

अध्याय 5 सेवई, पास्ता और गुजिया निर्माण की प्रक्रिया

डॉ. प्रतिभा सिंह

सह-निदेशक, गृह विज्ञान, केवीके काशीपुर

पास्ता उत्पादों का निर्माण पिसे हुए गेहूं, पानी, अंडे (अंडे के नूडल्स या अंडे की स्पेगेटी के लिए) और कभी-कभी वैकल्पिक सामग्री को मिलाकर किया जाता है। इन सामग्रियों को आम तौर पर एक निरंतर, उच्च क्षमता वाले ऑगर एक्सट्रूडर में मिलाया जाता है, जो पास्ता के आकार को निर्धारित करने वाले विभिन्न प्रकार के डाई से सुसज्जित हो सकता है। पास्ता अच्छे कार्बोहाइड्रेट का एक स्रोत है जो आपके शरीर के लिए ईंधन के प्राथमिक स्रोत के रूप में काम करता है। पास्ता विटामिन (फोलिक एसिड, बी विटामिन), खनिजों (सेलेनियम और मैंगनीज) का एक उत्कृष्ट स्रोत है, सोडियम में कम है और कोलेस्ट्रॉल मुक्त है।

घर पर ही पास्ता बनाना



1 आटे से पास्ता कैसे बनाएं

यह विभिन्न आकारों और विभिन्न प्रकार में आता है। जबकि किराने की दुकान से पास्ता का एक पैकेट लेना आसान है आप घर पर पास्ता कैसे बनाएं



2 आटा बनाना

- एक मिक्सिंग बाउल में 2 कप मैदा और 1 चम्मच नमक डालें। मिश्रण बना लें।
- अब एक अंडे को आटे में तोड़कर कांटे की सहायता से मिला लें।
- मिक्स होने के बाद, बाउल में 2 और अंडे तोड़ें और कांटे की मदद से फिर से मिलाएँ।
- जब मिश्रण आटे जैसा गाढ़ा हो जाए, तो इसे सिलिकॉन मैट पर निकाल लें।
- इसे अच्छी तरह से मैदा से लपेटें और अपने हाथों से कम से कम 8-10 मिनट तक गूंदें।
- अब आटे को साफ कपड़े से ढककर 30 मिनट के लिए रख दें।



3 पास्ता काटना

- अब आटे को चार बराबर टुकड़ों में काट लें।
- एक टुकड़ा लें और उसे पास्ता मशीन में डालें।
- शीट को दो भागों में मोड़ें और फिर से मशीन में डालें।
- इस चरण को कम से कम 6-8 बार दोहराएँ।
- जब आपको मनचाही मोटाई की आटे की शीट मिल जाए, तो पास्ता को अपने मनचाहे आकार में काट लें। आप स्पेगेटी, फेटुकाइन, पेने आदि बना सकते हैं।



4 पास्ता उबालना

- एक बर्तन में आधा पानी भरें और उसे उबलने दें।
- इसमें चुटकी भर नमक डालें और तैयार पास्ता को धीरे से उसमें डालें।
- पानी में उबाल आने के बाद ही पास्ता डालें।
- लगभग 3-4 मिनट तक या पास्ता के पकने तक पकाएँ।
- सारा पानी निकाल दें और पास्ता को एक छलनी में इकट्ठा कर लें।
- पास्ता पर एक कप ठंडा पानी डालें और कुछ मिनट के लिए पानी को निकलने दें।
- अब आपका पास्ता किसी भी रेसिपी में इस्तेमाल के लिए तैयार है।



5 आसान पास्ता रेसिपी

- एक पैन में 2 बड़े चम्मच जैतून का तेल गर्म करें।
- 1 छोटा चम्मच कटा हुआ लहसुन और 1 बारीक कटा हुआ प्याज डालें। दो मिनट तक भूनें।
- अब 3 टमाटर की प्यूरी और स्वादानुसार नमक डालें।
- मिलाएँ। ढक्कन से ढक दें और टमाटर को 5-6 मिनट तक पकने दें।
- अब स्वादानुसार अजवायन और मिर्च के गुच्छे डालें।
- पका हुआ पास्ता बर्तन में डालें और धीरे से सॉस के साथ मिलाएँ।

- परमेसन चीज़ और तुलसी के पत्तों से गार्निश करें।
- एक आखिरी मिनट तक पकाएँ और आँच बंद कर दें।
- पास्ता अब परोसने के लिए तैयार है।

पास्ता का बिजनेस कैसे शुरू करें?

पास्ता बनाने के लिए आपको उससे संबंधित कच्चा माल और कुछ ग्रॉसरी खरीदने होगी। साथ एक अच्छी लोकेशन आपको रेस्टोरेंट्स दुकान ओपन करना होता है।

पास्ता के प्रकार

पास्ता एक प्रकार का फास्ट फूड खाद्य पदार्थ है। यह इटली का पारंपरिक व्यंजन कहा जाता है। आमतौर पर यह मैदे का बना होता है। इसमें अंडे का उपयोग किया जाता है। वह इसको पास्ता के आकार में बैक कर के बनाया जाता है। पास्ता को कई प्रकार के रंगों व आकर में बनाया जा सकता है।

मुख्य रूप से 2 प्रकारों में पास्ता बनाया जाता है। इस को दो श्रेणियों में विभाजित किया जाता है, सुखा पास्ता और गीला मैक्रोनी पास्ता। सर्वप्रथम सुखा पास्ता जिसे आप घर में भी बनाकर इसका व्यवसाय चालू कर सकते हैं। एक प्रकार का सुखा पास्ता बाजार में भी उपलब्ध होता है। यह पास्ता कई प्रकार के हो सकते हैं।

आकार के आधार पर वर्गीकरण:

- स्ट्रिप पास्ता
- मक्रोनी
- नूडल्स पास्ता इत्यादि

वनस्पति आहार के आधार पर वर्गीकरण:

- अंडारहित पास्ता
- अंडा सहित पास्ता

कच्चे माल या सामग्री के आधार पर पास्ता:

- आटा पास्ता
- सूजी पास्ता
- मैदा पास्ता

- चावल का पास्ता
- मक्का पास्ता

पास्ता बनाने के बिजनेस के लिए रॉ मैटेरियल

पास्ता बनाने के लिए सामग्री बेहद सुगमता से उपलब्ध हो सकती है। इसके लिए हमें ऐसी सामग्री की आवश्यकता होती है जो हर घर में उपलब्ध होती है। आटा, सूजी, मैदा, नमक, अंडा, ये कुछ प्रमुख सामग्री है जो प्रत्येक प्रकार के पास्ता के लिए आवश्यक है। इसके आलावा कुछ और भी सामग्री जैसे कि कुछ ऐसे रसायन जो इसे लम्बे समय तक भण्डारण में उपयोगी सिद्ध होते हैं इस बिजनेस में कच्चे माल के रूप में प्रयुक्त होने वाले सामग्री की मात्रा एवं प्रकार इसके निर्माता बिजनेस चलाने वाले पर निर्भर करती है। आप को पास्ता की पैकिंग के लिए विभिन्न प्रकार के पैकेट व स्टिकर की भी आवश्यकता होगी, जो आपको स्थानीय बाजारों में सहज उपलब्ध हो जाएंगे।

पास्ता बनाने की विधी

1. सबसे पहले सभी सामग्रियों को साफ़ कर लें।
2. इच्छित पैमाने के अनुसार ही सभी सामग्रियों को एक सुनिश्चित अनुपात में तोल लें या उनका मापन कर अलग रख लें।
3. अब इन सामग्रियों को मिला लेना चाहिए और एक डो/गूंथा हुआ आता तैयार कर लेना चाहिए।
4. उसके पश्चात आप इसे एक प्लास्टिक फ़ाइल में लपेटकर कुछ समय के लिए इसी प्रकार छोड़ दें।
5. अब आवश्यकता अनुसार इसे न्यायोचित मशीन से गुजारें (विभिन्न आकर व डिज़ाइन के लिए विभिन्न मशीन की आवश्यकता होती है) तथा इच्छित टेक्सचर के लिए न्यायोचित मोल्ड का इस्तेमाल करें (विभिन्न टेक्सचर के लिए विभिन्न सांचों व उपकरणों की आवश्यकता होती है)।
6. अब जब पास्ता उचित आकार में ढल जाए तो इसे सुखा लिया जाना चाहिए।

7. अच्छी तरह से सूख जाने के पश्चात अब यह विक्रय के लिए तैयार है।

इसके अतिरिक्त यदि आप पास्ता से जुड़े मसाले बनाना भी जानते हैं, तो आप इस को भी अपने बिजनेस के साथ जोड़ सकते हैं। इस प्रकार से आप अपने लाभ में बढ़ोतरी भी कर सकते हैं। वह नजदीकी रेस्टोरेंट में दुकानों पर मसाले की सप्लाई भी कर सकते हैं। इसके लिए आप को सही कीमत निर्धारण करना होगा और उसकी उचित पैकिंग करनी होगी।

पास्ता बनाने के बिज़नेस के लिए लागत

पास्ता बनाने के बिजनेस में शुरुआती रूप में आपको कच्चा माल दुकान और जरूरी चीजों की खरीदी के लिए 5 से 6 लाख रुपये की आवश्यकता होगी साथ ही साथ इसकी लागत आपके द्वारा संचालित किए जा रहे बिजनेस के व्यापकता के स्तर के आधार पर तय होगा अगर आप से छोटे स्तर पर घर से बना कर संचालन कर रहे हैं तो इसमें कम लागत में शुरू किया जा सकता है।

पास्ता बनाने के बिज़नेस में रजिस्ट्रेशन और लाइसेंस की जानकारी

1. FSSAI लाइसेंस- क्योंकि आप खाद्य उत्पाद पास्ता का उत्पादन करना चाह रहे हैं। इसका व्यवसाय करना चाह रहे हैं इसके लिए आपको FSSAI की परमिशन / रजिस्ट्रेशन की आवश्यकता होगी। इस संस्था द्वारा जारी लाइसेंस की भी आवश्यकता होगी।
2. स्वास्थ्य से संबंधित लाइसेंस- किसी खाद्य उत्पाद के निर्माण एवं व्यवसाय के लिए आपको स्वास्थ्य विभाग के द्वारा जारी लाइसेंस और परमिशन की आवश्यकता होगी इसके लिए आपको अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों से इस संदर्भ में जानकारी एकत्र कर प्रक्रिया को पूर्ण कर लेना चाहिए। और उचित मानकों का पालन करते हुए अपने बिजनेस का संचालन करना चाहिए।
3. व्यापार संचालन के लिए जारी किया जाने वाला लाइसेंस- आप किसी भी प्रकार का व्यापार करते हैं। चाहे वह खाद्य

संबंधित हो। इसके लिए आपको सरकार द्वारा स्थापित संस्थाओं से लाइसेंस प्राप्त होता है। एमएसएमई में भी अपना रजिस्ट्रेशन कराना होगा। व्यापार संचालन के लिए जारी किए जाने वाले लाइसेंस के लिए आप अपने स्थानीय पदाधिकारियों से संपर्क कर इस के संदर्भ में पूरी जानकारी प्राप्त कर सकता है।

सेवई चावल और मैदे से तैयार किया जाता है हालांकि, अब सेवई को बनाने के लिए गेहूं, रागी आदि का भी इस्तेमाल किया जाने लगा है। पहले सेवई को घर पर ही बनाया जाता था, लेकिन समय के साथ-साथ इसे बनाने के लिए मशीन का इस्तेमाल किया जाने लगा है।

- मैदा से सेवई बनाने के लिए एक कप मैदा ले उसमें कम मात्रा में दो चम्मच सूजी भी मिला ले और उसके बाद आटा गूंद कर तैयार कर लो।
- चावल से सेवई बनाने के लिए सबसे पहले चावल को हल्का उबाला जाता है, जिसे ठंडे पानी में लगभग 3 घंटे रखा जाता है। इसके बाद चावल से अनावश्यक पानी निकालकर पीसकर आटा तैयार किया जाता है। ध्यान रहे कि आटा ज्यादा पतला नहीं होना चाहिए क्योंकि इससे सेवई ठीक से नहीं बनेगी।
- आटा गूंथने के बाद 10 मिनट के लिए रेस्ट करने के लिए रख दें। इतने सेवई के सांचे में तेल लगाकर रख लें।
- बता दें कि मशीन आटे को बारीक नूडल्स के आकार में काटती है, जिससे बिना किसी मेहनत के सेवई तैयार हो जाती है।
- अब सेवई को डिहाइड्रेट किया जाता है ताकि ये लंबे समय तक पैकेट में बंद रहें और इसमें प्रिजर्वेटिव्स भी मिलाए जा सकें। इसके लिए उन्हें कुछ देर स्टीम कर ऑयल से डीप फ्राई किया जाता है।
- फ्राई करने के बाद सेवई को ठंडा किया जाता है और फिर पैकेट में डालकर इस्तेमाल किया जाता है।



गुझिया (मावा और मसाला) की रेसिपी आटे के लिए:

- 2 कप आटा
- ¼ छोटा चम्मच नमक
- 4 बड़े चम्मच घी

मीठी गुझिया की स्टाफिंग के लिए:

- 1 कप खोया (मावा)
- ½ बड़ा चम्मच घी
- ⅓ कप कटे हुए सूखे मेवे (काजू, बादाम, किशमिश)
- ⅓ कप चीनी
- ½ छोटा चम्मच इलायची पाउडर

मसाला (नमकीन) भराई के लिए:

- 1/2 कप उबले हुए मीठे मकई के दाने
- 2 बड़े चम्मच सोयाबीन तेल
- 1 छोटा चम्मच अदरक-हरी मिर्च, कुटी हुई
- 1 छोटा चम्मच जीरा, सौंफ और धनिया के बीज, एक साथ कुचले हुए
- 1 चुटकी हिंग
- 1 नींबू का रस
- 1/4 कप बेसन
- 1/2 छोटा चम्मच आमचूर (सूखा आम पाउडर)

- 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला
- नमक स्वाद अनुसार

तलने के लिए तेल

तरीका:

आटे के लिए:

1. आटे, नमक और घी को मिलाकर रेत जैसा गाढ़ापन तैयार कर लें।
2. थोड़े से पानी का प्रयोग करके सख्त आटा गूंथ लें और उसे एक तरफ रख दें।

मीठी गुजिया की स्टाफिंग के लिए:

1. घी गरम करें और उसमें कटे हुए सूखे मेवे डालकर धीमी आंच पर भून लें।
2. इसमें खोया, इलायची पाउडर और चीनी डालकर अच्छी तरह मिला लें।

मसाला भराई के लिए:

1. तेल गरम करें, उसमें पिसा हुआ जीरा, सौंफ और धनिया डालकर तड़का लगाएं, अदरक-हरी मिर्च डालें और भूनें।
2. इसमें हिंग डालकर कुछ मिनट तक पकाएं।
3. इसमें उबले हुए मकई के दाने मिलाएं और पकाएं।
4. इसमें बेसन, अमचूर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, हल्दी, गरम मसाला और नमक डालकर मध्यम आंच पर अच्छी तरह पकाएं।

विधि

1. मीठी भराई के लिए आटे को गोलाकार आकार में बेलें तथा नमकीन भराई के लिए इसे आयताकार आकार में बेलें।
2. मीठी गुजिया के लिए, एक चम्मच मीठा मिश्रण एक गोलाकार में भरें, इसे मोड़ें, और सिरों को मोड़कर अच्छी तरह से बांध दें।

3. नमकीन गुजिया के लिए, नीचे एक शीट रखें, किनारों को छोड़कर एक चम्मच नमकीन मिश्रण डालें, मिश्रण को ढकने के लिए एक और शीट रखें, किनारों को कांटे से बंद कर दें।
4. मध्यम आंच पर तेल गरम करें और दोनों गुजिया को सुनहरा भूरा होने तक तल लें।

