

भारत जगातील सर्वात अधिक दुध उत्पादन करणारा देश असून जगातील एकुण दुग्धोत्पादनापैकी सुमारे १७ % दुध उत्पादन भारतात होते. सद्यस्थितीत भारताचे दुग्ध उत्पादन सुमारे १५७.२ दशलक्ष टन आहे (२०१५ - १६). एकूण दुध उत्पादनापैकी सुमारे ५० % दुध पारंपारिक दुग्धजन्य पदार्थात रूपांतरित केले जाते. आहे. देशभरात दुधापासून विविध स्वादिष्ट मिठाई तयार केली जाते. खीर या पदार्थास मानाचे स्थान असून विविध प्रकारचे तृण, दाळवर्गीय धान्य, साबुदाणा, तरकारी इत्यादीचे उपयोगाने ग्रामीण, निमशहरी भागात विशेषतः सन वार, धार्मिक, सामाजिक कार्ये इत्यादी प्रसंगी खीर तयार केली जाते.

दुग्धजन्य पदार्थात तरकारीचे उपयोगाने आहारामध्ये खाद्यतंतू मोठ्या प्रमाणात तसेच मानवी शरीरास आवश्यक त्या पोषण मुल्यांचा पुरवठा होतो. आपल्या देशात विविध ऋतुत, विविध प्रसंगी वेगवेगळे पदार्थ निर्मिती होते ज्यामध्ये बरेचदा तरकारी चा उपयोग केल्या जातो. जन सामान्याची आवड निकड लक्षात घेउन दुग्ध उद्योगाने सुद्धा व्यवसायिक स्तरावर

दुधी खीर, साबुदाणा खीर, काशीफळ खीर इत्यादि उपलब्ध करून दिले आहेत.

आयुर्वेदानुसार दुधी व काशीफळ मानवी आरोग्यासाठी उपयुक्त आहे. जसे की मूत्रमार्गात होणारे आजारासाठी दुधी उपयुक्त आहे. शिजवलेल्या काशिफळाचा गर हा मधुमेह आणि लठ्ठ व्यक्तींसाठी उत्तम प्रतीचा आहार आहे. तसेच फळाच्या बिया ह्या वाढत्या वयांच्या मुलांसाठी, गर्भवती महिलांसाठी उपयुक्त आहेत.

खीर हा उष्णतेने आटवून तयार केलेला तृणधान्ययुक्त, स्वादिष्ट असा लोकप्रिय भारतीय दुग्ध पदार्थ असून काशीफळापासून खीर हा ग्रामीण भागात परिचित असा सुक्या मिश्रणापासून तरकारी युक्त खीर शहरी व निमशहरी भागाकरिता सद्यस्थितीत खीर या पदार्थाचे उत्पादन ग्रामीण व घरगुती स्तरावर, अल्प साठवण क्षमतेमुळे मर्यादित स्वरूपात होते. यावर उपाय म्हणून सुक्या मिश्रणापासून तरकारी युक्त खीर तयार करण्याची पध्दती विकसित करण्यात आली. यामुळे साठवणूक क्षमता तर वाढेलच व अधिक पोषण मुल्य असणारी तंतुमय खीर शहरी, निमशहरी भागात

उपलब्ध होईल. सदर सुके मिश्रण ५ ते ६ महिने चांगले राहते व अश्या सुके मिश्रणापासून खीर बनविण्याकरिता फक्त ६ ते ७ मिनिटाचा वेळ लागेल.

सुके खीर मिश्रण बनविण्याची पद्धत

तरकारीयुक्त सुके खीर मिश्रण तयार करण्यासाठी पुढील प्रमाणे साहित्य घ्यावे.

०१) काशीफळ भुकटी - १ %

काशीफळ भुकटी तयार करण्याची पध्दत: पिकलेले काशीफळाची साल व बिया वेगळ्या करून गराचे लहान तुकडे करावे व त्यास उकळून घ्यावे. उकळलेल्या गराचे तुकडे ५५ ते ६० अंश तापमानावर चांगले सुकवून त्यास कांडण यंत्राच्या उपयोगाने कांडप करून काशीफळ भुकटीची निर्मिती करता येईल.

०२) स्निग्ध विरहीत दुध भुकटी - ४३ %

०३) भाजनी तांदूळ भुकटी - १० %

०४) शर्करा भुकटी - ३६ %

०५) उद्वृज्जित स्निग्ध (डालडा) - ७ %

०६) सुकामेवा भुकटी - २.१ %

०७) विलायची भुकटी - ०.७ %



सुके खीर मिश्रण तयार करण्याची पध्दत:

सुके खीर मिश्रण तयार करण्याकरिता सर्व प्रथम वरील दर्शविल्याप्रमाणे सगळे सुके साहित्य समाविष्ट करून त्या मध्ये वितळलेले उदुज्नीत स्निग्ध (डालडा) टाकून मिश्रण एकजीव करावे. सदर एकजीव मिश्रण कोरड्या, स्वच्छ बंद डब्यात/पिशवी मध्ये साठवणूक करावी.

सुके खीर मिश्रणाचे पुर्णघटन:

सुके खीर मिश्रणाचे वजनाच्या २.५ पट पिण्याच्या कोमट पाण्यात सुके मिश्रण चांगले ढवळून एकजीव करून स्वच्छ स्टीलच्या भांड्यात घेऊन उकळी

येईपर्यंत गरम करावे व त्याच तापमानावर ५ ते ७ मिनिटे ढवळत ठेवावे. अशाप्रकारे तरकारीयुक्त उत्तम प्रतीची काशीफळ खीर तयार होईल.

तरकारीयुक्त खीरचे घटक टक्केवारी:

०१) एकूण घटक : ३९.७९ %

०२) स्निग्धता : २.६० %

०३) एकूण प्रथिने : ५.०६ %

०४) आम्लता : ०.२९ %

०५) एकूण साखर : २३.७९ %

- श्री. शेख आदिल
- डॉ. एस. पी. चांगाडे
- डॉ. पी. डी. सावळे
- डॉ. एस. एस. देवसरकर

तरकारीयुक्त सुक्या खीर मिश्रणा पासून खीर तयार करणे (माफसू ने विकसित केलेले तंत्रज्ञान)



रौप्य महोत्सवी वर्ष



दुग्ध तंत्रज्ञान महाविद्यालय, वरुड
(पुसद)