

শীতকালীন সবজি ও ফলের অপচয় রোধে-

কৃষিবিদ এস.এইচ.এম গোলাম সরওয়ার

বাংলাদেশে শীতকালে প্রচুর পরিমাণে নানান জাতের সবজি এবং ফল পাওয়া যায় যা টাটকা ও দামে সস্তা। অধিক উৎপাদনের ফলে বাজারমূল্য কমে যাওয়ার কারণে প্রতি বছর অনেক সবজি ও ফল নষ্ট হয়। এসব কাঁচাপণ্য পচনশীল হওয়ায় বেশিদিন সংরক্ষণ করা সম্ভব হয় না। খোলা পরিবেশে বিভিন্ন প্রকারের অনুজীব সবজি ও ফলের ভেতরের এনজাইমের কারণে সবজি-ফল দ্রুত পচে নষ্ট হয়। বাংলাদেশের অর্থনৈতিক উন্নয়নের ক্ষেত্রে সবজি ও ফলের অপচয় একটি মারাত্মক সমস্যা। তাই শীতকালীন সবজি ও ফল প্রক্রিয়াজাতকরণ ও সংরক্ষণ করে অপচয় অনেকটা রোধ করা সম্ভব।

বাংলাদেশের প্রত্যেকটি গ্রাম-শহরের মহিলারা প্রতিদিন রান্নার কাজের মতই আদর্শ মানসম্মত রেসিপি অনুসরণ করে শীতকালীন সবজি ও ফল দ্বারা বিভিন্ন রকম সুস্বাদু প্রক্রিয়াজাতকরণ খাদ্য, যেমন- জ্যাম, জেলি, আচার, সস, চাটনি, মোরঝা ও পিকেলস তৈরি করে ভবিষ্যতের জন্য সংরক্ষণ করতে পারে। দেশের প্রত্যেকটি পরিবার নিজেদের পছন্দমত খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ ও সংরক্ষণের মাধ্যমে দীর্ঘদিন খেতে পারবে। এতে পরিবারের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকার মান অনেক উন্নত হবে এবং খাদ্যের গুণগত ও পুষ্টিমান অক্ষুণ্ণ থাকবে। সর্বোপরি কৃষি কর্মকাণ্ড সম্প্রসারণ, ফসল চাষের আয় ও কর্মসংস্থান বৃদ্ধির জন্য সবজি-ফল প্রক্রিয়াজাতকরণ ও সংরক্ষণ প্রযুক্তি গ্রামীণ অর্থনীতি উন্নয়নে ব্যাপক অবদান রাখতে পারে। এখানে কিছু মানসম্পন্ন রেসিপি সম্পর্কে আলোচনা করা হল-

শীতকালীন সবজির আচার তৈরি: টুকরো করা সবজি যেমন- ফুলকপি ১কাপ, ওলকপি ১কাপ, গাজর ১কাপ, মটরশুঁটি ১কাপ, বেগুন ১কাপ, টমেটো ১কাপ, শালগম ১কাপ, আলু ১কাপ, পেঁয়াজ কুচি ১০টি, আদাকুচি ৪চা চামচ, জিরা বাটা ২চা চামচ, গোল মরিচ বাটা ১চা চামচ, লেবুর টুকরো ১/২ কাপ, রসুন বাটা ৪চা চামচ, মচির বাটা ৪চা চামচ, সরিষা বাটা ২চা চামচ, তেঁতুল গোলা ১/২ কাপ, গুড়/চিনি ১/২ কাপ, পাঁচ ফোঁড়ন ২চা চামচ, সয়াবিন তেল ২কাপ, সিরকা ১কাপ, পটাশিয়াম মেটা বাই সালফাইট ১/৪চা চামচ।

তৈরির পদ্ধতি: টুকরো করা সবজিগুলো পানিতে পরিষ্কার করে আলাদা অলাদাভাবে আধাসিদ্ধ করার পর পানি ঝরাতে হবে। শুধুমাত্র টমেটো আলাদা সিদ্ধ করে চামড়া ছাড়িয়ে রাখতে হবে (টুকরো অবস্থায়)। পরিষ্কার পাত্রে সয়াবিন তেল গরম করে পাঁচ ফোঁড়ন দিয়ে ভাজতে হবে। পেঁয়াজ কুচি ও আদাকুচি দিয়ে সামান্য ভেজে হালকা বাদামী রঙ ধারণ করলে অন্যান্য বাটা মসলা দিয়ে কষানোর পর লবণ দিতে হবে। টমেটো বাদে সব সিদ্ধ সবজিগুলো দিয়ে ভালভাবে নেড়ে সামান্য আঁচে ঢাকনা দিয়ে ১০ মিনিট সিদ্ধ করতে হবে। এরপর সিদ্ধ টমেটো দিয়ে নেড়ে আরো ৫ থেকে ১০ মিনিট আঁচে ঢেকে রাখতে হবে। এরপর লেবু কুচি দিয়ে চুলা থেকে নামাতে হবে এবং তেঁতুল গোলার সাথে গুড় অথবা চিনি মিশিয়ে দিতে হবে। অল্প পানিতে পটাশিয়াম মেটা বাই সালফাইট গুলিয়ে সবজির সাথে ভালভাবে মেশাতে হবে। এভাবে তৈরি হবে শীতকালীন সবজির আচার।

টমেটোর আচার তৈরি: আধাপাকা টমেটো-২ কেজি, সরিষা-২কাপ, ধনে-২চা চামচ, রসুন-৪টি, শুকনো মরিচ-২০টি, আদা বাটা-২চা চামচ, কালোজিরা-১চা চামচ, চিনি-১কাপ, মৌরি-১চা চামচ, সিরকা- ১কাপ।

পদ্ধতি: প্রথমে চুলায় সামান্য পরিমাণ তেলে সকল মসলা ভেজে সিরকা দিয়ে বাটতে হবে। টমেটো ফুটানো পানিতে কয়েক মিনিট রেখে উপরের পাতলা আবরণ ছাড়িয়ে পানি ঝরাতে হবে। তারপর কড়াইয়ে ২৫০ মি. লি. পরিমাণ তেলে বাটা মসলা, লবণ, চিনি ও সিরকা দিয়ে ফুটানোর পর টমেটো দিতে হবে এবং কয়েকবার নাড়াচাড়া করার পর চুলা থেকে নামাতে হবে। এভাবে তৈরি হবে টমেটোর সুস্বাদু আচার। (চলবে)

লেখক: ফার্ম সুপারিনটেনডেন্ট

হাজী মোহাম্মদ দানেশ বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, দিনাজপুর