

ఐ.సి.ఎ.ఆర్-ఐ.ఐ.హెచ్.ఆర్. పుట్టగొడుగుల విలువ జోడించబడిన ఉత్పత్తుల సాంకేతికతలు



పుట్టగొడుగుల ప్రయోగశాల
సస్య రక్షణ రక్షణ విభాగం



భా.వ్య.ప.మ.- భారతీయ ఉద్యాన పంటల పరిశోధన సంస్థ, హైదరాబాద్

పరిచయం

- ❖ భారతదేశంలో పోషకాహార లోపం ప్రధాన సమస్య. ఇది ప్రధానంగా గ్రామీణ, శాఖాహార జనాభాలో మరియు ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఈ లోపం ఎక్కువ.
- ❖ పుట్టగొడుగులు ప్రోటీన్, పీచు పదార్థాలు, ఐరన్, విటమిన్ B & D, ఖనిజాలయిన పొటాషియం, భాస్వరం, సెలీనియం మరియు రాగులను ఇస్తాయి.
- ❖ ఇవి పాలిసాకరైడ్లను కూడా కలిగి రోగనిరోధక ఉద్దీపనలు మరియు క్యాన్సర్ వ్యతిరేక ఏజెంట్లుగా పనిచేస్తాయి.
- ❖ పుట్టగొడుగులు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తలకు మరియు గుండె రోగులకు చాలా మేలు చేస్తాయి. పుట్టగొడుగులు తక్కువ శక్తిని ఇవ్వడమేకాకుండా తక్కువ కొవ్వు కలిగి, చక్కెర లేనిగుణం ఉండి, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ మరియు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తానికి దోహద పడతాయి.
- ❖ పుట్టగొడుగు రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసినట్లయితే పోషకాహార లోపం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనికోసం పుట్టగొడుగుల ఫోర్మిషన్ ఉత్పత్తులను అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉంది.
- ❖ ఐ.సి.ఎ.ఆర్-ఐ.ఐ.హెచ్.ఆర్. లో అభివృద్ధి చేయబడిన కొన్ని పుట్టగొడుగుల విలువ జోడించిన ఉత్పత్తులు వాటి వివరాలు క్రింద వివరించడం జరిగింది.

అర్గా పుట్టగొడుగుల రసం : పుట్టగొడుగు ఫోర్మిషన్ ఇన్స్టంట్ రసం మిక్స్

- ❖ పుట్టగొడుగులతో ఫోర్మిషన్ ఇన్స్టంట్ రసం మిక్స్, బీన్స్ మరియు బఠానీలు మినహాయించి ఇతర సాధారణ పండ్లు మరియు కూరగాయల కంటే అధిక మాంసకృత్తులు కలిగి ఉంటుంది.
- ❖ ఇది రోజువారీ సిఫార్సు చేయబడిన (RDI) విటమిన్ B2 (రిబోఫ్లావిన్) లో 29% మరియు నియాసిన్‌ను 23% అందిస్తుంది. శాఖాహార పదార్థాలలో విటమిన్ డి పుట్టగొడుగులునుండి మాత్రమే లభిస్తుంది.
- ❖ దక్షిణభారత గృహాలలో రోజూ ఉపయోగించే 'రసం'కి పోషకాహారం జోడించాలనే లక్ష్యంతో ఈ ఉత్పత్తి ప్రామాణీకరించబడింది.

- ❖ ఈ ఉత్పత్తిని రోజువారీ తీసుకోవడం ద్వారా పోషకాహారం లభ్యతను పెంచుతుంది. ఈ ఉత్పత్తిని కుటీరపరిశ్రమ గా ఉత్పత్తి చేస్తే గ్రామీణ స్త్రీల ఆర్థిక స్వావలంబన పెరగడంలో సహకరిస్తుంది.
- ❖ 'పుట్టగొడుగుల ఫోర్టిఫైడ్ ఇన్స్టంట్ రసం మిక్స్‌ను' ముత్యపు చిప్ప పుట్టగొడుగులనుండి తయారు చేస్తారు కాబట్టి ఈ పుట్టగొడుగుల నిలవసామర్థ్యం లో ఉన్న లోటుపాట్లను అధిగమించవచ్చు. అంతేకాకుండా భారత దేశంలో ముత్యపు చిప్ప ఉత్పత్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుంది.



ఇన్స్టంట్ రసం మిక్స్ (మిశ్రమం) పోషక విలువలు

పోషకాహార భాగం	రసం పొడి	
	ఫోర్టిఫైడ్ చేయని రసం మిశ్రమం	పుట్టగొడుగుల ఫోర్టిఫైడ్ (బలవర్ధకమైన) రసం మిశ్రమం
మాంసకృత్తులు	17.44%	20.84%
పిండిపదార్థాలు	25.48%	27.69%
కొవ్వు	13.02%	9.5%
పీచుపదార్థాలు	9.2%	10.4%
బయోటిన్	0.857 µg/100 గ్రా.	2.545 µg/100 గ్రా.
సైనోకోబాలమిన్	0.000 µg/100 గ్రా.	0.004 µg/100 గ్రా.
ఫోలిక్ ఆమ్లం	0.0025 µg/100 గ్రా.	0.059 µg/100 గ్రా.
నియాసిన్	39.45 µg/100 గ్రా.	156.00 µg/100 గ్రా.
పాంటోతేనిక్ యాసిడ్	15.09 µg/100 గ్రా.	270.083 µg/100 గ్రా.
షిరిడాక్సీన్	1.829 µg/100 గ్రా.	8.097 µg/100 గ్రా.
రిబోఫ్లావిన్	1.62 µg/100 గ్రా.	9.061 µg/100 గ్రా.
థయామిన్	0.390 µg/100 గ్రా.	2.554 µg/100 గ్రా.

అర్కా పుట్టగొడుగుల చట్నీపొడి: పుట్టగొడుగుల విలువ జోడించిన ఉత్పత్తులు - సంప్రదాయం, పోషకాహారం మరియు రుచుల యొక్క సమ్మిళితం

- ❖ అర్కా పుట్టగొడుగుల చట్నీని ఎండిన ముత్యపు చిప్ప పుట్టగొడుగులతో తయారు చేస్తారు. ఇది రోజువారీ పట్టణ మరియు గ్రామీణ గృహాలలో తీసుకునే ఆహారంలో పోషకాల లభ్యతను పెంచడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.

- ❖ రోజువారీ ఆహారంలో పోషకాహార లభ్యతను పెంచడంలో పొడి పుట్టగొడులయొక్క ఉపయోగంపై చాలామందికి అవగాహన లేదు.
- ❖ ఐ.సి.ఎ.ఆర్-ఐ.ఐ.పెచ్.ఆర్ రూపొందించిన ఏడు రకాల అగ్గా పుట్టగొడుగుల చట్నీ పొడులు సాంప్రదాయ రుచులు మరియు పోషకాహార విలువలు జోడించబడటమే కాకుండా దానితో పాటే సాంప్రదాయ ఔషధ మొక్కలైన బ్రహ్మ , మునగ ఆకులను; పోషక విలువలు కలిగిన గింజలైన అవిసి, నువ్వులు (నలుపు & తెలుపు), పేరుశనగ మరియు కొబ్బరిని జతచేసి తయారు చేయబడినవి.
- ❖ ఈ చట్నీ పొడిని ప్రతిరోజు తీసుకొనే ఆహారంతో పాటు అనుబంధంగా తీసుకోవచ్చు.
- ❖ ఇది ఒక ఆహారంగా తీసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నపొడి. దీనిని మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో మరియు సైనికదళాల ఆహారంలోకూడా సమ్మిళితం చేయవచ్చు. ఇది గాలి చొరబడని విధంగా నిల్వ చేసి పరిసర ఉష్ణోగ్రతలు 26 -28 డి.సెం.గ్రే. వద్ద నిర్వహించినచో మూడు నెలలవరకు నిలువచేసుకోవచ్చును. తక్కువ ఉష్ణోగ్రతల వద్ద నిలువ సామర్థ్యంను మరింత పెంచుకోవచ్చు.
- ❖ దీని ఉత్పత్తిని మహిళా స్వయం సహాయక బృందాలు కుటీర పరిశ్రమగా కూడా ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు.
- ❖ ఈ సాంకేతికతను పోషకాహారం అందించే పథకాలలో చేర్చడం ద్వారా విశిష్ట పాత్ర పోషిస్తుంది.



పుట్టగొడుగు- కొబ్బరి చట్నీ పొడి



పుట్టగొడుగు- పేరుశనగ చట్నీ పొడి



పుట్టగొడుగు- తెలుపు నువ్వులు చట్నీ పొడి



పుట్టగొడుగు- నలుపు నువ్వులు చట్నీ పొడి



పుట్టగొడుగు- అవిసి గింజల చట్నీ పొడి



పుట్టగొడుగు- మునగ ఆకు చట్నీ పొడి



పుట్టగొడుగు- బ్రహ్మ ఆకు చట్నీ పొడి

**అర్కా ఫుట్టగొడుగు ఫోర్టిఫైడ్ చట్నీ యొక్క
పోషకాహార విశ్లేషణ (100 గ్రా. పొడులలో)**

పోషకాలు	ఫుట్టగొడుగు- కొబ్బరి (చ.పొ.)	ఫుట్టగొడుగు- పేరుశనగ (చ.పొ.)	ఫుట్టగొడుగు- తెలుపు నువ్వులు (చ.పొ.)	ఫుట్టగొడుగు- నలుపు నువ్వులు (చ.పొ.)	ఫుట్టగొడుగు- అవిసె గింజల (చ.పొ.)	ఫుట్టగొడుగు- మునగ (చ.పొ.)	ఫుట్టగొడుగు- బ్రహ్మి (చ.పొ.)
మాంసకృత్తులు	16.62	27.56	28	25.59	19.25	1.31	11.31
పిండివదార్దాలు	35.61	17.536	18.31	23.11	19.99	28	0.007
కొవ్వు	10.54	14.92	18.55	17.23	13.67	6.71	1.47
పీచువదార్దాలు	9.60	14.37	11.13	13.58	15.87	11.38	0.377
భాస్వరం	0.367	0.45	0.565	0.605	0.45	0.007	0.133
పొటాషియం	1.54	1.15	1.14	1.585	1.495	1.11	243
కాల్షియం	0.230	0.380	0.325	0.125	0.13	0.336	20.80
మెగ్నీషియం	90	100	140	115	145	170	9.95
ఇనుము	76.5	104	129	131.5	110.5	99.53	82.50
మాంగనీస్	37.5	16	16	17	17	15.23	20.55
రాగి	8	4.5	7.4	10	6	8.96	9.95
జింక్	12	52	66.5	62	51.5	39.16	83.05

అర్కా ఫుట్టగొడుగులు న్యూట్రి - తృణధాన్యాల కుకీలు

- ❖ అర్కా ఫుట్టగొడుగుల న్యూట్రి - తృణధాన్యాల సాంకేతికత, పొడి ఎల్వ్ ముత్యపు చిప్ప ఫుట్టగొడుగు (ఫ్రాప్సిజిగన్ ఉల్మారియన్) పొడిని 5 పేరు పేరు తృణధాన్యాల పిండిలతో జోడించి కుకీలను తయారుచేయుటకు సంబంధించినది. పేరు పేరు కుకీలకు వాడిన తృణధాన్యాలు జొన్న (సోర్గం వల్గేర్); సజ్జలు (వెన్నిసెటం గ్లూకం), మొక్కజొన్న (జియ మేన్), రాగులు (ఎల్యూసిన కొరాకానా) మరియు సామలు (పానికమ్ సుమట్రెన్సు).
- ❖ ఫుట్టగొడుగులు మరియు తృణధాన్యాలు రెండూ వంటల ద్వారా సమకూర్చే ఔషధగుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. వీర్వేరు ఆహార వదార్దాలను బ్లెండింగ్ (కలవడం) విధానంలో వైవిధ్యపరచడానికి మరియు సమతుల్య పోషణను పొందేందుకు ముఖ్యమైన మార్గంగ భావించాలి.
- ❖ ఫుట్టగొడుగుల - తృణధాన్యాల కుకీల అభివృద్ధి బ్లెండింగ్ వైపు ఒక అడుగు. ఈ కుకీలు మంచి రుచితో పటు పోషక విలువలు కలిగి ఉంటాయి.
- ❖ ఈ సాంకేతికతను ఉపయోగించి ఉత్పత్తుల ద్వారా వ్యవస్థాపకత అభివృద్ధికి కూడా సహాయపడుతుంది

మ్యాట్రి పుట్టగొడుగుల -తృణధాన్యాల కుకీల పోషకాహార విశ్లేషణ

పోషకాలు	సామలు + పుట్టగొడుగు	సజ్జలు + పుట్టగొడుగు	మొక్కజొన్న + పుట్టగొడుగు	రాగి + పుట్టగొడుగు	జొన్నలు + పుట్టగొడుగు
మాంసకృత్తులు (గ్రా. /100 గ్రా)	15.89	15.02	14	14	13.56
కొవ్వు (గ్రా. /100 గ్రా)	26.34	27.60	31.87	31.33	39.1
పిండిపదార్థాలు (గ్రా. /100 గ్రా)	34.71	50.65	48.15	42.47	49.16
శక్తి (కిలో కాలరీస్)	439.46	511.08	535.43	507.85	602.78
పీచుపదార్థాలు (మి గ్రా. /100 గ్రా)	3.9	3.45	3.12	3.68	3.38
భాస్వరం (మి గ్రా. /100 గ్రా)	270	240	210	210	270
పొటాషియం (మి గ్రా. /100 గ్రా)	530	560	540	540	570
కాల్షియం (మి గ్రా. /100 గ్రా)	660	290	710	370	560
మెగ్నీషియం (మి గ్రా. /100 గ్రా)	620	270	550	280	480
రాగి (మి గ్రా. /100 గ్రా)	0.57	0.436	0.463	0.57	0.61
జింక్ (మి గ్రా. /100 గ్రా)	4.53	4.44	4.01	3.84	4.12
ఇనుము (మి గ్రా. /100 గ్రా)	6.00	6.18	6.43	6.95	7.91
మాంగనీస్ (మి గ్రా. /100 గ్రా)	0.99	1.19	0.70	8.75	9.20



అర్జు పుట్టగొడుగు + సామలు కుకీలు



అర్జు పుట్టగొడుగు + సజ్జలు కుకీలు



అర్జు పుట్టగొడుగు + మొక్కజొన్న కుకీలు



అర్జు పుట్టగొడుగు + రాగి కుకీలు



అర్జు పుట్టగొడుగు + జొన్నలు కుకీలు

ఐ.సి.పి.ఆర్-ఐ.ఐ.హెచ్.ఆర్. అభివృద్ధి పరిచిన పుట్టగొడుగుల విలువ
ఆధారిత ఉత్పత్తులు



పుట్టగొడుగుల మామూస్



పుట్టగొడుగుల రాగి ముద్ద
మరియు సాంబారు



ముత్యపు చిప్పు పుట్టగొడుగుల
ఊరగాయ



పుట్టగొడుగుల ఆరోగ్య పానీయం



పాం పుట్టగొడుగుల ఊరగాయ



పుట్టగొడుగుల హెర్బల్ సూపు



పుట్టగొడుగుల పులిహోర పాడి



పుట్టగొడుగుల జాన

భా.వ్య.ప.మ.- భారతీయ ఉద్యాన వంటల పరిశోధన సంస్థ, హెస్సరఘట్ట,

Institute Technology Management Unit

ICAR-Indian Institute of Horticultural Research, Hessaraghatta Lake P.O.

Bengaluru – 560089 , Email : itmu.iihr@icar.gov.in

Contact No.: 080 – 23086100 , Extn.: 431

బుకింగ్ మరియు స్పాన్ నిర్ధారణ కోసం ఫోన్ నంబర్

Mobile No: 7090949605, Tel. No. 080 – 23086100 , Extn.: 347, 348, 349

Email : mushroomiihr@gmail.com

Website : www.iihr.res.in/mushroom

Compiled and Edited By : Dr. Chandrashekara C.

Contributors : Dr. G. Senthil Kumaran, Dr. Meera Pandey & Dr. Chandrashekara C.

Telugu Translation: Dr. Sridhar V.

Printing Funded By: AICRP on Mushroom

ప్రచురణ: నిర్దేశకరు

భా.వ్య.ప.మ.- భారతీయ ఉద్యాన వంటల పరిశోధన సంస్థ,

హెస్సరఘట్ట, బెంగళూరు - 560089,

ఫోన్: 080 23086100

ఇమెయిల్: director.iihr@icar.gov.in వెబ్ సైట్: www.iihr.res.in

June 2024

