



विशेष जानकारी के लिए संपर्क करें-

जी० वी० टी० - कृषि विज्ञान केन्द्र

चकेश्वरी फार्म, गोड्डा - 814133

मो० - 9709880356

आमार : श्री बी० बी० सिंह (आंचलिक कार्यक्रम प्रबंधक जी० वी० टी०, रांची),
 डॉ० सूर्य मूषण (विषय वस्तु विशेषज्ञ- पादप सुरक्षा) डॉ० हेमन्त कुमार चौरसिया (विषय
 वस्तु विशेषज्ञ- उद्यान विज्ञान) श्री रितेश दूबे (विषय वस्तु विशेषज्ञ, कृषि प्रसार),
 अमितेश कुमार सिंह (विषय वस्तु विशेषज्ञ, सस्य विज्ञान),
 श्री राकेश रौशन कुमार सिंह (फॉर्म प्रबंधक) एवं अटारी, जोन- IV ग्रा० कृ० अनु० प०, पटना

स्रोत: क्षेत्रीय केन्द्र- केन्द्रीय कन्द फसल अनुसंधान संस्थान, मुबनेस्वर (उड़ीसा)
 टाईम प्रेस, हटिया चौक, गोड्डा, मो०- 9931120405



Striving for improved & sustainable livelihood

जी० वी० टी०-कृषि विज्ञान केन्द्र

गोड्डा

जिमीकन्द (ओल) की खेती एवं मूल्य संवर्धन



रसगुल्ला

लड्डू

खीर

डा० प्रगतिष्का मिश्रा

विषय वस्तु विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)

डा० रवि शंकर

कार्यक्रम समन्वयक

जिमीकन्द (ओल)

जिमीकन्द मूलतः भूमिगत तना कन्द है और यह दक्षिण पूर्व एशियाई मूल की है। इसकी खेती मुख्य रूप से भारत, फिलिपाइन्स, इन्डोनेशिया, श्रीलंका और दक्षिण पूर्व एशियाई देशों में अपने जंगली रूप में होती है। भारत में मुख्य रूप से दक्षिण पूर्व और उत्तरपूर्व राज्यों में इसकी खेती होती है। भारत में की जा रही किस्मों में गजेन्द्र और श्री पद्मा काफी लोकप्रिय किस्में हैं। ओल की आयुर्वेद में बवासीर, अस्थमा, फेफड़ों की सूजन, उल्टी और पेट दर्द आदि बीमारियों के इलाज के लिए औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है। यह एक रक्त शोधक के रूप में शरीर के लिए कार्य करता है। यह ऊर्जा, खनिज, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। इसके अतिरिक्त इसमें विटामिन सी, विटामिन ए और ओमेगा 3 फैटी एसिड भी पाया जाता है। यह एक अत्यधिक लोकप्रिय कंद है।

गजेन्द्र

यह किस्म आंध्रप्रदेश के कोवूर क्षेत्र की स्थानीय किस्म है जिसको चुनाव द्वारा सर्वोत्तम पाया गया है तथा अखिल भारतीय स्तर पर खेती के लिए अनुशंसित किया गया है। इस किस्म की उत्पादन क्षमता सर्वाधिक है तथा खाने पर गले एवं मुंह में तीक्ष्णता एकदम नहीं होती। इस किस्म में सिर्फ एक ही कंद बनता है तथा अन्य स्थानीय किस्मों की तरह इसमें अगल-बगल से छोटे कंद नहीं बनते हैं। कंद सुडौल तथा गूदा हल्का नारंगी रंग का होता है। यह किस्म आंध्रप्रदेश के अतिरिक्त उत्तरी-पूर्व राज्यों में अत्यधिक लोकप्रिय है। इसकी उत्पादन क्षमता 80-100 टन है।

जलवायु और मृदा

जिमीकंद की फसल गर्म जलवायु में 250-300⁰C तापमान के बीच उगती है। आर्द्र जलवायु में प्रारंभ में पत्तियों की वृद्धि में सहायक होती है। तथा कंद बनने की अवस्था में सुखी जलवायु उपयुक्त रहती है। अच्छे विखराव के साथ 1000-1500 मि.मी. वर्षा फसल वृद्धि तथा कंद उत्पादन में सहायक है। इसकी अवधि 6-8 महीने है।

पानी के अच्छे निकास वाली उपजाऊ बलुही दोमट मिट्टी जिमीकंद की खेती के लिए उपयुक्त होती है। चिकनी मिट्टी वाली अथवा पथरीली लाल मिट्टी वाली भूमि में भी छोटे-छोटे गड्ढे बनाकर तथा उसे अच्छी मिट्टी एवं गोबर की सड़ी हुई खाद

मिलाकर गड़दों में भरकर जिमीकंद की फसल लगाई जा सकती है। फसल वृद्धि के समय खेत में पानी का जमाव नहीं होना चाहिए।

खेती की विधि

'गजेन्द्र' जैसी तीक्ष्णता रहित किस्मों को छोटे आकार के पूर्ण कंद अथवा बड़े कंदों को छोटे टुकड़ों में काटकर रोपण सामग्री के रूप में प्रयोग किया जाता है। जिमीकंद की व्यावसायिक स्तर पर खेती करने के लिए 500 ग्रा० से 1 किग्रा० तक के पूर्ण या कटे हुए कंदों के टुकड़े उपयुक्त होते हैं। गाय के गोबर के गाढ़े घोल में मैकोजेब (0.2%) तथा मोनोक्रोटोफॉस (0.05%) मिलाकर कटे हुए कंदों के टुकड़ों को उसमें डुबाकर उपचारित कर लेना चाहिए। गोबर के घोल से निकालने के बाद कंदों को उलट-पुलट कर 4-6 घंटे सुखाने के बाद ही रोपण क्रिया प्रारंभ करनी चाहिए। जहाँ तक संभव हो, व्यावसायिक स्तर पर खेती के लिए छोटे आकार के पूर्ण कंदों को ही प्रयोग करना चाहिए। केन्द्रीय कंद फसल अनुसंधान संस्थान के भुवनेश्वर स्थित केन्द्र से जिमीकंद के रोग-रहित पूर्ण कंद रोपण सामग्री के लिए प्राप्त किए जा सकते हैं।

जिमीकंद आम-तौर पर 6-8 माह में तैयार होने वाली फसल है तथा सिंचाई की सुविधा होने पर इसे मध्य मार्च में लगा देना चाहिए। मार्च में लगाई फसल मध्य नवंबर तक तैयार हो जाती है। बाजार की मांग को देखते हुए 5-6 माह बाद से खुदाई शुरू की जा सकती है। पानी की सुविधा न होने पर इसे जून के अंतिम सप्ताह में मानसून शुरू होने पर लगाया जाता है। मार्च में लगाई जाने वाली फसल की पैदावार स्वाभाविक रूप से जून में लगाई फसल से अधिक होती है। यदि नर्सरी की सुविधा उपलब्ध हो तो मानसून शुरू होने के एक माह पूर्व, आंशिक छाया वाली जगह में, जमीन की सतह से 4" ऊँची क्यारी बना कर कंदों को लगभग सटाकर 20 से.मी. दूर कतार में लगाया जा सकता है। क्यारियों में गोबर की सड़ी हुई खाद, महीन बालू तथा मिट्टी 1:1:1 के अनुपात में मिला कर तैयार रखना चाहिए। कंदों के टुकड़ों को क्यारियों में लगाने के बाद धान के पुवाल से ढक कर हल्का पानी देते रहना चाहिए। तीन सप्ताह में अंकुर तथा जड़ें विकसित होना शुरू हो जाती हैं। मानसून शुरू होते ही क्यारियों में अंकुरित हो रहे कंदों के टुकड़ों को मुख्य खेत में रोपित कर देना चाहिए।

जिमीकंद की अच्छी उपज के लिए उसे हल्के गहरे गड़दों में (45 से.मी. x 45 से. मी. x 45 से.मी) गोबर की सड़ी हुई खाद, महीन बालू तथा अच्छी मिट्टी (1:1:1)

भरकर रोपित करना चाहिए। रोपण में प्रयुक्त होने वाले कंदों के आकार के अनुसार पौधों की दूरी सुनिश्चित की जाती है। यदि 500 ग्रा. से 1.0 कि.ग्रा. तक के कंदों को रोपा जा रहा है। तो पौधों और कतार के बीच की दूरी 90 से.मी. रखना चाहिए। यदि कंदों के टुकड़ों का आकार छोटा है तो 60 से.मी. x 60 से.मी. की दूरी रखना चाहिए। आम-तौर पर व्यावसायिक उत्पादन के लिए 500ग्रा. से 1.0 किग्रा० वजन के कंदों को तथा बीज उत्पादन के लिए 50 ग्रा० से 150 ग्रा० वजन के कंदों को रोपा जाता है। रोपते समय कंदों को मिट्टी की सतह से 4-6" की गहराई में लगाते हैं। रोपण के बाद धान के पुवाल या पत्तों आदि से गड़दों को ढक देना चाहिए। पत्तियाँ खुलते समय खर-पतवार साफ कर रासायनिक खाद दे कर मिट्टी चढ़ाना बहुत आवश्यक है। रोपने के 2 माह बाद पुनः खर-पतवार साफ कर रासायनिक खाद देकर मिट्टी चढ़ाना चाहिए। जिमीकंद की फसल के बीच प्रारंभिक 2-3 माह के भीतर साग, ककड़ी, खीरा आदि फसल लगाकर अधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं। फसल-चक्र में जिमीकंद (मध्य मार्च से नवंबर मध्य) गेहूँ, सरसों, चना, मटर (मध्य नवंबर से मध्य मार्च) अथवा जिमीकंद (जून मध्य से दिसंबर मध्य) भिंडी/अरबी/मक्का/सरसों (दिसंबर मध्य से जून मध्य) को सम्मिलित किया जा सकता है। आंध्र प्रदेश में जिमीकंद और केले की मिश्रित खेती लाभदायक सिद्ध हुई है।

उर्वरक एवं खाद

जिमीकंद अत्यधिक उर्वरक ग्राही फसल है। गोबर की खूब सड़ी हुई खाद 20-25 टन/हे की दर से अंतिम जुताई के समय खेत में मिला देनी चाहिए। यदि गड़दों में रोपाई की जानी है तो गोबर की खाद को मिट्टी में मिलाकर गड़दों में भर देनी चाहिए। रसायनिक खादों में नेत्रजन, फास्फोरस तथा पोटैश की मात्रा 150:100:150 कि.ग्रा./हे. की दर से देना चाहिए। रोपाई करने के समय फास्फोरस की पूरी मात्रा तथा नेत्रजन और पोटैश की आधी मात्रा देना चाहिए। नेत्रजन तथा पोटैश की बची हुई मात्रा दो बार में रोपाई के 30 तथा 60 दिन बाद खर-पतवार निकाल कर पौधों पर मिट्टी चढ़ाते समय दे देनी चाहिए। अधिक वर्षा वाले क्षेत्रों में नेत्रजन तथा पोटैश की मात्रा 3-5 बार में देना ठीक रहता है पर फास्फोरस की पूरी मात्रा रोपाई के समय ही दे देनी चाहिए।

सिंचाई

यदि मार्च में जिमीकंद की फसल की रोपाई की गयी है तो रोपाई के तुरंत बाद हल्की सिंचाई कर देनी चाहिए तथा उसके बाद समय-समय पर आवश्यकतानुसार

हल्की सिंचाई करते रहनी चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि फसल-वृद्धि की किसी भी अवस्था में खेत में पानी का जमाव नहीं रहना चाहिए। कंदों की खुदाई से पूर्व भी हल्की सिंचाई कर देने से सुविधा रहती है।

रोपाई के बाद का रख-रखाव

रोपाई के 30-35 दिनों बाद पत्ता निकल आने पर खर-पतवार निकालकर नेत्रजन तथा पोटाश देकर पौधों पर मिट्टी चढा देनी चाहिए। रोपाई के 60-65 दिनों बाद इस क्रिया को पुनः दोहराना चाहिए। फसल को रोग-मुक्त रखने के लिए कवक एवं कीटनाशी दवाईयों का छिड़काव भी करना चाहिए।

रोग-नियंत्रण

जिमीकंद में मुख्य रूप से कॉलर-रॉट (स्कलेरोशियम राल्फसाई), पत्तियों का झुलसा रोग (फाइटोथोरा कोलोकेसियाई) तथा मोजैक रोग लगते हैं। केन्द्रीय कंद फसल अनुसंधान संस्थान, भुवनेश्वर में किए गए प्रयोगों के आधार पर किसानों के लिए इन तीनों रोगों को नियंत्रित रखने के उपाय सुझाए गए हैं। मोजैक (वाइरस) मुक्त कंद रोपाई के लिए प्रयोग करने, रोपाई के बाद धान के पुवाल से ढकने तथा रोपाई के 60 और 90 दिनों बाद मैकोजेब (0.2%) तथा मोनोक्रोटोफास (0.5%) के दो छिड़काव करने से इन तीनों रोगों को प्रभावकारी ढंग से नियंत्रित किया जा सकता है।

कंदों की खुदाई एवं पैदावार

खुदाई करते समय ध्यान रखना चाहिए कि कंद कटने न पायें। खुदाई कि बाद कंदों को मिट्टी हटा कर साफ कर लेना चाहिए तथा जड़ों को तोड़ देना चाहिए। कटे हुए कंदों को तत्काल सब्जी हेतु बिक्री कर देना चाहिए। अच्छे कंदों को आकार के अनुसार छांट लेना चाहिए तथा 4-5 दिन तक छायादार स्थान पर फैलाकर सुखा लेना चाहिए। कंदों को एक स्थान से दूसरे पर भेजते समय हवादार पात्र व्यवहार में लाना चाहिए। ताड़ के पत्तों से बनी डलिया में कंदों को धान के पुवाल अथवा केले के सूखे पत्तों के बीच रखकर परिवहन हेतु भेजा जा सकता है। जिमीकंद की पैदावार रोपाई के समय प्रयुक्त कंदों की मात्रा पर निर्भर करती है। अच्छी फसल होने पर कंदों की मात्रा तथा पैदावार का अनुपात 1:10 का होता है। यदि 90 से.मी. x 90 से.मी. की दूरी पर लगभग 500 ग्रा0 वजन के कंद रोपाई के लिए प्रयोग किए जाते हैं तो 6ट./हेक्ट. पैदावार प्राप्त की जा सकती है। बीज उत्पादन हेतु 60 से.मी. x 60 से.मी. की दूरी पर 100 ग्रा0 वजन के कटे हुए कंदों के टुकड़े लगाने पर लगभग 2-4 टन/हेक्ट रोपण सामग्री लगती है तथा 15-20 टन/हे. कंद पैदावार के रूप में प्राप्त किए जा सकते हैं।

जिमीकंद का मूल्य संवर्धन

यह बात स्वाभाविक है कि एक अरब बीस करोड़ से भी अधिक जनसंख्या वाले देश में खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए कृषि प्रणाली में बदलाव लाना आवश्यक है। जनसंख्या तीव्र गति से बढ़ रही है। इनकी खाद्य जरूरतों को पूरा करने के लिए फसल प्रणाली में कन्द फसलों का समावेश आवश्यक हो जाता है क्योंकि ऐसा लगता है कि आने वाले समय में एक मात्र कन्द फसलें हैं जो हमारी खाद्य सुरक्षा को सुनिश्चित कर सकती हैं। कन्द फसलों की उत्पादकता अन्य फसलों से काफी अधिक है। कन्द फसलों से विभिन्न उत्पादों को भी बनाया जा सकता है तथा लम्बे समय तक संरक्षित कर रखा जा सकता है, जिससे रोजगार प्राप्त कर आर्थिक समृद्धि लायी जा सकती है। कन्द वर्गीय फसलें विशेषकर जिमीकन्द (ओल), शकरकन्द से विभिन्न उत्पादों जैसे- खीर, जैम, सब्जी, चोखा, चटनी, पाव रोटी, ओलपेय पदार्थ, पूड़ी, भुजिया, रायता, कोपता, पराठा, कचौरी, समोसा, लिट्टी, आचार, चाट, चॉकलेट, रसगुल्ले, बर्फी, लड्डू, आदि बनाये जा सकते हैं। इन उत्पादों को बनाकर खाने के साथ-साथ वर्ष भर लाभ भी कमाया जा सकता है।

नीचे कुछ जिमीकन्द उत्पादों को बनाने की विधि दी जा रही है। कृषक एवं कृषक महिलायें इन्हें सीख कर बना सकते हैं -

ओल खीर

प्रयुक्त पदार्थों की मात्रा-

➤ दूध	-	1 लीटर
➤ ओल	-	400 ग्राम
➤ चीनी	-	250 ग्राम
➤ काजू	-	25 ग्राम
➤ किसमिस	-	25 ग्राम
➤ इलाइची	-	5 पीस
➤ केसर	-	0.20 ग्राम
➤ पेड़ा	-	100 ग्राम
➤ मखाना	-	25 ग्राम

बनाने की विधि -

1. ओल को स्वच्छ पानी से धो लें।
2. छिलका उतार कर छोटे-छोटे पीस कर ले तथा पीसों को भी स्वच्छ पानी से धो लें।

3. पीसों को कद्दू कस्त में कस लें।
4. दूध गरम कर ले, जब दूध उबलने लगे तो।
5. दूध गाढ़ा हो जाने पर दूध में चीनी, ओल व पेड़ा डाल कर अच्छी प्रकार मिला दें।
6. जब ओल पक जाये तो उसमें काजू, किसमिस, इलाइची एवं मखाना अच्छी प्रकार मिला लें।
7. सारे पदार्थ जब अच्छी तरह मिश्रित हो जाये तो उसमें थोड़ा केशर

सावधानियाँ -

1. कपड़ों को आग से दूर रखें।
2. गर्भवती महिलाएं खीर का प्रयोग न करें।
3. खीर को लम्बे समय तक रखने के लिए ठण्डे स्थान पर रखें।
4. ओल के पीस काट कर अधिक समय तक न रखें अन्यथा उसका रंग काला हो जाता है।

ओल का आचार

प्रयुक्त पदार्थों की मात्रा-

- ओल - 1 किग्रा0
- लहसून - 200 ग्रा0
- अदरक - 150 ग्रा0
- लाल मिर्च पाउडर - 100 ग्रा0
- हल्दी - 2 बड़ा चम्मच
- सरसों तेल - 300 मिग्रा0
- सिरका - 250 मिग्रा0
- नमक - स्वादानुसार
- जीरा - 25 ग्रा0
- मंगरेला - 1 बड़ा चम्मच
- पीला सरसों - 100 ग्रा0
- सौंफ - 50 ग्रा0
- मेथी - 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि -

ओल को छिलका हटाकर साफ पानी से धोकर कद्दू कस कर लें तथा टुकड़ों का वजन कर लें।



अदरक, लहसून को छिलकर पीस लें। जीरा, पीला सरसों, सौंफ और मेथी को हल्का भूनकर पीस लें।



एक कढ़ाई में तेल गर्म करके मंगरेला डालें। अब इसमें अदरक, लहसून का पेस्ट डालकर भूलिए।



अब इसमें कद्दू कस किया हुआ ओल को डालकर भूनें। जब पूरा पानी सूख जाए और यह तेल छोड़ने लगे इसमें सारा पीसा हुआ मसाला हल्दी, नमक और लाल मिर्च का पाउडर मिला लें।



कढ़ाई को गैस से उतार लें और इसमें सिरका मिलाएं। जब यह ठंडा हो जाए तो इसे एक साफ-सुथरे डिब्बे में भर लें।



इस प्रकार ओल का आचार बन कर तैयार हो गया जिसे आप खाने व बिक्री हेतु प्रयोग कर सकते हैं।

सावधानियाँ -

1. ओल को साफ करके ही प्रयोग में लायें उसमें किसी प्रकार की मिट्टी या अन्य पदार्थ नहीं होने चाहिए।
2. आचार में तेल पर्याप्त मात्रा में होना चाहिए।
3. नमक की मात्रा स्वादानुसार प्रयोग करें।
4. तैयार आचार को सूखे स्थान पर रखें।

ओल का हलुवा बनाना

प्रयुक्त पदार्थों की मात्रा-

- ओल - 1 किलो ग्राम
- चीनी - 400 ग्राम
- शुद्ध घी/डालड़ा - 100 ग्राम
- किसमिस - 25 ग्राम
- काजू - 50 ग्राम
- नारियल बुरादा - 25 ग्राम



बनाने की विधि -

सर्व प्रथम गजेन्द्र प्रजाति के ओल को स्वच्छ पानी में साफ कर धो लें।

साफ किये गये ओल को स्टील की चाकू की सहायता से छिलका उतार लें।

छिलका उतारे ओल को एक समान पीसों में काट लें।

काटे हुए टुकड़ों को कुकर या अन्य किसी बर्तन में उबाल लें।

इस प्रकार उबाले ओल को हाथ से आटे की तरह गूँथ लें।

गुथे पल्प को स्टील या एल्युमिनियम की कढ़ाई में सावधानीपूर्वक हल्के आँच में धीरे-धीरे हल्का लाल किया जाता है।

जब पल्प हल्का लाल हो जाये तो उसमें चीनी मिला कर धीरे-धीरे चलाते हैं, जिससे चीनी पूर्णतः मिल जायें।

बने हलुवा के ऊपर काजू, नारियल बुरादा, किसमिस सजाकर परोसें।

एक व्यक्ति को 100-150 ग्राम परोसना उचित है।

सावधानियाँ -

1. ओल को लाल होने तक ही पकायें।
2. कपड़ों को चुल्हें से दूर रखें।
3. 150 ग्राम से ज्यादा हलुवा न खायें।
4. गर्भवती महिलाएं, कुष्ठ रोगी इसका प्रयोग न करें।

ओल का लड्डू

प्रयुक्त पदार्थों की मात्रा-

- | | | |
|-----------------|---|----------------|
| ➤ गजेन्द्र ओल | - | 1.5 किलो ग्राम |
| ➤ घी | - | 250 ग्राम |
| ➤ चीनी | - | 1 किलोग्राम |
| ➤ पोस्तादाना | - | 50 ग्राम |
| ➤ रंग | - | रंग के अनुसार |
| ➤ इलाइची | - | 5 पीस |
| ➤ नारियल बुरादा | - | 50 ग्राम |

बनाने की विधि -

सर्व प्रथम गजेन्द्र प्रजाति के ओल को स्वच्छ पानी में साफ कर धो लें।

साफ किये गये ओल को स्टील की चाकू की सहायता से छिलका उतार लें।

छिलका उतारे ओल को एक समान पीसों में काट लें।

काटे हुए टुकड़ों को कुकर या अन्य किसी बर्तन में उबाल लें।

उबाले गये ओल को अच्छी प्रकार कद्दू कस्त से कस लेते हैं।

कसें हुए पल्प को कढ़ाई में घी डाल कर भून लें।

जब पल्प कढ़ाई की तली को छोड़ दे व हल्का पीला रंग धारण कर ले उस अवस्था में उसमें रंग दाना को छोड़ कर सभी सामग्री को अच्छी प्रकार मिश्रित कर लें।

जब चीनी डालेंगे तो पल्प हल्का गीला हो जायेगा, उसे कढ़ाई में थोड़ा भून लें तत्पश्चात् लड्डू बना लें।

लड्डू बनाने के बाद राम दाना में लड्डू को घुमावें इस प्रकार राम दाना लड्डू के ऊपर चढ़ जाता है।

इस प्रकार तैयार लड्डू को खाने के लिए प्रयोग कर सकते हैं।

सावधानियाँ -

1. चर्म रोग, गर्भवती तथा रक्तपित रोगी यथा संभव इसका प्रयोग न करें।
2. तैयार लड्डू को अलग-अलग व सुखे स्थान पर रखें।

ओल का चिप्स

प्रयुक्त पदार्थों की मात्रा—

- गजेन्द्र ओल - 1 किलो ग्राम
- नमक - आवश्यकतानुसार
- मिर्च पाउडर - 3 चम्मच
- सरसों तेल - 3 कप

बनाने की विधि —

ओल को पानी से अच्छी तरह धोकर छील लें।



गोल आकृति के टुकड़ों में चिप्स कटर से काट लें।



काटे टुकड़ों को साफ पानी में धो लें।



कढ़ाई को चुल्हा, स्टोव या गैस पर रख कर उसमें तेल डाल दें।



तेल गर्म हो जाने पर उसमें टुकड़ों को डाल दें। जब ये टुकड़े सुनहरे रंग के हो जाये उस अवस्था में कढ़ाई से निकाल कर बर्तन में रख लें।



अब नमक, मिर्च पाउडर मिला कर प्रयोग कर सकते हैं।



यदि करी पत्ती पाउडर उपलब्ध है, तो उस दशा में अच्छे स्वाद व सुगंध के लिए प्रयोग करें।

सावधानियाँ —

1. चिप्स सुनहरे रंग का हो जाने पर उसे निकाल ले अन्यथा जलने का डर रहता है।
2. तेल की कढ़ाई से गंदा दूर रहे व अपरॉन पहन कर चिप्स तलें।

ओल का गुलाब जामुन

प्रयुक्त पदार्थों की मात्रा—

- ओल - 1.5 किलो ग्राम
- कच्चा छेना - 500 ग्राम
- रिफाइन तेल - 1 लीटर
- बेकिंग पाउडर - 25 ग्राम
- इलाइची दाना - 100 ग्राम
- चीनी - 2 किलोग्राम
- खोवा - 500 ग्राम
- मैदा - 100 ग्राम
- आरारोट - 50 ग्राम

बनाने की विधि —

गजेन्द्र ओल को अच्छी प्रकार से धो कर छिलका उतार कर साफ कर लें।



ओल को छोटे-छोटे समान टुकड़ों में काट कर उबाल लेते हैं।



उबले ओल में कच्चा छेना, बेकिंग पाउडर, खोवा, मैदा, आरारोट मिला कर अच्छी प्रकार से गूथ लें।



गूथे पदार्थ को गोल आकार के लड्डू की तरह बना लेते हैं तथा प्रत्येक के बीच में इलाइची दाना डाल दिया जाता है, जिससे गुलाब जामुन अच्छा फुले।



चीनी को एल्युमिनियम या लोहे की कढ़ाई में घोल कर चासनी बना लेते हैं।



तेल को गर्म करते हैं तथा उसमें अच्छी प्रकार तलते हैं, जब ये लाल रंग के हो जाये तो इसको चीनी की चासनी में डुबा देते हैं।



इस प्रकार बने गुलाब जामुन बन कर तैयार हो जाता है और इसे खाने के लिए प्रयोग कर सकते है।

सावधानियाँ –

1. निम्न पदार्थ न तो ज्यादा गीला हो और न ही सख्त अन्यथा उसका आकार बिगड़ जाता है।
2. सभी पदार्थों को एक समान मिक्स करना जरूरी है।

ओल का राइता

प्रयुक्त पदार्थों की मात्रा-

- दही - 400 ग्राम
- गजेन्द्र ओल - 500 ग्राम
- गरम मसाला - 1 ग्राम
- पीसी लाल मिर्च - 1 ग्राम
- भुजा हुआ जीरा - 1 ग्राम
- काला नमक - स्वादानुसार

बनाने की विधि –

सर्व प्रथम ओल को छील कर समान पीसों में काट लेते है तथा साफ पानी से धो लें।



कटे टुकड़ों को कुकर या अन्य बर्तन में उबाल लेते है ताकि उसे आसानी से गुथा जा सके।



उबले ओल के टुकड़ों को ठंडा कर हाथ से गुथ लें।



तैयार किया गया मसाला व दही मिला लें।



इस प्रकार तैयार राइता को प्रयोग कर सकते है।