



തയ്യാറാക്കിയത് : **ഡോ. മാർട്ടിൻ സേവ്യർ**

നിർമ്മാണം :

**ഡോ. എസ്. ബാലസുബ്രഹ്മണ്യം**  
ഹെഡ്, എക്സ്റ്റൻഷൻ ഇൻഫർമേഷൻ  
& സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്സ് ഡിവിഷൻ.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക:

**ഡോ. ബി. മീനാകുമാരി**  
ഡയറക്ടർ, സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിഷറീസ് ടെക്നോളജി  
സിഫ്റ്റ് ജംഗ്ഷൻ, മത്സ്യപുരി പി.ഒ.  
വെല്ലിങ്ടൺ ഐലന്റ്, കൊച്ചി - 682 029  
കേരള, ഇന്ത്യ.  
ഫോൺ : 91 (0) 484-2666845  
ഫാക്സ് : 91 (0) 484-2668212  
ഇ-മെയിൽ : [cift@ciftmail.org](mailto:cift@ciftmail.org)

നിസീമ പ്രിന്റേഴ്സ് & പബ്ലിഷേഴ്സ്, എസ്.ആർ.എം റോഡ്, കൊച്ചി - 18

2009

# മീൻ സൂപ്പ് പഠനം



**സെൻട്രൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിഷറീസ് ടെക്നോളജി**

(ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് അഗ്രികൾച്ചറൽ റിസർച്ച്)  
സിഫ്റ്റ് ജംഗ്ഷൻ, മത്സ്യപുരി പി.ഒ.,  
വെല്ലിങ്ടൺ ഐലന്റ്, കൊച്ചി - 682 029.

# മീൻ സൂപ്പ് പഠഡർ

ഇന്ത്യയിൽ പിടിച്ചെടുക്കപ്പെടുന്ന മത്സ്യത്തിന്റെ ഏക ദേശം 30 ശതമാനത്തോളം വിലയധികം ലഭിക്കാത്ത ചെറു വക മത്സ്യങ്ങളാണ്. ഇവയെ ആദായകരമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങളായി മാറ്റാൻ അറിവില്ലാത്തതുകൊണ്ടാവണം പലപ്പോഴും ഉപയോഗ ശൂന്യമാക്കിക്കളയേണ്ടി വരുന്നത്.

എന്നാൽ ഇവയെ പ്രോട്ടീൻ സമൃദ്ധമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങളാക്കി മാറ്റുന്നത് പ്രോട്ടീൻകമ്മി അനുഭവപ്പെടുന്ന ഇന്ത്യയെപ്പോലുള്ള ഒരു രാജ്യത്ത് എത്രമാത്രം അനുഗ്രഹമായിരിക്കും. ഇത് പാവപ്പെട്ട മീൻപിടുത്തക്കാർക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട വരുമാനത്തിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. പച്ചക്കറികൾ, മുട്ട, മാംസം എന്നിവയിൽനിന്നും സൂപ്പ് പഠഡർ ഉണ്ടാക്കുന്നതുപോലെ വിലകുറഞ്ഞ മത്സ്യം ഉപയോഗിച്ചും സൂപ്പ് പഠഡർ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള ലളിതമായ ഒരു രീതി കൊച്ചിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കേന്ദ്രമത്സ്യ സാങ്കേതിക ഗവേഷണസ്ഥാപനം നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്. അത് താഴെ വിവരിക്കുന്നു.



## ചേരുവകൾ

- 1. വേവിച്ച മത്സ്യം : 750 ഗ്രാം
- 2. ഉപ്പ് : 170 ഗ്രാം
- 3. ഡാൽഡ : 125 ഗ്രാം
- 4. സവാള : 750 ഗ്രാം
- 5. മല്ലിപ്പൊടി : 12 ഗ്രാം
- 6. ചോളമാവ് : 250 ഗ്രാം

- 7. പാൽപ്പൊടി : 100 ഗ്രാം
- 8. പഞ്ചസാര/ഗ്ലൂക്കോസ് : 30 ഗ്രാം
- 9. കുരുമുളകുപൊടി : 15 ഗ്രാം
- 10. അസ്കോർബിക് ആസിഡ് : 1.5 ഗ്രാം
- 11. കാർബോക്സി മിതൈൽ സെല്ലുലോസ് : 3 ഗ്രാം
- 12. മോണോ സോഡിയം ഗ്ലൂട്ടമേറ്റ് (അജീനാ മോട്ടോ) : 5 ഗ്രാം

## തയ്യാറാക്കുന്ന രീതി

- ★ തലയും കുടലും ചെതുവലും കളഞ്ഞമത്സ്യം വേവിച്ച് മുളുളു കളഞ്ഞെടുക്കുക.
- ★ സവാള അരിഞ്ഞ് സസ്യ എണ്ണയിൽ മുപ്പിച്ച് അതിലേക്ക് മല്ലിപ്പൊടി, കുരുമുളകുപൊടി, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് ഇളക്കുക.
- ★ മത്സ്യവും വറുത്ത ചേരുവകളും ഒരു വെറ്റ്ഗ്രൈൻഡറിൽ ഇട്ട് കുറച്ച് വെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി അരയ്ക്കുക.
- ★ ഇതിലേക്ക് കപ്പപ്പൊടിയും, കാർബോക്സിമിതൈൽ സെല്ലുലോസ്, അസ്കോർബിക് ആസിഡ്, മോണോ സോഡിയം ഗ്ലൂട്ടമേറ്റ്, പഞ്ചസാര (അല്ലെങ്കിൽ ഗ്ലൂക്കോസ്) എന്നിവയും ചേർത്ത് 10 മിനിറ്റുകൂടെ അരയ്ക്കുക.
- ★ ഇത് അലുമിനിയം ട്രേയിൽ കനം കുറച്ച് പരത്തി ഒരു ഡ്രയറിൽവെച്ച് 50-60° C ചൂടിൽ, ജലാംശം 6-8 ശതമാനം ആകുന്നതുവരെ ഉണക്കുക.
- ★ പിന്നീട് പൊടിച്ച് അരിച്ചെടുത്തശേഷം പാൽപ്പൊടിയുമായി കലർത്തി കുപ്പിയിലോ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിലോ പാക്കു ചെയ്യുക.

മേൽപ്പറഞ്ഞ ഉൽപ്പന്നം സാധാരണനിലയിൽ 12 മുതൽ 18 മാസംവരെ കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിച്ചുവെയ്ക്കാവുന്നതാണ്. ഇതിൽ 20 ശതമാനത്തോളം പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. സൂപ്പ് പഠഡർ അതിന്റെ 20 ഇരട്ടിയോളം വെള്ളത്തിൽ 5 മിനിറ്റ് തിളപ്പിച്ചശേഷം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.