

# ଛତୁର ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଓ ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି

## MUSHROOM PROCESSING & VALUE ADDITION



ସୁଖ୍ୟ ସଂପାଦକ

**ଡଃ ସୁର୍ଯ୍ୟ ନାରାୟଣ ମିଶ୍ର**

ବରିଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ସୁଖ୍ୟ

**ବିଷୟବସ୍ତୁ**

**ନମିତା ମହାପାତ୍ର**

ବୈଜ୍ଞାନିକ (ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ)

**ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର**

ବୈଜ୍ଞାନିକ (ଉଦ୍ୟାନ ବିଜ୍ଞାନ)

**ମାନସ ରଞ୍ଜନ ବେହେରା**

ବୈଜ୍ଞାନିକ (ମତ୍ସ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ)

କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା

ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୦୩



# ଛତୁର ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଓ ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି



ସୁଖ୍ୟ ସଂପାଦକ

**ଡଃ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନାରାୟଣ ମିଶ୍ର**

ବରିଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ସୁଖ୍ୟ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

**ନମିତା ମହାପାତ୍ର**

ବୈଜ୍ଞାନିକ (ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ)

**ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର**

ବୈଜ୍ଞାନିକ (ଉଦ୍ୟାନ ବିଜ୍ଞାନ)

**ମାନସ ରଞ୍ଜନ ବେହେରା**

ବୈଜ୍ଞାନିକ (ମେସୁ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ)



କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା  
ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର



# ଛତୁର ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଓ ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ମୁଖ୍ୟ ସଂପାଦକ :

ଡଃ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନାରାୟଣ ମିଶ୍ର  
ବରିଷ୍ଠ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ମୁଖ୍ୟ

ବିଷୟବସ୍ତୁ :

ନମିତା ମହାପାତ୍ର  
ବୈଜ୍ଞାନିକ (ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ)  
ପ୍ରଭଞ୍ଜନ ମିଶ୍ର  
ବୈଜ୍ଞାନିକ (ଉଦ୍ୟାନ ବିଜ୍ଞାନ)  
ମାନସ ରଞ୍ଜନ ବେହେରା  
ବୈଜ୍ଞାନିକ (ମତ୍ସ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ)

ପ୍ରକାଶକ :

କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା  
ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରକାଶ କାଳ : ୨୦୨୨

Edited by :

**Dr. Surya Narayan Mishra**  
Senior Scientist & Head

Written by :

**Namita Mohapatra**  
Scientist (Home Sc.)

**Pravanjan Mishra**  
Scientist (Horticulture)

**Manas Ranjan Behera**  
Scientist (Fishery)

Published by :

**Krishi Vigyan Kendra, Kendrapara**  
Odisha University of Agriculture and Techonlogy, BBSR

Published Year : 2022

Designing & Printed by : Saikrupa Graphics, BBSR

# ଛତୁର ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଓ ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଛତୁ ସାରା ପୃଥିବୀରେ ଏକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ପରିଗଣିତ । ଛତୁ ତାର ସ୍ୱାଦ, ବାସ୍ନା, ପୁଷ୍ଟି ଏବଂ ଔଷଧିୟ ଗୁଣ ଲାଗି ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇପାରିଛି । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ସତେଜ ଛତୁରୁ ୮୫ ଶତକଡ଼ା ହଜମ ହୋଇପାରୁଥିବା ବେଳେ ମାଛ ଓ ଚିକେନ୍ ୩୦ ଶତକଡ଼ା ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ଛତୁରୁ ଭିଟାମିନ୍ ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, ବି-୧୨ ଏବଂ ଧାତବଲବଣ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଛତୁ ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚ୍ଚପ, ଅମ୍ଳରୋଗ, ମୋଟା ଏବଂ କୋଷକାଠିନ୍ୟ ରୋଗୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ପଥ୍ୟ ଅଟେ । ଉତ୍ତମ ଗରିବ ଏବଂ ଧନୀ ଲୋକ ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟରେ ଯେଉଁ ସବୁ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଅଛି, ଛତୁ ପରି ନିରାମିଷ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟ ଆମେ ତାହା ପାଇପାରିବା । ସେଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ କୃଷି ସଂଗଠନ (FAO) ଏବଂ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (WHO) ଛତୁକୁ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଆମ ଦେଶରେ ମାନ୍ୟତା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ପାଳ ତଥା ଧୂଜିରୀ ଛତୁ ଅଧିକ ଋଷ କରାଯାଉଛି । ପାଳଛତୁ ବିକ୍ରିବଟାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉନଥିବା ବେଳେ ଧୂଜିରୀ ଛତୁର ଋହିତା ପାଳଛତୁ ତୁଳନାରେ କମ୍ ରହୁଛି । ତାଜା ଛତୁ ବିକ୍ରି ନ ହୋଇ ପାରିଲେ ଋଷୀମାନେ ଆଶା ଅନୁଯାୟୀ ଲାଭ ପାଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି । ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଏଯାବତ୍ କୌଣସି ଆଖୁଦୃଷ୍ଟିୟା ସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରି ନାହିଁ, ତେଣୁ ଆମେ ଛତୁର ପ୍ରକ୍ରିୟା କରଣ, ତଥା ଏଥିରୁ ସଂରକ୍ଷିତ ଓ ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବିକ୍ରିକରି ଲାଭବାନ ହୋଇପାରିବା ।

ପାଳଛତୁ, ଧୂଜିରୀ ଛତୁ, ଦୁଧଛତୁ କୁ ଆମେ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଋଷ କରି ସେଥିରୁ ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବା । ପାଳଛତୁର ସଂରକ୍ଷଣ ଅବଧି ୧୨ ଘଣ୍ଟା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଧୂଜିରୀ ଛତୁର ଅବଧି ୧ ଦିନରୁ ୨ ଦିନ, ଦୁଧଛତୁର ଅବଧି ୩ ରୁ ୫ ଦିନ ହୋଇଥାଏ ।

ଛତୁକୁ ଅମଳ ପରେ ଉପଯୁକ୍ତ ତାପମାତ୍ରା ରେ ରଖି ପାରିଲେ ଏହା ମୂଲ୍ୟଯୁକ୍ତ ହେବା ସହ ଅଧିକ ଦିନ ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇ ରହି ପାରିବ ।

## ୨ ଟି ଉପାୟରେ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷିତ ରହେ ।

୧) ସ୍ୱଚ୍ଛଦିନ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ ।

୨) ଦୀର୍ଘଦିନ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ ।

**୧. ସ୍ୱଚ୍ଛଦିନ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ**

ଛତୁ କୁ ୦.୧% ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ କିମ୍ବା ୦.୦୫% ପୋଟାସିୟମ୍ ମେଟା ବାଇସଲଫୋଇଟ୍ ଦ୍ରବଣରେ ଉପଚ୍ଛେଦ କରି କାଗଜ ପ୍ୟାକେଟ୍ ରେ ଛିଦ୍ର କରି (ଶତକଡା ୫ ଭାଗ) ସାଇତି ରଖି ତାର ବିକ୍ରି କରିବା ଅବଧିକୁ ୧ ଦିନରୁ ୨ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ାଯାଇପାରିବ ।

**୨. ଦୀର୍ଘଦିନ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ**

**କ. ଲୁଣ ପାଣିରେ ଛତୁ ସଂରକ୍ଷଣ**

\* କଢ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ଛତୁ କୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଜଳରେ ଧୋଇ ସେଥିରେ

\* ଦୁଇ ପ୍ରତିଶତ ଲୁଣ ଓ ୦.୧ ପ୍ରତିଶତ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ୦.୧ ପ୍ରତିଶତ ପୋଟାସିୟମ୍ ମେଟା ବାଇସଲଫୋଇଟ୍ ମିଶାଇ କାଚ ବୋତଲରେ ୮-୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରା ରେ ସଂରକ୍ଷିତ କରାଯାଇପାରିବ ।

**ଖ. ନିର୍ଜଳୀକରଣ**

ଛତୁକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ଶୁଖାଇବା ଏବଂ ଅଧିକ ଦିନ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା କୁ ନିର୍ଜଳୀ କରଣ ପଦ୍ଧତି କୁହାଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅଶୁଦ୍ଧୀ ସଂଖ୍ୟା କମିଯାଏ, ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ସଂରକ୍ଷଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏହି ଉପାୟରେ ଛତୁକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ପ୍ୟାକିଂ କରି ୩ ରୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂରକ୍ଷିତ କରି ରଖାଯାଇପାରିବ ।

**ଗ. ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଶୁଖାଇବା**

- ଛତୁକୁ ୦.୦୫ ପ୍ରତିଶତ ପୋଟାସିୟମ୍ ମେଟା ବାଇସଲଫୋଇଟ୍ ଓ ୦.୧ ପ୍ରତିଶତ ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ରେ ବୁଡ଼ାଇ ଛାଣି ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଶୁଖାଯାଏ ।
- ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସରଳ ଓ ସହଜ ପଦ୍ଧତି ।
- ୫୦ ଶତକଡାରୁ କମ୍ ଆର୍ଦ୍ରତା ଥିବା ଛତୁକୁ ୨୫ ଡିଗ୍ରି ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ରୁ ଅଧିକ ତାପମାତ୍ରା ରେ ଚୋ ଅଥବା ପଲିଥିନ୍ ଉପରେ ଖେଳାଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ଛତୁରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ୯୦ ଶତକଡାରୁ ୨ ଶତକଡା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଖାଯାଏ । ୨ ରୁ ୪ ଶତକଡା ଜଳୀୟ ଅଂଶ ରହି ପୁରା ଶୁଖିଗଲେ ତବା କିମ୍ବା ପଲିଥିନ୍ ପ୍ୟାକିଂ କରିଦିଆଯାଏ । ଏହାର

ସଂରକ୍ଷଣ ଅବଧି ୩ ମାସ ଧିରୀ ଛତୁକୁ ଶୀତଦିନରେ ପ୍ୟାକିଂ କରି ରଖାଯାଏ ।

### କ୍ୟାବିନେଟ୍ ଡ୍ରାୟର୍ କିମ୍ବା ସୌରଶକ୍ତି ଡ୍ରାୟର୍ ପଦ୍ଧତି :

- ପରିଷ୍କାର ଛତୁକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଡ୍ରାୟର୍ ରେ ୨୦° ଉତ୍ତାପରେ ୮ ଘଣ୍ଟା ରଖି ଶୁଖାଯାଏ ।
- ସିଧାସଳଖ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଶୁଖାଯାଇଥିବା ଛତୁର ମାନ ଠାରୁ ଡ୍ରାୟର୍ ରେ ଶୁଖାଯାଇଥିବା ଛତୁର ଗୁଣାତୁଳ୍ୟ ମାନ ଅଧିକ ଥାଏ ।
- ସବୁ ଛତୁକୁ ଉପରୋକ୍ତ ବର୍ଷିତ ରାସାୟନିକ ଉପଚର କରି ଶୁଖାଯାଏ । ସୌର ଶକ୍ତି ଉଲ୍ଲିତ ଶୁଖାୟନ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଶୁଖାଇ ଭଲଭାବେ ପ୍ୟାକିଂ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ ଏବଂ ବଜାରରେ ବିକ୍ରିବଟା କରାଯାଇ ପାରିବ ।

### ଘ. ଛତୁ କ୍ୟାନିଂ :

ପାଳଛତୁ, ଧିରୀ ଛତୁ ଓ ଦୁଧ ଛତୁ କୁ ଚିଣିତବାରେ କ୍ୟାନିଂ କରି ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇ ପାରେ ।

### ୧. ଛତୁ ସସ୍ (ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ପଦ୍ଧତି)

ଛତୁ	:	୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍
କର୍ଷିଫ୍ଲୋର	:	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ବଟର	:	୫୦ ଗ୍ରାମ୍
କ୍ଷୀର	:	୫୦୦ ମି.ଲି.
କ୍ରିମ୍	:	୫୦୦ ମି.ଲି.

ବଟର ଦେଇ ଛତୁ କଡାଳରେ ଅଳ୍ପ ଭାଜନ୍ତୁ ଓ କର୍ଷିଫ୍ଲୋରକୁ ଗରମ କଡାଳରେ ଅଳ୍ପ ଭାଜି ସେଥିରେ କ୍ଷୀର ମିଶାନ୍ତୁ । ଭଜା ଛତୁକୁ ମିଶାଇ ସେଥିରେ କ୍ରିମ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

### ୨. ଛତୁ କେଚପ୍ :

ଛତୁ	:	୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଲୁଣ	:	ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ	:	୨ ଲମ୍ପଟ
ଗୋଲ ମରିଚ	:	୨ ଲମ୍ପଟ
ଶୁଖିଲା ରସୁଣ ଗୁଣ୍ଡ	:	୨ ଲମ୍ପଟ

ଜାରା ଗୁଣ୍ଡ	:	୧ ଲମ୍ବ
ପେଣ୍ଡା ବାଦାମ ଗୁଣ୍ଡ	:	୧ ଲମ୍ବ
ଶୁଖିଲା ଅଦା ଗୁଣ୍ଡ	:	୨ ଲମ୍ବ
ନାଲି ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ	:	୧ ଲମ୍ବ
ଭିନେଗାର	:	୪୦୦ ମି.ଲି.

**ପ୍ରଣାଳୀ :**

- ଛତୁକୁ ଧୋଇ ଓଦା କରି ଛାଣି ସେଥିରୁ ପାଣି ଅଂଶ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଛତୁକୁ ଲୁଣମିଶାଇ କାଚଜାରରେ ୧ ୨ ଘଣ୍ଟା ରଖି ଏଥିରେ ଭିନେଗାର ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କିଛି ଦିନ ରଖିବା ପରେ ଏହାକୁ ଗ୍ରାଭଣ୍ଟିଂ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସେଥିରେ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ସେହି ଡରଳ ପଦାର୍ଥକୁ କମ ଜାଳରେ କିଛି ସମୟ ରଖି କେତେ ପରି କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ନିମନ୍ତେ ସେଥିରେ ମୋନୋସୋଡ଼ିୟମ୍ ଗୁଟା ମେଟ୍ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ।
- ବୋତଲରେ ପ୍ୟାକିଂ କରି ୩୦ ମିନିଟ୍ ବିଶୋଧନ କରି ଥଣ୍ଡା ଶୁଖିଲା ସ୍ଥାନରେ ରଖି ଦେବେ ।

**୩. ଛତୁ ଚଟଣୀ :**

ଛତୁ	:	୧ କେଜି
ଚିନି	:	୫୦୦ ରୁ ୭୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଲୁଣ	:	ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
ଗରମ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ	:	୪ ଲମ୍ବ
(ଜିରା, ଗୁଜରାତି, ଡାଳଚିନି)		
ରସୁଣ ଛେର	:	୧ ଲମ୍ବ
ଅଦା	:	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ପିଆଜ	:	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଭିନେଗାର	:	୮୦ ମିଲି

ସୋ. ତେଲ : ୫୦ ମି.ଲି.

## ପ୍ରଶାଳୀ

- ଛତୁକୁ ଧୋଇ ଲମ୍ବାରେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପିଆଜ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ରସୁଣ ଏବଂ ଅଦା କୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କଡାଳରେ ତେଲ ରଖି ପିଆଜ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅଦା, ରସୁଣ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ୫ ମିନିଟ୍ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଲମ୍ବାକଟା ଛତୁ କୁ ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ପାଣି ଅଂଶ କମିଗଲେ ୧ କପ୍ ପାଣି ଦେଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।
- ଛତୁ ନରମ ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଚିନି ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ ।
- ଲୁଣ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଓ ଭିନେଗାର ମିଶାଇ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।
- ଶେଷରେ ଗରମ ମସଲା ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଛତୁ ଚଟଣୀ ହୋଇଗଲେ ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

## ୪. ତେଲ ଦିଆ ଛତୁ ଆରର

କଟା ଛତୁ	:	୧ କେଜି
ଜୀରା ଗୁଣ୍ଡ	:	୩ ରୁମତ
ମେଥି	:	୩ ରୁମତ
ଗୋଟା ଧନିଆ	:	୪ ରୁମତ
ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡା	:	୩ ରୁମତ
ସୋରିଷ ତେଲ	:	୩ ରୁ ୪ ରୁମତ
କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା	:	୮ ରୁ ୧୦ ଟି
ଭିନେଗାର	:	୩୫୦ ମି.ଲି.
ଲୁଣ	:	୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ସୋରିଷ ତେଲ	:	୩୫୦ ମି.ଲି.

## ପ୍ରଶାଳୀ

- ଛତୁ କୁ ଧୋଇ କାଟି ସେଥିରୁ ପାଣି ଅଂଶ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



- ୧୫୦ ମି.ଲି. ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ କିମ୍ବା ସୋରିଷ ତେଲ ଛତୁରେ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ଲୁଣ ଦେଇ ଷ୍ଟିଲ୍ ଡେକ୍ଟିରେ ତାଙ୍କୁଣୀ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ୨୦ ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ସେଥିରେ ଜୀରା, ମେଥିଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ସୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ୧୦୦ ମି.ଲି. ତେଲ କଡାଇରେ ନେଇ କଞ୍ଚାଲଙ୍କାକୁ ଲମ୍ବା ଲମ୍ବା କାଟି ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ସିଝା ହୋଇ ରଖା ହୋଇଥିବା ଛତୁକୁ ସେଥିରେ ପକାଇ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଶେଷରେ ଭିନେଗାର ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।
- ବଳକା ତେଲ ମିଶାଇ ଆରତ କରନ୍ତୁ ।
- ବୋତଲରେ ଭରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

#### ୫. ଲେମ୍ବୁରସ ଦିଆ ଛତୁ ଆରତ

ଛତୁ	:	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଲେମ୍ବୁ ରସ	:	୨ଟା
ଲୁଣ	:	ସ୍ବାଦ ଅନୁଯାୟୀ
ମେଥି	:	୧ ଚ୍ଛମଟ
ସୋଡିୟମ୍ ମେଟା ବାଇ	:	୨ ଗ୍ରାମ୍
ସଲଫାଇଟ୍		

#### ପ୍ରଣାଳୀ

- ଛତୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଷ୍ଟିଲ୍ ଡେକ୍ଟିରେ ରଖି ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସିଝିଗଲେ ସେଥିରେ ଲେମ୍ବୁରସ, ଗୋଟା ମେଥି, ଲୁଣ ଓ ସୋଡିୟମ୍ ମେଟା ବାଇସଲଫାଇଟ୍ ମିଶାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଏହା ୬ ମାସ ବୋତଲରେ ରହିପାରିବ ।

#### ୬. ଭିନେଗାର ଦିଆ ଛତୁ

ଛତୁ	:	୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ଭିନେଗାର	:	୧ ରୁ ୨ ଲିଟର
ପିଆଜ	:	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍

ରସୁଣ	:	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଲୁଣ	:	ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
ଚିନି	:	୧/୨ କଫ

### ପ୍ରଣାଳୀ

- ଛତୁକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଝିଲ୍ କଡାଲରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ଅଧିକ ପାଣି କାଢି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପିଆଜ ଏବଂ ରସୁଣ ଛତୁ ସହ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଭିନେଗାର ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଲୁଣ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଛତୁ ଆରର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

### ୭. ଲୁଣ ଦିଆ ଛତୁ ଆରର

ଛତୁ	:	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଲୁଣ	:	୨ ଋମତ
ନାଲି ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ	:	୨ ଋମତ
ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ	:	୧ ଋମତ
ହେଙ୍ଗୁ ଗୁଣ୍ଡ	:	୧/୪ ଋମତ
ମେଥି	:	୧ ଋମତ
ପାନମହୁରୀ	:	୧ ଋମତ
ସୋରିଷ	:	୧ ଋମତ
ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ କିମ୍ବା	:	୨ କଫ
ସୋରିଷ ତେଲ		

### ପ୍ରଣାଳୀ

- ଛତୁକୁ ସଫାକରି ସେଥିରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ରୁଲାରେ କଡାଲ ବସାଇ ପାଣି ଅଂଶ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଛତୁକୁ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ ।

- ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ହେଙ୍କୁ ଓ ସୋରିଷ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।
- ଛତୁକୁ ପକାଇ ସେଥିରେ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ମେଥି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଭଜା ପାନମହୁରୀ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ବୋତଲରେ ଭରି ରଖନ୍ତୁ ।

### ୮. ଖଟା ମିଠା ଛତୁ ଆରତ

ଛତୁ	:	୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଅଦା	:	୨୫ ଗ୍ରାମ୍
ରସୁଣ	:	୧୦ କୋଲା
ନାଲିଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ	:	୧ ଇଞ୍ଚ
ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ	:	୨ ଇଞ୍ଚ
ଚିନି / ଗୁଡ	:	୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ତେଲ	:	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍	:	୧ ଇଞ୍ଚ
ଲୁଣ	:	ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

### ପ୍ରଣାଳୀ

- ଛତୁକୁ ସଫାକରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କଡାଳରେ ତେଲ ରଖି ଛତୁକୁ ଭାଜି କାଢି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କଡାଳରେ ଗୁଡ ପାଗ କରି ସେଥିରେ ତେଲ ଦେଇ ଅଦା, ରସୁଣ ଭାଜି ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଏଥିରେ ଭଜା ଛତୁକୁ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଏହାପରେ ୨ ରୁ ୩ ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ବୋତଲରେ ରଖନ୍ତୁ ।

### ୯. ଛତୁ ସହ ପରିବା ଆରତ

ଛତୁ	:	୧ କେଜି
ଫୁଲ କୋବି	:	୧ କେଜି
ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର ଗାଜର	:	୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍

ଗାଜର	:	୧ କେ.ଜି.
ଅଦା	:	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ରସୁଣ	:	୨୦ ଗ୍ରାମ୍
ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ	:	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ବିରିଡାଲି	:	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଡେଲ	:	୨ ଲିଟର
ଗୁଡ	:	୧ କେଜି
ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍	:	୫ ଇଞ୍ଚ
ଲୁଣ	:	ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

### ପ୍ରଣାଳୀ

- ଛତୁ ଓ ପରିବା ସବୁ ଧୋଇ ଛାଣି ରଖନ୍ତୁ ।
- ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୩ ରୁ ୫ ମିନିଟ୍ ରୁଲୀରେ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ଛତୁ, ଅଦା ଓ ରସୁଣ ଅଲଗା ଅଲଗା ଭାଜି ରଖନ୍ତୁ ।
- ପରିବା, ଛତୁ, ଅଦା, ରସୁଣ କୁ ଏକାଠି ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ବିରିଡାଲି ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ସେଥିରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ଲୁଣ, ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ଡେଲ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ୨ ରୁ ୩ ଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟଲୋକରେ ଶୁଖାଇ କାଟ ଜାର ରେ ରଖନ୍ତୁ ।

### ୧୦. ମିଠା ଛତୁ ଆରୁର

ଛତୁ	:	୧ କେଜି
ଗାଜର	:	୧ କେଜି
ବିଟ୍	:	୧ କେଜି
ଗ୍ରୀନ୍ ମଟର	:	୧ କେଜି
ଫୁଲ କୋବି	:	୧ କେଜି
ଅଦା	:	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍

ରସୁଣ	:	୨୦ ଗ୍ରାମ୍
ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ	:	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ସୋରିଷ	:	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଗୁଡ଼	:	୧ କେଜି
ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍	:	୫ ଗ୍ରାମ୍
ସୋରିଷ ତେଲ	:	୧.୫ କେଜି
ଲୁଣ	:	ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ

### ପ୍ରାଣଳୀ

- ସମସ୍ତ ପରିବା ଓ ଛତୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଧୋଇ କାଟି ରଖନ୍ତୁ ।
- କଡ଼ାଇରେ ତେଲ ଦେଇ ଛତୁକୁ ଭାଜି ରଖନ୍ତୁ ।
- ଏହାପରେ ରସୁଣ, ଅଦାକୁ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ଗୁଡ଼କୁ କଡ଼ାଇରେ ପାଗ କରନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ଏସିଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଭାଜି ରଖିଥିବା ସମସ୍ତ ପରିବା ଓ ଛତୁ କୁ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ଅଦା, ରସୁଣ ଓ ମସଲା ଗୁଣ୍ଡ କୁ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଶେଷରେ ଦରଦର ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା ସୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ କୁ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଲୁଣ କୁ ମିଶାଇ ୨ ରୁ ୩ ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ ।
- ଏହା ପରେ କାଚ ଜାର୍ ରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ରଖନ୍ତୁ ।

\* \* \* \* \*



**KRISHI VIGYAN KENDRA, KENDRAPARA**