

शिंगाडा पिठाचे मूल्यवर्धित पेढे

श्री. तुषार मेश्राम

पदव्युत्तर पदवी विद्यार्थी
पशुसंवर्धन व दुग्धशास्त्र विभाग
कृषि महाविद्यालय, नागपूर

प्रा. दिगांबर उंदटवाड

सहाय्यक प्राध्यापक
पशुसंवर्धन व दुग्धशास्त्र विभाग
कृषि महाविद्यालय, गडचिरोली

कु. वैशाली राठोड

पदव्युत्तर पदवी विद्यार्थिनी
कृषि वनस्पतीशास्त्र विभाग
कृषि महाविद्यालय, लातूर



दूधाला पूर्णान्न असे म्हटले जाते कारण दूधात मुबलक प्रमाणात कार्बोदके, जीवनसत्वे, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ आणि खनिजे असतात जे मानवाच्या वाढीसाठी उपयुक्त आहे. भारत १९८ दशलक्ष टन (२०२१) दूध उत्पादन करून जगात प्रथम स्थानावर आहे तर जागतिक दूध उत्पादनात भारताचा २२% वाटा आहे. भारताच्या एकूण दूध उत्पादनापैकी ४९% टक्के दूध पिण्याकरिता तर ५१% दूध डेअरीद्वारे दुग्धजन्य पदार्थ बनवण्यासाठी केल्या जाते. भारतात सध्या १५० पेक्षा जास्त दूधाचे पदार्थ बाजारात उपलब्ध आहे यामध्ये पनीर, चीज, श्रीखंड, बासुंदी, रसगुल्ला, गुलाबजामून, सोंदेश, खडी आणि खोवाजन्य पदार्थांमध्ये पेढा, बर्फी आणि कलाकंद आदींचा समावेश आहे.

भारतीय दुग्धजन्य पदार्थात खोव्याला विशेष महत्त्व आहे कारण खोव्यापासून पेढा, बर्फी, कलाकंद आणि गुलाब जामुन यांसारखी मिठाई बनतात. पेढा आणि बर्फी हे कार्यक्रम, उद्घाटन समारंभ आणि प्रसाद म्हणून तर लोकांकडून खूप आवडीने खाल्ले जाते म्हणून यांना प्रचंड मागणी सुद्धा असते. महाराष्ट्रात वेगवेगळ्या प्रकारचे पेढे खूप प्रसिद्ध आहे उदा. इलायची पेढा, मलाई पेढा, राजकोट पेढा तसेच पुणे मधील चितळे पेढा, सातान्याचा कंदी आणि अहमदनगरचा राजुर पेढा यांचा समावेश होतो.

शिंगाडा किंवा पाणी फळ हे महाराष्ट्रातील पूर्व विदर्भातील प्रसिद्ध फळ आहे. शिंगाड्यामध्ये प्रतिजैविक, प्रतिविषाणू, अँटिऑक्सिडंट आणि शरीरातील विषारी घटकांना बाहेर काढण्याचे गुणधर्म आहे तसेच कॅन्सर, मूत्रविकार, रक्तसंबंधी रोग, पोटाचे विकार, यकृत व प्लीहाचे आजार आणि कुष्ठरोग या रोगांपासून बचाव करते तर कावीळ, अतिसार व घेंगा रोग या रोगांवर उपयुक्त इलाज आहे. शिंगाड्यात दूधापेक्षा २२% जास्त खनिजे, कार्बोदके, प्रथिने, जीवनसत्व- अ, ई, ब (ब१, ब२, ब६) आणि 'क' हे पोष्टिक तत्वे मुबलक प्रमाणात उपलब्ध असून आयोडीन व मॅग्नेज रोगप्रतिकारशक्ति वाढवण्यास मदत करते.



शिंगाडे हे साबुदाणा आणि तांदूळ पेक्षया अधिक पौष्टिक असून त्यांना सुकवून पिठ तयार करतात. पिठापासून स्वादिष्ट खीर, पुऱ्या, दशम्या, लाडू आणि शिरा बनवल्या जाते. शिंगाड्याचे रोजच्या आहारात समाविष्ट केल्यास शरीराला पोषण मिळून शरीराची झिज भरून निघते.

शिंगाड्यामध्ये असलेले पोषक घटक:

पोषक घटक	प्रती १०० ग्रॅम
पाणी	११.४
कार्बोदके	७६.२
ऊर्जा	३६२ (कि. कॅलरी)
स्निग्ध पदार्थ	३.०७
प्रथिने	६.१
तंतुमय पदार्थ	२.०
कॅल्सियम	५०
फॉस्फरस	१६४
लोह	३.२
खनिजे	२.१
सोडियम	२.६
पोटॅशियम	८४७
जीवनसत्व - ब१ (थायमीन)	०.२३
जीवनसत्व - ब३ (नियासीन)	१०
जीवनसत्व - ब१२ (रॉयबोफॉलॉविन)	०.३७

शिंगाडा सेवनाचे शरीरास फायदे:

- शिंगाड्याचे रस सेवन केल्यास भूक वाढते आणि मळमळीपासून सुद्धा आराम मिळतो.
- अतिसार आणि हगवणकरिता उपयुक्त इलाज आहे.
- बियांची भुकटी खोकल्यासाठी व पायांच्या भेगासाठी उपयुक्त.

इतर फायदे:

- १) फॅट आणि सोडियमचे प्रमाण कमी.
- २) कॉलेस्टेरॉल फ्री, ऊर्जेचे आणि फायबरचे उत्तम स्रोत.



- ३) खनिजांमध्ये पोर्शियम, कॅल्शियम, लोह, जस्त आणि फॉस्फरसचे प्रमाण जास्त आहे.

दिवसेंदिवस स्निग्ध पदार्थ आणि बॅड कोलेस्ट्रॉल यांच्या सेवनामुळे स्थूलपणा, मधुमेह, हृदयविकार आणि रक्तदाब यासारख्या बिमारीचा भरमार झाला आहे. शिंगाड्याचे आयुर्वेदिक गुणधर्म आणि दूधाचे पोषक तत्वे लक्षात घेता दुग्धजन्य पदार्थात मूल्यवर्धन करून पदार्थ बनवण्याची गरज आहे.

खोवा बनवण्याची प्रक्रिया:

मोठ्या आकाराच्या कढईत ४ ते ५ लिटर म्हशीचा (६% फॅट) किंवा गायीचा (४.५ % फॅट) दूध घेऊन तापवणे.



दूध उकळत असताना लांब दांड्याच्या उलथण्याने (खुंटी) सतत हलवावे, म्हणजे दुधावर साय येत नाही व त्यातील घन घटकही एकजीनसी राहतात.



उष्णतेमुळे पाण्याची वाफ होऊन दूध घट्ट होऊ लागते व हळूहळू त्याची द्रवरूप अवस्था संपत असल्याचे दिसून येते.



अशा अवस्थेत कढई खालील उष्णतेचे प्रमाण कमी करून कढईतील घट्ट दूध उलथण्याने वेगाने हलविले पाहिजे.



ज्या क्षणी कढईतील खवा तळाला व बाजूला चिकटते आणि खव्याचे कण एकत्र येऊन गोळा तयार झाला कि खवा तयार झाला असे समजावे व उष्णता देण्याचे बंद करावे.



खवा कढईतील आतल्या अंगास मोकळेपणी पसरून ठेवावा.



थंड झाल्यावर पुन्हा एकत्र गोळा करून तो स्वच्छ भांड्यात किंवा पार्वमेट पेपरमध्ये गुंडाळून थंड जागी ठेवावा.

पेढे बनवण्याची प्रक्रिया:

कढईमध्ये खोवा मोजून घेऊन त्याला ९०°से. पर्यंत तापवणे.



त्यात भाजलेला शिंगाड्याचा पीठ टाकणे (खोव्याच्या वजनाच्या ५%)



खव्याच्या वजनाच्या ३०% दळलेली साखर आणि वेलची पूड व्यवस्थित मिसळावी.



हे मिश्रण मोठ्या कढईत धूरविरहित चुलीवर अथवा गॅसवर ठेवून मंद उष्णतेवर गरम करत असताना खुंटीच्या सहाय्याने फिरवणे.



मिश्रण एकजीव झाल्यावर त्याला एका थालीत काढून त्याला थंड होऊ देणे.



मिश्रण थंड आणि स्थिर झाल्यानंतर तळहाताच्या साहाय्याने २० ते २५ ब्रॅमचे गोळे तयार करून पेढे बांधावेत.



सजावटीसाठी गरजेनुसार पिरुत्याचे लहान तुकडे लावावेत.



तयार झालेले पेढे ५°से. ला साठवणे.

मूल्यवर्धित शिंगाडा पेढ्याचे फायदे:

- शिंगाड्याचे गुणधर्म लक्षात घेता दुग्धजन्य पदार्थात त्याचे मूल्यवर्धन केल्यास महाराष्ट्रातील इतर भागात शिंगाडा लागवडीस चालना मिळेल.
- दुग्धजन्य पदार्थाचे मूल्यवर्धन केल्यास दूध उत्पादकांना जास्त मोबदला मिळण्यास वाव मिळेल.
- शिंगाड्याचा वापर केल्यास पेढ्याच्या पारंपारिक पद्धती पेढ्या उत्पादन खर्चात कमी.

(संपर्क: +९१ ९४०४१२१५८६
+९१ ७३०४१६८९२९)

