

बीटरूटपासून बनवा मूल्यवर्धित पदार्थ



आशुतोष चिंचोळकर
(मो.नं. ९१४६९६६२२२)
कृषिमित्र, यवतमाळ



बीटरूट हे स्वास्थ्यकारक गुणधर्मांनी समृद्ध असून, अलिकडे विविध हॉटेल्समध्ये सॅलड स्वरूपात नेहमीच सर्व्ह केले जाते. या व्यतिरिक्त बीटपासून अनेक प्रकारचे स्वादिष्ट व टिकाऊ खाद्यपदार्थ तयार करता येतात. त्यांची माहिती या लेखात घेऊ.



कापलेल्या बीटरूटचा तजेलदार रंग आणि गुणकारी खनिजांमुळे बीटरूटचे मोठ्या प्रमाणावर सेवन केले जाते. बीटरूटमध्ये असलेल्या विविध घटकांची टक्केवारी पुढीलप्रमाणे आहे-

१) प्रथिने - १.६१ टक्के २) साखर - ६.७६ टक्के ३) स्निग्ध पदार्थ - १.७ टक्के ४) ऊर्जा - ४३ किलो कॅलरी ५) पाणी - ८७ टक्के. तसेच यात कर्बोदके, कॅल्शियम, लोह, फॉस्फरस ही खनिजे व फायबर, फ्लेवोनॉईड्स आणि बेटासायनिन हे घटक असतात.

बीटरूटपासून विविध पदार्थ बनविण्याची प्रक्रिया अशी-

सरबत : सरबत तयार करण्यासाठी बीटचे बाहेरील पातळ साल काढून घ्यावे व त्याचे तुकडे करावे. हे तुकडे थंड पाण्याने धुवून घ्यावे. १ किलो तुकड्यांसाठी १.५ लिटर पाणी घेऊन तुकडे नरम होईपर्यंत शिजवावेत. नंतर हे मिश्रण स्वच्छ कापडात घेऊन रस पिळून काढावा. १ लिटर रसामध्ये १ किलो साखर मिसळून थोडे गरम करावे व मिश्रणात पोटॅशियम मेटाबायसल्फाईड हे परिरक्षक ७०० मिलिग्रॅम प्रतिलिटर सरबत या प्रमाणात मिसळून बाटलीमध्ये भरून हवाबंद करावे. सरबत तयार करताना यात दीडपट पाणी मिसळावे. चवीकरिता मीठ, जिरेपूड किंवा चाट मसाला मिसळावा.

वडी : साहित्य- किसलेले बीट ५०० ग्रॅम, खोबरा कीस ६० ग्रॅम, साखर ३०० ग्रॅम, वेलची पावडर ५ ग्रॅम. बीटरूटपासून वडी तयार करण्यासाठी निरोगी स्वच्छ बीट निवडावे. पाण्याने धुवून त्याची साल काढावी व बारीक किसून घ्यावे. मंद आचेवर कढईमध्ये बारीक किसलेले बीट घेऊन त्यात साखर, खोबरा किस, वेलची पावडर मिसळून सर्व मिश्रण एकत्रित करून घ्यावे. एकत्रित झालेले मिश्रण प्लेटमध्ये काढून घ्यावे. मिश्रण थंड झाल्यावर चाकूच्या सहाय्याने वड्या कापाव्यात.

लोणचे : साहित्य- बीटच्या फोडी १ किलो, मीठ २०० ग्रॅम, मेथी १०० ग्रॅम, हळद पूड २० ग्रॅम, हिंग ३० ग्रॅम, लाल मिरची पावडर ३० ग्रॅम, मोहरी डाळ १०० ग्रॅम, गोडेतेल ३०० ग्रॅम. लोणच्यासाठी बीटचे साल काढून छोटे तुकडे करावेत. या तुकड्यांना मीठ व हळद लावून पाणी निथळून काढावे. आंबा लोणच्याप्रमाणे मेथी, हिंग पावडर, मोहरीची डाळ, मिरची पावडर यांच्या निम्म्या प्रमाणात गोडेतेल घेऊन फोडणी द्यावी. फोडणी थंड झाल्यावर

बीटच्या फोडीत मिसळावी. लोणचे जास्त काळ टिकण्यासाठी १ किलो फोडीसाठी २५० मिलिग्रॅम सोडियम बेन्झोएट मिसळून लोणचे निर्जंतुक केलेल्या बरणीत भरावे. तेलाची पातळी लोणच्यावर राहिल याची काळजी घ्यावी. बरण्या झाकण लावून बंद कराव्यात आणि थंड व कोरड्या ठिकाणी ठेवाव्यात.

मुरांबा : बीट स्वच्छ पाण्याने धुवून घेऊन त्यावरील पातळ साल काढून घ्यावी. बीटचे बारीक (५ सें.मी. आकाराचे) तुकडे करावेत. हे तुकडे ४० टक्के साखरेच्या पाकात उकळून रात्रभर त्यातच ठेवावेत. (४०० ग्रॅम साखर प्रतिलिटर पाणी) ही प्रक्रिया दोन ते तीन वेळा करावी. निर्जंतुक केलेल्या बरणीत हे तुकडे ठेवून राहिलेला साखरेचा पाक ओतावा व बरणीचे झाकण घट्ट लावून हवाबंद करावे.

कॅंडी : बीट कॅंडी ही साखरेत मुरवून केली जाते. यासाठी साखरेचा पाक तीन ते चारतारी असावा. मुरांबा तसाच आणखी एक आठवडा ठेवावा. यानंतर पाक निथळून काढावा. बीटच्या मुरलेल्या फोडी सूर्यप्रकाशात किंवा वाळवणी यंत्रात वाळवाव्यात. या वाळलेल्या मुरांब्याच्या फोडी म्हणजेच बीट कॅंडी पॉलिथिन पिशवीत सीलबंद कराव्या.

सिरप : बीट स्वच्छ पाण्याने धुवून त्यावरील पातळ साल काढून घ्यावी. बीटचे बारीक लहान तुकडे करावेत. १ लिटर पाण्यात ७५० ग्रॅम साखर मिसळून कच्चा पाक तयार करावा. या कच्च्या पाकात साखर विरघळल्यानंतर बीटचे तुकडे नरम होईपर्यंत शिजवावेत. नंतर हे मिश्रण स्वच्छ कापडात घेऊन रस पिळून घ्यावा किंवा बारीक चाळणीने- गाळणीने रस वेगळा करावा. १ किलो रसासाठी पोटॅशियम मेटाबायसल्फाईड ७०० मिलिग्रॅम या प्रमाणात परिरक्षक म्हणून मिसळावे. सरबत तयार करताना यात दीडपट पाणी मिसळावे. चवीनुसार साखर, मीठ, जिरेपूड किंवा चाट मसाला घालावा.

जेली : बीट स्वच्छ पाण्याने धुवून, साल काढून किसून घ्यावे. किसलेल्या बीटच्या वजनाच्या दीडपट पाणी घेऊन ते उकळत ठेवावे. उकळत्या पाण्यात बीट घालून १५ ते २० मिनिटे उकळावे. उकळलेले बीटचे सत्त्व गाळून घ्यावे. बीटच्या सत्त्वामध्ये ६०० ग्रॅम साखर, ५ ग्रॅम सायट्रिक ॲसिड मिसळून उकळावे. यामध्ये २० ग्रॅम पेक्टिन मिसळून सतत ढवळत ठेवावे. साधारणतः मिश्रण घट्ट झाले की उकळणे थांबवावे. मिश्रण थंड झाले की बरणीमध्ये भरावे.