



এসো সবাই মাশরুম খাই



মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন
ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প
কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর, কৃষি মন্ত্রণালয়



মাশরুম কেন খাবো

খাদ্যগুণে সমৃদ্ধ মাশরুম অত্যন্ত স্বাস্থ্যপ্রদ একটি খাবার। পুষ্টিমান তুলনামূলকভাবে অধিক এবং এতে অতি উন্নতমানের প্রোটিন থাকায় মানবদেহের জন্য মাশরুম অতিশয় উপকারী। একটি পরিপূর্ণ প্রোটিনের পূর্বশর্ত হলো মানবদেহের অত্যাৱশ্যকীয় ৮টি অ্যামাইনো অ্যাসিডের উপস্থিতি। মাশরুমে অতীব প্রয়োজনীয় ৮টি অ্যামাইনো অ্যাসিডের সবগুলোই বিদ্যমান। অন্যান্য প্রাণিজ প্রোটিন যেমন- মাছ, গোশত, ডিম অতি নামী-দামি খাবার হলেও এতে অতিমাত্রায় লিপিডের উপস্থিতির কারণে তা গ্রহণ করলে শরীরে চর্বি পরিমাণ বৃদ্ধি পেয়ে বিভিন্ন সমস্যা সৃষ্টি করে, যার ফলে মেদ-ভুঁড়ি বৃদ্ধি, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ প্রভৃতি জটিল রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বহুগুণে বেড়ে যায়। মাশরুমে ফ্যাট এবং কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ অতি অল্প এবং কোলেস্টেরল ভাঙার উপাদান- লোভাস্টেটিন, এন্টাডেনিন, ইরিটাডেনিন ও নায়াসিন থাকায় শরীরে কোলেস্টেরল জমতে পারে না বরং মাশরুম খেলে শরীর বহু দিনের জমানো কোলেস্টেরল মুক্ত হতে পারে। ১০০ গ্রাম শুকনো মাশরুমে ২৫-৩৫ গ্রাম প্রোটিন রয়েছে। পক্ষান্তরে অতি নামী-দামি খাবার মাছ, গোশত, ডিমের প্রতি ১০০ গ্রামের মধ্যে প্রোটিনের পরিমাণ যথাক্রমে ১৬-২২ গ্রাম, ২২-২৫ গ্রাম ও ১৩ গ্রাম। মানবদেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সৃষ্টি করাই ভিটামিন ও মিনারেলের প্রধান কাজ। চাহিদা মতো প্রতিদিন ভিটামিন ও মিনারেল খেতে না পারলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ক্রমশ দুর্বল হয়ে পড়ে। ফলশ্রুতিতে নানারূপ জটিল রোগে আক্রান্ত হতে হয়। মাশরুমে আছে প্রচুর ক্যালসিয়াম, আয়রন, পটাসিয়াম ও সেলেনিয়াম। সেলেনিয়াম উপাদানটি সাধারণতঃ মাছেই পাওয়া যায়। যারা পুরোপুরি নিরামিষভোজি তারা মাশরুম গ্রহণের মাধ্যমে এই উপকারী উপাদানটি পেতে পারেন। মাশরুমে আরো আছে এরগোথিওনেইন নামে এক ধরনের শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা মানবদেহের জন্য ঢালের মতো কাজ করে। মাশরুমে ভিটামিন 'বি-১২' ও ভিটামিন 'ডি' আছে প্রচুর পরিমাণে যা অন্য কোন উদ্ভিজ্জ উৎস থেকে পাওয়া যায় না। মাশরুমে কোলেস্টেরল ও কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ খুব কম এবং নানা ধরনের এনজাইম ও ফাইবারের উপস্থিতি বেশি থাকায় দেহে ক্ষতিকর কোলেস্টেরল জমতে পারে না। তাই হৃদরোগ ও স্ট্রোকের মতো জটিল ব্যাধি থেকে মুক্ত থাকা সম্ভব।

বিভিন্ন মাশরুমের পুষ্টি মূল্য (প্রতি ১০০ গ্রাম শুকনো মাশরুম)

মাশরুমের নাম	প্রোটিন (গ্রাম)	কার্বোহাইড্রেট (গ্রাম)	ফ্যাট (গ্রাম)	ফাইবার (গ্রাম)	শক্তি (কিলো ক্যালরি)
ওয়েস্টার	৩০.৪০	৫৭.৬০	২.২০	৮.৭০	২৬৫
মিক্সি	১৭.৬৯	৬৪.২৬	৪.১০	৩.৪০	৩৯১
স্ট্র	৩৭.৫০	৫৪.৮০	২.৬০	৫.৫০	৩০৫
কান	৪.২০	৮২.৮০	৮.৩০	১৯.৮০	৩৫১
শীতাকে	৩২.৯৩	৪৭.৬০	৩.৭৩	২৮.৮০	৩৮৭
বাটন	৩৩.৪৮	৪৬.১৭	৩.১০	২০.৯০	৪৯৯

উৎস: মাশরুম উন্নয়ন ইনস্টিটিউট

তাই নিয়মিত মাশরুম খেলে ডায়াবেটিস ও উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে। তাছাড়া ক্যান্সার, জন্ডিস ইত্যাদি রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে। মাশরুম টিউমার, যৌন অক্ষমতা, রক্তস্বল্পতা ও মেদভাঁড়ি ইত্যাদি প্রতিরোধ ও নিরাময়ে ভূমিকা রাখে এবং হাঁড় ও দাঁত শক্ত করার পাশাপাশি চুল পাকা ও চুল পড়া প্রতিরোধ করে।

মাশরুম খাবো কিভাবে

আমাদের দেশে ওয়েস্টার, মিক্সি, ঋষি, বাটন, ব্লাক, ইরিনিজিসহ বিভিন্ন ধরনের মাশরুম পাওয়া যায় তবে যে সমস্ত মাশরুম পাওয়া যায় তন্মধ্যে ওয়েস্টার মাশরুম সহজলভ্য ও অধিক পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ। তাজা, শুকনা ও পাউডার- এই তিনভাবে মাশরুম খাওয়া যায়।

তাজা মাশরুম: মাশরুমের চাষকৃত স্পন প্যাকেট থেকে সদ্য তোলা মাশরুমই তাজা মাশরুম। আমরা সাধারণত বাজার থেকে কিনে অথবা নিজে চাষ করে মাশরুম খেয়ে থাকি। তাজা মাশরুম নানাভাবে ব্যবহার করে মজাদার অনেক খাবার তৈরি করা যায়। এটি অন্যান্য সবজির মতো এককভাবেও রান্না করা যায়, আবার যে কোন তরকারি/সবজির সাথে বা মাছ, মাংস, ডিম, নুডুলস ইত্যাদির সাথে মিশিয়েও রান্না করা যায়। তাজা মাশরুম প্রথমে অন্যান্য সবজির মতো সাধারণ ঠাণ্ডা পানিতে ধুয়ে নিতে হবে। এরপর ছোট ছোট টুকরা করে অথবা হাত দিয়ে চিকন চিকন করে চিরেও ব্যবহার করা যায়। ফ্রিজের নরমাল চেম্বারে ৫ থেকে ৬ দিন রেখে খাওয়া যায়। তাছাড়া অল্প লবণ পানিতে ২-৩ মিনিট সিদ্ধ করে বয়াম ভরে ডিপ ফ্রিজে রেখে অনেক দিন সংরক্ষণ করা যায়।

শুকনা মাশরুম: তাজা মাশরুম রোদে শুকিয়ে শুকনা মাশরুম তৈরি করা হয়। তাজা মাশরুমের মতই এ মাশরুম ব্যবহার করা যায়, শুধু ব্যবহারের পূর্বে কুসুম গরম পানিতে ৫-১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখতে হবে। এতে মাশরুম নরম হয় যা ব্যবহারে সুবিধাজনক। এ মাশরুম বৈয়াম/পিপি ব্যাগে বায়ুরোধী অবস্থায় দীর্ঘদিন (প্রায় ৬ মাস) সংরক্ষণ করা যায়। পুষ্টি ও ঔষধিগুণের দিক থেকে তাজা মাশরুমের চেয়ে এর তেমন কোন পার্থক্য নেই।



পাউডার মাশরুম: শুকনা মাশরুম গুড়া করে পাউডার মাশরুম তৈরি করা হয়। পাউডার মাশরুম ব্যবহারের সুবিধা অনেক। এটি চা, কফি, হরলিক্স ও দুধের সাথে মিশিয়ে যেমন খাওয়া যায় তেমনি যে কোন তরকারিতে মসলার গুড়ার মতো মিশিয়ে রান্না করা যায়। এছাড়াও রুটির খামিরের সাথে মিশিয়ে, যে কোন পিঠা, কেক, পুডিং-এর মতো মজাদার খাবার তৈরি করা যায়। উল্লেখ্য যে ময়দার সাথে মাশরুম পাউডার আগে মিশিয়ে নিতে হবে। শুকনা মাশরুমের মতোই বায়ুরোধী করে প্যাকেট করে এ মাশরুম দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করা যায়। বাণিজ্যিক ভিত্তিতে বিস্কুট, চানাচুর ইত্যাদি তৈরির জন্য ৩-৫% হারে ব্যবহার করা হয়।



মাশরুম ফ্রাই

প্রণালী: মাশরুম ফ্রাই-এর জন্য সবচেয়ে উপযোগী হলো ওয়েস্টার মাশরুম। ফ্রাই তৈরি করতে প্রয়োজন তাজা মাশরুম, আটা বা বেসন, লবণ, হলুদ, জিরা ও মরিচের গুড়া। মাশরুম বাদে অন্য উপকরণগুলি অল্প পানি দিয়ে ঘন দ্রবণ বা গোলা/ ব্যাটার তৈরি করতে হবে। এই গোলায় মাশরুম ডুবিয়ে গরম তেলে ভাজতে হবে। মচমচে ও বাদামী রং ধারণ করলে তুলে সস-এর সাথে পরিবেশন করতে পারেন মজাদার মাশরুম ফ্রাই। বিকেলের নাস্তায় ও ইফতারিতে এটি অনন্য।



উপকরণ	পরিমাণ
তাজা মাশরুম	১৫০ গ্রাম
আটা	১ কাপ
মরিচের গুড়া	১ চা চামচ
হলুদের গুড়া	১ চা চামচ
জিরার গুড়া	পরিমাণ মতো
লবণ	পরিমাণ মতো

মাশরুম ক্রিসপি

প্রণালী: মাশরুম ক্রিসপি এর জন্য সবচেয়ে উপযোগী মাশরুম ওয়েস্টার মাশরুম। ক্রিসপি তৈরী করতে প্রয়োজন তাজা মাশরুম, আটা, লবণ, হলুদ ও মরিচের গুড়া। মাশরুম বাদে অন্য উপকরণগুলি পরিমানমত পানি দিয়ে পাতলা দ্রবণ বা ব্যাটার তৈরি করতে হবে। মাশরুম চিকন চিকন করে চিরে নিতে হবে। এই গোলায় চিরে রাখা মাশরুম ডুবিয়ে কিছুক্ষণ পর তুলে চিপে নিতে হবে যেন অতিরিক্ত পানি না থাকে। চিপে নেয়া মাশরুম শুকনো আটার মধ্যে ভালোভাবে মেশাতে হবে। ফুটন্ত গরম তেলে আটা মাখানো মাশরুমগুলো ভাজতে হবে। মচমচে ও হালকা বাদামী রং ধারণ করলে তুলে সস-এর সাথে পরিবেশন করতে পারেন মজাদার মাশরুম ক্রিসপি। বিকেলের নাস্তায় ও ইফতারিতে এটি অনন্য।



উপকরণ	পরিমাণ
তাজা মাশরুম	৫০০ গ্রাম
আটা	৩০০ গ্রাম
হলুদ গুড়া	১ চা চামচ
মরিচ গুড়া	১ চা চামচ
জিরা গুড়া	১ চা চামচ
লবণ	পরিমানমত
সয়াবিন তেল	২৫০ মিলি

মাশরুম সালাদ

প্রণালী: প্রথমে মাশরুম গুলো পছন্দমত সাইজে কেটে নিয়ে একটু পানিতে হাফ সেক্স করে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে। এরপর কড়াইয়ে সামান্য অলিভ অয়েল দিয়ে রসুন কুচি দিতে হবে। রসুন থেকে সুন্দর একটি ফ্লেভার বের হলে এর মধ্যে মাশরুম, সবজি, পেঁয়াজ কুচি ও কাঁচা মরিচ কুচি সব দিয়ে একটু ভেজে নিতে হবে। সাথে দিয়ে দিতে হবে লবণ। ভাজা হয়ে গেলে দিয়ে দিতে হবে গোলমরিচ গুঁড়ো। এরপর চুলা বন্ধ করে এর মধ্যে একটু লেবুর রস, টমেটো কুচি ও ধনিয়া পাতা কুচি দিয়ে নেড়েচেড়ে দিতে হবে। ঢেকে রেখে দিতে হবে দুই মিনিটের জন্য। এ ভাবেই তৈরি হয়ে যাবে মজাদার ও পুষ্টিকর মাশরুম সালাদ।



প্রয়োজনীয় উপকরণ	পরিমাণ
ব্র্যাক মাশরুম/ ওয়েস্টার মাশরুম	২৫০ গ্রাম
সবজি (বীধাকপি, গাজর, পেঁয়াজকলি, শসা, টমেটো ইত্যাদি) পছন্দমতো	৫০০ গ্রাম
কাঁচা মরিচ	৪-৫ টা
রসুন কুচি	২০ গ্রাম
পেঁয়াজ কুচি	৫০ গ্রাম
গোলমরিচ	স্বাদমতো
লবণ	স্বাদমতো

ওয়েস্টার মাশরুমের লিকার চা

প্রণালী: আধা লিটার পানির সাথে ১ চা চামচ ওয়েস্টার মাশরুম পাউডার মিশিয়ে ভালোভাবে ফুটিয়ে নিতে হবে। এর সাথে ১ চা চামচ চা পাতা দিয়ে হালকা ফুটিয়ে নিয়ে তৈরি করা যায় মাশরুম লিকার চা। ব্লাড সুগার ও কোলেস্টেরল কমাতে ওয়েস্টার মাশরুমের চা অন্যান্য।



ওয়েস্টার মাশরুমের দুধ চা

প্রণালী: আধা লিটার পানিতে ১ চা চামচ ওয়েস্টার মাশরুম পাউডার মিশিয়ে ভালোভাবে ফুটিয়ে নিতে হবে। অতঃপর ২ চা চামচ চা পাতা দিয়ে লিকার তৈরি করে নিতে হবে। এর সাথে পরিমাণ মতো তরল কিংবা গুড়া দুধ মিশিয়ে তৈরি করা যায় মাশরুম দুধ চা।



মাশরুম ব্র্যাক কফি

প্রণালী: আধা লিটার পানি এবং ১ চা চামচ ওয়েস্টার মাশরুম পাউডার ভালোভাবে ফুটিয়ে নিয়ে এর সাথে এক চা চামচ কফি মিশিয়ে তৈরি করা যায় মাশরুম ব্র্যাক কফি। এভাবেই মাশরুমের গুণাগুণ অক্ষুণ্ন রেখে পান করা যায় মাশরুম কফি।



মাশরুম চাষ সম্প্রসারণের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়ন
ও দারিদ্র্য হ্রাসকরণ প্রকল্প

কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর, কৃষি মন্ত্রণালয়