



কাঁচা আমের বহুবিধ ব্যবহার



কাঁচা আমের পুষ্টি উপাদান

আম একটি পুষ্টিগুণে ভরপুর মৌসুমি ফল। আম কাঁচা বা পাকা দুটোই পুষ্টিগুণে ভরপুর। এমনকি ক্ষেত্র বিশেষে কাঁচা আম পাকা আমের চেয়ে অধিকতর স্বাস্থ্যকর। প্রতি ১০০ গ্রাম কাঁচা আমে থাকে প্রায় ৮৩.৪৬ গ্রাম পানি, খাদ্যশক্তি ৬০ কিলোক্যালরি, শর্করা ১৫ গ্রাম, প্রোটিন ০.৮২ গ্রাম, আঁশ ১.৬ গ্রাম, ভিটামিন-এ ১০৮২ আই ইউ, ভিটামিন-সি ৩৬.৪০ মিলিগ্রাম, ভিটামিন-বি ১ ০.০২৮ মিলিগ্রাম, ভিটামিন-বি২ ০.১২ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ১১ মিলিগ্রাম, আয়রন ০.১৬ মিলিগ্রাম, পটাশিয়াম ১৬৮ মিলিগ্রাম ও ফসফরাস ১৪ মিলিগ্রাম।

কাঁচা আমের স্বাস্থ্য উপকারিতা

প্রচুর ভিটামিন সি বিদ্যমান, ফলে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। কাঁচা আমে 'প্রিবায়োটিক ডায়ারি ফাইবার' থাকে যা কোলন ও পাকস্থলী ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। ভিটামিন 'বি' থাকায় গর্ভাবস্থায় নিয়মিত কাঁচা আম খেলে জন্মগত ত্রুটি রোধ করে, গর্ভস্থ সন্তান সুস্থ ও মেধাবী হয়। কাঁচা আমে কপার থাকে যা রক্ত বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। পাইরোডক্সিন বা বি৬ ও পটাশিয়াম থাকায় স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে। আয়রনের ভালো উৎস ও ভিটামিন 'সি' থাকায় আয়রন শোষণ ভালো হয়। কিডনির সমস্যা প্রতিরোধে সাহায্য করে, লিভার ভালো রাখে। বিটাক্যারোটিন থাকায় হার্টের সমস্যা প্রতিরোধে সাহায্য করে, চোখ ভালো রাখে। এসিডিটি দূর করে, ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায়।

আমফান পরবর্তী আমচাষি/বাগান মালিকদের করণীয়

আমফানের কারণে গাছ থেকে ঝরে পড়াসহ সকল কাঁচা আম দিয়ে বিভিন্ন ধরনের খাদ্যসামগ্রী ঘরে বসে সহজেই তৈরি করা যেতে পারে। এতে যেমন পারিবারিক পুষ্টির চাহিদা মিটেবে এবং তা বাজারে বিক্রি করে কিছু আর্থিক ক্ষতি পুষিয়ে নেয়া যেতে পারে। নিচে খুব সহজে কাঁচা আম দিয়ে ঘরে বসে তৈরিযোগ্য কয়েকটি পণ্যের প্রস্তুত প্রণালি দেয়া হলো:

১. কাঁচা আমের আমসত্ত্ব/ ম্যাংগো বার

উপকরণ

কাঁচা আম ১ কেজি, লবণ সামান্য বা পরিমাণমতো, চিনি ২ কাপ, চিলি পাউডার ১ চা চামচ, টালা শুকনো মরিচ ২টা, সরিষার তেল ২ টেবিল চামচ, বিটলবণ ১ চা চামচ, ভিনেগার ১ চামচ (অপশনাল)।



কাঁচা আমের আমসত্ত্ব প্রস্তুত প্রণালি

প্রথমে কাঁচা আম খোসাসহ বা আমের খোসা ছিলে ছোট করে কেটে নিয়ে সামান্য পানি দিয়ে চুলায় সিদ্ধ করুন। পানি শুকিয়ে সিদ্ধ হয়ে আসলে চুলা থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে চালনি দিয়ে চেলে রাখুন। এবার প্যান/পাত্র গরম করে আমের কাথে (চেলে রাখা আম) পরিমাণমতো চিনি যোগ করে মাঝারি আঁচে জ্বালে রাখুন। চিনির পানি শুকিয়ে আসতে শুরু করলে এক এক করে বাকি উপকরণগুলো দিয়ে ঘন না হওয়া পর্যন্ত অনবরত নাড়তে থাকুন। কিছু সময় পর যখন ঘন মিশ্রণ তৈরি হবে, তখন চুলা থেকে নামিয়ে গরম আম দ্রুত তেল মেখে পাতলা সূতি কাপড়ের উপর ছড়িয়ে দিয়ে রোদে শুকাতে দিন। অতঃপর শুকিয়ে গেলে নিজের পছন্দমতো স্লাইস করে নিন। এটি ফ্রিজে দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করা যায়। আর বাইরে রাখলে অবশ্যই পেপার দিয়ে মুড়িয়ে রাখুন।

ম্যাংগোবার প্রস্তুত প্রণালি

এক্ষেত্রে তৈরীকৃত আমের মিশ্রণটি দ্রুত পাতলা করে না বিছিয়ে একটু মোটা করে বিছিয়ে দিতে হবে এবং হালকা তাপে খুব কম সময়ে শুকিয়ে ফ্রিজে ঠাণ্ডা করে নিয়ে অতঃপর ছুরি দিয়ে বার আকারে কেটে নিতে হবে।

২. কাঁচা আমের মোরব্বা

উপকরণ

কাঁচা আম ৮-১০টি, চিনি ২ কাপ, পানি ১ কাপ, লবণ আধা চামচ, এলাচ ৩/৪টি, দারুচিনি ২ টুকরা, তেজপাতা ২ টা।



মোরব্বা প্রস্তুত প্রণালি

প্রথমে আঠা আছে এমন বড় আকারের আমের খোসা ফেলে দিয়ে দুই বা চার টুকরো করে নিয়ে কাটা চামচ বা টুথপিক দিয়ে আমের টুকরাগুলো কুঁচিয়ে কুঁচিয়ে ছিদ্র বা নরম করে নিন। চুনের পানিতে আম ৭-৮ ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে আম তুলে পরিষ্কার পানিতে কয়েকবার ভালো করে ধুয়ে নিন। এবার চিনির সিরায় সব উপকরণ দিয়ে ফুটে উঠলে আমগুলো পাত্রে ছেড়ে দিয়ে অল্প আঁচে জ্বাল দিন। খেয়াল রাখতে হবে আম যেন বেশি সিদ্ধ না হয়ে যায়। আম নরম হয়ে আসলে চুলা থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে বয়াম/বোতলে ভরে রাখুন। চাইলে সিরাসহও আম বয়ামে রাখতে পারেন, তবে এক্ষেত্রে চিনির সিরাতে ২ চা চামচ লেবুর রস দিয়ে রাখলে চিনি জমাট বাঁধবে না।

৩. কাঁচা আমের জ্যাম

উপকরণ

কাঁচা আম কুচি ১ কাপ, চিনি দেড় কাপ, এলাচ গুড়া ৬-৭টি, লবণ ১ চিমটি।



জ্যাম প্রস্তুত প্রণালি

আম ধুয়ে মুছে নিয়ে এর খোসা ছাড়িয়ে নিয়ে সূক্ষ্ণ ছোট্ট করে দিয়ে আম কুচি করে চিনি ও এক চিমটি লবণ দিয়ে কম আঁচে জ্বাল দিন। আস্তে আস্তে চিনি গলে যাবে এবং ৩-৪ মিনিট পর বুদ্ধবুদ্ধ উঠে রঙ পরিবর্তন হতে শুরু করবে। এরপর এলাচের গুড়া ছিটিয়ে দিন। যখন চিনি সম্পূর্ণরূপে শোষিত হয়ে ঘন সিরাপ তৈরি হবে তখন পাত্রটি চুলা থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে পরিষ্কার কাঁচের পাত্রে ঢেলে সংরক্ষণ করুন।

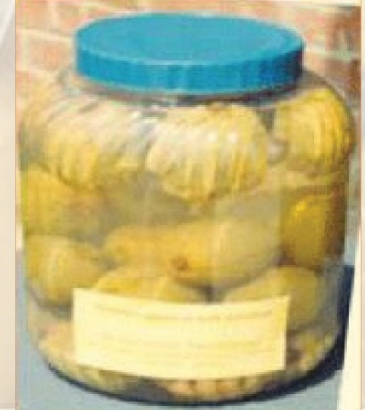
৪. স্টিপিং/লবণ দ্রবণে কাঁচা আম সংরক্ষণ

উপকরণ

পরিপক্ব (৬-১৬ সপ্তাহ) কাঁচা আম, স্টিপিং দ্রবণ (১ লিটার দ্রবণ তৈরির জন্য ৮৯০ মিলিলিটার পানি, ১০০ গ্রাম লবণ, ১০ গ্রাম অ্যাসেটিক এসিড এবং ১ গ্রাম পটাশিয়াম মেটাবাইসালফেট) পরিমাণমতো।

স্টিপিং/লবণ দ্রবণে কাঁচা আম সংরক্ষণ পদ্ধতি

পরিপক্ব কাঁচা আম সংরক্ষণ করে পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিয়ে সম্পূর্ণ আম অথবা দুই বা চার টুকরো করে কেটে নিন। ফলগুলো ৭০-৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রার গরম পানিতে ২-৩ মিনিট রেখে পানিতে ১০ মিনিট ডুবিয়ে ঠাণ্ডা করে নিন। স্টিপিং দ্রবণ তৈরি করতে প্রথমে পানিতে লবণ মিশিয়ে নিয়ে তা ৫ মিনিট ফুটিয়ে পাতলা কাপড় দিয়ে ছেঁকে নিন এবং পরে পরিমিত অ্যাসেটিক অ্যাসিড ও পটাশিয়াম মেটাবাইসালফেট যোগ করুন। এরপর একটি পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত প্লাস্টিকের ড্রাম বা কনটেইনারে ফল/ফলের টুকরোগুলো রেখে স্টিপিং দ্রবণ যোগ করুন। দ্রবণ ও ফলে ভর্তি পাত্রের মুখে ঢাকনা ভালোভাবে লাগিয়ে দিন যাতে পাত্রটি সম্পূর্ণরূপে বায়ুরোধী হয়। পাত্রগুলো পরিষ্কার জায়গায় অপেক্ষাকৃত ঠাণ্ডা স্থানে রেখে দিন।



৫. কাঁচা আমের জুস বা শরবত

উপকরণ

কাঁচা আম (মাঝারি আকার) ১টি, চিনি ৫/৬ চামচ বা পরিমাণমতো, ধনেপাতা কুচি আধা চা চামচ, কাঁচামরিচ কুচি ২টি, বিট লবণ ১ চা চামচ, ভাজা বা টালা জিরা আধা চা চামচ।

প্রস্তুত প্রণালি

প্রথমে আমের খোসা ছাড়িয়ে বা ফেলে আম ছোট করে অর্থাৎ ছোট ছোট ফালি বা টুকরো করে একটি ব্রেণ্ডারে নিয়ে চিনি, ধনেপাতা কুচি, বিটলবণ, কাঁচামরিচ কুচি, ভাজা জিরা গুড়া ও পরিমাণমতো ঠাণ্ডা পানি বা বরফ দিয়ে ভালো করে ব্রেণ্ড করে নিতে হবে।



৬. কাঁচা আমের টক-ঝাল বা মিষ্টি আচার

আচার শুধু মুখের স্বাদই বৃদ্ধি করে না এটি স্বাস্থ্যকর একটি খাবার। আচারে থাকে খনিজ, ভিটামিন, উপকারী ব্যাকটেরিয়া। প্রতিদিন এক থেকে দুই চামচ আচার খেলে পেট ফোলা ও রক্তশূন্যতা দূরে থাকবে। বাড়বে ভিটামিন ডি ও বি১২ এর মাত্রা। নিয়মিত আচার খেলে অস্ত্রো ও ভালো ব্যাকটেরিয়ার পরিমাণ বাড়ে, ফলে দেহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সহজেই বাড়ে। কোভিড-১৯ মোকাবিলায় প্রতিদিন ১-২ চামচ আচার খাওয়া জরুরি।