



कृषि विज्ञान केंद्र यवतमाळ

अळिंबीचे खाद्यपदार्थ



प्रा. निलीमा पाटील

सहाय्यक प्राध्यापक, कृषिके,
यवतमाळ

डॉ. सुरेश नेमाडे

कार्यक्रम समन्वयक, कृषिके,
यवतमाळ

श्री. मयुर ढोले

विषयतज्ञ, कृषिके,
यवतमाळ

कृषि विज्ञान केंद्र यवतमाळ

त्यात लिंबू रस मिसळावा व चवी पुरते मीठ, साखर व मिरे पावडर मिसळून खायला घ्यावे.

१३. मशरूम लोणचे : साहित्य - मशरूम ५०० ग्रॅम, मिरची पावडर २५ ग्रॅम, हळद २० ग्रॅम, मोहरी दाळ ५० ग्रॅम, जीरे पुड २५ ग्रॅम, लवंग मिरे ५ प्रत्येकी, तेल १०० मि.ली., मीठ २५ ग्रॅम, व्हिनेगर २५ मि.ली.

कृती - मशरूम/अळिंबी धुवून उभे चिरून त्याचे काप करावेत. कढईत तेल (५० मि.ली.) गरम करून त्यात मशरूम फ्राय करून बाजूला ठेवावेत. उरलेले तेल गरम करून थोडे थंड झाल्यावर त्यात सर्व मसाले एकत्र करून चांगले मिसळून घ्यावे. नंतर मशरूम व मसाले एकत्र करून बरणीत भरून ठेवावे. काही दिवस मुल्यानंतर खाण्यास घ्यावे.

ब) मांसाहारी

१. अळिंबी आमलेट : साहित्य - ५० ग्रॅम अळिंबी, एक अंडे, २५ ग्रॅम (अर्धा) कांदा, एक हिरवी मिरची, १० ग्रॅम कोशींबीर, मीरे, जिरे पुड १ ग्रॅम (१ चिमटी) मीठ चवी करिता, १० ग्रॅम लोणी.

कृती - तुपात बारीक चिरलेली अळिंबी, कांदे, कोशींबीर परतावे. फाडलेल्या अंड्यात परतलेली अळिंबी, मीठ, जीरे पुड मिसळणे, गरम फ्राईंग पॅनमध्ये १ चमचा अमूळ बटर टाकून त्यात मिश्रण पसरून आमलेट तयार करावे. आमलेट दोन्ही बाजूने परता. टोमॅटो सॉस बरोबर खायला द्यावे.

टिप - शाकाहारी व्यक्तीसाठी अंड्याऐवजी उडीद डाळीचे पीठ व टोमॅटो वापरून आमलेट करता येईल.

२. अळिंबी चिकन : साहित्य - सोललेले चिकन उकळून घ्यावे. एक कप तेल, चार बारीक केलेले हिरवे कांदे, १०० ग्रॅम अळिंबी, १ चमचा मक्याचे पिठ, १ चमचा सोयाबीन पिठ, सॉस, मिठ व गरम मसाला.

कृती - चिकन, कांदा व अळिंबी गरम मसाल्यामध्ये वेगवेगळी तळून घ्यावी. मक्याचे पिठ, मसाला व मिरची टाकावी व थोडा वेळ शिजल्यानंतर चिकन व अळिंबी टाकून परतून घ्यावे व गरम गरम खाण्यास द्यावे.

टिप - वाळलेली अळिंबी कोमट पाण्यात भिजवल्यास ती फुगते. अशी फुगलेली अळिंबी चिकन सोबत तेलत परतवुन खाण्याची पद्धत आहे.



टाकून थोडे शिजू द्यावे. नंतर कांदा घालून लालसर होवू द्यावे. लोच रिलेले टोमॅटो टाकून दोन परतत्या देवून थोडा वेळ शिजू द्यावे. नंतर ह्यात कापलेले पनीर व अळिंबी गरम मसाला घाला. आवश्यकतेनुसार पाणी घालून १० मिनीटे शिजू द्या. पाणी घालून १० मिनीट शिजू पाणी आटताच उतरून घ्या. गरम गरम खायला द्या.

९. मशरूम भंडी : साहित्य - मशरूम २०० ग्रॅम, भंडी लहान २५० ग्रॅम, कांदा ५० ग्रॅम, हिरवी मिरची ६, साबार कोथींबीर ५० ग्रॅम, जिरे १० ग्रॅम, मीठ, हळद चवी पुरते.

कृती - मशरूम व भंडी धुवून कोरडी करावीत. नंतर त्यांचे दोन इंच लांबीचे उभे काप करावेत. कांदा सोलून लांब चिरावा. कढईत तेल गरम करून त्यात जीरे, कांदा मिरची व हळद परतून घ्यावीत. त्याच मसाल्यात कापलेली अळिंबी व भंडी घालून मंद आचेवर १५ मिनीटे शिजू द्यावे. असल्यास थोडा लिंबू रस घालून कोथींबीर पेरवी लगाचे उलटून खायला द्यावी.

१०. मशरूम कोपता : साहित्य - मशरूम २०० ग्रॅम, बेसन १०० ग्रॅम, हळद २५ ग्रॅम, मिरची पावडर, काळा मसाला २५ ग्रॅम, मीठ चवी पुरते, तेल २०० ग्रॅम.

कृती - मशरूम स्वच्छ धुवून कोरडे करा व बारीक चिरून घ्या. बेसन घट्टसर भिजवून त्यात सर्व मसाले हळद मीठ व अळिंबी मिसळून छोटे गोळे करून ते तेलत लालसर होईपर्यंत तळून काढावे व गरम गरम स्वास खायला घ्यावे.

टिप - वर नमुद केलेल्या कृतिप्रमाणे तयार केलेल्या कोपत्या पासून कोपता करी सुद्धा करता येते. त्यासाठी लागणारी सामग्री म्हणजे कांदा, जीरे, आल, लसुनची पेस्ट, तेजपान, गरम मसाला, कोथींबीर इत्यादी वेगळी करून त्याची करी करून त्यात वरील कोपते सोडावेत. ही करी फार चवदार होते.

११. मयूरम समोसा : साहित्य - मसाला भरण्यासाठी - अळिंबी २०० ग्रॅम, कांदा ५० ग्रॅम, हिरवी मिरची २५ ग्रॅम, कोथींबीर २५ ग्रॅम, जिरे हळद ५ ग्रॅम, प्रत्येकी, मिठ चवी पुरते.

आवरणासाठी - मैदा २५० ग्रॅम, तेल ५०० ग्रॅम, मीठ चवीपुरते, थोडी बेकींग पावडर.

कृती - अळिंबी धुवून बारीक चिरून घ्यावी. फोडणी पुरते थोडे तेल गरम करून त्यात जिरे फोडणी द्यावी, त्यात हळद, चिरलेला कांदा, हिरवी मिरची, टाकून परतून घ्यावे व आचेवरून उचलून बाजूला ठेवावे. हे मिश्रण समोस्यात भरायला वापरावे. मैदा चाळून त्यात थोडे गरम तेलाले मोहन व मीठ व जीरे घालून घट्ट भिजवावे. छोटे छोटे गोळे करून त्यांच्या चपात्या लाटाव्यात, त्यामध्ये कापून अर्धा भागाचे समोसे तयार करावे. त्यात वरील मसाला मिश्रण भरून समोस्याच्या आवरणाच्या कडाथोडे पाण्याचे हात लावून बंद कराव्यात. तेल गरम करून यात समोसे खरपस होईपर्यंत तळून काढावेत व गरम गरम समोसे सॉस सोबत खायला द्यावे.

१२. अळिंबी सलाद : साहित्य - अळिंबी (बटन) १०० ग्रॅम, हिरवे ताजे वाटाणे १०० ग्रॅम, ढोबळी मिरची ५० ग्रॅम, लिंबू २, मीठ, मीरे चवी पुरते.

कृती - अळिंबी गाजर व ढोबळी मिरची स्वच्छ धुवून त्यांचे छोटे छोटे लांब काप करावेत. वाटाणे पण स्वच्छ धुवून घ्यावेत. अळिंबीचे तुकडे थोडे पाणी गरम करून वाफवून घ्यावेत. नंतर सर्व पदार्थ एकत्र करून

अळिंबीचे खाद्यपदार्थ

अळिंबीच्या आहारांत फार पूर्वीपासून वापर होत आहे. ग्रामीण भागातील जनता व आदिवासी लोक काही विशिष्ट ठिकाणी निसर्गात उगवणाऱ्या अळिंबी खाद्यासाठी वापरतात. सुरवातीचे काळांत बळिंबी ह्या त्याच्या विशिष्ट चवी मुळे तसेच काही वैद्यकीय/औषधी गुणधर्मांमुळे उपयोगात आणल्या जात असत. अळिंबीचे कृत्रिम पद्धतीने लागवड होत असताना, सुरवातीचे काळात पश्चिमात्य देशात श्रीमंत लोकांचे विशिष्ट खाद्य म्हणून अळिंबीला महत्त्व प्राप्त झाले होते. परंतु अलिकडे अळिंबीचे आधुनिक पद्धतीने सर्वत्र लागवड होत असल्यामुळे व त्यामध्ये असलेल्या पोषक अन्नघटकांची ओळख व माहिती उपलब्ध होवू लागल्यामुळे त्याचा जगभर वापर होत आहे. भारतात सद्या तरी अळिंबीचा वापर मोठ्या हॉटेलस मधून व श्रीमंत कुटुंबांमध्ये जास्त होत आहे. ह्याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे सर्वसाधारण पांढरपेशा वर्गाला अळिंबीचे आहार मुल्ये अनुभवून पूर्णपणे कळलेले नाही तसेच त्याचे बाजार भाव सद्य परिस्थितीत महान असल्यामुळे सर्व साधारण जनतेच्या खिशाला परवडण्यासारखे नाही. शिवाय हवे त्या प्रमाणात उत्पन्न व पुरवठा नाही ह्याकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही. तसेच सर्वसाधारण भारतीय जनतेच्या मनात अळिंबी बदल घुणित मनोवृत्ती आढळते. ते ह्या पदार्थाकडे कृत्स्नीत बृद्धीने बघतात. त्यामुळे सर्वसामान्य कुटुंबात अळिंबीचा आहारत कसा वापर करावा ह्या बदल ज्ञान नाही. सबब गृहिणींनी कृत्रीम पणे वाढविलेल्या अळिंबीचा उपयोग करता यावा ह्या दृष्टिकोनातून खालील सुचना ध्यानात घेवून अळिंबी पासून विविध व्यंजने बनवून त्यांची चव घ्यावी व इतरांनाही प्रवृत्त करावे जेणे करून त्यांचा प्रचार व प्रसार होईल.

अळिंबी पौष्टिक तर आहेच शिवाय स्वादिष्ट व रुचकर ही आहे. पाकक्रियेच्या वेळी काही बाबींकडे जाणीवपूर्वक लक्ष दिल्यास अळिंबी पासून उत्कृष्ट खाद्यपदार्थ तयार करता येतात. त्या दृष्टिने महत्त्वाच्या सुचना खाली दिलेल्या आहेत.

(१) अळिंबी ही शाकाहारी आहे म्हणजेच वनस्पतिजन्य खाद्य आहे. (२) बाजारात विकत मिळणाऱ्या अळिंबी विषारी नाहीत. (३) अळिंबी ताजे असतानाच वापरावे. साठवून ठेवू नयेत. (४) अळिंबी स्वच्छ धुवून कोरडी करून नंतर त्याचा पदार्थ करण्याकरीता वापर करावा. (५) बटन अळिंबीचे उभे काप करून आतील भागाचे निरीक्षण करावे इतर भाजी पाल्याप्रमाणे अळी असण्याची शक्यता असते. (६) अळिंबीच्या सालीमध्ये पौष्टिक घटक असल्याने ती काढून टाकू नये. अळिंबीची देठ व टोपी दोन्ही खाण्यास योग्य असते. (७) अळिंबी पाण्यात जास्त वेळ भिजत घालू नये. स्वच्छ पाण्याने धुवून कोरडी करावी. (८) अळिंबी जास्त प्रमाणात शिजवू नये. पाच मिनिटात अळिंबी शिजते. हवाबंद डब्यातील अळिंबीस साही पेशा कमी वेळ लागतो. (९) मसाल्याचा वापर आवडीप्रमाणे पण मर्यादीत प्रमाणात असावा. भारतीय पद्धती किंवा चायनीज, कॉफीटेल पद्धतीचे पदार्थ बनवता येतात.

अळिंबी काही निवडक पाककृती :

अळिंबीचे खाद्यपदार्थ तयार करताना लोणी, तूप मर्यादित मसाल्यांचा वापर केल्यास ती फार स्वादिष्ट, रुचकर आणि खमंग होतात. पाक कलेत अळिंबीचा उपयोग विशेष करून माज्याचा रस्ता, सूप घट्ट करण्याकरीता आणि सारण म्हणून केला जातो. अळिंबीचा

उपयोग पदार्थाची सजावट करण्याकरीता वापरतात. अळिंबीचा पदार्थ तयार करताना त्याची मुळ चव कायम राहिल असे साहित्य वापरावे. काही पदार्थांची पाकृती खाली दिल्या आहेत.

अ) शाकाहारी :

१. **अळिंबी पुलाव** : साहित्य - १२५ ग्रॅम अळिंबी, २०० ग्रॅम तांदूळ, अर्धा चहाचा चमचा जीरे, लवंग, मोठी विलायची, मीरे, कलमी, २ तेजपाने, ५० ग्रॅम तूप, १ कांदा

कृती - तांदूळ धुतल्यानंतर अर्ध्या तासाने उकळत्या पाण्यात २ ते अडीच पट) भात शिजवावा. त्यात मीठ, तूप घालावे, अळिंबी धुवावी व त्याचे काप करून तुपात गुलाबी तळावेत. उभा पातळ चिरलेला कांदा त्यात पातेल्यात परतावा व त्यात मसाला व अळिंबी घालावी. चवी करीता मीठ घालावे. जाड बुडाच्या पातेल्यात मोकळा केलेल्या भाताचे व अळिंबीचे एका नंतर एक थर तयार करावेत. थोडे गरम पाणी शिंपडावे व मंद आचेवर ५ मिनिटे झाकून घालून शिजवावे. सजावट करून अळिंबी पुलाव, टोमॅटो सूप किंवा रायत्यासोबत खायला द्यावे.

२. **अळिंबी मटरची भाजी** : साहित्य - २०० ग्रॅम अळिंबी, १०० ग्रॅम हिरवे वाटाणे, १०० ग्रॅम टमाटर, ५० ग्रॅम कांदा, आवश्यकतेप्रमाणे अद्रक, लसुन, मीठ, हळद, धनेपूड, तिखट, पाव, चहाचा चमच, लवंग, मीरे, विलायची पूड, फोडणीकरीता ६० मि. लि. तेल/तूप, जिरे.

कृती - सिमला मिरचीची करडा रंग येईपर्यंत भाजावी. त्यानंतर कांदा करडा होईपर्यंत भाजावा. यामध्ये अळिंबी व भाजलेली शिमला मरिची, टोमॅटोचे सूप व गरम मसाला टाकावा. त्यानंतर अगोदर शिजवलेला शिमला मिरची त्यात टाकून पाणी पुणे कमी होईपर्यंत पुन्हा शिजवावी.

३. **मशरूमचे पेटिस** : साहित्य - मशरूम २५० ग्रॅम, बटाटे २०० ग्रॅम, कांदा मध्यम १, आले १, लसून पाकळ्या ४, टोस्ट, चवीनुसार तिखट मीठ.

कृती - प्रथम बटाटे उकडून घ्या, त्याची साले काढून काप करू त्यात मशरूमचे बारीक काप करून टाका. आले, लसून, कांदा बारीक करून थोड्या तेलात परतून घ्या, त्यात हळद, तिखट, मीठ चवीनुसार घाला व त्यात बटाटा व मशरूमचे काप केलेले मिश्रण मिसळवा व परतून थंड करा. परतलेले मिश्रण थंड झाल्यावर चपटे गोळे तयार करा. नंतर एका बाटलीमध्ये टोस्टचा भुगा करून त्यात तयार केलेले गोळे ठेवा. टोस्टचा भुगा गोळ्याच्या सर्व भागाला लागेल याची काळजी घ्या फाईंग पॅन मध्ये थोड तेल गरम करून त्यात हे गोळे गुलाबी रंग येई पर्यंत फ्राय करा. सॉस किंवा चटणी बरोबर गरम गरम खायला द्या. हे पेटिस खायला रुचकर लागतात.

४. **अळिंबी भरलेले बटाटे** : साहित्य - अळिंबी २५० ग्रॅम, बटाटे ५०० ग्रॅम, कांदा १२० ग्रॅम, लिंबाचा रस ३ चमचे, गोडेतेल १२५ ग्रॅम, चीज १२.५ ग्रॅम, तिखट, मीठ चवीनुसार

कृती - अळिंबी व कांदे बारीक वेगवेगळे चिरून घ्या. बटाटे वेगळे उकळून घ्या. फ्राईंग पॅन मध्ये तेल गरम करून त्यात अळिंबी व कांदे थोडे तळून घ्या. फ्राईंग पॅन मध्ये तेल गरम करून त्यात अळिंबी व कांदे उकळलेल्या बटाटाची साल काढून गोल चवच्याने बटाटे पोकळ करा व त्यात अळिंबी मिश्रण भरा. अळिंबी भरलेले बटाटे डिशमध्ये ठेवून त्यावर थोडे लोणी टाका व थोडा वेळ ओव्हन मध्ये तांबूस होईपर्यंत

शिजू द्या. शिजल्यानंतर गरम गरम टोमॅटो खास सोबत खायला द्या. खायला अळिंबी बटाटे चविष्ट वाटतात.

५. **अळिंबी सूप** : साहित्य - ताजी अळिंबी ५०० ग्रॅम, लोणी ५० ग्रॅम, मैदा २ चमचे, मीठ चवी पुरते, विलायची मीरे, कलमी, मिचकी १ ग्रॅम भुक्टी, दुध १ लिटर.

कृती - अळिंबीचे धुवून बारीक तुकडे करावेत. फ्राय पॅन मध्ये लोणी वितळून गरम करावे त्यात अळिंबी भाजून काढाव्यात त्यात दुध टाकून मिश्रण ५ ते ६ मिनट उकळू द्यावे. थोड्या थंड पाण्यात मैदा घोलून घ्यावा. हे मैद्याचे मिश्रण उकळत्या अळिंबी असलेल्या दुधात टाकावे. ह्यामुळे मिश्रण थोडे घट्ट होईल. नंतर संपूर्ण मिश्रणाला दोन एकळ्या येवू द्याव्यात एकळत असतानाच त्यात मीठ व मसाला पावडर टाकावी. गरम गरम पिण्यास द्यावे.

टिप - सूपची वच थोडी चटकदार हवी असल्यास त्या आले १० ग्रॅम, लसुण ५ कळ्या, कांदा चिरलेला २५ ग्रॅम टोमॅटो ५० ग्रॅम, चा सुद्धा वापर करता येईल.

६. **अळिंबी करी (रस्सेदार भाजी)** : साहित्य - अळिंबी २०० ग्रॅम, कांदा ५० ग्रॅम, लसुण ६ कळ्या, आले १, टोमॅटो ५० ग्रॅम, जिरे ५ ग्रॅम, तेजपान ४, मिरची ५, मीठ चवीनुसार, दही २ चमचे, तूप/तेल ५० ग्रॅम.

कृती - अळिंबी व टोमॅटो धुवून घ्या. कांदा व टोमॅटो बारीक चिरून बाजुला ठेवा. अळिंबीची आवडीनुसार लहान लहान तुकडे करा. आले लसनाची वेगळी पेस्ट तयार करा. तेल तूप कढईत तापवून त्यात जिरेची फोडणी द्या. सोबत तेजपान घाला. जिरे फुटताच त्याला आले, लसुणाची पेस्ट व बारीक चिरलेला कांदा घाला व मंदप्रीवर तांबूस रंग होईपर्यंत शिजू द्या. नंतर त्यात हळद, मीठ, मिरची व मसाला पावडर घालून थोडा वेळ शिजू द्या. चिरलेल्या मशरूम/अळिंबीला दही लावून शिजत आलेल्या मसाल्यात टाकावेत थोडे कलसू द्यावे. थोड्या वेळाने आवश्यकतेनुसार पाणी घालून मंद आचेवर शिजू द्यावे.

७. **अळिंबी भजी (पकोडे)** : साहित्य - अळिंबी १०० ग्रॅम, बेसन १०० ग्रॅम, बेकिंग पावडर, तिखट, मीठ चवीनुसार, ब्रेडचा भुगा, तेल २५० ग्रॅम

कृती - अळिंबीचे बटाटाच्या चकती प्रमाणे पातळ आडवे काप करा. बेसन साधारण घट्ट भिजवून त्यात चवी/आवडी प्रमाणे तीखट, मीठ, थोडे तीळ/ओवा व बेकिंग पावडर, टाका व थोडे गरम तेलाचे मोहन टाका. बेसनात अळिंबीच्या चकत्या बुडवून गरम तेलात तळून काढा व गरम गरम एखाद्या चटणी सोबत खायला द्या.

टिप - १) बेसनात थोडे तांदळाचे पीठ व तेलाचे मोहन घातल्यास भजी कुरकुरीत होतात. २) अळिंबीचे उभे काप करून कांदा ऐवजी थोड्या पातळ बेसनात मिसळून कांदे भजी प्रमाणे अळिंबी भजी तयार करता येतात.

८. **अळिंबी पनीर** : साहित्य - अळिंबी २०० ग्रॅम, पनीर १०० ग्रॅम, कांदे १०० ग्रॅम, टोमॅटो १०० ग्रॅम, तेल ५० ग्रॅम (दोन चमचे), हळद, तीखट, मीठ चवीनुसार, लसुन अद्रक पेस्ट चवीनुसार.

कृती - मशरूम धुवून आवडीनुसार चिरून घ्यावी. टोमॅटो धुवून बारीक चिरावे. कांदा बारीक चिरून घ्यावा. पनीरचे छोटे छोटे तुकडे करावेत. कढईत तेल गरम करून त्यात जिरे मोहरीची फोटणी घावी. मोहरी फुटताच त्यात आले लसणाचे पेस्ट टाकून मंदप्रीवर हळद, तिखट