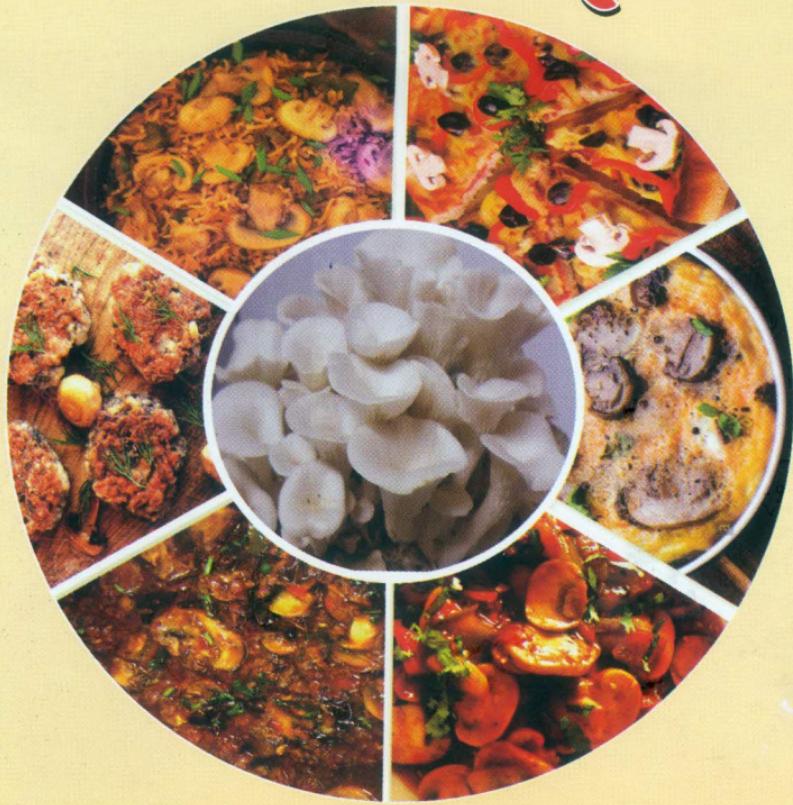


मरात्हम पाककृती



श्रीमती अमृता राऊत

विषय विशेषज्ञ (कृप्रअ)

कृषि विज्ञान केंद्र, धुळे

लेखक

डॉ. दिनेश नांद्रे

कार्यक्रम समन्वयक

कृषि विज्ञान केंद्र, धुळे

श्रीमती प्राची काळे

कार्यक्रम सहाय्यक (प्रयोगशाला)

कृषि विज्ञान केंद्र, धुळे

डॉ. पंकज पाटील

विषय विशेषज्ञ(पिक संरक्षण)

कृषि विज्ञान केंद्र, धुळे

संपादक

डॉ. दिनेश नांद्रे

कार्यक्रम समन्वयक

कृषि विज्ञान केंद्र, धुळे

प्रकाशक

डॉ. शरद गडाख्य

संचालक, विस्तार शिक्षण तथा संशोधन

म.फु.कृ.वि., राहुरी

प्रति : ₹1000 म.फु.कृ.वि./विस्तार प्रकाशन/घडिपत्रिका/क्र. २२९४/२०१९

महात्मा फुले कृषि विद्यापीठ

कृषि विज्ञान केंद्र

कृषि महाविद्यालय, धुळे

दुर्घटनी क्र. (०२५६२) २३०३६२

संकेतस्थळ : <http://www.kvkdhule.org>

Email : pckvkdhule@gmail.com

kvkdhule.icar@gov.in



मशरूम पाककृती

पाश्वर्भूमी -

मशरूम हे एक लोकप्रिय खाद्यान्न असून उत्तम पौष्टिक तत्वांनी युक्त असे आहे. मशरूम हे जीवनसत्वे आणि खनिजांनी परिपूर्ण असून ताज्या मशरूममध्ये ८५% ते ९५% आर्द्रता, ३% प्रथिने, ४% कर्बोदके, ०.३ ते ०.४% स्निधं पदार्थ आणि खनिजे असतात. थायमिन, रायबोफलोविन, नायसिन आणि ॲस्कॉर्बिक ऑसिडचे ते एक उत्तम स्रोत आहेत. सोडिअम मात्रा कमी असल्याकारणाने मशरूम हे फ्लेवर / चव प्रदान करण्याकरिता वापरले जातात. तसेच कार्बोहायड्रेट आणि स्निधांश कमी असल्याने ते मधुमेहींसाठी एक आदर्श आहार ठरु शकते. भारतीय पक्कान्नांमध्ये मशरूमसाठी एक वेगळे स्थान असले तरी गृहिणी मध्ये मशरूम पाककृतींबद्दल संकोच दिसून येतो. याचे प्रमुख कारण म्हणजे मशरूम पाककृतींबद्दलचे अज्ञान.

ओषधी गुणधर्म -

१. हृदयासाठी उत्तम -

मशरूम मध्ये स्निधांश कमी असून कोलेस्ट्रोल अत्यंत कमी प्रमाणात असल्याने हृदयरोग - रुग्णांसाठी ते एक उत्तम पर्याय ठरु शकते. अत्यल्प सोडिअम मात्रा व पोटेशिअम मात्रा भरपूर असल्याने मशरूम क्षार - संतुलनास सहाय्यक ठरते आणि शरीरातील रक्ताभिसरणास मदत करते.

२. लोकलरी अन्नपदार्थ / कमी उच्चांक पदार्थ -

मशरूम हे लो-कॅलोरी अन्न पदार्थ असून त्यात स्टार्च स्निधांश आणि साखर कमी असल्याने मधुमेहींसाठी ते एक उत्तम पर्याय ठरु शकते. मशरूममधील विशिष्ट प्रथिनांमुळे शरीरातील कोलेस्ट्रोल जळण्यास मदत होते. म्हणूनच ज्यांना वजन कमी करायचे असेल त्यांनी आहारात मशरूम आवश्यक समाविष्ट करावेत.

३. वय स्थापक गुणधर्म -

मशरूममधील विशिष्ट कर्बोदके हे शरीरातील फ्री - रॅडिकल्स नष्ट करतात. हेच अॅन्टी - ऑक्सीडंट वय स्थापन कार्यास मदत करतात व तारुण्य टिकवून ठेवतात.

४. पचन संस्थेचे नियमन -

मशरूममधील तंतूमय पदार्थ आतङ्यांमध्ये प्रोबायोटिक म्हणून काम करून आतङ्यातील उपयुक्त जिवाणूऱ्या वाढीस प्रोत्साहन देतात. हे अन्नगत तंतू पाचन क्रिया सुधारून आतङ्यांचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यास मदत करतात.

५. प्रतिकार क्षमता वाढविते -

मशरूममधील बीटा-ग्लूकॅन कर्बोदके आणि खनिजे प्रतिकार क्षमता वाढविण्यास मंदत करतात.

- मशरूम शिजवितांना घ्यावयाची काळजी -

१. मशरूम हे एक संपूर्ण शाकाहारी अन्न आहे.

२. मशरूम हे नेहमी ताजी असावीत. त्यांना कोण्याही प्रकारचा दुर्गंध आणि चिकटपणा नसावा.

३. शिजविण्याआधी मशरूम पाण्याने स्वच्छ धुवून घ्यावीत.

४. मशरुमचे बाहेरील आवरण सोलण्याची आवश्यकता नसते. उलट त्यामुळे पौष्टिकता जतन होण्यास मदत होते.
५. मशरुम भाजीच्या ग्रेव्ही / रस्यात अन्न भाज्यांप्रमाणे विरघळत नाहीत.
६. मशरुमचा वापर इतर भाज्यांसोबत करता येतो.
७. मशरुम निवडतांना इतर विषारी मशरुम पासून त्यांची ओळख करता येणे अत्यंत आवश्यक आहे.

१. मशरुम कटलेट -

साहित्य

मशरुम	-	२०० ग्रॅम
टोमॅटो	-	१०० ग्रॅम
कांदा	-	१०० ग्रॅम
बटाटा	-	२०० ग्रॅम
कांदा	-	५-६ पाकळ्या
मीठ	-	चवीनुसार
हिरवी मिरची	-	५-७
रवा	-	१०० ग्रॅम
तूप तळण्यासाठी	-	१०० ग्रॅम
हळद पावडर	-	१ चमचा
आले	-	एक इंच
कोथिंबीर	-	आवश्यकतेनुसार



कृती -

१. बटाटे उकडून त्यांची साले काढून घ्यावीत.
२. कांदा आणि टोमॅटो बारीक कापून घ्यावेत.
३. कोथिंबीर, आले, लसून आणि हिरवी मिरची यांची एकत्र पेस्ट बनवावी.
४. बटाटे कुस्करून घ्यावेत, मशरुम कापून घ्यावेत.
५. एक भांड्यात तूप तापवून घ्यावे. कांदा, हिरवा मसाला आणि टोमॅटो तळून घ्यावेत.
६. मशरुम आणि बटाटे टाकून एकत्रित करावे.
७. मीठ हळद टाकावी.
८. वरिल मिश्रण परतल्यावर त्याचे लाडू वळावेत. टिक्की / पॅटीस बनवून रव्यात घोळवून घ्यावेत. तव्यामध्ये तूपावर शॅलो फ्राय करावेत.

२. मशरुम क्राईड राईस -

साहित्य

तांदूळ	-	१०० ग्रॅम
मशरुम	-	५० ग्रॅम
हिरवा वाटाणा	-	५० ग्रॅम
गाजर	-	५० ग्रॅम
सिमला मिरची	-	१०० ग्रॅम
लिंबू	-	१ नग
तमाल पत्र	-	२ नग
लवंग	-	५ ते ६



मिरची	-	७ ते ८
तेल	-	८० मिली.
कांदा पात	-	५० ग्रॅम
आले लसूण पेस्ट	-	१० ग्रॅम
कांदा	-	५० ग्रॅम
दालचिनी	-	२-४ तुकडे

कृती -

१. तांदूळ उकडून घ्यावेत अर्धे शिजेपर्यंत . नंतर मीठ, तमालपत्र टाकून तांदूळ उपसून घ्यावेत.
२. मशरूम सिमला मिरची आणि गाजर कापून घ्यावेत.
३. हिरवे वाटाणो आणि गाजर उकडून घ्यावेत.
४. एका भांड्यात तेल घेवून कांदा, आले लसूण पेस्ट लवंग, दालचिनी, मिरची टाकून तळून घ्यावेत. नंतर सिमला मिरची आणि इतर भाज्या टाकून परतवून घ्यावेत.
५. उकडलेला तांदूळ, तेल आणि लिंबू रस टाकावे.
६. २ मिनिटे शिजू द्यावे.
७. गरम गरम सर्व करावे.

३. स्वीट अण्ड सोर मशरूम -

साहित्य -

टोमॅटो	- १५० ग्रॅम किंवा
टोमॅटो केचप	- २ टेबलस्प्न
लाल मिरची पावडर-१ चमचा	
फरसबी	-१० ग्रॅम
गाजर	-२५ ग्रॅम
सिमला मिरची	-५० ग्रॅम
कांदा	-२५ ग्रॅम
मैदा	-१० ग्रॅम
कॉर्नफ्लोअर	-२० ग्रॅम
मशरूम	-१०० ग्रॅम
फुलकोबी	-२५ ग्रॅम
तेल	-६० मिली
कांदा	-५० ग्रॅम
आले लसूण पेस्ट	-१० ग्रॅम
सोया सॉस	-१ चमचा



कृती -

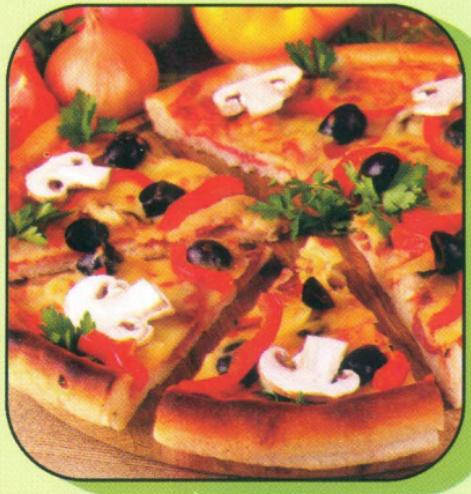
१. भाज्या स्वच्छ धूवून चौकोनी कापून घ्याव्यात.
२. मैदा, फुलकोबी, लाल मिरची पावडर आणि मिठ टाकून मिश्रण (ओले) तयार करून घ्यावे.
३. टोमॅटो शिजवून प्यारी करून घ्यावी.
४. मशरूम आणि ईंर भाज्या मिश्रणात बुडवून तेलात सोनेरी रंगापर्यंत तळून घ्याव्यात.

५. दुसऱ्या भांड्यात तेलामध्ये कांदा आले लसूण पेस्ट आणि सिमला मिरची परतवून घ्यावेत.
६. नंतर टोमॅटो प्यरी किंवा केचप टाकावे, उकळवून द्यावे. नंतर तळलेल्या भाज्या टाकून सोया सॉस टाकावा. थोडा वेळ शिजू द्यावे.

४. मशरूम पिझ़ा -

साहित्य

मैदा	- ६० ग्रॅम
फ्रेश यिस्ट	- ५ ग्रॅम
मशरूम	- ५० ग्रॅम
टोमॅटो	- ७५ ग्रॅम
कांदा	- २० ग्रॅम
चीझा	- २० ग्रॅम
लसूण	- १ पाकळी
लाल मिरची पावडर	- १ चिमूट
मीठ	- १/२ चमचा
बटर	- १ चमचा

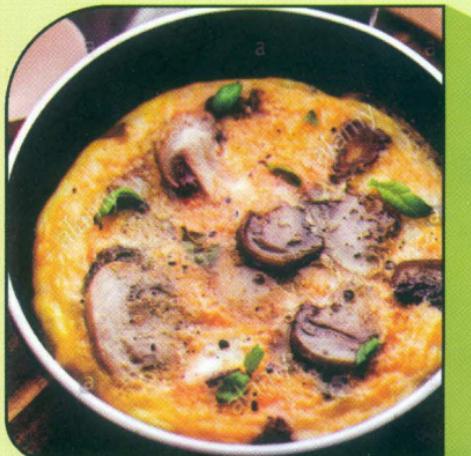


कृती -

१. मैदा आणि मीठ एकत्र चाळून घ्यावेत. पीठात यीस्ट टाकून एकत्र करावे. आवश्यकतेनुसार पाणी टाकून पीठ मळून घ्यावे. मळलेले पीठ झाकून ठेवावे. आकारमानाच्या दुप्पट झाल्यावर पुन्हा मळून घ्यावे.
२. पीठ लाटून घ्यावे (साधारण १ से.मी. जाड पोळी)
३. पिझ़ा ट्रे ला थोडे तूप लावून मैदा पोळी त्यावर ठेवावी.
४. कांदा टोमॅटो आणि मशरूम कापून घ्यावेत.
५. कांदा, लसूण, टोमॅटो, मशरूम, मिरची पावडर आणि मिठ एकत्र परतवून घ्यावेत.
६. ५-६ मिनिटे शिजवावे.
७. परतवलेले मिश्रण तयार मैदा पोळीवर पसरवून त्यावर किसलेले चिझ घालावे.
८. ओव्हन मध्ये २० मिनीटे बेक करावे.

५. मशरूम ऑमलेट - साहित्य

१. मशरूम	- ५० ग्रॅम
२. अंडी	- ४
३. क्रीम	- २ ग्रॅम
४. मीठ मिरची	- चवीनुसार
५. कांदा	- ५० ग्रॅम
६. बटर/लोणी	- ३ चमचे
७. कोथिंबीर	- २ चमचे



कृती -

१. एक चमचा बटर घेवून तव्यावर टाकावे. मशरूम काप आणि कांदा काप बटरवर परतवावे.

२. अंडी, क्रीम , मीठ आणि मिरची एकत्र करून फेटून घ्यावे.
३. एका पॅन मध्ये १ चमचा बटर वितळवून घ्यावे.
४. फेटलेले मिश्रण तव्यावर / पॅनवर टाकून खालील बाजू शिजू द्यावी.
५. मधील बाजूस मशरूम घालावेत.
६. वरून कोथिंबीर पेरावी.
७. अंडी मिश्रण सेट होईपर्यंत शिजवावे. गरम गरम सर्वं करावे

६. मशरूम कुरमा - साहित्य

१. मशरूम	-	१०० ग्रॅम
२. हिरवा वाटाणा	-	२५ ग्रॅम
३. बटाटा	-	२५ ग्रॅम
४. टोमॅटो	-	५० ग्रॅम
५. हिरवी मिरची	-	४-५
६. नारळ चव	-	२० ग्रॅम
७. लवंग	-	४-५
८. लाल मिरची	-	२-३
९. आले	-	१ इंच तुकडा
१०. दालचिनी	-	एक तुकडा
११. लसूण	-	५-६ पाकळ्या
१२. हळद पावडर	-	१ / २ चमचा
१३. कांदे	-	२ मोठे
१४. धणे	-	२ चमचे



कृती - १

१. मशरूम आणि टोमॅटो सोडून सर्व भाज्या कापून घ्याव्यात, अर्धवट शिजवून घ्याव्यात.
२. हिरवी मिरची आले, लसूण पेस्ट करून घ्यावी.
३. एका कढईमध्ये तेल गरम करून कोथिंबीर, लवंग, लाल मिरची, दालचिनी आणि नारळ टाकावे.
४. कांदा आणि टोमॅटो कापून घ्यावेत.
५. मशरूम कापून घ्यावेत.
६. एका भांड्यात तूप गरम करून कांदा टोमॅटो आणि आले लसूण पेस्ट परतवून घ्यावेत.
७. कापलेले मशरूम शिजवलेल्या भाज्या आणि मसालस वाटण घालून परतवून घ्यावे.
८. मीठ आणि हळद पावडर घालावी.
९. कोथिंबीर टाकून गरम सर्वं करावे.
