

मशरूम के स्वास्थ्यवर्धक लाभ एवं पोषण से भरपूर व्यंजन

प्रभा कुशवाहा और पुष्पेंद्र

परिचय:

भारतीय रसोईघरों में मशरूम की एक विशेष पहचान है। इसका स्वाद और पोषण मूल्य ने इसे सेहतमंद खाद्य सामग्री के रूप में चिह्नित किया है। मशरूम विभिन्न प्रकार के होते हैं और इनका इस्तेमाल हम व्यंजन बनाने के लिए करते हैं। ये औषधीय गुणों से भरपूर है। मशरूम की उत्पत्ति वनस्पतिक राज्य से होती है। ये कवकी फसल होते हैं। इन्हें विशेष माहौल में उगाया और विकसित किया जाता है। यह फसल उमस्ता, उष्ण और नम जलवायु में अच्छी तरह से विकसित होते हैं। मशरूम को 'कुकुरमुत्ता' के नाम से भी जाना जाता है। मशरूम के पोषणात्मक मूल्य कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन (बी, सी, डी), आयरन, फाइबर और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। यह एक उच्च विटामिन बी स्रोत है जो मनसिक स्वास्थ्य को सुधारता है और थकावट और तनाव को कम करता है। इसमें पाए जाने वाले फोलेट, विटामिन बी गर्भवती महिलाओं के लिए भी फायदेमंद होता है।

मशरूम के औषधीय गुण भी अनगिनत हैं। इसमें अंटीऑक्सिडेंट प्रॉपर्टीज होती हैं जो शरीर को कैंसर और अन्य बीमारियों से बचाती हैं। यह भी मधुमेह के नियंत्रण में मदद करता है, क्योंकि इसमें

कार्बोहाइड्रेट की कम मात्रा होती है और उच्च मात्रा में प्रोटीन होता है। समझदार तरीके से उगाया गया मशरूम बेहद स्वास्थ्यकर और लाभदायक होता है। इसे अपने आहार में शामिल करके आप अपने शरीर को पूरे पोषण से लाभान्वित कर सकते हैं। यह संतुलित आहार का एक विशेष अंग होता है जो आपको सेहतमंद और ऊर्जावान रखता है।



मशरूम के गुण

मशरूम के औषधीय गुण भी अनगिनत हैं। इसमें अंटीऑक्सिडेंट प्रॉपर्टीज होती हैं जो शरीर को अन्य बीमारियों से बचाती हैं।

- ➔ **मधुमेह:** मशरूम में कम कार्बोहाइड्रेट और अच्छी मात्रा में प्रोटीन होता है, जो मधुमेह के रोगी को रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।
- ➔ **ओवरवेट/मोटापा:** मशरूम लो कैलोरी

प्रभा कुशवाहा (एम.एस.सी. एक्सटेंशन एजुकेशन)

पुष्पेंद्र (बी.एस.सी. वानिकी)

चंद्र शेखर आजाद कृषि एवम प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर (उ.प्र.)

सामग्री होता है जिसका सेवन करना मोटापे के खतरे को कम करता है।

- ➔ **कब्ज/अपच:** मशरूम में फाइबर होता है जो पाचन से सम्बंधित समस्याओं को दूर करता है।
- ➔ **हृदय स्वास्थ्य:** मशरूम में पोटैशियम और विटामिन सी होता है, जो हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है।
- ➔ **इम्यून सिस्टम:** मशरूम में विटामिन डी होता है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में सहायक होता है।
- ➔ **कैंसर:** मशरूम में पाए जाने वाले कुछ विशेष परमाणु तत्व कैंसर के खतरे को कम करने में मदद करते हैं।

मशरूम के पोषणात्मक मूल्य

- **प्रोटीन:** 100 ग्राम मशरूम में लगभग 3.1 ग्राम प्रोटीन होता है।
- **एनर्जी:** 100 ग्राम मशरूम, लगभग 22 कैलोरी प्रदान करते हैं।
- **कार्बोहाइड्रेट:** 100 ग्राम मशरूम में लगभग 3.3 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है।
- **फैट:** 100 ग्राम मशरूम में लगभग 0.3 ग्राम फैट होता है।
- **फाइबर:** 100 ग्राम मशरूम में लगभग 1 ग्राम फाइबर होता है।
- **विटामिन सी:** यह विटामिन इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है।
- **विटामिन डी:** यह विटामिन हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।
- **फोलेट:** मशरूम में फोलेट की भी अच्छी मात्रा होती है, जो गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद होता है।

मशरूम के समृद्ध और स्वादिष्ट व्यंजन

मशरूम सूप

सामग्री:

- 250 ग्राम मशरूम, कटा हुआ
- 1 बड़ा प्याज, कटा हुआ
- 2-3 लहसुन की कलियां, कटी हुई
- 1 बड़ा टमाटर, कटा हुआ
- 1 बड़ा आलू, कटा हुआ
- 4 कप पानी
- 1 चम्मच तेल
- 1 छोटी चम्मच मैदा
- 1 कप दूध
- नमक और काली मिर्च स्वाद के अनुसार

विधि:

- एक कढ़ाई में तेल या मक्खन गरम करें और उसमें प्याज और लहसुन भूनें।
- अब उसमें टमाटर और आलू डालें और 5-7 मिनट तक पकाएं, ताकि वे नरम हो जाएं।
- अब उसमें कटे हुए मशरूम डालें और उन्हें 2-3 मिनट तक पकाएं।
- अब पानी डालें और उबालने दें।
- धीमी आंच पर 15-20 मिनट तक पकाएं, ताकि सभी सामग्री अच्छे से पक जाएं।



- एक अलग पतीले में मैदा और दूध को अच्छे से मिलाएं ताकि कोई गुच्छा न बने।
- इस मिश्रण को सूप में डालकर उसे थोड़ा और गाढ़ा बना दें।
- अब सूप में स्वाद के अनुसार नमक और काली मिर्च डालें।
- अब गरमा गरम मशरूम सूप तैयार।

मशरूम सैंडविच

सामग्री:

- 8-10 स्लाइस ब्रेड
- 200 ग्राम मशरूम, कटे हुए
- 1 छोटा प्याज, कटा हुआ
- 2-3 लहसुन की कलियां, कटी हुई
- 1 छोटा टमाटर, कटा हुआ
- 1 छोटी गाजर
- 1 छोटा शिमला मिर्च
- 2 छोटे चम्मच तेल या मक्खन
- 2 चम्मच मयोनेज़
- 2 छोटे चम्मच टमाटर केचअप
- 1 छोटी चम्मच चटनी (हरी चटनी या टमाटर चटनी)
- स्वाद के अनुसार नमक और काली मिर्च

विधि:

- सबसे पहले, एक तवे पर तेल या मक्खन गरम करके उसमें प्याज और लहसुन को भूनें।
- अब उसमें कटे हुए मशरूम, टमाटर, गाजर और शिमला मिर्च डालें। इन्हें 4-5 मिनट तक अच्छे से पकाएं ताकि वे नरम हो जाएं।

- अब उसमें नमक और काली मिर्च डालें।
- एक थाली पर सैंडविच बनाने के लिए ब्रेड ले।
- अब प्रत्येक स्लाइस पर मशरूम वेजिटेबल मिक्सचर को बराबर मात्रा में डालें।
- अब मयोनेज़, टमाटर केचअप और चटनी को सैंडविच के ऊपर डालें।
- अब दूसरे ब्रेड स्लाइसेज़ से ढक दें।
- सैंडविच को हल्के हाथों से दबाकर उसे सैंडविच मेकर में रखें।
- आपका मशरूम सैंडविच तैयार है।



मशरूम पकोड़े

सामग्री:

- 200 ग्राम मशरूम, कटे हुए
- 1 बड़ा प्याज, कटे हुए
- 2-3 हरी मिर्च, कटी हुई
- 8-10 पुदीना पत्तियां, कटी हुई
- 1 कप बेसन
- 1 छोटी चम्मच धनिया पाउडर
- 1 छोटी चम्मच जीरा
- 1/2 छोटी चम्मच अजवाइन
- नमक स्वाद के अनुसार

- तेल तलने के लिए

विधि:

- सबसे पहले एक बड़े पतले में बेसन ले, अब उसमें मशरूम, प्याज, हरी मिर्च, पुदीना पत्तियां, धनिया पाउडर, जीरा, अजवाइन और नमक डाले।
- उपरोक्त मिश्रण को थोड़े से पानी के साथ गाढ़ा कर ले।
- एक बड़ी कढ़ाई में तेल को गरम करें।
- तेल गरम होने पर छोटे छोटे पकोड़े बनाने के लिए मिश्रण को गरम तेल में थोड़ा थोड़ा डालें।
- पकोड़े धीरे-धीरे, सुनहरे रंग के होने तक तलें।
- मशरूम पकोड़े को गरमा गरम चाय के साथ आनंद लें।



गार्लिक मशरूम

सामग्री:

- 250 ग्राम मशरूम, कटे हुए
- 4-5 लहसुन की कलियां, पतले कटे हुए
- 2 चम्मच तेल या मक्खन

- 1 चम्मच मैदा
- 1/2 कप दूध
- 1/2 कप पानी
- 1/2 चम्मच गरम मसाला
- 1/2 चम्मच काली मिर्च पाउडर
- नमक स्वाद के अनुसार

विधि:

- सबसे पहले, एक कढ़ाई में तेल या मक्खन गरम करें और उसमें पतले कटे हुए लहसुन को भूनें।
- जब लहसुन सुंदर रंग का हो जाए, तो उसमें कटे हुए मशरूम डालें। उन्हें हल्के से पकाएं।
- अब एक छोटी चम्मच मैदा डालें और उसे अच्छे से मिलाएं।
- उसके बाद दूध और पानी डालें और उसे धीमी आंच पर पकाएं। मिश्रण उबालने तक पकाएं।
- अब उसमें गरम मसाला, काली मिर्च पाउडर, नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- गार्लिक मशरूम तैयार है।



मशरूम पुलाव

सामग्री:

- 1 कप बासमती चावल
- 200 ग्राम मशरूम, कटे हुए
- 1 बड़ा प्याज, कटा हुआ
- 2-3 लहसुन की कलियां, कटी हुई
- 1 छोटा टमाटर, कटा हुआ
- 1 छोटी गाजर, कटी हुई
- 1 छोटी शिमला मिर्च, कटी हुई
- 2 छोटे चम्मच तेल या मक्खन
- 1 छोटी चम्मच जीरा
- 4-5 लौंग
- 2-3 दालचीनी के टुकड़े
- 2-3 हरी इलायची
- 4-5 काली मिर्च
- 1 बड़ी चम्मच दही
- 1 छोटी चम्मच धनिया पाउडर
- 1/2 छोटी चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/2 छोटी चम्मच गरम मसाला
- 1 चम्मच नमक (स्वाद के अनुसार)
- 2 कप पानी

विधि:

- सबसे पहले, बासमती चावल को धोकर भिगो दें। इसके बाद, एक बड़े पतीले में पानी उबालें और उसमें चावल डालें। चावल को उबालकर सुनहरा रंग आने तक पकाएं। फिर चावल को छानकर अलग रखें।
- एक कढ़ाई में तेल या मक्खन गरम करें और उसमें जीरा, लौंग, दालचीनी, हरी

इलायची और काली मिर्च डालें। उन्हें भूनें और उसमें कटी हुई प्याज और लहसुन डालें।

- प्याज और लहसुन को भूनें। फिर उसमें कटे हुए मशरूम और गाजर डालें।
- उसके बाद उसमें कटा हुआ टमाटर और शिमला मिर्च डालें।
- सभी सब्जियां नरम होने तक पकाएं और उसके बाद उसमें दही, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर, गरम मसाला, और नमक डालें। सबको अच्छे से मिलाएं।
- फिर उसमें उबाले हुए चावल डालें और सभी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएं।
- अब उसमें 2 कप पानी डालें और पुलाव को हल्की आंच पर उबालें। ढककर 15-20 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं, जब तक चावल न पक जाएं।
- जब पुलाव पक जाए, उसे धनिया पत्तियों से सजाकर सर्व करें।
- मशरूम पुलाव तैयार है।



मशरूम एक उत्कृष्ट खाद्य पदार्थ है, जिसमें विभिन्न पोषक तत्व और सेहत के लिए गुणवत्तापूर्ण गुण पाए जाते हैं। ये विशेष

रूप से विटामिन बी, विटामिन डी, पोटैशियम, प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होते हैं, जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक होते हैं। मशरूम खाने से सिर्फ सेहत को लाभ नहीं होता है, बल्कि इससे वजन घटाने में मदद मिलती है, कई रोगों को रोकने में मदद मिलती है। इसलिए, हमें अपने भोजन में मशरूम को शामिल करना चाहिए और इससे बने विभिन्न स्वादिष्ट व्यंजनों को अपने भोजन में इस्तेमाल करना चाहिए। इससे हम अपने आहार में पोषण से भरपूर तत्वों को सम्मिलित कर सकते हैं और अपनी सेहत को सुरक्षित रख सकते हैं। मशरूम एक स्वास्थ्यवर्धक और पोषण से भरपूर विकल्प है, जो हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। इसे अपने आहार में शामिल करके हम अपने जीवन की गुणवत्ता को सुधार सकते हैं, स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकते हैं।

