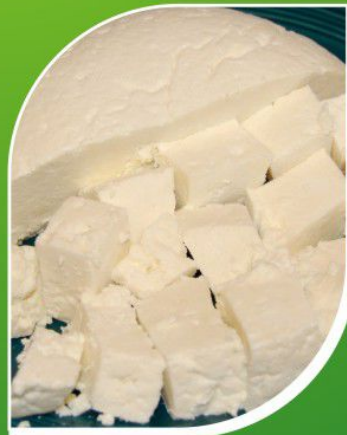


**घरेलू स्तर पर तैयार किये जाने वाले
सोयाबीन के उत्पाद**



सी.आर.डी.ई. कृषि विज्ञान केन्द्र
सेवनियां, जिला – सीहोर (म.प्र.)

CRDE

सोयाबीन अच्छी गुणवत्ता के प्रोटीन का सस्ता स्रोत है। हमारे देश में गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करने वाले लोग अधिकांशतः प्रोटीन की कमी के शिकार हैं। इन लोगों को कम दाम पर प्रोटीन की उपलब्धता सुनिश्चित कर शारीरिक परेशानियों तथा कुपोषण से बचाया जा सकता है।

सोयाबीन के दाने में लगभग 8 – 10 प्रतिशत छिलका तथा 90 प्रतिशत दाल होती है। औसतन सोयाबीन में 40 प्रतिशत प्रोटीन, 23 प्रतिशत कार्बोहाईड्रेट, 20 प्रतिशत वसा, 9 प्रतिशत नमी, 5 प्रतिशत खनिज तथा 3 प्रतिशत कच्चा रेशा होता है। अनाज के साथ 8 – 10 प्रतिशत सोयाबीन के उपयोग से प्रोटीन उपयोगिता अनुपात में लगभग 50 – 100 प्रतिशत वृद्धि की जा सकती है, जो कुपोषण जैसी समस्या को कम करने में सहायक हो सकता है। यद्यपि मध्य प्रदेश "सोया प्रदेश" के नाम से जाना जाता है इसके उपरान्त भी सोया प्रोटीन का उपयोग नग्न है।

सोयाबीन से तेल निकालने के अलावा इसके प्रसंस्करण से घरेलू स्तर पर विभिन्न उत्पाद बनाये जा सकते हैं। जैसे – सोया आटा, सोया दूध, सोया पनीर, सोया बडी, सोया भूजिये, सोया खीर, सोया चकली आदि। प्रस्तुत लेख में घरेलू स्तर पर सोयाबीन से तैयार किये जाने वाले विभिन्न उत्पादों की विधि का वर्णन किया गया है –

सोया आटा

आवश्यक सामग्री:— (1) सोयाबीन, (2) गैस चूल्हा, (3) बर्तन (उबालने हेतु), (4) चम्मच, (5) छननी, (6) चक्की।

विधि :— सोया आटा एक अच्छी गुणवत्ता की प्रोटीन का स्रोत है। सोयाबीन का प्रसंस्करण करने के पश्चात् आटा तैयार किया जाता है। आटा तैयार करने के लिए सोयाबीन को साफ किया जाता है, तत्पश्चात् उसे उबालकर उसका छिलका निकाला जाता है, तथा उसे सुखाया जाता है, और पीस कर आटा बनाया जाता है। सोया



आटा से चपाती, पूड़ी, पराठा, पकौडा, बेकरी पदार्थ आदि पकवान बनाए जा सकते हैं। साधारणतः 10 प्रतिशत सोया आटा – गेहूँ, ज्वार, मक्का के साथ मिलाने से उनकी पौष्टिकता में काफी वृद्धि होती है।

सोया पकोड़े

आवश्यक सामग्री:— (1) सोया आटा—100 ग्राम, (2) बैसन—50 ग्राम, (3) कटा प्याज—25 ग्राम, (4) हरी मिर्च – 20 ग्राम, (5) नमक—स्वादानुसार, (6) जीरा—5 ग्राम, (7) हल्दी—5 ग्राम, (8) तेल (तलने हेतु), (9) हरा धनिया—आवश्यकतानुसार।

विधि :— तेल छोड़कर उपरोक्त सभी सामग्री को आवश्यक पानी का उपयोग



कर अच्छी तरह फेट लें। कढ़ाई में तेल को डाल कर गर्म करने के लिए रखा जाता है, उसके पश्चात् तैयार मिश्रण को छोटे – छोटे पकोड़े बनाकर डाले, तथा अच्छी तरह से लाल होने तक तले, फिर झारे की सहायता से निकाले। पकोड़े खाने के लिए तैयार।

पोषक तत्व :- प्रति 100 ग्राम पकोड़े से 9 से 10 ग्राम प्रोटीन, 13 से 15 ग्राम वसा, 300 से 320 किलो कैलोरी उर्जा प्राप्त होती है।

सोया चीला

आवश्यक सामग्री:- (1) सोयाबीन आटा – 50 ग्राम, (2) बेसन – 50 ग्राम, (3) प्याज – 25 ग्राम, (4) नमक – स्वादानुसार, (5) हरीमिर्च 3-4, (6) तेल (तलने हेतु), (7) जीरा – 5 ग्राम, (8) हल्दी – स्वादानुसार, (9) लाल मिर्च – स्वादानुसार।



विधि:- सर्वप्रथम प्याज व हरी मिर्च को साफ पानी में धोकर बारीक काट लें, फिर सोया आटा, बेसन व अन्य सामग्री-कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च, जीरा, नमक, हल्दी, लाल मिर्च को मिला लें। अब पानी डालकर इसका पतला घोल बना लेते हैं। इसके पश्चात् गैस पर तवा गर्म होने के लिए रख देते हैं। जब तवा गर्म हो जाए तो एक चम्मच घोल तवे पर डालकर उसे फैला दे। जब एक तरफ पक जाए तब दूसरी तरफ पलट दे। इस प्रकार स्वादिष्ट एवं पोषिक चीला तैयार हो जाता है।

सोया पापड

आवश्यक सामग्री:- (1) सोया आटा – 50 ग्राम, (2) उड़द का आटा – 50 ग्राम, (3) नमक – आवश्यकतानुसार, (4) काली मिर्च – 3 ग्राम, (5) जीरा – 2 ग्राम, (6) हींग – 1 ग्राम, (7) खाने का सोडा – 1 ग्राम।



विधि:- सर्वप्रथम सोया आटा व उड़द आटे को अच्छी तरह से मिला लें। इस आटे के मिश्रण में नमक, काली मिर्च (टुकड़े की हुई), हींग पावडर, खाने का सोडा इत्यादि मिला लें, फिर आटे को गूथ लें और पापड बेलकर धूप में सुखा लें। तैयार पापड इच्छानुसार तलकर या भूनकर खा सकते हैं।

पोषिक सोया रोटी

आवश्यक सामग्री:- (1) गेहूँ आटा-900 ग्राम, (2) सोया आटा-100 ग्राम, (3) नमक-स्वादानुसार।

विधि:— सर्वप्रथम गेहूँ व सोयाबीन का आटा मिलाकर छान लें, फिर इसमें नमक मिलाकर, पानी के साथ आटा गूंथे। गूंथे आटे की बेलन से रोटी बनायें व गर्म तवे पर सेकें, इस प्रकार पौष्टिक सोया रोटी तैयार हो जाती है।

सोया दूध

सोयाबीन से तैयार किये गये द्रव को सोया दूध के नाम से जाना जाता है। एक किग्रा. शुद्ध सोयाबीन से 6 – 8 लीटर तक सोया दूध प्राप्त किया जा सकता है।
आवश्यक सामग्री :— (1) सोयाबीन (2) मिक्सर ग्राइन्डर, (3) बर्तन (आवश्यकतानुसार), (4) सोडियम बाइकार्बोनेट।



विधि :— सर्वप्रथम सोयाबीन की कंकड पत्थर, मिट्टी व कच्चे हरे दानों आदि को निकाल लेते हैं। उसके पश्चात् साबुत सोयाबीन को फोड़कर उसका छिलका अलग कर दिया जाता है। सोया दाल को सोडियम बाई कार्बोनेट (1 प्रतिशत) युक्त 3 लीटर पानी के साथ भिगोया जाता है। फिर 8 लीटर गर्म पानी में सोया दाल को डालकर मिक्सर ग्राइन्डर के साथ पिसाई की जाती है। इसके पश्चात् सोया दाल को 15 –20 मिनट तक उबाला जाता है। उबालने के पश्चात् मलमल के कपड़े से इसे छाना जाता है, छाना हुआ तरल सोया दूध कहलाता है। तैयार दूध को एक बर्तन में इक्ट्ठा कर लिया जाता है।

सुस्वादित सोयादूध

सोया दूध में इलाइची, फल (आम, सेव, लीची) चाकलेट, गुलाब, आदि को मिलाकर सुस्वादित सोया दूध तैयार किया जाता है। सुस्वादित सोयादूध एक अत्यंत स्वीकार्य पेय पदार्थ है।

सोया पनीर

आवश्यक सामग्री :— (1) सोयादूध, (2) साइट्रिक एसिड, (3) मलमल का कपडा, (4) आवश्यकतानुसार बर्तन, (5) सांचा।

विधि :— सोया पनीर बनाने में सोयादूध का उपयोग किया जाता है, साधारणतः सोया दूध को फाड़ने के लिए साइट्रिक एसिड (2 ग्राम/लीटर) या नींबू रस मिलाया जाता है, इससे ठोस पदार्थ तैयार हो जाता है, ठोस पदार्थ को एकत्रित कर सांचे



में दबाया जाता है। इसे एक निश्चित आकार दिया जाता है, जिसे पनीर या टोफू कहा जाता है। सोया पनीर का उपयोग सब्जी बनाने, पकोड़े, पनीर पराठा, पनीर कटलेट व ब्रेडरोल बनाने में किया जाता है।

सोया दही

आवश्यक सामग्री :- (1) सोया दूध – 800 ग्राम, (2) गाय या भैंस का दूध– 200 ग्राम, (3) गाय या भैंस के दूध का जामन, (4) आवश्यकतानुसार बर्तन।

विधि :- सोया दूध तथा गाय के दूध को 35° से 37° सेल्सियस तक गर्म करके कुछ समय के लिए ठण्डा किया जाता है, फिर उसमें जामन मिलाया जाता है तथा 6 से 8 घंटे के लिए रख दिया जाता है। इसके

पश्चात् सोया दही तैयार हो जाता है। इस प्रकार तैयार सोया दही से विभिन्न उत्पाद बनाए जाते हैं, जैसे – श्रीखण्ड, आम्र खण्ड, लस्सी, मट्ठा, रायता, आदि।



सोया श्रीखण्ड

आवश्यक सामग्री :- (1) सोया दूध, (2) मलमल का कपडा, (3) पिंसी शक्कर, (4) जायफल पावडर, (5) खाने का रंग, (6) काजू, बदाम, किशमिश

विधि :- सर्वप्रथम सोया दही को स्वच्छ मलमल के कपडे में डालकर उसकी पोटली बनाकर 8 से 10 घण्टों तक लटका कर रखे, ताकि दही में उपस्थित पानी निकल जाए, फिर उसमें पिंसी शक्कर मिलाकर एक समान मिश्रण बनाए। उसके पश्चात् मिश्रण में स्वादानुसार इलायची, जायफल पावडर तथा खाने का रंग मिलाया जाता है। फिर इसे

10° से. से कम ताप पर ठंडा किया जाता है। इस प्रकार सोया श्रीखण्ड उपयोग हेतु तैयार हो जाता है। ठण्ड के दिनों में इसे लगभग पांच दिनों तक सुरक्षित भंडारित किया जा सकता है।



सोया आम्र खण्ड

आम्र खण्ड एक खट्टा मीठा डेरी उत्पाद है, जो दूध के दही तथा आम के गुदे से तैयार किया जाता है। श्रीखण्ड में आम का गुदा मिलाकर सोया आम्र खण्ड तैयार किया जाता है।

सोयानट्स

सोयानट्स खाने योग्य तैयार सोया पदार्थ है। तले हुए अथवा भूने हुये सोयानट्स विभिन्न विधि से तैयार किये जा सकते हैं।

आवश्यक सामग्री :- (1) सोयाबीन, (2) तेल, (3) मिर्च मसाले, (4) नमक, (5) सोडियम बाइकार्बोनेट।

तले हुये सोयानट्स :- सर्वप्रथम साबुत सोयाबीन को 5% साधारण नमक व 3% सोडियम बाइकार्बोनेट युक्त पानी में 3 घण्टे तक भिगोकर रखा जाता है। इसके पश्चात् पानी को निकालकर सतह पर मौजूद नमी को हटाया जाता है, फिर तेल को अच्छी तरह (180°C) पर गर्म करके सोयाबीन को तला जाता है। तत्पश्चात् बाहर निकालने के बाद उसमें स्वादानुसार मसालें डाले जाते हैं।



भुने हुए सोयानट्स :- सर्व प्रथम साबुत सोयाबीन को पानी में 3 से 4 घण्टे के लिए भिगोकर रखें तथा अच्छी तरह से सुखाये, उसके पश्चात् सोयाबीन को 10 मिनट तक 200°C पर सेंका जाता है। बेहतर स्वाद हेतु दानो पर बेसन का लेप भी लगाकर सेंका जा सकता है।

ग्रामीण महिलाओं द्वारा सोया उत्पाद का उपयोग - एक अध्ययन

कृषि विज्ञान केन्द्र द्वारा गोद ग्राम आमलारामजीपुरा विकास खण्ड इछावर में ग्रामीण महिलाओं को सोया उत्पाद तैयार करने, उपयोग एवं विपणन हेतु प्रशिक्षित किया गया। प्रशिक्षण के एक वर्ष उपरान्त अध्ययन में यह पाया गया कि 93% प्रशिक्षित महिलाओं ने सोयाबीन उत्पाद तैयार करने एवं उसके उपयोग में रुचि ली। सोया उत्पादों में महिलाओं द्वारा सर्वाधिक रुचि सोया पकोड़ा (73%) बनाने एवं उसके उपयोग में पायी गई। इसके अतिरिक्त महिलाओं में सोया सेव (46%), सोया हलुआ (20%), सोया बड़ी (20%), सोया रोटी (10%), सोया दूध (10%), रुचि देखी गई। 77% ग्रामीण महिलाओं ने सोया उत्पादों को व्यक्तिगत रूप से अधिक उपयोगी माना, जबकि 27% महिलाओं ने इसे स्वरोजगार के रूप में अपनाये जा सकने की बात कही।

अध्ययन से स्पष्ट है कि सोया उत्पाद तैयार करने एवं उसके उपयोग की जानकारी होने पर ग्रामीण महिलाएँ सोया उत्पादों को दैनिक भोजन में स्थान देने में सक्षम हैं। सोया उत्पादों के उपयोग से कुपोषण जैसी समस्या को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

-:प्रकाशक:-

सी.आर.डी.ई. कृषि विज्ञान केन्द्र, सेवनियां, जिला-सीहोर (म.प्र.)

अधिक जानकारी के लिये संपर्क करें

सी.आर.डी.ई. कृषि विज्ञान केन्द्र, सेवनियां, जिला-सीहोर (म.प्र.)

फोन - 07561-281834, ई-मेल : crdekvksehere@gmail.com