

## अध्याय 12

# दूध से बने मूल्यवर्धित उत्पाद: स्वदेशी स्वाद और पोषण का संगम

डॉ. अर्पिता शर्मा कांडपाल

सहायक प्राध्यापिका, कृषि संचार विभाग, गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पंतनगर

भारत विश्व का सबसे बड़ा दूध उत्पादक देश है और यहाँ का डेयरी उद्योग ग्रामीण अर्थव्यवस्था की रीढ़ माना जाता है। इस क्षेत्र में खोया (मावा) एक पारंपरिक और अत्यंत महत्वपूर्ण उत्पाद है, जिसका उपयोग विभिन्न प्रकार की मिठाइयों जैसे बर्फी, पेड़ा, गुलाब जामुन, गाजर का हलवा, आदि के निर्माण में किया जाता है। खोया की लोकप्रियता और बहुउपयोगिता इसे डेयरी उद्योग का आधारभूत अवयव बनाती है।

आज की बदलती जीवनशैली, उपभोक्ताओं की बढ़ती पोषण संबंधी जागरूकता और बाजार में विविध स्वादों की मांग को देखते हुए, खोया आधारित मूल्य वर्धित उत्पादों का निर्माण एक महत्वपूर्ण उद्यम बनता जा रहा है। इन उत्पादों में स्वाद, पोषण और लंबे समय तक भंडारण की क्षमता जैसे गुणों की मौजूदगी से यह न केवल उपभोक्ताओं के बीच लोकप्रिय हो रहे हैं, बल्कि स्थानीय स्तर पर स्वरोजगार और महिला उद्यमिता को भी बढ़ावा दे रहे हैं।

इस प्रकार, खोया जैसे पारंपरिक डेयरी उत्पादों से आधुनिक मूल्य वर्धित उत्पाद तैयार करना ग्रामीण युवाओं, स्वयं सहायता समूहों और छोटे डेयरी उद्यमियों के लिए आर्थिक आत्मनिर्भरता की ओर एक सशक्त कदम सिद्ध हो सकता है।

### खोया क्या है?

खोया, जिसे हिंदी में मावा और कुछ क्षेत्रों में 'कावा' भी कहा जाता है, भारतीय पाक परंपरा में अत्यंत महत्वपूर्ण डेयरी उत्पाद है। यह मूलतः शुद्ध दूध को धीमी आंच पर लंबे समय तक उबालकर

तब तक पकाया जाता है, जब तक कि उसमें मौजूद पानी पूरी तरह से उड़ न जाए और उसमें से केवल गाढ़ा, ठोस दूध का अंश शेष रह जाए। यह गाढ़ा दूध ही खोया कहलाता है। इसे बनाने में किसी रासायनिक तत्व का प्रयोग नहीं होता, इसलिए यह एक प्राकृतिक और पूर्णतः शुद्ध उत्पाद होता है।

खोया का उपयोग भारत सहित दक्षिण एशिया के कई देशों में प्राचीन काल से मिठाइयाँ और अन्य डेयरी आधारित व्यंजन तैयार करने में किया जाता रहा है। यह एक बहुउपयोगी आधार है जिससे विभिन्न प्रकार की मिठाइयाँ जैसे पेड़ा, बर्फी, गुलाब जामुन, गाजर का हलवा, लड्डू, कलाकंद, मिल्क केक आदि बनाई जाती हैं। मिठाइयों में इसका प्रयोग न केवल स्वाद को समृद्ध बनाता है बल्कि उसे कोमलता और बनावट भी प्रदान करता है।

खोया का पोषण मूल्य भी अत्यधिक होता है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, वसा, विटामिन A, D और B12 जैसे आवश्यक पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं और कमजोर व्यक्तियों के लिए पोषण का एक अच्छा स्रोत माना जाता है। ग्रामीण क्षेत्रों में खोया न केवल एक व्यंजन की सामग्री है, बल्कि यह एक स्थानीय व्यापारिक उत्पाद भी है जिसे त्योहारी सीज़न में विशेष रूप से बेचा जाता है।

खोया की गुणवत्ता दूध की शुद्धता, उसे पकाने की विधि और साफ-सफाई पर निर्भर करती है। आजकल इसके व्यवसायिक उत्पादन के लिए आधुनिक मशीनों का भी उपयोग किया जा रहा है जिससे बड़े स्तर पर स्वच्छ और गुणवत्ता युक्त खोया बनाया जा सकता है। इस प्रकार, खोया केवल एक डेयरी उत्पाद नहीं, बल्कि भारतीय सांस्कृतिक, आर्थिक और पोषण प्रणाली का एक अभिन्न हिस्सा है।

### **खोया से बनने वाले मूल्यवर्धित उत्पादों के प्रकार**

खोया, भारतीय डेयरी उत्पादों में अत्यंत बहुपयोगी घटक है, जिसका प्रयोग न केवल पारंपरिक मिठाइयों में बल्कि आधुनिक नवाचारयुक्त खाद्य उत्पादों में भी किया जा रहा है। बदलती उपभोक्ता मांगों, आधुनिक स्वाद व स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता को ध्यान में रखते हुए खोया आधारित उत्पादों को कई रूपों में विकसित

किया गया है। नीचे खोया से बनने वाले प्रमुख **मूल्यवर्धित उत्पादों** का विस्तार से उल्लेख किया गया है:

### 1. मिठाइयाँ (Traditional Sweets)

खोया का सबसे आम और परंपरागत उपयोग मिठाइयों के निर्माण में होता है। यह भारतीय मिठाई उद्योग की रीढ़ है। इससे बनी कुछ प्रमुख मिठाइयाँ हैं:

- **पेड़ा:** दूधिया रंग, मुलायम और स्वादिष्ट पेड़े खोया से बनाए जाते हैं जिनमें इलायची और केसर का स्वाद डाला जाता है।
- **बर्फी:** नारियल, काजू, पिस्ता, या बादाम के साथ बनाई गई खोया बर्फी त्योहारों और उपहारों में खूब बिकती है।
- **कलाकंद:** एक कोमल बनावट वाली मिठाई, जिसमें दूध की मिठास और खोया की खुशबू प्रमुख होती है।
- **गुलाब जामुन:** खोया और मैदा को मिलाकर तले गए गोल बॉल्स, जो शक्कर की चाशनी में भिगोये जाते हैं, भारत की सबसे लोकप्रिय मिठाइयों में से एक हैं।
- **लड्डू व गुझिया:** खोया को भरावन के रूप में उपयोग करके विशेष मिठाइयाँ जैसे होली की गुझिया तैयार की जाती हैं।

### 2. फ्लेवर्ड खोया (Flavored Khoya)

आधुनिक उपभोक्ताओं की स्वाद संबंधी विविधता की मांग को देखते हुए, आजकल फ्लेवर्ड खोया का निर्माण भी किया जा रहा है। इसमें इलायची, केसर, गुलाब जल, पिस्ता, बादाम आदि मिलाकर एक विशेष स्वाद और सुगंध वाला खोया तैयार किया जाता है। यह सीधे खाया जा सकता है या विशेष मिठाइयों में उपयोग किया जाता है।

### 3. रेडी-टू-ईट मिठाई मिक्स (Ready-to-Eat Sweet Mixes)

भागदौड़ भरे जीवन में तेजी से खाना पकाने की जरूरतों को देखते हुए खोया आधारित **इंस्टैंट मिक्स उत्पादों** की मांग बढ़ी है। जैसे:

- **गुलाब जामुन मिक्स:** जिसमें खोया पाउडर और आवश्यक सामग्री होती है, जिससे केवल पानी मिलाकर तुरंत मिठाई बनाई जा सकती है।
- **पेड़ा मिक्स / कलाकंद मिक्स:** उपभोक्ता को केवल गर्म करने की जरूरत होती है।

इन मिक्स उत्पादों ने बाजार में स्थान बनाया है और शहरी जीवनशैली को ध्यान में रखकर तैयार किए गए हैं।

#### 4. फ्रोजन खोया उत्पाद (Frozen Khoya Products)

शीत श्रृंखला (Cold Chain Logistics) और फूड प्रोसेसिंग टेक्नोलॉजी के विकास के साथ, खोया आधारित उत्पादों को जमे हुए रूप में लंबी अवधि तक स्टोर करके बाजारों में पहुँचाया जा सकता है।

- **फ्रोजन खोया मिठाइयाँ:** जो लंबे समय तक खराब नहीं होती और दूर-दराज के क्षेत्रों में भी बेची जा सकती हैं।
- इससे **एक्सपोर्ट क्षमता** भी बढ़ती है क्योंकि विदेशों में रहने वाले भारतीय उपभोक्ता इनका स्वाद लेना चाहते हैं।

#### 5. फ्लेवर्ड मिल्क और खोया-आधारित डेयरी ड्रिंक्स

कुछ नवाचारकर्ता खोया को दूध आधारित पेयों में शामिल कर नई किस्में तैयार कर रहे हैं, जैसे:

- **खोया मिल्क शेक:** जिसमें खोया मिलाकर गाढ़ा, मलाईदार स्वाद मिलता है।
- **मावा मिल्क:** पारंपरिक दूध को खोया के साथ गर्म करके विशेष स्वाद व पोषण प्रदान किया जाता है। ये उत्पाद स्वाद के साथ-साथ ऊर्जा और पोषण भी प्रदान करते हैं, इसलिए बच्चों और व्यायाम करने वालों के बीच लोकप्रिय हैं।

#### 6. फ्यूजन उत्पाद (Fusion Products)

नवाचार और स्वाद के संगम से खोया आधारित नई-नई वैरायटी सामने आ रही हैं जो पारंपरिक और पश्चिमी स्वाद का मेल हैं:

- **खोया चॉकलेट बर्फी:** खोया और कोको पाउडर का मिश्रण, बच्चों के बीच खासा पसंदीदा।
- **मावा ब्राउनी:** पारंपरिक खोया में वैनिला और चॉकलेट फ्लेवर का मेल।
- **खोया पेस्ट्री / खोया कपकेक:** जो बेकिंग के माध्यम से पश्चिमी मिठाइयों में भारतीय स्वाद जोड़ती हैं।

इन उत्पादों ने बाजार में एक अलग पहचान बनाई है और **फूड स्टार्टअप्स** के लिए यह एक नवाचार का क्षेत्र बन चुका है।

## निर्माण प्रक्रिया की विस्तृत रूपरेखा: खोया से मूल्यवर्धित उत्पादों का निर्माण

खोया आधारित मूल्यवर्धित उत्पादों का निर्माण एक सुव्यवस्थित और सावधानीपूर्वक नियंत्रित प्रक्रिया है, जिसमें गुणवत्ता, स्वच्छता और उपभोक्ता की पसंद का विशेष ध्यान रखा जाता है। इस प्रक्रिया के मुख्य चरण नीचे विस्तारपूर्वक दिए गए हैं:

### 1. कच्चा माल (Raw Material): उच्च गुणवत्ता वाला शुद्ध दूध

खोया निर्माण की नींव है शुद्ध और ताजे दूध का चयन। इसके लिए:

- **भैंस का दूध** अधिक उपयुक्त माना जाता है क्योंकि इसमें वसा की मात्रा अधिक होती है, जिससे अधिक मात्रा में खोया प्राप्त होता है।
- दूध की **गुणवत्ता जांच** की जाती है – जैसे उसमें मिलावट न हो, एसएनएफ (SNF - Solid Not Fat) और फैट की मात्रा मानक अनुसार हो।

यह सुनिश्चित करना आवश्यक होता है कि दूध पूर्णतः ताजा, जीवाणुरहित और बिना किसी अशुद्धता के हो, जिससे तैयार उत्पाद की गुणवत्ता सर्वोत्तम बनी रहे।

### 2. प्रसंस्करण (Processing): दूध को धीमी आंच पर गर्म करना

- दूध को एक बड़े, भारी तले वाले कढ़ाही (पटेला) में धीमी आंच पर **लगातार चलाते हुए** उबाला जाता है।
- इसमें दूध का पानी धीरे-धीरे वाष्पित हो जाता है और गाढ़ा होकर **मावा/खोया** बनता है।
- प्रक्रिया के दौरान दूध को जलने से बचाने के लिए इसे **निरंतर हिलाते रहना** आवश्यक होता है।
- यह चरण श्रम-प्रधान और समय लेने वाला होता है, लेकिन यह खोया की बनावट और स्वाद की गुणवत्ता को निर्धारित करता है।

कुछ आधुनिक डेयरी इकाइयों में **वैक्यूम इवैपोरेटर** और **स्वचालित खोया मेकर मशीनें** भी इस्तेमाल की जाती हैं जिससे समय और श्रम की बचत होती है।

### 3. स्वाद बढ़ाना (Flavouring): स्वाद और सुगंध का समावेश

- जब खोया तैयार हो जाता है तो उसमें आवश्यकतानुसार **चीनी, इलायची पाउडर, केसर, गुलाब जल, और ड्राई फ्रूट्स** (जैसे काजू, बादाम, पिस्ता) मिलाए जाते हैं।
- यह मिश्रण तैयार उत्पाद को विशिष्ट स्वाद और आकर्षक बनावट देता है।
- **स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए** कुछ उत्पादों में गुड़, शहद, या प्राकृतिक फ्लेवर का प्रयोग भी किया जाता है। यह चरण उत्पाद को **विविधता** प्रदान करता है और ग्राहकों के स्वाद अनुसार नए वैरायटी बनाने में सहायक होता है।

### 4. आकार देना (Shaping): उत्पाद को रूप देना

- स्वादयुक्त खोया मिश्रण को ठंडा होने से पहले **मोल्ड, थाली, या विशेष सांचे** में डाला जाता है।
- इसे हाथों से या मोल्ड की सहायता से विशेष आकार जैसे पेड़ा, बर्फी, लड्डू, रोल आदि दिए जाते हैं।
- यह रूपरेखा उत्पाद की **दृश्य अपील** (visual appeal) को बढ़ाती है और बाज़ार में इसकी **पहचान** बनाती है। कुछ इकाइयों में **हाइड्रोलिक प्रेस मशीनों** द्वारा एकरूपता से उत्पाद का आकार दिया जाता है जिससे बड़े पैमाने पर उत्पादन संभव होता है।

### 5. पैकेजिंग (Packaging): सुरक्षित और आकर्षक पैकिंग

- आकार देने के बाद उत्पादों को **स्वच्छ, खाद्य-ग्रेड कंटेनरों** में पैक किया जाता है।
- पैकेजिंग करते समय निम्न बातों का ध्यान रखा जाता है:
  - **हाइजीन** (स्वच्छता)
  - **शेल्फ लाइफ** बढ़ाने के लिए **वैक्यूम पैकिंग** या **नाइट्रोजन फ्लशिंग**
  - आकर्षक डिजाइन, लेबलिंग और **एफएसएसएआई मानक** अनुसार जानकारी देना

आजकल कई इकाइयाँ **रेडी-टू-ईट, रेडी-टू-हीट**, और **फ्रोजन मिठाई पैक** भी बना रही हैं जो डिस्ट्रीब्यूटर्स, सुपरमार्केट और ऑनलाइन प्लेटफार्मों पर आसानी से बेचे जा सकते हैं।

### **मदुआ और फिगर मिलेट (रागी) के साथ बर्फी**

मदुआ और फिगर मिलेट (रागी) के साथ बर्फी एक स्वादिष्ट और पौष्टिक मिठाई है, जो विशेष रूप से उत्तर भारत और हिमालयी क्षेत्रों में बनाई जाती है। यह मिठाई स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से भी बेहतरीन है, क्योंकि रागी और मदुआ दोनों ही उच्च पोषण तत्वों से भरपूर होते हैं। रागी में कैल्शियम, आयरन और फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, वहीं मदुआ भी उच्च प्रोटीन और फाइबर से भरपूर है। इन दोनों को मिलाकर बनाई गई बर्फी न केवल स्वाद में लाजवाब होती है, बल्कि शरीर को ऊर्जा और पोषण भी देती है।

#### **सामग्री:**

1. **मदुआ आटा** – 1 कप
2. **फिगर मिलेट (रागी) का आटा** – 1/2 कप
3. **गुड़** – 1 कप (कद्दूकस किया हुआ)
4. **घी** – 2 टेबल स्पून
5. **पानी** – 1/4 कप (गुड़ को पिघलाने के लिए)
6. **सूखा नारियल** – 2 टेबल स्पून (कद्दूकस किया हुआ)
7. **इलायची पाउडर** – 1/2 छोटा चम्मच
8. **काजू और बादाम** – 1/4 कप (कटे हुए)
9. **अखरोट (वैकल्पिक)** – 2 टेबल स्पून (कटा हुआ)

#### **बनाने की विधि:**

1. **गुड़ का शरबत तैयार करें:**
  - सबसे पहले एक कढ़ाई में गुड़ और थोड़ा पानी डालें और उसे मध्यम आंच पर पिघलाने के लिए रखें। गुड़ को अच्छे से पिघलाकर शरबत जैसा बना लें।
2. **मदुआ और रागी का मिश्रण भूनें:**
  - अब एक कढ़ाई में घी गरम करें और उसमें मदुआ और रागी का आटा डालकर हल्की आंच पर अच्छे से भूनें। आटे को लगातार हिलाते रहें जब तक वह हल्का सुनहरा न हो जाए और खुशबू न आने लगे।

3. **गुड़ का मिश्रण मिलाएं:**
  - जब आटा भून जाए, तो उसमें पिघला हुआ गुड़ का शरबत डालें और अच्छे से मिलाएं। इस मिश्रण में कद्दूकस किया हुआ नारियल, इलायची पाउडर और कटे हुए काजू-बादाम डालकर अच्छी तरह से मिला लें।
4. **मिठाई तैयार करें:**
  - जब मिश्रण थोड़ा ठंडा हो जाए, तो उसे चिकनाई लगी थाली में डालकर समान रूप से फैलाएं। आप इसे बेलन से बेलकर भी फैल सकते हैं। इसे ठंडा होने दें ताकि यह सेट हो जाए और फिर इसे मनचाहे आकार में काट लें।
5. **सजाना:**
  - बर्फी को प्लेट पर सजाएं और कुछ समय के लिए ठंडा होने दें ताकि यह अच्छी तरह से सेट हो जाए।

### **स्वास्थ्य और पोषण लाभ:**

- **रागी (फिंगर मिलेट):** रागी में उच्च मात्रा में कैल्शियम, आयरन, फास्फोरस और फाइबर होता है। यह हड्डियों के विकास और रक्त निर्माण के लिए लाभकारी है। रागी में ग्लूटेन नहीं होता, जिससे यह ग्लूटेन-संवेदनशील लोगों के लिए आदर्श होता है।
- **मदुआ:** मदुआ भी एक पौष्टिक अनाज है जिसमें प्रोटीन, फाइबर, और मिनरल्स भरपूर होते हैं। यह शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखने में मदद करता है और वजन घटाने में भी सहायक होता है।
- **गुड़:** गुड़ आयरन का एक बेहतरीन स्रोत है और यह खून की कमी को दूर करने में मदद करता है। यह शरीर में गर्मी उत्पन्न करता है, जो सर्दियों में विशेष रूप से फायदेमंद होता है।
- **सूखा नारियल और मेवे:** सूखा नारियल और काजू-बादाम जैसे मेवे शरीर के लिए अच्छे फैट्स प्रदान करते हैं और

एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं।

## 1. स्वास्थ्य व पोषण संबंधी लाभ

खोया न केवल स्वादिष्टता में अग्रणी है, बल्कि पोषण की दृष्टि से भी यह अत्यंत समृद्ध उत्पाद है। यह शुद्ध दूध के गाढ़े रूप से तैयार होता है, इसलिए इसमें दूध के सभी पोषक तत्व सघन रूप में विद्यमान रहते हैं:

- **प्रोटीन:** खोया एक उच्च गुणवत्ता वाला प्रोटीन स्रोत है, जो शरीर के ऊतक निर्माण और मांसपेशियों के विकास में सहायक होता है।
- **कैल्शियम और फॉस्फोरस:** ये हड्डियों और दांतों की मजबूती के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।
- **विटामिन A और D:** ये विटामिन दृष्टि, रोग प्रतिरोधक क्षमता और हड्डियों की मजबूती के लिए आवश्यक हैं।
- **ऊर्जा का अच्छा स्रोत:** खोया की वसा और शर्करा युक्त संरचना इसे बच्चों, बुजुर्गों और अधिक परिश्रम करने वालों के लिए उपयुक्त बनाती है।

जब खोया में **ड्राई फ्रूट्स** (जैसे बादाम, काजू, पिस्ता), **केसर, इलायची**, और कुछ **औषधीय हर्ब्स** जैसे अश्वगंधा या तुलसी आदि मिलाए जाते हैं, तब इसका पोषण मूल्य और औषधीय महत्व और भी बढ़ जाता है। यह न केवल स्वाद में विविधता लाता है, बल्कि उसे एक **हेल्दी स्नैक या मिठाई** के रूप में भी प्रस्तुत करता है।

## 2. बाजार की संभावनाएँ और व्यवसाय की दिशा

खोया और इसके मूल्य वर्धित उत्पादों की **बाजार में स्थायी मांग** है। विशेष रूप से भारत जैसे देश में, जहाँ त्योहार, विवाह, धार्मिक आयोजन और पारिवारिक उत्सव निरंतर होते रहते हैं, वहाँ इनकी खपत पूरे वर्ष बनी रहती है।

- **पारंपरिक मिठाई व्यवसाय** के अतिरिक्त अब आधुनिक शृंखलाओं जैसे सुपरमार्केट, मिठाई ब्रांड्स, ऑनलाइन मिठाई स्टोर इत्यादि में भी खोया उत्पादों की मांग बढ़ रही है।
- **बड़े शहरों के उपभोक्ता** अब गुणवत्ता, हाइजीन और ब्रांड वैल्यू पर ध्यान देते हैं, जिससे स्थानीय उद्यमियों को एक नया बाजार मिलता है।
- खोया आधारित उत्पादों के माध्यम से गांवों और छोटे शहरों की महिलाएँ और युवा स्वरोजगार के अवसर प्राप्त कर सकते हैं।

यदि कोई उद्यमी निम्नलिखित बातों पर ध्यान दे:

- गुणवत्तापूर्ण दूध का स्रोत सुनिश्चित करे
- साफ-सुथरा उत्पादन वातावरण बनाए
- उचित **ब्रांडिंग** और आकर्षक **पैकेजिंग** अपनाए
- **FSSAI लाइसेंस**, जीएसटी पंजीकरण आदि लेकर कार्य को औपचारिक रूप दे
- तो यह एक सफल और लाभदायक व्यवसाय में परिवर्तित हो सकता है।

### 3. ब्रांडिंग और विपणन रणनीति

एक मजबूत **ब्रांड पहचान** बनाना खोया आधारित उत्पादों की बिक्री और उपभोक्ता विश्वास के लिए अत्यंत आवश्यक है। कुछ प्रभावी रणनीतियाँ निम्न प्रकार हैं:

#### ✓ ब्रांडिंग:

- ब्रांड नाम और **लोगो ऐसा हो जो पारंपरिक भारतीय मिठाइयों की भावना को दर्शाए।**
- पैकेजिंग में लोक कला, पर्वों, अथवा क्षेत्रीय पहचान को दिखाया जाए।

#### ✓ विपणन:

- **स्थानीय दुकानों**, मिठाई विक्रेताओं, होटलों और कैटरिंग सेवाओं से साझेदारी करें।
- **ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म** (जैसे Amazon, Flipkart, BigBasket) पर उत्पाद सूचीबद्ध करें।

- **फूड फेस्टिवल, कृषि मेले, हाट बाजार, और विकास मेले** में स्टॉल लगाकर प्रचार करें।
- **सोशल मीडिया मार्केटिंग** (Facebook, Instagram, WhatsApp Business) का प्रयोग करें।
- ✓ **पैकेजिंग और लेबलिंग:**
  - उत्पाद पर विनिर्माण तिथि, उपयोग की अंतिम तिथि, सामग्री विवरण, और पोषण तालिका अवश्य अंकित करें।
  - लेबल पर FSSAI पंजीकरण संख्या भी होना चाहिए जिससे उपभोक्ताओं का विश्वास बढ़े।

## सरकारी योजनाएँ और सहायता

### 1. प्रधानमंत्री सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण उद्यम योजना (PMFME)

यह योजना भारतीय सरकार द्वारा सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण उद्यमों के लिए शुरू की गई है। इसका उद्देश्य देश के छोटे खाद्य उद्योगों को सहायता प्रदान करना और उनके उत्पादों के प्रसंस्करण, गुणवत्ता सुधार और विपणन में मदद करना है।

### प्रमुख सुविधाएँ:

- **क्रेडिट लिंकड सब्सिडी:** सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण इकाइयों के लिए 35% तक की सब्सिडी प्रदान की जाती है, जो कि लगभग ₹10 लाख तक हो सकती है। यह वित्तीय सहायता ऋण के रूप में दी जाती है।
- **कुल लागत का 35% तक का अनुदान:** मैन्युफैक्चरिंग इकाइयों के उपकरण और मशीनरी के लिए।
- **प्रशिक्षण और क्षमता निर्माण:** योजना के तहत प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है, जो खाद्य प्रसंस्करण उद्योग की बेहतर समझ को सुनिश्चित करता है।
- **बाजार से जुड़ाव:** इस योजना के तहत उद्यमियों को अपने उत्पादों को विभिन्न बाजारों में प्रमोट करने और ऑनलाइन बिक्री के लिए सहायता मिलती है।

### खोया उत्पाद के लिए लाभ:

- खोया आधारित उत्पादों के उत्पादन, पैकेजिंग, और विपणन में तकनीकी और वित्तीय सहायता मिल सकती है।
- डेयरी प्रसंस्करण इकाइयों को गुणवत्तापूर्ण उपकरणों के लिए सहायता।

## 2. डेयरी उद्यमिता विकास योजना (DEDS)

यह योजना विशेष रूप से डेयरी उत्पादकों के लिए है और इसमें डेयरी व्यवसाय से जुड़े सभी पहलुओं को कवर किया जाता है, जैसे दूध प्रसंस्करण, कूलिंग यूनिट, और डेयरी प्लांट स्थापित करना।

### प्रमुख सुविधाएँ:

- **ऋण और वित्तीय सहायता:** डेयरी उद्योग से संबंधित परियोजनाओं के लिए बैंक से ऋण प्राप्त करने में सहायता, जिसमें खोया और अन्य डेयरी उत्पादों के प्रसंस्करण हेतु उपकरण शामिल हो सकते हैं।
- **सब्सिडी:** डेयरी उत्पादों के प्रसंस्करण और व्यवसाय स्थापना के लिए सरकार कुछ प्रतिशत अनुदान प्रदान करती है।
- **महिलाओं के लिए विशेष प्रोत्साहन:** महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने और उनके व्यवसाय को बढ़ावा देने के लिए विशेष प्रोत्साहन योजनाएँ हैं।

### खोया उत्पाद के लिए लाभ:

- खोया प्रसंस्करण यूनिट की स्थापना के लिए इस योजना से ऋण और सब्सिडी मिल सकती है।
- महिलाओं को खोया आधारित उत्पादों के प्रसंस्करण में शामिल करने के लिए यह योजना सहायक हो सकती है।

## 3. स्टार्टअप इंडिया योजना

"स्टार्टअप इंडिया" योजना का उद्देश्य छोटे और मझोले उद्योगों को उन्नति के लिए वित्तीय सहायता, तकनीकी सहायता और बाजार तक पहुंच प्रदान करना है। यह योजना विशेष रूप से नवाचार और उद्यमिता को बढ़ावा देने के लिए तैयार की गई है।

### प्रमुख सुविधाएँ:

- **कर में छूट:** स्टार्टअप को 3-5 साल तक कर में छूट प्रदान की जाती है, जिससे उन्हें अपनी प्रोडक्शन क्षमता बढ़ाने का अवसर मिलता है।
- **लोन और वित्तीय सहायता:** स्टार्टअप को मुद्रा योजना के तहत ऋण प्राप्त हो सकता है, जिसमें बिना गारंटी लोन की सुविधा भी दी जाती है।
- **उद्यमिता को बढ़ावा देना:** यह योजना नए और नवाचारी उत्पादों के लिए तकनीकी प्रशिक्षण, संसाधन और निवेश को प्रोत्साहित करती है।

### खोया उत्पाद के लिए लाभ:

- खोया आधारित उत्पादों के व्यवसाय को स्टार्टअप के रूप में शुरू किया जा सकता है, और इस योजना के तहत ऋण प्राप्त किया जा सकता है।
- बाजार में नई मिठाइयाँ या खोया आधारित उत्पाद पेश करने के लिए उपयुक्त प्लेटफॉर्म।

## 4. मुद्रा योजना (MUDRA Loan)

मुद्रा योजना का उद्देश्य छोटे और मध्यम उद्यमियों को बिना गारंटी ऋण उपलब्ध कराना है, ताकि वे अपने व्यवसाय को बढ़ा सकें और सशक्त हो सकें।

### प्रमुख सुविधाएँ:

- **मुद्रा ऋण:** इस योजना के तहत ₹10 लाख तक का ऋण मिलता है। ऋण का उद्देश्य छोटे उद्यमियों को उनके व्यवसाय को शुरू करने या विस्तार करने के लिए वित्तीय सहायता देना है।
- **शिशु, किशोर और तरुण श्रेणी:** ऋण को तीन श्रेणियों में बाँटा गया है: शिशु (₹50,000 तक), किशोर (₹5 लाख तक), और तरुण (₹10 लाख तक)।

### खोया उत्पाद के लिए लाभ:

- खोया आधारित व्यवसाय के लिए इस योजना के तहत ऋण प्राप्त किया जा सकता है, जिससे उत्पादन क्षमता बढ़ाई जा सकती है।

## 5. FSSAI पंजीकरण और प्रशिक्षण

FSSAI (Food Safety and Standards Authority of India) खाद्य सुरक्षा और मानकों का नियमन करने वाली संस्था है। इस संस्था द्वारा खाद्य उत्पादों के मानक तय किए जाते हैं और सुरक्षा से संबंधित दिशा-निर्देश प्रदान किए जाते हैं।

### प्रमुख सुविधाएँ:

- **FSSAI पंजीकरण:** किसी भी खाद्य प्रसंस्करण यूनिट को अपना उत्पादन शुरू करने से पहले FSSAI से पंजीकरण प्राप्त करना अनिवार्य होता है। यह उपभोक्ताओं के विश्वास को बढ़ाता है।
- **प्रशिक्षण और सहायता:** खाद्य सुरक्षा मानकों के पालन के लिए उद्यमियों को प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है।

### खोया उत्पाद के लिए लाभ:

- खोया आधारित उत्पादों की गुणवत्ता और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए FSSAI पंजीकरण की आवश्यकता होती है।
- FSSAI द्वारा प्रदान किए गए प्रशिक्षण से गुणवत्ता नियंत्रण और खाद्य सुरक्षा मानकों को समझने में मदद मिलती है।

## मदुआ की लस्सी

मदुआ (रागी) की लस्सी एक पौष्टिक और स्वादिष्ट पेय है, जो खासकर गर्मी के मौसम में ताजगी प्रदान करती है। यह लस्सी मदुआ के पौष्टिक गुणों से भरपूर होती है और शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ ऊर्जा भी प्रदान करती है। रागी में भरपूर मात्रा में फाइबर, कैल्शियम, आयरन, और प्रोटीन होता है, जिससे यह शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है। इस लस्सी को बनाना सरल है और यह एक बेहतरीन स्वस्थ विकल्प है पारंपरिक लस्सी के स्थान पर।

### सामग्री:

1. **मदुआ आटा (रागी का आटा)** – 2 टेबल स्पून
2. **दही (पानी वाली)** – 1 कप
3. **चीनी या गुड़** – स्वाद अनुसार
4. **पानी** – 1/2 कप (या आवश्यकता अनुसार)
5. **इलायची पाउडर** – 1/4 छोटा चम्मच
6. **नारियल कसा हुआ** – 1 टेबल स्पून (वैकल्पिक)
7. **आलमंड (बादाम)** – 2-3 (कटे हुए, वैकल्पिक)
8. **पानी या ठंडा दूध** – 1/2 कप

### **बनाने की विधि:**

1. **मदुआ का मिश्रण तैयार करें:**
  - सबसे पहले, एक छोटे बर्तन में मदुआ आटा (रागी का आटा) डालें और उसमें पानी मिला कर अच्छे से घोल लें, ताकि कोई गुठली न बने। इसे 5-10 मिनट तक छोड़ दें ताकि आटा अच्छे से घुल जाए।
2. **दही और पानी मिलाएं:**
  - अब एक ब्लेंडर में दही डालें और उसमें स्वाद अनुसार चीनी या गुड़ मिलाएं। इसके बाद इलायची पाउडर और थोड़ा ठंडा पानी या दूध डालें। सब सामग्री को अच्छे से मिलाएं।
3. **मदुआ का घोल डालें:**
  - इस घोल को दही में डालकर अच्छे से मिक्स करें। अगर घोल गाढ़ा लगे तो आप इसमें और पानी या दूध मिला सकते हैं। अब इसे अच्छे से फेंट लें।
4. **सजावट और सर्विंग:**
  - लस्सी को एक गिलास में डालें और ऊपर से कसा हुआ नारियल और कटे हुए बादाम डालें। इससे लस्सी का स्वाद और भी बढ़ जाएगा।
5. **ठंडा परोसें:**
  - अब मदुआ की लस्सी को ठंडा परोसें और इसका आनंद लें।

### स्वास्थ्य और पोषण लाभ:

- **रागी (मदुआ):** रागी में प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, फास्फोरस और फाइबर का उच्च मात्रा में होता है। यह हड्डियों को मजबूत बनाता है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। रागी में ग्लूटेन नहीं होता, इसलिए यह ग्लूटेन से एलर्जी वाले लोगों के लिए भी आदर्श होता है।
- **दही:** दही में प्रोटीन, कैल्शियम और प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो पाचन तंत्र को मजबूत बनाते हैं। यह त्वचा के लिए भी फायदेमंद होता है और शरीर को ठंडक प्रदान करता है।
- **गुड़ या चीनी:** गुड़ शरीर में आयरन की कमी को पूरा करने के लिए फायदेमंद होता है, जबकि चीनी स्वाद और ऊर्जा प्रदान करती है।
- **नारियल और बादाम:** नारियल और बादाम जैसे सूखे मेवे अच्छे फैट्स और एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो शरीर की सेहत को बनाए रखने में मदद करते हैं।

**मदुआ की लस्सी** एक बेहतरीन पेय है, जो स्वाद और सेहत दोनों के लिहाज से आदर्श है। इसे खासकर उन लोगों के लिए बनाना चाहिए, जो अपनी सेहत का ख्याल रखते हुए एक स्वादिष्ट पेय का आनंद लेना चाहते हैं। यह शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ ऊर्जा भी प्रदान करती है।

### आइस क्रीम बनाने की विधि

आइस क्रीम एक लोकप्रिय और स्वादिष्ट डेजर्ट है, जो खासकर गर्मी के मौसम में बहुत पसंद की जाती है। इसे घर पर भी सरलता से तैयार किया जा सकता है। नीचे दी गई विधि के अनुसार आप घर पर स्वादिष्ट आइस क्रीम बना सकते हैं।

### सामग्री:

1. **दूध** – 2 कप
2. **विधि अनुसार क्रीम (फुल क्रीम)** – 1 कप
3. **चीनी** – 3/4 कप (स्वाद अनुसार)
4. **वैनिला एसेंस** – 1 छोटा चम्मच
5. **कोर्नफ्लोर (कॉर्नस्टार्च)** – 2 छोटे चम्मच (गाढ़ा करने के लिए)

6. पानी – 1/4 कप
7. घी (वैकल्पिक) – 1 छोटा चम्मच (क्रीम के लिए)
8. फ्रूट्स, ड्राई फ्रूट्स, या चॉकलेट चिप्स – स्वाद अनुसार (वैकल्पिक)

#### बनाने की विधि:

1. **दूध और क्रीम को उबालना:**
  - सबसे पहले एक भारी तले वाले पैन में 2 कप दूध और 1 कप क्रीम डालकर अच्छे से मिला लें। इसे मीडियम आंच पर उबालें, लेकिन ध्यान रखें कि दूध उबले न। दूध उबालते समय इसे लगातार हिलाते रहें ताकि यह जलने न पाए।
2. **कोर्नफ्लोर घोल तैयार करना:**
  - एक छोटी कटोरी में 2 छोटे चम्मच कोर्नफ्लोर और 1/4 कप पानी डालकर अच्छे से घोल बना लें। अब इस घोल को उबालते हुए दूध में डालें और अच्छे से मिला लें। इससे दूध गाढ़ा हो जाएगा।
3. **चीनी डालना:**
  - अब इसमें चीनी डालकर अच्छे से मिला लें। चीनी घुलने तक इसे धीमी आंच पर पकने दें। जब तक मिश्रण थोड़ा गाढ़ा न हो जाए, तब तक इसे पकाएं। मिश्रण में अच्छी गाढ़ाई आ जाने पर गैस बंद कर दें।
4. **वैनिला एसेंस डालना:**
  - मिश्रण को थोड़ा ठंडा होने दें। ठंडा होने के बाद, इसमें 1 छोटा चम्मच वैनिला एसेंस डालें और अच्छे से मिला लें।
5. **फ्रीजर में जमाना:**
  - अब मिश्रण को एक एयरटाइट कंटेनर में डालकर फ्रीजर में रखें। इसे 6-8 घंटे तक अच्छे से जमने दें।
6. **आइस क्रीम की मिक्सिंग:**
  - जब आइस क्रीम आधी जम जाए, तो उसे फ्रीजर से बाहर निकालें और एक चम्मच या हैंड मिक्सर से अच्छी तरह मिला लें ताकि इसमें कोई क्रिस्टल न बने। फिर से इसे फ्रीजर में रखें और पूरी तरह से जमने दें।

**7. फ्रूट्स, चॉकलेट या ड्राई फ्रूट्स डालना:**

- यदि आप अपनी आइस क्रीम में फल, ड्राई फ्रूट्स या चॉकलेट चिप्स डालना चाहते हैं, तो इन्हें आइस क्रीम जमने से पहले मिश्रण में डाल सकते हैं। इसे अच्छे से मिला लें।

**8. आइस क्रीम सर्व करें:**

- जब आइस क्रीम पूरी तरह से जम जाए, तो इसे निकालकर सर्व करें। आप इसे कटोरी में या आइस क्रीम कप में परोस सकते हैं।

**स्वास्थ्य और स्वाद टिप्स:**

- **स्वास्थ्य के लिए:** आप अगर शक्कर की मात्रा कम करना चाहते हैं, तो चीनी की जगह शहद या किसी अन्य स्वीटनर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- **स्वाद के लिए:** आप चाहें तो आइस क्रीम में फलों जैसे आम, स्ट्रॉबेरी, केला, या चॉकलेट चिप्स और ड्राई फ्रूट्स डाल सकते हैं।
- **क्रेमी टेक्सचर के लिए:** यदि आइस क्रीम को ज्यादा क्रीमी और स्मूद बनाना है, तो आप इसमें थोड़ा और क्रीम मिला सकते हैं।