

रसाळ लिची फळापासून बनवा ज्यूस आणि जॅम



सचिन शेळके

(मो.नं. ८८८८९९२५२२)

आचार्य पदवी विद्यार्थी,
अन्नविज्ञान आणि तंत्रज्ञान विभाग,

प्रा.डॉ. संदीप प्रसाद

कृषी- प्रौद्योगिकी विज्ञान विश्वविद्यालय,
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश



लिची फळामध्ये व्हिटॅमिन सी, ए, बी-कॉम्प्लेक्स, पोटॅशियम, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, आयर्न, फॉस्फरस, मिनरल्स यांसारखे पोषक घटक असतात. लिची फळापासून आपण ज्यूस, गर, जॅम, जेली, कॅण्डी, ड्राय लिची फलेक्स, लिचीनट, रस, मुरंबा इत्यादी प्रक्रियायुक्त पदार्थ बनवू शकतो.



लिची हे प्रामुख्याने उन्हाळ्यात मिळणारे चविष्ट व आरोग्यदायी असे फळ आहे. चवीला आंबटगोड असे हे फळ मूळचे चीनचे असून भारतामध्ये १८ व्या शतकात आणले गेले. हे एक उष्णकटिबंधीय फळ आहे. लिचीची लागवड चीन, इंडोनेशिया, थायलंड, आफ्रिका, बांगला देश व भारतात केली जाते. लिचीचे झाड १० ते १५ मीटर उंच वाढते. फळे घोसांमध्ये येत असून ती २.५ सें.मी. लांब व हृदयाच्या आकाराची- गोल किंवा लंबगोल आणि आठळीयुक्त असतात. फळांची साल सुरवातीला हिरवी असते व नंतर लाल होते. फळांमध्ये मांसल, सुवासिक व पांढरा गर असतो. त्यामधील बी आठळीसारखे, तपकिरी रंगाचे असते.

भारतामध्ये लिचीची लागवड प्रामुख्याने बिहार, उत्तर प्रदेश व महाराष्ट्रातील ठाणे या जिल्ह्यात करतात. भारतात लिची लागवडीचे क्षेत्र १६ हजार हेक्टर असून, त्यातील ८० टक्के क्षेत्र बिहारमध्ये आहे. फळांची काढणीही एप्रिल ते मे महिन्यात करतात. लिची फळ आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर ठरते. लिची फळामध्ये व्हिटॅमिन सी, ए, बी-कॉम्प्लेक्स, पोटॅशियम, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, आयर्न, फॉस्फरस, मिनरल्स यांसारखे पोषक घटक असतात. लिची फळापासून आपण ज्यूस, गर, जॅम, जेली, कॅण्डी, ड्राय लिची फ्लेक्स, लिचीनट, रस, मुरंवा इत्यादी प्रक्रियायुक्त पदार्थ बनवू शकतो.

लिचीपासून खालील विविध

टिकाऊ खाद्यपदार्थ बनवता येतात-

जॅम

१) एक किलो लिचीची पक्क फळे घेऊन स्वच्छ धुवून घ्यावीत. फळांवरील साल व आतील बी काढून लिचीचे लहान तुकडे करून घ्यावेत.

२) मिक्सरमध्ये लिचीचे तुकडे बारीक करून गर व्यवस्थित एकजीव करून घ्यावा. गरामध्ये ७५० ग्रॅम साखर व ५ ग्रॅम सायट्रिक ॲसिड घालून मंद आचेवर शिजवावे.

३) मिश्रण शिजवत असताना ढवळत रहावे. मिश्रणाचा ब्रिक्स ६८.५ टक्के झाला की मिश्रणाला उष्णता देणे बंद करावे.

४) तयार झालेला लिची जॅम थंड करून निर्जंतुक केलेल्या काचेच्या बरणीत भरावा. त्यानंतर घट्ट झाकण लावून झाकणावर थोडे मेण (पॅराफिन वॅक्स) ओतावे. त्यानंतर तयार झालेल्या बरण्या थंड व कोरड्या जागी ठेवाव्यात.

लिची स्कवॅश

१. एका पातेल्यात १ लिटर पाणी घेऊन त्यामध्ये २० ग्रॅम सायट्रिक ॲसिड व १.५० किलो साखर घेऊन पूर्णपणे मिसळून घ्यावी.

२. तयार झालेले मिश्रण मस्लिन क्लॉथमधून गाळून घ्यावे. त्यानंतर त्यामध्ये १ किलो लिचीचा गर मिसळून एकजीव करावा. १० मिनिटे मंद आचेवर गरम करून घ्यावा.

३. थंड झाल्यावर त्यामध्ये ५ ग्रॅम पोटॅशियम मेटाबायसल्फाईट मिसळून चांगले विरघळून घ्यावे.

४. तयार झालेला स्कवॅश निर्जंतुकीकरण करून घेतलेल्या स्वच्छ बरणीत भरून हवाबंद करावा. स्कवॅशपासून सरबत तयार करताना त्यामध्ये दोन ते तीन पट पाणी टाकून पिण्यासाठी वापरावे.

लिची जेली

१. जेली तयार करताना रसरशीत ताजी फळे निवडावीत. फळे स्वच्छ धुवून त्याचा गर काढून घ्यावा.





२. गराच्या वजनाएवढी साखर घेऊन ती मिसळून घ्यावी. त्या मिश्रणामध्ये प्रतिकिलो ५ ग्रॅम सायट्रिक ॲसिड मिसळून घ्यावे.

३. मिश्रण मंद आचेवर तापवावे. तापवत असताना त्यात ५ ग्रॅम पेक्टिन टाकावे. पेक्टिनच्या वापरामुळे जेलीला घट्टपणा येतो.

४. मिश्रणामध्ये २ ग्रॅम के.एम.एस. मिसळावे. ब्रिक्स तपासून पहावा. ब्रिक्सचे प्रमाण ६७.५ झाल्यावर जेली तयार होते. त्यानंतर उष्णता देणे बंद करावे.

५. तयार झालेली जेली रुंद तोंडाच्या निर्जंतुक केलेल्या बरणीत भरून हवाबंद करून ठेवावी. थंड व कोरड्या जागी साठवावी.

लिची मुरंबा

१. पूर्णपणे पिकलेली लिचीची फळे स्वच्छ धुवून घ्यावी व त्यांची साल काढून तुकडे करून घ्यावे.

२. लिचीच्या कापलेल्या तुकड्यांच्या वजनाएवढी साखर घ्यावी. एका स्टीलच्या पातेल्यात साखर तसेच प्रतिकिलो २ ग्रॅम सायट्रिक ॲसिड व पाणी घेऊन ते मिश्रण मंद आचेवर शिजवावे.

३. साखरेचा तीनतारी पाक तयार झाल्यानंतर त्यामध्ये लिचीचे तुकडे मिसळून पाकातले लिचीचे तुकडे मंद आचेवर शिजवावे. पाकाला दाटपणा आल्यानंतर मुरंबा तयार होतो. ४. तयार झालेला मुरंबा थंड करून निर्जंतुक केलेल्या काचेच्या बरणीत भरून थंड व कोरड्या ठिकाणी साठवावा.

लिची पावडर

१. लिचीची परिपक्व फळे घेऊन स्वच्छ पाण्याने धुवून त्यांची साल काढून घ्यावी.

२. साल काढून त्यांचे २ सें.मी.चे तुकडे करावे. ४ ते ५ मिनिटांसाठी मंद आचेवर ब्लान्चिंग करून घ्यावे.

३. त्यानंतर लिचीचे तुकडे ॲल्युमिनियमच्या ट्रे वर पसरावे व वाळवणी यंत्रामध्ये ५० ते ५५ अंश से.

तापमानाला २ ते ३ तासांसाठी सुकवावे.

४. तयार झालेले लिचीचे तुकडे मिक्सरमधून दळून व नंतर पॉलिथीन पाऊचमध्ये पॅकिंग करून ठेवावे.

लिची कॅन्डी

१. एक किलो स्वच्छ धुतलेली परिपक्व लिचीची फळे घेऊन त्यांची साल काढून त्यांचे कॅन्डीसारखे बारीक काप करून घ्यावे.

२. स्टीलच्या पातेल्यात ५०० ग्रॅम साखर घेऊन त्यामध्ये ५ मि. लि. लिंबाचा रस घालून ते मिश्रण १० ते १५ मिनिटे मंद आचेवर गरम करावे. साखरेचा पाक तयार करून घ्यावा.

३. साखरेचा पाक गार झाल्यानंतर त्यामध्ये लिचीचे कापलेले तुकडे टाकावे व त्या मिश्रणाला पुन्हा ५ मिनिटे मंद आचेवर शिजवावे.

४. मिश्रण एका ट्रेमध्ये काढून ७ ते ८ तासांसाठी सुकायला ठेवून घ्यावे. पूर्णपणे सुकलेल्या लिची कॅन्डीवर बारीक दळलेली पिठी साखर टाकावी.

५. तयार झालेली लिची कॅन्डी निर्जंतुक केलेल्या काचेच्या बरणीत भरून ठेवावी.

लिची नट

१. लिचीची परिपक्व फळे स्वच्छ धुवून त्यांचे २ ते ३ सें.मी. चे काप करावे आणि ॲल्युमिनियमच्या ट्रेमध्ये पसरावे.

२. त्यानंतर सौर वाळवणी यंत्रामध्ये २ दिवस ठेवावे. फळामध्ये पाण्याचे प्रमाण १० ते २० टक्के झाल्यास लिचीचे काप सुकले आहेत असे समजावे.

३. सुकलेली फळे सौर वाळवणी यंत्रातून काढून थंड करून दाबून घ्यावीत.

४. त्यानंतर सुकलेले लिची नट हे काचेच्या बरणीत भरून मेणाने (वॅक्स) सील करून घ्यावे. लिची नट चांगल्या पध्दतीने सील करून साठवणूक केल्यास ६ महिने टिकतात.