ଛତୁର ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି

(Value addition of Mushroom)

କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର, କନ୍ଧମାଳ

ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଛତୁର ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଆଲେଖ୍ୟ

ସୁମିତ୍ରା ହେମ୍ବ୍ରମ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହାୟକ (ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ)

ସଂପାଦନା

ଡ. ନାରାୟଣ ବାର

ବରିଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ମୁଖ୍ୟ

କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର, କନ୍ଧମାଳ

ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ଭୁବନେଶ୍ୱର

ସଂପ୍ରସାରଣ ପୁସ୍ତିକା- ୨୦୨୩-୨୪

ଛତୁର ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଆଲେଖ୍ୟ :

ସୁମିତ୍ରା ହେମ୍ବ୍ରମ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହାୟକ (ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ)

ସଂପାଦନା :

ଡ. ନାରାୟଣ ବାର

ବରିଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ମୁଖ୍ୟ

ପ୍ରକାଶକ :

କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର, କନ୍ଧମାଳ

ଓଡ଼ିଶା

ମୁଦ୍ରଣ :

ଅସୀମା ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ

୪୫୫, ନୂଆପଲ୍ଲୀ, ନୂଆସାହି

ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧ ୦୧୨

ମୋ- ୯୪୩୭୧୧୨୦୮୯

NATURAL FARMING

By :

Sumitra Hembramh

Scientist (Home Science)

KVK, Kandhamal

Editor:

Dr. Narayan Bar

Sr. Scientist & Head

KVK, Kandhamal

Published By:

Krishi Vigyan Kendra, Kandhamal

Printing :

Asima Printers

455, Nuasahi, Nayapalli

Bhubaneswar- 751012

Mob. - 9437112089

ଛତୁର ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଆମ ଦେଶରେ କେବଳ ତିନି ପ୍ରକାର ଛତୁର (ଯଥା- ବୋତାମ ଛତୁ, ପାଳ ଛତୁ ଓ ଧିଙ୍ଗିରି ଛତୁ) ବ୍ୟବସାୟିକ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଉଅଛି। ମୋଟ ଉତ୍ପାଦିତ ହେଉଥିବା ଛତୁ ମଧ୍ୟରୁ ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ବୋତାମ ଛତୁ ହୋଇଥାଏ। ଆମ ରାଜ୍ୟରେ କେବଳ ପାଳ ଛତୁ ଓ ଧିଙ୍ଗିରି ଛତୁ ବହୁ, ପରିମାଣରେ ଚାଷ କରାଯାଉଅଛି।

ଛତୁ ଏକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ। ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଛତୁରେ ପ୍ରାୟ ୫ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ। ଏହା ମାଛ ଓ ମାଂସଠାରୁ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଠାରୁ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ। ଛତୁର ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଔଷଧୀୟଗୁଣ ରହିଛି। ଏଥିରେ ଥିବା କେତେକ ପଲି ସାକାରାଇଡ୍ ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟର ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିଥାଏ ଓ ନଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ। ଛତୁରେ ଚିନିଅଂଶ କମ୍ ଥିବାରୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଖାଇପାରନ୍ତି। ସେହିପରି ଲୁଣ ନଥିବାରୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଏବଂ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ଅଯଥା ମୋଟା ହୋଇଯାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ। ଛତୁର କର୍କଟ (କ୍ୟାନ୍‌ସର) ଏବଂ ଆର୍ବୁଦ (ଟ୍ୟୁମର) ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ପନିପରିବା ପରି ଛତୁରେ ଅନେକ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ (ଫାଇବର୍) ରହିଥାଏ। ଯାହା ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଛତୁରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଶତକଡ଼ା ୮୫ ଭାଗ ହଜମ ହୋଇଥାଏ। ଛତୁ ସହଜରେ ହଜମ ହେଉଥିବାରୁ ବୃଦ୍ଧ, ଶିଶୁ ତଥା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିଥାନ୍ତି। ଛତୁରେ ଆଇରନ୍ (ଲୌହ) ଓ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ଏହା ରକ୍ତ ତିଆରି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ଛତୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା ଭଳି ଛତୁକୁ ଅଧିକ ଦିନ ସାଇତି ରଖିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ପାଳଛତୁ କଢ଼ ଅବସ୍ଥାରେ ତୋଳି ୮-୧୦ ଘଣ୍ଟା, ଧିଙ୍ଗିରି ଛତୁ ୨ ଦିନ, ଦୁଧ ଛତୁ ୩-୪ ଦିନ ଓ ବୋତାମ ଛତୁ ୫-୬ ଦିନ ସତେଜ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖାଯାଇପାରୁଛି। ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ଛତୁ ଅଧିକ ସମୟ ରଖିବା ଉତ୍ତମ ନୁହେଁ। କିନ୍ତୁ ଧିଙ୍ଗିରି ଛତୁ, ଦୁଧ ଛତୁ ଓ ବୋତାମ ଛତୁକୁ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ୨-୩ ଦିନରୁ ଅଧିକ ରଖାଯାଇପାରୁଛି। ପାଳଛତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଯଦି ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ କିଛି ସମୟ ରଖଇଥାନ୍ତି ତେବେ ସଂଗେ ସଂଗେ ତାକୁ ରାନ୍ଧିଦେବା ଦରକାର, ନ ହେଲେ ସେ ନାଲୁଆ ହୋଇଯିବ। ତେଣୁ ଛତୁକୁ ଅଧିକ ଦିନ ସାଇତି ରଖିବା ପାଇଁ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ।

ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ ଦୁଇ ପ୍ରକାର :

୧) ସ୍ୱଳ୍ପ ସ୍ଥାୟୀ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ

୨) ଦୀର୍ଘ ସ୍ଥାୟୀ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ

ଛତୁର ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଆମ ଦେଶରେ କେବଳ ତିନି ପ୍ରକାର ଛତୁର (ଯଥା- ବୋତାମ ଛତୁ, ପାଳ ଛତୁ ଓ ଧିଙ୍ଗିରି ଛତୁ) ବ୍ୟବହାୟିକ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଉଅଛି। ମୋଟ ଉତ୍ପାଦିତ ହେଉଥିବା ଛତୁ ମଧ୍ୟରୁ ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ବୋତାମ ଛତୁ ହୋଇଥାଏ। ଆମ ରାଜ୍ୟରେ କେବଳ ପାଳ ଛତୁ ଓ ଧିଙ୍ଗିରି ଛତୁ ବହୁ, ପରିମାଣରେ ଚାଷ କରାଯାଉଅଛି।

ଛତୁ ଏକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ। ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଛତୁରେ ପ୍ରାୟ ୫ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ। ଏହା ମାଛ ଓ ମାଂସଠାରୁ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଠାରୁ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ। ଛତୁର ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଔଷଧୀୟଗୁଣ ରହିଛି। ଏଥିରେ ଥିବା କେତେକ ପଲି ସାକାରାଇଡ୍ ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟର ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିଥାଏ ଓ ନଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ। ଛତୁରେ ଚିନିଅଂଶ କମ୍ ଥିବାରୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଖାଇପାରନ୍ତି। ସେହିପରି ଲୁଣ ନଥିବାରୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଏବଂ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ଅଯଥା ମୋଟା ହୋଇଯାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ। ଛତୁର କର୍କଟ (କ୍ୟାନ୍ସର) ଏବଂ ଆର୍ବୁଦ (ଟ୍ୟୁମର) ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ପନିପରିବା ପରି ଛତୁରେ ଅନେକ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ (ଫାଇବର୍) ରହିଥାଏ। ଯାହା ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଛତୁରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଶତକଡ଼ା ୮୫ ଭାଗ ହଜମ ହୋଇଥାଏ। ଛତୁ ସହଜରେ ହଜମ ହେଉଥିବାରୁ ବୃଦ୍ଧ, ଶିଶୁ ତଥା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିଥାନ୍ତି। ଛତୁରେ ଆଇରନ୍ (ଲୌହ) ଓ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ଏହା ରକ୍ତ ତିଆରି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ଛତୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା ଭଳି ଛତୁକୁ ଅଧିକ ଦିନ ସାଇତି ରଖିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ପାଳଛତୁ କଡ଼ ଅବସ୍ଥାରେ ତୋଳି ୮-୧୦ ଘଣ୍ଟା, ଧିଙ୍ଗିରି ଛତୁ ୨ ଦିନ, ଦୁଧ ଛତୁ ୩-୪ ଦିନ ଓ ବୋତାମ ଛତୁ ୫-୬ ଦିନ ସତେଜ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖାଯାଇପାରୁଛି। ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ଛତୁ ଅଧିକ ସମୟ ରଖିବା ଉତ୍ତମ ନୁହେଁ। କିନ୍ତୁ ଧିଙ୍ଗିରି ଛତୁ, ଦୁଧ ଛତୁ ଓ ବୋତାମ ଛତୁକୁ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ୨-୩ ଦିନରୁ ଅଧିକ ରଖାଯାଇପାରୁଛି। ପାଳଛତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଯଦି ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ କିଛି ସମୟ ରଖଇଥାନ୍ତି ତେବେ ସଂଗେ ସଂଗେ ତାକୁ ରାନ୍ଧିଦେବା ଦରକାର, ନ ହେଲେ ସେ ନାଲୁଆ ହୋଇଯିବ। ତେଣୁ ଛତୁକୁ ଅଧିକ ଦିନ ସାଇତି ରଖିବା ପାଇଁ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ।

ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ ଦୁଇ ପ୍ରକାର :

୧) ସ୍ୱଳ୍ପ ସ୍ଥାୟୀ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ

୨) ଦୀର୍ଘ ସ୍ଥାୟୀ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ

୧) ସ୍ୱଳ୍ପ ସ୍ଥାୟୀ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ

ସାଧାରଣତଃ ଯେକୌଣସି ପନିପରିବା ଓ ଫଳମୂଳ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ୨-୩ ଦିନରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇତି ରଖିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ସ୍ଥାୟୀ ସଂରକ୍ଷଣ କୁହାଯାଏ। କିନ୍ତୁ ଛତୁରେ ୨-୩ ଦିନରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୧୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇତି ରଖିବାକୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ସ୍ଥାୟୀ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ କୁହାଯାଏ। କେବଳ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ପୋଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲ୍‌ଫାଇଟ୍ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଦିନ ସାଇତି ରଖାଯାଇପାରୁଛି।

ପ୍ରସ୍ତୁତି : କଢ଼ ଛତୁକୁ ଆଣି ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଧୋଇଦେଇ ସେଥିରେ ୦.୧୫ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ୦.୦୫ ପୋଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲ୍‌ଫାଇଟ୍‌ରେ ପକାଇ ୫ ମିନିଟ୍ ଫୁଟା ପାଣିରେ ଛାଣିଦେବେ। ତା' ପରେ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇଦେବେ। ଏକ ମିଶ୍ରଣରେ (୧୫% ଲୁଣ + ୦.୦୧ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ + ୦.୦୫% ପୋଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲ୍‌ଫାଇଟ୍ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବେ। ଏହାକୁ ଏକ ପଲିପ୍ରୋପାଇଲ୍ ଥଳି କିମ୍ବା ବାୟୁରୁଦ୍ଧ ଜାର୍ ଭିତରେ ରଖିବେ।

୨) ଦୀର୍ଘ ସ୍ଥାୟୀ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ:

ଏହି ଉପାୟରେ ଛତୁକୁ ୬-୮ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇତି ରଖାଯାଇପାରିବ। ତେଣୁ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଛତୁକୁ ଅଧିକ ଦିନ ସାଇତି ରଖିବା ସହିତ ଏହାର ସ୍ୱାଦ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବେ। ଛତୁ ଅତି ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ଯାଏ। ଦୁଧ ଛତୁକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଛତୁ ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି। ବିକ୍ରି ହୋଇପାରୁ ନଥିବା ଛତୁ କମ୍ବା ଛତୁ କିମ୍ବା ଛତୁର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଚାହିଦାକୁ ଦେଖି ଛତୁରୁ ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ଅଧିକ ଦିନ ସାଇତି ରଖାଯାଇପାରେ।

ଛତୁରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ।

ଶୁଖିଲା ଛତୁ :

ସାଧାରଣତଃ ଧିଙ୍ଗିରି ଛତୁକୁ ଶୁଖାଇ ରଖିବା ଉତ୍ତମ ଅଟେ। ଛତୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ରଖାଯାଇପାରିବ।

- **ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଶୁଖାଇବା :** ଛତୁକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ସଫା କରି ୦.୦୫% ପୋଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲ୍‌ଫାଇଟ୍ ଓ ୦.୧% ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଦ୍ରବଣରେ ବୁଡ଼ାଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଯାଏ। ଶୁଖିଗଲାପରେ ଏହାକୁ ବାୟୁରୁଦ୍ଧ ଡବାରେ କିମ୍ବା ପଲିଥିନ୍ ପ୍ୟାକ୍‌ରେ ରଖାଯାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଛତୁର ରଙ୍ଗରେ ଆର୍ଦ୍ରତା ଠିକ୍ ରହେ।
- **କ୍ୟାବିନେଟ୍ ଡ୍ରାଇଙ୍ଗ :** କ୍ୟାବିନେଟ୍ ଓୟାର ଡ୍ରାୟର ସାହାଯ୍ୟରେ ୬୦୦ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରେ ୮ ଘଣ୍ଟା ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଛତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଶୁଖି ଯାଏ। କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ସମାନ ଭାବରେ ଛତୁ ଶୁଖିପାରେ ନାହିଁ।
- **ଫ୍ରିଜ୍‌ଡ୍ରାଇଙ୍ଗ୍ (ଶୀତଳିକରଣ ଶୁଖାଇବା):** ଛତୁକୁ ୦.୦୫% ପୋଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲ୍‌ଫାଇଟ୍ ସଫା କରି ୬୦ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ତାପମାତ୍ରାରେ ୧୬ ଘଣ୍ଟା

ଶୀତଳିକରଣରେ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆକାର ଓ ରଙ୍ଗର ବିଶେଷ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ନାହିଁ।

▶ **ସୌର ଶୁଖାଇବା ଯନ୍ତ୍ର :** ଏହି ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଛତୁକୁ ଶୁଖାଇ ପଲିପ୍ୟାକ୍ କରି ଅଧିକ ଦିନ ରଖାଯାଏ। ଯେକୌଣସି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଛତୁକୁ ଶୁଖାଯାଇ ନା କାହିଁକି ଛତୁରେ ୧୦ ପ୍ରତିଶତରୁ କମ୍ ଜଳ (୯%) ରହିବା ଦରକାର।

ଛତୁର ଆଚାର :

ଉପାଦନ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	ଉପାଦାନ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)
ଛତୁ	୫୦୦	ସୋରିଷ ତେଲ	୭୫
ସୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ / ସମ୍	୨୦	ଜିରାଗୁଣ୍ଡା	୧୦
ତେନ୍ତୁଳି ମଣ୍ଡ / ସମ୍	୨୦	ହଳଦୀ	୧୦
ଲବଙ୍ଗ, ଗୁଜୁରାତି	୫	ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
ଭିନେଗାର	୩୦ ମି.ଲି.	ହେଙ୍ଗୁ	୧ ଚାମଚ
ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନ୍‌ଜୋଏଟ୍	୧	ଚିନି	୧୦

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଛତୁକୁ ଆଣି ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ହଳଦୀ ପକାଇ (୧୦ ମିନିଟ୍) ଧୋଇ ଦେବେ। ଛତୁକୁ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ଚପୁଡ଼ି ପେପରରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଶୁଖାଇଦେବେ। କଡ଼େଇରେ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ସୋରିଷ ତେଲ ପକାଇ ହେଙ୍ଗୁ ପକାଇବେ। ପରେ ପରେ ଛତୁକୁ ପକାଇ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଦେଇ ଅଳ୍ପ ସମୟ ୫ ମିନିଟ୍ ଭାଜିବେ। ପରେ ପରେ ତେନ୍ତୁଳି ମଣ୍ଡ / ସମ୍, ଭିନେଗାର ପକାଇବେ। ଏହା ସହିତ ଚିନି ପକାଇ ଆଉ ୨ ମିନିଟ୍ ଏପଟସେପଟ କରିବେ। ଛତୁକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ଗରବ ମସଲା ପକାଇବେ। ଅଳ୍ପ ଟିକିଏ ଭିନେଗାରରେ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନ୍‌ଜୋଏଟ୍‌କୁ ଗୋଳି ଛତୁ ଆଚାରରେ ମିଶାଇଦେବେ। ଆଗରୁ ବିଶୋଧିତ ବୋତଲରେ ଗରମ ତେଲ ୨୫ ଗ୍ରାମ୍‌କୁ ପକାଇ ତା' ଉପରେ ଛତୁ ଆଚାରକୁ ପ୍ୟାକିଂ କରିବେ, ଯେପରିକି ଛତୁ ଆଚାର ଠିପିକୁ ନ ଲାଗେ। ଏହି ଆଚାର ୬-୮ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖାଯାଇପାରିବ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଛତୁ ଆଚାର :

ଉପାଦନ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	ଉପାଦାନ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)
ସୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ	୩୫	ହଳଦୀ ପାଉଡ଼ର	୨୦
ଲଙ୍କା ପାଉଡ଼ର	୧୦	ଜିରା ପାଉଡ଼ର	୧୫
ଧନିଆ ପାଉଡ଼ର	୧୫	ଅଜିନୋମ୍‌ଟୋ	୧୦
ସୋରିଷ ତେଲ	୨୦୦	ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ
ଛତୁ	୧୦୦୦		

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଛତୁକୁ ପ୍ରଥମେ ପାଣିରେ ସଫା କରି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରିଦେବେ। ତା' ପରେ ୦.୫% ପୋଟାସିୟମ୍ ମେଟାବାଇସଲ୍‌ଫାଇଟ୍ ଦ୍ରବଣରେ ୫ ମିନିଟ୍ ବ୍ଲାଂଚିଙ୍ଗ୍ କରିବେ। ଏହି ବ୍ଲାଂଚିଙ୍ଗ ଛତୁକୁ ୨-୩ ଥର ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇବେ। ପରେ ଲୁଣ ପକାଇ ରାତିସାରା ରଖିବେ। ତା'ପରଦିନ ଅଧିକ ପାଣିକୁ ବାହାରକୁ କାଢ଼ିଦେବେ। ତା'ପରେ ସମସ୍ତ ମସଲାକୁ ସେଥିରେ ମିଶାଇବେ ଏବଂ ସେଥିରେ ଗରମ ସୋରିଷତେଲକୁ ମିଶାଇବେ। ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନ୍‌ଜୋଏଟ୍ ପକାଇ ବୋତଲରେ ପ୍ୟାକିଂ କରିଦେବେ; ଯାହାକି ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇତି ରଖାଯାଇପାରୁଛି।

ଛତୁ ବଡ଼ି

ଉପ୍ତାଦନ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	ଉପାଦାନ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)
ଛତୁ	୫୦୦	ବିରି	୫୦୦
ଖାଇବା ସୋଡ଼ା	୫	ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ
କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା	୫ଟା		

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଛତୁକୁ ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରି ଚିପୁଡ଼ି ଦେବେ। ବତୁରା ବିରିକୁ ଛତୁ, ଲୁଣ ଓ ଲଙ୍କା ସହିତ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରିବେ। ସେଥିରେ ସୋଡ଼ା ପକାଇ କିଛି ସମୟ ରଖିଲା ପରେ ଆଲୁମିନିୟମ୍ ଟ୍ରେରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବିରି ବଡ଼ି ପକାଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଦେବେ।

ଛତୁ ସୁପ ପାଉଡ଼ର

ଉପ୍ତାଦନ	ପରିମାଣ (%)	ଉପାଦାନ	ପରିମାଣ (%)
ଛତୁ	୧୬	କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର	୫
କ୍ଷୀର ଗୁଣ୍ଡ	୫୦	ରିଫାଇନ୍ ତେଲ	୪
ଲୁଣ	୧୦	ଜିରା ପାଉଡ଼ର	୨
କଳାଜିରା	୨	ଚିନି	୧୦
ଅଜିନୋମୋଟ	୨		

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଶୁଖିଲା ଛତୁକୁ ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ୍ କରି ଛତୁ ପାଉଡ଼ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ। ଏହା ସହିତ କ୍ଷୀର ପାଉଡ଼ର, କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ସୁପ୍ ପାଉଡ଼ର। ଏଥିରେ ସମପରିମାଣରେ ପାଣି ମିଶାଇ ସୁପ୍ ତିଆରି କରିବେ।

ଛତୁ ବିସ୍କୁଟ

ଉପ୍ାଦନ	ପରିମାଣ (%)	ଉପାଦାନ	ପରିମାଣ (%)
ମଇଦା	୧୦୦	ଚିନି	୩୦
ଘିଅ/ତେଲ	୪୫	ବେକିଂ ପାଉଡ଼ର	୦୬
ସୋଢ଼ା	୦.୩	ଲୁଣ	୦.୦୬
ଭାନିଲାସେଣ୍ଟ	୦.୦୨	କ୍ଷୀର ପାଉଡ଼ର	୦.୫
ସୁକ୍ରୋଜ୍	୧.୫	ପାଣି	୧୨ ରୁ ୨୨%

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଚିନିକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଘିଅ, ରିଫାଇନ୍ ତେଲ ସହିତ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇବେ। ତା'ପରେ ମଇଦାକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ମିଶାଇବେ। ତା' ପରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ, ଚିନି, ଖାଇବା ସୋଢ଼ା, ଲୁଣ, କ୍ଷୀର ପାଉଡ଼ର ସୁକ୍ରୋଜ୍ ଓ ପାଣି ସହିତ ୫ ମିନିଟ୍ ଗୋଳାଇବେ। ତା'ପରେ ସେହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଏକ କପଡ଼ାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ରିଖିବେ। ତା' ପରେ ସେହି ମିଶ୍ରଣକୁ ୯୦ ମିନିଟ୍ ରଖିସାରିଲା ପରେ ୨ରୁ ୩.ମି.ମି. ବହଳରେ ଏକ ଟ୍ରେରେ ବିଛାଇବେ। ଏହାକୁ ନେଇ ୨୧୦ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ୧୦ ରୁ ୧୨ ମିନିଟ୍ ଓଭନ ଭିତରେ ବସାଇବା ପରେ ବିସ୍କୁଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିବ।

ଛତୁ ସସ୍ / କେଚ୍ଅପ୍

ଉପ୍ାଦନ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମରେ)	ଉପାଦାନ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍ରେ)
ଛତୁ	୧୦୦୦	ଲୁଣ	୧୦
ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍	୧.୫	ଚିନି	୨୫୦
ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନ୍ଜୋଏଟ୍	୧	ପିଆଜ	୧୦୦
ରସୁଣ	୫୦	ଅଦା	୫୦
ଜିରା	୧୦	କଳାଜିରା	୧
ଲଙ୍କା ପାଉଡ଼ର	୧୦	ଅଜିନୋମୋଟ	୨୦
ଆରାରୁଟ୍	୨୦		

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ଛତୁକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରିଦେବେ। ପାଣିରେ ପିଆଜ, ଅଦା, ରସୁଣ ପକାଇ ୨୦ ମିନିଟ୍ ସିଝାଇବେ। ତାହାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ମିକ୍ସିରେ ପେଷ୍ଟ ତିଆରି କରିବେ। ଏହି ପେଷ୍ଟକୁ ଆଉ ଥରେ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ସମସ୍ତ ମସଲା ଚିନି ଇତ୍ୟାଦି ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିବେ। ସସ୍‌ପରି ବହଳିଆ ହୋଇଆସିଲେ ଚୁଲାରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନ୍‌ଜୋଏଟ୍ ମିଶାଇବେ। ବିଶୋଧିତ କାଚ ବୋତଲରେ ଏହି ସସ୍‌କୁ ଭର୍ତ୍ତିକରି ସିଲ୍ କରିଦେବେ।

ଛତୁ ଚଟଣୀ

ଉପାଦନ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମରେ)	ଉପାଦାନ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)
ଛତୁ	୫୦୦	ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ
ଟମାଟୋ	୨୫୦	ଚିନି	୩୦୦
ପିଆଜ	୧୦୦	ଅଦା	୫୦
ରସୁଣ	୫୦	ଜିରାଗୁଣ୍ଡ	୧୫
ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ	୧୦	ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍	୧୦ ମି.ଲି.
ଗରମ ମସଲା	୧୦	ସୋରିଷ ତେଲ	୧୦୦
ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନ୍‌ଜୋଏଟ୍	୧		

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

କଡ଼େଇରେ ତେଲ ପକାଇ କଟା ଛତୁ, ପିଆଜ, ଅଦା ଓ ରସୁଣକୁ ଟିକିଏ ନରମ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ମସଲା ପକାଇ ଆଉ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ। ଯେତେବେଳେ ଚଟଣୀ ବହଳିଆ ହେବାକୁ ଯିବ, ସେଥିରେ ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଗରମ ମସଲା ପକାଇ ୨ ମିନିଟ୍‌ରେ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେନଜୋଏଟ୍‌କୁ ଗୋଳାଇ ବିଶୋଧିତ କାଚପାତ୍ରରେ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ।

ଛତୁ ପାମ୍ପଡ଼

ଉପାଦନ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମରେ)	ଉପାଦାନ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)
ବିରି ପାଉଡ଼ର	୫୦୦	ଖାଇବା ସୋଡ଼ା	୫
ଛତୁ ପାଉଡ଼ର	୧୦୦	ଜିରା ଗୁଣ୍ଡା	୧୦
ଗୋଲମରିଚ	୧୫	ଲୁଣ	ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ
ତେଲ	ଆବଶ୍ୟକାନୁଯାୟୀ		

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ :

ସମସ୍ତ ପାଉଡ଼ରକୁ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଏକ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ। ଏହାକୁ ଟିକିଏ ସମୟ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଦେବେ। ତା' ପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୋଲି କରି ପାମ୍ପଡ଼ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଛାଇ ଯାଗାରେ ଶୁଖାଇଦେବେ। ●●●