



پھلوں اور سبزیوں کو محفوظ کرنے کے جدید طریقے  
( Value Addition Manual for Master Trainers )

(CRP Dryland Systems)  
Barani Agricultural Research Institute  
Chakwal, Pakistan  
0543-5944499  
www.barichakwal.org  
www.facebook.com/barichakwal  
barichakwal@yahoo.com

بارانی زرعی تحقیقاتی ادارہ چکوال

## ٹماٹر کی غذائی اہمیت

ٹماٹر غذائیت کے لحاظ سے بہت اہمیت کا حامل ہے۔ ٹماٹر بہت سے غذائی اجزاء کا مجموعہ ہے جن میں پانی، پروٹین، نشاستہ، ریشہ، کیلیشیم، پوٹاشیم، وٹامن اے، وٹامن سی، وٹامن ای اور وٹامن بی میں بی ون، بی ٹو اور بی تھری شامل ہیں۔ ٹماٹر میں لائیکوپین (Lycopene) موجود ہوتی ہے۔ جو کہ جسم سے فاسد مادوں کے اخراج میں مدد دیتی ہے۔

ٹماٹر کوسالین اور سلاد میں استعمال کرنے کے علاوہ اس سے مختلف قسم کی مصنوعات مثلاً کچپ، پیسٹ اور پیوری وغیرہ بھی تیار کی جاتی ہے۔

## ٹماٹر کچپ

### اجزاء

ٹماٹر	:	1 کلو
پیاز	:	1 عدد
سرکہ	:	1 کپ
لہسن	:	دو جوئے
زیرہ	:	ایک چائے کا چمچ
لونگ	:	10 عدد
کالی مرچ	:	10 عدد
چینی	:	ایک کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
لال مرچ	:	ایک چائے کا چمچ
سوڈیم بنزوایٹ (Sodium Benzoate):	:	5 گرام

## ترکیب:

ٹماٹروں کو صاف پانی سے اچھی طرح دھوئیں پھر انہیں چار چار حصوں میں کاٹ لیں۔ ایک دیکچے میں کٹے ہوئے ٹماٹر، لہسن، پیاز، زیرہ، کالی مرچ اور لونگ ڈال کر ایک گلاس پانی کے ساتھ ایلنے کے لئے رکھ دیں۔ جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں تو چولہے سے اتار لیں ٹھنڈا ہونے کے بعد گرائنڈر میں بلینڈ کر لیں بلینڈ شدہ میٹریل کو صاف لمل کے کپڑے سے اچھی طرح چھان لیں حاصل شدہ باریک گودے میں سرکہ، چینی، نمک اور سرخ مرچ ڈال کر اس وقت تک دھیمی آنچ پر پکائیں جب تک کچپ گاڑھا اور چمکدار نہ ہو جائے۔ آخر میں سوڈیم بنزوایٹ ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد کچپ بوتلوں میں بھر لیں

## ٹماٹر پیوری

### اجزاء

ٹماٹر	:	1 کلو
سرکہ	:	ڈیڑھ کپ
چینی	:	ایک کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
لال مرچ	:	حسب ذائقہ
سوڈیم بنزوایٹ (Sodium Benzoate):	:	5 گرام

## ترکیب:

ٹماٹروں کو صاف پانی سے اچھی طرح دھوئیں پھر انہیں چار چار حصوں میں کاٹ لیں۔ ایک دیکچے میں کٹے ہوئے ٹماٹر ایک کپ پانی ڈال کر ایلنے کے لئے رکھ دیں۔ جب اچھی طرح گل جائیں تو ٹماٹر بلینڈ کر لیں۔ بلینڈ شدہ میٹریل کو صاف لمل کے کپڑے سے اچھی طرح چھان لیں تاکہ بیج الگ ہو جائیں اس ٹماٹروں کے گودے میں فارمولے کے مطابق سرکہ، نمک اور لال مرچ ڈال کر پکائیں جب پیسٹ گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔ اس میں سوڈیم بنزوایٹ ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔

## لیموں

### لیموں کی غذائی اہمیت:

لیموں میں پائے جانے والے تمام غذائی اجزاء مالٹا میں بھی پائے جاتے ہیں۔ لیموں میں مالٹے کی نسبت سب سے زیادہ سٹریک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ جو کہ ایک قدرتی (Preservative) ہے۔ اسکے علاوہ یہ نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے۔ اور گردے کی پتھری کے اخراج میں بھی کارآمد ہے۔ لیموں وٹامن اے بی سی کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ ان کے علاوہ اس میں منرلز، آئرن، کاپر، پوناشیم اور کیلیشیم کی بھی وافر مقدار موجود ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ لیموں میں موجود وٹامن اور منرلز کینسر، دل کی بیماریوں اور موٹاپے کے خدشات کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں جو کہ انسانی قوت معذافت کو بڑھاتے ہیں لیموں کے اچار کے علاوہ، لیموں کا سکوائش، جیم اور مارملیڈ بھی بنایا جاسکتا ہے۔

### لیموں کا اچار:

اجزاء	
لیموں	1 کلو
اچار مصالحہ	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	ایک پاؤ
نمک	حسب ذائقہ

### ترکیب:

لیموں کو صاف پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ پھر ان کو درمیان سے کاٹ کر بیج کو ضائع کر دیں۔ ان پر تمام اچار مصالحہ ڈال کر اور ایک کھلے برتن میں ڈال کر ہوادار جگہ میں رکھ دیں۔ تقریباً دو سے تین دن تک ان کو باہر ہوادار جگہ پر پڑا رہنا دیں تاکہ فالتو پانی خشک ہو جائے۔ دو سے تین بعد جب مصالحہ اچھی طرح لیموں میں جذب ہو جائے تو اسے مرتبان یا ڈھکن والے برتن میں ڈال کر اس میں تیل ڈال دیں۔ پھر اسے ایک ہفتہ تک اسی طرح پڑا رہنے دیں صرف دن میں ایک مرتبہ ہلا دیں۔ اگر لیموں گل گیا ہو تو اچار تیار ہے ورنہ ایک ہفتہ کے لئے اور رکھ دیں

## لیمن سکوائش:

اجزاء	
1 کلو	: لیمن
1/2 لیٹر	: لیمن جوس
1/2 لیٹر	: پانی
3 پاؤ	: چینی
2 گرام	: سوڈیم بنزوائٹ (Sodium Benzoate)

### ترکیب:

لیمن کے پھل کو پانی سے اچھی طرح دھولیں اور رس نکال لیں۔ بلبل کے کپڑے سے رس کو اچھی طرح چھان لیں۔ رس میں پانی اور چینی ڈال کر اچھی طرح حل کریں۔ جب چینی کی کثافتیں دور ہو جائیں تو اس میں سوڈیم بنزوائٹ ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں اور بوتلوں میں ڈال کر ٹھنڈی جگہ پر محفوظ کر لیں۔

## اورنج (مالٹا)

### اورنج کی غذائی اہمیت:

اورنج (مالٹا) ایک بہت ہی جوسی پھل ہے جس میں تمام غذائی اجزاء کی ایک لمبی فہرست پائی جاتی ہے۔ جن میں وٹامن اور منرلز سر فہرست ہیں جو کہ صحت اور بہترین جسمانی نشوونما کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ مالٹے میں پائے جانے والے درج ذیل وٹامن سی، وٹامن اے اور وٹامن بی گروپ میں بی ون، بی ٹو، بی تھری اور بی سکس جو کہ خون میں کو لیسٹرول کی مقدار کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اسکے علاوہ اورنج میں وافر مقدار میں پائے جانے والے وٹامن اور منرلز گلے کے کینسر، موٹاپے اور دل کی بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

اورنج کو اور بھی بہت سے طریقوں سے استعمال کیا جاسکتا ہے جن میں اورنج جوس، سکوائش، اورنج جیم اور مارملیڈ شامل ہیں۔

### اورنج سکوائش:

#### اجزاء

اورنج	:	2 درجن
اورنج جوس	:	1 لیٹر
پانی	:	1 لیٹر
چینی	:	3 پاؤ
سوڈیم بنزوایٹ (Sodium Benzoate)	:	2 گرام
سٹرک ایسڈ	:	10 گرام

### ترکیب:

اورنج کے پھل کو دھو کر اس کا رس نکال لیں لملل کے کپڑے سے رس کو اچھی طرح چھان لیں۔ رس میں چینی اور سٹرک ایسڈ ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں۔ جب چینی حل ہو جائے تو اس میں سوڈیم بنزوایٹ ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ بوتلوں میں بھر لیں اور اسے ٹھنڈی اور خشک جگہ پر محفوظ کر لیں۔

## مالٹے کا جیم

### اجزاء

3 درجن	:	مالٹے
2 لیٹر	:	مالٹے کارس
2 لیٹر	:	پانی
5 کلو	:	چینی
50 گرام	:	پیکٹن
30 گرام	:	سٹرک ایسڈ
6 گرام	:	سوڈیم بنزوائیٹ (Sodium Benzoate)

### ترکیب:

مالٹے کے پھل کو صاف پانی سے دھو کر اس کا رس نکال لیں۔ رس کو چھان کر پانی مکس کر کے چولہے پر چڑھا دیں اور تھوڑا گرم ہونے پر چینی مکس کر دیں۔ چینی کے مکس ہونے کے بعد اور جوس کو ابال آنے کے بعد تھوڑا جوس نکال کر جو سرکی مدد سے تھوڑی تھوڑی مقدار میں پیکٹن حل کریں۔ دیکھے میں چچ مسلسل ہلاتے جائیں اور ساتھ ساتھ پیکٹن مکس کرتے جائیں۔ جب محلول گاڑھا ہونا شروع ہو جائے تو چچ پر ڈال کر چیک کریں اگر اسکی چاردرسی بنکر رک جائے تو اس میں سٹرک ایسڈ اور سوڈیم بنزوائیٹ ڈال دیں۔ جیم تیار ہے بوتلوں میں بھریں اور جیم ٹھنڈا ہونے کے بعد ڈھکن لگا کر خشک اور صاف جگہ پر محفوظ کر لیں۔