

# पपीते का प्रसंस्करण एवं औषधीय गुण

गजेंद्र कुमार राणा<sup>1\*</sup>, निखिल कुमार सिंह<sup>2</sup>, खनेन्द्र कुमार देशमुख<sup>3</sup>,

सुधाकर प्रसाद मिश्रा<sup>4</sup> एवं दिनेश कुमार पंचेश्वर<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,5</sup>जवाहर लाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय, जबलपुर,

<sup>4</sup>महात्मा गाँधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय, चित्रकूट, सतना

Corresponding Author - rana93g@gmail.com

## प्रस्तावना

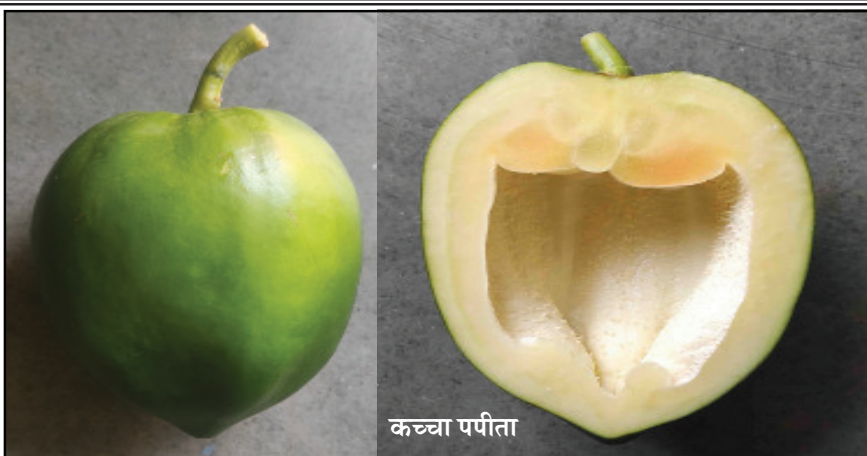
पपीता एक महत्वपूर्ण फल है, जिसमें विटामिन A और B (पीले फलों में) पाए जाते हैं। इसका उपयोग खाने के साथ त्वचा की देखभाल के लिए भी किया जाता है।

कच्चे पपीते से सब्जी टिक्की एवं अन्य व्यंजन, बनाये जाते हैं। पका पपीता फल के रूप में खाया जाता

है और साथ ही साथ इसका उपयोग जूस, जेली, जैम बनाने के लिए भी किया जाता है। कई लोग पपीते को फ्रेश पैक के रूप में भी उपयोग करते हैं एवं आयुर्वेद से भी इसका महत्व है। यून तो हवाइन ओर मैक्सिकन पपीते बहुत प्रसिद्ध है, परन्तु भारत के पपीते भी खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं और अलग-अलग किस्मों के पपीते का स्वाद भी अलग अलग होता है।

100 ग्राम पपीते में 1 से 2 ग्राम प्रोटीन, 98 कैलोरी ऊर्जा, 70 मि. ग्रा आयरन, तथा रेशे भी भरपूर मात्रा में होते हैं। पपीता पेट के लिए भी अत्यंत लाभदायक है और यह खाना पचाने में भी मदद करता है। अगर कच्चे पपीते को काटकर मांसाहारी भोजन में डाला जाए तो वह जल्दी पक जाता है।

पपीता एक बहुत ही गुणकारी फल है परन्तु इसे ताज़ा खाना ही ज्यादा उपयोगी है। यह पेड़ से टूटने के पश्चात् ज्यादा दिनों तक ताज़ा नहीं रहता, इसलिए इसे जल्दी प्रयोग कर लेना चाहिए। पपीते का फल इसकी पत्तियों के नीचे लगता है। अगर कोई व्यक्ति पपीते का पेड़ लगाता है, तो वह पेड़ जल्दी ही 2 से 3 साल में फल देने लायक हो जाता है।



कच्चा पपीता

## पपीता में मौजूद पोषक तत्व

पोषक तत्व	मात्रा
पोटेशियम	182 मि. ग्रा.
कार्बोहाइड्रेट	11 ग्रा
शुगर	8 ग्रा
प्रोटीन	0.5 ग्रा.
विटामिन A	19%
विटामिन C	4.9 ग्रा.
रेशा	1.7 ग्रा.

## पपीते का प्रसंस्करण

### टूटी-फ्रूटी

इंडियन कैंडीड फ्रूट्स यानी कि टूटी फ्रूटी को केक, कुकीज, बिस्किट्स, कस्टर्ड और आइसक्रीम में डाल कर प्रयोग किया जाता है। आम तौर पर यह बेकरी पर मिल जाती है। यदि न मिले तो इसे आप आसानी से घर में भी बना सकते हैं। जिसके लिए आवश्यक सामग्री निम्न प्रकार है।

## सामग्री

- कच्चा पपीता 400 ग्राम
- चीनी 400 ग्राम
- रंग पीला, हरा और लाल
- एसेन्स वनीला या खसखस

## विधि

पपीते को धोइयें, छील कर बीज हटाकर छोटा-छोटा काट लीजिये। पपीते के टुकड़ों को उबलते पानी में डालकर 3 मिनट तक उबलने दीजिए गैस बन्द कर दीजिए। पपीते के टुकड़े ब्लान्च हो गये हैं। पपीते के टुकड़ों को ब्लान्च होने के बाद पानी से निकाल लीजिये। 500 ग्राम चीनी को पैन में डालिये और आधा कप पानी डाल दीजिये।

चीनी घुलने तक चाशनी पका लीजिये। ब्लान्च पपीते के टुकड़े को चाशनी में पकने दीजिये और चाशनी गाढ़ी होने तक पकाइये।

पपीते के टुकड़े चाशनी में पक कर तैयार हो गये हैं। गैस बन्द कर दीजिये और पपीते के टुकड़े को ठंडा होने दीजिये। चाशनी में पड़े पपीते के टुकड़ों में वनीला एसेन्स की 2-3 बुंद डालकर मिला दीजिये। चाशनी में पके पपीते के टुकड़ों को 3 भागों में बाँट लीजिये। एक प्याले में 2 चुटकी पीला रंग ले लीजिये और एक भाग चाशनी में डूबे पपीते के टुकड़े डाल कर मिला दीजिये। दूसरे बर्तन में 2 चुटकी लाल रंग ले लीजिये। दूसरे भाग चाशनी में डूबे पपीते के टुकड़े डाल कर मिला दीजिये और अब तीसरे बर्तन में 2 चुटकी हरा रंग ले लीजिये और बाकी बचा हुआ भाग चाशनी में डूबे पपीते के टुकड़े डालकर रख दीजिये। अब ये पपीते के टुकड़े जो चाशनी सहित अलग-अलग रंग में डूबे हुये हैं। उन्हें बिलकुल इसी तरह 12-14 घंटे के लिये रख दीजिये। 12 से 14 घंटे के बाद पपीते के टुकड़े चाशनी से निकाल कर प्लेट में रखी जाली के ऊपर डालिये इससे अतिरिक्त चाशनी प्लेट में आ जायेगी और पपीते के टुकड़े को सूखने दीजिये। टूटी फ्रूटी को किसी कन्टेनर में भर कर रख लीजिये और जब भी आवश्यकता हो उपयोग कीजिये।

सामान्य तौर पर टूटी-फ्रूटी को तीन रंगों बनाया जाता है लाल, हरा और पीला। आपके पास जो भी खाद्य रंग हो उनसे टूटी फ्रूटी बनाकर तैयार कर सकते हैं।



## टूटी-फ्रूटी

### टूटी फ्रूटी केक

टूटी फ्रूटी का यह लजीज केक बहुत ही जायकेदार होता है। इसका सेवन करना सभी को पसंद होता है।

## सामग्री

- 1 कप मैदा
- 1 कप दही
- 1/2/कप चीनी पाउडर
- 1/2/कप टूटी फ्रूटी
- 1/2/कप मक्खन
- 1 टी स्पून बेकिंग पाउडर
- 1 टी स्पून बेकिंग सोडा
- 1 टी स्पून वैनिला एसेंस

## बनाने की विधि

टूटी फ्रूटी केक को बनाने के लिए सबसे पहले एक कटोरी में चीनी पाउडर और दही को डालकर अच्छे से मिला ले। इस मिश्रण को अच्छे से फेंट ले ताकि आपका केक अच्छा बने।

- अब एक बर्तन में मैदा ले और छलनी की मदद से छान ले। इस मिश्रण में बेकिंग पाउडर और बेकिंग सोडा डालकर अच्छे से मिला ले। इसी मिश्रण में दही वाला मिश्रण डाले और मिलाये।

- इतना करने के बाद इस मिश्रण में वैनिला एसेंस और टूटी फ्रूटी को डालकर मिला दे। मिश्रण को फेंट ले। इसी मिश्रण में थोड़ा सा मक्खन डाले और मिलाये। आपका केक वाला मिश्रण तैयार है।
  - केक बनाने वाला बर्तन ले। उसमें मक्खन लगाकर बर्तन को चिकना कर ले। इसमें बना हुआ केक का मिश्रण डाले और चारों तरफ फैला ले। इस बर्तन को माइक्रोवेव में रख दे।
- 4-5 मिनट के बाद इस बर्तन को माइक्रोवेव से बाहर निकाल ले। कुछ देर ठंडा होने के बाद इसे प्लेट में निकाल ले, कुछ देर बाद आपका लजीज टूटी फ्रूटी केक बनकर तैयार है। इसे सभी को परोसे।

#### पपीते के औषधीय गुण

- अगर किसी व्यक्ति को पीलिया होता है तो पपीता बहुत ही फायदेमंद होता है।
- कच्चे पपीते में पैपिन नामक पदार्थ होता है, जो भोजन को पचाने में सहायक होता है।
- चेहरे को सुंदर बनाने के लिए भी इसका उपयोग किया जाता है। पके हुए पपीते को चेहरे पर लगाने से चेहरे पर मुंहासे नहीं होते तथा यह चेहरे की झुर्रियों को भी कम करता है।
- पपीते का उपयोग कई लोग प्राकृतिक ब्लीच के रूप में भी करते हैं।
- पपीता आँखों के लिए भी हितकारी होता है। इसमें विटामिन A काफी मात्रा में पाया जाता है, जो रातोंधी नामक रोग के रोकथाम में सहायक होता है।
- पपीता दातों के लिए भी फायदेमंद होता है। अगर दातों में से खून आता है तो पपीता उसमें भी लाभकारी है।
- पके हुए (पीले रंग के) पपीते का गुदा पेट की परेशानी जैसे कब्ज और अपच को दूर करता है।

- पपीते का उपयोग जैम तथा जेली के रूप में भी किया जाता है।
- पपीता साल में बारह महीने मिलता है। यह फल तथा सब्जी दोनों के रूप में उपयोगी है।
- पपीता खाने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है। उच्च कोलेस्ट्रॉल हार्टअटैक के मुख्य कारणों में से एक है। कोलेस्ट्रॉल को कम करना है, तो पपीता खाना शुरू करें।
- पपीते के सेवन करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। जिससे आपके शरीर में बीमारी का जल्दी असर नहीं होता है। इसमें विटामिन 'सी' पाया जाता है,



#### टूटी-फ्रूटी बनाने का प्रशिक्षण

- जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- पपीते के सेवन करने से हड्डियाँ मजबूत होती हैं एवं गठिया के रोगी के लिए भी बहुत लाभकारी होता है।
- पपीते के सेवन करने से महिलाओं व किशोरियों को होने वाली मासिक परेशानी में बहुत आराम मिलता है। इसमें पैपिन नाम का एंजाइम होता है, जो उस समय शरीर में होने वाले दर्द एवं परेशानी को कम करता है।
- पपीते के सेवन करने से शरीर के हार्मोन बदलते हैं, जो तनाव एवं गुस्से को कम करने में सहायक होता है।
- पपीते के नियमित सेवन करने से कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी से भी बचा जा सकता है।



### टूटी फ्रूटी केक

- पपीता बालों के लिए भी अच्छा होता है। पपीते का पेस्ट बालों में लगाने से बाल लम्बे एवं घने होते हैं साथ ही साथ रुसी की परेशानी भी दूर होती है।

#### निष्कर्ष

पका पपीता फल के रूप में खाया जाता है। साथ ही साथ इसका उपयोग जूस, जेली, जैम बनाने के लिए भी किया

जाता है। यदि लोग पपीते से टूटी-फ्रूटी जैम, जेली आदि के रूप में मूल्य संवर्धन करते हैं, तो वे पोषण सुरक्षा तथा अतिरिक्त आय सृजन कर आत्मनिर्भर हो सकते हैं।

कुटीर उद्योग ग्रामीण महिलाओं के लिए बहुत ही अच्छी पहल है। जिससे महिलाएं आत्मनिर्भर व सशक्त हो सकती हैं।

