्यावी. या साखरेच्या पाकात फणसाचा पल्प एकत्रित करावा आणि व्यवस्थित ढवळून घ्यावे. या गरम मिश्रणातच सायट्रिक ॲसिड, इसेन्स आणि गवार गम पूर्णपणे मिस्र करावेत. या मिश्रणाचा टी.एस.एस. हा १० आल्यावर उकळणे बंद करून बाटलीत गरम असतानाच भरावे.

२. फणसाचे मफिन्स : साहित्य : फणसाचा पल्प: २०० ग्रॅम, मैदा: २५० ग्रॅम, मिल्क पावडर: १०० ग्रॅम, बेकिंग पावडर: ३.७५ ग्रॅम, बेकिंग सोडा: ३.७५ ग्रॅम, बटर: ५० ग्रॅम, फणस इसेन्स: ३ ड्रॉप्स

प्रक्रिया : मैदा चाळणीने चाळून घ्यावा, नंतर त्यात बेकिंग पावडर आणि सोडा टाकून पुन्हा चाळून घ्यावे. दुसऱ्या पात्रात बटर, फणसाचा पल्प, मिल्क पावडर, फणसाचा इसेन्स एकत्र करून ब्लेंडरने ब्लेंड करून घ्यावे. या ब्लेंड केलेल्या मिश्रणात मैदा टाकून पुन्हा ब्लेंडरने एकत्रित करावे. मफिन्स पात्रांना बटर आणि मैदाने ग्रीसिंग करावे. ग्रीस केलेल्या मफिन पात्रांमध्ये तीन चतुर्थांश भाग हे मिश्रण भरावे. हे बेकिंग ओव्हनमध्ये १८० अंश सेल्सिअस तापमानाला ठेवून २० मिनिटांसाठी बेक करावे. बेक केलेले मफिन्स २०-२५ मिनिटांसाठी गार करावे आणि खाण्यासाठी फणस मफिन्स तयार होतात.

३. कच्च्या फणसाचे लोणचे : साहित्य : कच्च्या फणसाच्या गराच्या फोडी- २५० ग्रॅम, तेल: ११५ ग्रॅम, बडीशेप: ६.२५ ग्रॅम, मेथी बी: ३.७५ ग्रॅम, काशिमिरी मिरची पावडर: ६.२५ ग्रॅम, बेडगी मिरची पावडर: २.५ ग्रॅम, हिंग: २.५ ग्रॅम, मोहरी डाळ : १२.५ ग्रॅम, लवंग: १.२५ ग्रॅम, वेलदोडा: १.२५ ग्रॅम, काळी मिरी: १.२५ ग्रॅम, मीठ: ३० ग्रॅम.

प्रक्रिया : मोहरी डाळ कढईत भाजून घेऊन गार करून मिकसरच्या सहाय्याने जाडसर भरड करावी. लवंग, मोठी वेलची, बडीशेप, मेथी बी वेगवेगळे भाजून घेऊन थंड करावे. या भाजलेल्या मसाल्यांची जाड भरड करावी.

एका खोल भांड्यात कच्च्या फणसाच्या गराच्या फोडी घ्याव्यात. त्यात मीठ, आणि भाजलेल्या मोहरी डाळीची भरड, काशिमिरी मिरची पावडर, बेडगी मिरची पावडर आणि मसाल्यांची भरड एकत्रित करावी. या मिश्रणात तापवून कोमट केलेले तेल मिश्रित करावे. या सर्व मिश्रणाला बऱ्याच वेळा ढवळून काचेच्या बरणीत भरावे.

४. कच्च्या फणसाचा खाकरा : साहित्य : कच्च्या फणसाच्या गराचा पल्प: १०० ग्रॅम, मैदा: ७५ ग्रॅम, गव्हाचे पीठ: ७५ ग्रॅम, तीळ: १.५ ग्रॅम, धने पावडर: ३.७५ ग्रॅम, आमचूर पावडर : ३.७५ ग्रॅम, लाल मिरची पावडर: २.२५ ग्रॅम, मीठ: ३ ग्रॅम, तेल: ७.५ ग्रॅम.

प्रक्रिया : १०० ग्रॅम कच्च्या फणसाच्या पल्पमध्ये मैदा, गव्हाचे पीठ, तेल, मीठ, तीळ, धने पावडर, आमचूर पावडर, लाल मिरची पावडर एकत्र करून कणिक मळून घ्यावी.

या मळलेल्या कणकेच्या गोळ्यावर ओले सुती कापड ठेवून १५-२० मिनिटांसाठी तसेच ठेवावे. या कणकेच्या गोळ्याचे ४०-४५ ग्रॅमच्या वजनाचे छोटे गोळे करावेत. एकेक गोळा पातळ लाटून घेऊन, गरम तव्यावर दोन्ही बाजूने खरपूस शेकून घ्यावा. थंड करून हा तयार खाकरा हवाबंद पाकिटात सील करावा.