



अंतरराष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य वर्ष २०२३

आरोग्यास पोषक : तृणधान्याची शिदोरी



डॉ. दिप्ती पाटगावकर
डॉ. हनुमान गरूड
डॉ. तुकेश सुरपाम
प्रा. गणेश मंडलिक

मार्गदर्शक

मा. डॉ. इंद्र मणी
कुलगुरु, वनामकृवि, परभणी

प्रकाशक

मा. डॉ. डी. बी. देवसरकर
संचालक विस्तार शिक्षण
वनामकृवि, परभणी



कृषि विज्ञान केंद्र, खामगाव (बीड-२)

वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी

कृति: राजगि-याची पाने व कोथिंबीर धुवून चिरून घेणे. पीठामध्ये सर्व साहित्य मिसळून तिंबून घेणे. समान आकाराचे गोळे करून पराठा लाटून घेणे. तव्या वर तेल टाकून लाटलेला पराठा दोन्ही बाजूने खमंग भाजून घ्यावा. तयार झालेला पराठा दही, चटणी लोणची यासोबत खाता येतो.



शिरा :

| अ.क्र. | साहित्य | प्रमाण |
|--------|-------------|----------|
| १. | राजगिरा पीठ | ५० ग्रॅम |
| २. | तूप | १० ग्रॅम |
| ३. | साखर | ४० ग्रॅम |

कृति : तूप घालून राजगिरा पीठ भाजून घ्या. पाणी टाकून वाफवून घ्या व त्यात साखर टाका. वाफवलेला स्वादिष्ट राजगि-याचा शिरा तयार करा.



शंकरपाळे :

| अ.क्र. | साहित्य | प्रमाण |
|--------|-------------|----------|
| १. | मैदा | ५० ग्रॅम |
| २. | राजगिरा पीठ | २५ ग्रॅम |
| ३. | रवा | २५ ग्रॅम |
| ४. | साखर | २० ग्रॅम |

कृति : सर्व साहित्य मिसळणे, गरम तेलाचे थोडे मोहन टाकून पिठ तिंबून घेणे. अर्ध्या तासानंतर तिंबलेले पिठ मळून पोळी लाटून शंकर पाळ्याच्या आकारात कापून तळून घेणे. या पदार्था शिवाय राजगि-यापासून लाहया, कढी, थालीपीठ, खारे व गोउ बिस्कट, केक, शेव, पापड, चकली, बर्फी, वडया असे विविध पदार्थ तयार करून आहाराचे पोष्टिक मुल्य वाढविता येते.



राळा : व्हेज फ्राईज राईस :

| अ.क्र. | साहित्य | प्रमाण |
|--------|---------|-----------|
| १. | राळा | २५० ग्रॅम |
| २. | गाजर | १०० ग्रॅम |
| ३. | बिन्स | १०० ग्रॅम |

| | | |
|-----|---------------|----------------|
| ४. | हिरवी मिरची | ४ |
| ५. | जीरा | १० ग्रॅम |
| ६. | तेल | ५० ग्रॅम |
| ७. | पाणी | २ लिटर |
| ८. | मिरची पावडर | १ चहा चमचा |
| ९. | धने पावडर | ५ ग्रॅम |
| १०. | कोथिंबीर पाने | २० ते २५ ग्रॅम |
| ११. | आवश्यकतेनुसार | मीठ |
| १२. | आल्याचे तुकडे | १०ग्रॅम |

कृति : १) राळा १० मिनिटे पाण्यात भिजवा आणि भिजवितानी थोडे तेल घालू शिजवून घ्यावे. २) शिजवलेला राळा भात थंड करावे. ३) जाड तळ्याचे भांडे घ्यावे तेल गरम करून जिरा, आले आणि मिरची चांगले परतून घ्यावे. ४) त्यात चिरलेले गाजर, बिन्स घालून थोडा वेळ शिजवावे. ५) नंतर चवी नुसार मिठ व कोथिंबीर घालून गरम गरम सर्व्ह करावे.

राळा मसाला इडली :

| अ.क्र. | साहित्य | प्रमाण |
|--------|---------------|------------|
| १. | राळा | १ कि ग्रॅम |
| २. | उडीद दाळ | २५० ग्रॅम |
| ३. | इडली रवा | २५० ग्रॅम |
| ४. | खाण्याचा सोडा | ५ ग्रॅम |
| ५. | गाजर | १०० ग्रॅम |
| ६. | जिरा | ५ ग्रॅम |
| ७. | तेल | १० मिली |
| ८. | हिरवी मिरची | २ नग |

कृति : १. राळा आणि उडीद दाळ साधारणतः ४ ते ५ तास पाण्यात भिजत ठेवावी. २. भिजलेला राळा व उडीद दाळ मिक्सरमधुन बारीक करून घ्यावे. ३. इडली रवा व खाण्याचा सोडा घालून रात्रभर भिजत ठेवावे. ४. एका भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिर, हिरवी मिरची, गाजर घालून व्यवस्थित शिजून घ्यावे व त्यात आवश्यकते नुसार मिठ घालावे. ५. हा सर्व मसाला, इडली पीठात व्यवस्थित मिक्स करावे व नंतर नेहमी प्रमाणे इडली साचे मधुन तयार करून गरम गरम सर्व्ह करावी.

संदर्भ : सामुदायिक शास्त्र महाविद्यालय, वनामकृवि, परभणी

आरोग्यास पोषक : तृणधान्याची शिदोरी

तृणधान्य आकाराने लहान असतात आणि त्याचे शेकडो प्रकार आहेत. बदलत्या हवामानावर मात करण्यासाठी व शेतीच्या खर्चात अधिक नफाच्या अर्थशास्त्राच्या दृष्टीकोणातून तृणधान्य लागवड करणे उपयुक्त ठरेल. तृणधान्य (स्मॉल मिलेट्स) ही कोरडवाहू पिके असून लवकर तयार होतात.

आरोग्याच्या दृष्टीने जर विचार केलास तर आपल्या महाराष्ट्रात पण कुपोषणाचे व रक्तक्षयाचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात दिसून येते. शिवाय ही धान्ये पौष्टिकतेच्या दृष्टीनेही सरस आहेत. त्यामध्ये अमायनो आम्ल, क्रुड फायबर (तंतुमय पदार्थ) आणि खनिजाचे प्रमाण जास्त असते.

तृणधान्याचे मूल्यवर्धन व तृणधान्य प्रक्रियेतून पोषण क्षमता वाढवण्यासह अपायकारक घटकांचे प्रमाण कमी केले जाते. प्रक्रिया मध्ये कोंडा काढणे, आंबवणे, मोडवणे, भाजणे इ. प्रक्रिया केल्या जातात. या मुळे तृण धान्यांचे अपायकारक घटक नष्ट होऊन, पोषण मूल्य, चव आणि आकर्षकता वाढवण्यास मदत होते.

तृणधान्याचे मूल्यवर्धीत पदार्थ :



नाचणी बिस्कीट :

| अ.क्र. | साहित्य | प्रमाण |
|--------|----------------|-----------|
| १. | नाचणी पीठ | ५० ग्रॅम |
| २. | मैदा | ५०२ ग्रॅम |
| ३. | वनस्पती तूप | ७५ ग्रॅम |
| ४. | साखर | ५० ग्रॅम |
| ५. | दुध पावडर | १० ग्रॅम |
| ६. | बेकींग पावडर | ५ ग्रॅम |
| ७. | व्हॅनिला इसेंस | ४-५ थेंब |

कृति : १. मैदा, नाचणीचे पीठ, व बेकींग पावडर एकत्र चाळून घ्या. २. तूप फेटून त्यात पीठ, साखर, दुध पावडर व इसेंस टाकून घट्ट उंडा बनवा. ३. उंडा लाटून बिस्कीट कापून घ्यावेत. ४. कापलेली बिस्कीटे १७५ अंश सेल्सियस तापमानावर १५ मिनिटे बेक करावीत.

नाचणीचे लाडू :



| अ.क्र. | साहित्य | प्रमाण |
|--------|---------------|----------|
| १. | नाचणी पीठ | ६० ग्रॅम |
| २. | बेसन | ४० ग्रॅम |
| ३. | पीठी साखर | ७० ग्रॅम |
| ४. | विलायची पावडर | २ ग्रॅम |
| ५. | किसलेले खोबरे | २० ग्रॅम |

कृति : १. नाचणीचे पीठ व बेसन थोड्याश्या तुपावर स्वतंत्र भाजून घेणे. २. भाजलेल्या पीठात पीठी साखर, विलायची, खोबरे टाकून मिश्रण एकत्रीत करावे. ३. तूप पातळ करून मिश्रणात टाकावे व पुन्हा व्यवस्थित एकजीव करावे आणि लाडू बांधावेत.



नाचणी सत्व :

नाचणी स्वच्छ करून १० ते १२ तास भिजत घालावी. पाण्यातून उपसून सुती कपड्यात बांधून १० ते १२ तास ठेवावी म्हणजे नाचणीला मोड येतील. मोड आलेली नाचणी सावलीत वाळवून घ्यावी. वाळल्यानंतर हाताने चोळून, पाखडून घ्यावी. स्वच्छ झालेल्या नाचणीचे बारीक पीठ करावे. हे पीठ उकळत्या पाण्यात किंवा दूधात शिजवून त्यात चवीनुसार साखर, विलायची पुड टाकून खावे. हे सत्व शीशु, लहान मुले, वृद्ध व्यक्ती यांच्यासाठी खूप उपयोगी आहे इतर कुणीही खाण्यासाठी योग्य आहे.



भगर कटलेट :

| अ.क्र. | साहित्य | प्रमाण |
|--------|-------------------------------------|--------|
| १. | भगर पीठ | १ कप |
| २. | पाणी | १ कप |
| ३. | बेसन | १ कप |
| ४. | दही | १ कप |
| ५. | कांदा, लसूण, आले, हिरवी मिरची पेस्ट | |
| ६. | उकडलेले बटाटे | १ |

| | | |
|----|-----------|---------------|
| ७. | तेल | अर्धा पॅन |
| ८. | धने पावडर | १ टेस्पून |
| ९. | हळद | अर्धा टीस्पून |
| १० | मीठ | चवीनुसार |

कृति : गरम पाण्याचा वापर करून शिजवा, दही, बटाटा आणि चणे मिसळा आणि पेस्ट तयार करा तेल गरम करा; त्यात जिरे आणि काळे जिरे, बारीक चिरलेला कांदा, आले, लसूण आणि हिरवी मिरची टाका. तसेच धणे आणि हळद घालून मिश्रण थंड झाल्यावर त्याचा आकार बनवून तळून घ्या.



भगर खीर :

| अ.क्र. | साहित्य | प्रमाण |
|--------|--------------------|------------|
| १. | भगर | १ कप |
| २. | दुध | अर्धा लिटर |
| ३. | साखर | चवीनुसार |
| ४. | खवा (तुपात भजलेला) | |

कृति : एका कढईत दूध गरम करून मंद आचेवर भगर चांगले एकजीव होईपर्यंत शिजवा, नीट शिजल्यानंतर चवीनुसार साखर घालून खव्याने सजवा.



राजगिरा पराठे :

| अ.क्र. | साहित्य | प्रमाण |
|--------|-----------------------|----------|
| १. | गव्हाचे पीठ | ५०ग्रॅम |
| २. | राजगिर्याची ताजी पाने | १० ग्रॅम |
| ३. | ओवा | १ ग्रॅम |
| ४. | लसूण अद्रक पेस्ट | १-२ चमचा |
| ५. | तिखट | १-२ चमचा |
| ६. | हळद | १-४ चमचा |
| ७. | जिरेपुड | १-४ चमचा |
| ८. | कोथिंबीर | २ ग्रॅम |
| ९. | मीठ | चवीनुसार |