

কৃষিপণ্যের বহুমুখী ব্যবহার

আলুর বহুমুখী ব্যবহার

আলু আমাদের দেশে একটি প্রধান সজী এবং অর্থকরী ফসল। তবে আলুর খাদ্যগুণ বিবেচনা করে উন্নত বিশ্বের অনেক দেশের জনগণ আলুকে প্রধান খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করেছে। সেজন্য পুষ্টি সমস্যা, খাদ্য সমস্যা এবং দারিদ্রতা দূর করার জন্য চাল ও গমের পাশাপাশি আলুকে প্রধান খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করার অভ্যাস গড়ে তোলা দরকার। আর মৌসুমে বেশী করে আলু খাওয়া দরকার। কারণ আলুর দাম সস্তা থাকে আবার স্বাদও বেশী থাকে।

আলুর ব্যবহারঃ

যুগ যুগ ধরে আমরা আলু সজী হিসেবেই ব্যবহার করে আসছি কিন্তু আলুর ব্যবহার শুধু সজী হিসেবেই সীমাবদ্ধ রাখলে চলবে না। কারণ আলু দিয়ে তৈরী করা যায় নানা রকম মজাদার খাবার। যেমন আলুর রুটি, পুরী, চপ, পিঠা, পায়েস, হালুয়া, চিপস এসব। এছাড়া বিভিন্ন ফাষ্ট ফুড ও চাইনিজ রেস্টুরেন্টগুলোতে বিক্রি হয় আলুর ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, যা শহরের অভিজাত লোকজনের কাছে খুবই প্রিয় খাবার।

আবার আলু সিদ্ধ করে ছিলে নিয়ে কাইয়ের মত করে, রোদে ছড়িয়ে শুকিয়ে তারপর মুখবন্ধ পাত্রে রাখলে এই শুকানো আলু গুড়া করে সামান্য পানিতে ভিজিয়ে আটা বা ময়দা মিশিয়ে রুটি তৈরী করে খাওয়া যায়। তাছাড়া শুকনা আলু সামান্য পানিতে ভিজিয়ে, ছেঁকে, গরম তেলে মচমচে করে ভেজেও খাওয়া যায়। এই ভাজা আলু খেতে টাটকা আলুর চিপস-এর মতই লাগে।

পরীক্ষা করে দেখা গেছে শুকনা আলু পানিতে ভিজালে তা প্রায় পূর্বেকার ওজন, আকার আর স্বাদে ফিরে আসে। চালের উপর চাপ কমানোর জন্য আলু সর্বোৎকৃষ্ট ফসল। আলু কুচি কুচি করে কেটে দুই ভাগ চাল এক ভাগ আলু অথবা খোসাসহ রান্না করলে, আলুর ভিটামিন সি নষ্ট হয় না।

আলুর গুণাগুণঃ

দানাদার শস্যের চেয়ে আলুতে লাইসিন বেশী থাকে। যা শিশুদের দেহের বৃদ্ধির জন্য খুব প্রয়োজন। শিশুকে ছয় মাস বয়স থেকে সিদ্ধ গোল আলু বা মিষ্টি আলু দুধ বা ডালের সাথে নরম করে খাওয়ালে শিশুর দেহের পুষ্টি চাহিদা অনেকটা পূরণ হবে। এ ছাড়া আলুর মধ্যে বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন রয়েছে। মূলতঃ আলু শর্করা বা কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাবার। অনায়াসেই এটি ভাত বা রুটির বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা যায়। আলু পটাশিয়ামের একটি উৎকৃষ্ট উৎস।

আলু প্রক্রিয়াজাতকরণঃ

প্রক্রিয়াজাতকরণের মাধ্যমে আলুর চীপস, ফ্রেশ ফ্রাই এসব তৈরী করা যায়। রোদে শুকিয়ে খুবই কম খরচে আলুর চীপস তৈরী করা যায়। আলু শুকাবার জন্য সবচেয়ে ভাল সময় হলো ফেব্রুয়ারী থেকে এপ্রিল মাস। আলুর খোসা ছাড়িয়ে পানিতে ধুয়ে ফালি বা চাক করে কেটে নিতে হবে। তারপর শতকরা ৫ ভাগ লবন পানিতে কাটা আলু ডুবিয়ে রাখতে হবে, আলুর টুকরা একটি এ্যালুমিনিয়াম বা বাঁশের চালুনিতে উঠিয়ে ১৫-২০ মিনিট সময় রাখতে হবে। এভাবে লবণ পানিতে ডুবিয়ে নিলে সংরক্ষণের সময় আলু সহজে নষ্ট হয় না। লবণ পানি থেকে তোলার ১৫-২০ মিনিট পর ফালি বা চাক করে কাটা আলু ছিদ্রযুক্ত ট্রেতে বা বাঁশের চাটাই-এ রোদে শুকাতে হবে। রোদে শুকাবার সময় খেয়াল রাখতে হবে যাতে মাছি না বসে বা ধুলো বালি না পড়ে। ভালভাবে শুকনো আলুর ফালি বা চাক মুখ বন্ধ পাত্রে রাখতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে পাত্রে যেন বাতাস চলাচল না করে। এই আলুর চীপস অনেকদিন সংরক্ষণ করা যায়। পরে প্রয়োজনমত তেলে এই আলুর চীপস ভেজে নিলে টাটকা চীপসের মতই স্বাদ হবে। মটকায় ঢুকিয়ে মটকার মুখ মাটির ঢাকনা দিয়ে ভালভাবে বন্ধ করে রাখলে দুই বছর সময় পর্যন্ত সংরক্ষণ করা সম্ভব। এভাবে সংরক্ষিত আলু সাইক্রোন, বন্যা, বড় এবং চালের উচ্চমূল্যের সময় সহজে খাদ্য হিসাবে গ্রহণ করা যায়।

শিল্পে কাঁচামাল হিসেবে আলুর ব্যবহারঃ

শিল্পে কাঁচামাল হিসেবেও আলু ব্যবহার করা যায়। যেমন— Textile শিল্পের জন্য স্টার্চ বা মাড় হিসেবে ব্যবহার করা যায়। এ ছাড়াও আলু থেকে গ্লুকোজ ও চিনি উৎপাদন করা যায়। আমাদের দেশে বছরে প্রায় ২০ হাজার মেঃ টন স্টার্চ ব্যবহার হয় যার পুরটাই আমদানীকৃত। শিল্প মালিকদের দ্বারা দেশীয় পণ্য আলুর ব্যবহার করে সম্ভাবনাময় আলু ফসলকে বাঁচাতে পারলে প্রচুর বৈদেশিক মুদ্রা সাশ্রয় হবে।

মিষ্টি আলুঃ

মিষ্টি আলুতে খাদ্য শক্তি গোল আলুর মতই। আর এটা খুবই পুষ্টিকর খাবার। মিষ্টি আলু খুব দ্রুত শুকিয়ে যায় এবং বেশী সময়ের জন্য গুদামজাত করে রাখা সম্ভব হয় না। সে কারণে আলু ওঠার পরেই সিদ্ধ বা পোড়া দুই ভাবেই নাস্তায় দেয়া যেতে পারে। সিদ্ধ বা পোড়ানোর আগে মিষ্টি আলু ভাল ভাবে ধুয়ে মুছে নিতে হবে। সিদ্ধ করার সময় হাঁড়ির ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দেয়া উচিত। মিষ্টি আলু থেকে ঠিকমত ভিটামিন-এ এর গুণাবলী পেতে হলে, সামান্য তেল গরম করে এতে সিদ্ধ আলু কিছুটা ভেজে নিয়ে পরিবেশন করা যেতে পারে। মিষ্টি আলু থেকে জ্যাম, আচার, কেক, পাউরুটি এসব তৈরী করা যায়। তাছাড়া শিশু খাদ্যের উপকরণ হিসেবে ব্যবহার করা যায়। এছাড়া মিষ্টি আলুর বাণিজ্যিক ব্যবহারও আছে। কারণ এটা থেকে শিল্পে ব্যবহারের জন্য স্টার্চ ও গ্লুকোজ তৈরী করা যায়।

**পরিশেষে বলব, বেশী করে আলু খান,
ভাতের উপর চাপ কমান।**