

मुछ्नु पर्दछ ।

- ५) यसरी मुछ्नेको पिठोको डल्लामा बनाएको क्रिम राखि पुनः राम्रो संग मुछ्नु पर्दछ ।
- ६) अब डल्लोलाई रोटी बेल्ले बेल्लामा राखि बेल्ले र ठिक्क साईजको लम्चो पातलो रोटी बनाई (४ देखि ५ मि.मि बाक्लो) बिस्कट बनाउने साँचो द्वारा काट्ने र २२० डिग्री सेण्टिग्रेड तापक्रममा १७ देखि २२ मिनेट राख्नु पर्दछ ।
- ७) यसरी बनाएको विस्कटलाई ओभनबाट भिकी चिसो भएपछि पोलिथिन वा कागजमा प्याकिङ्ग गर्नु पर्दछ ।
- ८) यसरी प्याक गरिएको विस्कट सफा तथा सुख्खा ठाउँमा भण्डारण गर्नु पर्दछ ।

केकको रेसिपी

सामान	परिमाण
चिनो वा कागुनोको पिठो	- ४०० ग्राम
गहुँको पिठो	- ६०० ग्राम
चिनी	- ७०० ग्राम
घ्यू	- ५०० ग्राम
अण्डा	- १० वटा
बेकिङ्ग पाउडर	- २० ग्राम
पानी	- ३७०मि.लि.

बनाउने तरिका

- १) माथि दिईएको पिठोमा आधा भाग चिनी राखि राम्रो संग मिसाउने ।
- २) चाहिने मात्राको बेकिङ्ग पाउडरमा एक चम्चा पिनीएको चिनी राखि पानीमा घोल्ने ।
- ३) अण्डालाई फुटाएर राम्रो संग फिट्ने ।
- ४) चाहिने मात्राको घ्यूलाई पगालेर अण्डा तथा बाँकी चिनी राखि क्रिम बनाउने ।
- ५) क्रिम बनिसकेपछि उक्त पिठोलाई मिसाई राम्रो संग मुछ्ने ।
- ६) यसरी बेकिङ्ग पाउडर घोलिएको पानी पनि राख्दै राम्रो संग फिट्टी केकको ब्याटर तयार हुन्छ ।
- ७) ब्याटरलाई केकको आकार भएको कचौरामा आधा भाग ओगट्ने गरि हाल्ने ।
- ८) २१० डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रममा (३० देखि ३५ मिनेट) पाक्ने गरि बेकिङ्ग गर्ने ।

खाद्य अनुसन्धान महाशाखा

खुमलटार, ललितपुर
पोष्ट बक्स नं. १०२७२
फोन नं. ०१-५५४४४५९
e-mail: fru@narc.gov.np

चिनो तथा कागुनो बाट बिस्कट, केक बनाउने प्रविधि



चिनो हाडे



कालो कागुनो



नेपाल सरकार
नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्
राष्ट्रिय कृषि अनुसन्धान प्रतिष्ठान
खाद्य अनुसन्धान महाशाखा

२०७१

परिचय:

नेपालको उच्च पहाडी भेगमा चिनो तथा कागुनो वालीको खेती परापूर्वकाल देखि गरिदै आएको पाइन्छ । यी वालीहरु त्यस क्षेत्रका मुख्य वाली भएतापनि प्रविधि र शिक्षाको अभावले त्यसको प्रयोग न्यून छ । यी अन्नहरुको सिमित रुपमा रोटीको रुपमा प्रयोग हुदै आएको छ । आजभोलि विभिन्न वैज्ञानिक, अनुसन्धान र खोजको क्रममा यी अन्नवालीहरुको प्रयोगले स्वास्थ्यमा औषधी यूक्त गुण हुने हुदाँ जनमानसमा ध्यान केन्द्रित हुन थालेको छ । चिनो तथा कागुनो बाट बनेको परिकार खानाले मधुमेह रोग बाट बचावट तथा व्यवस्थापनमा सहयोग गरेको पाइएको छ । साथै यीनको प्रयोगले कोलेस्ट्रॉल को नियन्त्रण, मोटोपना घटाउन पनि सहयोग गरेको पाइएको छ ।

पौष्टिक तत्वको हिसावले पनि यी अन्नहरुमा प्रोटीन, खनिजलवण, रेशायुक्त पदार्थ आदि पाइन्छन् । चिनो तथा कागुनोमा क्याल्सियम, फोस्फोरस, आइरन आदिको मात्रा बढि हुने भएकोले बाल आहार बनाउन पनि यीनीहरुको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी अन्नहरुको प्रयोग बढाउनको लागि यसबाट विभिन्न प्रशोधित खानेकुराहरु जस्तै बिस्कुट, केक आदि पनि बनाउन सकिन्छ । त्यस्तै चिनो तथा कागुनोको पिठोमा ग्लुटेन (Glutein) भन्ने तत्व नपाइने भएकोले मुछ्दा

गहुँको पिठो जस्तो डल्लो बनाउन सकिन्न त्यसै ले यी अन्नहरुबाट सोभै बिस्कुट बनाउन गाह्रो पर्छ । खाद्य अनुसन्धान महाशाखा (नार्क) ले चिनो तथा कागुनोको पिठोमा केही भाग गहुँको पिठो सममिश्रण गरि बिस्कुट तथा केक बनाउन सक्ने रेसिपी (Recipe) तयार गरेको छ ।

बिस्कुट तथा केक बनाउनुको उद्देश्य

उच्च पहाडी भागमा हालको विद्यमान खाद्य असुरक्षा लाई हटाउन चिनो तथा कागुनोको बिस्कुट तथा केकले सहयोग गर्दछ । न्यून रुपमा प्रयोग हुदै आएका यी अन्नहरुबाट परिकार उत्पादन गर्दै त्यस क्षेत्रमा घरेलु तथा साना उद्योगको रुपमा बिस्कुट तथा केक तयार गरि उपयोग तथा विक्री वितरण गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा रोजगारीको अवसर खुल्नुका साथै खाद्य सुरक्षमा ठूलो सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ । साथ साथै घरेलु तथा साना उद्योग स्थापनाबाट व्यवसायिक आम्दानी बढाएर आर्थिक सवलतामा पनि सहयोग पुऱ्याउदै त्यस क्षेत्रको विकासमा टेवा पुऱ्याउने देखिन्छ । यसरी ज्ञानको अभावमा पछाडी परेका यी वालीहरुबाट प्रशोधित बस्तुहरु उत्पादन गरि त्यसको प्रचार प्रसार गरेमा त्यस क्षेत्रका कृषकहरुको आयस्तर बढ्ने र आम मानिसले पोषणयुक्त खाद्य बस्तु पाउने निश्चित छ ।

बिस्कुटको रेसिपि

सामान	परिमाण
चिनो वा कागुनोको पिठा	- ४०० ग्राम
गहुँको पिठा	- ६०० ग्राम
चिनी	- ३०० ग्राम
घ्यू	- १०० ग्राम
नून	- १० ग्राम
स्किम मिल्क पाउडर	- १० ग्राम
ग्लुकोज	- १० ग्राम
बेकिङ पाउडर	- २० ग्राम
एमोनियम बाइकारबोनेट	- १५ ग्राम
पानी	- ४०० मि.लि

बनाउने तरिका

- १) माथि उल्लेखित मात्राको गहुँको पिठो चिनो वा कागुनोको पिठोलाई मिसाई राम्रोसग मैदा चाल्ने जालीमा चाल्नु पर्दछ ।
- २) माथि दिइएको पानीको मात्रा मध्य आदिमा चाहिने मात्राको बेकिङ पाउडर र आदी धूलो बनाएको चिनी हाली फिज आउने समय सम्म राख्नु पर्दछ ।
- ३) घ्यूलाई पगालेर बाँकी धूलो चिनी, स्किममिल्क पाउडर र ग्लुकोजको क्रिम बनाउनु पर्दछ ।
- ४) चालेको पिठोमा नून, एमोनियम बाइकारबोनेट, घोलेको बेकिङ पाउडर र बाँकी पानी राखेर