

# آلو کی اہمیت اور مصنوعات



Ph: +92-51-5836313, 51-2830591

Email: [info@biofruitpakistan.com](mailto:info@biofruitpakistan.com)

Web: [www.biofruitpakistan.com.pk](http://www.biofruitpakistan.com.pk)



## تعارف

آلو کا وطن جنوبی امریکہ ہے دنیا کی فصلوں میں یہ اہم مقام رکھتا ہے۔ کل پیداوار کے لحاظ سے دنیا میں اس کا نمبر گندم، مکئی اور چاول کے بعد آتا ہے۔ جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ غذائی اجناس کے بعد یہ سب سے زیادہ کھائی جانے والی خوراک ہے۔ لیکن پاکستان میں اس کو صرف ایک سبزی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ زرعی ماہرین کے ایک جائزے کے مطابق یہاں اس کی فی کس سالانہ کھپت تقریباً چار کلو گرام ہے۔ جبکہ ترقی یافتہ ممالک میں اس کی کافی زیادہ مقدار خوراک کے طور پر استعمال کی جاتی ہے مثلاً پولینڈ میں 125 آئر لینڈ میں 130 مغربی جرمنی میں 92 فرانس اور برطانیہ میں 90 اور امریکہ میں 52 کلو آلو فی کس سالانہ استعمال کیا جاتا ہے۔ ان اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ زرعی اجناس پر بڑھتی ہوئی آبادی کی وجہ سے بوجھ کو کم کرنے کیلئے آلو کا زیادہ سے زیادہ استعمال بہت اہم ہے۔ ہمارے ملک میں آلو کے استعمال کو بڑھانے کی اشد ضرورت ہے۔ اور اس کی گنجائش بھی موجود ہے۔ فی الحال اس کا استعمال زیادہ تر گھر میں بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے۔ البتہ بہت چھوٹے پیمانے پر اس کے چپس (Chips) اور فرنچ فرائی (French-Fry) بھی بنائے جاتے ہیں۔ لیکن وہ عام آدمی کم ہی استعمال کرتے ہیں۔ آلو کے استعمال کو بڑھانے، اس کی غذائی اہمیت کے بارے میں پائے جانے والے عام غلط تاثر کو دور کرنے اور اس سے مختلف اقسام کی لذیذ، ذائقہ دار، کم قیمت اور غذائیت سے بھرپور مصنوعات بنا کر متعارف کرانے کیلئے زرعی تحقیقاتی ادارہ ترناب میں شعبہ تحفظ خوراک کی زیر نگرانی ریاست ہائے متحدہ امریکہ کے تعاون سے ایک تحقیقاتی منصوبہ

شروع کیا گیا جس میں سائنسی تحقیق کے ذریعہ کام جاری ہے اب تک کے حاصل کردہ تحقیقاتی نتائج پر مبنی زیر نظر کتابچے میں چند ایسی مصنوعات کا ذکر کیا جا رہا ہے۔ جو کہ گھریلو خواتین با آسانی گھر پر تیار کر سکتی ہیں اور آلو کے استعمال کو فروغ دینے میں قابل قدر خدمات انجام دے سکتی ہیں اس کے علاوہ اپنے خاندانوں کی غذائی ضروریات کو بھی با آسانی پورا کیا جاسکتا ہے۔

#### زیر کاشت رقبہ اور سالانہ پیداوار

صوبہ سرحد میں سالانہ آلو کی تین فصلیں کاشت کی جاتی ہیں۔ بہار کی فصل جنوری میں کاشت کر کے مئی میں حاصل کی جاتی ہے جبکہ پہاڑی علاقوں میں موسم گرما کی فصل اپریل، مئی میں کاشت کر کے ستمبر، اکتوبر میں برداشت کی جاتی ہے۔ موسم خزاں کی فصل وسط ستمبر میں لگا کر دسمبر، جنوری میں کاٹی جاتی ہے۔ اس طرح تمام سال آلو کہیں نہ کہیں کھیت میں لگا رہتا ہے۔ صوبہ سرحد میں آلو کا زیر کاشت رقبہ 10,300 ہیکٹر اور پیداوار 95 ہزار ٹن سالانہ ہے۔ جبکہ پاکستان میں آلو کا کل زیر کاشت رقبہ 45,300 ہیکٹر اور پیداوار تقریباً 5 لاکھ ٹن سالانہ ہے۔ صوبہ سرحد میں میدانی علاقوں میں پشاور اور مردان کی وادی اور پہاڑی علاقوں میں وادی کاغان، سوات کے بالائی علاقے بحرین، کالام، پاڑہ چنار اور تیراہ قابل ذکر ہیں۔ یہی اور اسکا مضافاتی علاقہ آلو کی کاشت کے لئے بے حد موزوں ہے۔

## آلو کی اہمیت کے بارے میں چند حقائق

آلو کو عام طور پر ایک کم طاقت والی غذا سمجھا جاتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ اس کے استعمال کو زیادہ اہمیت حاصل نہیں ہو سکی۔ لیکن اس کی غذائیت کے بارے میں سائنسی تحقیق کے ذریعہ دنیا کے مشہور سائنسدانوں نے ایسے حقائق سے پردہ اٹھایا ہے جن کے ذریعے اس کے بارے میں پائے جانے والے غلط تاثرات کی یکسر نفی ہو گئی ہے اور عام ذہن میں پائے جانے والے تمام شکوک و شبہات دور ہو گئے ہیں۔ چند حقائق درج ذیل ہیں۔

۱۔ فی یونٹ رقبہ میں گندم، چاول اور مکئی کے مقابلہ میں آلو سب سے زیادہ توانائی، حرارے اور قابل ہضم لحمیات مہیا کرتا ہے۔

۲۔ اگر انسان صرف آلو اور دودھ استعمال کرے تو اس کے جسم کی غذائی ضروریات احسن طریقہ سے پوری ہو سکتی ہیں۔

۳۔ آلو میں پائی جانے والی لحمیات کی غذائی طاقت انڈے کے برابر ہے جبکہ گوشت، مچھلی، دودھ، گندم، مکئی، چاول، سویا بین اور لوبیا سے یقینی طور پر بہتر ہے۔

۵۔ آلو وٹامن سی، لوہے اور پوٹاشیم کا بہترین ذریعہ ہے۔ دانتوں اور مسوڑوں کی بیماری، خون کی کمی، دل اور گردے کے مریضوں کیلئے بہترین غذا ہے۔

۶۔ عام طور پر آلو کو موٹا پاپیدا کرنے والی غذا سمجھا جاتا ہے جبکہ تحقیق نے نہ صرف اس تاثر کو غلط ثابت کر دیا ہے بلکہ وزن گھٹانے والی غذاؤں کے زمرے میں آلو کا بھی نام شامل ہے۔

۷۔ یہ تاثر بھی بالکل غلط ثابت ہو چکا ہے کہ سرخ چھلکے والا آلو سفید چھلکے والے آلو سے

زیادہ ذائقہ دار اور قوت بخش ہوتا ہے۔ دونوں اقسام کے آلوؤں کی اجزائے ترکیبی اور غذائی قوت میں کوئی فرق نہیں ہے۔

آلو کے اجزائے ترکیبی

خام آلو کے اجزائے ترکیبی درج ذیل ہیں۔

جز	اوسط فیصد	فیصد حدود
پانی	77.5	63.2-86.9
ٹھوس اجزاء	22.5	13.1-36.8
لحمیات	2.0	7-4.6
روغنی اجزاء	0.1	0.2-0.96
نشاستہ	19.4	13.3-30.5
نمکیات	1.0	0.44-1.9

حیاتیات:-

آلو انسانی جسم کی چار نہایت اہم حیاتیات کی کافی مقدار فراہم کرتا ہے۔ 100 گرام آلو میں حیاتیات کی مندرجہ ذیل مقدار پائی جاتی ہے۔

۱۔	وٹامن سی	26 ملی گرام
۲۔	نیاسین	1.7-3.3 ملی گرام
۳۔	تھلایمین (بی-1)	0.8-13 ملی گرام
۴۔	رابوفلیوین (بی-2)	0.3 ملی گرام

## نمکیات -

حیاتین کی طرح مختلف عناصر کے نمکیات انسانی جسم کی نشوونما اور مختلف افعال صحیح کارکردگی کے لئے بہت ضروری ہوتے ہیں اور ان کی کمی کے باعث جسم مختلف اقسام کی پیچیدگیوں اور تکالیف کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر جسم کو ان نمکیات کی ضرورت قلیل مقدار میں ہوتی ہے۔ لیکن خوراک میں ان کی کمی یا غیر موجودگی جسم میں قاتل کا درجہ رکھتی ہے۔

قدرت نے آلو میں مختلف عناصر کا بیش بہا خزانہ جمع کر دیا ہے اور یہ ہمیں وافر مقدار میں فاسفورس کیلشیم - میگنیشیم، سوڈیم، پوٹاشیم، آیوڈین، برومین، لیتھیم، آرسینک، کوبالٹ، نکل اور مولیبدینم بھی مہیا کرتا ہے۔ پوٹاشیم کی مقدار تو اس میں بہت زیادہ ہے اس وجہ سے خون کے دباؤ کے مریض جو عام کھانے کے نمک کی مقدار میں کمی کر کے خون کے دباؤ میں کمی کرنے کے خواہش مند ہوں۔ ان کے لئے آلو ایک نعمت کا درجہ رکھتا ہے۔

آلو کی مصنوعات -

تلے ہوئے آلو چپس (Fried Chips)

تازہ صحت مند اور کم گہری آنکھوں والے 5 تا 7 سینٹی میٹر موٹائی کے آلو چپس بنانے کیلئے موزوں ہیں۔ آلوؤں کو اچھی طرح دھو کر مشین یا ہاتھ کے ذریعہ چھیل لیں آنکھوں اور داغ دھبوں کو نوکیلے چاقو کے ذریعہ گھر ج کر ہٹالیں چپس کاٹنے کے آٹومیٹک یا دستی مشین کے ذریعہ ایک تا 2 ملی میٹر موٹائی کے قتلے کاٹ لیں ان کٹے ہوئے قتلوں کو نصف فیصد پوٹاشیم میٹابائی سلفائیٹ کے محلول میں تین منٹ تک

ڈوبا رہنے دیں۔ تاکہ یہ قتلے رنگ بدلنے نہ پائیں۔ پانی کو چھان کر علیحدہ کر لیں اب ان قتلوں کو پہلے سے 200 درجہ سنٹی گریڈ گرم کئے ہوئے سورج مکھی، سویا بین یا بنولے کے تیل میں تقریباً ساڑھے تین منٹ تک پکائیں۔ تیل کی مقدار اتنی زیادہ ہونی چاہیے کہ پکتے وقت قتلے ان میں ڈوبے رہیں۔ ہلکا سنہری رنگ ہو جانے پر چھان نما چھچھ کے ذریعہ چسپس کو نکال لیں تیل کو اچھی طرح نکل جانے دیں۔ کچھ ٹھنڈا ہونے پر سو گرام چسپس میں دو گرام کے حساب سے نمک ملا کر اچھی طرح ہلائیں اگر ان چسپس کو زیادہ عرصہ کیلئے اچھی حالت میں رکھنا مقصود ہو تو نمک میں 0.2 فیصد کے حساب سے ایک کیمیائی مرکب B-H-A بھی شامل کر لیں۔ پولی تھین کے لفافوں میں ڈال کر ان کو ویل کر لیں اور خشک و تا ریک جگہ میں محفوظ کر لیں۔ یہ چسپس چار سے پانچ ماہ تک اچھی حالت میں رہیں گے۔

مندرجہ بالا طریقے سے تیار کئے گئے چسپس میں 40-30 فیصد تک تیل موجود ہوتا ہے۔ اگر آپ کم تیل والے چسپس تیار کرنے کے خواہش مند ہوں تو آلو کے قتلوں کو تلنے سے پہلے دھوپ یا پکھے کی ہوا کے ذریعہ سے اتنا خشک کر لیں کہ ان کا وزن تقریباً دو تہائی رہ جائے پھر اوپر بیان کردہ طریقے سے تل لیں تلنے کی مدت بھی اس طرح کم ہو کر تقریباً دو تا ڈھائی منٹ ہو جائے گی۔

خشک آلو۔

آلوؤں کو عام طور پر دو شکلوں میں خشک کیا جاتا ہے۔

۱۔ قتلوں کی شکل میں اور

۲۔ 3/8 مکعب کی صورت

میں دونوں کے لئے تقریباً ایک ہی طریقہ استعمال ہوتا ہے۔

آلوؤں کو اچھی طرح دھو کر چھیل لیں۔ داغ دھبے والے حصے کاٹ کر پھینک دیں  
 آلوؤں کو پانچ منٹ تک 0.25 فیصد پوٹاشیم میٹابائی سلفائیٹ کے محلول میں  
 ڈوبا رہنے دیں۔ پھر ان کو 11/14 انچ موٹائی کے قتلوں یا 3/8 مکعب کی صورت میں  
 بذریعہ مشین یا ہاتھ سے کاٹ لیں ایک کھلے منہ کے برتن میں پانی کو اچھی طرح سے  
 جوش دیں۔ تیار شدہ آلوؤں کو ٹمبل کے کپڑے میں ڈال کر اس اُبلتے ہوئے پانی میں  
 ۵ تا ۳ منٹ رہنے دیں اس دوران کپڑے کو ادھر ادھر ہلاتے رہیں تاکہ تمام آلوؤں کو  
 یکساں حرارت مل سکے کپڑے سے آلوؤں کو نکال لیں اور تیار شدہ آلوؤں کو پوٹاشیم  
 میٹابائی سلفائیٹ کے نصف فیصد محلول میں ۱۰ منٹ تک بعد رہنے دیں تاکہ بعد میں اپنا  
 رنگ بھی برقرار رکھیں اور پھپھوندی وغیرہ سے بھی محفوظ رہیں اب ان آلوؤں کو صاف  
 کپڑے میں پھیلا کر دھوپ میں خشک کر لیں۔ رات کے وقت یا بال بارش کی صورت  
 میں ٹرے کو محفوظ جگہ پر منتقل کر لیں۔ جب آلو اچھی طرح خشک ہو جائیں تو ان کو ہوابند  
 ڈبوں یا پولی تھین کے تھیلوں میں محفوظ کر لیں۔

بوقت ضرورت ان کو نیم گرم پانی میں اتنی دیر کیلئے رکھیں کہ وہ تازہ آلوؤں کی مانند  
 ہو جائیں۔ اس عمل میں دو سے تین گھنٹے صرف ہو جاتے ہیں۔

خشک چپس کو بھگوئے بغیر بھی گھی میں تلا جا سکتا ہے اسی طرح مکعب نما خشک آلو کو رویت  
 یا نمک میں تھوڑا سا تیل ڈال کر مکئی کے دانوں کی طرح بھون کر بھی استعمال کیا جا سکتا

## آلوؤں کا آنا اور سو جی بنانے کا طریقہ

آلوؤں کو اچھی طرح دھو کر پریشر ککر میں 10 پونڈ فی مربع انچ پریشر پر نصف گھنٹہ تک ابالیں۔ پھر انہیں ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ اب چھلکا اتار دیں اور داغ دھبے والے حصوں کو کاٹ کر الگ کر لیں۔ اب ان صاف شدہ آلوؤں کو اچھی طرح پیس لیں۔ حتیٰ کہ گندھے ہوئے آٹے کی مانند ہو جائیں۔ اور اس میں گٹھلیاں بالکل باقی نہ رہیں۔ تھوڑے سے پانی میں آلوؤں کے 0.01 تا 0.02 فیصد کے حساب سے کیلشیم کلورائیڈ نمک اچھی طرح حل کر کے گندھے ہوئے آلوؤں میں ملا دیں۔ اس آمیزے کو سٹین لیس سٹیل یا ایلومینیم کے ٹرے یا موٹے پلاسٹک پر پتلی تہہ میں پھیلا کر خشک ہونے کیلئے دھوپ میں رکھ دیں۔ خشک ہونے کا وقت موسم، دھوپ کے درجہ حرارت اور ہوا میں نمی کی کمی یا زیادتی کی وجہ سے مختلف ہوگا۔ بہر حال جب یہ آمیزہ بالکل خشک ہو جائے تو اس کو گرائنڈر کے ذریعے اچھی طرح پیس لیں پھر عام گھریلو استعمال کے آٹے کی چھلنی سے چھان لیں۔ یہ آٹے اور سو جی کا مرکب بن جائے گا۔ اس سے آلو کا آنا حاصل کرنے کے لیے چھلنی یا باریک ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ چھنا ہوا حصہ آلو کا آنا ہوگا اور جو حصہ اس باریک چھلنی یا ململ سے نہ گزر سکے وہ آلو کی سو جی ہوگی۔ آلو کے آٹے کو 10 سے 15 فیصد کے حساب سے گندم کے آٹے میں ملا کر روٹیاں تیار کی جائیں۔ گندم کے آٹے میں 5 تا 10 فیصد تک آلو کا آنا ملانے سے نہ صرف روٹی کا رنگ اور ذائقہ اچھا ہو جائے گا بلکہ ایسی روٹی صرف آٹے کی روٹی کے مقابلے میں زیادہ عرصہ تک نرم اور قابل استعمال رہے گی۔ مغربی ممالک میں بیکری کی اشیاء اور خاص کر ڈبل روٹی کی کوالٹی کو بہتر بنانے کے لئے 5 تا 10 فیصد

تک آلوکا آنا شامل کیا جاتا ہے۔ آلوکے آٹے میں چونکہ پانی کی مقدار تازہ آلوکی نسبت بالکل نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے اسلئے اس کی غذائی طاقت کئی گنا زیادہ ہو جاتی ہے اگر ہمارے ملک میں بھی گندم کے آٹے میں آلوکا آنا ملانے کا بندوبست کیا جاسکے تو نہ صرف اس کی غذائی قوت زیادہ ہو جائے گی۔ بلکہ گندم کی کمی کا مقابلہ بھی احسن طریقہ سے کیا جاسکے گا۔ آلوکا آنا اور سوجی بچوں کیلئے ایک نہایت مفید غذا ہے۔ خاص کر آلوکی سوجی کو ترقی یافتہ ممالک میں ذہنی طور پر معذور بچوں کیلئے ایک بہترین غذا تصور کیا جاتا ہے۔

### آلوکا نشاستہ

بد قسمتی سے ہمارے ملک میں تجارتی اور گھریلو استعمال کیلئے تمام تر نشاستہ مکئی یا گندم سے حاصل کیا جاتا ہے اور اس طرح ان زرعی اجناس کا ایک بڑا حصہ انسان کی خوراک بننے سے محروم رہ جاتا ہے۔ تجربات اور تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ آلو سے عمدہ قسم کا نشاستہ کم قیمت پر حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اور یہ نشاستہ نہ صرف گھریلو مقاصد کے لیے بلکہ تجارتی مقاصد کے لیے موزوں اور مناسب ہے خصوصاً کپڑے اور کاغذ کی صنعت کے لیے تو آلو کا نشاستہ زرعی اجناس کے نشاستہ کی نسبت بہت زیادہ کارآمد ہے اگر آلو کے نشاستہ کو فروغ دیا جائے تو نہ صرف ہزاروں ٹن زرعی اجناس کو خوراک کے لئے بچایا جاسکے گا بلکہ ہر سال جو ہزاروں ٹن آلو بیماریوں اور منڈیوں میں گلنے سڑنے سے ضائع ہو جاتا ہے اس کا ایک مفید استعمال بھی دستیاب ہو جائے گا۔

گھریلو پیمانے پر نشاستہ بنانے کا طریقہ

جیسا کہ پہلے ذکر کیا جا چکا ہے اس مقصد کیلئے ہر قسم کے چھوٹے اور بیکار آلو جو کہ منڈیوں میں عموماً بہت ہی کم قیمت پر دستیاب ہوتے ہیں استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ طریقہ بہت ہی سادا اور آسان ہے۔

آلو کو اچھی طرح دھولیں اور پھر ان کو قیمے کی مشین یا کدو کش کے ذریعہ چھوٹا کریں۔ 0.5 فیصد پوٹاشیم میٹا بائی سلفائیٹ کا محلول اس میں شامل کر کے بلنڈر کے ذریعے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں اب سنیل یا پلاسٹک کی بالٹی میں اس آمیزہ کو ڈال کر اس میں وافر مقدار میں صاف پانی ڈالیں۔ تاکہ بالٹی بھر جائے آمیزہ کا پانی اچھی طرح ہلا کر 24 گھنٹے کیلئے پڑا رہنے دیں۔ اس دوران میں نشاستہ تو نیچے تہہ میں بیٹھ جائے گا جبکہ دیگر اجزاء مثلاً چھلکا اور ریشہ وغیرہ پانی کی سطح پر تیرنے لگے گے۔ جن کو آپ با آسانی اوپر سے نکال کر جدا کر لیں۔ پھر بقیہ پانی کو بھی نتھار کر الگ کر لیں اور نیچے بیٹھے ہوئے نشاستہ کوڑے میں ڈال کر دھوپ میں بالکل خشک کر لیں اور پھر پیس لیں۔ نشاستہ تیار ہے۔

اگر عمدہ درجے کا نشاستہ تیار کرنا ہو تو آلوؤں کو چھیل کر استعمال کریں اور تہہ میں بیٹھے ہوئے نشاستہ کو نتھارنے سے قبل پانی میں خوب ملا دیں اور تمام پانی کو باریک چھلنی (100 بش) میں سے گزار دیں۔ چھلنی کے اوپر جو کچھ رہ جائے اسے الگ کر دیں اب پانی کے آمیزہ کو کچھ دیر کیلئے چھوڑ دیں۔ جب نشاستہ پھر تہہ میں بیٹھ جائے تو پانی کو نکال کر الگ کر لیں اور نشاستہ کوڑے میں ڈال کر دھوپ میں خشک کر لیں نہایت عمدہ درجے کا نشاستہ تیار ہو جائے گا۔

خام آلو سے اس طریقے سے 10 تا 16 فیصد تک نشاستہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

### فرنیچ فرائز (French Fires) اور نٹس (Nuts)

یہ آلو کی تلی ہوئی مختلف شکلیں ہوتی ہیں۔ فرنیچ فرائی بنانے کیلئے آلو کے اس طرح کلکڑے کیے جاتے ہیں کہ ان کی موٹائی اور چوڑائی 9 تا 10 ملی میٹر ہو۔ اور لمبائی 25 تا 30 ملی میٹر۔ اسی طرح کلکڑوں کی لمبائی بھی گھٹا کر 9 تا 10 ملی میٹر کر دی جائے تو آلو کے مکعب بن جائیں گے جن کو فرائی کرنے بعد نٹس (Nuts) کا نام دیا جاتا ہے۔

اچھی طرح صاف کئے ہوئے آلوؤں کو چھیل لیں اور مندرجہ بالا اشیاء کے مطابق جو بھی آپ بنانا پسند کریں بنائیں۔ مشین یا صاف چاقو سے کاٹ لیں اگر ان کو فوری طور پر فرائی کر کے استعمال کرنا ہو تو تین منٹ تک پوٹاشیم میٹابائی سلفائیٹ 0.25 فیصد کے محلول میں دوبارہ رہنے کے بعد 600 درجہ سنٹی گریڈ تک گرم کئے ہوئے تیل میں سنہری مائل بھورا ہونے تک فرائی کر لیں۔ حسب ذائقہ نمک اور کالی مرچ ڈال کر استعمال کریں اگر ان کو زیادہ عرصہ کیلئے محفوظ کرنا درکار ہو تو آلو کے کٹے ہوئے کلکڑوں کو ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر 3 تا 5 منٹ تک ابلتے ہوئے پانی میں رہنے دیں۔ تاکہ تمام خامرے (Enzymes) ختم ہو جائیں پھر 5% فیصد پوٹاشیم میٹابائی سلفائیٹ کے محلول میں 5 تا 7 منٹ تک ڈبو کر نکال لیں اور اوپر بتائے گئے طریقے سے ہلکا سنہری ہونے تک فرائی کر لیں ٹھنڈا ہونے پر حسب ضرورت نمک ملا لیں اور پولی تھین کے لفافوں میں بھر کر سر بمبر کریں۔

ان پیکٹوں کو فریج کے برف بنانے والے خانے میں یا فریزر میں رکھیں اور بوقت ضرورت گرم کر کے استعمال کریں۔

## آلو کی نمکین سویاں

اچھی طرح دھوئے ہوئے صاف آلوؤں کو پریشر کمر میں 30 منٹ تک جوش دیں۔ ٹھنڈے پانی سے ٹھنڈا کر کے چھلکا اتار لیں اور پیس کر اچھی طرح کوئندھ لیں پھر اس میں اتنا خشک بیسن ملائیں کہ کچھ سخت ہو جائے حسب ضرورت نمک، مرچ اور گرم مصالحہ ملا کر موٹی سوراخوں والی سویوں کی مشین سے گزار کر پہلے سے 175 درجے سنٹی گریڈ تک گرم کئے ہوئے تیل میں براہ راست ڈال کر تل لیں۔ تقریباً 2 منٹ میں یہ تیار ہو جائیں گی۔ ٹھنڈا ہونے پر پولی تھین لفافوں میں ڈال کر خشک اور تاریک جگہ میں رکھ لیں ان سویوں کو چارپانچ ماہ کے اندر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

## آلو کا حلوہ تیار کرنے کا طریقہ

### اشیاء

- 1- ابلے ہوئے آلوؤں کا کودہ 300 گرام
- 2- آلو کا نشاستہ 150 گرام
- 3- چینی 450 گرام
- 4- گھی 250 گرام
- 5- پانی نصف لیٹر

آلوؤں کو اچھی طرح دھو کر 30 منٹ تک ابال کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ان کے چھلکے اتار لیں اور داغ دھبوں والے حصوں کو کاٹ کر پھینک دیں۔ آلوؤں کو اچھی طرح پیس لیں اور ہاتھ صاف کر کے خوب ملیں تاکہ بالکل یکجان ہو جائیں۔ پھر اس میں اوپر دیئے گئے فارمولے کے حساب سے نشاستہ اور پانی ڈال

کراچھی طرح ملا لیں۔ کسی صاف دیکھی یا کڑاھی میں گھی گرم کریں اور اس میں چینی ڈال دیں جب چینی بالکل پگھل کر گھی میں اچھی طرح مل جائے تو اس میں آلو، نشاستہ اور پانی کا تیار کیا ہوا آمیزہ ڈال کر دھیمی آگ پر پکائیں۔ پکانے کے دوران چمچہ ہلاتے رہیں تاکہ کہیں سے جلنے یا لگنے نہ پائے۔ جب حلوہ خوب سرخ ہو جائے اور گھی چھوڑنے لگے تو نہایت لذیذ حلوہ تیار ہے۔ خوشبو کیلئے اس میں حسب خواہش سبز الائچی کے دانے پیس کر ڈال دیں۔

اس حلوہ کو گرم یا ٹھنڈا دونوں صورتوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

### آلو کے بسکٹ

آلو سے نہایت لذیذ اور قوت بخش بسکٹ تیار کیے جاسکتے ہیں۔ بسکٹ بنانے کے لیے مندرجہ ذیل اشیاء درکار ہوں گی۔

1-	آلو کا آٹا	200 گرام
2-	گھی	100 گرام
3-	چینی	100 گرام
4-	خشک دودھ	70 گرام
5-	بیکنگ پاؤڈر	6.5 گرام
6-	پانی	500 ملی لیٹر

آلو کے آٹے کو پگھلے ہوئے گھی میں اچھی طرح ملا لیں۔ اس میں پسی ہوئی چینی بھی اچھی طرح شامل کر لیں۔ نیم گرم پانی میں خشک دودھ ملا کر خوب حل کر لیں اور بیکنگ پاؤڈر بھی ملا لیں اور تمام اشیاء کو اچھی طرح کوندھ لیں۔ اس آمیزہ کو تقریباً 20

سے 30 منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ پھر بنینے پر 4 تا 5 ملی میٹر کی موٹائی تک تیل کر حسب خواہش بسکٹ کاٹ لیں ان بسکٹوں کو سٹین لیس سٹیل کے چھوٹے ٹرے یا پلیٹوں میں ڈال کر بھٹی (تندور) میں پکائیں۔ جب ان کا رنگ سنہری مائل ہلکا بھورا ہو جائے تو تندور سے نکال لیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر لفافوں یا ڈبوں میں ڈال کر رکھ لیں۔

نوٹ: اگر خوشبو ملانا چاہیں تو آمیزے کو ملاتے وقت اپنی پسند کی کوئی خوشبو کے چند قطرے شامل کر لیں۔

# آلوکی اہمیت اور مصنوعات



Ph: +92-51-5836313, 51-2830591  
Email: info@biofruitpakistan.com  
Web: www.biofruitpakistan.com.pk





# BIO OIL FRUIT

Ph: +92-51-5836313, 51-2830591

Cell: +92-300-6909342

Email: [info@biofruitpakistan.com](mailto:info@biofruitpakistan.com)

Web: [www.biofruitpakistan.com.pk](http://www.biofruitpakistan.com.pk)