



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 02, अंक: 05 (सितम्बर-अक्टूबर, 2022)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

जाने पास्ता और नूडल के बारे में

(प्रियंका पटेल, अर्चना मरावी एवं दीपाली बाजपेयी)

जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय, जबलपुर, मध्य प्रदेश (482004)

संवादी लेखक का ईमेल पता: patel0712privanka@gmail.com

पास्ता:—पास्ता अपने संवेदी और पोषण मूल्य, सुविधा और बहुउपयोगी प्रतिभा की वजह से सामान्य और लोकप्रिय प्रधान खाद्य पदार्थों में से एक है। यह बताया गया है कि दुनिया भर में लगभग 14.3 मिलियन टन पास्ता का उत्पादन सलाना होता है। मुख्य उत्पादन इटली है। इसके बाद संयुक्त राज्य अमेरिका, ब्राजील, तुर्की और रूस है। इटालियंस मुख्य पास्ता उपभोक्ता है जो प्रति वर्ष 23.1 किलोग्राम प्रति व्यक्ति है। इतालवी (इटैलियन) कानून के अनुसार "सूखे पास्ता" का उत्पादन पानी और ड्यूमर गेहूँ (ट्रिटिकम ड्यूमर) मतलब सूजी, मोटे सूजी या साबुत सूजी के साथ किया जाना चाहिए। हालांकि बाकी दुनिया में (फ्रांस और ग्रीस को छोड़कर) ट्रिटिकम ऐसटिवम का उपयोग पास्ता उत्पादन के लिए किया जा सकता है यह सर्वविदित है कि आटा रियोलॉजिकल गुणों खाना पकाने की गुणवत्ता और उपभोक्ता स्वीकृति के संदर्भ में केवल ड्यूमर सूजी ही सर्वोत्तम उत्पाद गुणवत्ता का आश्वासन दे सकती है। दरअसल, यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि आम गेहूँ ड्यूमर गेहूँ की तुलना में 20–25 % सस्ता है, जो इसकी उच्च उपलब्धता और लागत प्रभावशीलता के कारण दुनिया भर में उत्पादन के लिए एक रोचक कच्चा माल बनाती है।

पास्ता भूमध्य आहार (मेडिटेरेनियन डाइट मतलब प्लांट बेस्ड डाइट) में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू एच ओ) और संयुक्त राष्ट्र के खाद्य और कृषि संगठन में पास्ता को एक स्वस्थ, टिकाऊ और गुणवत्ता वाले खाद्य मॉडल के रूप में वर्णित किया। पास्ता की मुख्य सफलता का एक मुख्य कारण इसका पोषण प्रोफाइल है। वैसे तो पास्ता में वसा की मात्रा कम तथा आसानी से पचने योग्य कार्बोहाइड्रेट के कारण आमतौर पर बहुत पौष्टिक होता है। इसके अलावा पास्ता फाइबर या प्रीबायोटिक्स जैसे स्वस्थ घटकों की आपूर्ति कर सकता है।

पास्ता की कम लागत और लंबी शेल्फ लाइफ इसे उपभोक्ताओं के कई विविध समूहों के बीच लोकप्रिय बनाती है। आकार और माप के आधार पर पास्ता को लंबे तथा लघु प्रकार के पास्ता में वर्गीकृत किया जा सकता है। लंबे लिंगुनी, लिंगुनी, सेंवई, स्पेगेटिनी और स्पेघेटी लंबे प्रकार के पास्ता में शामिल है। बटर फ्लाइस—फरफले, पेन पॉइन्टस—पेन्ने, हॉफ पेन पॉइन्टस—पेनेट, शॉट पेन पॉइन्टस—मेज पेनी, हेलिक्स—रिगटोनी, फुसिली, ओरिचीएटी, लटके हुये पक्षों के साथ पेनी—पेनी रिगेट, कोहनी के गोले—पाइप रिगेट लघु प्रकार के पास्ता में शामिल है।



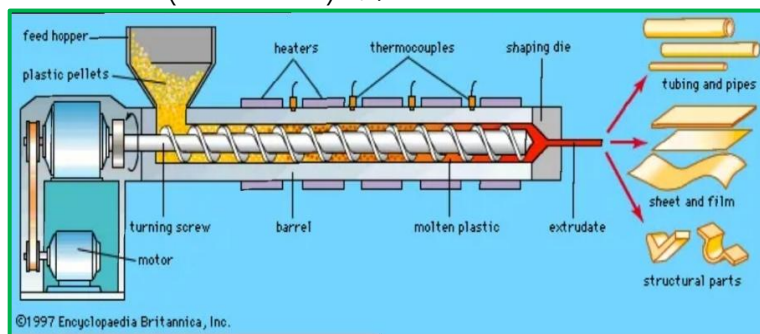
नूडल्स:—एक प्रकार का भोजन है जो अखमीरी आटे से बनाया जाता है जिसे चपटा किया जाता है और लंबी स्ट्रिप्स या स्ट्रिंग्स में काटा फैलाया या निकाला जाता है। यह शब्द 18वीं शताब्दी में जर्मन शब्द न्यूडेल से लिया गया था। कई एशियाई देशों के लिए प्राचीन काल से नूडल्स मुख्य खाद्य पदार्थ रहे हैं।

एक्सट्रूजन:—एक्सट्रूजन सबसे अधिक इस्तेमाल की जाने वाली खाद्य निर्माण प्रक्रियाओं में से एक है। इसकी बहुउपयोगी प्रतिभा विभिन्न प्रकार के खाद्य उत्पादों के उत्पादन को सक्षम बनाती है। 1930 के दशक में एक्सट्रूजन (खाद्य बाहर निकालना) सूखे पास्ता और नाश्ता अनाज गोली (ब्रेकफास्ट सीरियल) उत्पादन के लिए, 1950 के दशक में इसे पालतू खाद्य निर्माण के लिये लागू किया गया था। पिछले 30 वर्षों में निरंतर एक्सट्रूजन प्रसंस्करण के अनुप्रयोगों का विस्तार हुआ है क्योंकि प्रोद्योगिकी को बनावट बनाने, मिश्रण करने, बनाने प्रतिक्रिया करने और भोजन पकाने के लिए एक वैकल्पिक विधि के रूप में विकसित किया गया है।

एक्सट्रूजन टेक्नोलॉजी का अवलोकन फूड एक्सट्रूडर एक छोटा बायोरियक्टर है जो कच्चे माल के निरंतर परिवर्तन को अंतिम उत्पादों की एक विस्तृत श्रृंखला में सक्षम बनाता है। यह एक व्यापक रूप से इस्तेमाल की जाने वाली तकनीक है जिसमें पारंपरिक स्नेक्स, नाश्ता, अनाज, पालतू भोजन, सामग्री, च्युइंगगम, कन्फेक्शन, पास्ता टेक्सचराइज्ड वेजिटेबल प्रोटीन, प्रीमेड कुकी आटा, बेबी फूड, प्रोसेस्ड चीज, ब्रेड और अधिक सहित सैकड़ों खाद्य उत्पादों का उत्पादन होता है।

सरल रूप में वर्णित एक्सट्रूडर एक निरंतर प्रसंस्करण मशीन है जिसमें एक या दो स्क्रू (विभिन्न प्रकार के स्क्रू तत्वों से बना होता है) जो शाफ्ट पर लगे होते हैं और निश्चित बंद आवास में घूमते हैं जिसे बैरल कहा जाता है। सिंगल स्क्रू एक्सट्रूडर में एक स्क्रू का उपयोग करते हैं और ट्विन-स्क्रू एक्सट्रूडर दो इंटरमेशिंग स्क्रू का उपयोग करते हैं। एक्सट्रूडर की दोनों श्रेणियों में एक समान तरीके से काम करती हैं— कच्चे माल के अंतिम उत्पादों का परिवहन, संपीडन, मिश्रण, खाना पकाने, कतरनी/बनावट, हीटिंग, कूलिंग और आकार प्रदान करती है।

एक्सट्रूजन प्रक्रियाओं की चार मुख्य श्रेणियां हैं:— टंडा, गर्म, भाप से प्रेरित और सह-बाहर निकालना (को-एक्सट्रूजन)। कोल्ड एक्सट्रूजन का उपयोग एक्सट्रूडर के भीतर सीधे हीटिंग या कुकिंग के बिना आटे को धीरे से मिलाने और आकार देने के लिए किया जाता है। हॉट एक्सट्रूजन थर्मोमैकेनिकल रूप से दबाव में कम समय और उच्च तापमान की स्थिति के माध्यम से कच्चे माल को बदल देता है। इस प्रकार के एक्सट्रूजन का उपयोग मुख्य रूप से बनावट वाले भोजन (टेक्चर्ड फूड) तथा फीड उत्पादों के उत्पादन के लिए कच्चे माल को पकाने के लिए किया जाता है। भाप से प्रेरित विस्तार पानी के चमकने के कारण डाई एग्जिट पर पिघले हुए विस्तार को परिभाषित करता है। जिससे अत्यधिक विस्तारित उत्पाद बनते हैं। इसके बाद प्रोसेसिंग एक्सट्रूडेड उत्पादों की बनावट संबंधी विशेषताओं को निर्धारित करती है। इस प्रकार के एक्सट्रूजन का उपयोग करके उत्पादित उत्पादों के उदाहरण विस्तारित स्नैक्स और ब्रेकफास्ट सीरियल (नाश्ता अनाज) हैं।



पास्ता के फायदे:— पास्ता का सेवन करने से प्रत्येक व्यक्ति पर इसका अलग-अलग प्रभाव पड़ सकता है। पास्ता के फायदे कुछ इस प्रकार हैं:

1. **वजन कम करने के लिये पास्ता:**— वजन बढ़ने की समस्या से परेशान है तो अपने आहार में गेहूँ से निर्मित पास्ता को सम्मिलित कर सकते हैं जिसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है जिस कारण इसे आहार में शामिल करना स्वस्थ तथा स्वादिष्ट विकल्प हो सकता है।
2. **खाद्य रेशे (फाइबर):**— फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों में पास्ता को शामिल किया जा सकता है। इस कथन की पुष्टि एनसीबीआई की बेबसाइट पर प्रकाशित एक अध्ययन से होती है। इस अनुसंधान में

पास्ता खाने वाले लोगों में, पास्ता न खाने वाले लोगों की तुलना में अधिक डायटरी फाइबर की मात्रा पाई गई है। शरीर के लिये अन्य पोषक तत्वों के जैसे ही फाइबर भी अनिवार्य है। यह पेट को लंबे समय तक भरा रखने के साथ-साथ वजन को भी संतुलित कर सकता है। इसके साथ यह कब्ज की समस्या को भी कम कर सकता है।

3. **पोषक तत्वों से भरपूर:**— पोषक तत्वों की पूर्ति के लिये होल वीट पास्ता यानी गेहूँ के पास्ता का सेवन उपयोगी होता है। इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है। वहीं इसमें रिफाइंड पास्ता की अपेक्षा अधिक फाइबर और प्रोटीन होता है। यह आयरन और विटामिन बी का भी अच्छा स्रोत हो सकता है। पके हुए पास्ता में मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटेशियम, फोलेट मौजूद होते हैं।

पास्ता के पौष्टिक तत्व:—

100 ग्राम पास्ता ड्यूम गेहूँ से बने पास्ता में निम्नलिखित पोषक तत्व पाये जाते हैं:—

पोषक तत्व प्रति 100 ग्राम		मात्रा
ऊर्जा (एनर्जी)	—	368 किलो कैलोरी
प्रोटीन	—	12 ग्राम
डायटरी फाइबर (खाद्य रेशे)	—	1 ग्राम
वसा	—	0.25 ग्राम
काबोहाइड्रेट	—	77.54 ग्राम
आयरन	—	1.3 मिलीग्राम
शुगर (कुल एनएलईए)	—	2.7 ग्राम
कैल्शियम	—	17 मिलीग्राम
सोडियम	—	5 मिलीग्राम

स्वस्थ पास्ता बनाने की विधि:—पास्ता को अपने स्वाद और पंसद के अनुसार अलग-अलग तरीके से बनाया जा सकता है। पास्ता की हेल्दी और टेस्टी विधि कुछ इस तरह है।

वेज पास्ता बनाने की विधि:—2-3 लोगों के लिए

सामग्री:—

1. एक बड़ा कटोरा उबला हुआ पेंने पास्ता (लगभग 200 से 300 ग्राम)
2. दो प्याज बारीक कटा हुआ
3. एक शिमला मिर्च लंबे पतले टुकड़ों में कटी हुई
4. एक कप बारीक कटा हुआ टमाटर
5. एक चम्मच ऑरेगैनो
6. आधा चम्मच चिली फ्लैक्स
7. स्वादानुसार नमक
8. आधा चम्मच जीरा
9. स्वादानुसार काली मिर्च
10. आवश्यकतानुसार खाना पकाने का तेल

बनाने की विधि:— सबसे पहले एक पैन में तेल गरम करे जब तेल गरम हो जाये तो इसमें जीरा और लहसुन डालकर भूनें। अब इसमें प्याज और शिमला मिर्च डाल दें फिर इसमें स्वाद अनुसार नमक, काली मिर्च, ऑरेगैनो डालकर थोड़ी देर चलाये। अब इसमें उबला हुआ पास्ता डालकर मिक्स कर लें। टेस्टी एवं हेल्दी पास्ता बनकर तैयार हो जाता है। इसे चिली फ्लैक्स डालकर सर्व करें।

पास्ता के नुकसान:—

- पास्ता के फायदे होने के साथ-साथ इसके अधिक सेवन से नुकसान भी हो सकते हैं। पास्ता को उच्च फाइबर आहार की श्रेणी में रखा जाता है ऐसे में इसके अधिक सेवन से पेट में दर्द, पेट फूलने जैसी समस्याएँ हो सकती हैं क्योंकि फाइबर की अधिक मात्रा पेट से जुड़ी समस्याओं का कारण बन सकता है।

- क्रीमी या व्हाइट पास्ता का सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल स्तर बढ़ने का जोखिम हो सकता है। इसलिए इसका सेवन कभी-कभी ही करना चाहिए। जिनको कोलेस्ट्रॉल की समस्या होती है उन्हें क्रीमी पास्ता का सेवन नहीं करना चाहिए।

संदर्भ:-

1. <https://www.stylecraze.com/hindi/pasta-ke-fayde-aur-nuksan-in-hindi/>
2. M. Li, L.-J. Luo, K.-X. Zhu, X.-N. Guo, W. Peng, H.-M. Zhou (2012). Effect of vacuum mixing on the quality characteristics of fresh noodles. *Journal of Food Engineering*, 110 (4) (2012), pp. 525-531.
3. McHugh, T. (2017). How Extrusion Shapes Food Processing. *FOOD TECHNOLOGY MAGAZINE*, Vol. 71: No. 7.