

## गुणकारी बाजरी

आयुर्वेदानुसार बाजरी गरम असल्यामुळे हिवाळ्यात बाजरीचा आहारात समावेश करण्याचा आपल्याकडे प्रघात आहे. ऋतुमानानुसार बाजरीचा समावेश आहारात केल्यास आरोग्याच्या समस्या देखील कमी होतात.

### बाजरी सेवनाचे फायदे

- इतर धान्याच्या तुलनेत बाजरी शरीरात ग्लुकोज हळुहळु मुक्त करते. त्यामुळे मधुमेही रूग्णांसाठी शरीरातील इन्सुलीनचे प्रमाण दिर्घकाळ समतोल ठेवले जाते.
- बाजरीत भरपूर प्रमाणात तंतुमय पदार्थ (फायबर) असतात. त्यामुळे पचन संधगतीने होऊन मलरोध होत नाही.
- बाजरीत असणारे फायटीक ॲसीड शरीरातील घातक कोलेस्टेरॉल कमी करते.
- बाजरीत कॅन्सर पासून बचाव करणारे घटक असल्यामुळे बाजरीचा आहारातील समावेश शरीरात कॅन्सरचा धोका कमी करते. महिलांमधील रजोनिवृत्तीपूर्वी होणारा स्तनांच्या कॅन्सरचा धोका बाजरीच्या सेवनाने कमी झाल्याचे संशोधनातून सिध्द झाले आहे.
- बाजरीत भरपूर प्रमाणात इनसोल्युबल/ न विरघळणारे फायबर असल्यामुळे पचनशक्ती वाढविण्यासाठी बाजरी खुप फायदेशीर आहे. हिवाळ्यात ज्याप्रमाणे सुकामेवा, साजुक तुप, पालेभाज्या व फळे मोठ्या प्रमाणात खाल्या जातात. त्याच प्रमाणे आहारात बाजरीचे विविध पदार्थांचा समावेश केल्यास पौष्टिकता वाढवता येते.

### बाजरीतील पौष्टिक घटक (प्रती १०० ग्रॅम)

पौष्टिक घटक	प्रमाण
उर्जा	३६० कॅलरी
प्रथिने	१२ ग्रॅम
स्निग्ध पदार्थ	५ ग्रॅम
खनिज द्रव्ये	२ ग्रॅम
कबोदके	६७ ग्रॅम
कॅल्शियम	४३ ग्रॅम
फॉस्फोरस	२४२ ग्रॅम
लोह	८ ग्रॅम

भारत हा विविधतेने नटलेला देश आहे. हीच परंपरा भारतीय खाद्य संस्कृतीही दिसून येते. बाजरी हे पौष्टिक व बलवर्धक धान्य आहे. बाजरी आयुर्वेदाच्या दृष्टिकोनातून गुणाने उष्ण समजली जाते. त्यामुळे ती किडनाशक व उष्णतावर्धक असल्यामुळे थंडीच्या दिवसात तीचा आहारात समावेश करावा. हिवाळ्यात म्हणूनच बाजरीची भाकरी, लोणी, वांग्याचे भरीत महाराष्ट्रीयन लोकांचे आहारात असते. बाजरीमध्ये प्रामुख्याने तंतुमय पदार्थ, प्रथिने, लोह, मॅग्नेशियम, कॉपर जीवनसत्व इ. पौष्टिक घटक विपुल प्रमाणात आढळतात. बाजरीचे सेवन स्तनदा मातांसाठी देखील हितकारक आहे. यामुळे आईचे व बाळाचे आरोग्य सुधारते. शरीरातील लोहाचे प्रमाण वाढविण्यास बाजरी अत्यंत उपयुक्त आहे, त्यामुळे रक्तक्षय टाळण्यास मदत होते.

### बाजरी नाविन्यपूर्ण विविध पदार्थ

१. **बाजरीचे सुप** : ही गुजराती खाद्य संस्कृतीमधील एक डीश आहे. याला बाजरीचे राब असेही म्हणतात. हिवाळ्यात या सुपाचे सेवन केल्यास शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारण्यास मदत होते. यामुळे घशातील खरखर देखील कमी होते.



**साहित्य** : साजुक तुप २ चमचे, लवंग, दालचिनी, काळीमिरी २-३ (प्रत्येकी), मीठ चवीपुरते

**कृती** : लवंग, दालचिनी व काळेमिरी, साजुक तुपात परतुन घ्या. यात बाजरीचे पीठ मिसळा खमंग भाजा. आवश्यकतेनुसार पाणी व मीठ घाला. कोथंबीरिने सजवुन गरम गरम खायला घ्या.

### २. बाजरीचे कटलेटस :



**साहित्य** : हिरव्या मिरच्या २-३, आले व लसुण ३-४ पाकळ्या, मेथी अर्धी जुडी, दही अर्धी वाटी बाजरीचे पीठ २ वाट्या, तेल २ चमचे, मीठ चवीपुरते.

**कृती** : हिरव्या मिरच्या, आले लसुण पाकळ्या बारीक करुन बाजरीच्या पिठात मिसळुन घ्या. मेथी बारीक चिरुन यात घाला. दही मिसळुन आवश्यकतेनुसार पाणी घालवुन घट भिजवुन घ्या. याला कटलेटसचा आकार देऊन तव्यावर कमी तेलात खमंग भाजुन घ्या. हिरव्या चटणी बरोबर खायला घ्या.

### ३. बाजरीची खिचडी :



साहित्य : बाजरी २ वाट्या, लसुण पाकळ्या ७-८, जिरे व मोहरी १ चमचा, तेल २ चमचे, हळद हिंग १/४ चमचा, भाज्या आवडीनुसार (टोमॅटो, शेंगावर्गीय भाज्या, मेथी, बटाटा इ.), कोथिंबीर

कृती : प्रथम बाजरी २-३ तास भिजवून घ्या. त्यांनतर मिक्सर मधुन थोडी भरडून घ्या व फोलपट पाखडून घ्या. कोथिंबीर हींग, हळद, जीरे लसुन बारीक करून तेलात परतुन घ्या. आवडीनुसार भाज्या घाला, त्या भाज्या देखील परतुन घ्या. यात ३-४ वाट्या पाणी, मीठ घालून उकळून घ्या. यात बाजरीचे भरड घालून शिजवून घ्या. साजुक तुपाबरोबर गरम गरम खायला घ्या. हिवाळ्यातील हा स्वादिष्ट व पौष्टिक आहार आहे.

### ४. बाजरीची गोड पुरी



साहित्य : गुळ १/२ वाटी, बाजरीचे पीठ दिड वाटी, तीळ २ चमचे, तेल किंवा तुप तळण्यासाठी २ मोठे चमचे.

कृती : प्रथम गुळ पाण्यात विरघळून घ्या, बाजरीचे पीठ व

तीळ एकत्र करून घ्या, यात गुळाचे पाणी घाला व मिश्रण घट्ट भिजवा, छोट्या बोट्या करून पुऱ्या लाटून घ्या, गरम तेलात किंवा तुपात लालसर तळून घ्या, या पुऱ्या एक आठवडा भर टिकतात.

### ५. बाजरीचे वडे :



साहित्य : बाजरीचे पीठ / भरडा : दिड वाटी, तिखट १ चमचा, हळद, धने पावडर १/४ चमचा, तीळ १ चमचा, कोथिंबीर आवडी प्रमाणे, दही १ चमचा, तेल २ मोठे चमचे तळण्यासाठी, मीठ चवी प्रमाणे, हिंग, जिरे, ओवा आवडी नुसार

कृती : प्रथम बाजरीचे पीठ (भरडा) परातीत घेऊन त्यात तीळ, तीखट, मीठ, हळद, हिंग, धने पावडर, जीरे व ओवा घाला. कोथिंबीर बारीक चिरून घाला. यात दही घालून आवश्यकते नुसार पाणी घालून घट्ट भिजवा. छोट्या बोट्या करून हलक्या हाताने दाबून वडे तयार करून घ्या. कढईत तेल गरम करून लाल रंगात तळून घ्या. टोमॅटो केचअप बरोबर खायला घ्या.

मार्गदर्शक : डॉ. अशोक ढवण  
कुलगुरु, वनामकृवि, परभणी

प्रकाशक : डॉ. डी.बी. देवसरकर  
संचालक विस्तार शिक्षण, वनामकृवि, परभणी

व.सा.म.कृ.वि.वि.जि.सं.प्र.क्र.१०/२०



# गुणकारी बाजरी

डॉ. एस.एच. उमरीकर  
डॉ. एस.डी. सोमवंशी  
डॉ. आर.एल. कदम



वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी

**कृषी विज्ञान केंद्र**  
बदनापूर