

ሠ. የስኳር ድንች ክሪስፕ

አሰራሩ፡-

- ስኳር ድንቹን ማጠብና መላጥ፤
- ክብ ቅርጽ አይነት አድርጎ በስሱ መክተፍ፤
- በንፁህ ውሀ ማለቅለቅና ማንጣፈፍ፤
- በሚፈለግ ዘይት ውስጥ በመጨመር ወርቃማ ቢጫ ከለር እስከሚይዝ ድረስ መጥበስ፤
- ክሪስፕን አውጥቶ ዘይቱን ማንጣፈፍ፤
- ማሸግ/መጠቀም፤

ረ. የስኳር ድንች ጭማቂ

አስፈላጊ ነገሮች	መጠን
በስሎ የተዳመጠ ስኳር ድንች	½ ኪ.ግ
ውሃ	1 ሊትር
ስኳር	100 ግራም
የሎሚ ጭማቂ	30 ሚ.ሊ.

አሰራሩ፡-

- በስሎ የተዳመጠውን ስኳር ድንች ከውሃው ጋር መቀላቀል እና በደንብ ማደባለቅ፤
- የተቀላቀለውን/ጭማቂውን በብረት ድስት ውስጥ አድርጎ ማፍላት፤
- ስኳሩን እና የሎሚ ጭማቂውን መጨመር እና የውሃዱ ሙቀት መጠን 88 ድግሪ ሴንቲግራድ ሲደርስ ለ20 ደቂቃ ያህል ማፍላት፤
- ውሃዱን በደንብ ታጥቦ በፈላ ውሃ በተቀቀለ ትኩስ ጠርሙስ ውስጥ መጨመርና ለ10 ደቂቃ ጠርሙሱን በደንብ ሳይገጥሙ ከሚፈለገው ውሃ ውስጥ ማቆየት፤
- ጠርሙሱን በደንብ በመግጠም ለ20 ደቂቃ ያህል በሚፈለገው ውሃ ውስጥ በማቆየት ፓስቸራይዝ ማድረግ፤
- በመጨረሻም በደረቅና ቀዝቃዛ ቦታ ማስቀመጥና እንደአስፈላጊነቱ መጠቀም ወይም ለገበያ ማቅረብ፤

የስኳር ድንች ጃም

አስፈላጊ ነገሮች	መጠን
በስሎ የተዳመጠ ስኳር ድንች	1 ኪ.ግ
ውሃ	½ ሊትር
ስኳር	940 ግራም
ፔክቲን	40 ሚ.ሊ. ሊትር
የሎሚ ጭማቂ	20 ሚ.ሊ. ሊትር

አሰራሩ፡-

- በስሎ የተዳመጠውን ስኳር ድንች ከውሃው ጋር መቀላቀል እና በደንብ ማደባለቅ፤
- የተቀላቀለው/ጭማቂው ላይ ስኳሩን በመጨመር በብረት ድስት ውስጥ አድርጎ በተከታታይ እያማሰሉ ማፍላት፤
- ውሃዱ በደንብ ሲፈላ ፔክቲኑን እና የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ የመዝለግላግ ባህሪ እስኪኖረው ድረስ እያማሰሉ የማፍላት ሂደቱን መቀጠል ወይም ውሃዱ 75 ድግሪ ብሪሽስ እስኪኖረው ድረስ ማፍላት፤
- ውሃዱን በደንብ ታጥቦ በፈላ ውሃ በተቀቀለ ትኩስ ጠርሙስ ውስጥ መጨመርና ለ10 ደቂቃ ጠርሙሱን በደንብ ሳይገጥሙ ከሚፈለገው ውሃ ውስጥ ማቆየት፤
- ጠርሙሱን በደንብ በመግጠም ለ20 ደቂቃ ያህል በሚፈለገው ውሃ ውስጥ በማቆየት ፓስቸራይዝ ማድረግ፤
- በመጨረሻም በደረቅና ቀዝቃዛ ቦታ ማስቀመጥና እንደአስፈላጊነቱ መጠቀም ወይም ለገበያ ማቅረብ፤

ለበለጠ መረጃ

የምግብ ሳይንስ እና ድህረ-ምርት አያያዝ ምርምር ዳይሬክቶሬት
በስልክ ቁጥር 0583200944



**በአማራ ግብርና ምርምር ኢንስቲትዩት
የምግብ ሳይንስ እና ድህረ-ምርት አያያዝ ምርምር
ዳይሬክቶሬት**

የስኳር ድንች ምግብ ማቀነባበር



መስከረም 2014 ዓ.ም.

መግቢያ

ስኳር ድንች በንጥረ ነገር ይዘቱ ከፍተኛ እንደሆነ የተረጋገጠ ሲሆን ከእነዚህም ውስጥ

- ◆ ካርቦሃይድሬት
- ◆ ፋይበር
- ◆ ቤታ ካሮቲን
- ◆ ቫይታሚን (ቢ5፣ቢ6፣ቸ እና ኢ)
- ◆ ሚኒራል (ማግኒዥየም፣ብረት እና ዚንክ)

ስኳር ድንች በቆዳው እና በውስጠኛው ቀለም ልዩነት የተለያዩ ዝርያ ያለው ሲሆን ከእነዚህም ውስጥ ነጭ፣ቢጫ፣ብርቱካናማ እንዲሁም ሐምራዊ ቀለም ይገኙበታል። የውስጡ ቀለም ባለብርቱካናማ የሆነው ስኳር ድንች ቫይታሚን ኤ የሚሰጠውን የቤታ ካሮቲን ንጥረ-ነገር በብዛት ስለሚይዝ እንደ ጥሩ ምንጭ ሆኖ ያገለግላል። ይህም በ125 ግራም ብርቱካናማ ስኳር ድንች የአንድን ህፃን የቀን የቫይታሚን ኤ ፍላጎትን ያሟላል።

ስኳር ድንችን ለጤና የሚሰጠው ጥቅም

- ◆ የቫይታሚን ኤ እጥረትን በመከላከል በተለይም በኢንፌክሽን አማካኝነት ከሚከሰት በሽታ ለመከላከል አቅምን ያሳድጋል። ከዚህ በተጨማሪም ከአይን በሽታ ይከላከላል።
- ◆ የኢንሱሊንን መላመድ በማስወገድ የስኳር መጠንን በሰውነታችን ውስጥ ለመቆጣጠር ያግዛል።
- ◆ በውስጡ ማግኒዥየም ስላለው ከአላስፈላጊ ድብርት ይከላከላል።
- ◆ በውስጡ ያሉ የተለያዩ ቫይታሚኖች የመተንፈሻ አካላትን የሚጎዱ በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል።

የስኳር ድንች አጠቃቀምና ከእርሱ የሚዘጋጁ የተለያዩ ምግቦች

ቅድመ-ሁኔታዎች

- * ንጹህ የሆነና በበሽታ ያልተጎዳውን
- * ለአይታ ማራኪ የሆነውን

- * በቅርብ ጊዜ የተሰበሰበውን
- * ያልበቀለውን እና
- * ያልጠወለገውን መምረጥ ያስፈልጋል።

ሀ. የስኳር ድንች ዱቄት

አሰራሩ፡-

- ጥራት ያለውንና በሽታ ያልመታውን ስኳር ድንች መምረጥ፤
- ስኳር ድንቹን ማጠብና መላጥ፤
- ሳሳ አድርጎ በክቡ መክተፍ፤
- በፈላ ውሃ ውስጥ ጨምሮ ከ 4-6 ደቂቃ ማቆየት እና አውጥቶ ከ1-2 ደቂቃ በቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ ማድረግ፤
- ውሃውን በማንጣፈፍ በሰላር ድራየር ወይም ደግሞ በንጹህ ትሪ ላይ አድርጎ በደበላ ሻሽ ሸፍኖ በጸሀይ ብርሃን የእርጥበት መጠኑ 14 ፐርሰንት እስከሚሆን ድረስ ማድረቅ፤
- የደረቀውን የስኳር ድንች (ድርቆሽ) መፍጨት፤
- በፕላስቲክ ማሽግ እና እንደአስፈላጊነቱ እየቀነሱ ለእንጀራ፣ለዳቦ፣ለገንፎ ወ.ዘ.ተ. አገልግሎት መጠቀም፤

ቧ. የስኳር ድንች ገንፎ

አስፈላጊ ነገሮች	መጠን
ተቀቅሎ የተዳመጠ/ደርቆ የተፈጨ	3 የቡና ስኒ የተዳመጠ
ውሃ/ወተት	1 ½ የቡና ስኒ
ቅቤ/ዘይት	1 የሾርባ ማንኪያ
በርበሬ	½ የሻይ ማንኪያ
ጨው	ለጣዕም

አሰራሩ፡-

- ስኳር ድንች አጥቦ መቀቀል፤
- በደንብ ሲበስል አውጥቶ ማቀዝቀዝ፤
- ልጠ መዳመጥ፤
- ወተቱን ወይም ውሃውን በብረት ድስት ጥዶ ማፍላት፤

- ጨው ከጨመሩ በኋላ ስኳር ድንቹን ጨምሮ ማዋሀድና ሲበቃው አውርዶ በሰሃን ገልብጦ መሀሉ ላይ ጎድጓዳ ሰርቶ ቅቤና በርበሬ ጨምሮ ትኩሱን መመገብ ነው።

ሐ. የስኳር ድንች ዳቦ

አስፈላጊ ነገሮች	መጠን
ስኳር ድንች የተዳመጠ/ዱቄት	½ ኪ.ግ
የስንዴ ዱቄት	½ ኪ.ግ
ጨው	ለጣዕም
የመጋገሪያ ዱቄት/baking powder/	2 የሾርባ ማንኪያ
ውሃ	1.5 ሊትር
እርሾ	1 የሻይ ማንኪያ

አሰራሩ፡-

- የተዳመጠ ስኳር ድንች ወይም የስኳር ድንች ዱቄት ከስንዴው ዱቄት እኩል በእኩል መጠን በማድረግ እርሾውን፣ ጨውን እና የመጋገሪያ ዱቄቱን በማደባለቅ ሞቅ/ለሰስ ባለ ውሃ በደንብ አሾቶ ማቡካት፤
- የተበካው የዳቦ ሊጥ ኩፍ ሲል ምጣድ ላይ መጋገር፤

መ. የስኳር ድንች ችጥስ

አሰራሩ፡-

- ስኳር ድንቹን ማጠብና መላጥ፤
- ስኳር ድንቹን አንድ ዓይነት አድርጎ በቁመቱ መክተፍ፤
- በንፁህ ውሀ ማለቅለቅና ማንጣፈፍ፤
- በሚፈለ ዘይት ውስጥ በመጨመር ወርቃማ ቢጫ ከለር እስከሚይዝ ድረስ መጥበስ፤
- ችጥሱን አውጥቶ ዘይቱን ማንጣፈፍ፤
- ማሽግ/መጠቀም፤