



NAVSARI AGRICULTURAL UNIVERSITY



भाकू अनुप  
ICAR

अनेक गुणोत्थी भरपुर आमणा



कृषि विज्ञान केंद्र

नवसारी कृषि युनिवर्सिटी

अठवा इार्म, सुरत - ३६५ ००७

फोन नं.०२७१-२७५५५७५

प्रकाशन नं. १२०/२०१८-२०१९

वर्ष : २०१८-२०१९

# અનેક ગુણોથી ભરપુર આમળા

પ્રો. ગીતા જે. ભીમાણી, વૈજ્ઞાનિક (ગૃહ વિજ્ઞાન)

ડૉ. જે. એચ. રાહોડ, વરિષ્ઠ વૈજ્ઞાનિક અને વડા, કે.વિ.કે. સુરત

આમળા એ ફળ જ નથી, પણ એથી પણ વિશેષ છે. જેમાં વાત, પિત અને કફને નાશ કરવાનો એક સરખો ગુણ હોવાથી બધાં જ ફળોમાં એ શ્રેષ્ઠ ગણવામાં આવ્યા છે, આમળા ખાટાં હોવાથી વાયુનો મધુર અને ઠંડા હોવાથી કફનો નાશ કરે છે. આમળાનો મુખ્ય ગુણ પિત્તને શાંત કરી લોહી શુદ્ધ કરવાનો છે. આમ એ ત્રણેય દોષ જીતનારા છે. એના તો જેટલાં ગુણગાન ગાવામાં આવે તેટલા ઓછા છે. આમળાને અમૃત કહેવામાં આવ્યા છે અને એના આરોગ્યપ્રદ ગુણો એટલા બધા ગણવામાં આવ્યા છે કે જેની સીમા નથી. આમળાનાં ફળમાં વિટામીન-સીનું પ્રમાણ ખૂબ વધુ હોવાથી માનવ શરીરમાં થતી કુદરતી ટુટ ફૂટ મરામત કરીને શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે. હિમોગ્લોબીનનાં બંધારણમાં વિટામીન-સીનું સ્થાન ઘણું અગત્યનું છે આ મહત્વના ગુણને કારણે લોહી વિકાર અને ચામડીના દર્દો પણ એ ઉપયોગી બન્યાં છે. માથાનો દુઃખાવો, મગજની નબળાઈ, જ્ઞાન તંતુઓને ઉશ્કેરાટ, અનિદ્રા વગેરેમાં આમળા જીવન અને આમલકીય રસાયણ ખૂબ જ અસરકારક ગણ્યાં છે. હાથે પગે પસીનો થતો હોય એવા તજગરમી વાળાઓને માટે પણ આમળા અકસીર ગણાયા છે. સ્ત્રીઓના રોગો, લોહીવા, પ્રદર વગેરેને મટાડે છે. અકાળે વૃદ્ધત્વ, માથાનાં વાળ ખરી પડવાં, વાળ સફેદ થઈ જવા, માથામાં ખોડો થવો લોહીની પોષક શક્તિ વધારીને આવા પરિવર્તનને અટકાવે છે તથા સફેદવાળને શ્યામ પણ બનાવે છે. આયુર્વેદના ઉપાસકોએ આમળાના ફળને રસાયણની કેટેગરીમાં સ્થાન આપ્યું છે. આમળામાં નીચે પ્રમાણેનાં પોષકતત્ત્વો રહેલા છે.

## આમળાની વિવિધ બનાવટો

### ૧. આમળા કેન્ડી :

રીત :- સૌ પ્રથમ રેસા વગરના આમળા ધોઈ તેને ૨ ટકા મીઠાના દ્રાવણમાં ૨૪ કલાક મુકી રાખો. તે ટુકડાને મીઠાના દ્રાવણમાંથી કાઢી તેને ધોઈ પછી તે આમળા ૫ થી ૧૦ મિનિટ બાફી કાઢો. બાફ્યા પછી તરત જ ઠંડા પાણીમાં નાંખી ઠંડા કરી તેની પેશીઓ છુટી પાડી કોરી કરી દો. એક તપેલીમાં અડધી ખાંડ લઈ ખાંડ ડુબે તેટલું પાણી નાખી તેમાં લીંબુના ફૂલ ઉમેરી એક થી દોઢ તારની ચાસણી બનાવવી. ચાસણી ઠંડી પડે એટલે તેમાં આમળાના ટુકડા ઉમેરવા. પછી સંગ્રાહક તરીકે સોડીયમ બેન્ઝોઈટ સહેજ પાણીમાં ઓગાળી ચાસણીમાં ઉમેરવું. આમ ફુલ ચાર દિવસ ટુકડા ચાસણીમાં રાખ્યા બાદ તેને છાંયડામાં સુકવી દેવા. ચાર થી પાંચ દિવસ છાંયડામાં સુક્યા બાદ તેનું પેકિંગ કરવું.

સામગ્રી	પ્રમાણ
આમળા પરીપકવ	૧ કીલો
ખાંડ	૧.૨૫૦ કિ.ગ્રા
મીઠું	૨૦ ગ્રામ
સોડીયમ બેન્ઝોઈટ	૧ ગ્રામ
લીંબુનાં ફુલ	૨ ગ્રામ

### ૨. પાચન આમળા :

રીત :- સૌ પ્રથમ આમળા ધોઈ તેને લાંબી ચીરીમાં કાપી નાખો. પછી તેમાં વાટેલા મીઠું, સંચળ, અજમો, જીરુ, મરી, હીંગ, લીંબુનો રસ ઉપર મુજબ ટુકડામાં ઉમેરી મીક્સ કરી દો. સોડીયમ બેન્ઝોઈટ સહેજ પાણીમાં ઓગાળી ઉમેરવું. આ ટુકડાને ૨૪ કલાક સુધી અથવા દઈ છાંયડામાં સુકવી દેવા. સુકવી લીધા બાદ તેનું પેકિંગ કરી લેવું.

સામગ્રી	પ્રમાણ	સામગ્રી	પ્રમાણ
આમળા	૧ કીલો	જીરુ	૧૦ ગ્રામ
મીઠું	૧૦૦ ગ્રામ	મરી	૧૫ ગ્રામ
સંચળ	૫૦ ગ્રામ	હીંગ	૫ ગ્રામ
અજમો	૧૦ ગ્રામ	લીંબુનો રસ	૪ ચમચી
સોડીયમ બેન્ઝોઈટ	૧ ગ્રામ		

### ૩. આમળા, આદુ, લીંબુ, તુલસી, ફૂદીનાનો સ્કવોશ :

રીત :- પાકા આમળા પસંદ કરી તેને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ નાખો. આમળાનાં ટુકડા કરી તેમાં ૨૫૦ મી.લી. પાણી રેડી બારીક વાટી લો. ત્યારબાદ એ જ રીતે ૧૦૦ મી.લી. પાણી ઉમેરી મિક્સરમાં આદુ, લીંબુ, તુલસી,

કુદીનના રસ કાઢી ગાળી લો (રસમાં કલર નાંખવો હોય તો એપલગ્રીન ઉમેરવો.) રસનું વજન કરી તેનાથી બે ગણા વજન જેટલી ખાંડ લો. ખાંડની અંદર રસનાં વજન જેટલું પાણી અને એકાદ-બે ચમચી લીંબુનો રસ ઉમેરો. મિશ્રણને ગેસ પરથી ઉતારી કપડા વડે ગાળી લો. ખાંડની ચાસણી ઠંડી પડે એટલે બધો રસ તેમાં ભેળવી દો. છેલ્લે બરાબર મિક્સ કરી કુલ વજનનાં દર કિલો ગ્રામે ૨ ગ્રામ સોડીયમ બેન્ઝોઈટ સહેજ પાણીમાં ઓગાળી ઉમેરવું. પછી જીવાણું રહીત બોટલમાં ભરી દેવું.

સામગ્રી	પ્રમાણ	સામગ્રી	પ્રમાણ
આમળા	૧ કિલો	આદુ	૧૦૦ ગ્રામ
તુલસી	૧૦૦ ગ્રામ	લીંબુ	૨૫૦ ગ્રામ
કુદીનો	૫૦ ગ્રામ	પાણી	૬૫૦ ગ્રામ
ખાંડ	૭૫૦ ગ્રામ	સોડીયમ બેન્ઝોઈટ	૨ ગ્રામ
ગ્રીન કલર	૧ ગ્રામ		

#### ૪. આમળા સીરપ :

રીત :- આમળાને ધોઈ સ્ટીલનાં ચખ્ખી ટુકડા કરી મિક્ચરનાં જારમાં નાંખી તેમાં પાણી ઉમેરી બારીક વાટી ઝીણા કપડાથી દબાવીને નીચોવીને રસ ગાળી લો. સ્ટીલનાં તપેલામાં ખાંડ લઈ રસનાં વજન જેટલું પાણી નાંખી તેમાં લીંબુના ફૂલ ઉમેરી ખાંડની એક તારી ચાસણી બનાવો. ચાસણી નીચે ઉતારી ઠંડી પડે એટલે તેમાં સહેજ લીલો કલર પાણીમાં ઓગાળી ઉમેરવો પછી તેમાં આમળાનો રસ નાખી બરાબર મિક્સ કરી દેવો. છેલ્લે સંગ્રહક તરીકે સોડીયમ બેન્ઝોઈટ પાણીમાં ઓગાળી ઉમેરવું. પછી બોટલ જેટુમુક્ત કરી બરાબર મિક્સ કરી સીરપ બોટલમાં ભરી બોટલ હવાચુસ્ત બંધ કરવી. પીણા તરીકે ઉપયોગમાં લેતી વખતે ત્રણ થી ચાર ગણું પાણી ઉમેરવું. વધુ સ્વાદ માટે સંચળ, જીરુ, મરીનો બારીક પાવડર કરી સ્વાદ પ્રમાણે મિશ્ર કરી શકાય.

સામગ્રી	પ્રમાણ	સામગ્રી	પ્રમાણ
આમળા	૧ કિલો	ગ્રીન કલર	૧ ગ્રામ
ખાંડ	૮૦૦ ગ્રામ	સોડીયમ બેન્ઝોઈટ	૨ ગ્રામ
લીંબુ	૨૫૦ ગ્રામ	પાણી	૫૦૦/૨૦૦ મી. લી.

#### ૫. આમળાનું અથાણું :

રીત :- આમળાને ધોઈ સ્ટીલની તપેલીમાં વરાળથી બાફી પેશીઓ છુટી પાડી દેવી. તેના ટુકડાઓને કપડાં પર કોરા કર્યા બાદ તેમાં હળદર, મીઠું ઉમેરી બે થી ત્રણ દિવસ રાખી મુકવા. ત્રીજે દિવસે આમળાનાં ટુકડા અડધો કલાક કોરા કરી તેમાં ઉપરોક્ત મસાલો, તેલ, ગોળ, ખાંડ ઉમેરી બરાબર મિક્સ કરી દેવું. છેલ્લે બરણી જેટુમુક્ત કરી તેમાં અથાણું ભરી એસીડીક એસિડ નાખી હવાચુસ્ત બરણી બંધ કરવી. ૧૦ દિવસ બાદ ઉપયોગમાં લેવું. જો ખાટુ અથાણું હોય તો ગોળ ખાંડ ઉમેરવા નહીં.

સામગ્રી	પ્રમાણ	સામગ્રી	પ્રમાણ
આમળા	૧ કિલો	ધાણા	૨૦ ગ્રામ
મીઠું	૧૫૦ ગ્રામ	લાલ મરચુ	૩૦ ગ્રામ
હળદર	૧૦ ગ્રામ	હીંગ	૧૦ ગ્રામ
મેથીનાં કુરીયા	૭૦ ગ્રામ	ગોળ	૨૫૦ ગ્રામ
રાઈના કુરીયા	૩૫ ગ્રામ	ખાંડ	૨૫૦ ગ્રામ
વરીયાળી	૩૦ ગ્રામ	એસીડીક એસિડ	૧૦ ગ્રામ
સરસીયુ તેલ	૩૦૦ ગ્રામ		

#### ૬. આમળાનો મુરબ્બો :

રીત :- સૌ પ્રથમ આમળા ધોઈને પછી સ્વચ્છ કપડામાં મુકીને પોટલી બાંધો અને સ્ટીલની તપેલીમાં પોટલી ડુબે તેટલું પાણી ઉકાળી તેમાં પોટલી મુકી દઈને ઢાંકી દો. પછી ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ સુધી બફાવા દો. તે પોટલી તરત જ કાઢી તેને ઠંડા પાણીમાં ઠંડી કરી દો. ત્યાર પછી આમળાને છીણી કાઢો તે છીણામાં ખાંડ મીક્સ કરી બે થી ત્રણ કલાક રહેવા દો. ખાંડ ઓગળી જાય પછી ગેસ પર ગરમ કરવા મુકી ચાસણી સપ્રમાણ રહે ત્યાં સુધી હલાવવું. મુરબ્બો ઠંડો પડે પછી તેમાં વાટેલી તજ, ઈલાયચી, જાયફળનો ભુકો નાંખી મુરબ્બોને જેટુમુક્ત બોટલમાં ભરી દો.

સામગ્રી	પ્રમાણ	સામગ્રી	પ્રમાણ
આમળા	૧ કિલો	ખાંડ	૧ કિલો
લીંબુના ફૂલ	૧ ગ્રામ	વાટેલી તજ, ઈલાયચી, જાયફળ	

**૭. આમળાની ચટણી :**

રીત :- સામગ્રીને મિક્સરમાં પીસીને મિશ્રણ બનાવવું. ત્યારબાદ તેમાં બે ચમચી લીંબુનો રસ ભેળવીને કાચની બરણીમાં ભરી જરૂર પડે ઉપયોગમાં લેવું.

સામગ્રી	પ્રમાણ	સામગ્રી	પ્રમાણ
આમળાનું છીણ	૨૫૦ ગ્રામ	ઘાણા	૫૦ ગ્રામ
નારીયેળનું છીણ	૧૦૦ ગ્રામ	લીલા મરચો	૨૫ ગ્રામ
મીઠું	૧૦ ગ્રામ	દાળીયા	૫૦ ગ્રામ
ખાંડ	૧૦૦ ગ્રામ	લાલ મરચું	૧૦ ગ્રામ
જીરું	૧૫ ગ્રામ	વરીયાળી	૧૦ ગ્રામ

**૮. આમળા રસ :**

રીત :- સારી જાતના મોટા આમળા સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈને તેના ટુકડા કરી મિક્સરમાં રસ કાઢવો. તે રસ કપડાં વડે ગાળી લેવો. ૧ લીટર રસમાં ૭૫૦ મિ. ગ્રામ સોડીયમ બેન્ઝોઈટ સારી રીતે મિશ્ર કરો. રસને સ્ટરીલાઈઝ બોટલમાં ભરીને પાણીમાં ઉભી મૂકી ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ ગરમ કરો અને હવાચુસ્ત બુચથી બોટલને બંધ કરો અને ઠંડી અને સૂકી જગ્યાએ બોટલોનો સંગ્રહ કરો.

સામગ્રી	પ્રમાણ
આમળા	૧ કિલો
સોડીયમ બેન્ઝોઈટ	૭૫૦ મિ. ગ્રામ

**૯. આમળા પાવડર :**

રીત :- સારી જાતના મોટા આમળા સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ તેના ટુકડા બનાવી સૂકાય જાય ત્યારે મિક્સરમાં ઢળી પાવડર બનાવો તૈયાર થયેલ પાવડરને ચાળી પ્લાસ્ટીકની કોથળીમાં હવાચુસ્ત રીતે બંધ કરી લાંબો સમય સુધી સંગ્રહી શકાય છે. તેનો ઉપયોગ ત્રિક્ષણ, ચૂર્ણ, સાબુ, હેર ઓઈલ તેમજ શેમ્પુ બનાવવા અને એસીડીટી, ડાયાબીટીસ માટે ઉત્તમ ઉપયોગ થાય છે.

**૧૦. આમળાનું ચૂર્ણ :**

રીત :- આમળાને ધોઈ કોરા કરવા તેને છીણીને તડકે સુકવી દેવા. છીણ સુકાઈ જાય એટલે મરી, સંચળ, સિંધાલુણ, અજમો, હરડે ઉમેરી બરોબર ખાંડીને ચૂર્ણ તૈયાર કરવું. અને પછી બોટલમાં ભરી લેવું. આ ચૂર્ણ વિટામીન સી યુક્ત હોવાથી પેટ ખૂબ સારું રહે. તથા પાચન, તબિયત સારી રહે. ખાંડતી વખતે હળદરનો ટુકડો પણ નાંખી શકાય.

સામગ્રી	પ્રમાણ	સામગ્રી	પ્રમાણ
આમળા	૫૦૦ ગ્રામ	સિંધાલુણ	૧૫ ગ્રામ
મરી	૩૦ ગ્રામ	અજમો	૨૦ ગ્રામ
સંચળ	૪૦ ગ્રામ	હરડે	૧૦ ગ્રામ
હળદર	૧ ટુકડો		

**૧૧. આમળાનું ચ્યવનપ્રાશ :**

રીત :- આમળા ધોઈને બાકવા મૂકો. આમળા બરોબર બકાઈ જાય પછી કાઢીને માવો કરો અથવા છીણી લો. મસાલો બાધો સાફ કરીને ચાળી લ્યો. એક વાસણમાં ઘી મૂકીને આમળાનો માવો સાંતળી લો. ૫ મિનિટ સુધી સાંતળો. ખાંડ ડૂબે તેટલું પાણી નાખીને બે થાળી ચાસણી બનાવો. ચાસણી થાય ત્યારે મેલ કાઢીને આમળાનો માવો અને મસાલો નાખી હલાવો. બરોબર કઠણ થયા પછી નીચે ઉતારો. તેમાં કેર ખાંડીને નાંખો અને બોટલમાં ભરતી વખતે રૂપેરી વરખ નાખો.

સામગ્રી	પ્રમાણ	સામગ્રી	પ્રમાણ
આંબળા, પાણીદાર મોટા	૧ કિલો	તલામપત્ર	૧૫ ગ્રામ
દળેલી સાકર	૧.૫ કિલો	નાગકેસર	૨૦ ગ્રામ
મધ	૧૦૦ ગ્રામ	પીપરીમૂળ	૧૦ ગ્રામ
મસાલો દશમૂળ	૨૫ ગ્રામ	એલચી	૫ ગ્રામ
વાસ કપૂર	૫ ગ્રામ	લીંડી પીપર	૫ ગ્રામ
એલચી	૫ ગ્રામ	સુઠ	૫ ગ્રામ
લવીંગ	૫ ગ્રામ	અકકલગરો	૫
અશ્વગંધા	૧૫ ગ્રામ	કેસર	૧૦ ગ્રામ
રૂપેરી વરખ	૩ પતા	ઘી	૨૫૦ ગ્રામ