

मशरुम मधील तुलनात्मक प्रथिने (%)

शिंपला मशरुम	-	२.९
वाटाणा	-	२.६
पानकोबी	-	१.५
गाजर	-	१.१
सफरचंद	-	०.३
केळी	-	१.१
बटाटा	-	२.१

खाद्य पादार्थ

* मशरुम करी

मशरुम शुवून घ्या. मशरुम टोमॅटो व कांदाचे बारीक तुकडे लसुण व आल्याचा गोळा तयार ठेवा. नंतर पसरट भांड्यात तेल किंवा तूप गरम करून त्यात लसुण व आले सोनेरी रंग होईपर्यंत तळून घ्या. त्यात आवश्यकतेनुसार तिखट व मीठ टाका व नंतर उकळलेले मशरुमचे तुकडे टाका. आवश्यकतेनुसार दुध किंवा पाणी टाका.

* मशरुम पुलाव

तांदूळ शुतल्यानंतर अर्धा तासाने उकळत्या पाण्यात भात शिजवा, त्यात मीठ व तूप टाका. मशरुम शुवून घ्या, त्याचे काप करून तुपात लालसर होईपर्यंत तळून घ्या. तसेच कांदा परतून घ्या व त्यात मसाला व मशरुम टाका. चवीपुरते मीठ टाका. मंद आचेवर पाच मिनीट झाकण ठेवून शिजवा व तयार भातामध्ये मिसळा.

* मशरुम सूप

मशरुम बारीक करा व पाच मिनीट तुपात परतून घ्या.

त्यात पाणी टाकून १५ मिनीटे ठेवा. दूध टाकून पाच मिनीट उकळवा. नंतर २ मिनीट चमचा टाकून फिरवा. त्यात चवीपुरते मीठ व थोडा मसाला टाका. आवडीप्रमाणे कोर्याबीर टाका.

* मशरुम भेंडी

मशरुम शुवून व त्याचे मोठ्या आकाराचे काप करा. ओल्या कांदाचे तुकडे तेलात परतून घ्या. त्यात तिखट, मीठ, मसाला आवश्यकतेनुसार घाला. मशरुमचे तुकडे व भेंडीचे तुकडे मंद आचेवर १५ मिनीट राहू द्या. त्यावर कोर्याबीर घाला व खाण्याकरिता वापरा.

* शिंपला अळिंबी आपण आपल्या घरी सहज उत्पन्न करू शकता

* अळिंबी हे उच्च प्रथिनेयुक्त, जीवनसत्वयुक्त असल्यामुळे पौष्टिक आहे.

* अळिंबी मध्ये स्निग्ध पदार्थ अत्यल्प आहेत.

* नियमीत आहारासाठी अतिशय उपयुक्त.

* महिलांसाठी एक उत्तम गृहोद्योग.



भारतीय कृषी अनुसंधान परिषद,
नवी दिल्ली पुरस्कृत
श्रम साधना अमरावती द्वारा संचालित



साधना कृषी विज्ञान केंद्र दुर्गापूर (बडनेरा), जि. अमरावती

अळिंबी लागवड (मशरुम)

प्रकाशक
डॉ. के.पी.सिंह
कार्यक्रम समन्वयक

संकलन
डॉ. अर्चना काकडे
विषय विशेषज्ञ (गृहविज्ञान)

कृषी विज्ञान केंद्र, दुर्गापूर (बडनेरा) अमरावती.

फोन नं. ०७२१-२५८०६०६

Visit us: www.kvkdurgapur.com
e-mail: pc_kvka@yahoo.co.in

शिंपला अथवा धिंगरी अळिंबी

अळिंबी ही एक प्रकारची बुरशी असून तिचा समावेश वनस्पतीमध्ये होतो. या वनस्पती मध्ये हरितद्रव्य नसते. पावसाळ्यामध्ये या अळिंबी आपल्याला निसर्गात आढळणाऱ्या सर्वच अळिंबी ह्या खाण्यास योग्य नसतात. त्यातील काही विषारी असतात. विषारी अळिंबी खाण्यात आल्यास त्यापासून अपाय होतो. म्हणून निसर्गात उगवलेली अळिंबी खाण्यापूर्वी ती बिन विषारी आहे याची खात्री करून घ्यावी लागते.

संशोधनाअंती असे सिद्ध झालेले आहे की, भारतामध्ये व्हाईट बटन मशरुम, शिंपला मशरुम व भात पेंड्यावरील मशरुम या जाती खाण्यायोग्य आहे व त्याची लागवड करता येते. या तीनही अळिंबी पैकी शिंपला अळिंबी ची लागवड करणे अतिशय सोपे आहे व विदर्भाचे वातावरण या लागवडीसाठी चांगले आहे. बंद खोलीत किंवा झोपडीत या अळिंबीचे उत्पन्न घेता येते.

विदर्भामध्ये साधारण जुलै महिन्यापासून ते मार्च महिन्यापर्यंत या अळिंबीची लागवड करता येते. या अळिंबीच्या वाढीसाठी २०-३० सें. तापमान पाहिजे. ते विदर्भात वरील महिन्यात निसर्गातच आढळते. एक पीक ५५ ते ६० दिवसात येते. वर्षातून ४ ते ५ पीक सहज घेता येतात.

दुसरी महत्वाची गोष्ट म्हणजे या अळिंबीची वाढ कोणत्याही शेतातील निरुपयोगी अवशेषावर करता येते. उदा. भाताचे तणस, गव्हाचा गव्हांडा, पन्हाट्या, सोयाबीनचे कुटार इत्यादी. विदर्भामध्ये हे अवशेष १२ ही महिने सहज उपलब्ध असतात. शिंपला अळिंबीची लागवड विदर्भात सहज शक्य आहे. थोड्याशा तांत्रिक

ज्ञानानंतर महिला शेत मजूर, शाळेतील मुले या अळिंबीची लागवड तंत्र आत्मसात करून घरी उत्पन्न घेऊ शकतात.

शिंपला मशरुम लागवड पद्धती

- १) भात तणसाचे तुकडे/गव्हांडा/सोयाबीन कुटार १२ ते १४ तास थंड पाण्यात भिजत ठेवावे.
- २) भिजलेला गव्हांडा किंवा इतर कुठलेही कुटार ३० मी. उकळत्या पाण्यात बुडवावे व नंतर उपसून काढावे त्यातील पाणी निथळू द्यावे.
- ३) डेटॉल टाकलेल्या पाण्याच्या मिश्रणात प्लॅस्टीक पिशवी निर्जंतूक करून घ्यावी. ४५ ते ६० सें.मी. आकाराचे पिशवीचा वापर करावा.
- ४) प्लॅस्टीक पिशव्यांमध्ये प्रथम १० सेंमी. निर्जंतूक कुटाराचा थर घावा व त्यावर रांगोळी पद्धतीने मशरुमचे बियाणे (स्पाॅन) टाकावे. अशाप्रकारे ४ ते ५ थर घावे म्हणजे पूर्ण बॅग भरून जाईल.
- ५) पिशवीचे तोंड धाग्याने पक्के बांधावे व टाचणीच्या सहाय्याने पिशवीच्या चर बाजूस ३० ते ४० छिद्र करावे.
- ६) अशा तऱ्हेने तयार झालेल्या पिशव्या बंद खोलीत रेंकवर अथवा टांगून ठेवाव्यात.
- ७) ५ ते २० दिवसात पिशवीत बुरशीची वाढ पूर्ण होते. दूधाच्या सावीसारखी पांढरी वाढ दिसल्यावर पिशव्या फाडून टाकाव्या अशा तऱ्हेने बंड तयार होईल.
- ८) उघड्या बेडला दिवसातून तीन वेळा पाणी घावे तसेच भितीवर व खाली जमिनीवर पाणी फवारावे

जेणे करून तापमान २० ते ३० सें. व आर्द्रता ८० ते ८५% राहील. खोलीत हवा खेळती राहील याची काळजी घ्यावी.

९) ४ ते ५ दिवसात बेडच्या चारही बाजूस अळिंबी उगवलेली दिसतील. अळिंबीचा आकार ८ ते १० सें.मी. झाला म्हणजे ती देठापासून कापून घ्यावी.

१०) ताज्या मशरुम चा उपयोग आहारात करता येतो, तसेच उन्हात वाळवून हवाबंद प्लॅस्टीकच्या बैलीत साठवून ठेवता येते.

११) अशा तऱ्हेने ५० ते ५५ दिवसात एकाच बेडवर ३ ते ४ बहार येता येतात.

अळिंबीचे आहारातील स्थान

अळिंबी हे उच्च प्रथिने प्रथिने असलेली वनस्पती आहे. त्यामध्ये असलेले घटक हे औषधीयुक्त आहेत. अळिंबी मध्ये स्निग्धपदार्थ नसल्यामुळे मधुमेह रुग्णांसाठी ते उपयुक्त आहे. त्यामध्ये असलेल्या तंतुय पदार्थांमुळे बद्धकोष्ठता कमी होते.

अळिंबीचे पृथःकरण

अ.क्र.	शिंपला मशरुमचे घटक	दळेवारी
१	पाणी	८९.९
२	प्रथिने	२.९
३	स्निग्धपदार्थ	०.३६
४	कार्बोहायड्रेट	३.३०
५	तंतुय पदार्थ	१.१०
६	राख	१.००
७	कॅल्शियम	३३.९० कि.ग्रॅ.
८	धातुय	०.५ मी.ग्रॅ.
९	रिबोफ्लेवीन	०.५ मी.ग्रॅ.
१०	नायसीन	१०.९ मी.ग्रॅ.
११	कॅल्शियम	३.३ मी.ग्रॅ.
१२	फॉस्फोरस	१३४.८ मी.ग्रॅ.
१३	लोह	१.५ मी.ग्रॅ.
१४	सोडियम	८३.७ मी.ग्रॅ.
१५	पोटॅशियम	३७९.३ मी.ग्रॅ.