

प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

विषय: कम लागत से बनने वाले कुशल
पौष्टिक व्यंजन



कृषि विज्ञान केन्द्र, उजवा

नई दिल्ली- 110073

कम लागत से बनने वाले कम लागत से बनने वाले कुशल पौष्टिक व्यंजन

भोजन जीवन की आवश्यकता है व इसलिए हम सभी खाना खाते हैं। शरीर को स्वस्थ व सुचारू रूप से चलाने के लिए हमें संतुलित एवं पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है। अध्ययनों से पाया गया है कि पोषक तत्वों की थोड़ी सी कमी से भी बच्चों के विकास, वृद्धि तथा रोग प्रतिरोधक शक्ति पर दुष्प्रभाव होता है व वयस्कों को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से प्रभावित करता है जिसका देश की उत्पादकता व विकास पर भी प्रभाव पड़ता है।

सर्वेक्षणों से पता चला है कि दिल्ली में 5 वर्ष से कम आयु के बच्चे में व 15-45 वर्ष की महिलाएँ अनीमिया से पीड़ित हैं। यह देखा गया है कि कुपोषण का कारण केवल गरीबी या अनाज की कमी नहीं बल्कि व पोषण सम्बन्धी ज्ञान का अभाव व समाज में खाद्य पदार्थों से सम्बन्धित मिथ्या धारणाएँ व कुरीतियाँ हैं। ऐसी परिस्थितियों में पोषण सम्बन्धी सही व पर्याप्त जानकारी देना और भी आवश्यक हो जाता है। आज की परिस्थितियों में इस बात की आवश्यकता है कि हम ऐसी खाद्य तकनीक बनाएं तथा उसका प्रसार करें जो सरल, कम खर्चीली, लोगों को मान्य तथा हमारे वातावरण के अनुकूल हो।

दिल्ली क्षेत्र में उगाए जाने वाले खाद्य पदार्थ काफी पोषक तथा विभिन्नता प्रदान करने वाले हैं। ग्रामीण स्तर पर पाये जाने वाले खाद्य पदार्थों को यदि वैज्ञानिक विधि अपनाकर पकाया जाए तो यह कुपोषण को दूर करने के लिए एक कारागार उपाय सिद्ध हो सकते हैं।

सोयाबीन के स्वास्थ्य लाभ

सोयाबीन पौष्टिक तत्वों से परिपूर्ण हैं और स्वास्थ्य सम्बन्धी लाभों के लिए उपयुक्त हैं। इसमें लगभग 40 प्रतिशत प्रोटीन है जो की दालों में सर्वाधिक है। इसके प्रोटीन में सभी आवश्यक एमिनो एसिड मनुष्य के लिए उपयुक्त मात्रा व अनुपात में उपस्थित हैं। सोयाबीन में 20 % वसा होती है जिसमें ओमेगा -6 और ओमेगा -3 वसीय अम्ल अधिक मात्रा में पाए जाते हैं और ये अम्ल हृदय रोगी के लिए अति उत्तम होते हैं। सोयाबीन में कैल्शियम व लोहा प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जिसके कारण यह महिलाओं के लिए उपयोगी है।

सोयाबीन का आटा

सोयाबीन का आटा वसा सहित व वसा रहित दोनों प्रकार का होता है। वसा सहित घर पर बनाया जा सकता है जबकि वसा रहित बाजार से खरीदा जा सकता है। वसा सहित आटा बनाने के लिए सोयाबीन को साफ़ करके तथा उबलते हुए पानी में कम से कम 20 मिनट तक उबालें। तत्पश्चात इसको धुप में सूखा लें। इसके बाद यदि आप गेहूं का आटा बनाने के लिए घर में पिसवाते हैं तब 9 किलो गेहूं के साथ 1 किलो सूखा हुआ सोयाबीन मिला कर पिसवा लें एवं चपाती बनाने के लिए प्रयोग में लाएं।

सोयाबीन चाट

सोयाबीन को साफ कर लें तथा प्रेशर कुकर में पानी उबालें । उबलते हुए पानी में बराबर की मात्रा में सोयाबीन डालें एवं प्रेशर कुकर तुरंत बंद कर दें। लगभग 3 मिनट के बाद प्रेशर कुकर तुरंत उतार लें तथा भाप को निकाल कर तुरंत कुकर को खोले एवं सोयाबीन को ठंडे पानी से धो लें। तत्पश्चात सोयाबीन को 3-4 घण्टे तक पानी में भिगोकर रख दें। उसके बाद भिगे हुए सोयाबीन में आप कटे हुए टमाटर व प्याज मिलाकर,नींबू का रस, नमक, चाट मसाला व हरी मिर्च आदि मिला कर चाट की तरह खाएँ ।

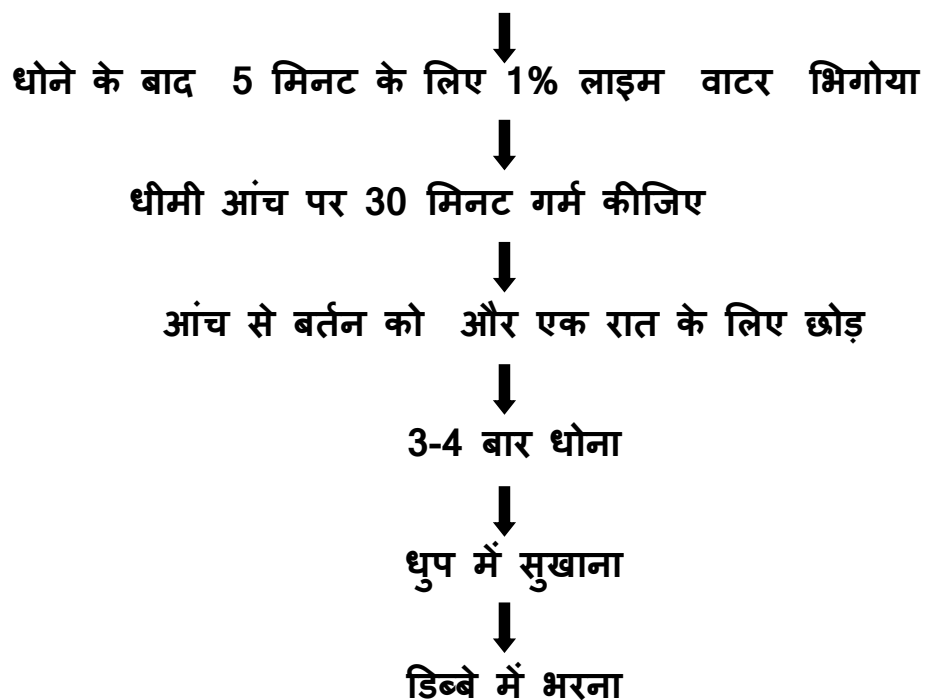
मक्का के फायदे

मक्का में उचा कार्बोहायड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन और खनिज मिनरल होता है जो मनुष्य के लिए पौष्टिक है मक्का में फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, मैंगनीज, जिंक, कॉपर, आयरन और सेलेनियम उच्च मात्रा में पाया जाता है । मक्का में विटामिन B (थायमिन, विटामिन B6, नियासिन, राइबोफ्लेविन, और फोलेट) पाया जाता है । मक्का में विटामिन A (पीली मक्का में अधिक) और विटामिन E पाया जाता है ।

मक्का में प्रचुर मात्रा में अघुलनशील रेशा होता है,। मक्का में प्रचुर मात्रा में अघुलनशील रेशा होने के कारण ये कोलेस्ट्रॉल कम करता है और आंत कैंसर से भी बचाव करता है मक्का का इस्तेमाल बच्चो और महिलाओं में एनीमिया को कम करता है मक्का का उपयोग किडनी की बीमारियो को ठीक करने की लिए

फायदेमंद है । मक्का में उपस्थित बीटा -क्रीप्टोक्सान्थिन फेफड़ो को स्वस्थ रखने एवं फेफड़ो के कैंसर से भी बचाव करता है । मक्का में पाया जाने वाला अघुलनशील रेशा कब्ज और हेमोरोइड्स से बचाव करता है ।

मक्का का लवण उपचार



1. मक्का के लड्डू

सामग्री:-

मक्की का आटा - 100 ग्राम

बेसन - 50 ग्राम

मूंगफली - 50 ग्राम

तिल - 50 ग्राम

घी - 85 ग्राम

चीनी - 100 ग्राम

विधि:-

मक्की के आटे और बेसन को घी में धीमी आंच पर अलग - अलग भून लें । मूंगफली को भून कर दरदरा पीस लें । तिल को भून कर पीस लें । भुने हुए मक्की के आटे, बेसन, मूंगफली और तिल को एक साथ मिला लें । अब इसमें पीसी चीनी या बूरा मिला कर लाडू बांध लें ।

बाजरा

बाजरा में बेहतर गुणवत्ता वाले प्रोटीन, अमीनो एसिड के संतुलित मिश्रण और लौह, जस्ता और फास्फोरस सहित आवश्यक खनिज सामग्री के कारण यह चावल और गेहूं से ज्यादा पसंद किया जाने लगा है। इनका सेवन व्यापक रूप से प्रचलित सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को दूर कर सकता है, विशेषकर महिलाओं और बच्चों में। रक्ताल्पता (आयरन की कमी), पेलैग्रा (नियासिन प्यूसिटी) और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स अपर्याप्तता जैसे दस्तों को बाजरा के उपयोग माध्यम से दूर किया जा सकता है। बाजरे के पौष्टिक व्यंजन बनाने की विधि इस प्रकार है:

1. बाजरा लड्डू

सामग्री:-

चने का आटा - 50 ग्राम

बाजरा आटा - 50 ग्राम

पिसी चीनी - 70 ग्राम

तिल - 30 ग्राम

घी - 65 ग्राम

विधि:-

- * बाजरे और चने के आटे को छान लें ।
- * कढ़ाही में घी गर्म करें।
- * गर्म घी में आटा डाल कर धीमी आंच पर सुनहरी भूरा होने तक भूनें ।
- * भूने हुए आटे में पिसी चीनी, भूने हुए तिल मिला लें और लड्डू तैयार करें ।

2. बाजरा के शक्करपारे

सामग्री:-

बाजरे का आटा - 35 ग्राम

मैदा - 10 ग्राम

बेसन - 10 ग्राम

मूंगफली - 15 ग्राम

गुड़ - 30 ग्राम

इलायची - 1

दूध - 10 मि.ली.

विधि:-

पहले दूध में गुड़ मिला दें । फिर इसमें पीसी हुई मूंगफली, इलाइची, बेसन और बाजरे का आटा मिला कर सख्त घोल बना लें । अब इस गुंथे हुए आटे को 1 /2 " मोटाई तक चपटा कर लें और किसी भी आकार में काट शक्करपारे बना लें । फिर इसे गर्म घी में तल लें ।

हरे पत्तों के लौहयुक्त व्यंजन

अच्छे स्वस्थयके लिए संतुलित एवं पौष्टिक आहार आवश्यक है । भोजन में लौह, फॉलिक एसिड, विटामिन सी जैसे पोषक तत्वों की कमी से खून की कमी हो जाती है । इससे बचाव के लिए दैनिक आहार में लौह, फॉलिक एसिड, विटामिन सी से

भरपूर व्यंजनों का प्रयोग करना चाहिए । हमें अपने आहार में हरे पत्ते वाली सब्जियों का इस्तेमाल करना चाहिए ताकि शरीर पर्याप्त मात्रा में लोहे व अन्य जरूरी पोषक तत्वों की आवश्यकता पूरी हो सके ।

1. चना-पालक बड़ा

सामग्री:-

पालक - 100 ग्राम

चने की दाल - 100 ग्राम

प्याज - 50 ग्राम

हरी मिर्च - 4

नमक - स्वादानुसार

लाल मिर्च - स्वादानुसार

घी /तेल - तलने के लिए

विधि:-

- * चने की दाल को साफ करें व धोयें और रात भर भिगो कर रखें ।
- * अगले दिन भीगी हुई दाल को मोटा पीस लें।
- * पालक के पत्तों को साफ करें धोयें व बारीक काट लें ।
- * हरी मिर्च व प्याज को बारीक काट लें ।
- * पिसी हुई दाल में हरी पालक,प्याज,हरी मिर्च, नमक मिलाये ।

* इन्हें बड़े का आकार दें और गर्म घी या तेल में सुनहरा होने तक

तल लें ।

नोट: यह बड़ा चौलाई के पत्तों से भी बनाया जा सकता है ।

आँवला

आँवला औषधीय गुणों से भरपूर है। इसलिए च्यवन ऋषि ने आँवले का च्यवनप्राश बनाया था जो पौष्टिकता में बेजोड़ था। आँवले के प्रति 100 ग्राम खाने योग्य भाग में 600 मि. ग्राम विटामिन सी, 12 मि. ग्राम लोहा, 9 यू. ग्राम कैरोटीन एवं 30 मि. ग्राम कैल्शियम आँवले से प्राप्त होता है। ऑक्सीकरण में सहायता करने वाला एन्ज़ाइम आँवले में न होने कारण विटामिन सी का हास भी आँवले से नहीं होता है।

1. आँवले की चटनी

सामग्री:-

आँवले का गूदा - 1 कि॰ग्रा॰

पिसी मेथी - 75 ग्राम

भुना जीरा - 10 ग्राम

नमक - 50 ग्राम

लाल मिर्च - 3 ग्राम

अदरक पिसा हुआ - 10 ग्राम

काली मिर्च - 20 ग्राम

गर्म मसाला - 10 ग्राम
चीनी - सवा कि०ग्रा०
सिरका - 30 मि० ली०

विधि:-

* चटनी बनाने के लिए आँवले का रंग व कसैलापन कम करने के लिए पहले आँवलों को दो प्रतिशत नमक के घोल में उबालें । फाँकें अलग कर लें । इन्हें दो प्रतिशत नमक के घोल में रखें ताकि चटनी बनाने के लिए आँवला पर्याप्त मुलायम हो जाए ।

* चटनी बनाने के लिए आँवले की फाँकों को पर्याप्त पानी में पकाएँ । गल जाने पर बराबर मात्रा में चीनी मिलाएं ।

* जब चीनी घुल जाए तो पिसी काली मिर्च, पिसी लाल मिर्च मिला दें तथा चलाते रहें ।

* चाशनी गाढ़ी होने पर अदरक, गर्म मसाला, मेथी,जीरा आदि मिला दें और पकने दें ।

*जब यह गाढ़ा होने लगे तब इसमें नमक और सिरका मिला दें और चटनी को आँच से उतार कर गर्म- गर्म चटनी को काँच की चौड़े मुँह वाली बोटलों में भर दें ।

पौष्टिक पेठा

फल व सब्जियाँ हमारे भोजन का अभिन्न अंग है । ये अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है । क्योंकि इनमें खनिज व विटामिन प्रचूर मात्रा में होते हैं जिनके बिना स्वास्थ्य व जीवन असम्भव है । पेठे का सब्जियों में अपना महत्व है क्योंकि यह भारत के हर क्षेत्र में उगाया जाता है । पेठा हमारे आहार में सब्जी के रूप में अधिकतर प्रयोग किया जाता है । यह पाया गया है कि पेठे में विटामिन सी,बीटा कैरोटीन व खनिज लवण प्रचूर मात्रा में होते हैं । पेठे से लड्डू, जैम, मुरब्बा, कैंडी, चटनी आदि बनाए जा सकते हैं ।

1. पेठे के लड्डू

सामग्री:-

पेठा - 1कि०ग्रा०

चीनी - 500 ग्रा०

नारियल का बुरादा - 200 ग्रा०

घी - 100 ग्रा०

विधि:-

- * पेठे को धोकर छील लें वकद्दूकस कर लें ।
- * कढ़ाही में घी गर्म करें, कद्दूकस किया पेठा डालें व पानी सुखाएँ ।
- * अब इसमें चीनी डालें और गाढ़ा करें ।
- * गाढ़ा होने पर इसमें इसमें आधा नारियल का बुरादा डालें ।

- * जब यह मिश्रण कढ़ाही का किनारा छोड़ने लगे तब आंच से उतार लें ।
- * लड्डू का आकार दें और बाकी रखे हुए नारियल के बुरादे में लपेट दें ।