



## अदरक का अचार: स्वाद और सेहत का अनोखा संगम

डा. बालाजी विक्रम



सहायक प्राध्यापक, बागवानी महाविद्यालय, बांदा कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय  
बांदा-210001 (यू.पी.) भारत

भारतीय खानपान की समृद्ध विरासत में अचार का विशेष स्थान है, और इनमें भी अदरक का अचार एक ऐसी अनूठी देन है जो न केवल स्वाद के लिए बल्कि सेहत के लिए भी बेहद फायदेमंद है। अदरक का अचार भारतीय रसोई का एक अहम हिस्सा है, जो न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाता है बल्कि इसमें छुपे आयुर्वेदिक गुण इसे एक औषधि का दर्जा भी देते हैं। अदरक में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुण इसे न सिर्फ पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद बनाते हैं, बल्कि यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत करता है।

अदरक के अचार को मुख्य रूप से दो प्रकारों में बांटा जा सकता है—सूखा अचार और गीला अचार। दोनों ही प्रकार के अचार अपने अनूठे स्वाद और बनाने की विधि के लिए जाने जाते हैं।

सूखा अचार सूखा अचार बनाने के लिए अदरक को पतले स्लाइस में काटकर धूप में सुखाया जाता है। इसके बाद इसे नमक, मिर्च पाउडर, हल्दी, जीरा और अन्य मसालों के साथ मिलाकर तैयार किया जाता है। सूखा अचार लंबे समय तक चलता है और इसका स्वाद तीखा और चटपटा होता है। यह अचार खाने के साथ एक क्रंची टेक्सचर और तीखा स्वाद जोड़ता है।

गीला अचार गीला अचार बनाने के लिए अदरक को तेल, सरसों का तेल, नमक, हल्दी, मिर्च पाउडर और खटाई (नींबू या सिरका) के साथ मिलाकर तैयार किया जाता है। यह अचार नरम और रसदार होता है तथा इसका स्वाद थोड़ा कम तीखा और संतुलित होता है। गीला अचार जल्दी तैयार हो जाता है और इसे कुछ दिनों में ही खाया जा सकता है।

दोनों प्रकार के अचार अपने-अपने तरीके से खाने का स्वाद बढ़ाते हैं और सेहत के लिए भी लाभकारी होते हैं। अदरक में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुण इसे एक आयुर्वेदिक औषधि की तरह काम करने में मदद करते हैं। इसलिए, अदरक का अचार न केवल स्वादिष्ट है बल्कि सेहतमंद भी है।

### अचार बनाते समय ध्यान रखने वाली सावधानियां:

अचार भारतीय खानपान का एक अहम हिस्सा है, जो न केवल स्वाद को बढ़ाता है बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। हालांकि, अचार बनाते समय कुछ सावधानियां बरतना बेहद जरूरी है, ताकि यह लंबे समय तक ताजा और स्वादिष्ट बना रहे। अचार बनाते समय ध्यान रखने वाली कुछ महत्वपूर्ण बातें।

#### 1. साफ-सफाई का ध्यान रखें

अचार बनाने से पहले हाथ, बर्तन और सामग्री को अच्छी तरह साफ कर लें। गंदगी या बैक्टीरिया के कारण अचार खराब हो सकता है।

#### 2. ताजा और अच्छी क्वालिटी का उपयोग करें

अचार बनाने के लिए ताजे फल, सब्जियों और मसालों

का चयन करें। खराब या सड़ी हुई सामग्री का उपयोग न करें, क्योंकि इससे अचार का स्वाद और गुणवत्ता प्रभावित हो सकती है।

#### 3. नमक की मात्रा का ध्यान रखें

नमक अचार को लंबे समय तक सुरक्षित रखने में मदद करता है। नमक की मात्रा कम या ज्यादा होने पर अचार खराब हो सकता है। इसलिए, सही अनुपात में नमक का उपयोग करें।

#### 4. तेल का सही चयन

अचार में इस्तेमाल होने वाला तेल शुद्ध और ताजा होना चाहिए। सरसों का तेल अचार के लिए सबसे उपयुक्त माना जाता है, क्योंकि यह अचार को लंबे समय तक सुरक्षित रखता है।

#### 5. नमी से बचाव

अचार बनाते समय यह सुनिश्चित करें कि सामग्री में नमी न हो। नमी के कारण अचार में फफूंद लग सकती है। सब्जियों और फलों को अच्छी तरह सुखाकर ही उपयोग करें।

#### 6. धूप का महत्व

अचार को धूप में रखने से उसका स्वाद और गुणवत्ता बढ़ती है। धूप में रखने से अचार में मौजूद नमी खत्म हो जाती है और यह लंबे समय तक चलता है।

#### 7. सूखे मसालों का उपयोग

अचार में इस्तेमाल होने वाले मसाले सूखे और ताजे होने चाहिए। गीले या पुराने मसाले अचार के स्वाद को खराब कर सकते हैं।

#### 8. सही बर्तन का चयन

अचार को हमेशा साफ और सूखे बर्तन में रखें। प्लास्टिक के बजाय कांच या चीनी मिट्टी के बर्तन का उपयोग करना बेहतर होता है, क्योंकि ये अचार के स्वाद को बरकरार रखते हैं।

#### 9. हवाबंद डिब्बे का उपयोग

अचार को हमेशा हवाबंद डिब्बे में रखें, ताकि उसमें हवा या नमी न जा सके। इससे अचार लंबे समय तक ताजा रहता है।

#### 10. समय-समय पर जांच करें

अचार को समय-समय पर चेक करते रहें। यदि अचार में कोई बदलाव दिखे, जैसे फफूंद या गंध, तो उसे तुरंत अलग कर दें।

### अचार बनने के लिये आवश्यक सामग्री:

1. अदरक (नरम और रेशा रहित) – 1 किलोग्राम
2. नमक – 80-100 ग्राम
3. लाल मिर्च पाउडर – 30 ग्राम
4. काली मिर्च पाउडर – 20 ग्राम

5. राई (सरसों के बीज) – 30 ग्राम
6. हल्दी पाउडर – 30 ग्राम
7. नींबू या गलगल का रस – 170–200 मिलीलीटर
8. लहसुन (कट्टूकस किया हुआ) – 70 ग्राम
9. अदरक (कट्टूकस किया हुआ) – 70 ग्राम
10. गुड़ या चीनी – 100 ग्राम
11. सरसों का तेल – 400 ग्राम
12. सोडियम बेंजोएट (प्रिजर्वेटिव) – 1 ग्राम

## अचार बनने की विधि:

### अदरक की तैयारी

सबसे पहले 1 किलोग्राम नरम और रेशा रहित अदरक लें। अदरक को अच्छी तरह धोकर उसकी ऊपरी परत को छील लें। छिले हुए अदरक को बारीक और लंबे टुकड़ों में काट लें। यह टुकड़े अचार में मुख्य स्वाद और बनावट देंगे।

### तेल गर्म करना

एक कड़ाही में 400 ग्राम सरसों का तेल डालें। तेल को मध्यम आंच पर गर्म करें। जब तेल से हल्का धुआ उठने लगे, तो समझ जाएं कि तेल पूरी तरह गर्म हो चुका है। यह सुनिश्चित करें कि तेल ज्यादा गर्म न हो, वरना मसाले जल सकते हैं।

### मसालों को भूनना

गर्म तेल में कट्टूकस किए हुए अदरक (70 ग्राम) और लहसुन (70 ग्राम) डालें। इन्हें हल्का सा भूनें जब तक कि इनकी खुशबू आने लगे। इसके बाद इसमें बारीक पिसे हुए मसाले (लाल मिर्च, काली मिर्च, हल्दी, राई) डालें। मसालों को अच्छी तरह भूनें ताकि उनका स्वाद तेल में समा जाए।

### अचार का मिश्रण तैयार करना

भुने हुए मसालों में गुड़ या चीनी (100 ग्राम) डालें। यह अचार को मिठास और चमक प्रदान करेगा। इसके बाद नींबू या गलगल का रस (170–200 मिलीलीटर) मिलाएं। यह अचार को खट्टापन और ताजगी देगा। अब कटे हुए अदरक के टुकड़े डालें और सभी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएं। मिश्रण को 5–7 मिनट तक पकाएं ताकि सभी स्वाद एक दूसरे में समा जाएं।

### भंडारण

मिश्रण को ठंडा होने दें। ठंडा होने के बाद इसे शीशे के जार में भरें। जार को अच्छी तरह बंद करें और इसे नमी रहित और ठंडे स्थान पर रखें। अचार को 10–15 दिन तक रखें ताकि इसका स्वाद और गहरा हो जाए। इसके बाद यह खाने के लिए तैयार है।

## अचार को लंबे समय तक सुरक्षित रखने के उपाय:

अचार भारतीय खानपान का एक अहम हिस्सा है, जो न केवल स्वाद बढ़ाता है बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। लेकिन अचार को लंबे समय तक सुरक्षित और ताजा रखना एक चुनौती हो सकती है। यदि अचार को सही तरीके से

स्टोर न किया जाए, तो यह जल्दी खराब हो सकता है। इसलिए, यहां कुछ आसान और कारगर टिप्स दिए गए हैं, जिनकी मदद से अचार को लंबे समय तक सुरक्षित रख सकते हैं।

### साफ और सूखे बर्तन का उपयोग करें

अचार को हमेशा साफ और पूरी तरह सूखे हुए बर्तन में रखें। नमी या गीले बर्तन में रखने से अचार में फफूंद लग सकती है।

### तेल का सही इस्तेमाल

अचार को लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए तेल का उपयोग जरूरी है। तेल अचार को हवा और नमी से बचाता है। सरसों का तेल या कोई भी अन्य खाद्य तेल अचार को सुरक्षित रखने में मददगार होता है।

### नमक की सही मात्रा

नमक अचार को प्रिजर्व करने का एक प्राकृतिक तरीका है। नमक की सही मात्रा अचार को खराब होने से बचाती है और उसका स्वाद भी बरकरार रखती है।

### धूप में सुखाएं

अचार बनाने से पहले सब्जियों या फलों को अच्छी तरह धूप में सुखाएं। इससे उनमें मौजूद नमी खत्म हो जाती है, जो अचार को लंबे समय तक सुरक्षित रखने में मदद करती है।

### हवाबंद डिब्बे का उपयोग

अचार को हमेशा एयरटाइट डिब्बे में रखें। इससे अचार हवा और नमी के संपर्क में नहीं आता और लंबे समय तक सुरक्षित रहता है।

### सूखे चम्मच का इस्तेमाल

अचार निकालने के लिए हमेशा सूखे और साफ चम्मच का उपयोग करें। गीले चम्मच से अचार में नमी आ सकती है, जिससे वह खराब हो सकता है।

### ठंडी और सूखी जगह पर रखें

अचार को हमेशा ठंडी और सूखी जगह पर स्टोर करें। गर्मी और नमी अचार को खराब कर सकते हैं।

### नियमित जांच

समय-समय पर अचार की जांच करते रहें। यदि अचार में कोई बदलाव दिखे, जैसे रंग या गंध में परिवर्तन, तो उसे तुरंत अलग कर दें।

### तेल की परत बनाए रखें

अचार के ऊपर तेल की एक परत बनाए रखें। यह परत अचार को हवा और बैक्टीरिया से बचाती है।

### प्राकृतिक सामग्री का उपयोग

अचार बनाते समय केवल ताजा और प्राकृतिक सामग्री का ही उपयोग करें। केमिकल या प्रिजर्वेटिव्स का उपयोग करने से अचार का स्वाद और गुणवत्ता प्रभावित हो सकती है।

### अदरक के अचार से रोजगार के अवसर:

अदरक का अचार न केवल भारतीय खानपान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, बल्कि यह रोजगार के नए अवसर भी प्रदान करता है। अदरक के अचार की लोकप्रियता और मांग को देखते हुए, इससे जुड़े विभिन्न प्रकार के रोजगार के अवसर उभर रहे हैं। यह न केवल छोटे और मध्यम उद्यमियों के लिए एक लाभदायक व्यवसाय है, बल्कि ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में रोजगार सृजन का एक बड़ा स्रोत भी बन सकता है।

#### छोटे उद्योग और घरेलू व्यवसाय:

अदरक के अचार का उत्पादन छोटे स्तर पर घरों में भी किया जा सकता है। इससे महिलाएं और युवा स्वरोजगार के अवसर प्राप्त कर सकते हैं। घरेलू स्तर पर बने अचार को स्थानीय बाजारों या ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के माध्यम से बेचकर अतिरिक्त आय अर्जित की जा सकती है।

#### बड़े पैमाने पर उत्पादन इकाइयाँ:

अदरक के अचार की बढ़ती मांग को देखते हुए, बड़े पैमाने पर उत्पादन इकाइयाँ स्थापित की जा सकती हैं। इससे न केवल उत्पादन में वृद्धि होगी, बल्कि रोजगार के अवसर भी पैदा होंगे। इसमें कच्चे माल की खरीद, प्रसंस्करण, पैकेजिंग और वितरण से जुड़े कई कार्य शामिल हैं।

#### पैकेजिंग और ब्रांडिंग:

अदरक के अचार को आकर्षक पैकेजिंग और ब्रांडिंग के साथ बाजार में उतारा जा सकता है। इसके लिए डिजाइनर, मार्केटिंग विशेषज्ञ और ब्रांड मैनेजर जैसे पेशेवरों की आवश्यकता होती है, जो रोजगार के नए अवसर प्रदान करते हैं।

#### ऑनलाइन बिक्री और डिजिटल मार्केटिंग:

ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म के माध्यम से अदरक के अचार को देश-विदेश में बेचा जा सकता है। इसके लिए डिजिटल मार्केटिंग, सोशल मीडिया प्रबंधन और ऑनलाइन बिक्री से जुड़े कौशल की आवश्यकता होती है, जो युवाओं के लिए नए रोजगार के द्वार खोलते हैं।

#### कृषि और फार्मिंग:

अदरक की खेती से जुड़े किसानों के लिए भी यह एक लाभदायक विकल्प है। अचार बनाने के लिए अदरक की मांग बढ़ने से किसानों को बेहतर आय के अवसर मिल सकते हैं।

#### निर्यात के अवसर:

अदरक का अचार भारतीय स्वाद को विदेशों तक पहुँचाने का एक बेहतरीन माध्यम है। इसके निर्यात से अंतर्राष्ट्रीय बाजार में भारतीय उत्पादों की पहचान बढ़ेगी और निर्यात से जुड़े रोजगार के अवसर पैदा होंगे।

#### प्रशिक्षण और कौशल विकास:

अदरक के अचार बनाने की तकनीक और प्रसंस्करण के लिए प्रशिक्षण केंद्र स्थापित किए जा सकते हैं। इससे लोगों को नए कौशल सीखने और स्वरोजगार शुरू करने का मौका मिलेगा।

अदरक के अचार से जुड़े व्यवसाय न केवल आर्थिक रूप से लाभदायक हैं, बल्कि यह समाज के विभिन्न वर्गों के लिए रोजगार के नए अवसर भी प्रदान करते हैं। यह छोटे स्तर से लेकर बड़े उद्योग तक सभी के लिए एक संभावनाशील क्षेत्र है।

**\*Corresponding E-mail:  
balajivikramallahabad@gmail-com**