

द्वारा तयार

डॉ. जेयाकुमारी ए.
डॉ. एल. नरसिंह मूर्ती
श्रीमती. लाली एस. जे.
डॉ. अभ्य कुमार

अनुवादक

संगीता गायकवाड
प्रियांका नाखवा
डॉ. गिरिजा बेहेरे

अधिक माहितीसाठी कृपया खालील पत्त्यावर संपर्क साधा

संचालक

भारतीय कृषी अनुसंधान परिषद - केंद्रीय मात्स्यकी प्रौद्योगिकी संस्थान,
सी. आय. एफ. टी. जंक्शन, पोस्ट मात्स्यपुरी,
विल्लीगड आयतँड, कोची ६८२ ०२९
दूरध्वनी क्रमांक: ९१(०) ४८४-२४१२३००
फैक्स क्रमांक: ९१(०)४८४-२६६८२९२
ई-मेल: cift@ciftmail.org



भा. कृ. अनु. प. - केंद्रीय मात्स्यकी
प्रौद्योगिकी संस्थान यांचे मुंबई संशोधन केंद्र,
सिड्को प्रशासनिक भवन, सेक्टर-१, वाशी,
नवी मुंबई - ४०० ६०३
ई-मेल: ciftmum@gmail.com



मत्स्य पास्ता



प्रस्तावना

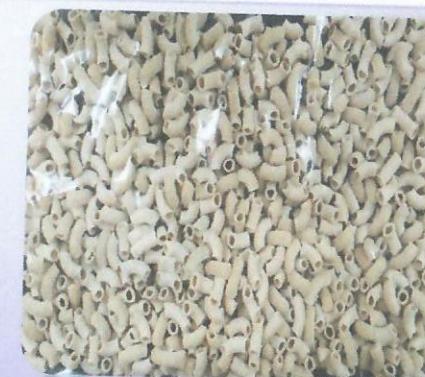
पचण्यायुक्त स्टार्चच्या अतिसेवनाने होणाऱ्या आरोग्यासंबंधी दुष्परिणामांमुळे ग्राहकांमध्ये त्याच्या प्रमाणावर नियंत्रण ठेवून पोषणयुक्त आहाराच्या विकासाची मागणी वाढत आहे. पास्ता ह्या पदार्थाचा उगम इटलीमध्ये झाला असून त्याला एक सोयीस्कर, पोषणदृष्ट्या लवचिक आणि कमी ग्लायसेमिक आहार म्हणून व्यापक लोकप्रियता प्राप्त झाली आहे. परंपरागतरित्या पास्ता हा गव्हाचे पीठ आणि मैदा यापासून बनविला जातो, ज्यामुळे त्याला इच्छित पोत आणि गुणवत्ता मिळते. वरील दोन्ही पीठांच्या प्रथिनांमध्ये लायसिन आणि मिथिऊनीन सारख्या अमिनो आम्लांची कमतरता असते त्यामुळे उत्पादनाचे जैविक मूल्य कमी होते. मत्स्य प्रथिनांसारख्या प्रथिन सोतांचा वापर करून पास्त्याला पोषणयुक्त बळकटी दिल्यामुळे उत्पादनाचे पौष्टिक आणि जैविक सक्रियता मूल्य वाढते. अन्न व औषध प्रशासन (एफ. डी. ए.) आणि जागतिक आरोग्य संघटना (डब्ल्यू. एच. ओ.) हे पास्त्याला आहारामध्ये पोषक घटकांचा समावेश करण्याचे एक साधन मानतात कारण याच्या समावेशामुळे पदार्थाला प्रथिन, फेनॉलिक संयुगे तसेच तंतुमय पदार्थ यासारख्या जैव सक्रिय घटकांनी बळकटी देता येते.

साहित्य

मत्स्य मांस (मत्स्य खीमा)	:	२०० ग्रॅम
गव्हाचे पीठ	:	१ किलोग्रॅम
मैदा	:	१ किलोग्रॅम
मीठ	:	४ %
पाणी	:	६०० मिलिलिटर

कृती

- ❖ सर्वप्रथम गव्हाचे पीठ आणि मैदा समप्रमाणात एकत्र करून घालून द्यावा.
- ❖ या पीठामध्ये मत्स्य मांस आणि मीठ घालून सर्व मिश्रण व्यवस्थित एकत्र करावे.
- ❖ यामध्ये आवश्यक तितक्या प्रमाणात पाणी घालून थोडेसे ओलसर पण सुटसुटीत असे मिश्रण तयार करावे.
- ❖ हे मिश्रण पास्ता बनविण्यासाठी सुयोग्य साच्यासहित पास्ता यंत्रामध्ये घालून पास्ता तयार करून द्यावा.
- ❖ तयार पास्ता ५ मिनिटे एवढ्या कालावधीसाठी वाफ्वून द्यावा व त्वरित थंड करावा आणि थंड पास्ता २ तास एवढ्या कालावधीसाठी ड्रायर मध्ये ६० अंश से. इतक्या तापमानाला वाळवून द्यावा.
- ❖ वाळविलेला पास्ता प्लास्टिक वेष्टनामध्ये पॅक करावा.
- ❖ पॅक केलेल्या मत्स्य पास्त्याची सुयोग्य तापमानाला साठवणूक करावी.



मत्स्य पास्ता: शिजवण्यापूर्वी



मत्स्य पास्ता: शिजविल्यानंतर