

भारत में आम का अचार बनाने की विभिन्न विधियाँ

हर्ष सैनी

एम०एस०सी० (कृषि) हॉर्टिकल्चर

आर.एस.एम. (पी.जी.) कॉलेज, धामपुर, बिजनोर, उत्तर-प्रदेश -246761,

E-mail: harshaa3615@gmail.com

आम, जिसे "फलों का राजा" कहा जाता है, न केवल अपने मीठे और रसदार स्वाद के लिए प्रसिद्ध है, बल्कि इसके अचार के लिए भी भारतीय घरों में विशेष स्थान रखता है। आम का अचार भारतीय भोजन की थाली में एक ऐसा अंग है जो हर किसी के मन को भाता है। यह अचार न केवल स्वाद में अनूठा होता है बल्कि भारतीय संस्कृति और परंपराओं का भी हिस्सा है। आइए जानते हैं भारत में आम के अचार की विशेषताएं और इसके विविध रूप।

आम का अचार: स्वाद और स्वास्थ्य का मेल

आम का अचार न केवल स्वाद में बेहतरीन होता है, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होता है। इसमें उपयोग किए जाने वाले मसाले जैसे हल्दी, मेथी, सौंफ, और राई पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में सहायक होते हैं। इसके अलावा, सरसों का तेल और अन्य मसाले संक्रमण से बचाने में मदद करते हैं।

आम का अचार बनाने के लिए भारत में सबसे अच्छी किस्में

आम का अचार भारतीय भोजन का एक अहम हिस्सा है और इसे बनाने के लिए सही किस्म का आम चुनना बहुत महत्वपूर्ण है। सही आम का चुनाव अचार के स्वाद, बनावट और उसकी लंबी उम्र को प्रभावित करता है। भारत में कई ऐसी आम की किस्में हैं जो अचार बनाने के लिए सबसे उपयुक्त मानी जाती हैं। जैसे- राजापुरी आम, तोतापुरी आम, नीलम आम, दशहरी आम, लंगड़ा आम, केसर आम, अल्फांसो आम आदि।

विभिन्न राज्यों में आम का अचार

भारत के हर राज्य में आम का अचार बनाने की अपनी विशेष विधि है, जो उस क्षेत्र की जलवायु, उपलब्ध मसालों और स्थानीय स्वाद के अनुसार भिन्न होती है।

उत्तर प्रदेश का आम का अचार: उत्तर प्रदेश में आम का अचार सरसों के तेल और मसालों उत्तर प्रदेश में आम का अचार सरसों के तेल का भरपूर इस्तेमाल कर के बनाया जाता है। यहाँ के अचार में सरसों, सौंफ, मेथीदाना और लाल मिर्च का स्वाद प्रमुख होता है।

राजस्थान का आम का अचार: राजस्थान में आम का अचार तीखा और मसालेदार होता है। इसमें सूखे मसालों का उपयोग किया जाता है, जो इसे लंबे समय तक सुरक्षित रखते हैं। यहाँ का अचार मुख्यतः गर्मी के मौसम में तैयार किया जाता है।

गुजरात का आम का अचार: गुजरात में आम का अचार मीठा और खट्टा दोनों होता है। इसमें गुड़ का उपयोग विशेष रूप से किया जाता है, जो इसे एक अलग और अनूठा स्वाद देता है। यहाँ के लोग इसे 'चुंडा' भी कहते हैं।

तमिलनाडु का आम का अचार: तमिलनाडु में आम का अचार तीखा और खट्टा होता है। इसमें तिल के तेल का उपयोग किया जाता है, जो इसे एक विशेष दक्षिण भारतीय स्वाद देता है। यहाँ के अचार में मेथी दाना और हींग का विशेष स्थान होता है।



भारत के विभिन्न राज्यों में आम का अचार बनाने की विधि

भारत में आम का अचार हर राज्य में अलग-अलग तरीकों से बनाया जाता है। हर राज्य का अचार बनाने का तरीका, उसमें उपयोग किए जाने वाले मसाले और उसका स्वाद अद्वितीय होता

है। आइए जानते हैं कि भारत के कुछ प्रमुख राज्यों में आम का अचार कैसे बनाया जाता है।

उत्तर प्रदेश

उत्तर प्रदेश में आम का अचार बनाने की विधि बहुत प्रसिद्ध है। यहाँ की खासियत है कि इस में सरसों का तेल और मसालों का भरपूर इस्तेमाल होता है।

सामग्री	मात्रा
कच्चे आम	1 किलो
सरसों का तेल	250 मिली
नमक	100 ग्राम
हल्दी पाउडर	50 ग्राम
सौंफ	50 ग्राम
मेथी दाना	25 ग्राम
राई	25 ग्राम
लाल मिर्च पाउडर	50 ग्राम
हींग	1 चम्मच

विधि:

- कच्चे आमों को धोकर सुखा लें और छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- आम के टुकड़ों में नमक और हल्दी पाउडर मिलाकर 2-3 दिन धूप में रखें।
- एक पैन में सरसों का तेल गरम करें और ठंडा होने दें।
- ठंडे तेल में सभी मसाले मिलाएं और फिर आम के टुकड़ों में डालें।
- अचार को अच्छे से मिलाकर साफ और सूखे कांच के जार में भरें और धूप में रखें। 10-15 दिनों बाद अचार तैयार हो जाएगा।

राजस्थान

राजस्थान में आम का अचार सूखे मसालों का उपयोग करके बनाया जाता है। यहाँ का अचार तीखा और मसालेदार होता है।

सामग्री	मात्रा
कच्चे आम	1 किलो
सरसों का तेल	250 मिली
नमक	100 ग्राम
हल्दी पाउडर	50 ग्राम
सौंफ	50 ग्राम
मेथी दाना	25 ग्राम
राई	25 ग्राम
लाल मिर्च पाउडर	75 ग्राम

विधि:

- आमों को धोकर सुखा लें और टुकड़ों में काट लें।
- आम के टुकड़ों में नमक और हल्दी मिलाकर 2-3 दिन धूप में रखें।
- सरसों का तेल गरम करें और ठंडा होने दें।
- ठंडे तेल में सभी मसाले मिलाएं और आम के टुकड़ों में मिलाएं।
- अचार को साफ और सूखे जार में भरकर धूप में रखें। 10-15 दिनों बाद अचार तैयार हो जाएगा।



गुजरात

गुजरात में आम का अचार मीठा और खट्टा दोनों स्वाद का होता है। इसमें गुड़ का उपयोग विशेष रूप से किया जाता है।

सामग्री	मात्रा
कच्चे आम	1 किलो
गुड़	500 मिली
नमक	100 ग्राम
हल्दी पाउडर	50 ग्राम
सौंफ	50 ग्राम
राई	25 ग्राम
लाल मिर्च पाउडर	50 ग्राम
सरसों का तेल	250 मिली

विधि:

- आमों को धोकर सुखा लें और टुकड़ों में काट लें।
- आम के टुकड़ों में नमक और हल्दी मिलाकर 2-3 दिन धूप में रखें।

3. गुड़ को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर पिघला लें।
4. पिघले हुए गुड़ में लाल मिर्च पाउडर, सोंफ और राई मिलाएं।
5. इस मिश्रण को आम के टुकड़ों में मिलाएं और सरसों का तेल डालें।
6. अचार को साफ और सूखे जार में भरकर धूप में रखें। 10-15 दिनों बाद अचार तैयार हो जाएगा।

तमिलनाडु

तमिलनाडु में आम का अचार तीखा और खट्टा होता है। इसमें तिल के तेल का उपयोग किया जाता है।

सामग्री	मात्रा
कच्चे आम	1 किलो
हींग	1 चम्मच
नमक	100 ग्राम
हल्दी पाउडर	50 ग्राम
मेशी दाना	50 ग्राम
सरसों	50 ग्राम
लाल मिर्च पाउडर	75 ग्राम
तिल का तेल	250 मिली

विधि:

1. आमों को धोकर सुखा लें और टुकड़ों में काट लें।
 2. आम के टुकड़ों में नमक और हल्दी मिलाकर 2-3 दिन धूप में रखें।
 3. तिल का तेल गरम करें और ठंडा होने दें।
 4. तेल में सभी मसाले मिलाएं और आम के टुकड़ों में मिलाएं।
 5. अचार को साफ और सूखे जार में भरकर धूप में रखें। 10-15 दिनों बाद अचार तैयार हो जाएगा।
- भारत के विभिन्न राज्यों में आम का अचार बनाने की यह विधियाँ भारतीय संस्कृति और विविधता का प्रतीक हैं। हर राज्य की अपनी विशेषता और स्वाद है, जोड़ से अनोखा और लाजवाब बनाता है।



निष्कर्ष

आम का अचार भारतीय व्यंजनों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह न केवल भोजन का स्वाद बढ़ाता है, बल्कि हमारे सांस्कृतिक धरोहर का भी एक प्रतीक है। भारतीय रसोई में आम का अचार सदियों से बनता आ रहा है और हर पीढ़ी इसे अपने खास तरीके से तैयार करती आई है। चाहे उत्तर भारत का मसालेदार अचार हो या दक्षिण भारत का तीखा-खट्टाअचार, हर कौर में भारतीय संस्कृति की झलक मिलती है।

