



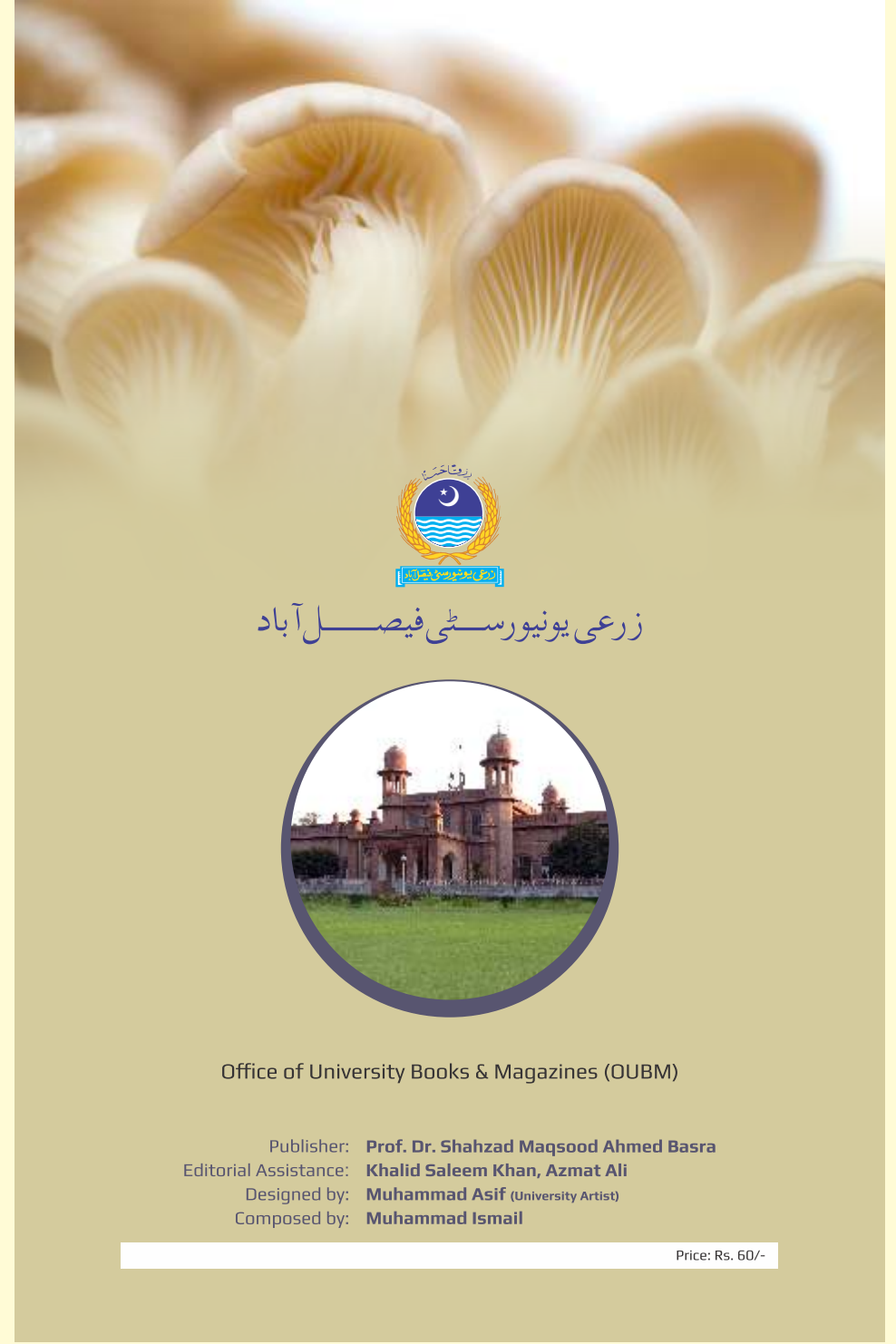
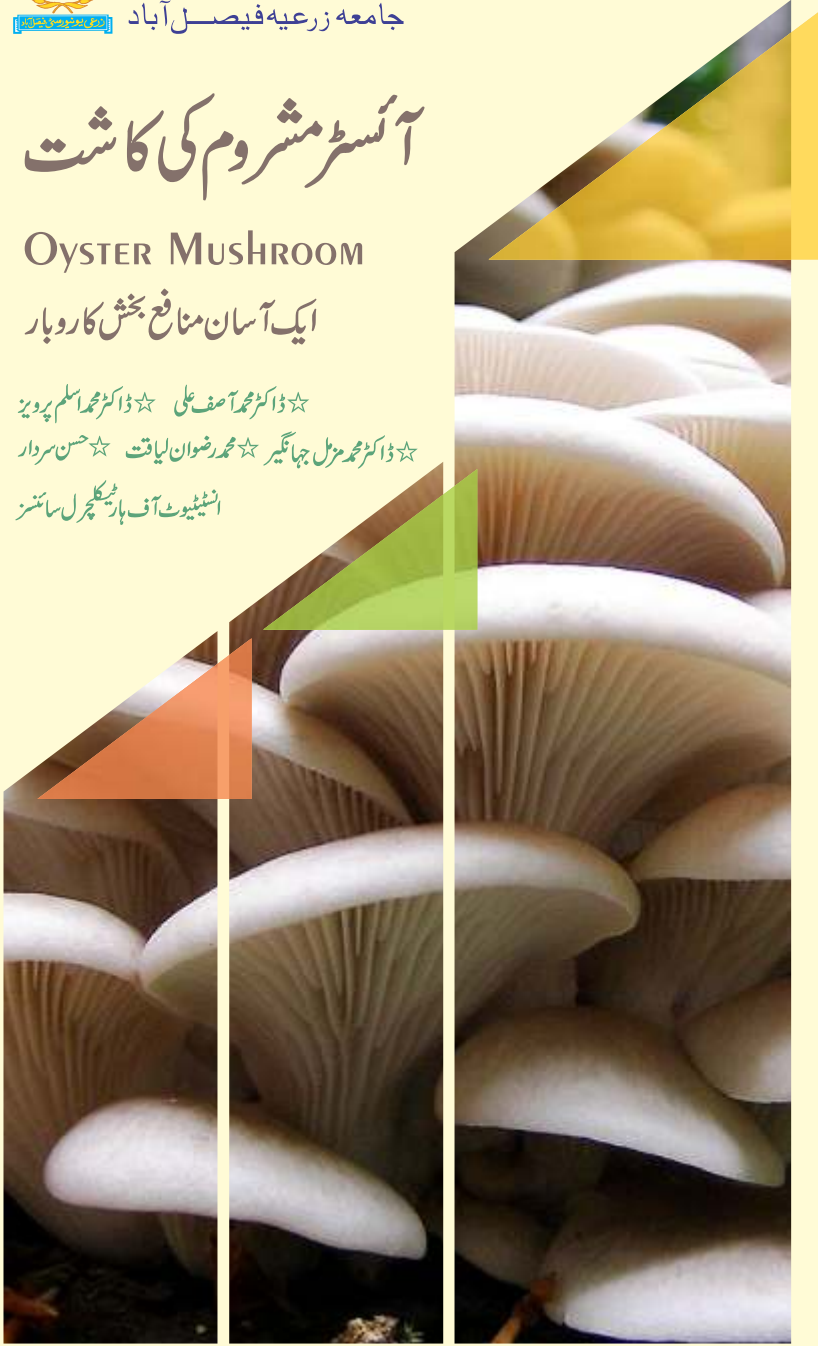
دفتر جامعہ کتب رسائل و جرائد،
جامعہ زرعہ فیصل آباد

آئسٹر مشروم کی کاشت

OYSTER MUSHROOM

ایک آسان منافع بخش کاروبار

☆ ڈاکٹر محمد آصف علی ☆ ڈاکٹر محمد اسلم پرویز
☆ ڈاکٹر محمد منزل جہانگیر ☆ محمد رضوان لیاقت ☆ حسن سردار
اسٹینیوٹ آف ہارٹیکلچرل سائنسز



زرعی یونیورسٹی فیصل آباد



Office of University Books & Magazines (OUBM)

Publisher: **Prof. Dr. Shahzad Maqsood Ahmed Basra**
Editorial Assistance: **Khalid Saleem Khan, Azmat Ali**
Designed by: **Muhammad Asif** (University Artist)
Composed by: **Muhammad Ismail**

Price: Rs. 60/-



آکسٹر مشروم کی کاشت ایک آسان منافع بخش کاروبار

آکسٹر مشروم کی کاشت

اللہ تعالیٰ نے انسان کی خدمت اور تواضع کی لیے جن مخلوق کو اس دنیا میں پیدا ہے ان میں پودے (نباتات) اپنا ایک منفرد مقام رکھتے ہیں۔ انسان کی خوراک سے لے کر رہن سہن، لباس اور مکان تک کی تمام ضروریات پودے پورے کرتے ہیں۔ جب بھی ہمارے ذہن میں پودے کا خیال آتا ہے تو اس کے خدوخال میں پتے، ٹہنیاں، پھول، پھل اور شاخوں کا وجود ہمارے ذہن کے پردے کی تصویر کو مکمل کرنے میں مدد دیتا ہے لیکن اس کائنات میں ان پودوں میں ایک ایسا پودا ہے جس کا تصور وجود عام پودوں سے مختلف ہے۔ اس پودے کا نہ کوئی پتہ ہے نہ ہی کوئی شاخ یا ٹہنی ہے اور نہ ہی پھول لگتے ہیں جن سے پھل بنتے ہیں۔ یہ تمام اعضاء نہ رکھنے کے باوجود یہ پودا انسانی خدمت کے لیے کسی بھی دوسرے پودے سے کم نہیں ہے۔ اس پر اسرار اور مخفی مخلوق کا نام فنجائی ہے جو کہ پودوں ہی کی دنیا کا ایک رکن ہے۔

فنجائی کی نسل میں کچھ قبائل ایسے ہیں جو انسانی خوراک کا اہم ذریعہ ہیں انہیں عام طور پر مشروم کہا جاتا ہے۔ مشروم زمانہ قدیم سے انسان کے ساتھ وابستہ ہے۔ یہ خوراک کے اہم اجزاء پروٹین، نمکیات اور وٹامن کا بہترین اور سستا ترین ذریعہ ہے۔

مشروم کی اقسام

مشروم کی بے شمار اقسام ہیں جن میں کھانے کے قابل اور زہریلی دونوں طرح کی مشروم شامل



ہیں۔ خوردنی اقسام میں سے کچھ مشروم کاشت کی جاتی ہیں۔ جن میں بٹن، آکسٹر، شٹا کی اور چینی مشروم شامل ہیں اس کے علاوہ قدرتی طور پر پیدا ہونے والی مشروم میں کھمبی (Podoxis Pistilaris) اور کھپا (Phellorina Inquinqanse) شامل ہیں۔ کچھ خاص قسم کی مشروم ایسی ہوتی ہیں جو زمین کے اندر ہوتی ہیں اور انہیں خاص طریقے سے ڈھونڈا جاسکتا ہے۔ یہ مشروم ٹرنفل (Truffle) کہلاتی ہیں یہ دنیا کی سب سے مہنگی قسم ہے۔

پودے کا فالتو مال جس میں پتے اور لکڑی کا براہہ شامل ہیں کے علاوہ فصلوں جنگلوں اور دیگر صنعتی خام مال جو کہ قابل استعمال نہ ہونے کی وجہ سے ہمارے ماحول کی آلودگی کا باعث بنتے ہیں کا ایک حل مشروم کی کاشت ہے۔

قابل کاشت اقسام میں سے ایک آکسٹر مشروم ہے جسے زبان عام میں ڈھنگری کہا جاتا ہے۔ اس میں پروٹین کی مقدار 25 تا 40 فیصد ہے اس کے علاوہ اس میں آزاد امانو ایسڈ کی بھاری مقدار پائی جاتی ہے۔ جبکہ وٹامن بی کی مقدار 100 ملی گرام اور وٹامن سی 30 سے 40 ملی گرام فی 100 ملی گرام کے حساب سے موجود ہے۔ تازہ ترین تحقیق کے مطابق خون میں کولیسٹرول اور چکنائی کی مقدار کو کم کر کے بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں کو کنٹرول کرتی ہے اس کے علاوہ نقصان دہ بیکٹریا اور وائرس کے خلاف قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے جبکہ سوزش اور جسم میں رسولیاں بننے کے عمل کو روکتی ہے۔

مشروم کی صنعت میں قدم رکھنے کے لیے آکسٹر مشروم کا انتخاب اس لحاظ سے بہترین ہے کہ اس مشروم کو اگانا انتہائی آسان اور سستا ہے۔ کپاس کی ردی (کٹن ویسٹ) جو پاکستان میں وافر مقدار میں موجود ہے جسے کوریا اور دیگر ممالک کو آکسٹر مشروم کی کاشت کے لیے برآمد کیا جا رہا ہے اور یہ ممالک نہ صرف اپنی ضروریات کے مطابق مشروم پیدا کر رہے ہیں بلکہ یورپ اور امریکہ جیسے ممالک کو برآمد بھی کر رہے ہیں لہذا اگر ہم پاکستان میں اس کے پیداواری طریقہ کار اور مارکیٹ کے مسائل پر قابو پالیں تو آکسٹر مشروم نہ صرف ملک کے اندر خوراک کی کمی کو پورا کرنے میں مدد دے سکتی ہے بلکہ کافی مقدار میں



زرمبادلہ حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ بن سکتی ہے کیونکہ پاکستان کے مختلف ممالک میں علاقوں میں موزوں موسم اور خام مال کی بہتات میں دستیابی اس مشروم کی کاشت کو یقینی بنا سکتے ہیں۔

آکسٹر مشروم کے لیے مناسب درجہ حرارت 16 تا 30 ڈگری سینٹی گریڈ کے درمیان ہے لہذا یہ مشروم پاکستان کے میدانی علاقوں میں اکتوبر تا مارچ کے مہینوں میں قدرتی موسم میں اگائی جاسکتی ہے جس کے لیے مختلف اقسام کے کمرے جن میں جھونپڑی نما کمرے، کچے کمرے، تہہ خانے، گھروں میں موجود فالتو کمرے شامل ہیں استعمال کیے جاسکتے ہیں جبکہ پہاڑی علاقوں میں اسے موسم گرما میں با آسانی اگایا جاسکتا ہے۔ پنجاب اور سندھ کے میدانی علاقوں میں موسم گرما میں کولر کے پچھے لگا کر یا دیگر عوامل اختیار کر کے اس کی کاشت کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔

وسیع پیمانے پر کاشت کے لیے خاص قسم کے کمرے بنانے کی ضرورت ہے مشروم ہاؤس کے اندر پانی کا سوراخ دار پائپ گزار کر اندر کا درجہ حرارت نارمل رکھا جاسکتا ہے۔ وسیع اور تجارتی پیمانے پر کاشت کے لیے یورپ اور دیگر ممالک کی طرز پر ایسے کمرے بنائے جاتے ہیں جو کہ مشروم کی کاشت کے لیے مناسب درجہ حرارت اور نمی مہیا کرتے ہیں۔

آکسٹر مشروم کی کاشت کے لیے ضروریات

☆ مشروم کی کاشت کے لیے کمرے جن کا سائز آپ کے پیداواری منصوبے پر منحصر ہے۔

☆ ایک ایسا نظام جو کہ کمروں کے درجہ حرارت کو 16 اور 30 ڈگری سینٹی گریڈ کے درمیان برقرار رکھے۔

☆ ایک ایسا آلہ جو کہ مشروم ہاؤس کی نمی کو 80 تا 95 فی صد کے درمیان قائم رکھ سکے۔ اس کیلئے بازار سے مختلف سائز اور گنجائش کی نمی برقرار رکھنے والے آلات دستیاب ہیں۔

☆ تازہ ہوا کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے ایک ایسا ایگزاسٹ فین (Exhaust Fan) جس کے ساتھ ایک ایسی جالی لگی ہو جس کے سوراخ سے ہوا کے علاوہ دیگر کیڑوں وغیرہ کا گزرنہ

ہو سکے۔

☆ کمروں کا فرش پکا ہونا چاہیے تاکہ فالتو پانی کی نکاسی ہو سکے۔

☆ آکسٹر مشروم کی تمام اقسام کا بیج (Spawn) مشروم لیبارٹری انسٹیٹیوٹ آف ہارٹیکلچرل سائنسز زرعی یونیورسٹی فیصل آباد سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

☆ کپاس کی ردی یا کاٹن ویسٹ کے بطور میڈیا استعمال ہوگی بہت زیادہ مقدار میں سپڈنگ اور جنٹنگ ملز سے دستیاب ہے۔ اگر کاٹن ویسٹ دستیاب نہ ہو سکے تو گندم کا بھوسہ یا چاولوں کی پرالی کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆ ایک خاص قسم کے شیشہ پلاسٹک لفافے استعمال کیے جاسکتے ہیں جن کا سائز 8×12 انچ ہوگا۔

☆ میڈیا کو پیش کے ذریعے نقصان دہ جراثیم سے پاک کرنے کے لیے 45 گیلن سائز کا ڈرم جس کے پینڈے میں 6 انچ اونچائی پر جالی لگائی جاتی ہے۔ جس کے نیچے پانی ڈال دیا جاتا ہے۔ اس جالی کے اوپر لفافوں کو میڈیا سے بھر کر رکھ دیا جاتا ہے ڈرم کو اوپر سے ڈھکنے سے بند کر دیا جاتا ہے ڈرم کے نیچے آگ جلائی جاتی ہے جس سے اس کے اندر بھاپ پیدا ہوتی ہے جس کے اندر لفافوں کو تقریباً ایک گھنٹے کے لیے رکھا جاتا ہے۔

☆ درجہ حرارت کو ناپنے کے لیے ایک عدد لمبی نالی والا تھرمامیٹر جس کی گنجائش پیمائش 100 ڈگری سینٹی گریڈ تک ہو استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ نمی کی مقدار ناپنے کے لیے ایک آلہ درکار ہوگا۔

طریقہ کاشت

آکسٹر مشروم کو عموماً لفافوں یا ٹرے میں اگایا جاسکتا ہے ٹرے میں اگانے کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

☆ مشینوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔



پانی میں بھگو دیں۔ پھر باہر نکال کر فرش پر پھیلا دیں تاکہ زائد پانی اس میں سے نکل سکے۔

سپان ملانا

مشروم کے بیج یا سپان کی مقدار لفافوں میں موجود میڈیا پر منحصر ہوتی ہے۔ میڈیا کے کیلے وزن کا 1.1 تا 5.1 فیصد مشروم کا بیج ڈالا جاتا ہے۔ یعنی 1000 گرام والے لفافے میں تقریباً 15 گرام مشروم کا بیج یا سپان ڈالا جاتا ہے بیج ڈالنے کے بعد لفافوں کے منہ اس طرح سے بند کریں کہ ان سے ہوا کا گزر ہو سکے۔

بیج کا پھیلاؤ اور فصل کی تیاری

بیج ملانے سے دو تین روز بعد بیج کا پھیلاؤ شروع ہو جاتا ہے۔ بیج سفید ریشوں کی صورت میں پھیلتا ہے اور ان کے لیے 25 ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت درکار ہوتا ہے۔ زیادہ درجہ حرارت برداشت کرنے والی اقسام 30 ڈگری سینٹی گریڈ تک آسانی سے اگائی جاسکتی ہیں بیج پھیلنے کا عمل 3 سے 4 ہفتوں میں مکمل ہو جاتا ہے۔ جب لفافوں میں موجود میڈیا مکمل طور پر سفید ہو جائے تو اوپر سے لفافوں کے منہ کھول دیں۔ تازہ ہوا کے لیے کھڑکیاں یا روشن دان کھول دیں اگر ایگزاسٹ فیمن موجود ہے تو اسے دن میں دو تین مرتبہ ایک گھنٹے کے لیے چلا دیں۔ مشروم بننے کے لیے نسبتاً کم درجہ حرارت یعنی 16 سے 25 ڈگری سینٹی گریڈ درکار ہوتا ہے۔ چند روز بعد مشروم چھوٹے چھوٹے دانوں کی شکل میں بننا شروع ہو جائے گی۔ اگلے پانچ چھ روز میں مشروم کاٹنے کے قابل ہو جاتی ہے اسے ہاتھ سے یا چاقو کی مدد سے کاٹ لیں۔ مشروم کو سردیوں میں عام درجہ حرارت پر بھی کاشت کیا جاسکتا ہے۔ ایک دفعہ مشروم توڑنے کے بعد 8 سے 10 دن بعد مشروم دوبارہ نکلیں گی۔ اس طرح لفافوں میں 3 سے 5 مرتبہ مشروم حاصل کی جاسکتی ہے۔ مشروم کی پیداوار میڈیا کے خشک وزن کے حساب سے 50 فیصد سے لیکر 100 فیصد تک ہے۔



☆ مزدور کی کم ضرورت پڑتی ہے۔

☆ جبکہ لفافوں میں اگانے سے پیداواری جگہ کا بہترین اور زیادہ استعمال ہوگا۔ جس سے پیداوار بھی زیادہ ہوگی کم جگہ میں زیادہ میڈیا استعمال کر کے فی یونٹ پیداوار میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

مشروم کی کاشت کے مراحل

میڈیا کی تیاری

سب سے بہترین نتائج پیداوار کے حساب سے کپاس کی ردی یا کاٹن ویسٹ پر حاصل ہوتے ہیں۔ کاٹن ویسٹ پر کاشت کرنا ہوتا ہے پہلے پانی میں اچھی طرح بھگو لیں۔ پھر فرش پر ڈھیر لگا دیں کاٹن ویسٹ میں 4 فیصد چونا اور 4 فیصد چوکر ملا دیں پھر اس ڈھیر کو 3-5 روز تک پلاسٹک سے ڈھانپ دیں بعد ازاں کاٹن ویسٹ شیشہ پلاسٹک کے لفافوں (12x8) میں بھر لیں اور اوپر سے دھاگوں یا ربڑ بینڈ سے باندھ دیں۔

حرارت / تپش سے جراثیم کشی کا عمل

اس عمل کا مقصد ایسے جراثیم اور نقصان دہ کیڑوں کو مارنا ہے جو میڈیا میں موجود رہتے ہوئے مشروم کی فصل کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ مشروم کو اگر وسیع اور تجارتی پیمانے پر کاشت کرنا ہو تو کمرے کے اندر بواکمر کے ذریعے بھاپ دی جاتی ہے جب کمرے میں موجود میڈیا کا درجہ حرارت 58 سے 60 ڈگری سینٹی گریڈ تک پہنچ جائے تو اس درجہ حرارت پر 4 سے 6 گھنٹوں کے لیے رکھا جاتا ہے۔ بصورت دیگر چھوٹے پیمانے پر کاشت کے لیے پائپرائزیشن کے عمل کے لیے ڈرم استعمال کیے جاتے ہیں جن کا پہلے ذکر کیا جا چکا ہے۔

اگر آکسسٹ مشروم کو چاولوں کی پرالی پر کاشت کرنا ہو تو اسے 3 سے 4 سینٹی میٹر کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ گندم کے بھوسے اور پرالی کو ایک چھوٹے ڈھیر کی شکل میں فرش پر پھیلا دیں اور 2 سے 3 روز تک اس پر پانی چھڑکاتے رہیں پھر گندم کے بھوسے اور چاولوں کی پرالی کو 10 سے 15 منٹ کے لیے گرم



کمروں کے اندر مشروم حاصل کرنے کے لیے لفافوں کا منہ کھولنے کے بعد کمروں میں نمی کی مقدار زیادہ رکھنے کے لیے فرش پر دو تین مرتبہ پانی چھڑکاتے رہیں۔ اس چیز کا خیال رکھیں کہ لفافے خشک نہ ہونے پائیں۔ اگر خشک نظر آئیں تو باریک فوارہ سے ہلکا سا چھڑکاؤ کریں۔ فصل برداشت کرنے کے بعد مشروم کا کوئی حصہ اندر نہ رہنے دیں کیونکہ اس سے بیماریوں کے پھیلاؤ کا اندیشہ رہتا ہے۔

حفاظتی تدابیر

1- حفاظت کے اعتبار سے یہی بہتر ہے کہ آئسٹر مشروم کی پیداوار کے مختلف مراحل ایک ہی کمرے میں (اکٹھے وقوع پذیر) نہ ہوں۔

2- اگاؤ کا عمل پلاسٹک یا لوہے کے بنے برتنوں میں کیا جانا چاہیے۔ لکڑی کے بنے برتن (Container) کے استعمال کا مشورہ نہیں دیا جاتا کیوں کہ گرین مولڈ (Green mold) لکڑی پر زیادہ حملہ کرتی ہے۔

3- مشروم کا بیج شامل کرنے سے پہلے کام کرنے والے افراد کو صاف جوتے اور کپڑے مہیا کریں۔ مشروم کی پیداوار کے دوران جراثیم سے بچاؤ کے لیے فرش، دیواروں اور پلاسٹک شیٹ سے ڈھکے ہوئے مشروم کے اگاؤ کے لیے استعمال ہونے والے آمیزے کو 0.5 فیصد فارمالین (Formalin 0.5%) کے آمیزے (150 ملی لیٹر تجارتی فارمالین %40 فی 30 لیٹر پانی) سے گیلا کریں۔ اس مقدار سے زیادہ کا استعمال کرنے سے گریز کریں کیوں کہ گرین فنجائی کے پھیلنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

4- استعمال سے پہلے اور بعد میں مشینوں اور اوزاروں کو 2 فیصد فارمالین آمیزے سے اچھی طرح صاف کریں۔

5- جوتوں کو صاف رکھنے کے لیے 2 فیصد فارمالین سے بھیگا ہوا میٹ دروازے کے سامنے رکھیں۔

6- کیاریوں میں سے ٹوٹے ہوئے تنے اور گلی سٹری مشرومز کو ہٹائیں اور کسی شاپر میں ڈال کر دبا دیں۔ اس عمل کو ہر ہفتے دہرائیں۔

7- ہر فصل کی برداشت کے بعد مشروم کی کاشت والے کمروں اور برتنوں سمیت دوسرے سامان کو 70 تا 80 ڈگری سینٹی گریڈ تک 12 گھنٹوں کے لیے گرم کیا جاتا ہے۔ عارضی طور پر یہی فوائد 2 فیصد فارمالین کے استعمال سے بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ فارمالین کے استعمال کے بعد کمروں کو ایک دن کے لیے بالکل بند کر دیا جاتا ہے۔ اسکے بعد استعمال کے قابل بنانے کے لیے کمروں سے اچھی طرح ہوا گزاری جاتی ہے۔

بیماریاں

گرین مولڈ (Trichoderma sp.) کو سب سے زیادہ نقصان دہ پھپھوندی کے طور پر جانا جاتا ہے۔ جڑی بوٹی پھپھوندی جو کہ (Ink caps) بھی کہلاتی ہیں مشروم اگانے کے آمیزے کو اچھی طرح تیار نہ کرنے اور پاپیٹیشن کے عمل کے ٹھیک نہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

ان پھپھوندیوں کو ابتدائی مرحلے میں ہی کنٹرول کیا جاسکتا ہے اگر آمیزے کو زیادہ گیلا نہ کیا جائے اور پرانے، گلے سڑے حصوں کو آمیزے سے اکٹھا کر کے ختم کر دیا جائے۔ کھیاں خصوصاً زیادہ درجہ حرارت پر ظاہر ہو جاتی ہیں اور فصل کو بہت نقصان پہنچاتی ہیں۔

اگر درجہ حرارت بہت زیادہ ہو جائے تو کمروں میں پانی سپرے کریں تاکہ درجہ حرارت میں کمی اور فصل کی تیاری میں تیزی آسکے۔ خصوصاً رات کو کھڑکیاں اور دروازے بھی اچھی طرح کھول دیں تاکہ رات کی ٹھنڈی ہوا اندر آسکے۔

اگر مشروم کے تنے لمبے اور چستریاں چھوٹی ہونے لگیں تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ کمروں میں تازہ ہوا کی کمی ہے اور ممکن ہے کہ روشنی کی مقدار میں کمی ہو۔



چکن آکسٹر مشروم

درکار اجزاء	
مکھن	25 گرام
ہری مرچ	ایک عدد
آکسٹر مشروم	175 گرام
آٹا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
دودھ	350 ملی لیٹر
فریش کریم	250 ملی لیٹر
مرغی	700 گرام (چھوٹی بوٹیاں)
انڈے کی زردی	3 عدد
لیموں کا رس	2 چائے کے چمچ
سرکہ	3 کھانے کے چمچ
شملہ مرچ (چھوٹی چھوٹی باریک کاٹ لیں)	ایک کھانے کا چمچ

پکانے کا طریقہ

مکھن کو فرائی پیپ میں ڈال کر پگھلا لیں، ہر اہسن اور ہری مرچ کو 5 منٹ تک فرائی کریں اس کے بعد اس میں آکسٹر مشروم ڈال کر مزید 3 منٹ تک فرائی کریں اب اس میں آٹا اور نمک ڈال کر دو دو منٹ پکائیں۔ ساتھ ہی تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ اور کریم ملاتے جائیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو صاف کر کے اُبال لیں۔ گوشت گل جائے تو گوشت نکال کر الگ رکھ لیں۔ پھر دودھ اور کریم کا جو آمیزہ تیار کیا تھا اس میں گوشت بھی شامل کر لیں اور 5 منٹ تک پکائیں۔ انڈے کی زردی میں لیموں کا رس شامل کر کے ہکا



کاشت کی لیے مزید احتیاطیں

آمیزے کو خشک ہونے سے بچانے کے لیے پانی کا سپرے کریں۔ پانی کی مقدار آمیزے کی خشکی پر منحصر ہے۔ بہت کم پانی آمیزے کو خشک کرے گا اور بہت زیادہ پانی آمیزے پر گرین مولڈ (Green mold) کا حملہ آسان ہو جائے گا۔

آکسٹر مشروم کے پکوان

مشروم لحمیات، حیاتیات اور نمکیات کا اہم ذریعہ ہیں۔ اس لیے یہ امراض قلب اور بلڈ پریشر میں مبتلا مریضوں کے لیے بہترین خوراک ہے۔ مشروم خصوصاً آکسٹر مشروم اینٹی کینسر اور اینٹی وائرس خواص کی وجہ سے مشہور ہیں اور فلو کے وائرس کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

یہ جسم میں رسولیوں کو ختم کرتی ہے، جوڑوں کے درد اور ذیابیطس کے لیے مفید ہے۔ جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتی ہے اور کولیسٹرول کو ختم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔



لحمیات	Protein
حیاتیات	Vitamins
نمکیات	Minerals
اینٹی کینسر	Anticancer
اینٹی وائرس	Antivirus
فلو	Flue





آکسٹرمشروم سوپ

درکارا اجزاء

200 گرام	تازہ آکسٹرمشروم
ایک چمچ	اجینوموتو
ایک چمچ	پسی ہوئی مرچ
ایک چمچ	پکانے والا تیل
ایک عدد	درمیانے سائز کا پیاز
ایک عدد	لہسن کی پوتھی
آدھ کپ	کارن سٹارچ
10 کپ	مرغ کی بیخنی
3 عدد	انڈے

پکانے کا طریقہ

لہسن اور پیاز کو پکانے والے تیل میں گرم کر لیں اور اس میں مشروم اور مرغ کی بیخنی ڈال دیں۔
دودھ اور انڈے بھی ملائیں، برتن کو لگاتار ہلاتے رہیں پھر کارن سٹارچ، اجینوموتو اور مرچ حسب ذائقہ
ملائیں۔



سا پھینٹ لیں۔ اس میں سرکہ شامل کر لیں۔ اب فرائی پین میں 4 کھانے کے چمچ گرم کر کے ڈالیں اور
تقریباً 4 منٹ تک پکینے دیں۔ اب آپ کی ڈش تیار ہے اسے گرم گرم چاولوں کے ساتھ نوش فرمائیں۔
تلے ہوئے آکسٹرمشروم

درکارا اجزاء

300 گرام	تازہ آکسٹرمشروم
50 گرام	آٹا یا میدہ
2 عدد	انڈے
50 گرام	ڈبل روٹی چورا
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	تنے کے لیے تیل یا گھی
حسب خواہش	مرچ پسی ہوئی

پکانے کا طریقہ

آکسٹرمشروم کو دھو کر خشک کریں۔ کسی برتن میں انڈے توڑ کر پھینٹ لیں۔ انڈوں میں نمک اور
مرچ ڈال کر پھینٹیں۔ اس کے بعد آٹا یا میدہ جو بھی استعمال کرنا چاہتے ہیں لیں اور میدے کو چھان کو
انڈوں میں ملائیں۔ آپ کے پاس گاڑھا سا پیسٹ تیار ہو جائے گا۔ اب ایک ایک مشروم کو اٹھا کر اس
کے چاروں طرف یہ پیسٹ لگائیں۔ اس کے بعد اس پر سوکھی ہوئی ڈبل روٹی کا چورا لگائیں۔ کڑا ہی
میں گھی گرم کریں پھر مشروم کو فرائی کر لیں۔ مشروم سنہری ہو جائیں تو انہیں نکال لیں۔ پلیٹ میں سلاد کے
پتے باریک باریک کاٹ کر سجائیں اور ان پر مشروم رکھ دیں۔ مشروم کو چلی سوس کے ساتھ نوش فرمائیں۔





آکسٹرمشروم پکوڑا

درکار اجزاء

150 گرام	آکسٹرمشروم
150 گرام	بیسن
3 تا 4 کپ	دہی
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ
2 عدد	باریک کٹی ہوئی پیاز
حسب ضرورت	تیل
1 تا 2 عدد	لیموں
3 جوئے	پسا ہوا لہسن
حسب ذائقہ	نمک

پکانے کا طریقہ

بیسن میں دہی، نمک، کالی مرچ اور سرخ مرچ ملائیں، پیاز کو پیس لیں یہاں تک کہ اس کا پیسٹ بن جائے، دہی کے آمیزے میں لیموں کا رس، پیاز کا پیسٹ، پسا ہوا لہسن ملا لیں اور انہیں اچھی طرح یکجا کر لیں۔ آمیزہ اس طرح کا ہو کہ آسانی سے اس کی تہہ جمائی جاسکے۔ اگر زیادہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا پانی شامل کر لیں، آمیزے کو ایک یادو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ مشروم کو بڑے بڑے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ہر مشروم کے ٹکڑے پر آمیزے کی تہہ جمائی جاسکے۔ اگر زیادہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا پانی شامل کر لیں آمیزے کو ایک یادو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ مشروم کو بڑے بڑے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ہر مشروم کے ٹکڑے پر آمیزے کی تہہ جمائیں اور اچھی طرح تل لیں یہاں تک تلیں کہ سنہری ہو جائیں۔ تننے کے بعد پکوڑوں پر لگے زائد تیل کو ٹشو پیپر سے صاف کر لیں اور گرم گرم پیش کریں۔



چکن آکسٹرمشروم سوپ

درکار اجزاء

25 گرام	آکسٹرمشروم (چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں)
20 ٹکڑے	چکن ونگ
2 ٹکڑے	ادرک
2 عدد	پیاز باریک کٹا ہوا
تننے کے لیے	تیل
5 عدد	لہسن کی پوتھیاں
حسب ذائقہ	نمک

پکانے کا طریقہ

ادرک، پیاز اور لہسن کو پکانے والے تیل میں گرم کریں۔ چکن کو آہستہ آہستہ پکائیں۔ 10 کپ پانی میں ڈالیں اور ایک گھنٹے کے لیے اُبالیں۔ چکن کے گوشت کو ہڈیوں سے الگ کر لیں۔ اُبلے ہوئے مشروم اور چکن کو سوپ میں ڈالیں۔ چکن مشروم سوپ تیار ہے۔





چٹارے دارا آئسٹرشروم

درکارا اجزاء

2 کھانے کے چچ	تیل
50 گرام	باریک کٹی ہوئی پیاز
آدھ گرام	پسے ہوئے ٹماٹر
ایک کلوگرام	آئسٹرشروم
ایک چائے کا چچ	ادرک لہسن کا پیسٹ
آدھ چائے کا چچ	سرخ مرچ کا پیسٹ
50 گرام	پسا ہوا لہسن
ایک کھانے کا چچ	بادام اور ناریل کا پیسٹ
ایک چائے کا چچ	پسی ہوئی کالی مرچ
آدھ چائے کا چچ	سکر مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک

پکانے کا طریقہ

کڑاہی میں تیل گرم کر لیں اور پسا ہوا پیاز اور لہسن ڈال دیں، پیاز اور لہسن کو تھوڑی دیر گرم کریں اور اس میں مشروم شامل کر دیں، اسے اچھی طرح مکس کر لیں۔ اب اس میں ادرک لہسن کا پیسٹ اور نمک شامل کر دیں۔ اب ہنڈیا کو ڈھانپ دیں اور تھوڑی دیر پکنے کے لیے چھوڑ دیں۔ پھر اس میں مرچ اور ٹماٹر کا پیسٹ شامل کر دیں۔ اسی طرح باقی کے تمام اجزاء بھی شامل کر دیں۔ اب تھوڑا سا پانی ڈال کر پکائیں۔ سبز دھنیے کے پتے، پنیر کے کٹڑے اور سرخ مرچ کے ساتھ گارنش کریں۔



آئسٹرشروم آملیٹ

درکارا اجزاء

2 عدد	انڈے
ایک عدد درمیانی سائز	پیاز
حسب ذائقہ	سرخ مرچ پاؤڈر
2 عدد	ہری مرچ
آدھ کھانے کا چچ	دھنیا پسا ہوا
50 گرام	آئسٹرشروم

پکانے کا طریقہ

آئسٹرشروم کو اچھی طرح دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پیاز اور ہری مرچ کو بھی کاٹ لیں اور پھینٹے ہوئے انڈوں میں پیاز، ہری مرچ اور مشروم شامل کر لیں اس کے بعد باقی تمام مصالحہ جات شامل کر دیں اور اچھی طرح پھینٹ لیں۔ گرم کیے ہوئے تیل پر اچھی طرح پھیلا کر ڈال دیں۔ ایک طرف سے اچھی طرح سرخ ہونے پر دوسری طرف پلٹ دیں اور سرخ ہونے پر اتار لیں اور صبح کے ناشتے میں استعمال کریں۔





آ نسٹر مشروم تورمہ

درکار اجزاء

500 گرام	آ نسٹر مشروم
2 کھانے کے چمچ	خشخاش
ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
4 عدد	لونگ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا ادراک
ایک انچ کا کلکڑا	دارچینی
آدھ چائے کا چمچ	سونف
2 عدد	لاچھی
ایک چوتھائی چائے کا چمچ	ہلدی
ایک چائے کا چمچ	سرخ مرچ
ایک عدد	بڑے سائز کا پیاز
2 عدد	درمیانے ٹماٹر
3 تا 4 کپ	تیل
حسب ذائقہ	نمک

پکانے کا طریقہ

آ نسٹر مشروم کو اچھی طرح دھو کر ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک طرف رکھ لیں۔ سونف، خشخاش، لونگ، دارچینی اور الاچھی کو پیس کر ایک طرف رکھ لیں۔ ادراک، لہسن، پیاز، ٹماٹر، پیسی ہوئی سرخ مرچ، ہلدی اور نمک بھی شامل کر دیں اور 15 تا 17 منٹ تک پکائیں۔ سادہ اُبلے ہوئے چاول یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔



آ نسٹر مشروم اور سبزیاں

اس ڈش کو تیار کرنے کے لیے بند گو بھی، مٹر، گاجر، شلجم اور سرخ مرچ وغیرہ استعمال کی جاسکتی ہیں۔ مشروم اور سبزیوں کو ملانے کے بعد کوئنگ آئل میں فرائی کر لیں۔ پھر اس میں سویا ساس، تھوڑی سی چینی، نمک اور مرچ ڈالیں۔ کارن فلور کو مرغ کی بیخنی میں حل کریں پھر آہستہ آہستہ مشروم اور سبزیوں پر لگائیں۔

آ نسٹر مشروم پلاؤ

درکار اجزاء

250 گرام	آ نسٹر مشروم
100 گرام	چاول
60 گرام	گھی
ایک عدد	پیاز
2 عدد	لہسن کی پوتھی
ایک عدد	الاچھی
ایک گرام	سفید زیرہ
حسب ذائقہ	کالی مرچ اور نمک

پکانے کا طریقہ

پیاز اور آ نسٹر مشروم کاٹ کر پانی میں دس منٹ کے بھگو دیں اور گھی میں ہلکی آگ پر تلیں، اس میں سفید زیرہ، الاچھی، لہسن کی پوتھی، کالی مرچ اور پیاز ملائیں۔ گھی میں فرائی کرنا جاری رکھیں حتیٰ کہ پیاز بھورا ہو جائے۔ چاول کو ددگنی مقدار پانی کے ساتھ درج بالا آمیزہ آمیزہ میں ملائیں اور پھر نمک بھی ڈال دیں۔ جب یہ ابلا شروع ہو جائے تو اس میں مشروم بھی شامل کر دیں اور ہلکی آگ پر پکائیں۔





Folic Acid	0.0mcg	
Dietary Folate Equivalents	16.0mcg	

MINERALS

Amounts Per Selected Serving		DV%
Calcium	3.0mg	0
Iron	0.5mg	3
Magnesium	9.0mg	2
Phosphorus	86.0mg	9
Potassium	318mg	9
Sodium	5.0mg	0
Zinc	0.5mg	3
Copper	0.0mg	16
Manganese	0.0mg	2
Selenium	9.3mcg	13
Fluoride		

STEROLS

Amounts Per Selected Serving		DV%
Alcohol	0.0g	
Water	92.4g	
Ash	0.9g	
Caffeine	0.0mg	
Theobromine	0.0mg	

آکسٹرمشروم کی غذائی اہمیت

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق آکسٹرمشروم میں درج ذیل غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

VITAMINS

Amounts Per Selected Serving		DV%
Vitamin A	0.0 IU	0
Retinol	0.0mcg	
Retinol Activity Equivalent	0.0mcg	
Alphas Carotene	0.0mcg	
Beta Carotene	0.0mcg	
Beta Cryptoxanthin	0.0mcg	
Lycopene	0.0mcg	
Luteine + Zeaxanthin	0.0mcg	
Vitamin C	2.1mg	4
Vitamin D	18.0 IU	5
Vitamin E (Alpha Tocopherol)	0.0mcg	0
Beta Tocopherol	0.0mcg	
Delta Tocopherol	0.0mcg	
Vitamin K	0.0mcg	0
Thiamin	0.1mg	5
Riboflavin	0.4mg	24
Niacin	3.6mg	18
Vitamin B6	0.1mg	5
Folate	16.0mcg	
Food Folate	16.0mcg	





Polyunsaturated Fat	0.1g	
Total Trans-monoenoic Fatty Acids	-	
Total Trans-plyenoic Fatty Acids	-	
Total Omega-3 Fatty Acids	-	
Total Omega-6 Fatty Acids	139mg	

PROTEIN AND AMINO ACIDS

Amounts Per Selected Serving		DV%
Protein	3.1g	6
Tryptophan	35.0mg	
Threonine	107mg	
Isoleucine	76.0	
Leucine	120mg	
Methionin	31.0g	
Cystine	12.0	
Phenylalanin	85.0	
Tyosine	4.0mg	
Valine	232mg	
Arginine	78.0mg	
Histidine	57.0mg	
Alianine	199.0mg	
Aspartic Acid	195mg	
Gultamic Acid	343mg	
Proline	92mg	
Serine	94.0mg	

CALORIE INFORMATION

Amounts Per Selected Serving		DV%
Calories	22.0 (92.1kg)	1
From Carbohydrate	11.1 (64k)	
From Fat	2.8 (11.7k)	
From Protein	8.1 (33.9k)	
From Alcohol	0.0 (0.0k)	

CARBOHYDRATES

Amounts Per Selected Serving		DV%
Total Carbohydrate	3.3g	1
Dietary Fiber	10g	4
Starch	0.0g	
Sugar	1.7g	
Glucose	1480mg	
Fructose	170mg	
Lactose	0.0mg	
Surcrose	0.0mg	
Maltose	0.0mg	
Galactose	0.0mg	

FATS AND FATTY ACIDS

Amounts Per Selected Serving		DV%
Total Fat	0.3g	1
Saturated Fat	0.0g	0
Monounsaturated Fat	0.0g	

