ಅಣಬೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ

ಡಾ. ಲತಾ ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ರಾಮನಗರ

ಅಣಬೆ ಪರಿಚಯ

- ಅಣಬೆ ಮೈಕೋಟ ಅಥವಾ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಪ್ರಭೇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಹರಿತ್ತುಗಳಿಲ್ಲದ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆ ಕಾಂಡ, ಎಲೆ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಹೂ, ಕಾಯಿ, ಬೀಜದ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಪೂರ್ವ ದೇಶಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಪವಿತ್ರ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ.
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯವನ್ನು 1943 ರಲ್ಲಿ ಆರಂಬವಾಯಿತು.
- ಅಣಬೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬರಲಾಗಿದೆ.
- ಅಣಬೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೃದು ಆಹಾರ. ಇದನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಅಣಬೆ ಕೃಷಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ :

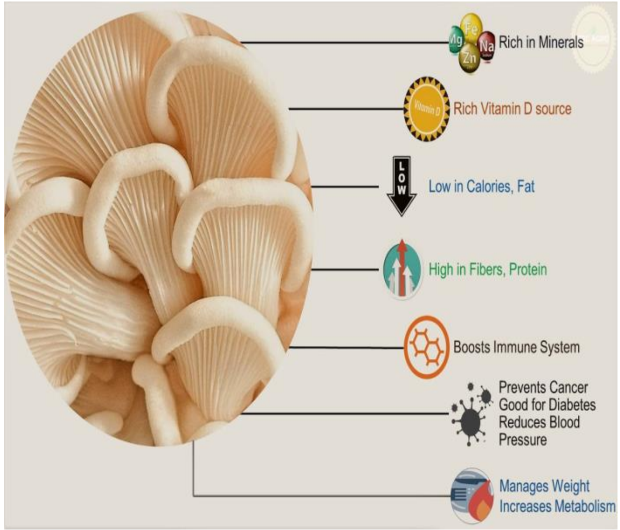
- ಅಣಬೆ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯ ಬೆಳೆಗಾರರಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಅಣಬೆ ಕೃಷಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಸಾಕು. ಸಣ್ಣ ರೈತರು, ಭೂರಹಿತರು ಮತ್ತು ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳು ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಯೋಗ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಕೃಷಿ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆ,ಕೇವಲ ಶೇ.10 ರಷ್ಟು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೂ ಸಹ ವಾರ್ಷಿಕ 72 ಲಕ್ಷ ಟನ್ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು.
- ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಅಣಬೆ ಸಹಕಾರಿ.
- ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಮನೆ ಬಳಕೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಯುವಜನತೆಗೆ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ಅಣಬೆ ಕೃಷಿಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದೇಶಿ ವಿನಿಮಯ ಸಾಧ್ಯ.
- ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು
- ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಉದ್ದಿಮೆಗಳಲ್ಲಿಯಂತೆ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಅಣಬೆಗಳಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆ. ಉತ್ತಮ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸದುಪಯೋಗ ಸಾಧ್ಯ.

ಅಣಬೆ ವಿಶೇಷತೆ

- ಅಣಬೆ ತರಕಾರಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು
- ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
- ವಿಶೇಷ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ತಿಂದ ಅನುಭವ (ಗ್ಲುಟಾಮೇಟ)

ಅಣಬೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೇಗಿದೆ?

✓ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ
✓ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು
✓ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ರಹಿತ
✓ಗ್ಲುಟಿನರಹಿತ
✓ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ
✓ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟಿನ ,ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟ,ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋಆಮ್ಲ
✓ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರು
✓ಅವಶ್ಯಕ ಲವಣಾಂಶಗಳ ಭಂಢಾರ:
✓ಕಬ್ಬಿಣ,
✓ಸತು,
✓ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ,
✓ರಂಜಕ,
✓ ಸೇಲೆನಿಯಂ,
✓ಸುಣ್ಣಾಂಶ,
✓ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕಣಜ:
ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಜೀವಸತ್ವ-ಬಿ-1,3,5,12,ಜೀವಸತ್ವ-ಸಿ,ಜೀವಸತ್ವ-ಡಿ



100 ಗ್ರಾಂ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ವಿವರ	ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಗ್ರಾಂ)
ತೇವಾಂಶ	90.40
ಸಸಾರಜನಕ	3.90
ಕೊಬ್ಬು	0.25
ನಾರು	**1.87**
ರಂಜಕ	0.10 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಪೊಟ್ಯಾಷ್	0.32 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	**1.70** ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	**5.60** ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಥೈಯಾಮಿನ್ –ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ1	0.14 %
ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ – ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ 2	0.61 %
ನಿಯಾಸಿನ್–ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ 3	2.40 %
ಜೀವಸತ್ವ A	18.00 %

ಅಣಬೆ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ರಹಿತವಾಗಿದೆ.
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರದ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಇದ್ದು ರಕ್ತವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ
- ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ
- ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಚಿಸುವವರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು

- **ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ** .ಅಣಬೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ವೈರಸ್ ನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ರಿಪೇರಿಗಳನ್ನು ಸಹ ದೇಹವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಣಬೆಗಳು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- **ಚಯಾಪಚಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ** ವಿಟಮಿನ್ ಬಿಯು ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತ ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸುಗಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಚಯಾಪಚಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಅಣಬೆಗಳು ಅಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಸೇವಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- **ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ಸಹ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.**

ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ನಾರಿನಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

- **ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ**

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇರ್ಗೋಥಿಯೊನೈನ್ ಎನ್ನುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಅಂಶವಿದ್ದು, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕವು ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ತೂಕ ಕಳಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಮುಖಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

- **ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ**

ಇದರಲ್ಲಿನ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಅಂಶವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಜ್ವರ, ಶೀತ, ನೆಗಡಿಯಂತಹ ಸಣ್ಣ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಲೆನಿಯಂ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ ಟಿ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

- **ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ**

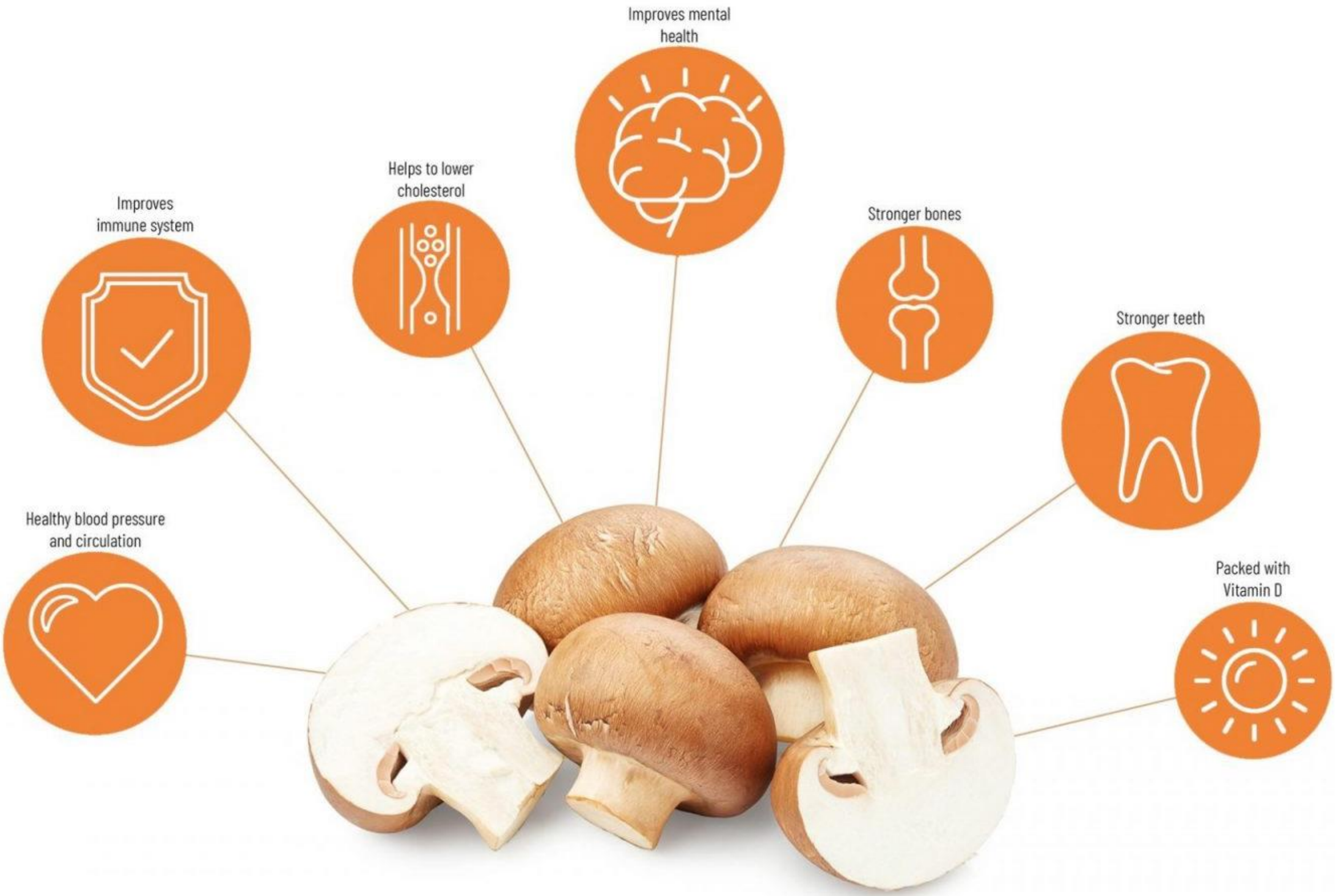
ಅಣಬೆಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿಯಿಂದ ಎಲುಬಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿದೆ.

- ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ:

  ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಅಣಬೆಯು ಹಸಿವಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು : ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸೆಲೆನಿಯಂ ಎನ್ನುವ ಖನಿಜಾಂಶವು ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಬರದಂತೆ ತಡೆದು ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.
- **ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ:** ಎರ್ಗೋಥಿಯಾನೈನ್ ಎಂಬ ಅತಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಂಟಿ ಯಾಕ್ಸಿಡಂಟ್ ಇದರಲ್ಲಿರುವದರಿಂದ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಆಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ ಅಂಶ ದೇಹ ಇನ್ನಿತರ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಅವಶ್ಯಕ ಲವಣಾಂಶಗಳ ಭಂಡಾರ::

  ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಎಲುಬಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಿಸುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುವ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣಗಳು



Improves mental health
Helps to lower cholesterol
Improves immune system
Stronger bones
Stronger teeth
Healthy blood pressure and circulation
Packed with Vitamin D

HEALTH BENEFITS OF MUSHROOM
Boosts immune system
Aids in losing weight
Reduces blood pressure
Stimulates absorption of iron
Strengthens bones and teeth
Helps lower cholesterol levels
Reduces risk of breast and prostrate cancer
Protects diabetics from infections
Prevents osteoporosis and joint pain
Nutrients*
Protein 6%
Dietary Fiber 4%
Carbohydrate 1%
Calories 1%
Vitamins*
Riboflavin 24%
Niacin 18%
Pantothenic Acid 15%
Vitamin D 5%
Minerals*
Copper 16%
Selenium 13%
Phosphorus 9%
Potassium 9%
Caution: Do not consume poisonous mushrooms.
*% Daily Value per 100g. For e.g. 100g of mushroom provides 24% of daily requirement of riboflavin.

Oyster Mushroom – a source of Lovastatin

Used for lowering cholesterol and so preventing cardiovascular diseases

Shiitake -a source of Lentinan

Anti-tumour activity

Activates immune system

Reishi Mushroom
(Ganoderma lucidum)

- *Ganoderma lucidum* is the most important medicinal mushroom with global trade of about 2 billion $.
- It has very strong immunostimulating properties and is being used in Cancer, AIDS, Heart diseases, Diabetes, B.P. and Kidney failure etc.
- Its cultivation technology has been developed at NRCM, Solan. It grows on saw dust & B.E. 15-20%. It is a tropical variety growing in temp.30-35^{0}C.

ಅಣಬೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

- **ತಾಜಾವಿರುವಾಗ :** ತರಕಾರಿಯಾಗಿ, ವಿವಿಧ ತರಹದ ಅನನ್ನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಮಂಚೂರಿ, ಪಕೋಡ, ಕಬಾಬ
- ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ :

ಗ್ರಾಹಕರ, ಬಳಕೆದಾರರ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯಾವುದೇ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ ವಿವಿಧ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಮೂಲ ವಸ್ತುವಿನ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದೇ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೂಲ ರೂಪ, ಬಣ್ಣ, ಗುಣಧರ್ಮ, ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಗತ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದೇ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ.

ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಏಕೆ ?

- ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹವಾಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರೂ ಲಭ್ಯ.
- ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ, ಗ್ರಾಹಕರ ಬೇಡಿಕೆ.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಿಗೆ ಸ್ವಂತ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗವಕಾಶ.
- ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರ.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ.
- ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ.

ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಹಂತಗಳು :

- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ಸಂಸ್ಕರಣೆ – ಬೇಳೆ ಮಾಡುವುದು, ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುವುದು, ರವೆ, ನುಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯುವುದು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ಬೀಜ ತೆಗೆಯುವುದು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ತಕ್ಷಣ ಬಳಕೆಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವುದು.
- ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಂಸ್ಕರಣೆ – ಹಪ್ಪಳ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಜಾಮ್, ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ, ಹುರಿಹಿಟ್ಟು, ಶಾವಿಗೆ, ಹಾಲಿನಿಂದ ಪೇಡ, ಖೋವ, ವಿವಿಧ ಚಟ್ನಿಪುಡಿ, ಇಡ್ಲಿ ಮಿಕ್ಸ್, ದೋಸಾ ಮಿಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಏಕೆ?

- ನಷ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಅಧಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ
- ಧೀರ್ಘಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಲು
- ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನೂಕೂಲವಾಗಲು
- ಸರಳ ಸಾಗಾಣಿಕೆ
- ರಫ್ತು ಮಾಡಲು
- ಉದ್ಯೋಗವಕಾಶ
- ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಸದ್ಬಳಕೆ

ಅಣಬೆ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ

ಅಣಬೆಗಳು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತಾಜಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ತಕ್ಷಣ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ರವಾನಿಸಬೇಕು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ರವಾನಿಸಬೇಕು ಆದರೂ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

shutterstock.com · 1385814851

- **ಒಣಗಿಸುವುದು** :ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಅಥವಾ ಒಣಗಿಸುವ ಯಂತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸುಮಾರು 45 ರಿಂದ 50 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

- **ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂರಕ್ಷಣೆ** :ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು (ಶೇ.2),ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ , ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್, ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮೇಟಾಬೈಸಲ್ಫೇಟ್ (ಶೇ. 0.05)ಮಿಶ್ರಿತ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8ರಿಂದ 10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ
- **ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ :** ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುಂಡಿ ಅಣಬೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ . ಮೊದಲು ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬ್ಲಾಂಚ(ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದುವುದು) ಮಾಡಿ ತಂಪಾಗಿರಿಸಬೇಕು .ನಂತರ ಅಣಬೆಯೊಂದಿಗೆ ಶೇ.2ರ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣ ಶೇ.2ರ ಸಕ್ಕರೆ ದ್ರಾವಣ ಮತ್ತು 0.3ರ ಸತ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಗಳ ಕಾಯ್ದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗದವರೆಗೆ ತುಂಬಿ ಟಿನ್ನಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ನಂತರ ಆಟೋ ಕ್ಲೇವ ಮಾಡಿ ತಂಪು ಮಾಡಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು .

- **ಮಾರುಕಟ್ಟೆ** :ತಾಜಾ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿ

MUSHROOM PICKLES

Fresh mushrooms

↓

Wash

↓

Cut in to 1” cubes/Pieces

↓

Remove Excess moisture by heating in oil

↓

Oil

↓

Heat

↓

Add chilly powder

↓

All other spices (Heated and powdered)

↓

Mix with Prepared and heated Mushrooms

↓

Add salt

↓

Cool

↓

Add Acetic acid

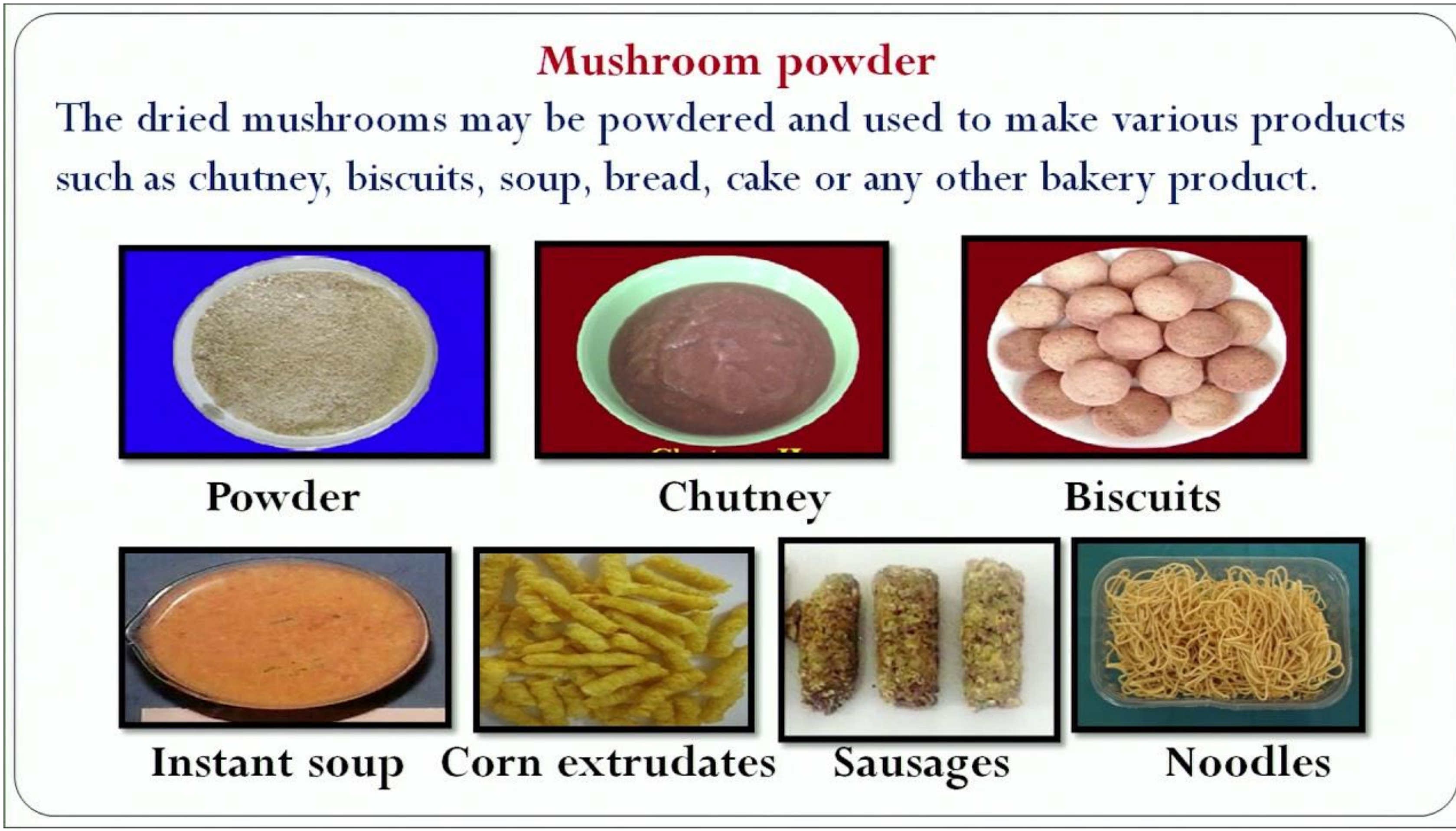
↓

Store for balancing of spices

Recipe for Mushroom Pickles

- Oil: 10%
- Red chilly:2.5%
- Mustard Seeds:3.0%
- Mustard Powder:0.5%
- Methi Seeds:1.6%
- Cumin:1.5%
- Clove:0.3%
- Cinnamon:0.2%
- Pepper:0.6%

ಅಣಬೆ ಪುಡಿಯ ಉಪಯೋಗ


Mushroom powder
The dried mushrooms may be powdered and used to make various products such as chutney, biscuits, soup, bread, cake or any other bakery product.
Powder
Chutney
Biscuits
Instant soup
Corn extrudates
Sausages
Noodles

ICAR-IIHR Mushroom Licensed Technologies

1. Arka Mushroom Machinery
2. Arka Mushroom Rasham
3. Arka Mushroom chutney powder

i. Mushroom White Seasame chutney powder
ii. Mushroom Black seasame chutney powder
iii. Mushroom Moringa leaf chutney powder
iv. Mushroom Coconut Chutney powder
v. Mushroom Groundnut chutney powder
vi. Mushroom Flax seed chutney powder
vii. Mushroom Brahmi chutney powder

4. Arka Mushroom Growing Unit
5. Arka Tricycle

ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅಣಬೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಅಣಬೆ ಸೂಪ ಮಿಕ್ಸ

ಅಣಬೆ ಬಿಸ್ಕತ್

ಅಣಬೆ ನಗೆಟ್ಸ

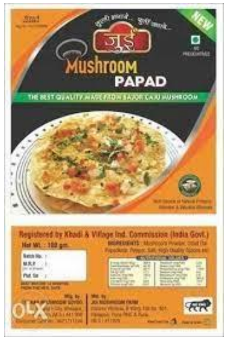
ಅಣಬೆ ಕೆಚಿಪ್

ಅಣಬೆ ಕ್ಯಾಂಡಿ

ಅಣಬೆ ಹಪ್ಪಳ

ಅಣಬೆ ಪೌಡರ

ಅಣಬೆ ಕುಕ್ಕಿಸ್

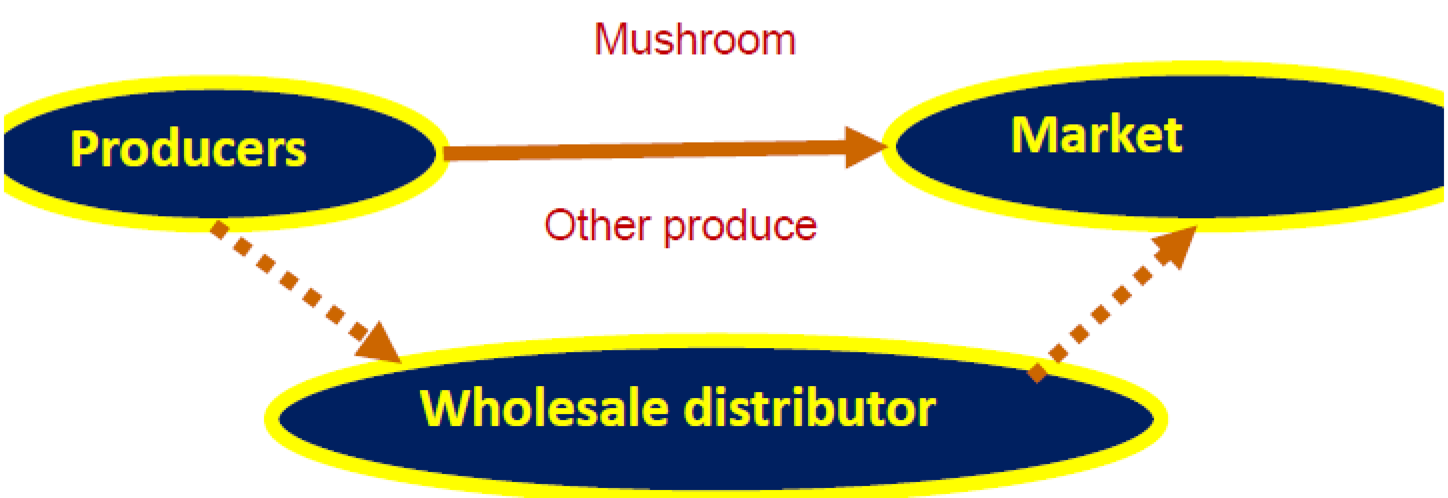


ಮಶ್ರೂಮ ಗ್ರೋ ಬ್ಯಾಗ

ಮಾರುಕಟ್ಟೆ

Mushroom Marketing

- Door to door
- Farmer to big stores, hotels
- Farmer to local market
- Distributer to farmer



Harrys
OYSTER
Mushrooms are rich source of Proteins, Vitamins particularly Vitamin D, Minerals, Fibre and low in Fats & Carbohydrates. Beneficial for people experiencing Diabetes, High Cholesterol, Hypertension, Vitamin D & Iron deficiency.
MRP Rupees ₹ 60/-
Net Weight: 7 OZ (200gm)
Packed on
Best before 5 days when refrigerated
INNOVAGRO FOODS LLP
www.innovagrofoods.com
info@innovagrofoods.com
+91 78 92 56 72 69
+91 78 92 98 60 11
Farm
Survey No. 42/2
Lagumenahalli,
Doddaballapura
Bangalore Rural 561203
(Scan for Recipe)
Harrys
Energy(Kcal) 38.6
Protein(g) 2.72
Fat(g) 0.00
Fiber(g) 1.59
Sodium(g) 0.03
Potassium(g) 0.4
Vitamin D (IU) 161
Iron as FE(mg) 3.08
Net Weight: 7 OZ (200gm)
fssai
11218303000041

05.01.2019 09:49
An ISO 9001:2015 CERTIFIED COMPANY

10.12.2018 09:13

ಅಣಬೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಕೆಲವು ಮಿಥ್ಯಗಳು

- ವಿಷಕಾರಿ ಅಣಬೆಗಳು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಚಮಚವನ್ನು ಕಳೆಗುಂದಿಸುತ್ತದೆ – ಮಿಥ್ಯ
- ಅಣಬೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಪದರ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯ : ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು – ಮಿಥ್ಯ
- ಮರದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಣಬೆಗಳು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯ– ಮಿಥ್ಯ
- ಅಳಿಲು ಅಥವಾ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿನ್ನುವ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು – ಮಿಥ್ಯ
- ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಣಬೆಗಳು ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯ– ಮಿಥ್ಯ
- ಎಲ್ಲಾ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಅಣಬೆಗಳು ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯ – ಮಿಥ್ಯ (ಅಮೇರಿಕದ ಓಹಿಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಣಬೆಗಳು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ)

ಧನ್ಯವಾದಗಳು