

स्वाद की गलियों से: मिक्स्ट वेजिटेबल अचार

अनुपम*

¹एम.एस-सी (कृषि) उद्यान विज्ञान विभाग, आर.एस.एम.महाविद्यालय धामपुर, बिजनौर - 246761 (उ.प्र.)

*E-mail: anupamshakya452@gmail.com

भारत में अचार सिर्फ भोजन का हिस्सा नहीं, बल्कियादों की खुराक है। यह दादी की रसोई की महक है, माँ के हाथों की गर्माहट है, और हर दावत में छुपा वो स्वाद है जो भूख से पहले ही दिल को तृप्त कर देता है। अचार की दुनिया जितनी विशाल है, उतनी ही विविध- नींबू, आम, मिर्च, लहसुन से लेकर मिश्रित सब्जियों तक। इन्हीं में से एक ऐसा अचार है जिसने हर घर में अपना अलग स्थान बनाया है—मिक्स्ट वेजिटेबल अचार, जिसमें रंग, स्वाद और पोषण—तीनों का अनोखा संगम होता है।

मिक्स्ट वेजिटेबल अचार: हर कौर में स्वाद का त्योहार

मिक्स्ट अचार की खूबसूरती ही यह है कि इसमें कई तरह की सब्जियाँ होती हैं—

- गाजर की मिठास
- फूलगोभी की कुरकुराहट
- शलजम की हल्की मिट्टी-सी सुगंध
- अदरक की तीक्ष्णता
- हरी मिर्च का जोश
- नींबू की जीवंत खटास

इन सभी का संगम अचार को बहु-स्तरीय स्वाद देता है, ऐसा स्वाद जो हर बार जिभा पर एक नई कहानी छोड़ जाता है।



आवश्यक सामग्री: स्वाद की नींव

सब्जियाँ

- फूलगोभी – 500 ग्राम
- गाजर – 400 ग्राम
- शलजम – 300 ग्राम
- हरी मिर्च – 100 ग्राम
- अदरक – 100 ग्राम
- नींबू – 5-6

मसाले

- सरसों दाना – 3 tbsp
- मेथी दाना – 2 tsp
- सौंफ – 2 tbsp
- हल्दी – 2 tbsp
- लाल मिर्च – 3 tbsp
- नमक – स्वादानुसार
- सरसों का तेल – 250-300 ml

तैयारी: अच्छे अचार की पहली शर्त

अचार बनाने में सबसे जरूरी है, साफ-सफाई और नमी का नियंत्रण।

1. सभी सब्जियों को धोकर पूरी तरह सुखाएँ।
2. कटिंग समान आकार में करें ताकि मसाला बराबर लगे।
3. नमक लगाकर 6-8 घंटे धूप में रखने से सब्जियों की नमी निकल जाती है।
4. यही अचार के लंबे समय तक टिकने का रहस्य है।

मसालों में छुपा स्वाद का विज्ञान

हल्का सा भूने हुए मसाले अचार की आत्मा होते हैं।

- सरसों और मेथी की तीक्ष्णता
- सौंफ की मिठास
- लाल मिर्च की तीखी महक
- हल्दी का सुनहरा रंग

इन सभी को मिलाकर बनाया गया मसाला मिश्रण अचार में गहराई, संतुलन और सुगंध तीनों जोड़ता है। सरसों का तेल

उबालकर ठंडा करना बहुत जरूरी है, ताकि वह अचार में प्रिज़र्वर का काम कर सके।

अचार बनाने की पूरी प्रक्रिया

चरण 1: सब्जियों में मसाला मिलाना: धूप में सुखाई हुई सब्जियाँ एक बड़े, सूखे बर्तन में लें। उन पर तैयार किया हुआ मसाला मिश्रण डालें और धीरे-धीरे मिलाएँ। हर टुकड़े पर मसाला अच्छी तरह चढ़ना चाहिए।

चरण 2: तेल का जादू: अब ठंडा किया हुआ सरसों का तेल डालें। अचार पर तेल की परत पूरी तरह चढ़ जाना चाहिए—यह स्वाद भी बढ़ाता है और खराब होने से भी बचाता है।

चरण 3: धूप में पकने देना: अच्छे अचार के लिए 2-3 दिन की धूप सोने पे सुहागा है। धूप मसालों को सब्जियों की रंग-रंग में उतार देती है और स्वाद में गहराई भरती है।

Mixed Veg Pickle



स्टोरेज: अचार की उम्र बढ़ाने का तरीका

- अचार को कांच या फूड-ग्रेड प्लास्टिक के जार में भरें।
- जार बिल्कुल सूखा होना चाहिए।
- अचार को ठंडी, सूखी जगह पर रखें।
- तेल का स्तर हमेशा अचार से ऊपर रहे- यह प्राकृतिक सुरक्षा कवच है।
- अच्छी तरह रखा हुआ अचार 6 महीने से 1 साल तक बढ़िया रहता है।

पोषण और गुण

यह अचार केवल स्वाद ही नहीं जोड़ता, बल्कि:-

- फाइबर,
- विटामिन A, C, K,
- एंटीऑक्सीडेंट,
- सरसों तेल के एंटीबैक्टीरियल गुण भी प्रदान करता है। हल्के खाने के साथ यह पाचन को भी बेहतर बनाता है।

हर थाली का साथी

मिक्स्ट वेजिटेबल अचार परांठा, रोटी, पूरी, दाल-चावल, खिचड़ी... हर भोजन में स्वाद का एक अलग रंग जोड़ देता है।

सब्जियों का हर टुकड़ा अलग स्वाद लेकर आता है। कहीं खटास, कहीं तीखापन, कहीं मिठास यही इसे विशेष बनाता है।

समापन: स्वाद की गलियों से

मिक्स्ट वेजिटेबल अचार सिर्फ एक रेसिपी नहीं, बल्कि घर की उस पुरानी खुशबू का नाम है जो दर्पण के पीछे छुपी यादों को जगा देती है। यह मौसमों का स्वाद है। सर्दियों की धूप, मसालों की महक और सब्जियों की ताज़गी का सुंदर मेल।

हर चम्मच में बस एक ही अहसास

स्वाद की गलियों का सफर, जो कभी खत्म नहीं होता।

