

फणस

पाककृती व
आहारात महत्व



कृषि विज्ञान केन्द्र

भाकृअनुप - केंद्रीय किनारी कृषि संशोधन केंद्र

ओल्ड गोवा

फणस किंवा जॅक फ्रूट (आर्टोकार्पस हेटरोफायलस लॅम) हा मोरॅसी फॅमिलीचा असून भारतातील एक महत्त्वाचं फळ आहे. फणस हे पश्चिम घाटाकडील उपज मानली जात असून त्याला गरिबांचे फळ मानले जाते. गोव्यात फणसाची झाडे हे घराकडील बागायतीत कुठल्याही व्यवस्थापनाशिवाय वाढत असताना दिसतात. गोव्यात फणस पिकविणाऱ्यांमध्ये व्यवस्थित असे व्यापाराचे कौशल्य नसल्यामुळे सगळे पीक वाया जाते. तरीसुद्धा हंगामाच्या काळात कच्च्या आणि पिकलेल्या फणसापासून पारंपारिक घरगुती उत्पादने बनविण्याचा प्रयत्न काही ठिकाणी केला जातो. हंगामानंतर फळांची हाताळणी, प्राथमिक प्रक्रिया आणि फणसाची सुरक्षित साठवणूक करण्यासाठी हातभार लावण्याची गरज आहे जेणेकरून संपूर्ण वर्षभर कच्चा माल ग्राहकांना आणि उत्पादकांना पुरवता येईल. वर्षभर जर ग्राहकांना फणस हे खाद्य पदार्थांच्या स्वरूपात पुरविले गेले तर फणसाचे उत्पादन वाढवून व्यापारात त्याचा चांगल्या प्रकारे फायदा करून घेता येऊ शकतो.

फणसाचा आकार, स्वरूप, रंग, दर्जा आणि चवीनुसार गोव्यात उत्पादित होणाऱ्या फणसांमध्ये आपल्याला भरपूर प्रकार पाहायला मिळतात कारण इथे फणसाच्या रोपांची लावणी केली जाते. यामध्ये जरी ताज्या फळांचे दळणवळण, प्रक्रिया पध्दती आणि पॅक करण्याची समस्या असली तरीही ते भाजी म्हणून वापरण्याकरिता किंवा त्याची इतर पारंपारिक खाद्यपदार्थ बनवण्याकरता लागवड करून ते परिणामकारकरित्या वापरल्या जाऊ शकतात. यामुळेच संपूर्ण शक्तिनिशी जर आपल्याला फणसाचे उत्पादन काढायचे असेल तर तातडीने त्याच्या उत्पादनाकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

पिकल्यानंतर फळांची हाताळणी, संरक्षण, कच्चा माल बनवण्याची प्रक्रिया यांकरिता विविध तंत्राचा वापर करून त्यापासून वेगवेगळे पदार्थ बनवण्यास प्रोत्साहन देण्याची तसेच उद्योगधंद्यासाठी वर्षभर फळांची उपलब्धता असणे व इतके महत्त्वाचे फळ वाया जाऊ नये म्हणून काळजी घेण्याची गरज आहे.

या आवडत्या फळापासून 'जॅकलीन' नावाचे रसायन तयार केले जाते ज्याचा उपयोग लहान आतड्याच्या कर्करोगापासून बचाव करण्यासाठी होतो. त्याच्या बियामध्ये भरपूर प्रमाणात प्रथिने असल्यामुळे ते पौष्टिक बी (नट) म्हणून त्याचा स्वादासाठी उपयोग

केला जाऊ शकतो. मानवाच्या आहारातील सर्व पोषक घटकांचे मिश्रण या फळात असल्यामुळे याची तुलना आईच्या दुधाशी केली जाते. फणसामध्ये जीवनसत्व 'ब' आणि 'क', पोटॅशियम, कॅल्शियम, लोह, प्रथिने आणि उच्च दर्जाची कर्बोदके असल्यामुळे फणस हे आपल्या आहारात पुरवणीचे काम करते. फणसाचा झाडांची वाढ कोणत्याही मातीत, जरी मातीची सुपीकता कमी असेल तरीही उत्तमरित्या होते तसेच त्याच्या पानांमध्ये खनिजाचे प्रमाणही बरे असते. त्यामुळे त्याच्या पानांपासून खत तयार होते. तसेच त्याच्या लाकडापासून संगीताची वाद्ये जसे वीणा बनविण्यात येतात.

१००ग्रॅ फणसामध्ये खालील पौष्टीक घटक आढळतात.

घटक	कच्चे	पिकलेले (गर)	बिया
ओलावा	८५.२०	७२.४०	५७.६०
अन्न ऊर्जा	५१.००	९७.००	४३.००
प्रथिने (ग्रॅ)	२.००	१.४०	५.६०
फॅट	०.६०	०.४०	०.६०
पूर्ण कर्बोदके	११.५०	२४.००	३४.९०
तंतू (फायबर)	२.६०	०.८०	१.४०
कॅल्शियम (मिग्रॅ)	५३.००	२३.००	२३.००
लोह	०.४०	१.१०	०.८०
पोटॅशियम	३२३.००	१०७.००	७६३.००
जीवनसत्व 'अ'	३०.००	१०७.००	७६३.००
थायमीन	०.१२	०.९०	०.६०
अॅस्कॉरबिक अॅसिड	१२.००	५.००	१०.००

१. फणसाच्या बियांची बर्फी

साहित्यी : फणसाच्या बिया ३०, मैदा : पाव कप, बेसन : अर्धा कप,

दूध : १ कप, साखर : ३ कप, लोणी : १५० ग्रॅ. व्हनिला इसेन्स : १ टे.स्पू. वेलची पावडर - पाव चमचा, बारीक केलेला



पिस्ता : १ टेस्पू.

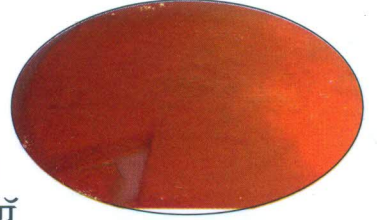
कृती : फणसाच्या बियांचे पारदर्शक आवरण काढून त्या बिया चांगल्या शिजेपर्यंत पाण्यात उकळून घ्या. त्यातील पाणी बाहेर फेरून द्या व त्यांची मऊ पेस्ट बनवा. दूध, मैदा, बेसन आणि साखर एकत्र करून मिसळून घ्या.

एका कढीत किंवा पॅनमध्ये फणसाच्या बियांची पेस्ट घेऊन त्यात वरील दूधातले मिश्रण मिसळून चांगले एकत्र करून घ्या.

हे मिश्रण गॅसवर ठेवून कडक होऊन त्याची गोळी बनेपर्यंत सारखे ढरळत रहा. ढवळताना मध्ये मध्ये त्यात लोणी घालत रहा.

शेवटी त्यात इसेन्स, वेलची पावडर आणि पिस्त्याचे तुकडे घाला व ते मिश्रण तेल किंवा तूप लावलेल्या थाळीवर पसरवा. थंड झाल्यानंतर त्याचे तुकडे करा.

२. फणसाचे पुडिंग



साहित्य : पिकलेले फणस ५०० ग्रॅम

(शिजवून चाळून घ्या), साखर : २५० ग्रॅ.

क्रीम किंवा आटवलेले दूध : १५०ग्रॅम. दूध : ५००

मिलि, चायना ग्रास किंवा जिलेटीन : २० ग्रॅम, व्हनिला इसेन्स : १ टेस्पू.

कृती : चायना ग्रासचे तुकडे करा. पेलाभर पाण्यात विरघळू द्या व बाजूला ठेवा.

दूधात साखर मिसळून उकळून घ्या व त्यात चायना ग्रास विरघळवून घ्या. फणसाचे गारे शिजवून गाळून घ्या. दुधाच्या मिश्रणात हा गर मिसळा आणि मंद आचेवर (शेगडीवर) ठेवून सतत ढवळत रहा. आटल्यानंतर त्यात क्रीम व इसेन्स घालून फ्रीजमध्ये २ तास ठेवा व नंतर खायला द्या.

३. फणसाची भजी

साहित्य : पिकलेला फणस : २०० ग्रॅ.

मैदा : ५० ग्रॅ. कॉर्न फ्लोअर : २५ ग्रॅम.

साखर : १ चमचा. तीळ : १ चमचा,

वेलची पावडर पाव चमचा, मीठ चवीपुरते



आणि तेल तळणासाठी.

कृती : पिकलेल्या फणसाचे मोठे तुकडे करून घ्या. तेल सोडून बाकीचे सर्व साहित्य एकत्र करून त्यांचा गोळा तयार करा. हे फणसाचे तुकडे त्यात बुडवून सोनेरी रंग येईपर्यंत तेलात तळून घ्या.

४. फणसाचे गोड चिप्स

साहित्य : कच्चे फणस : १ किलो,
गूळ : पाव किलो, जिरे पावडर : १
चमचा, सुंठ पावडर : १ चमचा,
तळणासाठी तेल व चवीपुरते मीठ.



कृती : कच्चा फणसाचे लांब रुंद तुकडे कापून घ्या. तेलात तळून कागदावर ठेवा. गुळाचा पाक करा. त्यात जिरे व सुंठ पावडर मिसळा. या पाकात तळलेले कापं टाका. चांगले परतून घ्या जेणेकरून सगळ्या चिप्सना गूळाचे आवरण लागेल. थंड झाल्यानंतर हवाबंद डब्यात ठेवा.

५. फणसाचे लोणचे

साहित्य : फणस - अर्धा किलो, मीठ
५० ग्रॅम, मोहरी अर्धा चहाचा चमचा,
बडीशेप अर्धा चमचा, मिरी अर्धा
चमचा, हळद पावडर अर्धा चमचा
मिरची पावडर ५ चमचे, हिंग १
चमचा, व्हिनेगार १०० मि.ली., तेल
२०० मि.ली.



कृती : फणसाचे साल काढून लहान तुकडे करा. फणसाचे तुकडे ५ मिनिटे उकडून घ्या. पाणी काढून फणसाचे तुकडे वाळत ठेवा. फणसाचे तुकड्यांना मीठ लावा. एका कढईत मोहरी, मेथी, बडीशेप, मिरी गरम करून पावडर करा. कढईत तेल गरम करून थंड करा. मग त्याच्यात हिंग, फणसाचे तुकडे, मिरची पावडर, हळद पावडर व मोहरीची पावडर घालून लोणचे मिक्स करून घ्या. लोणच्यात व्हिनेगार घालून मिक्स करा.

६. फणसाचे चॉकलेट

साहित्य : फणसाचे गरे : १ किलो,
साखर : ५०० ग्रॅ., दूध पावडर :
१५० ग्रॅ, लोणी : १०० ग्रॅ. कोको
पावडर : ५० ते ७५ ग्रॅ. रंग आणि
इसेन्स आवश्यकतेनुसार.



कृती : जाड बूड असलेल्या
गंजामध्ये फणसाचा गर आणि
साखर घेऊन ते उकळा आणि एक तृतियांश होईपर्यंत आटवा. त्यात
दूध पावडर थोड्या पाण्यात मिसळून टाका. नंतर तूप आणि कोको
पावडर गरम पाण्यात मिसळून त्यात टाका. मंद आचेवर ठेवून योग्य
घट्टपणा येईपर्यंत ढवळत रहा. गोळीबंद पाक झाला का ते तपासून
पहा. नंतर त्यात इसेन्स व रंग घालून तेल लावलेल्या ताटात पसरवा.
थंड झाल्यावर त्याचे तुकडे करा. बटर पेपरमध्ये पॅक करून त्याला

प्रकाशक :

डॉ. एकनाथ भा. चाकूरकर

निर्देशक, भाकृअनुप. - केंद्रीय किनारी कृषि संशोधन केंद्र

संपादक :

श्री एच. आर. सी. प्रभु

कार्यक्रम समन्वयक

लेखन :

सौ. सुनेत्रा तळावलीकर,

विषयतज्ञ (गृहविज्ञान)

तकनीकी सहहायक :

श्री विश्वजीत प्रजापती

कार्यक्रम सहहायक (कंप्यूटर)

सविस्तर माहितीसाठी संपर्क साधा :

कृषि विज्ञान केंद्र

भाकृअनुप - केंद्रीय किनारी कृषि संशोधन केंद्र

जुने गोवें, गोवा - 403 402

फोन : 0832-2285475

ई-मेल : pckvknorthgoa@gmail.com

वैबसाइट : www.kvknorthgoa.icar.gov.in