

ఎ) సౌందర్య ఉత్పత్తులు

మొలిగ నూనె విపరీతమైన కాన్సెంట్రేట్ విలువను కలిగి ఉంది మరియు శరీరం మరియు జుట్టు సంరక్షణలో ఉపయోగించబడుతుంది. మొలిగ నూనెను చర్మ తయారీలో మరియు లేపనాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది పోషక మరియు మెత్తగా పాడిన లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది పాల్మిటోలిక్, ఒలీక్ మరియు లినోలెయిక్ ఆమ్లా, విటమిన్లు ఎ మరియు సి మరియు అసంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలను కలిగి ఉండటం వల్ల అద్భుతమైన మసాజ్ నూనెగా మారుతుంది.

ఈ మొలిగ నూనెకు డిమాండ్ ఉంది, ఎందుకంటే ఇది చాలా స్థిరంగా మరియు రాన్సిడిటీకి నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది మరియు ఇది పెర్ఫ్యూమ్ పరిశ్రమ ద్వారా దాని ఎంప్లూరేజ్ ఆస్తికి చాలా కాలంగా విలువైనది. ఇది పెర్ఫ్యూమ్ మరియు కేశాలంకరణ తయారీలో ఉపయోగపడుతుంది. చమురు అస్థిర పదార్థాలను గ్రహించి మరియు నిలుపుకునే సామర్థ్యానికి ప్రసిద్ధి చెందింది మరియు అందువల్ల సువాసనలను స్థిరీకరించడానికి పెర్ఫ్యూమ్ పరిశ్రమలో విలువైనది మరియు ఈజిప్టు కాలం నుండి నూనెను చర్మ తయారీలో మరియు లేపనాలలో ఉపయోగిస్తారు.

6. రూట్ ఉత్పత్తులు

మొలిగ చెట్టును “గుర్రపుముల్లంగి చెట్టు” అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే దాని పదునైన మూలాలనుండి సారుప్య రుచిగలమసాలాను తయారు చేయవచ్చు. మొక్క కేవలం 60 సెంటీమీటర్ల ఎత్తులో ఉన్నప్పుడు కూడా, దానిని పైకి లాగి వేర్లు కోయవచ్చు. పరిపక్వ మొక్కలనుండి వచ్చే మూలాలను ఎండబెట్టి, గుర్రపు ముల్లంగితో సమానమైన రుచితో వేడి మసాలా బేస్ గా ఉపయోగించవచ్చు. వాటిని వెనిగర్ లో ఉడికించడం ద్వారా మూలాలనుండి రుచికరమైన వేడి సాస్ కూడా తయారు చేయవచ్చు. వేరు బెరడు (ఇందులో రెండు ఆల్కలాయిడ్స్ అలాగే విషపూరితమైన మోరింగినిన్ ఉంటుంది) తప్పనిసరిగా స్ట్రాప్ చేయాలి.



ఆధారం :

ఆర్. అనిత
గృహ విజ్ఞాన విభాగం

డా॥ జి. భవాని
వ్యవసాయ విస్తరణ విభాగం

ప్రచురణ :

డా॥ కోగారె దాదాసాహెబ్ త్రయంబక్
సీనియర్ శాస్త్రవేత్త & హెడ్
యూత్ ఫర్ యాక్షన్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, మహబూబ్ నగర్-I
(రెఫరెన్స్: తమిళనాడు వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం
తమిళనాడు.)

మునగాకులతో విలువైన ఉత్పత్తులు



వివరాలకు సంప్రదించండి :
యూత్ ఫర్ యాక్షన్
కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, మహబూబ్ నగర్-I

మదనాపురం, వనపర్తి జిల్లా, తెలంగాణ. Pin : 509 110, Cell : 9581262296
Email : kvk_mahaboobnagar@yahoo.co.in website : www.yfakvmahabubnagar.org

మునగాకులతో విలువార్ధాలిత ఉత్పత్తులు :

మోరింగా ఒలిఫెరా మోనోజెనెరిక్ కుటుంబానికి చెందినది. మొరింగేసి ఆకులు, కాయలు మరియు గింజలలో పోషక విలువలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది ఆకులు, కొమ్మలు, కాండం మరియు విత్తనాలలో అధిక మాంసకృతులను కలిగి ఉంటుంది. మరియు ప్రొవిటమిన్ ఎ, విటమిన్లు బి మరియు సి, ఖనిజాలు (ముఖ్యంగా ఐరన్) మరియు అమైనో ఆమ్లాలు మెథియోనిన్ మరియు సిస్టిన్ కలిగి ఉన్న సల్ఫర్ కు అనూహ్యంగా మంచి మూలం. క్యారెట్ కంటే ఎక్కువ విటమిన్ ఎ, పాలకంటే కాల్షియం, బచ్చలికూర కంటే ఎక్కువ ఇనుము, నారింజ కంటే ఎక్కువ విటమిన్ సి మరియు అరటిపండ్ల కంటే ఎక్కువ ఫోటాషియం కలిగి ఉంటాయి. అంతేకాకుండా మొరింగలోని ప్రోటీన్ నాణ్యత పాలకు ప్రత్యర్థిగా మిగిలిపోతుంది. గుడ్లు అయినప్పటికీ, మునగ యొక్క ఆకులు మరియు కాండం కాల్షియం ఆక్సలేట్ స్పటికాలలో పెద్ద మొత్తంలో కాల్షియం కలిగి ఉంటుంది. మొరింగలో లభించే పోషకాలగరిష్ట వినియోగం కోసం, విలువ జోడించిన ఉత్పత్తులు వివిధ భాగాలనుండి తయారు చేయబడతాయి. అవి క్రింది విధంగా ఉన్నాయి.

1. ఆకు ఉత్పత్తులు :

ఎ) మోరింగ ఆకులపాడి

కోత తర్వాత ఆకులను కాండం నుండి తీసివేయాలి. కడిగి నీడలో ఎండబెట్టాలి (సూర్యకాంతి విటమిన్ ఎని నాశనం చేస్తుంది). ఎండిన ఆకులను చక్కటి పొడిగా తయారు చేస్తారు. వీటిని గాలి చొరబడని డబ్బాల్లో నిల్వ చేయవచ్చు. ఆకులను ఎండబెట్టి ముందు బ్లాన్స్ చేస్తే విటమిన్ ఎ నిలుపుదలపెరుగుతుంది. పోషక సంకలితంగా, 2 లేదా 3 స్పూన్ల పొడిని సూప్లు లేదా సాస్లకు జోడించవచ్చు. మోరింగ ఆకు పొడిని వెలుతురు మరియు తమ నుండి రక్షించబడినప్పుడు 6 నెలలవరకు నిల్వ చేయవచ్చు.

బి) మోరింగ రసం

తాజా ఆకులచూర్ణం మరియు ఒక చిన్న మొత్తంలో నీటితో ఒక మోర్టార్లో పొండింగ్ చేయబడదాయి. పెద్ద ఉత్పత్తి కోసం, సుత్తి మిల్లును తక్కువ నీటితో (10 కిలోలతాజా పదార్థానికి ఒక లీటరు) కలిపి యువ మొరింగ రెమ్మలను (40 రోజులకంటే ఎక్కువ కాదు) కొట్టడానికి ఉపయోగిస్తారు. తర్వాత దానిని ఫిల్టర్ చేసి నీటితో కలిగించి రుచి కోసం

చక్కెరను కలుపుతారు. ప్రత్యామ్నాయంగా, ఒక చెంచా ఎక్కువ మొరింగ ఆకులపొడిని లీటరు నీటిలో కలుపుకోవచ్చు. అప్పుడు అది కలిసి కదలిస్తుంది. వడకట్టిన మరియు చక్కెర జోడించబడుతుంది. రసం లేదా రసం గాఢత రిఫ్రిజరేటర్లో నిల్వ చేయబడుతుంది.

సి) మోరింగ ఆకు సాస్

రెండు కప్పులతాజా ఆకులను ఒక కప్పు నీటిలో కొన్ని నిమిషాలు ఉడికించాలి. తరిగిన ఉల్లిపాయలు, ఉప్పు, వెన్న మరియు ఏవైనా ఇతర మసాలాలు రుచికి అనుగుణంగా వేసుకోవాలి.

2. పువ్వులనుండి ఉత్పత్తులు

పువ్వులలో కాల్షియం మరియు ఫోటాషియం యొక్క మంచి మూలం మరియు వాటిని ఉడికించి తినాలి. ఒంటరిగా లేదా పిండితో వేయించినవారు వృట్టగొడుగులను గుర్తుచేసి చినికాలిగి ఉంటారు. మొరింగ పువ్వులను ఏదైనా ఆకు వంటకాలతో కలపవచ్చు లేదా ఆవిరిపై ఉడికించి సలాడ్గా తినవచ్చు.

3. పాడ్ర నుండి ఉత్పత్తులు

మెత్తగా పరిపక్వ మరియు తేలికగా ఉండే పాడ్రను వండుతారు మరియు తింటారు కూరలతయారీలో ఉపయోగిస్తారు. గట్టి బాహ్యంగా అభివృద్ధి చెందే పాత కాయల్లో, పక్వానికి వచ్చే ముందు పల్స్ మరియు అపరిపక్వ విత్తనాలు తినదగినవిగా ఉంటాయి. పాడ్రలను 5 సెంటీమీటర్ల పొడువులో ముక్కలు చేసి, పప్పుతో పాటు నీటిలో ఉడకబెట్టడం ద్వారా ఒక వంటకాన్ని తయారు చేస్తారు. పాడ్ర విభాగాలలో పలమాంసం తింటారు.

ప్రత్యామ్నాయంగా, పాడ్రలను తెరవవచ్చు మరియు మాంసం మరియు అపరిపరక్వ విత్తనాలను స్ట్రాప్ చేసిన పాడ్రలను కొన్ని నిమిషాలు నీటిలో ఉడకబెట్టవచ్చు. తినదగిన గింజలవిత్తనాలు తెలుపు రంగులో ఉండాలి. విత్తనాలను రెక్కలపెంకులు చెక్కుచెదరకుండా మరియు వీలైనంత మృదువైన తెల్లటి మాంసాన్ని గీసుకోవాలి. ఇది జిగట, చేదు చలనచిత్రాన్ని తొలగించడానికి నీటితో కడిగివేయబడుతుంది. తీపి వేరుశనగ వంటి రుచిని ఇవ్వడానికి దీనిని బియ్యంతో కలిపి లేదా నూనెలో వేయించాలి. మాంసాన్ని స్ట్రీప్స్ గా కట్ చేసి ఆవిరిలో ఉడికించి లేదా వేయించి, సూప్ చేయడానికి లేదా ఇతర సాస్లకు జోడించడానికి ఉపయోగించవచ్చు.

సలాడ్లు కూడా మోరింగా పాడ్ర నుండి తయారు చేస్తారు. చాలా చిన్న మొరింగ పాడ్రలను (1 సెం.మీ కంటే తక్కువ మందంగా ఉండాలి మరియు సులభంగా తీయాలి) ఎంపిక చేసి, వాటిని 3 సెం.మీ. పొడవుగా కట్ చేస్తారు. దీన్ని 10 నిమిషాలు ఆవిరి మీద ఉడికించి, ఆపై నూనె, వెనిగర్, ఉప్పు, మరియు వెల్లుల్లి మరియు పొల్లి మిశ్రమంలో మెరినేడ్ చేయాలి.

మోరింగా జిన్స్ అని పిలువబడే ఒక రెసిపి చాలా చిన్న మొరింగ పాడ్రలను ఉపయోగించి తయారు చేయబడుతుంది. (1 సెం.మీ. కంటే తక్కువ మందంగా ఉండాలి మరియు సులభంగా స్నాప్ చేయాలి) పాడ్రలను ఏదైనా పొడవు ముక్కలుగా చేసి, ఆవిరి మీద ఉడికించి లేదా లేత వరకు ఉడకబెట్టాలి.

4. విత్తనాలనుండి ఉత్పత్తులు

విత్తనాలను కొన్ని నిమిషాలపాటు ఉడకబెట్టి, చక్కటి పారదర్శక పొట్టును తొలగించి, నీటిని తీసివేయాలి. విత్తనాలు వసువు రంగులోకి మారడానికి ముందు వాటిని ఆకుపచ్చగా తినాలి. పొడి గింజలను పొడిగా చేసి, మసాలా సాస్లకు ఉపయోగించవచ్చు.

5. మోరింగ నూనె

విత్తనాలను నొక్కడం ద్వారా మోరింగ నూనె లేదా బెన్ నూనె లభిస్తుంది. డీ-హాల్డ్ సీడ్ (కెర్నల్) యొక్క నూనె కంటెంట్ దాదాపు 42% ఇది అద్భుతమైన పసుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇది టైంపీస్ వంటి చక్కటి యంత్రాలకోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ఎందుకంటే ఇది క్షీణించి, రాస్సిడ్ మరియు జిగటగా మారడానికి తక్కువ ధోరణిని కలిగి ఉంటుంది. ఇది కూరగాయల వంట నూనెగా కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఉచిత కొవ్వు ఆమ్లం కంటెంట్ 0.5 నుండి 3% వరకు ఉంటుంది. భారతీయ ఆయుర్వేదం మొరింగ నూనెలో యాంటీట్యూమర్, యాంటిఫైరేటిక్, యాంటీపిలెస్టిక్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీఅల్పర్, యాంటీస్టాప్రోడిక్, మూత్ర విసర్జన, యాంటీహైపెర్టెన్సివ్, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడం, యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ వంటి లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. మరియు వివిధ వ్యాధులచికిత్సకు ఉపయోగించబడుతున్నాయి ముఖ్యంగా దక్షిణ ఆసియాలో.