

# बांबूपासून पौष्टिक प्रक्रियायुक्त पदार्थ

सचिन ढगे

डॉ. अनिल गवळी

पदव्युत्तर पदवी विद्यार्थी, काढणी पश्चात व्यवस्थापन व तंत्रज्ञान

सहाय्यक प्राध्यापक, वनशास्त्र महाविद्यालय

डॉ. बाळासाहेब सावंत कोंकण कृषी विद्यापीठ, दापोली

बांबू ही गवतवर्गीय बहुपयोगी औषधी वनस्पती आहे. कागद उद्योग, प्लायवूड, फर्निचर उद्योग, पार्टिकल बोर्ड, कोळसा, वीजनिर्मिती अशा विविध उद्योगांमध्ये बांबूचा वापर केला जातो. बांबूपासून आकर्षक शोभिवंत वस्तु, टिकाऊ फर्निचर व पर्यावरणपूरक वस्तूंना परदेशातही चांगली मागणी आहे. तसेच फ्लोअरिंग, बॅचटॉप, कुंपण आणि पडदे यासारख्या बांधकाम साहित्यासाठी देखील बांबूचा वापर केला जातो. त्यामुळे बांबू शेतीही आर्थिकदृष्ट्या उपयुक्त आणि फायदेशीर आहे.

बांबूच्या कोवळ्या कोंबांमध्ये अनेक पौष्टिक गुणधर्म असतात. बांबूच्या ताज्या आणि मऊ कोंबांपासून पीठ, पास्ता, नूडल्स, बिस्कीट, जॅम, केक, लोणचे, सूप, सलाड, बांबूकरी इत्यादी पदार्थ बनवले जातात. अशा विविध प्रक्रिया आणि खाद्यपदार्थ निर्मिती मधून ग्रामीण भागातील लोकांना शाश्वत उत्पन्नाचा स्रोत निर्माण होऊ शकतो.

## १) बांबू कोंबापासून पीठ:

प्रथम बांबूचा कोंब स्वच्छ पाण्याने धुवून सोलून त्याचे लहान तुकडे करून घ्यावेत. तुकड्यांतील अतिरिक्त पाणी काढून टाकण्यासाठी टिशू पेपरवर अंकुर (लहान तुकडे) १ तास पसरवून ठेवावेत. त्यानंतर ओव्हनमध्ये ६० अंश सेल्सिअस तापमानास २२ तास वाळवून घ्यावेत. चांगल्याप्रकारे सुकलेले बांबूचे सुके काप ग्राइंडर मधून फिरवून बारीक दळून घ्यावे. तयार झालेली १ मिमी छिद्राच्या स्टीलच्या चाळणीतून चाळून घ्यावे. उपलब्ध बांबू पीठ २५० गेजच्या प्लॅस्टिक पिशवीमध्ये सीलबंद करून फ्रीजरमध्ये साठवून ठेवावे.

## २) बांबू कोंबाचे लोणचे:

**साहित्य:** बांबू शूट १ किलो, मिरची १०० ग्रॅम, मोहरीचे तेल ५०० ग्रॅम, लोणचे मसाला १०० ग्रॅम, जिरे ३० ग्रॅम, ओवा २० ग्रॅम, पांढरी मोहरी पावडर १२५ ग्रॅम, अॅसिटिक आम्ल २ ग्रॅम, सायट्रिक आम्ल २ ग्रॅम, हिंग २ ग्रॅम, मीठ ५० ग्रॅम.

**कृती:** प्रथम बांबू शूट स्वच्छ धुऊन घ्यावे. त्यानंतर बांबू शूटची वरील साल काढून त्याचे १ सेंमी आकाराचे तुकडे करून घ्यावेत. मंद आचेवर कढईत ५ ते १० मिनिटे तेल गरम करून घ्यावे. गरम तेलामध्ये हिंग टाकून तेल कोमट करून घ्यावे. त्यानंतर मिरची, लोणचे मसाला, जिरे, ओवा, पांढरी मोहरी पावडर, अॅसिटिक आम्ल, सायट्रिक आम्ल आणि मीठ हे सर्व जिन्नस टाकून मिश्रण चांगले एकजीव करावे. तयार मिश्रणामध्ये कोमट तेल घालून चांगले एकजीव करून घ्यावे. त्यानंतर मिश्रणात बांबू शूटचे तुकडे घालून पुन्हा एकजीव करून घ्यावे. चांगले एकजीव झाल्यानंतर मिश्रण

थंड होण्यास ठेवून घ्यावे. तयार लोणचे निर्जंतुक काचेच्या बरणीमध्ये भरून ठेवावे.

**३) बिस्कीट:** गव्हाचे पीठ व बांबू शूटच्या पिठापासून फोर्टिफाइड कुकीज तयार केली जातात. बांबूची बिस्कटे अतिशय चविष्ट आणि पौष्टिक असतात.

**साहित्य:** गव्हाचे पीठ ८०० ग्रॅम, बांबू पीठ २०० ग्रॅम, तूप किंवा लोणी ३० ग्रॅम, साखर ४० ग्रॅम, दूध ६० मिलि आणि बेकिंग पावडर २ ग्रॅम.

**कृती:** वरील सर्व साहित्य पातेल्यामध्ये एकत्रित करून ५ ते १० मिनिटे चांगले मिसळून घ्यावे. त्यात आवश्यकतेनुसार पाणी घालून लगदा तयार करून घ्यावा. लगदा अर्धा तास तसाच झाकून ठेवावा. लाकडी रोलिंग पिन वापरून योग्य जाडीची आणि गोलाकार बिस्कटाच्या आकाराची तयार करावीत. ही बिस्कटे ओव्हनमध्ये १८० अंश सेल्सिअस तापमानात १५ ते २० मिनिटे ठेवून बेक करावीत. तयार बिस्कटे बटर पेपर मध्ये पॅक करावी.

## ४) भाजी:

चिरलेला कोंब कुकर मध्ये ३ ते ४ शिष्ट्या घेऊन शिजवून घ्यावा. मंद आचेवर भांड्यात तेल तापवून मोहरी, हिंग घालून फोडणी घावी. त्यावर चिरलेला कांदा टाकून परतून घ्यावा. नंतर त्यात शिजवून घेतलेला कोंब व भिजवलेली डाळ घालावी पुन्हा मंद आचेवर हळद, तिखट, मीठ घालून चांगले परतावे. भाजी वाफवून चांगली शिजवून घ्यावी. नंतर किसलेले ओले खोबरे वरून पसरून सुकी भाजी तयार करावी. रस्सा भाजी करायची असेल तर भाजीत थोडे पाणी घालावे. तयार भाजीत ओले खोबरे बारीक वाटून घालावे व भाजी परतून शिजवून घ्यावी.

## बांबूमधील औषधी गुणधर्म:

- बांबूच्या कोवळ्या कोंबापासून बनविलेली लोणचे व कढीच्या सेवनाने अपचनाचा त्रास कमी होतो. यामुळे भूक व पचनशक्ती वाढते.
- वजन व लठ्ठपणा कमी करणे, कोलेस्टेरॉल पातळी नियंत्रणात ठेवणे, रोग प्रतिकारक शक्ती वाढणे.
- बांबूची मुळे, पाने, बिया, कोवळ्या खोडाचे कोंब यांचा विविध औषधांमध्ये वापर केला जातो.
- कोवळे कोंब कुटून सांघे सुजीत बांधतात.
- बांबू ही खूपच तंतूमय आणि क्षारयुक्त वनस्पती आहे. यात जीवनसत्त्वे, खनिज पदार्थ, तंतुमय पदार्थ, अॅन्टीऑक्सिडेंट तसेच विविध पोषक घटक मुबलक प्रमाणात आहेत.



(संपर्क: +९१)