

‘रामफळा’पासून तयार करा सरबत, श्रीखंड आणि रबडी



सुग्रीव शिंदे
ऋषिकेश माने

गणेश गायकवाड

अन्न तंत्रज्ञान महाविद्यालय,
वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषी विद्यापीठ, परभणी



रामफळाच्या गरापासून पावडर, जॅम, पेय, सिरप, मिल्क शेक, रबडी, आईस्क्रीम, श्रीखंड हे पदार्थ तयार करता येतात. गराचा वापर विविध मिठाया, बेकरी उत्पादने आणि कन्फेक्शनरीमध्ये केला जातो. बाजारपेठेतील मागणीनुसार विविध पदार्थ तयार करणे शक्य आहे. त्याची प्रक्रिया जाणून घेऊ.



रामफळ हे आरोग्यदायी असले तरीही त्याचा आहारात फारसा वापर केला जात नाही. रामफळापासून विविध प्रकारचे पदार्थ बनविता येतात. जसे की- शीतपेय, रस, जॅम, आईस्क्रीम, जेली तसेच वाईनसुद्धा बनवता येते. रामफळाचा गर हा दुग्धजन्य पदार्थांमध्ये आपण वापरू शकतो. सौंदर्य प्रसाधनांमध्ये फेसपॅक म्हणूनही याचा वापर करण्यात येतो. भारतात बाजारपेठांमध्येही उपलब्ध असले तरीही अनेकांनी त्याची अजून एकदाही चव चाखली नसेल. पण आरोग्याच्यादृष्टीने रामफळ अत्यंत गुणकारी असल्याने तुमच्या नजरेस पडल्यास हे फळ नक्की चाखा. रामफळ मुख्यत्वे आफ्रिका, दक्षिण अमेरिका आणि दक्षिणपूर्व आशियाच्या पावसाच्या जंगलात आढळते.

रामफळाच्या गरापासून पावडर, जॅम, पेय, सिरप, मिल्क शेक, रबडी, आईस्क्रीम, श्रीखंड हे पदार्थ तयार



करता येतात. गराचा वापर विविध मिठाया, बेकरी उत्पादने आणि कन्फेक्शनरीमध्ये केला जातो. बाजारपेठेतील मागणीनुसार विविध पदार्थ तयार करणे शक्य आहे. त्याची प्रक्रिया जाणून घेऊ.

गर काढून साठविणे

१) प्रथम पिकलेली निरोगी चांगली फळे निवडून घेऊन पाण्याने स्वच्छ धुवून घ्यावीत. नंतर फळाचे दोन भाग करावेत. बियांसहित गर अलगद चमचाने काढून घ्यावा.

२) त्यातील बिया काढल्यानंतर हा काढलेला गर मिक्सरला लावून १ मि.मी. स्टेनलेस स्टीलच्या पातेल्यात घ्यावा. त्यामध्ये ५०० पी.पी.एम. ऍस्कॉर्बिक आम्ल व ७०० पी.पी.एम. पोटॅशियम मेटाबायसल्फाईट मिसळून गरम करावा. हा गर निर्जंतुक केलेल्या बाटल्यांमध्ये किंवा रिटॉर्टेबल पाऊचेसमध्ये भरून हवाबंद करावा. बाटल्या

परत पाश्चराईज करून, थंड करून, लेबल लावून, थंड ठिकाणी (शीतगृहात) साठवून ठेवाव्यात.

३) गर साठवण कालावधीमध्ये काळा पडण्याची शक्यता असते म्हणून तो थंड तापमानाला ठेवावा.

४) या पद्धतीशिवाय त्या काढलेल्या गरामध्ये ५०० पी.पी.एम. ऍस्कॉर्बिक आम्ल व ७०० पी.पी.एम. के.एम.एस. मिसळून तो उणे २० अंश सेल्सिअस तापमानास गोठवून ठेवल्यास एक वर्षांपर्यंत चांगला राहतो.

५) हा गर आपणास विविध पदार्थ तयार करण्यासाठी वर्षभर वापरता येतो. या गोठविलेल्या रामफळाच्या गरस स्थानिक तसेच परदेशी बाजारपेठांत चांगली मागणी आहे.

गराची पावडर बनविणे

१) फळाचा काढलेला गर घेऊन त्यामध्ये ५०० पी.पी.एम. ऍस्कॉर्बिक आम्ल व ७०० पी.पी.एम. पोटॅशियम मेटाबायसल्फाईट व २ ते ३ टक्के माल्टो डेक्स्ट्रिन मिसळून स्प्रे ड्रायरमध्ये किंवा ड्रम ड्रायरमध्ये ५ ते ८ टक्के पाण्याचा अंश येईपर्यंत वाळवावा.

२) यानंतर तयार झालेली पावडर निर्वात केलेल्या पिशवीमध्ये भरून, थंड ठिकाणी साठवून ठेवावी.

३) अशा प्रकारे तयार केलेली पावडर आईस्क्रीम, कन्फेक्शनरी तसेच श्रीखंड, मिल्क शेक, टॉफी इत्यादी पदार्थ तयार करताना वापरता येते. या पावडरला परदेशी बाजारपेठांमध्ये चांगली मागणी आहे.

जॅम तयार करणे

१) गराच्या वजनाएवढी साखर मिसळून तो गरम करावा, सतत ढवळत राहावे. नंतर यामध्ये २ ते ५ ग्रॅम प्रतिकिलो गर या प्रमाणात सायट्रिक आम्ल मिसळून ते मिश्रण घट्ट होईपर्यंत शिजवावे.

२) यावेळी मिश्रणाचा टी.एस.एस. ६८ ते ६९ टक्के असतो.

३) तयार झालेला जॅम निर्जंतुक केलेल्या काचेच्या बाटल्यांमध्ये भरून, बाटल्या थंड करून, त्यावर मेणाचा थर देऊन किंवा अॅल्युमिनियम फॉईल लावून हवाबंद करून झाकण लावावे. बाटल्या थंड आणि कोरड्या जागी साठवाव्यात.

सरबत बनविण्याची प्रक्रिया

१) गर १५ टक्के, साखर १५ टक्के व सायट्रिक आम्ल ०.२५ टक्के घेऊन उत्तम प्रकारे सरबत करता येते. प्रथम गर

घेऊन त्यामध्ये प्रमाणात मोजून घेतलेली साखर, सायट्रिक आम्ल व पाणी मिसळून ते चांगले ढवळून घ्यावे. हे मिश्रण मलमलच्या कापडातून गाळावे. थंड झाल्यावर त्याचा आस्वाद घ्यावा.

२) हे सरबत जास्त काळ साठवून ठेवायचे असल्यास ते गरम करून त्यामध्ये १०० पी.पी.एम. पोटॅशियम मेटाबायसल्फाईट मिसळून निर्जंतुक केलेल्या २०० मि.लि.च्या काचेच्या बाटल्यांमध्ये भरून, झाकण लावून ठेवावे. परत थोडे गरम करून, थंड करून, लेबल लावून, थंड ठिकाणी बाटल्या साठवून ठेवाव्यात. अशा तऱ्हेने तयार केलेले सरबत १ ते २ महिने टिकवून ठेवता येते.

रबडी अशी बनवा

१) रबडी तयार करण्यासाठी एक किलो गर घेऊन त्यामध्ये ९०० मि.लि. दूध आणि १०० ग्रॅम साखर मिसळून चांगले ढवळून गाळून घ्यावे. हे मिश्रण १५ ते २० मिनिटे गरम करावे.

२) थंड झाल्यावर फ्रिजमध्ये ठेवून त्याचा आस्वाद घ्यावा.

श्रीखंड तयार करणे

१) रामफळाचा गर किंवा पावडर वापरून उत्तम प्रतीचे श्रीखंड तयार करता येते. या श्रीखंडास चांगली चव असते.

२) गर १०० ग्रॅम, साखर ५०० ग्रॅम व ४०० ग्रॅम चक्का

मिसळून मिश्रण चांगले एकजीव करून घ्यावे. त्यामध्ये ड्रायफ्रूट्स मिसळून फ्रिजमध्ये ठेवून थंड झाल्यावर त्याचा आस्वाद घ्यावा.

मिल्क शेक बनवण्याची पद्धत



१) रामफळाचा गर किंवा पावडर वापरून उत्कृष्ट प्रतीचा मिल्कशेक तयार करता येतो.

२) यासाठी गायीचे किंवा म्हशीचे स्वच्छ दूध गाळून घेऊन ते ७० अंश सेल्सिअस तापमानास १५ मिनिटे गरम करावे. त्यामध्ये ०.४० टक्के सोडियम अॅल्जिनेट मिसळून १० टक्के साखर आणि १० टक्के गर किंवा पावडर मिसळून हे मिश्रण चांगले गाळून घ्यावे. त्यानंतर ७० अंश सेल्सिअस तापमानास ३० मिनिटे गरम करावे. नंतर ते १० अंश सेल्सिअस तापमानास तीन तास थंड करून घ्यावे. परत ते -२ अंश सेल्सिअस ते -४ अंश सेल्सिअस तापमानाला सात मिनिटे थंड करून मिक्सरला घुसळवून त्याचा आस्वाद घ्यावा.

रामफळाचे इतर उपयोग

पिकलेल्या फळाच्या सालीचा उपयोग जखमा बऱ्या करण्यासाठी होतो. तसेच बियांचा लेप जनावरांच्या जखमा बऱ्या करण्यासाठी केला जातो. फळाचा गर शुक्राणूवर्धक, तृष्णाशामक, बलवर्धक, उत्साहवर्धक, पचनशक्ती वाढविणारा व पित्तविकार कमी करणारा आहे. हाडांच्या व दातांच्या मजबुतीसाठी उपयोगी. हृदयाची कार्यक्षमता वाढते, रोगप्रतिकारशक्ती वाढते.

रामफळाच्या १०० ग्रॅम गरामधील पोषक तत्त्वे		
अ.क्र.	पोषक तत्त्वे	प्रमाण
१.	ऊर्जा (कि.कॅ.)	२६०
२.	प्रथिने (ग्रॅ.)	३
३.	स्निग्ध पदार्थ (ग्रॅ.)	२.३
४.	तंतुमय पदार्थ (ग्रॅ.)	९.०
५.	कबोदके (ग्रॅ.)	४५.२
६.	खनिजद्रव्ये (ग्रॅ.)	४.९५
७.	कॅल्शियम (मि.ग्रॅ.)	१००
८.	लोह (मि.ग्रॅ.)	१४
९.	मॅग्नेशियम (मि.ग्रॅ.)	७०
१०.	फॉलिक अॅसिड (मि.ग्रॅ.)	४८.३
११.	विटामिन ए (%)	१२०
१२.	विटामिन इ (%)	४०
१३.	विटामिन सी (%)	५९.५४
(संदर्भ : राष्ट्रीय पोषण संस्थान)		