



সামুদ্রিক শৈবালের রান্নার প্রস্তুত প্রণালী

সংগৃহীত গ্রাসিলেরিয়া/সামুদ্রিক সেমাই শৈবাল বা প্যাকেটজাত শুকনো শৈবাল রান্না করার পূর্বে লবণ পানিতে আধা ঘন্টা ভিজিয়ে রাখতে হবে। তারপর লবণ পানি ফেলে দিয়ে লেবু বা তেতুলের রসে ১৫ মিনিট ভিজিয়ে রাখতে হবে। এরপর পরিষ্কার টেপের পানিতে কয়েকবার ধুয়ে নিতে হবে। সবশেষে চালুনির মধ্যে রেখে সম্পূর্ণ পানি ঝরিয়ে নিতে হবে। এভাবে প্রস্তুতকৃত শৈবাল পরিষ্কার পাत्रে নিয়ে কুচি কুচি করে কেটে যে কোন খাবারের সাথে ব্যবহার করে খাদ্যের পুষ্টির পরিমাণ অনেকগুন বৃদ্ধি করা যায়। উলভার/সামুদ্রিক লেটুস এর ক্ষেত্রে প্রথমে উষ্ণ গরম পানি এবং পরে ঠান্ডা পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিয়ে রান্নার কাজে ব্যবহার করতে হবে।



গ্রাসিলেরিয়ার পুষ্টি উপাদানসমূহ

শর্করা (%)	আমিষ (%)	চর্বি (%)	অশোধিত আঁশ (%)	অদ্রতা (%)	অ্যাশ (%)	ক্যালসিয়াম (মি.গ্রা./১০০ গ্রাম)	আয়রন (মি.গ্রা./১০০ গ্রাম)	সোডিয়াম (মি.গ্রা./১০০ গ্রাম)	পটাশিয়াম (মি.গ্রা./১০০ গ্রাম)	জিঙ্ক (মি.গ্রা./১০০ গ্রাম)	আয়োডিন (মি.গ্রা./১০০ গ্রাম)	এন্টিঅক্সিডেন্ট (মি.গ্রা./১০০ গ্রাম)	শক্তি (কিলোক্যালরি/মি.গ্রা./১০০ গ্রাম)	ফেনোলিক (মি.গ্রা./১০০ গ্রাম)
৩৩.১৭	১৬.৩৭	০.৬৬	২.৩৮	১৬.২১	৩১.২১	৭৪.৫২	১৩৭.৩১	৬২২.৩৫	১৩৫৮.২০	০.৪৪	৮২.৬০	১৮৮০.৮৪	২০৪	৩৯৩.৪২

উলভার পুষ্টি উপাদানসমূহ

শর্করা (%)	আমিষ (%)	চর্বি (%)	অশোধিত আঁশ (%)	অদ্রতা (%)	অ্যাশ (%)	ক্যালসিয়াম (মি.গ্রা./১০০ গ্রাম)	আয়রন (মি.গ্রা./১০০ গ্রাম)	সোডিয়াম (মি.গ্রা./১০০ গ্রাম)	পটাশিয়াম (মি.গ্রা./১০০ গ্রাম)	ফসফোরাস (%)	ভিটামিন এ (আইইউ/১০০ গ্রাম)	ভিটামিন বি ১ (মি.গ্রা./কেজি)	ভিটামিন বি ২ (মি.গ্রা./কেজি)
৫৮.১	১৩.৬	০.১৯	২৮.৪	১৬.৯	১১.২	১৮২৮	১৪.০	৩৬৪	৪৬৭	০.০৫	< ০.৫	৪.৮৭	০.৮৬

সামুদ্রিক শৈবালের তৈরী পাকোড়াঃ উপকরণসমূহঃ

বেসন-৩০ গ্রাম, পৈয়াজ-২ টি, কাঁচা মরিচ-৩/৪ টি, বাধা কপি-৩০ গ্রাম, সামুদ্রিক শৈবাল- (উলভা)-৩০ গ্রাম, লবণ-স্বাদমত।

পাকোড়া রন্ধনপ্রণালী

সামুদ্রিক শৈবাল (উলভা) গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে। উলভা ও বাঁধাকপি কুঁচির সাথে পৈয়াজ, কাঁচামরিচ, বেসন, লবণ সামান্য পানিসহ মেখে নিতে হবে। উল্লেখ্য, বাঁধাকপি বাদ দিয়ে শুধু উলভা দিয়েও এই পাকোড়া তৈরি করা যেতে পারে।

সামুদ্রিক শৈবালের নিমকিঃ উপকরণসমূহঃ

ময়দা-২ কাপ, সামুদ্রিক শৈবাল (উলভা)-৪০ গ্রাম, সামুদ্রিক শৈবাল (গ্রাসিলেরিয়া)-২৫ গ্রাম, তেল-২ চা চামচ, লবণ-১ চা চামচ।

নিমকি রন্ধন প্রণালী

ময়দা, তেল, লবণ ও সামুদ্রিক শৈবাল (উলভা ও গ্রাসিলেরিয়া) একসাথে পানিসহ মেখে নিয়ে রুটি বানানোর ডো তৈরী করে অল্প অল্প নিয়ে বেলে রুটি বানিয়ে কেটে নিতে হবে এবং ডুবো তেলে ভেজে তুলে নিতে হবে।

সামুদ্রিক শৈবালের চকলেটঃ ১০০ গ্রামে ব্যবহৃত উপাদান সমূহঃ

কোকো পাউডার-২৫.০ গ্রাম, গুড়া দুধ-৮.৩ গ্রাম, চিনি-২৫ গ্রাম, তেল/মাখন-৩৩.৩ গ্রাম, সামুদ্রিক শৈবাল (গ্রাসিলেরিয়া)-৮.৩ গ্রাম

চকলেট প্রস্তুত প্রণালী

চুলার উপরে একটি পাत्रে তেল/মাখন নিতে হবে। এরপর এতে প্রথমে চিনি দিতে হবে। চিনি সম্পূর্ণ মিশে গেলে একে একে বাকি উপকরণগুলো দিয়ে ভালভাবে মিশিয়ে নিতে হবে। চুলা থেকে নামিয়ে অন্য একটি পাत्रে ঢেলে নিতে হবে। ঠান্ডা হয়ে গেলে পছন্দমত কেটে নিতে হবে।

সামুদ্রিক শৈবালের জেলিঃ উপকরণসমূহঃ

সামুদ্রিক শৈবাল (গ্রাসিলেরিয়া)-৫০-৬০ গ্রাম, চিনি-২০০ গ্রাম, ফুড কালার-১ চা চামচ, ফুড এসেন্স-১ চা চামচ, পানি-৪৫০ গ্রাম।

জেলি প্রস্তুতপ্রণালী

একটি পাत्रে সামুদ্রিক শৈবাল পানিসহ উচ্চ তাপে ৩০-৪০ মিনিট সিদ্ধ করে নিতে হবে। ছেঁকে জেলি আলাদা করে এতে চিনি, ফুড কালার ও ফুড এসেন্স মিশিয়ে পাত্রটি নামিয়ে ঠান্ডা করে নিতে হবে।





সামুদ্রিক শৈবালের স্যুপঃ প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ

চিংড়ি মাছ/চিকেন কুচি ১/৪ কাপ, গরম মসলা ১/২ চা চামচ, লবণ স্বাদমত, তৈল ১/২ চা চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, ধনে পাতা ১ টেবিল চামচ, কর্ন ফ্লাওয়ার ২ চা চামচ, প্রস্তুতকৃত শৈবাল কুচি ১ কাপ, টমেটো সস ১ টেবিল চামচ, ডিম ১ টি, আদা বাটা ১/২ চা চামচ, পেঁয়াজ বাটা ১ টেবিল চামচ, রসুন বাটা ১/২ চা চামচ, চিনি ১ চা চামচ, কাঁচা মরিচ ২ টি।

শৈবালের স্যুপ রন্ধন প্রণালী

প্রস্তুতকৃত শৈবাল কুচি ৫ মিনিট সিদ্ধ করে নিতে হবে। সিদ্ধ করা শৈবাল সামান্য পানিসহ ব্রেডারে ব্রেড করে নিয়ে ছাকনি দিয়ে ছেকে নির্ধাসটুকু আলাদা করতে হবে। একটি পাতিলে ২ কাপ পানি নিয়ে তাতে মাংস কুচি, আদা বাটা, রসুন বাটা, পেঁয়াজ বাটা, মরিচ গুঁড়া, গরম মসলা, কাঁচা মরিচ কুচি, সামান্য তৈল ও স্বাদমত লবণ দিয়ে ২ মিনিটে মধ্যম আঁচে ফুটাতে হবে। এরপর এতে শৈবালের নির্ধাস, কর্ন ফ্লাওয়ার, চিনি ও একটি ডিম মিশিয়ে ৪ মিনিট চুলায় রাখতে হবে। সবশেষে ধনে পাতার কুচি, টমেটো সস এবং লেবুর রস দিয়ে নামিয়ে নিতে হবে।

শৈবালের সবজি বাগার/সিংগারা/সমুচাঃ প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ

শৈবাল কুচি ১ কাপ, জিরার গুঁড়া ১/২ চা চামচ, লবণ স্বাদমত, তৈল ২ টেবিল চামচ, ধনে পাতা কুচি ১/৪ কাপ, গাজর ২ টি, পেঁয়াজ ১ টি, আলু মাঝারি আকারের ৪ টি, কাঁচা মরিচ ৫-৬ টি, চিনি ১ কাপ।

রন্ধন প্রণালী

একটি কড়াই এ তৈল দিয়ে পেঁয়াজ ও মরিচ ভেজে নিতে হবে এতে একে একে হলুদ, লবণ ও জিরা দিয়ে সবজিগুলো ঢেলে দিতে হবে। হালকা পানি দিয়ে সবজি কষিয়ে নিতে হবে। এরপর প্রস্তুতকৃত শৈবাল কুচি ভালভাবে মিশিয়ে হালকা পানি দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। সবজি সিদ্ধ হয়ে এলে ধনে পাতা দিয়ে কিছুক্ষণ নেড়েচেড়ে সবজি নামিয়ে নিতে হবে। তারপর ময়দা ও চিনি দিয়ে কাই তৈরি করে ছোট ছোট পিঠা বানিয়ে তার ভিতর অল্প পরিমাণ সবজি দিয়ে গরম তৈলের মধ্যে ডুবিয়ে ১০ মিনিট ভাজতে হবে। আর এভাবে সবজি বাগার/সিংগারা/সমুচা তৈরি করা যায়।

সামুদ্রিক শৈবালের নুডুলসঃ প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ

সিদ্ধ করা মুরগীর মাংস ১/৪ কাপ, নুডুলস মসলা ১ টি, তৈল ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি ১ টি, কাঁচা মরিচ ২-৩ টি, প্রস্তুতকৃত শৈবাল কুচি ১/২ কাপ।

রন্ধন প্রণালী

একটি কড়াই এ তৈল দিয়ে তাতে কুচি করা মুরগির মাংস, পেঁয়াজ কুচি, মরিচ ও নুডুলস এর মসলা দিয়ে হালকা আঁচে কষিয়ে নিতে হবে। এরপর তাতে পরিষ্কার শৈবাল কুচি দিয়ে ৫-১০ মিনিট সিদ্ধ করে তৈরি করা যায় সুস্বাদু শৈবালের নুডুলস।

সামুদ্রিক শৈবালের সালাদঃ প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ

শৈবাল কুচি ১/২ কাপ, শসা কুচি ১ কাপ, গাজর কুচি ১ কাপ, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল চামচ, ধনে পাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, কাঁচা মরিচ কুচি ৩ টি, লবণ স্বাদমত, সরিষার তৈল ২ চা চামচ।

রন্ধন প্রণালী

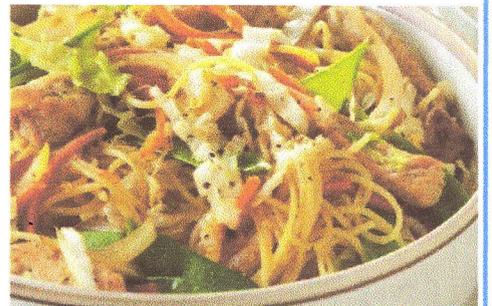
একটি পাত্রে একে একে কুচিকৃত শৈবাল, শসা, গাজর, পেঁয়াজ, ধনে পাতা ও কাঁচা মরিচ নিয়ে এতে স্বাদমত লবণ ও সরিষার তৈল যোগ করে ভালভাবে মিশ্রিত করে তৈরি করা যায় শৈবালের সালাদ।

সামুদ্রিক শৈবালের চাটনীঃ প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ

শৈবাল কুচি ১/২ কাপ, মরিচের গুঁড়া ১/২ চা চামচ, পেঁয়াজ কুচি ১ টেবিল চা চামচ, আদা বাটা ১/২ চা চামচ, রসুন বাটা ১/২ চা চামচ, লবণ স্বাদমত, সরিষার তৈল ১ চা চামচ।

রন্ধন প্রণালী

কুচিকৃত শৈবাল ৫ মিনিট সিদ্ধ করে নিয়ে ব্রেডারে ভালোভাবে ব্রেড করতে হবে। ব্রেড করা শৈবালের পেস্ট একটি বাটিতে নিয়ে এতে পেঁয়াজ কুচি, মরিচের গুঁড়া, সামান্য পরিমাণ আদা ও রসুন বাটা এবং সরিষার তৈল মিশিয়ে ভালভাবে মিশ্রিত করতে হবে। এভাবে তৈরী করা যায় শৈবালের সুস্বাদু চাটনী।



অর্থায়নেঃ কৃষি গবেষণা ফাউন্ডেশন; সার্বিক তত্ত্বাবধানেঃ বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা কাউন্সিল

- যোগাযোগঃ
- ১। মোহাম্মদ শরফুদ্দিন ভূঞা, ওমর ফারুক মাসুক, মো. মোস্তাফিজুর রহমান, রিফফাত আফরিন কান্তা, সগবি, বারি, কক্সবাজার।
 - ২। ড. দেবাশীষ সরকার, ড. মুহাম্মদ সহিদুজ্জামান, ড. মো. ফারুক হোসেন, সগবি, বারি, জয়দেবপুর, গাজীপুর।
 - ৩। ড. শেখ মোহাম্মদ বখতিয়ার, ড. কবির উদ্দিন আহমেদ, বিএআরসি, ফার্মগেট, ঢাকা।