

ସର୍ବଭାରତୀୟ ସଂଯୋଜିତ କାଳୁ ଗବେଷଣା ପ୍ରକଳ୍ପ, ଓୟୁଏଚି, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳର ଉପଯୋଗିତା



ଡଃ. ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପଣ୍ଡା

ଡଃ. କବିତା ସେଠୀ

ଡଃ. ସନ୍ଦୀପ କୁମାର ମୂଖାର୍ଜୀ



ଜନଜାତି ଉପଯୋଜନା (Tribal Sub-Plan)
ସର୍ବଭାରତୀୟ ସଂଯୋଜିତ କାଳୁ ଗବେଷଣା ପ୍ରକଳ୍ପ
ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର



ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳର ଉପଯୋଗିତା

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳର ଉପଯୋଗିତା

ଡଃ. ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପଣ୍ଡା

ଡଃ. କବିତା ସେଠୀ

ଡଃ. ସନ୍ଦୀପ କୁମାର ମୁଖର୍ଜୀ

ପ୍ରକାଶକ

ସର୍ବଭାରତୀୟ ସଂଯୋଜିତ କାଳ୍ପ ଗବେଷଣା ପ୍ରକଳ୍ପ

ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଦ୍ରଣ

ଅଙ୍କିତା ଗ୍ରାଫିକ୍ସ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଫୋନ୍ ୯୪୩୭୦୭୭୩୩୭

Cashew Apple Utilization

By

Dr. Pramod Kumar Panda

Horticulturist

Dr. (Mrs.) Kabita Sethi

Jr. Horticulturist

Dr. Sandeep Kumar Mukherjee

Officer-in-Charge

Published by

AICRP on Cashew, OUAT, Bhubaneswar

Printed by

Ankita Graphics, Bhubaneswar.

skmahapatrabbsr@gmail.com, Cell : 9437077337



ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ବା କାଳୁବାଦାମ ଫଳ ଗୋଟିଏ ପତଳା ଆବରଣ ଯୁକ୍ତ ରସାଳ ଫଳ । ଏହାର ଓଜନ କାଳୁ ମଞ୍ଜି ଠାରୁ ୫ ରୁ ୧୦ଗୁଣ ଅଧିକ । ସାଧାରଣତଃ ସତେଜ ପାଚିଲା ଫଳକୁ କିମ୍ବା ଫଳରେ ଥିବା କରୁ ସ୍ୱାଦକୁ କମ କରିବା ପାଇଁ ତିନି କିମ୍ବା ଲୁଣ ସହିତ ମିଶାଇ ଖିଆଯାଏ । ଫଳର କରୁ ସ୍ୱାଦ, ଶୀତ ନଷ୍ଟ ହେଉଥିବାରୁ, ତା'ଛଡ଼ା ଗମନାଗମନର ଅସୁବିଧା ଯୋଗୁଁ ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରୁନାହିଁ । ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ମୋଟ ଲଙ୍କାଆମ୍ବଫଳ ଉତ୍ପାଦନର ୧୦ପ୍ରତିଶତ ମାତ୍ର ଆଲକୋହଲିକ ପାନୀୟ ଯାହାକି ଫେନି ଆକାରରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । କେବଳ କେରଳ ଓ ଗୋଆ ରାଜ୍ୟରେ ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉଷ୍ଣମଣ୍ଡଳୀୟ ଫଳପରି ଏହି ଫଳ ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ଏଥିରେ ଭରପୁର ଖଣିଜସାର ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ରହିଛି । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଚିଲା ଫଳ ଖୁବ ମଧୁର ସୁଗନ୍ଧିତ ଏବଂ ଭିଟାମିନ 'ସି' ସର୍କରା ଓ ତନ୍ତୁରେ ଭରପୁର, ଏହାର ଫଳରେ ଶତକଡ଼ା ୮୭.୭ ଭାଗ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ୦.୨ ଭାଗ ପ୍ରୋଟିନ, ୦.୧ ଭାଗ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଅଂଶ, ୧୧.୬ ଭାଗ ଶ୍ୱେତସାର, ୦.୯ ଭାଗ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ପ୍ରତି ୧୦ ଗ୍ରାମ ରୁନ, ୧୦ମି.ଗ୍ରା ଫସଫରସ, ୦.୨ ମି.ଗ୍ରା ଲୌହ, ୨୬୧ ମି.ଗ୍ରା ଭିଟାମିନ ସି, ୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା ଖଣିଜପଦାର୍ଥ, ୦.୦୨ ମି.ଗ୍ରା ଥାଇଆମିନ, ୦.୫ ମି.ଗ୍ରା ରାଇବୋଫ୍ଲୁବିନ, ୦.୪ ମି.ଗ୍ରା ନିକୋଟିନ ଏସିଡ ଏବଂ ୩୯ IU ଭିଟାମିନ 'ଏ' ରହିଥାଏ ।

ଯଦିଓ ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ 'ସି' (ଆସ୍କରବିକ୍ ଏସିଡ୍) ରହିଛି, ଏହାର ଫଳରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରୁ ନାହିଁ । ଏହାର

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳର ଉପଯୋଗିତା

କାରଣ ହେଲା ଏହାର ଫଳ ଖୁବ୍ କମ ସମୟ ପାଇଁ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଫଳକୁ ବେଶି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇତି ରଖିହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାର ଫଳ ରସରୁ ଟାନିନ (ଯାହାଯୋଗୁଁ ତଣ୍ଡି କୁଣ୍ଡାଳ ହୁଏ) ନାମକ ପଦାର୍ଥ କାଢ଼ି ବ୍ୟବହାର କରି ଜୁସ୍, ଜାମ, ଶିରଫ, କାଣ୍ଡି, ଓ ବିଭିନ୍ନ ସଂରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଅମଳ ଏବଂ ପ୍ରାଥମିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳରୁ ସଂରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାର ପାଚିଲା ଓ ଶକ୍ତ ଫଳଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ । ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ପାଇଁ ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳଗୁଡ଼ିକର ଆକାର ମଧ୍ୟମରୁ ବଡ଼ ଧରଣର ହେବା ଉଚିତ । ଫଳଗୁଡ଼ିକରେ ୭୦% ଭାଗରୁ ଅଧିକ ରସ, ୧୧%ରୁ ଅଧିକ ଶର୍କରା ଏବଂ ୦.୩୯-୦.୪୨% ଅମ୍ଳତା ରହିବା ଦରକାର । ପାଚିଲା ଫଳଗୁଡ଼ିକ ଯେହେତୁ ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟହୋଇଯାଏ, ବେଶି ଦିନ ସାଇତି ରଖାଯାଇପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଅମଳ



ସମୟରେ ସଢ଼ିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ତେଣୁ ସଦ୍ୟ ଗଛରୁ ଝଡ଼ୁଥିବା ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳରୁ ମଞ୍ଜିକୁ ବାହାର କରି ପ୍ରତିଦିନ ସଂଗ୍ରହ କରାଯିବା ଦରକାର । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଉନ୍ନତ ଗୁଣାତ୍ମକମାନ ଥିବା ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଧୋଇଦେବା ଉଚିତ । ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ବିଶୋଧିତ ହୋଇଥିବା ଷ୍ଟେନ୍‌ଲେସ୍‌ଷ୍ଟିଲ୍ (Stainless steel) କିମ୍ବା କାଚ ପାତ୍ର ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ତମ୍ବା, ଲୁହା, ଆଲୁମିନିୟମ୍ କିମ୍ବା ପିତଳ ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର କଲେ ସଂରକ୍ଷିତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ କଳା ପଡ଼ିଯାଏ । ଫଳଗୁଡ଼ିକ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ଲଷ୍ଟିକ୍ ବାଲଟି କିମ୍ବା ବ୍ୟାରେଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଅମଳ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ପରିବହନ ସମୟରେ ନଷ୍ଟକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବଦପଚାର

ଯେହେତୁ ଲଙ୍କାଆମ୍ଳ ଫଳଗୁଡ଼ିକ ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ ଫଳଗୁଡ଼ିକ ସଂରକ୍ଷଣ ଦ୍ରବଣରେ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଡ଼ାଇ (୧% ପୋଟାସିୟମ ମେଗାବାଇସଲଫେଟ୍ + ୧% ସୋଡ଼ିୟମ ବେନଜୋଏଟ୍ + ୦.୧% ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍) ବାଉଁଶ ଝୁଡ଼ିରେ (ଯେଉଁଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବାୟୁଚଳାଚଳ କରିପାରୁଥିବ ଓ ଝୁଡ଼ିର ତଳଅଂଶରେ ନରମ ଗଦି ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଦେଇ) ରଖିଲେ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫଳକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରାଯାଇପାରିବ ।

ରସପ୍ରସ୍ତୁତି

ଲଙ୍କାଆମ୍ଳର ହଳଦିଆ ଫଳଗୁଡ଼ିକରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଟାନିନ୍ ଥାଏ, ତେଣୁ ଭଲ, ସୁସ୍ଥ, ଦାଗବିହୀନ ପାଚିଲା ଫଳ ବାଛି ସଫା ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ତା ପରେ ଏହାର ମୁଣ୍ଡ ଓ ଅଗ୍ରଭାଗକୁ କ୍ଷେନଲେସ୍ ଷ୍ଟିଲ୍ ଛୁରା ସାହାଯ୍ୟରେ କାଟି ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ, କାରଣ ସେହି ଅଂଶରେ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଟାନିନ୍ ଥାଏ । ଏହାପରେ ସେହି ଫଳଗୁଡ଼ିକ କାଟି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ସେଥିରୁ ରସ ବାହାର କରାଯାଏ । ରସରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ପରିମାଣରେ ଟାନିନ୍ ରହିଯାଏ, ଯାହାକି ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦ୍ଧତିରେ ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ ।

୧. ଏକ ଲିଟର କଳାଉସରେ ୦.୫ ଗ୍ରାମ ହିସାବରେ ଜିଲାଇନ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ମ କରିଦେଲେ, ଏହା ମିଳାଇଯାଏ, ତା ପରେ କିଛି ସମୟ ରଖିଦେଇ ଉପରୁ ଉପରୁ ସଫାରସ ନିଗାଡ଼ି ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ ଏବଂ ତଳ କାଷ୍ଟିକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
୨. ଏକ ଲିଟର ଫଳରସରେ ୧.୪ ଗ୍ରାମ ହିସାବରେ ପଲିଭିନାଇଲ ପାଇରୋଲିଡୋନ (PVP) ମିଶାଇ କିଛି ସମୟ ରଖି ଉପରୁ ଉପରୁ ସଫା ରସ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ ।



ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳର ଉପଯୋଗିତା

- ୩. ଏକ ଲିଟର କଞ୍ଚାଋସରେ ୧୨୫ ମିଲିଲିଟର ସଜ ପେଜ ମିଶାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିଦେଲେ ଏହା ତଳକୁ ବସିଯାଏ । ତା ପରେ ଏହାର ଉପରୁ ସଫାରସ ନିଗାଡ଼ି ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ ।
- ୪. ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳଗୁଡ଼ିକ ଶତକଡ଼ା ୨୭ ଭାଗ ଲୁଣପାଣିରେ ୩ଦିନ ବୁଡ଼ାଇ ରଖି ଦିଆଯାଏ । ତା ପରେ ସେହି ଫଳରୁ ରସ ନିଃସାରକ ଯନ୍ତ୍ର (Juice extractor) ସାହାଯ୍ୟରେ ରସ ବାହାର କରାଯାଏ ।
- ୫. ଫଳଗୁଡ଼ିକ ୫ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ ବାମ୍ଫଦେଇ ସେଥିରୁ ରସ ନିଃସାରକ ଯନ୍ତ୍ର (Juice extractor) ସାହାଯ୍ୟରେ ରସ ବାହାର କରାଯାଏ ।

ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ପଲିଭିନାଇଲ୍ ପାଇରୋଲିଡୋନ୍ (PVP) ପଦ୍ଧତି ହେଉଛି ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ ।

ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି

RTS (Ready to serve) ପାନୀୟ

ଲଙ୍କା ଆମ୍ବ ସୁଚ୍ଛରସ - ୧ ଲିଟର

ପାଣି - ୨ ଲିଟର

ଚିନି - ୫୦୦ ଗ୍ରାମ

ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ - ୨ ଗ୍ରାମ



ପାଣିରେ ଚିନି ଓ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ମିଶାଇ ତୁଲିରେ ବସାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଉପରେ ଭାସୁଥିବା ମଇଳାକୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ରସ ମିଶାନ୍ତୁ । ତା ପରେ ମିଶ୍ରଣକୁ ୮୫ରୁ ୯୦° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ଉତ୍ତାପକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡିଲେ ଏଥିରେ କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ମିଶାଇ ୨୦୦ କିମ୍ବା ୫୦୦ ମି.ଲି ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।



ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ ସିର୍କା (Cashew Apple Syrup)

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ସ୍ୱଚ୍ଛରସ - ୧ ଲିଟର

ଚିନି - ୨ କି.ଗ୍ରା

ପାଣି - ୧ ଲିଟର

ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ - ୫ ଗ୍ରାମ

ସୋଡିୟମ୍ ବେନଜୋଏଟ୍ - ୦.୭ ୫ ଗ୍ରାମ

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ରସ, ଚିନି ଏବଂ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ କୁ ଏକାଠି ନେଇ ଚୁଲୀରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ତା ପରେ ଏହାକୁ ୮୫° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ଉତ୍ତାପକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଏବଂ ଏଥିରେ ସୋଡିୟମ୍ ବେନଜୋଏଟ୍ ମିଶାନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡିଲେ ଏଥିରେ କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ମିଶାଇ ୨୦୦ ମିଲି ଲିଟର ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।



ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ ଜାମ (Cashew Apple Jam)

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ମଞ୍ଚ - ୧ କି.ଗ୍ରା

ଚିନି - ୧ କି.ଗ୍ରା

ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ - ୨.୫ ଗ୍ରାମ

ସଫା ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପାଚିଥିବା ଫଳଗୁଡ଼ିକ ୨% ଲୁଣ ପାଣିରେ ୩ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁଟାଇ ରଖାଯାଏ । ଯାହାକୁ ତା'ର ଚାନିନ୍ ପରିମାଣକୁ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତା'ପରେ ଫଳଗୁଡ଼ିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇ ତାକୁ ଲୁଣପାଣି ମୁକ୍ତ କରାଯାଏ । ଫଳଗୁଡ଼ିକୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧ କି.ଗ୍ରା ପ୍ରେସରରେ ବାମ୍ପ ଦିଆଯାଏ । ଫଳକୁ ଗ୍ରାଭଣ୍ଡି କରି ସେଥିରେ ୧ କି.ଗ୍ରା ଚିନି ମିଶାଯାଏ ଓ ତାକୁ ୧୦୫° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ଉତ୍ତାପରେ ଫୁଟାଇ ତା'ର ଗାଢ଼ତାକୁ ସାଧାରଣ ଜାମର ଗାଢ଼ତା



ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳର ଉପଯୋଗିତା

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଣାଯାଏ । ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ପରିଶେଷରେ ଚିମୁଟାଏ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ମିଶାଇ ତା'ର ସ୍ୱାଦକୁ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ଜାମକୁ ସଫା ଶୁଷ୍କ ଜାର୍‌ମାନଙ୍କରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଏ । ୨ ରୁ ୩ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ତରଳ ମହମର ଏକ ଆସ୍ତରଣ ଜାମର ଉପର ସ୍ତରରେ ଜାଳିଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ ଏହାକୁ ସିଲ୍‌କରି ଥଣ୍ଡା ଓ ଶୁଷ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଗଢ଼ିତ କରାଯାଏ ।

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ ଆରୁର (Cashew Apple Pickles)

କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ - ୧ କି.ଗ୍ରା
ଲୁଣ - କଞ୍ଚାଫଳର ଶତକଡ଼ା ୫ଭାଗ
ସୋରିଷଗୁଣ୍ଡ - ୧୫ ଗ୍ରାମ
ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ୫୦ଗ୍ରାମ
ଗୁଡ - ୧୫୦ ଗ୍ରାମ
ସୋରିଷ ତେଲ - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ
ହେଙ୍ଗୁ - ୧୦ଗ୍ରାମ
ମେଥିଗୁଣ୍ଡ - ୨୦ ଗ୍ରାମ,
ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ୫ ଗ୍ରାମ,
ଛତା ରସୁଣ - ୧୦ଗ୍ରାମ
ଅଳସୀ ତେଲ - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ,
ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ - ୧ଗ୍ରାମ
ସୋଡିୟମ ବେନଜୋଏଟ୍-୦.୭୫ଗ୍ରାମ୍



ସବୁଜ କଞ୍ଚାଫଳକୁ ଧୋଇ କାଟି ତାକୁ ୫% ଲୁଣ ପାଣିରେ ରଖାଯାଏ, ୨ୟ ଦିନ ଲୁଣପାଣିରୁ ଛାଣି ସେଥିରେ ୫% ସଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲୁଣପାଣି ମିଶାଯାଏ, ସେହିପରି ୩ ଥର କରାଯାଏ । ୪ର୍ଥ ଦିନ ଲୁଣପାଣି ବାହାର କରାଯାଏ ଏବଂ ୫୦ ଗ୍ରାମ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ୧୦୦ମି.ଲି ଅଳସୀତେଲ, ୨୦ଗ୍ରାମ ମେଥି ପାଉଡର, ୧୦୦ଗ୍ରାମ ହେଙ୍ଗୁ, ୫ଗ୍ରାମ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ୧୦ଗ୍ରାମ ରସୁଣ, ୧୫ଗ୍ରାମ ସୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ, ଓ ଚିମୁଟାଏ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍, ଚିମୁଟାଏ ସୋଡିୟମ ବେନଜୋଏଟ୍ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପ୍ରତି କି.ଗ୍ରା କଟା ଫଳରେ ମିଶାଇ ଆରୁର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ, ଅଳସୀ ତେଲକୁ ଫୁଟାଯାଏ ଏବଂ ହେଙ୍ଗୁକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ କରାଯାଏ । ସବୁ ଉପାଦାନକୁ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତି କରି ସଫା ଏବଂ ଶୁଷ୍କ ଜାବାଣୁ ରହିତ କାଚ ଜାରରେ ରଖାଯାଏ ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତୁତର ଏକ ସପ୍ତାହ ପରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ ଚଟଣୀ (Cashew Apple Chutney)

ପାଚିଲା ଲଙ୍କାଆମ୍ବ - ୧ କିଗ୍ରା

ଚିନି - ୭୫୦ ଗ୍ରାମ

ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଝମଟ

କଳାଜିରା ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଝମଟ

ଡାଲଚିନି ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଝମଟ

ଲବଙ୍ଗ ଗୁଣ୍ଡ ୧ ଝମଟ

ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଝମଟ

ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଝମଟ

ବଡ଼ ପିଆଜ - ୧ଟା

ଅଦା - ୩୦ ଗ୍ରାମ

ଭିନେଗାର୍ - ୨୦ମି.ଲି



ଚିନିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୁଣପାଣିରେ ରଖିବା ପରେ ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳକୁ ଧୁଆଯାଏ, ଅନାବଶ୍ୟକ ଅଂଶକୁ ବାହାର କରି ତାକୁ ପତଳା ପତଳା କରି କଟାଯାଏ, ଚିନି ଓ ସମ ପରିମାଣର ପାଣିକୁ ଗରମ କରି ଚିନିର ସିରଫ୍ ତିଆରି କରାଯାଏ । ସେଥିରେ କଟାଯାଇଥିବା ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ, କଟା ହୋଇଥିବା ପିଆଜ, ଅଦା ଏବଂ ଭିନେଗାରକୁ ଭଲଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ । ସବୁ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଟିଏ ସଫା ପତଳା କନାରେ ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ସିରଫ୍ରେ ବୁଡାଇ ରଖାଯାଏ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ଘାଣ୍ଟି ଦିଆଯାଏ । କଟା ଫଳକୁ ସିରା ଫୁଟିଲା ପରେ ମିଶାଯାଏ ଓ ଭଲଭାବରେ ରାନ୍ଧି ଏକ ମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ହେବାପରେ ବିଶୋଧିତ ହୋଇଥିବା ସଫା ଏବଂ ଶୁଖିଲା ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କଲାଯାଏ ।

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ କ୍ୟାଣ୍ଡି (Cashew Apple Candy)

ପାଚିଲା ଲଙ୍କା ଆମ୍ବଫଳ - ୧ କିଗ୍ରା

ଚିନି - ୧ କିଗ୍ରା

ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ - ୧ ଗ୍ରାମ

ପୋଟାସିୟମ ମେଟାବାଇସଲଫାଇଡ୍- ୪ ଗ୍ରାମ

ସଫା ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଥମେ ୨% ଲୁଣ ପାଣିରେ ବୁଡାଇ ରଖାଯାଏ ଏବଂ ତା'ପରଦିନ ଦୁବଣ ସାନ୍ତ୍ରତାକୁ ୨% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢାଇ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏହା

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳର ଉପଯୋଗିତା

୧୦% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଲୁଣ ପାଣିକୁ ବାହାର କରି, ଯେ ପାଟା ଯି ଯି ମନେଟାବାଇସଲଫେଟକୁ ମିଶାଯାଏ ଏବଂ ସେହି ଦ୍ରବଣରେ ୩ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖାଯାଏ । ଫଳଗୁଡ଼ିକୁ ତା ପରେ ଭଲଭାବରେ



ଧୋଇ ୫ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରେସର କୁକୁରରେ ବାମ୍ପ ଦିଆଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଧାନ ରଖାଯାଏ ଯେପରି ସେଗୁଡ଼ିକ ବେଶୀ ନରମ ନ ହୁଏ । ତା'ପରେ ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ ଗୁଡ଼ିକର ଚାରିପଟେ ବାଉଁଶ କାଠି ବା କଣ୍ଟା ଚାମଚ ସାହାଯ୍ୟରେ କଣା କରାଯାଏ । ୩୦° ଟ୍ରାୟର ଚିନି ସିରଫ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି (୩୦୦ ଗ୍ରାମ/ଲିଟର ପାଣିରେ), ସେଥିରେ ୦.୧% ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ମିଶାଯାଏ ଏବଂ ୧୦ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାଯାଏ । ସେହି ଗରମ ସିରାକୁ ଛିଦ୍ର କରାଯାଇ ଥିବା ଫଳ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବୁଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଢଳାଯାଏ । ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ସିରାକୁ ବାହାର କରି ସେଥିରେ ଚିନି ମିଶାଇ ୭ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାଯାଏ, ଯେପରିକି ତା'ର ଟ୍ରାୟ ୬୦° ହେବ ଓ ଫଳ ଉପରେ ଢଳାଯାଏ । ଏହିପରି ପ୍ରତି ଦିନେ ଅନ୍ତରରେ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଦୋହରାଯାଏ । ଯେପରିକି ଶେଷରେ ସିରଫରେ ଗାଢତା ୭୦° ଟ୍ରାୟ ହେବ ଏବଂ ସେଥିରେ ରିଫ୍ରାକ୍ସିଭ୍ ଚିନି ୨୫% ରହିବ । ସେହିପରି ୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ରଖି ଚିନି ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଭେଦିବାକୁ ଦିଆଯାଏ ଓ ଶେଷରେ ଶୁଖାଇ କ୍ୟାଣ୍ଡି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖିଲା ଜାଗାରେ ବାୟୁରୁକ୍ଷ ଡବାରେ ପ୍ୟାକ୍ କରି ଅଣ୍ଟା ଶୁଷ୍କ ଜାଗାରେ ଗଢ଼ିତ କରାଯାଏ ।

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ ଜେଲି (Jelly)

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ରସ - ୧ ଲିଟର
ଚିନି - ୧.୫ କେଜି
ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ - ୫ ଗ୍ରାମ୍
ପେକ୍ଟିନ୍ - ୧୦ ଗ୍ରାମ୍



ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ରସକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଚିନି, ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ପେକ୍ଟିନ୍ ମିଶାଇ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଚାମଚରୁ ଭାଲିଲେ ସରୁ ସୂତା ଖିଅ ପରି ନ ବାହାରିବ । ତାପରେ ଏହାକୁ ଚଉତା ମୁହଁବାଲା ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ରଖନ୍ତୁ ।

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ ସ୍କ୍ୱାସ୍ (Cashew Apple Squash)



- ଲଙ୍କା ଆମ୍ବ ସ୍ୱଚ୍ଛରସ - ୧ଲିଟର
- ପାଣି - ୧/୪ ଲିଟର
- ଚିନି - ୧କିଗ୍ରା ୬୦୦ ଗ୍ରାମ
- ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ - ୨ ଗ୍ରାମ
- ରଙ୍ଗ (Lemon Yellow)- ଚିମୁଟାଏ

ପାଣିରେ ଚିନି ଓ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ମିଶାଇ ଚୂଲିରେ ବସାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଉପରେ ଭାସୁଥିବା ମଇଳାକୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ରସ ମିଶାନ୍ତୁ । ତାପରେ ମିଶ୍ରଣକୁ ୮୫ରୁ ୯୦° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ଉତ୍ତାପକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡିଲେ ଏଥିରେ କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ମିଶାଇ ପୂର୍ବରୁ ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ରଖାଯାଇଥିବା ୨୦୦ କିମି ୫୦୦ ମି.ଲି ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ ଭିନେଗାର (Cashew Apple Vinegar)

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ ଜୁସ୍‌ର ଗାଡ଼ତାକୁ ୧୨° ରୁଁକୁ ଆଣି ଭିନେଗାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ୦.୦୫% ଆମୋନିୟମ ଫସଫେଟ୍ ମିଶାଇ ଫର୍ମେଣ୍ଟେସନ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରାଯାଏ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ ଭିନେଗାରରେ ଅମ୍ଳତା ୫.୩%ରୁ ଅଧିକ ଥାଏ । ଯେହେତୁ



ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ବେଶୀ ଦିନ ରଖିହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଅମଳ ପରେପରେ ତୁରନ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରଣ କରାଯାଏ ।

ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳର ଖଦା

ରସ ବାହାରିବା ପରେ ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳ ଖଦା ମୋଟ ଫଳର ୩୦ରୁ ୪୦ଭାଗ ଅଟେ । ଏଥିରେ ୯% ପ୍ରୋଟିନ, ୪% ସ୍ଲେସ୍ଟର, ୫% ତନ୍ତୁ ଏବଂ ୧୦% ପେକ୍ଟିନ ଥାଏ । ଏହା ଶୁଖିଲା ପରେ ଗୋଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।



ଲଙ୍କାଆମ୍ବ ଫଳରୁ ଉତ୍ପାଦିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ



Tatty Frutti

