

बिस्कुट

फापरको बिस्कुटको रेसिपि		कोदोको बिस्कुटको रेसिपि	
◆ फापरको पिठो	७०० ग्राम	◆ कोदोको पिठो	७०० ग्राम
◆ गहुँको पिठो	३०० ग्राम	◆ गहुँको पिठो	३०० ग्राम
◆ ग्लुटिन	८० ग्राम	◆ ग्लुटिन	८० ग्राम
◆ चिनी	३०० ग्राम	◆ चिनी	३०० ग्राम
◆ घ्यु	१०० ग्राम	◆ घ्यु	१०० ग्राम
◆ नुन	१० ग्राम	◆ नुन	१० ग्राम
◆ स्किम मिल्कपाउडर	१० ग्राम	◆ स्किम मिल्कपाउडर	१० ग्राम
◆ ग्लुकोज	१० ग्राम	◆ ग्लुकोज	१० ग्राम
◆ इष्ट	१० ग्राम	◆ इष्ट	१० ग्राम
◆ वेकिङ्ग पाउडर	४ ग्राम	◆ वेकिङ्ग पाउडर	४ ग्राम
◆ एमोनियम बाईकारबोनेट	१५ ग्राम	◆ एमोनियम बाईकारबोनेट	१५ ग्राम
◆ पानी	४०० मि.लि	◆ पानी	४०० मि.लि

बिस्कुट बनाउने तरिका :

१. गहुँको पिठो, कोदो वा फापरको पिठोलाई राम्रोसंग मैदा चाल्ने जालीमा चाल्नु पर्दछ। माथि उल्लेखित रेसिपि अनुसारको पिठोहरू, ग्लुटिन, ग्लुकोज र स्किममिल्क पाउडरलाई राम्रोसंग मिसाउनु पर्दछ।
२. माथि दिइएको पानीको मात्रा मध्ये २०० मि.लि पानी एउटा कचौरामा वा विकरमा राखि त्यसमा ५० ग्राम जति चिनीलाई राम्ररी घोल्नु पर्दछ।
३. यसरी घोलिएको चिनीपानीमा इष्टलाई राम्ररी मिसाउने र यसलाई ३५ देखि ३७ डिग्री सेण्टीग्रेड तापक्रममा २० देखि ३० मिनेट सम्म राख्नु पर्दछ।
४. घ्यु र मसिनो पारिएको चिनीलाई मिसाई क्रिम बनाउनु पर्दछ।
५. नुन, वेकिङ्ग पाउडर, एमोनियम बाइ कार्बोनेटलाई, पानीमा राम्रोसंग घोल्नु पर्दछ।
६. चिनीपानीमा मिसाएको इष्टको घोल लाई माथि राम्ररी मिसाएको पिठोमा राखि मुछ्दै माथि नं. ५ मा मिसाएको पानी पनि राखी राम्ररी मुछ्दै डल्लो बनाउनु पर्दछ।
७. त्यसरी मुछेको पिठोको डल्लोमा क्रिम (चिनी र घ्युको मिश्रण) राखि पुनः राम्रोसंग मुछ्नु पर्दछ।

८. अब डल्लोलाई रोटी बेल्ले बेल्लामा राखि बेल्ले र ठिक्क साइजको लाम्चो पातलो रोटी बनाई (४ देखि ५ मि.मी बाक्लो) बिस्कुट बनाउने साँचो द्वारा काट्ने, ट्रे मा राख्ने र डेढघण्टा ३५ देखि ३७ डिग्री सेण्टीग्रेड तापक्रममा राख्नु पर्दछ। यसो गर्नाले बिस्कुटलाई फुलाउने काम गर्दछ।
९. समय पुगेपछि ट्रे मा भएको बिस्कुटलाई वेकिङ्ग को लागि १९० डिग्री सेण्टीग्रेड तापक्रम भएको वेकिङ्ग ओभनमा २० देखि २५ मिनेट राख्नुपर्दछ र बिस्कुट तयार हुन्छ।
१०. सो बिस्कुटलाई ओभनबाट भिकी चिसो भए पछि पोलिथिन या कागजमा प्याकिङ्ग गर्नु पर्दछ।
११. यसरी प्याक गरिएको बिस्कुट सफा तथा सुखा ठाँउमा भण्डारण गर्नुपर्दछ।

खाद्य अनुसन्धान इकाई नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद

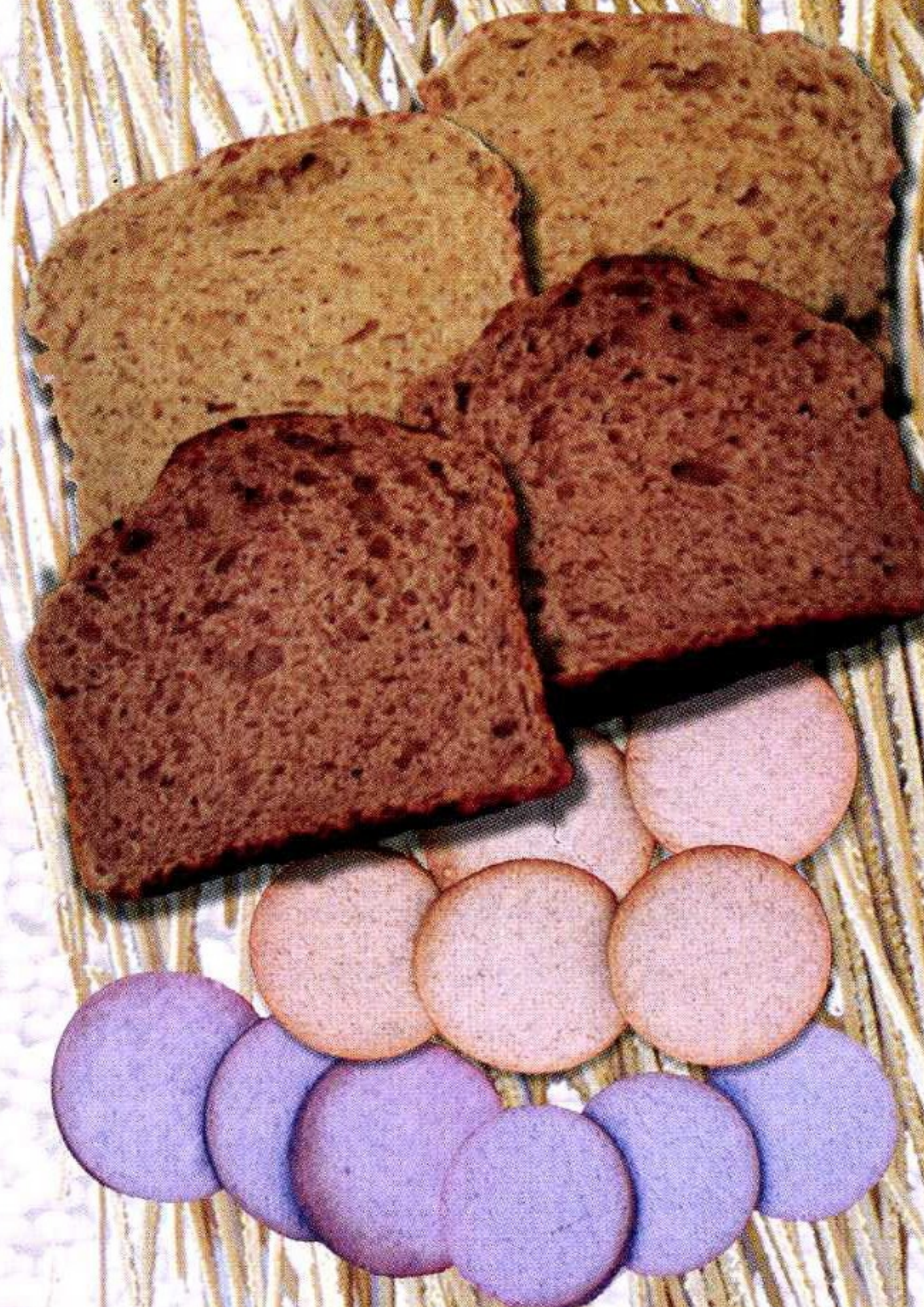
खुमलटार, ललितपुर

पो बक्स नं: ११३५

फोन नं: २५४७७२९

इमेल: fru@narc.gov.np

फापर तथा कोदोबाट पाउरोटी, बिस्कुट, चाउचाउ बनाउने तरिका



खाद्य अनुसन्धान इकाई
खुमलटार, ललितपुर

परिचय

नेपालको उच्च तथा मध्य पहाडी क्षेत्रमा फापर तथा कोदो मुख्य वालीको रूपमा लिने गरिन्छ। यी अन्नहरू त्यस क्षेत्रमा मुख्य अन्नको रूपमा खाने गरिन्छ। स्थानिय स्तरमा फापर तथा कोदोको पिठोबाट तयार हुने परिकारहरूमा ढिडो, रोटी, खोले, मालपुवा आदि नै मुख्य हुन। कोदो अहिले खाद्यान्नमा भन्दा जांड, रक्सी, तूम्बा आदिमा प्रशस्त प्रयोग भएको पाईन्छ। पौष्टिक तत्वको हिसावले यी अन्नहरूमा प्रोटीन, खनिज लवण (Minerals), रेशायुक्त (Fiber) आदि पाईन्छ। कोदोमा क्याल्सियम, फोस्फोरस आइरनको मात्रा बढि भएको हुनाले कोदोलाई बालआहारमा मिसाउने चलन पनि देखिन थालेको छ। फापरमा पोष्टिक तत्वको साथै रुटिन (Rutin) को मात्रा पनि हुने भएकोले फापरलाई औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरेको पाईन्छ। फापर उच्च रक्तचाप, मुटु सम्बन्धि रोगको लागि फाइदा गर्ने कुरा विभिन्न लेखबाट थाहा हुन आएको छ। जापान, कोरिया, अमेरिका, वेलायत, चिन आदि देशमा फापरबाट चाउचाउ, केक, पाउरोटी आदि बनाई विक्रि वितरण तथा प्रयोग गर्ने गरेको पाईन्छ।

कोदो र फापरको पिठोमा ग्लुटिन (glutin) भन्ने तत्व नहुने भएकोले पिठो मुछेर गहुँको जस्तो डल्लो बनाउन सकिदैन। यसकारणले यी अन्नबाट पाउरोटी, विस्कुट, चाउचाउ बनाउन सकिदैन। तर खाद्य अनुसन्धान इकाई, (NARC) ले कोदो वा फापरको पिठोमा केहि मात्रामा गहुँको पिठो र थोरै मात्रामा ग्लुटिनको समिश्रणबाट पाउरोटी, विस्कुट, चाउचाउ बनाउन सकिने रेसिपि तयार गरेको छ। कोदो वा फापरको पिठोबाट पाउरोटी, बिस्कुट, चाउचाउ बनाउदा पिठोलाई ७० नं. को मेश (जाली) बाट चालेको हुनु पर्दछ अथवा गहुँको पिठोबाट मैदा बनाउने जालीबाट छानेको पिठो प्रयोग गर्नु पर्दछ। यी अन्न उत्पादन हुने क्षेत्रमा घरेलु तथा साना उद्योगको रूपमा यी परिकार तयार गरि उपयोग तथा विक्रि वितरण गर्न सकिन्छ। फापर र कोदोबाट पाउरोटी, विस्कुट, चाउचाउ को रेसिपि (मात्राहरू) र बनाउने तरिका तल दिएको छ।

चाउचाउ

फापरको चाउचाउको रेसिपी	कोदोको चाउचाउको रेसिपी
◆ फापरको पिठो - ६०० ग्राम	◆ कोदोको पिठो - ६०० ग्राम
◆ गहुँको पिठो - ४०० ग्राम	◆ गहुँको पिठो - ४०० ग्राम
◆ ग्लुटिन - १०० ग्राम	◆ ग्लुटिन - १०० ग्राम
◆ पानी - ४५० मि.लि.	◆ पानी - ४५० मि.लि.
◆ नुन - ५ ग्राम	◆ नुन - ५ ग्राम

चाउचाउ बनाउने तरिका :

१. गहुँको पिठो र कोदोको वा फापरको पिठोलाई मैदा चाले जाली द्वारा राम्रोसंग चाल्नु पर्दछ।
२. माथिको रेसिपि अनुसार फापर वा कोदोको पिठो, गहुँको पिठो र ग्लुटिन राम्रोसंग मिसाउने।
३. रेसिपि अनुसारको पानी राख्दै मुछ्दै जाने।
४. राम्रोसंग मुछि डल्लो बनाउने र २०-३० मिनेट सम्म मलमल कपडाले छोपेर राख्ने।
५. अब उक्त पिठोको डल्लोलाई रोटी वेल्ने वेल्नामा राखि वेल्ने, ठिक्क साइजको मोटाई (२ मि.मि) को लामो पातलो रोटी तयार गर्ने वा हाते चाउचाउ मेसिनको रोलर द्वारा वेल्ने काम पनि गरिन्छ।
६. यसरी वेलेको पातलो रोटी लाई हाते चाउचाउ बनाउने मेसिनको कटिङ्ग रोलरमा राखेर सिंके चाउचाउ तयार गरिन्छ
७. यसरी बनाएको सिंके चाउचाउलाई ७०-८० प्रतिशत सापेक्षिक आद्रता भएको ठाउँमा सुकाउने र पछि केहि बेर घाममा वा सुख्खा ठाउँमा सुकाउने। तर राम्रो संग सुकेको हुनु पर्छ।
८. सुकेको चाउचाउलाई एक नासको टुक्रा गरी पोलिथिन ब्यागमा राखेर मुख बन्द गर्ने।
९. चाउचाउको प्याकेटलाई सुख्खा तथा ठण्डा ठाउँमा भंडारण गर्ने।
१०. यसरी तयार गरेको सिंके चाउचाउ खानको लागि तयार गर्दा उम्लेको पानीमा २ देखि ३ मिनेट सम्म उमाल्ने, तातो पानी हटाउने, चिसोपानीले २/३ पटक पखाल्ने र अन्य चाउचाउ जस्तै तयार पारेर खान सकिन्छ।

पाउरोटी

फापरको पाउरोटीको रेसिपि	कोदोको पाउरोटीको रेसिपि
◆ फापरको पिठो ४०० ग्राम	◆ कोदोको पिठो - ४०० ग्राम
◆ गहुँको पिठो ६०० ग्राम	◆ गहुँको पिठो - ६०० ग्राम
◆ ग्लुटिन ७५ ग्राम	◆ ग्लुटिन - ७५ ग्राम
◆ चिनी १०० ग्राम	◆ चिनी - १०० ग्राम
◆ घ्यू ५० ग्राम	◆ घ्यू - ५० ग्राम
◆ नुन १० ग्राम	◆ नुन - १० ग्राम
◆ इष्ट १० ग्राम	◆ इष्ट - १० ग्राम
◆ पानी ५५० मि.लि.	◆ पानी - ५५० मि.लि.

पाउरोटी बनाउने तरिका :

१. गहुँको पिठो र कोदोको वा फापरको पिठोलाई मैदा चाले जाली द्वारा राम्रोसंग चाल्नु पर्दछ।
२. माथि रेसिपिमा दिए अनुसारको पिठोहरूमा ग्लुटिनलाई राम्रोसंग मिसाउनु पर्दछ।
३. माथि दिइएको पानीको मात्रा मध्ये २०० मि.लि. पानी एउटा कचौरामा वा विकरमा राखि त्यसमा ५० ग्राम जति चिनीलाई राम्ररी घोल्नु पर्दछ।
४. यसरी घोलिएको चिनीपानीमा इष्टलाई राम्ररी मिसाउने र यसलाई ३५ देखि ३७ डिग्री सेण्टीग्रेड तापक्रममा २० देखि ३० मिनेट सम्म राख्नु पर्दछ।
५. चिनीपानीमा मिसाएको इष्टको घोल लाई माथि मिसाइएको पिठोमा राख्दै राम्ररी मुछ्दै जानु पर्दछ र बाकी रहेको चिनी, नुन र पानी पनि राख्दै मुछ्दै जानु पर्दछ।
६. मुछेको पिठोको डल्लोमा घ्यू हालेर राम्रो संग मुछ्ने र डेढघण्टा ३५ देखि ३७ डिग्री सेण्टीग्रेड तापक्रममा राख्नुपर्दछ।
७. त्यसपछि २०० ग्रामको मुछेको डल्लोलाई लाम्चो बनाई पाउरोटी बनाउने सांचोमा राख्ने र मलमल वा अन्य सफा ओसिलो कपडाले छोपी डेढघण्टा ३५ देखि ३७ डिग्री सेण्टीग्रेड तापक्रममा राख्नुपर्दछ। यसो गर्नाले पाउरोटीलाई फुलाउने काम गर्छ।
८. त्यसपछि त्यसलाई बेकिङ्ग ओभनमा २३० डिग्री सेण्टीग्रेड तापक्रममा २० मिनेट सम्म राखि पाउरोटी तयार हुन्छ।
९. अब सो पाउरोटीलाई ओभनबाट भिकी चिसो भए पछि पोलिथिन या कागजमा प्याकिङ्ग गर्नु पर्दछ।
१०. प्याकिङ्ग गर्नु भन्दा पहिला पाउरोटीलाई स्लाइस (चाना) काटेर पनि प्याक गर्ने चलन चल्ती छ।
११. यसरी प्याक गरिएको पाउरोटी सफा तथा सुखा ठाउँमा भण्डारण गर्नुपर्दछ।