

बाजरे के पौष्टिक व्यंजन

बाजरा एक बहुत पौष्टिक मोटा अनाज है। इसमें उच्च मात्रा में प्रोटीन, ऊर्जा, विटामिन और खनिज लवण पाए जाते हैं। इसके अलावा यह रेशे, फाइटोकेमिकल्स और सूक्ष्म पोषक तत्वों का अच्छा स्रोत है, इसलिए इसे पोषक अनाज की संज्ञा भी दी गई है।

बाजरा के अमीनो एसिड की संरचना अन्य अनाजों की तुलना में बेहतर है। बाजरा मक्का, ज्वार और चावल की तुलना में प्रोटीन और वसा में भी बराबर या बेहतर है। बाजरे में खनिज-लवण अधिक मात्रा में (मुख्यतः कैल्शियम, लोहा) पाये जाते हैं। इतनी पौष्टिकता होने के बावजूद भी बाजरे का उपयोग इसमें उपस्थित कुछ कमियों के कारण सीमित है। इनमें से एक मुख्य कमी है इसका विशिष्ट सलेटी रंग और इससे बने उत्पादों का भी हल्का सलेटी रंग होना। दूसरी कमी है बाजरे के आटे का कुछ ही दिनों में खट्टा हो जाना। इसमें कुछ अपोषक तत्व भी होते हैं जो प्रोटीन तथा खनिज-लवणों की उपलब्धता को रोकते हैं।

बाजरे के आटे से सम्बन्धित सिफारिश

बाजरे के उपयोग में एक बड़ी समस्या यह है कि बाजरा पिसवाने के बाद बहुत जल्दी खराब हो जाता है। इसे 4-5 दिन से ज्यादा नहीं रखा जा सकता क्योंकि यह कड़वा हो जाता है। इसलिए लोग बाजरे की खिचड़ी आदि बनाना ज्यादा पसन्द करते हैं। परन्तु अब अनुसंधान करने पर यह पाया गया है कि अगर बाजरे को उबलते पानी में 30 सेंकेण्ड के लिए डालें, पानी निकाल कर सुखाएं और पिसवाएं तो वह कम-से-कम तीन माह तक खराब नहीं होता। इस आटे का प्रयोग पौष्टिक व्यंजन बनाने के लिए किया जा सकता है। आमतौर पर लोग हमेशा गेहूं के आटे या बेसन के लड्डू, मेदे से नमकीन सेव, मटर, केक आदि बनाते हैं पर यदि ये व्यंजन बाजरे के आटे से बनाए जाएं तो ये पौष्टिक होने के साथ-साथ कम कीमत के भी होंगे।

प्रसंस्करण तकनीक

बाजरे के पोषक तत्वों (स्टार्च, प्रोटीन व खनिज लवण) की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए विभिन्न प्रसंस्करण तकनीकों जैसे - माल्टिंग, गर्म पानी में उबालकर (ब्लॉचिंग), अंकुरण, खमीरीकरण और ताप द्वारा उपचार जैसी कई विधियाँ विकसित की गई हैं, जिनका आसानी से उपयोग किया जा सकता है। इन तकनीकों से अपोषक कारकों में कमी और उसके विविध उपयोगों के लिए बाजरा के पोषक मूल्यों में सुधार पाया गया है।

ब्लॉचिंग विधि (उबालना) आटे की आयुसीमा को बिना पोषक तत्वों पर नकारात्मक प्रभाव डाले बढ़ा देती है। माल्टिंग व अंकुरण से बाजरे की गुणवत्ता को बढ़ाया जा सकता है।

बाजरे के व्यंजन

हरियाणा में बाजरे का इस्तेमाल रोटी, खिचड़ी व राबड़ी में होता है। बाजार में बाजरे के व्यंजन नहीं मिलते हैं। बाजरे की पौष्टिकता व उत्पादन को ध्यान में रखते हुए "खाद्य एवं पोषण विभाग" ने बाजरे के अनेक व्यंजन विकसित किए हैं।

“बाजरे के मूल्य सर्वाधिक उत्पाद बनाएं
स्वाद से भरपूर पोषण पाएं”

प्रकार	खाद्य उत्पाद
पारम्परिक व्यंजन	रोटी, राबड़ी, खिचड़ी, खीर, चूरमा, बाकली, सुहाली, शक्करपारा, मट्ठी, बर्फी, नमकीन सेव, मटर, लड्डू, पकोड़ा, चाट, ढोकला आदि।
बेकड व्यंजन	बिस्कुट (नारियल, नमकीन, मीठे, तिल, नान-खताई, चॉकलेट) केक (अखरोट, चॉकलेट, खजूर, गाजर, मफिन), ब्रेड, बन, कुल्चा
एक्सट्रुडेड व्यंजन	पास्ता, मैक्रोनी, सैंवई और उसके उत्पाद
शिशु आहार	दालों के संयोजन के साथ मिश्रण बनाना
मधुमेह के लिए उत्पाद	नमकीन बिस्कुट, रोटी, ढोकला, इडली, पास्ता

बाजरे से ऊपरलिखित पारम्परिक व बेकड व्यंजन आसानी से घर में बनाये जा सकते हैं और भोजन में सम्मिलित किए जा सकते हैं। कुछ पौष्टिक व्यंजनों की विधि नीचे दी गई है :

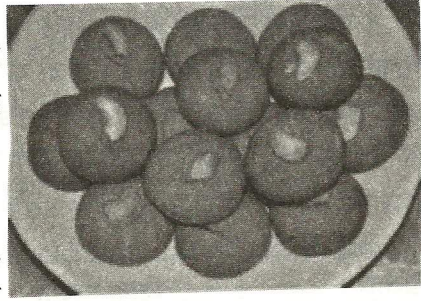
बिस्कुट

सामग्री :

बाजरे का आटा	: 150 ग्रा.	मैदा	: 150 ग्रा.
घी	: 90 ग्रा.	चीनी (पिसी हुई)	: 200 ग्रा.
वेकिंग पाउडर	: 1/2 छोटा चम्मच	अमोनिया	: 1/4 छोटा चम्मच
मीठा सोडा	: 1/4 छोटा चम्मच	वैनिला एसेंस	: कुछ बूंदें
दूध	: 100 मि.ली.	कॉर्नफ्लेक्स	: 100 ग्रा.

विधि :

- घी और चीनी को तब तक फेंटें जब तक कि हल्का और झागदार न हो जाए।
- बाजरे का आटा, मैदा, बेकिंग पाउडर और मीठा सोडा को इकट्ठा मिला कर छानें।
- फेंटे हुए मिश्रण में आटा, वैनिला एसेंस मिलाएं और दूध के साथ आटा गूंथें।
- कॉर्नफ्लेक्स का चूरा बना लें।
- आटे के छोटे गोले बनाएं, कॉर्नफ्लेक्स के चूरे में लपेटें और बेकिंग ट्रे में रखें।
- भट्टी में 150 डिग्री सेल्सियस पर लगभग 15-20 मिनट के लिए भूरा होने तक रखें।



पोषकमान (प्रति 100 ग्राम)

प्रोटीन	10.1 ग्राम	वसा	40.0 ग्राम
रेशा	0.45 ग्राम		

नमकीन सेव

सामग्री :

बाजरे का आटा	: 1 कटोरी
बेसन	: 1 कटोरी
अजवाइन	: 1 चम्मच
नमक	: ½ चम्मच
तेल (मोयन के लिए)	: 2 चम्मच
तेल	: तलने के लिए
लौंग पाउडर	: ¼ चम्मच
लाल मिर्च पाउडर	: ¼ चम्मच



विधि :

- बाजरे के आटे और बेसन में नमक, अजवाइन और मसाले मिला लें।
- फिर इसमें थोड़ा तेल डालकर पानी के साथ गूंथ लें और सेंवियां बनाने वाली मशीन में डालें।
- कड़ाही में तेल डालकर ऊपर से मशीन द्वारा नमकीन सेव डालें व तलें।

पोषकमान (प्रति 100 ग्राम)

प्रोटीन	12.5 ग्राम
रेशा	1.5 ग्राम

वसा 13.8 ग्राम

शक्करपारा

सामग्री :

बाजरे का आटा	: 1 कटोरी
मैदा	: 1 कटोरी
घी (मोयन के लिए)	: 2 चम्मच
चीनी	: 1 पाव
घी	: तलने के लिए
बेकिंग पाउडर	: एक चुटकी



विधि :

- दो तार की चाशनी बनाएं।
- बाजरे का आटा, मैदा और बेकिंग पाउडर इकट्ठा छान लें।
- आटे को सख्त गूंध लें।
- आटे से ½ सें.मी. की रोटी बेल लें और चौकोर टुकड़ों में काट लें।
- टुकड़ों को घी में सुनहरा भूरा होने तक तल लें और 10 मिनट तक चाशनी में डुबो कर हिलाएं, जब तक चाशनी की परत शक्करपारे के चारों ओर अच्छी तरह लग न जाए।

पोषकमान (प्रति 100 ग्राम)

प्रोटीन	8.13 ग्राम
रेशा	1.3 ग्राम

वसा 11.8 ग्राम

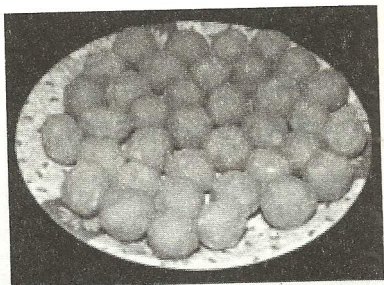
लड्डू

सामग्री :

बाजरे का आटा	: 500 ग्रा.
बेसन	: 500 ग्रा.
तिल	: 150 ग्रा.
मूंगफली दाना	: 150 ग्रा.
चीनी	: 650-700 ग्रा.
घी	: 550 ग्रा.

विधि :

- बाजरे के आटे को आधे घी में हल्का भूरा होने तक भून लें। बेसन को भी बाकी घी में अलग भूनें।
- मूंगफली के दानों को भून कर, छिलका उतार कर दरदरा कर लें।
- तिल को हल्का भून कर मोटा-मोटा पीस लें।
- इसमें भूने हुए तिल और मूंगफली मिला लें।
- थोड़ा सा ठंडा होने के बाद इसमें चीनी (पीसी हुई) मिला दें और लड्डू का आकार दें।



पोषकमान (प्रति 100 ग्राम)

प्रोटीन	17.66 ग्राम	वसा	12.8 ग्राम
रेशा	1.3 ग्राम		

बाजरे पर आधारित उत्पादों को महिलाएं घरेलू स्तर पर अपना सकती हैं क्योंकि इसके लिए सारी सामग्री घर पर ही उपलब्ध होती है। इस प्रकार के खाद्य पदार्थों का उपभोग पोषण स्तर में सुधार कर सकता है तथा अन्य स्वास्थ्य संबंधी लाभ प्रदान करता है। चर्चित प्रसंस्करण विधियां औद्योगिक स्तर के साथ-साथ घरेलू स्तर पर भी पोषण मूल्यों को सुधारने के लिए प्रयोग की जा सकती हैं।

लम्बे समय तक भण्डारित होने वाले बाजरे के आटे व दलिये को औद्योगिक स्तर पर ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों में अपनाना सम्भव है। आर्थिक तथा पोषण स्तर को ऊंचा उठाने में बाजरा एक अच्छा विकल्प साबित हो सकता है। बाजरे पर आधारित मूल्य सर्वाधिकत खाद्य पदार्थ न केवल स्वास्थ्य स्तर को ऊंचा करने में सक्षम हैं बल्कि ये आर्थिक स्तर को भी ऊंचा उठाने की क्षमता रखते हैं। इनको रोजगार के रूप में भी अपनाया जा सकता है।