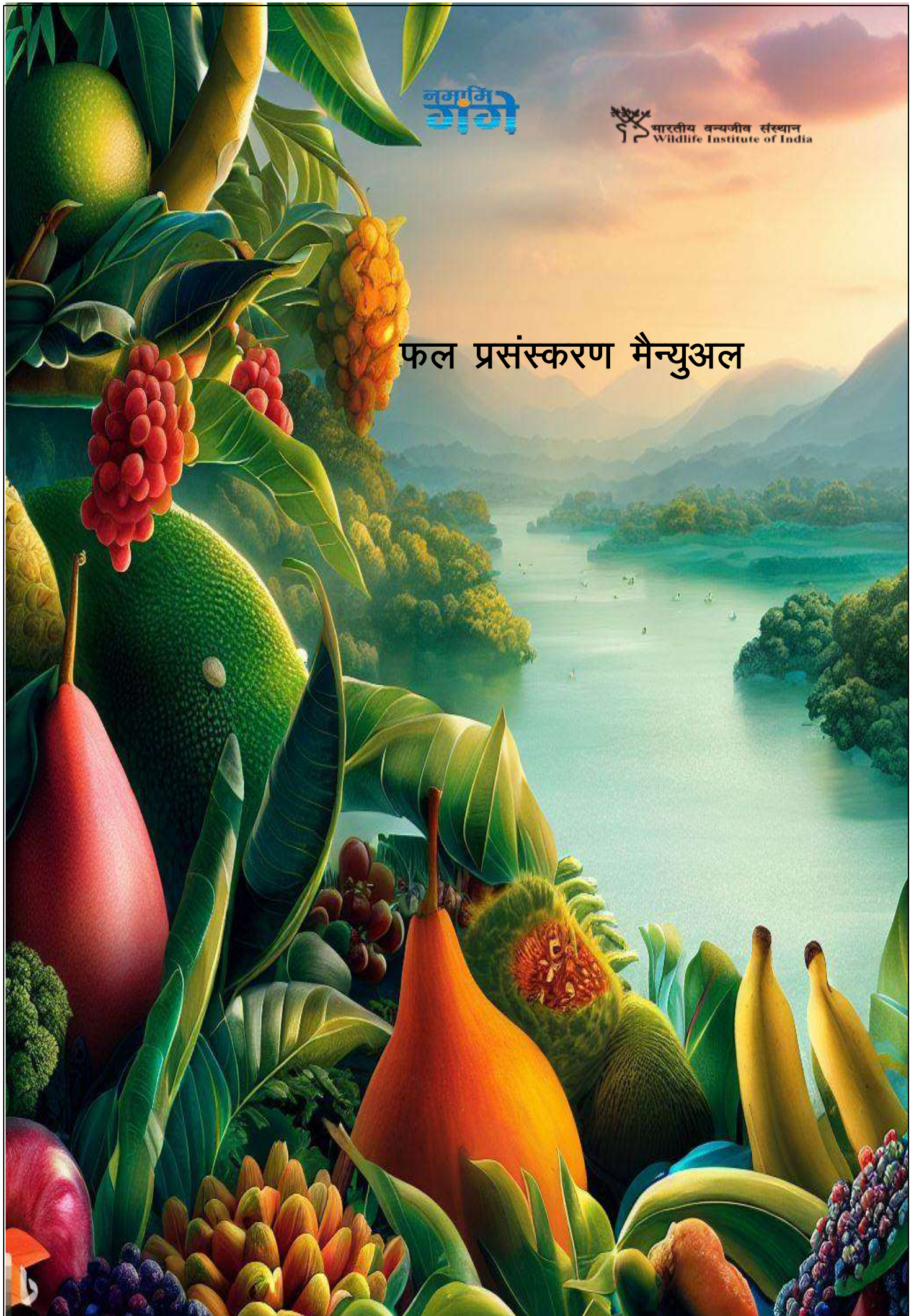


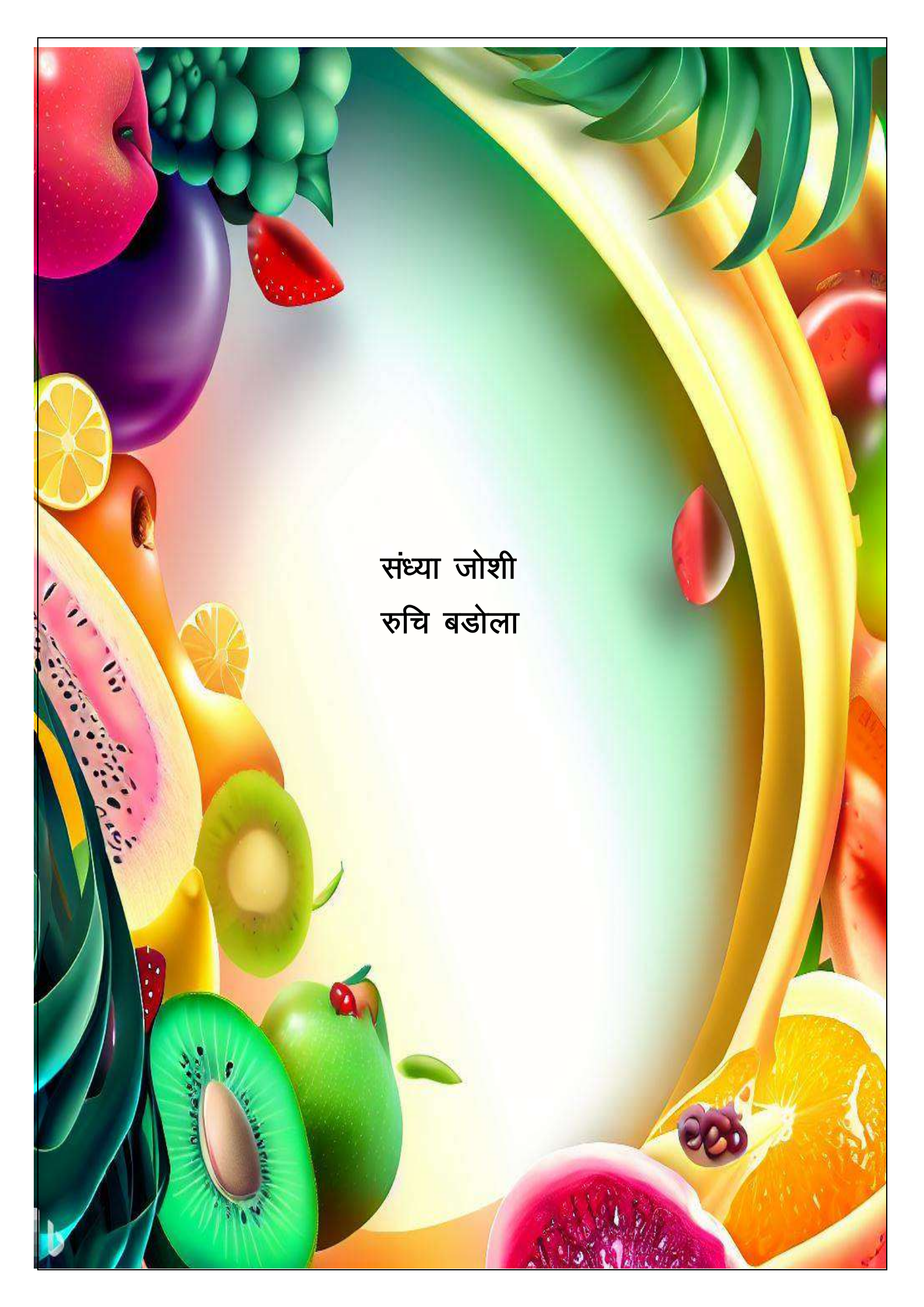
ब्रह्म  
गंगे

भारतीय वन्यजीव संस्थान  
Wildlife Institute of India

## फल प्रसंस्करण मैनुअल







संध्या जोशी  
रुचि बडोला

## फल प्रसंस्करण मैनुअल



### प्रस्तावना

भारत में कृषि एक महत्वपूर्ण आर्थिक गतिविधि है। जो लाखों लोगों की आजीविका को सुरक्षित करती है। देश के विभिन्न क्षेत्रों में फलों की खेती काफी प्रचलित है, और यह स्थानीय समुदायों के लिए महत्वपूर्ण आय का स्रोत है। उत्तराखंड से पश्चिम बंगाल तक के नदी बेसिन में विशेष रूप से फलों की प्रगतिशील खेती होती रही है लेकिन यहां के ग्रामीण क्षेत्रों में फल प्रसंस्करण के उपयोगों का बेहतर उपयोग नहीं हो पा रहा है। फलों का प्रसंस्करण ना केवल ग्रामीण आबादी को जीविका के अवसर प्रदान करेगा बल्कि नमामि गंगे परियोजना को भी नदी संरक्षण और जैवविविधता संरक्षण के क्षेत्र में सामुदायिक भागीदारी का माध्यम उपलब्ध करवायेगा।

इस मैनुअल का उद्देश्य उत्तराखंड से लेकर पश्चिम बंगाल तक के नदी बेसिन में पाये जाने वाले फलों के प्रसंस्करण के लिए मार्गदर्शन देना है। यह मार्गदर्शिका ग्रामीणों की जीविका सृजन में मदद करेगी, उन्हें स्थानीय संसाधनों का समय पर उपयोग करने व आपूर्ति चक्र को बनाये रखने में सहायक होगी जिससे प्रकृति को नुकसान पहुँचने का खतरा कम रहेगा। साथ ही इस मैनुअल के माध्यम से समुदाय नदी एवं जैवविविधता संरक्षण के भगीरथ प्रयास में अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर सकेंगे।

इस मैनुअल को विभिन्न चरणों में विभक्त किया गया है। जिसमें फलोत्पादन, चयन, सफाई, धोना, छीलना, काटाना, संरक्षण, पैकेजिंग एवं संग्रहण, विपणन और सामुदायिक भागीदारी





शामिल होती है। इस मैन्युअल में विभिन्न तकनीकों, नियमों और सूचनाओं को समझाने के लिए आसान भाषा और चित्रों का उपयोग किया गया है। इससे ग्रामीण समुदायों को फल प्रसंस्करण के विभिन्न पहलुओं की जानकारी प्राप्त होगी और वो अपनी आय बढ़ाने में सक्षम होंगे। फलों के प्रसंस्करण से ग्रामीण क्षेत्रों में आजीविका सृजन के नये मार्ग प्रशस्त होंगे और कृषि उत्पादों की मूल्यवर्धित बिक्री के माध्यम से आर्थिक स्थिरता में सुधार होगा। साथ ही फलों के प्रसंस्करण के माध्यम से स्थानीय उत्पादों की गुणवत्ता में भी सुधार होगा।

यह मैन्युअल स्थानीय संसाधनों, जैवविविधता और नदी संरक्षण के महत्व को समझाने के लिए महत्वपूर्ण प्रयास है। इसका उद्देश्य ग्रामीण समुदाय को सम्पूर्ण फल प्रसंस्करण के विभिन्न पहलुओं की जानकारी प्रदान कर उन्हें अपनी आय बढ़ाने में मदद करना साथ ही नमामी गंगे परियोजना के उद्देश्यों और नदी तथा जैवविविधता संरक्षण को धरातल पर लागू करना है।

संध्या जोशी

रुचि बडोला



## प्रसंस्करण का महत्व

फल प्रसंस्करण एक महत्वपूर्ण कृषि उद्योग क्षेत्र है। जो फलों की मूल्यवर्धित उपज, व्यापार और आर्थिक समृद्धि को दर्शाता है। निम्न लिखित कुछ मुख्य बिंदु फल संरक्षण के महत्व को दर्शाते हैं।

- मूल्यवर्धित फल प्रसंस्करण उच्च मानक उत्पादन को सम्भव बनाता है, जिससे उत्पादों का बेहतर मूल्य मिलता है। फलों के प्रसंस्करण से फलों की गुणवत्ता, स्वाद, रंग, और दीर्घजीवि उपयोगिता में सुधार होता है जिससे उत्पादों की बिक्री में वृद्धि होती है।
- फल प्रसंस्करण के माध्यम से ग्रामीण समुदायों में रोजगार के अवसर सृजित होते हैं तथा आर्थिक स्थिरता में सुधार होता है। फल प्रसंस्करण उद्योग से सम्बंधित अन्य क्षेत्रों के लिए भी रोजगार के अवसर प्रदान होते हैं। जैसे पैकेजिंग वितरण और प्रबंधन।
- उत्पादों की सुरक्षा, फल प्रसंस्करण में सम्पूर्ण स्वच्छता, और संरक्षण उच्चतम गुणों के मानकों का पालन किया जाता है। इससे उत्पादों की उम्र बढ़ती है और उनकी गुणवत्ता सुरक्षित रहती है, जिससे उत्पादों के खराब होने की सम्भावनाएं कम हो जाती हैं।
- फल प्रसंस्करण उत्पादों को विदेशी बाजारों में पहुंचाने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। यह निर्यातकों को उच्च मानक उत्पादों के पूर्व परीक्षण और गुणवत्ता को प्रतिस्थापन करने का अवसर प्रदान करता है। जो कि बाजार में उनकी मान्यता को बढ़ाता है।
- फल प्रसंस्करण उद्योग फसल अपशिष्टों को उपयोग में लाकर उपयोग करने योग्य बनाता है। इससे खाद पशुओं का चारा, बायोगैस तथा अन्य उत्पादों का निर्माण होता है। जिससे अपशिष्टों का संशोधन होता है और ये पर्यावरण को अनुकूल बनाने में सहायक होते हैं।

फल प्रसंस्करण का महत्व सामाजिक, आर्थिक और पर्यावरणीय मानदंडों के साथ जुड़ा होता है। इससे ग्रामीण समाज में रोजगार के सृजन की सम्भावनाएं बढ़ जाती हैं। आर्थिक स्थिति में सुधार होता है तथा वनस्पति संरक्षण और सामुदायिक विकास को बढ़ावा मिलता है। इसलिए फल प्रसंस्करण को प्रोत्साहित करना ग्रामीण समुदाय के हित में एक महत्वपूर्ण कदम है। जो समृद्धि, स्वायत्तता और सुस्थिति के मार्ग प्रशस्त करेगा।



## उत्तराखंड से पश्चिम बंगाल तक पाये जाने वाले फलों की सूची

**आम** — उत्तराखंड से लेकर पश्चिम बंगाल तक में आम की खेती काफी प्रचलित है। इनका प्रसंस्करण कर इनकी आम जैली, आम का अचार, जूस, तथा आम का मारमलेड बनाया जा सकता है।

**लीची** — उत्तराखंड के तराई वाले क्षेत्रों में लीची काफी प्रसिद्ध है। जो कि एक ग्रीष्मकालीन फल है। इस स्वादिष्ट फल के पकने का समय बहुत सीमित होता है और बरसात के आने तक ये खतम हो जाता है। लेकिन इसका प्रसंस्करण कर इसके स्वाद का आनंद सारे साल भर लिया जा सकता है। इसका स्क्वॉश, आईसक्रीम तथा जूस काफी पसंद किया जाता है।

**सेब** — उत्तराखंड के ऊपरी क्षेत्रों में सेब का प्रमुखता से उत्पादन होता है। सेब की फसल पकने के बाद इनकी ग्रेडिंग होती है जिसमें कि उच्च ग्रेड वाले सेबों को बेचने के लिए शहरों में भेज दिया जाता है बी और सी ग्रेड के सेब स्थानीय बाजारों में बिकते हैं। इनका प्रसंस्करण कर इनकी मूल्यवृद्धि की जा सकती है। सेब का जैम, चटनी, जूस आदि लोगों के बीच प्रचलित है।

**अमरूद** — अमरूद सारे भारत में पाया जाने वाला फल है जो कि गंगा बेसिन के अधिकांश भागों में पाया जाता है। इसकी प्रायः दो फसल होती हैं जाड़ों में तथा बरसात में। उत्तर प्रदेश के इलाहबाद के अमरूद अपने स्वाद एवं मिठास के लिए भारत भर में प्रसिद्ध हैं। इसका प्रसंस्करण कर इसकी मूल्यवृद्धि की जा सकती है। अमरूद की जैली, जूस, सिरप और चटनी काफी प्रसिद्ध हैं।

**जामुन** — जामुन भी प्रायः समस्त भारत में पाया जाने वाला फल है। ये अपने स्वाद के अतिरिक्त अपने औषधीय गुणों के कारण भी काफी लोकप्रिय है। जामुन की खेती पश्चिम बंगाल में काफी व्यापक रूप से की जाती है। ये भी एक मौसमी फल है इसका प्रसंस्करण कर इसे भी मूल्यवृद्धि दरों पे बाजार में बेचकर आजीविका में वृद्धि की जा सकती है। इससे जूस, मुरब्बा आदि बनाये जाते हैं।



उत्तराखंड से लेकर पश्चिम बंगाल तक नदी के बेसिन में फलों के प्रसंस्करण द्वारा किसानों को आर्थिक स्वायत्तता तथा रोजगार के अवसर प्राप्त होंगे। फल प्रसंस्करण उद्योग के माध्यम से फलों की मूल्यवर्धित निर्माण प्रशिक्षण एवं कार्यशालाओं का आयोजन किया जायेगा। इससे स्थानीय समुदायों का आर्थिक विकास होगा बल्कि आय के साधनों में बढ़ोत्तरी होगी। इसके अतिरिक्त फल प्रसंस्करण से अतिरिक्त बचे अपशिष्ट का उपयोग कर समुदाय पर्यावरण संरक्षण में भी अपनी सहभागिता सुनिश्चित कर सकेंगे।

फलों का प्रसंस्करण इस दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है कि इससे उत्पादों की गुणवत्ता में भी वृद्धि होती है, उनको लम्बे समय तक संरक्षित किया जा सकता है और विपणन बढ़ता है। इसके अतिरिक्त प्रसंस्करण किये गये फलों का निर्यात भी किया जा सकता है।

फलों के प्रसंस्करण की प्रक्रिया को कई चरणों में किया जाता है। जैसे—

### फलों का चयन और संकलन

- प्रसंस्करण के लिए उचित रूप से पके एवं गुणवत्ता वाले फलों का चयन करें।
- फलों को ध्यान से संकलित करें और उन्हें किसानों से खरीदें।

### स्वच्छता एवं हाईजीन

- सुरक्षित एवं स्वच्छ उपकरणों का उपयोग करें।
- फलों को दो या तीन बार साफ पानी से धोयें।

### काटना और छीलना

- फलों को उचित व सुरक्षित तरीके से काटें।
- फलों के छिलकों को हटा कर छोटे टुकड़ों में काटें।

### फलों का प्रसंस्करण

- उत्पादों के आधार पर उनके प्रसंस्करण का चयन करें।
- इसमें रस, अचार, मुरब्बा, सूखे फल, फल कन्फैक्शन आदि शामिल हो सकते हैं।

### रासायनिक प्रसंस्करण।

- फलों के रस का उचित प्रकार से शोधन
- रस को विभिन्न उपयोगों के लिए विभाजित करना





## उष्णीय प्रसंस्करण

- उष्णीय प्रसंस्करण तकनीकि का उपयोग कर फलों को सुखाने की प्रक्रिया करना।
- आम, सेब, खुबानी, तथा विभिन्न बेरियों को सुखा कर उपयोग में लाये जाने के लिए तैयार किया जाना। जैसे आम तथा सेब से बार बनाने की प्रक्रिया करना तथा सूखे फलों को सीधे उपयोग के लिए तैयार किया जाना।

## पैकेजिंग और संग्रहण

- पैकेजिंग के लिए उचित पैकेजिंग सामग्री का चयन
- इस तरह की पैकेजिंग का चयन किया जाना जिससे उत्पाद को लम्बे समय तक सुरक्षित रखा जाना।

## विपणन

- उत्पादों के लिए उचित विपणन योजना बनाना।
- उत्पादों को बाजार उपलब्ध करवाने के लिए उचित प्रचार एवं प्रसार करना।

## गुणवत्ता नियंत्रण

- उत्पादों की गुणवत्ता को नियंत्रित करना और निरंतर निर्धारित मानकों का पालन करना।
- गुणवत्ता नियंत्रण के लिए उचित जांच एवं परीक्षण प्रक्रिया अपनाना

ये फल प्रसंस्करण प्रक्रिया नदी बेसिन में कृषि प्रणाली को मजबूत करेगी तथा ग्रामीण क्षेत्रों में आर्थिक उन्नति में सहयोग करेगी। निम्न लिखित माध्यमों से फलों में वैल्यू एडिशन किया जा सकता है।

- फलों के अचार के माध्यम से फलों के पोषण को संरक्षित तो किया ही जा सकता है साथ ही विभिन्न मसालों के उपयोग से इसकी गुणवत्ता तथा स्वाद को बढ़ाया जा सकता है।
- फलों के मुरब्बे बना कर इन्हें लम्बे समय तक संरक्षित किया जा सकता है और इसकी गुणवत्ता को भी बरकार रखा जा सकता है।





- फलों से शरबत बना कर इनके पोषण गुणवत्ता तथा स्वाद को बढ़ाया जा सकता है।
- फलों को सुखा कर उससे बने चिप्स तथा बार्स को लम्बे समय तक संरक्षित रखा जा सकता है और उनका आनंद बेमौसम में भी लिया जा सकता है। जो कि नाश्ते के रूप में खाये जा सकते हैं और इन्हें अन्य उत्पादों के साथ मिला कर भी इनके स्वाद को बढ़ाया जा सकता है।
- आम, स्ट्राबेरी, सेब, अगूर, तथा मिक्स फलों के जैम आदि ना केवल खाने का स्वाद बढ़ाते हैं वरन् ये आज शहरी भारत में नाश्ते का अहम् हिस्सा बन चुके हैं।
- फलों के फ्रोजन की प्रक्रिया अपना कर इन्हें लम्बे समय तक संरक्षित किया जा सकता है और इनसे बने शेक्स आइस्क्रीम आदि में इनका इस्तेमाल किया जाता है।
- सूखे फल जैसे किशमिश, आंवले तथा अन्य फलों से बनी कैंडी, फलों के चिप्स, सूखी बेरीज आदि आज स्वास्थ्यवर्धक नाश्ते के रूप में अपनी पहचान बनाने लगे हैं।
- फलों से बने जूस जहां स्वास्थ्य वर्धक होते हैं वही ताजगी और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।

### फलों के उत्पादों के विपणन के लिए रणनीतियां

- ✚ अपने उत्पादों की गुणवत्ता स्थानिक विशेषता, गुण एवं लाभों से ग्राहकों को परिचित करवाना। उत्पादों की प्रमुख विशेषताओं को हाइलाइट कर प्रचारित करना।
- ✚ सोशल मीडिया एवं प्रिंट मीडिया जैसे माध्यमों का उपयोग करना। सोशल मीडिया के माध्यम से ग्राहकों से संवाद बनाये रखना।
- ✚ स्थानीय बाजारों में उपस्थिति बनाना। स्थानीय बाजारों में अपने उत्पादों का डेमोस्ट्रेशन करना। हाटों, मेलों तथा स्थानीय संगठनों के साथ मिल कर अपने उत्पादों का प्रदर्शन एवं बिक्री।
- ✚ ग्राहकों के लिए उत्पादों की विशेषता बताते हुए आकर्षक पैकेजिंग तथा ऑफर देना।
- ✚ स्थानीय विक्रेताओं से सम्पर्क कर अपने योगदान को साझा करना। उनके सहयोग से अपने उत्पादों की प्रदर्शनी और ग्राहकों के लिए सेवाएं प्रदान करना।



- ✚ नये ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए उत्पादों के लिए प्रचार और प्रमोशनल योजनाओं का उपयोग करना। ऑफर्स, डिस्काउंट, तथा सैम्पल आदि के माध्यम से नये ग्राहकों को उत्पादों के उपयोग के लिए प्रोत्साहित करना।
- ✚ उत्पादों की गुणवत्ता और सेवा के माध्य से ग्राहकों की संतुष्टि को प्राथमिकता देना। अच्छी ग्राहक सेवा और गुणवत्ता की तरफ ध्यान देना। और ग्राहकों को सुरक्षा की गारंटी देना।
- ✚ मेलों और प्रदर्शनियों में शामिल हो कर अपने उत्पादों को प्रदर्शित और बिक्री करना।
- ✚ विभिन्न माध्यमों से ग्राहकों को अपने उत्पादों के विषय में सचेत करना। टेलीविजन, रेडियो तथा अखबारों में विज्ञापन के माध्यम से अपने उत्पादों का प्रचार करना।
- ✚ ग्राहकों से फीडबैक लेकर उनके द्वारा दिये गये सुझावों तथा फीडबैक को प्राथमिकता देना। ग्राहकों से रिश्ते मजबूत बनाने के लिए संवाद कायम रखना।

उपरोक्त विपणन एवं बिक्री की रणनीतियों को अपना कर अपने उत्पादों का बाजार में सफलता पूर्वक प्रदर्शन किया जा सकता है।

इस तरह के आजीविका सम्बंधी प्रशिक्षणों के माध्यम से जहां एक ओर स्थानीय समुदाय को आजीविका में बढ़ोत्तरी होगी वहीं उनको नदी एवं जैवविविधता संरक्षण सम्बंधित गतिविधियों से जोड़ कर उन्हें संरक्षण के प्रति संवेदनशील बना कर भागीदारी सुनिश्चित की जा सकती है। स्थानीय समुदायों को निम्नलिखित माध्यमों से संरक्षण सम्बंधी गतिविधियों से जोड़ा जा सकता है।

- ✚ **जागरूकता कार्यक्रम** – स्थानीय समुदाय को नदी संरक्षण एवं जैवविविधता के महत्व को समझाने के लिए जागरूकता सम्बंधित कार्यक्रमों को आयोजित करना। इसमें पर्यावरण सम्बंधी विषयों पर शिक्षा, नदी जलसंरक्षण के तरीकों का प्रदर्शन और समुदाय के सदस्यों के बीच चर्चा शामिल हो सकती है।
- ✚ **वृक्षारोपण सम्बंधी कार्यक्रम** – समुदाय के सदस्यों के साथ सहयोग करके नदी के किनारे वृक्षारोपण सम्बंधी कार्यक्रमों का आयोजन करना। जिससे पौधों का संग्रहण तो बढ़ेगा ही साथ ही नदी को तटबंधी सुरक्षा और जैवविविधता को बढ़ावा मिलेगा।





- ✚ **पारिस्थितिकी संगोष्ठी** – स्थानीय प्रशासनिक निकायों, सांसदों और वन्यजीव एक्सपर्ट्स को सम्मिलित करने के लिए पारिस्थितिक संगोष्ठी का आयोजन करना। यह प्रयास सामुहिक सहभागिता को तो मजबूत करेगा ही साथ नदी संरक्षण और जैवविविधता के लिए नातियों और कार्यक्रमों के विषय में चर्चा करने का अवसर भी प्रदान करेगा।
- ✚ **स्थानीय पारंपरिक ज्ञान का संग्रह** – समुदाय के सदस्यों के साथ मिल कर स्थानीय पारंपरिक ज्ञान का संग्रह करना। यह प्रयास समुदाय को अपने पूर्वजों की बागवानी तकनीकी पारंपरिक बीजों तथा स्थानीय पौधों के महत्व को समझने में करेगा।
- ✚ **वैज्ञानिक अध्ययन और अवलोकन** – स्थानीय समुदाय के सदस्यों को नदी संरक्षण और जैवविविधता के लिए वैज्ञानिक अध्ययन और अवलोकन के माध्यम से संलग्न करना। ये समुदाय को स्वयं के अनुभव के माध्यम से ज्ञान प्राप्त करने का अनुभव प्रदान करेगा और नदी संरक्षण और जैवविविधता संरक्षण की दिशा में संवेदनशील बनाने में मदद करना।
- ✚ **नदी श्रमदान अभियान** – लोगों को इस तरह के अभियानों से जोड़ कर नदियों की स्वच्छता, वृक्षारोपण कार्यक्रमों और जैवविविधता की बहाली के लिए समुदाय की भागीदारी को बढ़ाना।
- ✚ **शिक्षा और प्रशिक्षण कार्यक्रम** – आजीविका प्रशिक्षणों के साथ ही समुदाय के सदस्यों के लिए नदी संरक्षण और जैवविविधता सम्बंधित प्रशिक्षण और कार्यशालाओं का आयोजन करना।
- ✚ **साझा समुदाय संगठन** – समुदाय के बीच साझा समुदाय संगठन को स्थापित करना। ये समुदाय की एकता और सामरिकता की भावना को मजबूत करेगा। और नदी संरक्षण और जैवविविधता संरक्षण की और संगठनात्मक कार्यवाही सुनिश्चित करेगा।

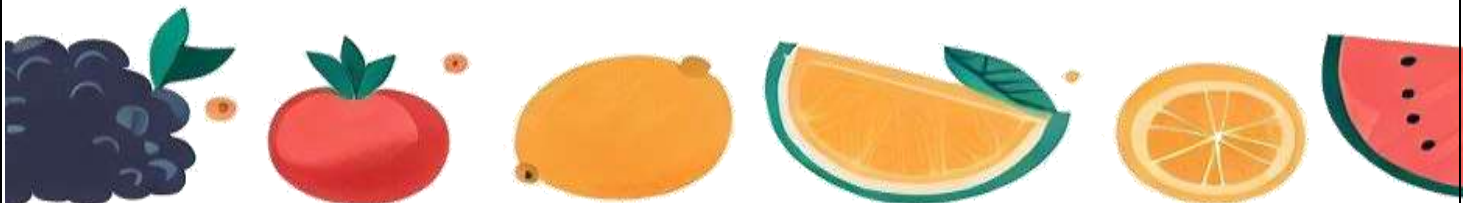
नदी और जैवविविधता संरक्षण में समुदाय की भूमिका महत्वपूर्ण है। नदी के प्राकृतिक संसाधनों को बचाये रखना, पौधारोपण, स्वच्छता सम्बंधी गतिविधियां, और जैवविविधता संरक्षण, बिना समुदाय की सहभागिता के सम्भव नहीं है। समुदाय की संरक्षण से सम्बंधित गतिविधियों में सक्रियता बढ़ाने के लिए जीविकोपार्जन सम्बंधी विकल्पों का शामिल किया जाना आवश्यक है। इस तरह के आजीविका सम्बंधी प्रशिक्षण और कार्यशालाएं संरक्षण से जोड़ने की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका सकते हैं। हमारा लक्ष्य न केवल नदी और जैवविविधता का संरक्षण बल्कि यह भी है कि स्थानीय समुदाय इसमें एक सशक्त भूमिका निभा सकें और सामरिकता के माध्यम से कार्यक्रम में सहभागी बन सकें।



फल प्रसंस्करण जलवायु और प्राकृतिक संसाधनों के साथ एक समर्पित भूमिका निभाता है। इससे ग्राम्य जीवन का विकास हो सकता है और अतिरिक्त आय के स्रोतों को बढ़ावा दिया जा सकता है। ये फलों के मूल्यवर्धित उत्पादों का निर्माण करके संवर्धनशील रोजगार का सृजन करता है। फल प्रसंस्करण के द्वारा फलों की उमर बढ़ती है और वे लम्बे समय तक सुरक्षित रहते हैं। यह बरसात के मौसम में होने वाले मौसमी फलों की बरबादी को कम करता है और खाद्य सुरक्षा को सुनिश्चित करता है। फल संरक्षण से संसाधनों की उपयोगिता बढ़ती है और इससे उत्पन्न अपशिष्टों के उचित प्रबंधन से भी अतिरिक्त आय के साधनों को बढ़ावा दिया जा सकता है। जिससे नकारात्मक पर्यावरण प्रभावों को कम किया जा सकता है।

फल प्रसंस्करण के लिए निम्नलिखित उपकरणों की आवश्यकता होती है।

- ✚ **फल कटर** – फल कटर का उपयोग फलों को काटने और टुकड़ों और आकारों में विभाजित करने के लिए किया जाता है। यह फलों को ध्यान से और समान आकार में काटने में मदद करती है।
- ✚ **फल छीलने की मशीन** – इस मशीन को उपयोग फलों के छिलकों को हटाने के लिए किया जाता है ये छिलकों त्वरित और अनुकरणीय ढंग से हटा सकती है, और फलों को स्वच्छ रूप में आगे की प्रक्रिया के लिए तैयार करती है।
- ✚ **फल के बीज निकालने की मशीन** – इस मशीन का उपयोग फलों के बीजों को निकालने के लिए किया जाता है। इसके माध्यम से बीजों को फलों से आसानी से अलग किया जा सकता है।
- ✚ **फलों को सुखाने की मशीन** – इस मशीन का उपयोग फलों को सुखाने के लिए या अवशोषित करने के लिए किया जाता है। जिसके लिए सोलर ड्रायर, वैक्यूम ड्रायर आदि का उपयोग किया जाता है। सूखे फलों को बेमौसम में उपयोग में लाया जाता सकता है।
- ✚ **फलों का रस निकालने की मशीन(जूसर)** – इस मशीन का उपयोग फलों का रस निकालने के लिए किया जाता है। जिससे कि ताजा जूस, स्क्वॉश आदि बनाये जा सकते हैं।
- ✚ **फलों का गूदा निकालने की मशीन(पल्पर)** – इस मशीन का उपयोग फलों से गूदा निकालने के लिए किया जाता है। जिससे जैम, चटनी, सॉस आदि बनते हैं।







## फलों के कुछ वैल्यू एडेड प्रोडक्ट्स हैं—

- फलों का जैम
- फलों की चटनी
- फलों के मारमलेड
- फलों के सिरप
- फलों के स्क्वॉश
- फलों के पिकल ( अचार )
- फलों से निर्मित जैली
- फलों से निर्मित कैंडी
- फलों से बनी बार एवं मिठाई
- ड्राई फ्रूट



## आम का अचार



### सामग्री

- कच्चे आम – 1 किलो
- सरसों का तेल – 2 कप
- हल्दी पाउडर – 2 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 2 चम्मच
- मेथी दाना – 2 चम्मच (भुना हुआ और दरदरा पिसा हुआ)
- हींग – एक छोटा चम्मच
- काला नमक – 2 छोटे चम्मच
- सादा नमक – स्वादानुसार
- सौंफ – 1 चम्मच

### बनाने की विधि

- सबसे पहले आम को धोकर सुखा लें। फिर मनचाहे आकार में काट कर बीज निकाल लें।
- आम को नमक और हल्दी लगा कर एक बर्तन में एक दिन के लिए छोड़ दें। नमक और हल्दी लगाने से आम पानी छोड़ देगा।



- आमों से निकला हुआ पानी फेंक दें। और आम के टुकड़ों को एक से दो घंटे के लिए एक साफ कपड़े से ढक कर धूप में रख दें।
- एक पैन में सरसों का तेल गर्म करें। इसमें सारे मसाले डाल कर मसालों की सुगंध आने तक भून लें। तेल को ठंडा होने दें।
- आम के कटे टुकड़े डाल कर मसाले के साथ अच्छे से मिक्स करें। ध्यान रहे कि सारा मसाला आम के टुकड़ों को अच्छी तरह से ढक ले।
- अचार को साफ जार में भर कर धूप में रखें। बीच-बीच में जार को हिलाते रहें ताकि जार की तली में बैठा मसाला अचार में अच्छी तरह से मिक्स हो जाये। 10 से 15 दिन तक ये प्रक्रिया अपनायें।

नोट —: इसमें किसी तरह का कैमिकल या प्रिजर्वेटिव नहीं पड़ा है। इसे लम्बे समय तक संरक्षित रखा जा सकता है।

## आम का गुजराती छुंदा



### सामग्री

- कच्चे आम – 1 किलोग्राम
- चीनी – 500 ग्राम
- सादा नमक – स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर – 1 टेबल स्पून

- जीरा पाउडर – 1 टेबल स्पून
- सौंफ – 1 चम्मच
- अदरक – 1 इंच का टुकड़ा
- नींबू का रस – 2 टेबलस्पून
- बड़ी इलाइची के दाने थोड़ा कुचले हुए – 2 चम्मच
- केसर के धागे पानी में भीगे हुए।

### बनाने की विधि

- आम को सादे पानी से अच्छी तरह धो कर सुखा ले।
  - आमों को छील कर कद्दूकस कर लें।
  - एक बड़ी कढ़ाई में चीनी और आम के लच्छों को गाढ़ा होने तक पकायें।
  - जब चीनी और आम का मिश्रण गाढ़ा हो जाये तो उसमें सभी मसालों को मिला लें और 5 से 7 मिनट तक और पकायें।
  - आम के छुंदा को ठंडा होने दें और साफ कांच के जार में हाथ से दबा-दबा कर भरें ताकि बीच की हवा निकल जाये।
- नोट- इसे 1 वर्ष तक सुरक्षित रखा जा सकता है।





## आम का जैम



### सामग्री

- पके आम – 1 किलोग्राम
- चीनी – 1 किलोग्राम
- नींबू का रस – 1 टेबलस्पून
- इलाइची पाउडर – 1 चम्मच
- पानी – 1 कप

### विधि

- सबसे पहले आम को धो कर उनके छिलके निकाल लें। आम को छोटे टुकड़ों में काट कर एक बर्तन में रख लें।
- एक बड़ी कढ़ाई में धीमी आंच में आम के टुकड़े नींबू का रस और चीनी डाल कर उबालें।
- इलाइची पाउडर डाल कर मिश्रण को गाढ़ा होने तक पकने दें। धीरे-धीरे जैम गाढ़ा होने लगेगा। जैम के गाढ़ा होने पर गैस को बंद कर और ठंडा होने दें।
- ठंडे जैम को स्टरलाइज्ड जारों में भरें, अब इसे धीरे-धीरे उच्च तापमान पर पास्तरीज करें।

➤ पास्तराइज करने के बाद जारों को ठंडा करे और अच्छी तरह से सील करें।

पास्तराइज जैम को एक साल तक सुरक्षित रखा जा सकता है।

नोट— जैम को संरक्षित करने के लिए इसमें किसी भी प्रकार के हानिकारक कैमिकलों का इस्तेमाल नहीं किया गया है। बिना किसी कैमिकल के इस प्रकार से बने जैम को 1 साल तक संरक्षित रखा जा सकता है।



## आम का स्क्वॉश



### सामग्री

- पके आम – 2 किलो
- चीनी – 1/2 किलो
- नींबू का रस – 1/2 कप
- पानी – 1 कप
- इलाइची पाउडर – 1 चम्मच
- काला नमक – 1 चम्मच (वैकल्पिक)
- प्रिजर्वेटिव – 1/2 चम्मच (वैकल्पिक)

### विधि

- आम को धो कर छिलके निकालकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- एक बड़े भगोने में आम के टुकड़े, नींबू का रस, चीनी और पानी डाल कर उबाल लें।
- मध्यम आंच पर इसे पकायें जब तक कि आम अच्छी तरह से गल ना जाये।



- इसे तब तक पकायें जब मिश्रण गाढ़ा हो जाये तो गैस बंद करके ठंडा होने दें।
- ठंडा होने पर साफ मसलिन क्लॉथ से छान लें अब इसमें काला नमक और प्रिजरवेटिव (वैकल्पिक) डालें।
- स्टरलाइज्ड बॉटल में भरे और एअर टाइट ढक्कन लगा दें।

नोट— स्क्वॉश की बॉटल्स को उच्च तापमान पर उपरोक्त विधि से पाश्चरीकृत करें।  
पाश्चरीकृत स्क्वॉश एक साल तक बिना प्रिजरवेटिव मिलाये सुरक्षित रह सकता है।



## सेब का जैम

### सामग्री

- सेब – 1 किलो ग्राम
- चीनी – 750 ग्राम
- नींबू का रस – 2 टेबल स्पून
- इलाइची पाउडर – 1 चच्च
- पानी – 1 कप
- प्रिजर्वेटिव (वैकल्पिक) – 1/2 चम्मच



### विधि

- सेब को साफ धो कर उनके छिलके निकाल कर टुकड़े काट लें।
- एक बड़ी पैन में सेब के टुकड़े, चीनी, पानी, नींबू का रस और इलाइची पाउडर डालें।
- मध्यम आँच पर इसे तक तक पकायें जब तक सेब का पल्प मुलायम और शीरा गाढ़ा ना हो जाये।
- मसलिन कपड़े से इसे छान लें। ऐसा करने से जैम में कोई रेशा या गांठ नहीं रहेगी।
- छाने हुए मिश्रण को फिर से पैन में डालें और धीमी आंच में पकायें।
- जैम धीरे-धीरे गाढ़ा होने लगेगा। गाढ़ा होने पर इसे फिर से छानें।
- अब प्रिजर्वेटिव (वैकल्पिक) डालें और अच्छी तरह से मिलायें।
- जैम को स्टरलाइज्ड जारों में भरे और धीमी आंच पर पास्तरीज करें।
- पास्तरीज करने के बाद जारों को ठंडा करें और उनमें टाइट करके ढक्कन लगायें।
- पास्तरीज करने के बाद जैम को 1 वर्ष से ज्यादा की अवधि तक संरक्षित रखा जा सकता है।



## सेब का जूस

### सामग्री

- सेब – 1 किलो
- चीनी – 1 किलो
- पानी – 5 लीटर



### विधि

- सेब को अच्छी तरह से धो कर उसके छिलके निकाल लें। काट कर उनके अंदर का बीज भी निकाल लें।
- एक बड़े बर्तन में पानी डाल कर उसे उबाल लें अब उसमें कटे सेब के टुकड़े डालें और 15 से 20 मिनट तक उबालें।
- इसे ठंडा होने दें। ठंडा होने के बाद ब्लेंडर में डाल कर अच्छी तरह से पीस लें।
- पीसे हुए सेब को मल्टीपल स्ट्रेनर से छान लें।
- छाने हुए जूस को एक बड़े बर्तन में रखें और उसमें चीनी मिलायें। चीनी को तब तक मिलायें जब तक वो पूरी तरह से घुल ना जाये।
- जूस को फिल्टर कर बोतलों में भरें।
- बोतलों को अच्छी तरह से सील कर पास्तराइज करें।  
नोट- इसे 1 साल तक संरक्षित रखा जा सकता है।





## सेब की चटनी

### सामाग्री

- सेब – 1 कि०ग्रा छिले हुए और कटे हुए
- चीनी – 200 ग्रा० स्वादानुसार मात्रा बदल भी सकते हैं।
- काजू – 1/4 कप बारीक कटा हुआ
- किशमिश – 1/4 कप
- इमली पल्प – 1/4 कप
- सौंफ – 1 चम्मच
- जीरा – 1 चम्मच
- लाल मिर्च – 1 चम्मच
- लौंग – 7 –8
- दाल चीनी 1/8 टी स्पून
- नमक – स्वादानुसार
- नींबू का रस – 2 टेबलस्पून
- तेल – 2 चम्मच
- राई – 1 चाय का चम्मच
- हींग – /4 चाय का चम्मच
- विधि



- सेब को अच्छी तरह से धो कर उनके छिलके तथा बीज निकाल लें।
- एक कड़ाही में तेल गर्म करें उसमें हींग, राई, काली मिर्च पाउडर और जीरा पाउडर डालें।
- मसालों को अच्छी तरह से मिक्स करें और उसमें काजू, किशमिश और सेब के टुकड़े और नींबू का रस मिलायें।
- मिश्रण को मध्यम आंच में तब तक पकायें जब तक सेब अच्छी तरह से गल ना जाये।
- अब इसमें इमली का पल्प और चीनी और नमक डाल कर अच्छी तरह से पकायें।
- चटनी को धीमी आंच में पकायें और लगातार चलाते रहें ताकि ये नीचे ना लगे।
- चटनी को ठंडा कर स्टरलाइज बोतलों में भरें।

नोट – इसे 1 साल तक संरक्षित रखा जा सकता है

## संतरे का स्क्वॉश

### सामग्री

- संतरे 12 से 15
- मध्यम आकार के
- चीनी – 1 किलो
- नींबू का रस – 2 टेबलस्पून
- प्रिजर्वेटिव – 1/2 चम्मच (वैकल्पिक)



### विधि

- संतरों को धो कर उनके छिलके निकाल कर काट लें उनके बीज व अतिरिक्त गांठ निकाल लें।
- एक बड़ी कड़ाही में पानी व चीनी डालें और उसे उबाल लें।
- जब पानी उबलने लगे तो उसमें कटे हुए संतरे डाल दें।
- संतरों को मध्यम आँच में तब तक पकायें जब तक कि वो पक कर नरम और गाढ़ा ना हो जाये।
- अब संतरों को छान कर पानी के साथ ब्लेंडर में पीस लें।
- अब उसे मसलिन क्लॉथ से छान लें।
- इसे वापस पतीले में चढ़ायें। अब इसमें नींबू का रस और प्रिजर्वेटिव डालें।
- स्क्वॉश को ठंडा कर स्टरलाइज बोतलों में भरें और सील करें।

नोट— इसे व्यापारिक उपयोग के लिए एक वर्ष तक संचित रखा जा सकता है।



## ऑरेंज मारमलेड

### सामाग्री

- संतरे – 1 किलोग्राम
- चीनी – 1 किलो ग्राम
- पानी – पानी 4 कप
- नींबू का रस – 2 टेबलस्पून
- संतरों के छिलको के लच्छे – 1/2 कप



### बनाने की विधि

- संतरों को धो कर उनमें छिलके निकाल लें ।
- संतरों को बीच से काट कर उनके बीज और अतिरिक्त गांठ और रेशों का हटा दें ।
- एक पतले में पानी को उबाल लें और जब पानी उबलने लगे तो उसमें कटे हुए संतरे डाल कर तब तक उबालें जब तक कि वो पत्थी हो कर गल ना जाये ।
- डबले हुए पत्थ को छननी में रखें और छाने हुए पत्थ को एक बर्तन में रखें ।
- छाने हुए पत्थ को एक पतले में 2 कप पानी डाल कर फिर से उबालें और मध्यम आंच पर 20 से 30 मिनट तक पकायें ।
- एक अलग बर्तन में चीनी डालें और हल्की आंच में गर्म करें ताकि चीनी पिघल जाये ।
- गर्म चीनी को पत्थ में डालें और अच्छी तरह से मिक्स करें ।
- अब इस मिश्रण को फिर से मध्यम आंच में गाढ़ा होने तक पकायें ।
- जब मारमलेड गाढ़ा हो जाये तो उसमें नींबू का रस डालें और अच्छी तरह से मिक्स करें ।
- मारमलेड को जमाने के लिए पैक्टिन का उपयोग कर सकते हैं । पैक्टिन को एक चम्मच में मारमलेड के मिश्रण के साथ मिक्स करें और पूरे मिश्रण के साथ अच्छी तरह से मिलायें इसमें बिल्कुल बाजार में मिलने वाले मारमलेड जैसा लुक आयेगा ।
- पतले लच्छे की तरह काटे हुए संतरे के छिलकों को पानी के साथ उबालें जब छिलके थोड़े नरम हो जाये तो उन्हें ध्यान पूर्वक छन्नी में निकालें ।
- छिलकों को मारमलेड में अच्छी प्रकार से मिक्स करें ।
- मारमलेड को ठंडा करें और स्टरलाइज्ड बॉटल्स में भरें और अच्छी प्रकार से सील कर दें ।



## नींबू का अचार

### सामग्री

- नींबू – 15 से 20 मध्यम आकार के
- सरसों का तेल – 1 कप
- मीठा तेल – 1 कप
- हींग – 1/2 चम्मच
- राई के दाने – 2 चम्मच
- मेथी दाना – 1 चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – 1 चम्मच
- हल्दी – 1 चम्मच
- मिर्च – 1 चम्मच
- सौंफ – 1 चम्मच
- नमक – स्वादानुसार



### विधि

- नींबू को साफ पानी से धो कर उनका पानी सुखा लें।
- नींबू को लम्बाई में चार टुकड़ों में बराबर विभाजित करें।
- एक बर्तन में सरसों का तेल गर्म करें।
- गर्म तेल में हींग, राई दाने, मेथी दाने, काली मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, मिर्च पाउडर, सौंफ पाउडर डाल कर अच्छी तरह से मिक्स कर लें।
- मसालों के मिश्रण में नींबू के कटे टुकड़े डाल कर अच्छी तरह से मिक्स करें।
- अचार के डिब्बे को अच्छी तरह से ढक्कन लगा कर तीन से चार दिनों तक धूप दिखायें।
- बीच- में अचार को अच्छी तरह से हिलायें ताकि अचार ऊपर नीचे हो जाये।

नोट – इस अचार को आप एक से ज्यादा वर्ष तक संचित रख सकते हैं। अचार जितना पुराना होगा उसके औषधीय गुण बढ़ते जायेंगे।



## मीठा नींबू का अचार

### सामग्री

- नींबू – 1 किलो
- चीनी – 1 किलो
- इलाइची – 1 चम्मच
- सोंठ पाउडर – 1 चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – 1 चम्मच
- नमक – 1 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 चम्मच
- जीरा पाउडर – 1 चम्मच
- तेल – 2 टेबल स्पून



### विधि

- नींबू को अच्छी तरह से धो कर पानी सुखा लें।
- नींबू को चार बराबर- बराबर टुकड़ों में काट कर बीज निकाल लें।
- एक बर्तन में तेल गर्म करें और उसमें नींबू के टुकड़े डाल कर धीमी आंच में गलने तक पकायें।
- अब इसमें चीनी, इलाइची पाउडर, काली मिर्च पाउडर, नमक, लाल मिर्च और जीरा पाउडर डाल कर अच्छी तरह से मिक्स करें।
- धीमी आंच में इसे तब तक पकायें जब तक कि सिरप घट ना जाये।
- अब इसे ठंडा होने दें और स्टरलाइज किये हुए जारों में रखें।
- अचार की बोतलों को अच्छी तरह से सील कर लें।

नोट- इसे 1 साल के लिए सुरक्षित रखा जा सकता है और वाणिज्यिक उपयोग के लिए उपयोग में लायें।



## नींबू का स्वर्वांश

### सामग्री

- नींबू – 1 किलो
- चीनी – 1 किलो
- पानी – 4 कप
- नींबू का रस – 1 कप
- काला नमक – 1 छोटा चम्मच



### विधि

- नींबू को साफ पानी से धो कर सुखा लें।
- इनका रस निकाल लें
- एक बर्तन में पानी में चीनी डाल कर उबाल कर गाढ़ा घोल बना लें।
- चीनी के घोल में नींबू का रस और काला नमक मिला कर अच्छी तरह से मिक्स कर लें।
- स्वर्वांश को 15 से 20 मिनट तक गाढ़ा होने तक धीमी आंच में पकायें।
- स्वर्वांश को ठंडा कर स्टरलाइज बॉटल में भर कर सील बंद ढक्कन से सील करें नोट – इसे 1 साल तक सुरक्षित रखा जा सकता है।





## मिक्स्टड पिकल रेसिपी

### सामाग्री

- गाजर छोटे टुकड़ों में कटा हुआ – 1 कप
- मूली छिली हुई और कटी हुई – 1 कप
- गोभी छोटे टुकड़ों में कटी हुई – 1 कप
- कच्चा आम बारीक कटा हुआ – 2 कप
- अदरक कटा हुआ – 2 टेबल स्पून
- लाल मिर्च कटी हुई – 1/2 कप
- हरी मिर्च कटी हुई – 1/2 कप
- नींबू रस निकाला हुआ – 1/2 कप
- चीनी – 1/4 कप
- राई के दाने – 1 टेबल स्पून
- हींग – 1/2 चम्मच
- तेल – 2 टेबल स्पून
- हल्दी पाउडर – 1 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 चम्मच
- सौंफ पाउडर या साबुत – 1 चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – 1 चम्मच
- सेंधा नमक – 1 चम्मच
- नमक स्वादानुसार



### विधि

- सभी सब्जियों को अच्छी तरह से धो कर काट कर साफ कर लें और उचित आकार में काट लें।
- एक बर्तन में सरसों के दाने, मेथी दाने, सौंफ, डाल कर हल्का सा भून लें।
- अब इसमें सरसों का तेल, काली मिर्च पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, सेंधा नमक तथा सादा नमक डाल कर अच्छी तरह से मिक्स करें।
- अब इसमें सभी कटी हुई सब्जियां डालें और अच्छी तरह से मिक्स करें।
- जब सब्जियां मसालों के साथ अच्छी तरह से मिक्स हो जाये तो उसमें नींबू का रस मिलायें एक बार फिर से अच्छी तरह से मिक्स करें।
- मिश्रण को अच्छी तरह से ढक दें और 3 से 4 दिन तक ठंडी सूखी जगह पर रखें।
- 2 से 3 दिन में अचार में तेल ऊपर दिखने लगेगा अब आपका अचार तैयार है।
- अचार को साफ स्टरलाईज्ड जार में भरें और एअर टाइट ढक्कन से सील्ड करें

## कटहल का अचार

### सामाग्री

- कटहल – 1 किलो ( साफ धोया हुआ और छोटे टुकड़ों में कटा हुआ )
- सरसों का तेल – 1/2 कप
- मोटी सौंफ – 2 चम्मच
- मेथी दाना – 1 चम्मच
- काली राई – 2 चम्मच
- हल्दी पाउडर – 1 चम्मच
- मिर्ची पाउडर – 2 चम्मच
- सेंधा नमक – 1 चम्मच
- सादा नमक – 1 चम्मच
- गुड़ या चीनी – 1/2 कप
- लहसुन बारीक कटा – 2 चम्मच
- अदरक बारीक कटा – 2 चम्मच
- काली मिर्च – 1/2 चम्मच
- अजवाइन – 1/2 चम्मच
- सेब का सिरका – 1/2 चम्मच



### विधि

- एक बर्तन में पानी उबालने के लिए रखें। जब पानी उबलने लगे तो उसमें कटे हुए कटहल के टुकड़े डालें और 5 से 7 मिनट तक उबलने दें।
- कटहल का पानी छान कर फेंक दें। और कटहल को एक साफ कपड़े से ढक कर एक से दो घंटे के लिए तेज धूप में सुखाये ताकि उसमें किसी प्रकार के पानी की मात्रा ना रहे।
- एक बर्तन में सौंफ, मेथी दाना, राई के दाने, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, सेंधा नमक और सादा नमक डाल कर अच्छी तरह से मिक्स करें।
- इस मिक्सचर में कटे हुए कटहल के टुकड़े डालें और अच्छी तरह से मिक्स करें।
- अब इसमें गुड़ या चीनी लहसुन, अदरक और और अजवाइन डाल कर मिक्स करे।
- आखिरी में सेब का सिरका डाल कर अच्छी तरह से मिक्स करें और ढक कर सूखी और ठंडी जगह में 3 से 4 दिन के लिए रख दें।
- साफ सूखे स्टरलाइज जारों में अचार को रखें और एअर टाइट ढक्कन लगायें।

नोट – इस अचार को 1 साल के लिए संरक्षित रखा जा सकता है

## रोज स्क्वॉश

### सामग्री

- ताजे लाल गुलाब की पंखुड़ियां – 1 किलो
- पानी – 4 कप
- ताजे नींबू का रस – 2 टेबल स्पून
- काली मिर्च पाउडर – 1/2 चम्मच
- पीली सुहागा – 1/2 चम्मच
- रोज एसेन्स – 1/2 चम्मच



### विधि

- गुलाब के फूलों की पत्तियों को धो कर साफ कर लें।
- एक बर्तन में पानी को उबालें, जब पानी उबलने लगे तो उसमें गुलाब के फूलों की पत्तियां डालें और 10 से 15 मिनट तक उबलने दें ताकि गुलाब के फूलों का खुशबू और सत् पानी में आ जाये।
- गुलाब की पत्तियों को पानी से अलग करके छान लें इस पानी में चीनी डाल कर 15 से 20 मिनट तक उबलने दें।
- अब इसमें काली मिर्च पाउडर मिलायें। और इस मिश्रण को ठंडा करने के लिए रख दें।
- मिश्रण को ठंडा होने दे। जब मिश्रण ठंडा हो जाये तो इसमें नींबू का ककन से सील करें।
- रस, पीली सुहागा और रोज एसेंस मिलायें और अच्छी तरह से मिक्स करें।
- ध्यान रहे एसेंस और पीली सुहागा मिश्रण को चम्मच में अलग से ले कर मिलायें।
- साफ सूखी स्टरलाइज बॉटल में स्क्वॉश को भर कर एअर टाईट ढ

नोट – इसे आप व्यापारिक उपयोग के लिए 1 वर्ष तक संरक्षित रख सकते हैं।





## पुदीना स्ववॉश

### सामाग्री

- पुदीने की ताजा पत्ती – 2 कप
- चीनी – 2 कप
- पानी – 4 कप
- नींबू का रस – 1/2 कप
- काली मिर्च पाउडर – 1/2 चम्मच
- काला नमक – 1/2 चम्मच
- पीली सुहागा 1/4 चम्मच



### विधि

- पुदीने के पत्तों को अच्छी तरह धो कर साफ कर लें।
- एक पत्तीले में पानी को उबलने के लिए रखें जब पानी उबलने लगे तो पुदीने की पत्तियां डाल कर पानी को 15 से 20 मिनट के लिए उबालें।
- पत्तों को छान कर अलग करें। अब उसमें चीनी मिलायें और 15 से 20 मिनट के लिए उबलने दें।
- अब इसमें नींबू का रस, काला नमक और काली मिर्च डालें और अच्छी तरह से मिक्स करें।
- अब पीली सुहागा मिलायें और आंच को बंद कर दें।
- स्ववॉश को ठंडा होने दें।
- साफ स्टरलाइज बॉटल में भरें और सील बंद कर दें।

नोट – इसे 1 वर्ष के लिए संरक्षित रखा जा सकता है।



## बुरांश (रोडोडेंड्रोन)स्क्वॉश

### सामाग्री

- बुरांश के फूलों की पत्तियां – 2 कप
- चीनी – 2 कप
- पानी – 4 कप
- नींबू का रस – 1/2 कप
- काली मिर्च पाउडर – 1/2 चम्मच
- काला नमक – 1/2 चम्मच
- पीली सुहागा – 1/4 चम्मच



### विधि

- बुरांश के फूलों की पत्तियों को धो कर पानी से नम करें।
- एक बर्तन में पानी उबालें और उसमें बुरांश के फूलों की पत्तियों को डाल कर 15 से 20 मिनट के लिए उबलने दें।
- उबलने के दौरान फूलों का रंग और खुशबू पानी में आ जायेगी।
- अब बुरांश के फूलों की पत्तियों को छान कर पानी से अलग कर लें और इस पानी में चीनी मिलायें।
- इसे 15 से 20 मिनट के लिए उबलने दें।
- अब इसमें नींबू का रस, काली मिर्च और काला नमक मिलायें, और अच्छी तरह से मिक्स करें।
- पीली सुहागा मिलायें और आंच बंद कर दें।
- स्क्वॉश को ठंडा होने दें।
- साफ स्टर्लाइज बॉटल में भर कर सील करें।

नोट – इसे 1 वर्ष तक संरक्षित रखा जा सकता है।



## जामुन का स्क्वॉश रेसिपी

### सामग्री

- जामुन का पल्प – 1 किलो
- चीनी – 1 किलो
- काली मिर्च पाउडर – 1/2 चम्मच
- काला नमक – 1/2 चम्मच
- पानी – 1 लीटर
- नींबू का रस – 1/2 कप
- पानी के फूल – 2 से 3 कप वैक्यूम किये हुए



### विधि

- जामुन को साफ करके धो कर उनके बीज निकाल लें।
- एक बर्तन में पानी उबालें। उबलते पानी में जामुन का पल्प डालें और 15 से 20 मिनट तक उबालें।
- इसे ठंडा कर के छान लें।
- जामुन के जूस को पैन में डालें और मध्यम आंच में गर्म करें।
- अब इसमें चीनी डालें और अच्छी तरह से मिलायें।
- नींबू का रस, काली मिर्च पाउडर और काला नमक मिला कर आंच को बंद कर दें।
- अब इसमें पीली सुहागा मिलायें। अच्छी तरह से मिक्स करें।
- जामुन के स्क्वॉश को ठंडा कर के साफ स्टरलाइज बॉटल्स में भर कर सील बंद कर दें।

नोट- जामुन के स्क्वॉश को व्यापारिक उपयोग के लिए 1 साल तक संरक्षित रखा जा सकता है।





## अमरूद जैली

### सामाग्री

- पके हुए अमरूद पके हुए बड़े आकार के – 1 किलो
- पानी – 1 लीटर
- चीनी – 750 ग्राम
- नींबू का रस – 2 टेबलस्पून
- जैली पाउडर – 1 चम्मच
- पानी – 1/4 कप(जैली बनाने के लिए)



### विधि

- अमरूद को साफ पानी से धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। छोटे टुकड़ों में कटे हुए अमरूद की जैली बनाने में आसानी होगी।
- एक पैन में अमरूद के टुकड़े और पानी डालें और उबालें।
- इन्हें अच्छी तरह से पकने दें।
- जब अमरूद नरम हो जाये तो उन्हें ब्लेंडर में पीस लें।
- अमरूद के पिसे हुए पल्प को छान लें जिससे गाढ़ा जूस प्राप्त होगा।
- जूस में चीनी डाल कर अच्छे से मिलायें।
- पिसे हुए अमरूद के जूस को एक पैन में डालें और मध्यम आंच में उबालें।
- जब जूस उबलने लगे तो जैली पाउडर से जैली बनायें और उबलते जूस में डाल दें।
- 4 से 5 मिनट तक इसे पकने दें।
- अब इसमें नींबू का रस डालें और अच्छी तरह से मिक्स करें।
- जैली को ठंडा कर के स्टरलाइज्ड बॉटल में भरें।

नोट – इसे 1 वर्ष तक संरक्षित रखा जा सकता है।

## अमरूद का जूस

### सामाग्री

- अमरूद – 1 किलो
- चीनी – 600 ग्राम
- पानी – 500 मिली.ली.
- नींबू का रस – 3 टेबलस्पून



### विधि

- सबसे पहले अमरूद को धो कर छोटे टुकड़ों में काट लें।
- एक बड़े पैन में पानी गर्म करें जब पानी उबलने लगे तो उसमें चीनी डालें।
- चीनी को 15 से 20 मिनट तक उबालें जब तक कि वो अच्छी तरह से पिघल ना जाये।
- फिर चीनी में कटे हुए अमरूद डालें और अमरूद जब तक गल ना जायें तब तक धीमी आंच में उन्हें पकाते रहें और लगातार चलाते रहें।
- जब अमरूद अच्छी तरह से गल जाये तो उसमें नींबू का रस मिलायें और थोड़ी देर बाद आंच बंद कर दें।
- ठंडा होने पर इसे छननी से छान लें।
- छने हुए जूस को सूखी साफ स्टरलाईज बॉटल में भरें एअर टाईट ढक्कन लगा कर बंद कर दें।

नोट – इस तरह से तैयार जूस को लंबे समय तक संरक्षित रखा जा सकता है।



## टमाटर का सॉस

### सामग्री

- टमाटर – 5 किलो
- प्याज – 1/2 किलो
- लहसुन की कलियां – 8 से 10 कुचली हुई
- अदरक – 1 इंच का टुकड़ा
- हरी मिर्च – 3 से 4
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर – 1/2 छोटी चम्मच
- गरम मसाला – 1/2 छोटी चम्मच
- चीनी – 150 ग्राम
- सेंधा नमक – 1 टेबलस्पून
- सरसों का तेल – 1 कप
- सेब का सिरका – 1/2 कप
- पानी – 1 लीटर



### विधि

- टमाटर को धो कर बारीक काट लें।
- कटे हुए टमाटर, हरी मिर्च, अदरक, लहसुन डाल कर पानी के साथ 5 से 10 मिनट तक उबालें।
- अब इन्हें ठंडा कर के टमाटर के छिलके निकाल लें।
- फिर उन्हें छान कर पीस लें।
- अब इस मिश्रण में लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला, चीनी और सेंधा नमक मिलायें और 20 से 25 मिनट तक मध्यम आंच में पकायें।
- सॉस के गाढ़ा होने पर गैस बंद कर दें।
- सॉस को ठंडा होने दें और साफ सूखे स्टरलाइज बॉटल में भर कर एअर टाइट ढक्कन लगा कर बंद कर दें।

नोट— इस तरह से तैयार सॉस को व्यापारिक उपयोग के लिए 1 साल तक संरक्षित रखा जा सकता है।





## टमाटर की चटनी

### सामग्री

- टमाटर – 1 किलो
- प्याज – 150 ग्राम बारीक कटा हुआ
- लहसुन – 5 से 6 कलियां कुचली हुई
- अदरक – 1 इंच टुकड़ा कटा हुआ
- हरी मिर्च – 2 से 3 बारीक कटी हुई
- राई – 1 चम्मच
- जीरा – 1 चम्मच
- हींग – 1 चुटकी
- काली मिर्च पाउडर – 1 छोटी चम्मच
- कच्चा आम – 1/4 कप छिला हुआ और कटा हुआ
- सरसों का तेल – 2 छोटे चम्मच
- राई – 1 छोटा चम्मच
- जीरा – 1 छोटा चम्मच
- हींग – 1 चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – 1/2 छोटा चम्मच
- गरम मसाला – 1 छोटा चम्मच
- कसूरी मेथी – 1 चम्मच भुना हुआ
- नमक – स्वादानुसार
- पानी – 1 लीटर



### विधि

- एक पैन में सरसों का तेल गर्म करें उसमें राई, जीरा और हींग डालें, और उसे तड़कने दें।
- फिर उसमें प्याज, लहसुन और अदरक डाल कर सुनहरा होने तक भूनें।
- अब इसमें कटा टमाटर हरी मिर्च और आम डालें। इन्हें गलने तक पकने दें।
- टमाटर और आम जब गल जाये तो इसमें चीनी और नमक डाल कर गाढ़ा होने तक पकायें।

- जब चटनी गाढ़ी हो जाये तो इसमें गरम मसाला, कसूरी मेथी, मिर्च पाउडर डाल कर अच्छी तरह से मिक्स करें।
- ठंडा करके चटनी को साफ स्टरलाइज जारों में भर कर एअर टाईट ढक्कन लगायें।

नोट— इस प्रकार से तैयार चटनी 1 साल तक संरक्षित रखी जा सकती है।

## आंवला अचार

### सामग्री

- ताजे आंवले – 1 किलो
- सरसों का तेल – 1/2 कप
- सौंफ के बीज – 2 चम्मच
- काली मिर्च – 1 चम्मच कुटी हुई
- जीरा – 1 चम्मच कुटा हुआ
- हींग – 1/2 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 चम्मच
- गुड़ – 200 ग्राम
- सेब का सिरका – 1/2 कप



### विधि

- आंवले को साफ करके धो कर उनका बीज निकाल कर उन्हें धूप में 2 से 3 घंटे सुखा लें।
- एक बड़े पैन में सरसों का तेल गर्म करें, उसमें सौंफ, काली मिर्च और जीरा डालें।
- सौंफ काली मिर्च और जीरा जब तड़कने लगे तब उसमें हींग डालें।
- अब इसमें आंवले डाल कर अच्छी तरह से मिला लें। आंवले को 2 से 3 मिनट तक भूनें ताकि वो हल्के से पक जायें।
- फिर उसमें नमक धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और कटा हुआ गुड़ मिलायें।
- अब इसमें सेब का सिरका मिला कर थोड़ी देर तक धीमी आंच में तब तक पकायें जब तक कि सारे मसाले आंवलों के साथ रच बस ना जायें।

- अचार को ठंडा होने दें और साफ स्टरलाइज जार में एअर टाइट ढक्कन लगा कर वाणिज्यिक उपयोग के लिए लम्बे समय के लिए संरक्षित करें।

## आंवले का स्वर्वांश

### सामग्री

- आंवला – 1 किलो
- चीनी – 1 किलो
- पानी – 3 लीटर
- नींबू का रस – 4 टेबल स्पून
- अदरक का रस – 2 टेबल स्पून
- नमक – 1 चम्मच
- काली मिर्च – 1 चम्मच
- इलाइची पाउडर – 1 चम्मच



### विधि

- आंवले धो कर सूखे कपड़े से अच्छी तरह से साफ कर लें।
- एक बड़े पतीले में पानी लें और उसमें आंवले डाल कर तब तक उबालें जब तक कि वो नरम ना हो जायें।
- उबले आंवलों को छन्नी में डाल कर छान लें और ठंडा होने दें। हल्के हाथों से दबा कर बीज निकाल लें।
- अब इन्हें मिक्सी में पीस कर बारीक पेस्ट बना लें।
- आंवले के बचे हुए पानी में आंवले का पेस्ट, चीनी, नमक, अदरक का रस, नींबू का रस, काली मिर्च पाउडर और इलाइची पाउडर मिलायें।
- 10 से 15 मिनट इसे पकने दें। गैस को बंद कर दें और स्वर्वांश को ठंडा होने दें।
- साफ सूखे स्टरलाइज बॉटल में एअर टाइट ढक्कन लगा कर रखें

नोट – इसे 1 साल तक संरक्षित रखा जा सकता है।





## आंवला कैंडी

### सामग्री

- आंवला – 1 किलो
- चीनी – 800 ग्राम
- पानी – 500 मिली ग्राम
- खाने वाला सोडा – 1/2 छोटी चम्मच



### विधि

- आंवले अच्छी तरह से धो कर साफ करें।
- एक पतिले में पानी में सोडा डाल कर आंवलों को 15 से 20 मिनट तक उबालें।
- थोड़ा नरम होने पर आंवलो को दबा कर उनके चार टुकड़े कर लें और बीज को निकाल कर फेंक दें।
- एक बर्तन में पानी डालें और उसमें चीनी डाल कर गाढ़ी चाशनी बनायें।
- चीनी गाढ़ी होने पर उसमें आंवले डालें और चाशनी के साथ 5 से 7 मिनट के लिए पकायें।
- गैस बंद करके आंवलों को चाशनीमें 1 रात के लिए रहने दें।
- अगले दिन आंवलों को चाशनी से निकाल कर धूप में सुखायें।
- जब तक कैंडी अच्छी तरह से सूख ना जाये तब तक उन्हें लगातार धूप दिखाये।
- एअर टाईट जार में पैक कर के व्यापारिक उपयोग में लायें।

नोट – इस तरह से तैयार कैंडी को आप 1 साल के लिए संरक्षित रख सकते हैं।



## आंवले का मुरब्बा

### सामग्री

- आंवला – 1 किलो
- चीनी – 1 किलो ग्राम
- पानी – 500 ग्राम
- इलाइची पाउडर – 2 छोटे चम्मच
- जायफल पाउडर – 2 छोटे चम्मच
- काली मिर्च – 8 से 10 दाने
- केसर – कुछ रेशे
- तेज पत्ता – 2 पत्ते
- नींबू का रस – 2 टेबलस्पून
- खाने वाला मीठा सोडा – 1/2 चम्मच



### विधि

- आंवलों को धो कर अच्छी तरह से साफ कर लें।
- खाने वाले कांटे की सहायता से आंवलों को गोद लें।
- एक बर्तन में खाने वाला मीठा सोडा डाल कर और आंवला डाल कर उबालें।
- आंवलों को थोड़ा नरम होने पर उन्हें छान कर अलग कर लें।
- अब एक पतिलें में पानी और चीनी को डाल कर 10 से 15 मिनट तक उबालें। चाशनी के गाढ़ा होने तक लगातार उबालें।
- चाशनी में जावित्री, जायफल, इलाइची, तेज पत्ता, केसर के धागे और नींबू का रस डालें 5 से 7 मिनट के लिए उबालें और गैस को बंद कर दें।
- अब इसमें आंवले डाल दें और 5 से 7 मिनट के लिए उबालें गैस बंद करके मुरब्बे को रात भर के लिए छोड़ दें।
- अगले दिन आप देखेंगे कि चाशनी थोड़ा पतली हो गई है, आंवलों को अलग कर के चाशनी को फिर से उबालें थोड़ा गाढ़ा होने दें फिर आंवले डाल कर रात भर के लिए छोड़ दें। ये प्रक्रिया 3 से 4 बार दोहरायें।
- चौथे दिन ठंडे आंवले के मुरब्बे को साफ सूखे स्टरलाइज्ड जार में पैक करें।

नोट – इसे आप 1 से ज्यादा साल तक संरक्षित रख सकते हैं।

## भरवां लाल मिर्च का अचार

### सामग्री

- लाल मिर्च – 1 किलो
- सौंफ – 6 चम्मच
- मेथी दाना 3 चम्मच
- हल्दी पाउडर – 2 चम्मच
- राई – 6 चम्मच
- सरसों का तेल – 6 चम्मच
- नमक – 4 चम्मच
- अमचूर पाउडर – 4 चम्मच
- मिर्च पाउडर – 2 चम्मच
- हींग – 1 चम्मच



### विधि

- मिर्च को धो कर पोंछ कर सुखा लें उनके ऊपरी भाग को काट कर बीज निकाल लें।
- साबुत मसालों को हल्का सा भून कर दर-दरा पीस लें।
- एक बड़े पतीले में सभी मसाले और नमक और सरसों का तेल अच्छी तरह से मिक्स करें।
- इन मसालों को मिर्च के ऊपरी भाग से मिर्च के अंदर भरें।
- मसाला भरी मिर्चों को साफ स्टर्लाइज्ड जार में भरें।
- अचार को धूप में रखें। 4 या 5 दिन के पश्चात तेल गर्म करे और ठंडा कर के मिर्च के अचार के जार में डालें।

नोट – इस अचार को आप एक वर्ष से अधिक तक संरक्षित रखा जा सकता है।





## हरी मिर्च का अचार

### सामग्री

- हरी मिर्च – 1 किलो
- सरसों का तेल – 200 मिली.ली.
- नमक – 50 ग्राम
- सौंफ – 25 ग्राम
- राई – 25 ग्राम
- हींग – 1/2 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर – 1/2 छोटी चम्मच
- आमचूर पाउडर – 1/2 छोटी चम्मच
- काला नमक – 1/2 छोटा चम्मच



### विधि

- मिर्च को साफ धो कर छोटे टुकड़ों में काट लें।
- एक पैन में सरसों का तेल गर्म करें।
- उसमें सौंफ, राई, हींग, हल्दी पाउडर और आमचूर डालें।
- सभी को थोड़ा भून लें।
- मसालों को ठंडा कर के मोटा-मोटा पीस लें।
- मसालों में नमक और काली मिर्च मिलायें।
- अब इन मसालों में हरी मिर्च को अच्छी तरह से मिक्स करें।
- मिर्च के अचार को साफ स्टरलाईज्ड जार में भरें और जार के मुंह तक तेल से भर दें, इससे अचार में लम्बे समय तक ताजगी बनी रहती है।

नोट – इस अचार को 1 साल तक संरक्षित रखा जा सकता है।



## अदरक और लहसुन का अचार

### सामग्री

- अदरक – 1/2 किलो
- लहसुन – 1/2 किलो
- सरसों का तेल – 400 मिली.ली
- नमक – 50 ग्राम
- हल्दी पाउडर – 1 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 चम्मच
- राई के बीज – 2 चम्मच
- हींग – 1/2 चम्मच
- आम चूर – 2 चम्मच



### विधि

- अदरक को अच्छी तरह से साफ कर के छिलका उतार कर पतले लम्बे टुकड़ों में काट लें।
- लहसुन को छील कर कलियां अलग कर लें।
- एक बड़े बर्तन में मसालों को भून लें जिससे उनकी खुशबू और अधिक आये।
- भूने हुए मसालों को ठंडा कर के दरदरा पीस लें।
- लहसुन, अदरक, नमक और आमचूर पाउडर को मसालों के साथ अच्छी तरह से मिक्स करें।
- स्टरलाईज्ड जार में अचार को भरें और जार के मुंह तक तेल भर लें इससे अचार लम्बे समय तक ताजा और सुरक्षित रहेगा।

नोट – इसे एक साल तक संरक्षित रखा जा सकता है।



## सूखे सेब के चिप्स

### समाग्री

- सेब – 1 किलो
- नमक – 2 चम्मच (वैकल्पिक)
- चीनी – 2 चम्मच (वैकल्पिक)
- नींबू का रस – 2 चम्मच



### विधि

- सेब को धो कर पतले – पतले चिप्स जैसे काट लें।
- अगर आप नमकीन चिप्स बनाना चाहते हैं तो नमक को पानी में घोलकर सेब के चिप्स के ऊपर लगायें।
- यदि चिप्स में मिठास चाहते हैं तो चीनी को पानी में घोलकर चिप्स के ऊपर लगायें।
- आप अपनी पसंद के अनुसार नमकीन और मीठा दोनों प्रकार का स्वाद भी बना सकते हैं।
- अब नींबू के रस को थोड़े से पानी में मिला कर के सेब के ऊपर लगायें ये चिप्स को ऑक्सीडेशन से बचायेगा।
- अब इन्हें तेज धूप में एक साफ कपड़े से ढक कर तब तक सुखायें जब तक कि ये अच्छी तरह से सूख ना जायें।
- सूखने के बाद इन्हें साफ सूखे एअर टाइट कंटेनर में रखें।





## कच्चे केले के चिप्स

### सामग्री

- कच्चे केले – 14 से 15
- तेल – तलने के लिए
- नमक – स्वादानुसार
- मीठा सोडा – 1 चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – 1 चम्मच
- आमचूर पाउडर – 2 चम्मच
- चाट मसाला – 2 चम्मच



### विधि

- केलों को छीलकर गोल और पतले काट लें।
- पानी में सोडा मिला कर कटे हुए केलों को उसमें भिगा कर एक से दो घंटे के लिए छोड़ दें। इससे केले काले नहीं पड़ेंगे और कुरकुरे बनेंगे।
- केलों को छननी में डाल कर छान लें और कुछ देर के लिए छोड़ दें ताकि उनका पानी अच्छी तरह से निकल जाये।
- एक कढ़ाही में तेल गर्म करें अब केले के चिप्स डाल कर कुर कुरे होने तक भूनें।
- अब इन्हें निकाल कर पेपर नेपकिन पर बिछायें ताकि अतिरिक्त तेल सूख जाये।
- ठंडा होने पर इसमें आमचूर, चाट मसाला, नमक और काली मिर्च कर अच्छे से मिक्स करें।
- एअर टाईट जार में चिप्स को पैक करें।



## स्ट्रॉबेरी जैम

### सामग्री

- स्ट्रॉबेरी – 1 किला.ग्राम
- चीनी – 1 किलो. ग्राम
- नीबू का रस – 4 चम्मच
- पानी – 1/2 कप
- स्ट्रॉबेरी एसैस – 1/4 चम्मच



### विधि

- स्ट्रॉबेरी को साफ धो कर छोटे टुकड़ों में काट ले।
- एक बर्तन में चीनी और पानी को उबालें।
- जब चीनी की गाढ़ी चाशनी बन जाये तो उसमे स्ट्रॉबेरी डाले। हल्की आंच में स्ट्रॉबेरी को चाशनी में उबालें।
- अब नींबू का रस डालें और हल्की आंच में जैम को पकायें।
- जब जैम गाढ़ा हो जाये तो उसमें स्ट्रॉबेरी एसैन्स की कुछ बूंदे डाले।
- जैम को ठंडा होने दें और साफ स्टरलाईज जार में एअर टाईट ढक्कन लगायें।

नोट – इस प्रकार से पकाये जैम को व्यापारिक उपयोग के लिए 1 साल तक संरक्षित रखा जा सकता है।



## मिक्स फ्रूट जैम रैसिपी

### सामाग्री

- आम – 1 किलो कटे हुए
- सेब – 1 किलो कटे हुए
- अंगूर – 1 किलो कटे हुए
- स्ट्रॉबेरी – 1 किलो कटी हुई
- संतरा – 1 किलो छिला हुआ बीज निकला हुआ
- चीनी – 2 किलो
- नींबू का रस – 4 टेबलस्पून



### विधि

- सभी फलों को धो कर छील कर काट ले
- सभी फलों को एक बर्तन में डाल कर धीमी आंच में गलने तक पकायें।
- जब फल अच्छे से गल जाये तो उन्हें ठंडा कर के ग्राइंडर में पीस लें।
- अब इस पिसे मिश्रण को फिर से बर्तन में डालें और चीनी डाल कर धीमी आंच में पकायें।
- मिश्रण को लगातार चलाते रहें ध्यान रहे कि वो चिपके नहीं।
- अब उसमें नींबू का रस डाल कर पकायें जब जैम गाढ़ा हो जाये तो गैस को बंद कर दें और जैम को ठंडा होने दें।
- साफ स्टरलाईज बॉटल में जैम को पैक करें और व्यापारिक उपयोग में लायें।

नोट – इस तरह से पकाये जैम को आप 1 साल तक संरक्षित रख सकते हैं।





## अनानास जैम रेसिपी

### सामग्री

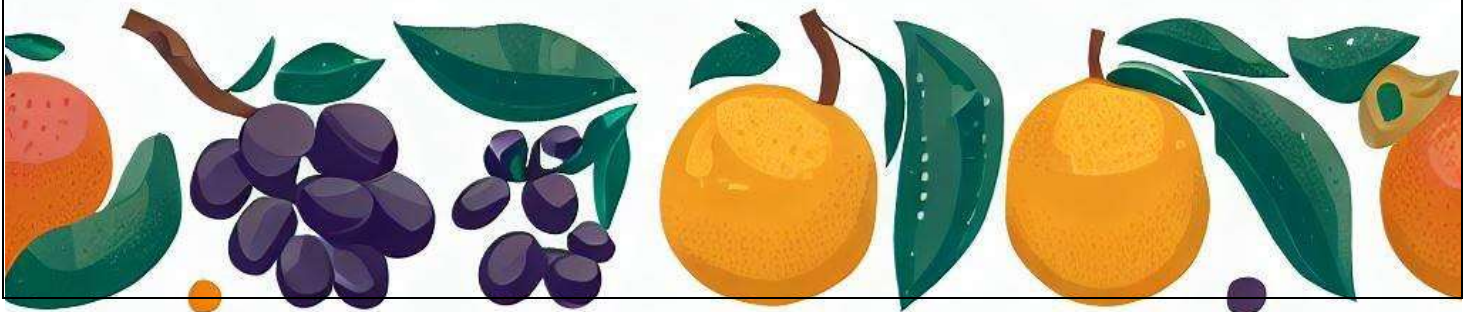
- अनानास – 1 किलो छिला तथा कटा हुआ
- चीनी – 1/2 किलो
- नींबू का रस – 1 टेबलस्पून
- पैक्टिन – 1/2 चम्मच
- अनानास एसेंस – 4 से 5 बूंदें



### विधि

- एक बर्तन में अनानास को डाल कर धीमी आंच में पकायें।
- अच्छी तरह से पकने पर इसे ठंडा कर के मिक्सचर में पीस कर गाढ़ा पल्प बनायें।
- अब इस मिश्रण को फिर से बर्तन में डाल कर चीनी के साथ धीमी आंच में पकायें।
- जब चीनी और पल्प आपस में अच्छी तरह से मिक्स हो जायें उसमें नींबू का रस मिला कर पकायें।
- मिश्रण को लगातार चलाते रहें अगर आप जैम को बाजार में मिलने वाले जैम के जैसा बनाना चाहते हैं तो उसमें पैक्टिन को पानी में घोल कर मिलायें और थोड़ी देर पकने दें।
- साफ स्टरलाईज जार में भरें और एअर टाईट ढक्कन लगायें।

नोट – इसे एक साल तक संरक्षित रखा जा सकता है।



## पास्तराइज कैसे करें-

- तैयार जैम और स्क्वॉश को एक साफ स्टरलाइज्ड जार में भरें।
- अब एक बड़े बर्तन में पानी भरें पानी को उबलने दें उसमें जैम या स्क्वॉश से भरे जार रखें। ध्यान रहे कि पानी बॉटल्स के अंदर ना जाये
- 15 से 20 मिनट तक जैम को पास्तराइज करें।
- गैस बंद करके धीरे-धीरे जारों और बॉटल्स को बाहर निकाल लें और ठंडा होने दें।
- ठंडा होने पर जारों और बॉटल्स को अच्छी तरह से सील करें।  
नोट – बिना किसी कैमिकल के इस प्रकार से पास्तराइज किये गये जैम तथा जूस को 1 साल तक संरक्षित रखा जा सकता है।





**NMCG**

Ministry Of Water  
Resources, River  
Development &  
Ganga Rejuvenation  
National Mission

**GACMC**

Ganga Aqualife  
Monitoring  
Centre

**Wildlife  
Institute  
Of India**

Chandrabani,  
Dehradun-248001  
Uttarakhand

