

पाणी होऊन लवकर विरघळत नाही.

चला तर कुल्फी तय्यार करण्याची विधी जाणून घेऊया !!

### कुल्फीसाठी लागणारी सामग्री :

१. दूध : १ लिटर
२. साखर : १०० ग्राम
३. बिस्कीट/कॉर्नफ्लोअर : २ चमचे
४. क्रीम/मलई : ३० ग्राम
५. विलायची : १० ग्राम
६. सुकामेवा : २५ ग्राम

### कुल्फी बनविण्याची विधी :

दूध एका भांड्यात घालून त्याला शेगडीवर चांगले गरम करून एकसारखे ढवळत राहा. दूध गरम करून आटवा. आटवतानाच ३-४ मिनीटांनी साखर घाला. साधारण दूध अर्धे होईपर्यंत आटवा. आटवताना सारखे ढवळत राहा, ज्यामुळे दूध भांड्याच्या तळाला लागणार

नाही. दोन चमचे कॉर्नफ्लोअर किंवा १ बिस्कीट गार दुधात घालून मिश्रण तय्यार करा व हे मिश्रण आटवलेल्या दुधात घालून घट्टसरपणा येई पर्यंत ढवळा. दुध घट्टसर झाले की वेलचीपूड, केशर, दुधात घाला. थोडे गरम करावे. सर्व निट मिक्स करावे. मिश्रण थोडे कोमट झाले कि कुल्फी पात्रात मिश्रण ओतून फ्रिजरमध्ये सेट करण्यास ठेवावे. कुल्फी घट्ट झाली कि सर्व्ह करावे. तर मग नक्कीच लस्सी आणि कुल्फीचा आस्वाद घ्या व आरोग्य चांगले बनवा, तसेच शेतीसोबत सोबत दुग्धपदार्थ विक्रीतून स्वतःचे उत्पन्न वाढवा.



\* संपर्क \*

## डॉन बॉस्को कृषि महाविद्यालय

सुलकर्णा, केपे - गोवा ४०३ ७०५.

फोन : 0832-2602632

ई-मेल : dbcaoffice2015@gmail.com

## डॉन बॉस्को कृषि महाविद्यालय

सुलकर्णा, केपे - गोवा

### दुग्ध पदार्थांची निर्मिती (लस्सी आणि कुल्फी)



### डॉ. सुरेश कुंकळीकर (प्राचार्य)

डॉन बॉस्को कृषि महाविद्यालय, सुलकर्णा, केपे - गोवा

### डॉ. हर्षल वडतकार

(सहा. प्राध्यापक पशुसंवर्धन व दुग्धशास्त्र विभाग)  
डॉन बॉस्को कृषि महाविद्यालय, सुलकर्णा, केपे - गोवा



भारतीय दुग्धपदार्थ म्हणजे दुधापासून तयार करण्यात येणारे पदार्थ ज्यांची निर्मिती मुळात भारतामध्ये झाली. दूध आणि दुग्धपदार्थांचे निर्मिती तंत्र व महत्व भारतामध्ये ५००० वर्षांपासून म्हणजे वैदिक काळापासून अवगत आहे. भारतीय (उदा. तुप, दही, लोणी ईत्यादींचा वापर द्वापर युगात सर्रासपणे होत होता असे महाभारत ग्रंथात स्पष्ट आढळते.)

भारत हा कृषिप्रधान देश असल्यामुळे शेतीच्या कामांसाठी बैल, गाय आणि म्हैस पाळणे, भारतीय शेतकऱ्यास आवश्यक आहे. भारतीय दुग्धपदार्थ तयार करणे सोपे असून त्यांचा प्रक्रिया खर्चही कमी असतो, कारण त्यासाठी विशिष्ट अथवा जास्त किमतीची उपकरणे लागत नाहीत.

### १) लस्सी:

लस्सी हे एक पारंपरिक पंजाबी पेय आहे. लोकप्रिय क्रिमी, गोड दहीच्या पेयास पंजाबी



लोक आपल्या दैनिक आहारात समावेश करतात. लस्सी भारतातील उत्तर प्रदेश, राजस्थान, दिल्ली आणि सर्वात जास्त पंजाबमध्ये पिली जाते.

### लस्सी मुख्यतः तीन प्रकारची असते.

#### १. मिठाची २. गोड ३. मसाल्याची

दहीमध्ये खूप सारे पोषक असतात जसे कि प्रोटीन, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, B12 आणि B6 जीवनसत्वे ज्यांचा शरीराला बराच फायदा होतो. दही अन्न पचवण्यास मदत करते.

चला तर मग लस्सी बनविण्याची विधी जाणुया.

### लस्सीसाठी लागणारी सामग्री:

१. ताजे घट्ट दही: २ $\frac{1}{2}$  कप
२. साखर: १/२ कप

३. बर्फाचे तुकडे: गरजेनुसार

४. ताजे दुध क्रीम: २ चम्मच

५. विलायची: ५ ग्राम

### लस्सी बनविण्याची विधी:

दही आणि साखर चांगल्या प्रकारे मिसळून घ्या. मिक्सरच्या पॉटमध्ये हे मिश्रण टाकून त्यात बर्फाचे तुकडे किंवा पाणी (२५%) टाका. ताजे दूध क्रीम घाला आणि विलायची बारीक करून टाका. मिक्सरमध्ये मिश्रण एकजीव करून घ्या. ग्लासमध्ये काढून घ्या व थंड लस्सी तय्यार! आवडी प्रमाणे थोडासा खाण्याचा रंग व स्वादासाठी केसर घाला.

### २. कुल्फी

कुल्फी हा दूध गोठवून तयार केलेला पदार्थ आहे. कुल्फी कुटीर स्तरावर, घरगुती पद्धतीने कमी किंवा जास्त प्रमाणात तयार केली जाते. कमी खर्चात घरीच करता येत असल्यामुळे तसेच साठवणूक तापमान कमी पण सहजपणे उपलब्ध करणे शक्य असल्यामुळे खेड्या-पाड्यामध्ये कमी/जास्त प्रमाणावर कुल्फीचे उत्पादन घेता येते. कुल्फी खातांना ठिसूळ, कडक तसेच रावेदार लागते व त्यांचे लवकर