



बेलको जाम बनाउने तरिका

को जाम

पुल्यः

कल्ला तवा

मितीः

५ मदिना)



सर्वाधिकार सुरक्षित : आई.टि.डि.जी. नेपाल, २०५८

यस पुस्तिकामा दिईएका सामाग्रीहरू नाफा रहित सामाजिक कार्यमा प्रकाशकको जानकारी उल्लेख गरी प्रयोग गर्न सकिनेछ।

प्रकाशक : आई.टि.डि.जी. नेपाल

पाईने स्थान : आई.टि.डि.जी. नेपाल
पुल्चोक, ललितपुर
पो.ब.नं. १५१३५
काठमाडौं, नेपाल।

भूमिका

नेपालमा ९०% भन्दा बढी जनता जिविकोपार्जनका लागि कृषिमा निर्भर छन्। विभिन्न प्रयासका बावजूद पनि खाद्य वस्तु उत्पादनमा खासै बृद्धि हुन सकेको छैन। तसर्थ हाम्रो परिप्रेक्षमा खाद्य सुरक्षा गर्नु अत्यन्त आवश्यक देखिन्छ। खाद्य सुरक्षाका लागि आई.टि.डि.जी.नेपालले कृषी प्रशोधन कार्यक्रम मार्फत विगतका केहि वर्ष देखि निरन्तर रुपमा विभिन्न प्रकारका प्रशोधन प्रविधिहरू ग्रामिण स्तरमा हस्तान्तरण गर्दै आएको छ। यस प्रकार विभिन्न किसिमका फलफूल, खाद्य वस्तु तथा तरकारी प्रशोधन वाट खेर जाने खाद्य वस्तुको संरक्षण हुनुका साथै ग्रामिण स्तरमा रोजगारको श्रृजना, सिपको विकास र साना व्यवसायको थालनी भई आमदानी समेत बढाउन सकिन्छ।

बेल एक जंगली फल हो, नेपालमा यो चुरे पर्वत श्रृङ्खलामा अत्यधिक मात्रामा पाइन्छ। बेल प्रशोधनबाट आर्थिक फाइदा, प्रशोधन सम्बन्धी सिप आर्जन, रोजगारको स्रोत र साना व्यवसाय प्रवर्धनको थालनीका साथै जैविक विविधता संरक्षणमा समेत टेवा पुग्ने तथ्य सर्वबिदितै छ। हुनत, कतिपय ठाउँका ग्रामीण किसानहरूले बेलबाट जाम, स्व्वास र जुस उत्पादन गरि स्थानीय बजारमा बिक्री वितरण गरि उल्लेखित रुपमा आयआर्जन गरिरहेका छन् तर पनि प्रशोधन ज्ञानको कमीका कारण हालसम्म बेलको उपयोग उत्पादनको दाँजोमा निकै कम भएको पाइन्छ। बेलबाट तयार हुने विभिन्न परिकारकाहरूको माग दिनानुदिन बढ्दै गइरहेको छ।

यस पुस्तिका ग्रामिण जनतामा बेल प्रशोधन गरि जाम उत्पादन सम्बन्धी आवश्यक जानकारी दिनका लागि आई.टि.डि.जी.नेपाल र ग्रिन इनर्जी मिसन नेपालले विभिन्न ग्रामिण स्तरमा संचालन गरेको तालिम कार्यक्रमहरूका आधारमा तयार पारिएको हो। आशा छ, यो पुस्तिका ग्रामीण क्षेत्रमा बेल र अन्य फलफूलबाट समेत जाम बनाउन र यस्ता तालिम कार्यक्रमहरू संचालन गर्नका लागि थप स्रोत सामाग्री सावित हुनेछ। अन्तमा यस पुस्तिकाको तयारीमा संलग्न आई.टि.डि.जी. नेपाल कृषि प्रशोधन कार्यक्रमका कार्यक्रम व्यवस्थापक श्री मेघ रत्न शाक्य, परियोजना अधिकृत श्री सिंह वहादुर खड्का, समाजशास्त्री श्रीमति करुणा वज्राचार्य र मेकानिकल ईन्जिनियर श्री शरद राई साथै रेखाचित्र बनाई सहयोग पुऱ्याउनुहुने श्री राजु श्रेष्ठ तथा यस पुस्तिका प्रकाशनमा सहयोग पुऱ्याउनुहुने सबैलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु।

डा. के.वि.रोकाया
कन्टी डाइरेक्टर



बेलको जाममा प्रयोग हुने कच्चा पदार्थहरू



धेल



चीनी



साइट्रिक एसिड



पेक्टिन



फलफूलको बास्ना





बेलको जाम बनाउन प्रयोग हुने सामग्रीहरू



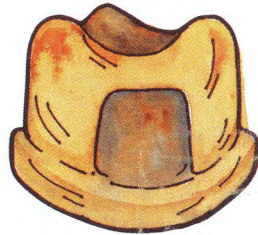
घाटा



घाल्टीन



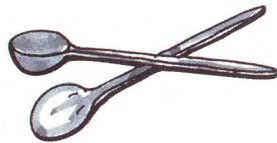
डेक्ची



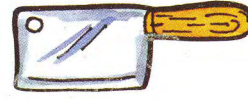
चुलो



टिप्र्याक्ट्रोमिट



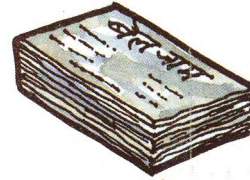
डाडु वा पन्थू



चुप्पी



खाली घोटल



लेवल



गिलास



मलमल कपडा



छान्ने श्रौजाट



धेलको जाम धनाउन निम्न चरणहरू क्रमशः गर्नु पर्दछः



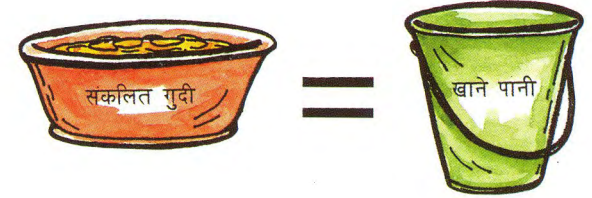
१. पाकेको फलको छनौट गर्ने



२. फललाई सफा पानीले राम्ररी धुने



३. फललाई फुटाएर गुदी संकलन गर्ने



४. संकलित गुदी घटाघट सफा खानेपानी मिसाउने र राम्ररी चलाउने



७. भएमा स्टीलको छान्ने नभएमा सेतो मलमलको कपडाघाट छान्नेट घीउ, लसुआ र टेसाहऊ छुट्याउने



८. आध घेलको लेदो तयाटी भयो



९. तयाटी घेलको लेदो घटाघटको चिनी तयाट पार्ने



८. तयाटी घेलको लेदोमा चिनी मिसाउने र टाम्पटी चलाउने



९. आवश्यक मात्रामा (तयाटी जामको आधाटमा १ प्रतिशत) पेक्टिन लिने र अर्को १ के.जी.जति चिनीमा टाम्पटी मिसाउने ।



१०. यसटी तयाट पाटेको चिनी र पेक्टिनको मिश्रणलाई चिनी र घेलको लेदोको घोल भएको आँडोमा मिसाउने ।



११. यस्तटी तयाट पाटेको घोललाई टासटी चलाएर पकाउन सुरु गर्ने ।



१२. पकाउने क्रम लगभग आधा भएपछि आवश्यक मात्रामा १ के.जी. तयाटी जामको लागि १५ - ५ ग्राम साइट्रिक एसिड मिलाउने ।



१३. घाकलो लेदो हुने समयसम्म पकाउने



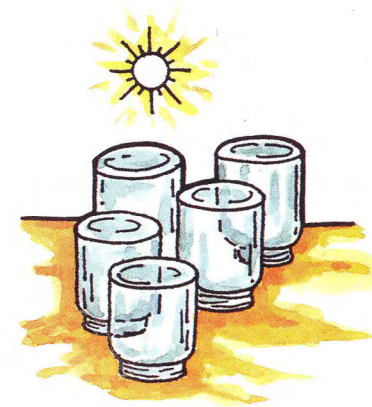
१४. टिप्याक्ट्रोमिटर द्वारा पकाउन पुगे नपुगेको जाँचन सकिन्छ । तयाटी जाममा कुल घुलनशील ठोस पदार्थ ६८५ नपुगे सम्म पकाउनु पर्दछ ।



१५. चिसो पानीको मद्दतबाट पनि जाम पाके नपाकेको जाँचन अकिनछ । यसको लागि पकाउँदै गटेको १ थोपा जामलाई पानी भट्टिएको गिलासको अतहमा छिस्ताई भन्दा नम्रुलिइकन (पानीमा नमिअइकन) गिलासको पिँधमा घसन पुगेमा जाम पाकेको मानिन्छ ।



१६. जाम पकाउन पुगेपछि आगोबाट भिन्कने २ आकर्षक घनाउन आवश्यकता अनुयात फलफूलको वास्ना मिलाउन अकिनछ ।



१७. तयारी जाम भर्ने घोटल २ छिको टाम्पटी पानीमा उमालेर सुख्खा हुने गरी घाममा सुकाएको हुनु पर्छ ।



१८. तयाटी जामलाई अपना ट उमालेको सुख्खा घोटलमा (५०० ग्रामको) भर्ने ।



१९. जामको घोटलमा हावा नछिर्ने गटि छिको लगाउनु पर्दछ ।



२०. जामको घोटलमा लेखल टाँस्ने ।

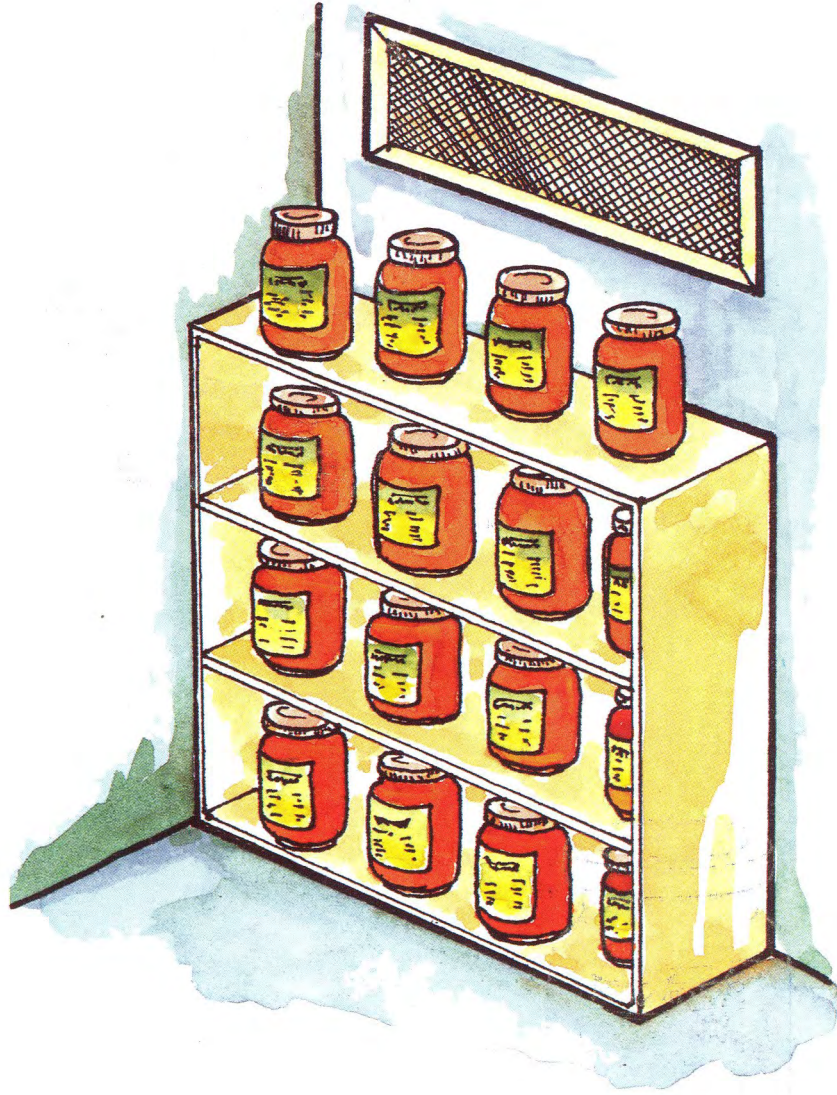


लेबलमा हुनु पर्ने जानकारी

१. उत्पादनको नाम:
२. उत्पादन मिति:
३. उपभोग्य मिति:
४. कच्चा पदार्थको विवरण:
५. खुद तौल:
६. मूल्य:
७. उत्पादकको नाम र ठेगाना:



२१. अघ खेलको जाम तयाटी भयो ।



२२. घेचन योग्य खेलको जामलाई ग्राम नपर्ने, चिसो र सुख्खा ठाउँमा झण्डाउ गर्ने ।

नोट

Lined area for notes with horizontal lines.

इन्टरमिडिएट टेक्नोलोजी डेभलपमेन्ट ग्रुप (आई.टि.डि.जी) अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्था हो । यो संस्था 'सानो नै राम्रो हुन्छ' (Small is Beautiful) भन्ने विश्व प्रसिद्ध पुस्तकका लेखक स्व. डा. ई.एफ. सुमेकरद्वारा सन् १९६६ मा बेलायतमा स्थापना भएको हो । आई.टि.डि.जी. विभिन्न प्रकारका सस्तो, सुलभ र ठाउँ सुहाउँदो प्रविधिहरूको विकास तथा हस्तान्तरण गरी विकासोन्मुख मुलुकका गरीब जनताको जीवनस्तर सुधारन कटिबद्ध छ । यसले परम्परागत प्रविधिको विकासमा जोड दिन्छ । त्यसले कम आय भएका ग्रामीण जनसमुदायको आर्थिक स्थितिमा सुधार ल्याई जीविकोर्पाजनमा मद्दत पुऱ्याउँछ । संयुक्त अधिराज्य बेलायतमा प्रधान कार्यालय रहेको यो संस्था नेपाल बाहेक अन्य ६ विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा कार्यरत छ ।

आई.टि.डि.जी.ले नेपालमा सन् १९७९ देखि आफ्नो कार्य प्रारम्भ गरेको हो । शुरुका करिब दुइ दशक सम्म लघु जलविद्युत् प्रविधिको विकासमा काम गरेको थियो । सन् १९९८ देखि भने आफ्नो कार्यक्षेत्र विस्तार गरी विभिन्न उर्जा प्रविधिका साथै कृषि प्रशोधन, यातायात प्रविधि तथा दैवी प्रकोप नियन्त्रणका क्षेत्रमा काम गरिरहेको छ ।

विस्तृत जानकारीका लागि :

इन्टरमिडिएट टेक्नोलोजी डेभलपमेन्ट ग्रुप (आई.टि.डि.जी.) नेपाल
पुल्चोक, ललितपुर, पो.ब.नं. १५१३५, काठमाडौं, नेपाल ।

फोन : ५४५६९८ फ्याक्स : ५४६९८५

इमेल : itdg@wink.com.np