

## मशरूम

मशरूम किंवा आळंबी ही अतिशय सुरेख भाजी आता बहुतेक शहरात मिळू लागली आहे. हे पांढरी शुभ्र भाजी अत्यंत रुचकर आणि आरोग्यदायक (प्रोटीनयुक्त) आहे. पूर्वी अत्यंत दुर्गम अश्या भागात आणि विशिष्ठ हवामानात मिळत असलेली ही भाजी आता ताजी किंवा पॅकेटमधून बाराही महिने आपल्याला मिळू शकते. फारच थोड्या लोकांना ह्या भाजीची माहिती आहे. कारण पूर्वी ही भाजी बाजारात मिळू शकत नव्हती. शिवाय त्यांचे दरही परवडणारे नव्हते. त्यामुळे आपल्या रोजच्या भाज्यांच्या तुलनेत मशरूमचा वापर फारच कमी आहे.



**मशरूमबद्दल ज्या लोकांना माहिती नाही, त्यांच्यासाठी खालील माहिती उपयुक्त ठरतील.**

- मशरूम ही शुद्ध शाकाहारी भाजी असल्यामुळे सर्व लोकांना तिचा आस्वाद घेता येईल. ही रंगाने पांढरी शुभ्र असून तिचा आकार बटणासारखा असतो.
- मशरूम जमिनीच्यावर उगवत. ते कंदमूळ नाही, म्हणून जैन लोकांनाही चालेल.
- मशरूमला अप्रतिम सुगंध आहे. त्यामुळे आपले भोजन अधिक रुचकर होऊ शकते.
- मशरूम ही अशी एकमेव भाजी आहे, की ज्यात जास्तीत जास्त प्रोटीन्स आहेत.
- मशरूममध्ये कार्बोहायड्रेट्स आणि फॅट्स नाहीत. (वजन कमी करण्यास सर्वोत्तम)
- मशरूममध्ये विविध प्रकारची जीवनसत्वे (विहटॅमिन्स) असतात.
- मशरूम पचनास हलके असते.
- कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण मशरूममुळे योग्य राहते त्यामुळे रक्तदाब वाढत नाही व हृदयाचे कार्य व्यवस्थित चालते.
- मधुमेहाच्या रुग्णांना उपयुक्त आहे कारण मशरूममध्ये कर्बोदके नाहीत.
- मशरूममध्ये फॉलिक ॲसिड असल्याने रक्तशुद्धी होते.
- मशरूम लहान मुलांच्या वाढीसाठी अत्यंत उपयुक्त आहे.
- मशरूम विषाणूविरोधी व कर्करोगविरोधी असल्याचे प्रयोगशाळेत सिद्ध झालेले आहे.

**ह्याशिवाय अनेक गुण मशरूममध्ये आहेत. ज्यांची प्रचिती ते वापरात आणल्यानांतरच येईल. म्हणून मशरूमचा वापर रोजच्या जेवणात जरूर करावा.**



# मशरूमच्या काही पाकक्रिया



## १. मशरूमची भाजी

**साहित्य:** मशरूम २०० ग्रॅम, तेल चमचाभर, फोडणीचे साहित्य, गरम मसाला अथवा पावभाजी मसाला, चवीप्रमाणे, मीठ चवीप्रमाणे

**कृती:** २००ग्रॅमच्या पाकिटातील मशरूम पाण्याने स्वच्छ धुवावेत. नंतर त्याचे लहान लहान तुकडे करावेत.. ते फोडणीला टाकून शिजवावेत व वर मसाला आणि मीठ टाकून परत एकदा उकळी आणावी. (ज्यांना कांदा चालत असेल त्यांनी कांदा बारीक चिरून मशरूमबरोबर फोडणीला टाकावा. अधिक चांगला स्वाद येतो.) सकाळच्या नाश्यात, ब्रेडबरोबर, जेवणात भाजी म्हणून याचा आस्वाद घेता येतो.

## २. मशरूम पुलाव

**साहित्य:** दिल्ली राईस ५०० ग्रॅम, मशरूम २०० ग्रॅम, कांदे ३ माध्यम आकाराचे, हळद अर्धा चमचा, आले एक छोटा तुकडा (चवीप्रमाणे) , तूप किंवा जरूरीपुरते, हिरव्या मिरच्या ३ ते ४, कोथिंबीर, मीठ चवीप्रमाणे

**कृती:** तांदूळ स्वच्छ धुवून १५ मिनिटे पाण्यात भिजवावे, तूप किंवा तेल गरम करून त्यात बारीक चिरलेले कांदे लाल होईपर्यंत परतावेत. नंतर मशरूमचे लहान लहान तुकडे परतावेत. नंतर हळद, गरम मसाला व मिरची टाकावी. एक उकळी आल्यावर भिजलेले तांदूळ पाण्यासहित टाकावेत आणि भात फडफडीत शिजवावा. वाढण्यापूर्वी कोथिंबीर पसरावी आणि गरम गरम वाढावा.

## ३. मशरूम रस्सा भाजी

**साहित्य:** मशरूम २०० ग्रॅम, कांदा २०० ग्रॅम , टोमॅटो २ मोठे, हिरव्या मिरच्या ३-४, आले मोठा तुकडा, लसूण ८ पाकळ्या, कोथिंबीर बारीक चिरलेली, तेल किंवा तूप थोडेसे, मीठ चवीपुरते

**कृती:** आले, लसूण, कांदा कोथिंबीर व हिरव्या मिरच्या वाटून त्याची एक गोळी करावी. थोडेसे तेल किंवा तूप घेऊन कांदा लाल होईपर्यंत परतावा आणि त्यात वरील मसाल्याची गोळी परतून घ्यावी. नंतर मशरूमचे तुकडे आणि बारीक चिरलेले टोमॅटो घालावेत आणि थोडे पाणी घालावे. घट्ट होण्यासाठी थोडा वेळ उकळू द्यावे. वाढण्यापूर्वी वर कोथिंबीर पेरावी.

## ४. ग्रील्ड मशरूम

**साहित्य:** मशरूम २०० ग्रॅम, लोणी ५० ग्रॅम, मिरपूड व मीठ चवीपुरते

**कृती:** मशरूमचे देठ काढून चांगले धुवून घ्यावे. एका ट्रेमध्ये मशरूम ठेवून त्यावर मीठ, मिरपूड पेरावी. नंतर वर लोणी पसवून ३-४ मिनिटे दोन्ही बाजूंनी ग्रील करावी. भाजीबरोबर गरमागरम वाढावेत.

## ५. स्टॉल मशरूम

**साहित्य:** मशरूम ३०० ग्रॅम, ब्रेडचा चुरा २५ ग्रॅम, मीठ व मिरपूड चवीप्रमाणे

**कृती:** मशरूमचे देठ काढून मशरूम चांगले धुवून घ्यावेत. ८-१२ चांगले देठ बारीक तुकडे करून घ्यावेत. लोण्यामध्ये हे देठ शिजवून घ्यावेत. त्याच्यामध्ये तुकडे केलेले मशरूम घालून ३-४ मिनिटे शिजवावेत. त्यावर ब्रेडचा चुरा व लोणी पसरावे व दोन्ही बाजूंनी ग्रील करून घेऊन गरम गरम वाढावे.