



स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
MINISTRY OF HEALTH AND
FAMILY WELFARE



रक्षा मंत्रालय
MINISTRY OF
DEFENCE

एफएसएसएआई
fssai



रक्षा कार्मिकों के लिए
स्वास्थ्यकर व्यंजन



प्रस्तावना

हमारे रक्षा कर्मियों के जीवन, कामकाज और स्वास्थ्य में पोषण की भूमिका महत्वपूर्ण है। शारीरिक क्षमता और समग्र स्वास्थ्य पर पोषण के महत्वपूर्ण प्रभाव को पहचानते हुए, हमारे सैन्य बलों की आहार प्रथाओं को प्राथमिकता देना और अनुकूलित करना अनिवार्य हो जाता है। अपर्याप्त, अत्यधिक या असंतुलित आहार, चिकित्सीय स्थितियों के साथ मिलकर, शरीर के बुनियादी कार्यों को महत्वपूर्ण रूप से खराब कर सकता है, संज्ञानात्मक कौशल से समझौता कर सकता है, चोट लगने की संभावना बढ़ सकती है और बीमारी से उबरने में बाधा आ सकती है।

इस पुस्तक, "हेल्दी रेसिपीज फॉर डिफेंस" का उद्देश्य मानक राशन आपूर्ति का उपयोग करके सरल लेकिन खान-पान में विविधता समेत समाधान प्रदान करना है। यह पोषण के ज्ञान और पारंपरिक भारतीय आहार की शक्ति पर आधारित है, जो अपने जीवंत स्वादों, समृद्ध रंगों और पोषक तत्वों से भरपूर सामग्री के लिए जाना जाता है। सदियों से, भारतीय आहार में संपूर्ण खाद्य पदार्थों, मसालों, अनाज, फलियां, फल और सब्जियों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है, जिनमें से प्रत्येक पोषण के लिए समग्र दृष्टिकोण में योगदान देता है।

इस पुस्तक में प्रस्तुत व्यंजनों को विशेष रूप से तीन अलग-अलग इलाकों में आम तौर पर सामना की जाने वाली जलवायु चुनौतियों को पूरा करने के लिए तैयार किया गया है: रेगिस्तानी गर्मी, वन इलाके और ठंडे और उच्च ऊंचाई वाले क्षेत्रों में मिशन हेतु। प्रत्येक अनुभाग इन वातावरणों में आने वाली विशिष्ट मांगों और स्थितियों के अनुरूप व्यंजन और पोषण संबंधी मार्गदर्शन प्रदान करता है।

हम इन व्यंजनों में "श्री अन्ना" (मिलेट) के शामिल होने का जश्न मनाते हैं। मिलेट वर्षों से भारतीय आहार का एक अभिन्न अंग रहा है और अपने असाधारण पोषण प्रोफाइल के लिए पहचाना जाता है। इस पुस्तक में प्रदर्शित मिलेट की विस्तृत श्रृंखला में पर्ल मिलेट, लिटिल मिलेट, प्रोसो मिलेट, ऐमारेंथ, कोडो मिलेट, फिंगर मिलेट, बार्नयार्ड मिलेट, फॉक्सटेल मिलेट, सोरघम, ब्राउनटॉप मिलेट और बकव्हीट शामिल हैं। प्रत्येक मिलेट अपने अनूठे पोषण लाभ लाता है, जो स्वाद, बनावट और स्वास्थ्य-प्रचार गुणों की एक विविध श्रृंखला प्रदान करता है।

हमें आशा है कि यह पुस्तक हमारे रक्षा कर्मियों के बीच पोषण के प्रति नए दृष्टिकोण के लिए मार्गदर्शन के स्रोत के रूप में कार्य करेगी। इसके साथ ही, हम रक्षा कर्मियों की सफलता, अच्छे स्वास्थ्य और किसी भी चुनौती का जोश के साथ सामना करने के लिए मजबूत भावना की कामना करते हैं।

जय हिन्द!



रक्षा कार्मिकों के लिए स्वास्थ्यकर व्यंजन

विषय सूची

परिचय.....	3
बाजरा के प्रकार.....	8
भू-भाग विशिष्ट पोषण	23
रागी के व्यंजन	28
मिलेट और ओट्स नाश्ता बार्स	29
रागी मिल्कशेक	30
रागी दलिया	31
रागी प्याज की मसाला रोटी	32
रागी चॉकलेट पुडिंग	33
रागी लड्डू	34
मोरियो/कुटकी के व्यंजन	35
कुटकी वाला हाइड्रेटिंग नींबू पानी	36
कुटकी वाला प्रोटीन स्मूथी	37
लिटिल मिलेट एनर्जी बार	38
लिटिल मिलेट इडली	39
टोफू के साथ लिटिल मिलेट स्टिर-फ्राई	41
समई सलाद	42
लिटिल मिलेट समर बाउल	43
कुटकी टमाटर चावल	44
कुटकी की आसान सी खिचड़ी	45
राजगिरा के व्यंजन	46
अमरंथ – आम दलिया	47
राजगिरा-अंकुरित भेल	48
अमरंथ और शकरकंद कटलेट	49
चौलाई और गाजर का चीला	50
चेना / बेरी के व्यंजन	51
प्रोसो मिलेट वेनपोंगल	52
प्रोसो मिलेट दाल चावल	53
प्रोसो मिलेट फिरनी	54
केद्व / कोदो के व्यंजन	55
कोदो मिलेट प्रोटीन बाउल	56
कोदो मिलेट सलाद	57
कोदो मिलेट एनर्जी ड्रिंक	58
कोदो मिलेट घर का बना स्पोर्ट्स ड्रिक्स	59
कोदो मिलेट फल पैराफेट	60
कोदो मिलेट स्मूथी	61
कोदो मिलेट पुलाव	62
कोदो मिलेट पायसम	63
साँवा के व्यंजन	64
साँवा मिलेट एनर्जी बार्स	65
साँवा मिलेट स्मूथी	66
साँवा मिलेट सलाद	67
साँवा मिलेट एग भुर्जी	68
साँवा मिलेट प्रोटीन बाउल	69
साँवा मिलेट गुड़ पायसम	70
साँवा मिलेट केसरी	71
कुट्ट के व्यंजन	72
कुट्ट प्रोटीन स्मूथी	73
केला और कुट्ट ओट ग्रेनोला बार्स	74
कुट्ट का ढोकला	75
कुट्ट हांडवो	76
कुट्ट मूंग और सब्जी की खिचड़ी	77
कुट्ट चॉकलेट अखरोट ब्राउनी	78
कुट्ट ब्रेड	79



मकरा / मुरात के व्यंजन	80
मुरात मिलेट भरवां मशरूम	81
मुरात मिलेट खीर	82
ज्वार के व्यंजन	83
ज्वार जौ का सत्तू पेय	84
ज्वार पैनकेक.....	85
ज्वार का हलवा	86
ज्वार के आटे के साथ खजूर और नारियल मोदक	87
बाजरा के व्यंजन	88
बाजरा पेय	89
बाजरे की मठरी.....	90
मिश्रित अनाज पूड़ी.....	91
पौष्टिक नमकपारस	92
बाजरे के बाइट्स	93
बाजरे की सब्जी.....	94
बाजरे के लड्डू	95
बाजरे की खीर	96
कंगनी / टांगुन के व्यंजन	97
टांगुन वेजिटेबल सूप	98
मिलेट बीन सलाद	99
पौष्टिक पेय	100
बार्ली वॉटर	101
ककड़ी पुदीना कूलर	102
सोलकली	103
आम-पन्ना	104
बेल शरबत	105
मूंगफली आमटी सूप.....	106
सिंगदा कोकम आमटी	107
मसाला दूध.....	108
बादाम का दूध	109
कटहल के बीज का मिल्कशेक	110
अंजीर और खुबानी शेक	111
ग्रीन मिन्टी छाछ.....	112
नीर मोर	113
प्रोटीन की शक्ति	114
सोयाबीन पालक टिक्की	115
राजमाह और शेषू टिक्की	116
दाल पालक	117
छोले पनीर ब्रेड पकौड़ा	118
मक्की का ढोकला.....	119
पनीर शिमला मिर्च स्टिर फ्राई	120
अंडा करी.....	121
चिकन थुकपा	122
एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर सब्जियाँ और फलों के व्यंजन	123
खट्टी मीठी आम की करी.....	124
शकरकंद रायता	125
शकरकंद और तिल के क्रोक्वेट्स	126
मुली की चुरी (कहूकस की हुई मूली और टमाटर का सलाद)	127
पालक ऑग्रेटिन के साथ भरवां मशरूम	128
पत्तागोभी की सब्जी	129
आलू मटर	130
हरी मटर और मक्के का मसाला	131
क्विनोआ पैटी	132
नारियल चटनी के साथ सेवइयां	133
दही नारियल चटनी	134
खजूर और सेब की खीर	135



ARMY REBOOTING RATIONS WITH MILLETS

Posted On: 22 MAR 2023 1:19PM by PIB Delhi

With a view to promote consumption of millets in light of UN declaring 2023 as the International Year of Millets, the Indian Army has steered introduction of Millets Flour in the rations of soldiers. This landmark decision will ensure troops are supplied with native and traditional grains after over half a century, when these were discontinued in favour of Wheat Atta.

Traditional millet foods with proven health benefits and suited to our geographical and climatic conditions would be a vital step in mitigating life style diseases and enhancing satisfaction and morale of the troops. Millets would now form an integral part of the daily meal for all ranks.

Government sanction has been sought to procure millets flour not exceeding 25 percent of the authorised entitlement of Cereals (Rice and Wheat Atta), in rations for troops commencing from the year 2023-24 onwards. Procurement and issue will be based on option exercised and quantity demanded. Three popular varieties of millets flour i.e. Bajra, Jowar & Ragi will be issued to troops duly considering preference. Millets have the benefit of being a good source of proteins, micro-nutrients and phyto-chemicals thus boosting the nutritional profile of Soldier's diet.

In addition, advisories have been issued for Millets to be extensively used in organised functions, Barakhanas, canteens and in home cooking. Centralised training of chefs is being undertaken to prepare wholesome, tasty and nutritious millet dishes. Special emphasis for introducing value added millet items and snacks to troops deployed along Northern borders have been given. Millet foods are being introduced through CSD canteens as well as dedicated corners are being set up in shopping complexes. 'Know your Millet' awareness campaigns are also being conducted in educational institutions.

SC/RSR/GKA

(Release ID: 1909469) Visitor Counter : 2486

Read this release in: Urdu , Hindi , Marathi , Punjabi , Tamil , Telugu

परिचय



पोषण सैन्य कार्मिकों की शारीरिक क्षमता के साथ-साथ उनके स्वास्थ्य और कल्याण के लिए मौलिक जरूरत है। कार्यों के लिए इष्टतम फिटनेस सुनिश्चित करने के लिए पोषण परिचालन कर्तव्यों की तैयारी का हिस्सा है।

जैसा कि नेपोलियन बोनापार्ट ने कहा था, 'एक सेना अपने पेट के बल आगे बढ़ती है।'

अपर्याप्त, अति-पर्याप्त, या असंतुलित आहार, या किसी चिकित्सीय स्थिति के कारण खराब पोषण से शरीर के बुनियादी कार्यों (जैसे सांस, हृदय गतिविधि, गति और तापमान नियंत्रण) में कमी आ सकती है, संज्ञानात्मक कौशल में कमी आ सकती है। चोट/बीमारी और व्यायाम, चोट और बीमारी से धीमी रिकवरी होने की स्थिति बन सकती है। पोषण में कमी के प्रभाव से अनुपस्थिति के कारण कर्मचारियों की संख्या कम हो सकती है, सैन्य कर्मियों में कम परिचालन तत्परता और उनके प्रतिधारण में कमी आ सकती है।

प्रभावशीलता में बदलाव आ सकते हैं और जब मिशन की सफलता की बात यदि सैन्य बलों की पोषण संबंधी जरूरतें और पानी की मात्रा उचित रूप से पूरा नहीं किया जाता है तो विभिन्न पर्यावरण संबंधी जोखिमों (जैसे गर्मी, ठंड और ऊंचाई) से युद्ध की आती है तो युद्ध के मैदान पर पर्याप्त ईंधन और परिचालन प्रदर्शन के बीच इनके आपसी संबंध को कम नहीं आंका जा सकता है।

यह भली भांति सिद्ध किया गया है कि भोजन के विकल्पों में

विविधता आवश्यक पोषक तत्वों, विटामिन, खनिज और फाइटो रसायनों के व्यापक सेवन को सुनिश्चित करके बेहतर स्वास्थ्य की ओर ले जाया जा सकता है। विविध आहार पोषण संबंधी पर्याप्तता और सूक्ष्म पोषक संतुलन को बढ़ावा मिलता है और स्वस्थ आंत में माइक्रोबायोटा को समर्थन मिलता है। इससे पुरानी बीमारियों के जोखिम में कमी आती है, खाद्य पदार्थों से होने वाली एलर्जी और संवेदनशीलता को रोकने में मदद मिलती है और मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण में योगदान मिलता है।

पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों की एक श्रृंखला को शामिल करने से व्यक्ति अपने समग्र स्वास्थ्य को अनुकूलित कर सकते हैं, प्रतिरक्षा क्षमता बढ़ सकती है, पाचन में सुधार आता है और पोषक तत्वों की कमी और संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को कम किया जा सकता है।

सैन्य परिदृश्य में आहार में विविधता का महत्व बहुत अधिक महत्व है, जहां विभिन्न चुनौतीपूर्ण इलाकों और पर्यावरण और सैन्य चरम सीमाओं का जोखिम होता है।

इस पुस्तक को मानक राशन आपूर्ति से सरल, किंतु पोषण संबंधी विविध व्यंजन प्रदान करने हेतु तैयार किया गया है। व्यंजनों को आमतौर पर सामने आने वाली निम्नलिखित जलवायु चुनौतियों के लिए उपयुक्तता के आधार पर विभाजित किया गया है: —



रेगिस्तान की गर्मी

अध्ययनों से पता चलता है कि गर्मी के अल्पकालिक और दीर्घकालिक प्रभाव होने पर इसकी प्रतिक्रिया स्वरूप भूख कम हो जाती है और भोजन की प्राथमिकताएं और खाने के पैटर्न बदल जाते हैं। कम भूख लगने के कारण शारीरिक रूप से और मनो वैज्ञानिक दोनों हो सकते हैं। तापीय प्रभाव से भोजन करने की इच्छा में कमी और इस प्रकार शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने के लिए सेवन कम हो जाता है। तनाव बढ़ने और गर्म वातावरण में गर्म भोजन खाने की इच्छा की कमी के कारण मानसिक तनाव बढ़ जाता है। भोजन के सेवन को सामान्य स्थिति में लाने के लिए पर्याप्त पानी लेना आवश्यक प्रतीत होता है। इसलिए गर्म वातावरण में भोजन का सेवन बढ़ाने के लिए, राशन घटकों के साथ-साथ भोजन के दौरान सामाजिक स्थिति और भोजन सेवा के लिए दिन के समय में बदलाव करना और यह सुनिश्चित करना आवश्यक हो सकता है कि सैनिक अच्छी तरह से हाइड्रेटेड हैं।

वन क्षेत्र

इन इलाकों में महत्वपूर्ण स्वच्छता संबंधी चुनौतियाँ सामने आती हैं क्योंकि गंदगी निरंतर बनी रहती है और कपड़े कभी नहीं सूखते हैं। पूरी तरह से गीले और शरीर पर चिपचिपे महसूस होते हैं सबसे छोटे से छोटे घावों में संक्रमण हो जाता है। जंगल में रहने वाले सैन्य कार्मिक जठरांत्र और त्वचा रोगों के प्रति भी संवेदनशील होते हैं नम त्वचा पर कपड़ों के रगड़ने से, यहाँ तक कि साधारण कपड़ों से भी घाव पैदा हो जाते हैं। जानवरों में साँप, बिच्छू और कीड़े काटने से होने वाले रोग भी आम हैं।

पोषण इनके बेहतर स्वास्थ्य और रिकवरी को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। घाव भरने के लिए आयरन, विटामिन और जिंक जैसे खनिजों के साथ-साथ बीज, मेवे और सूखे मेवे सहित एंटी ऑक्सीडेंट युक्त खाद्य पदार्थों की सिफारिश की जाती है।

ठंडक और ऊंचाई पर मिशन

इन प्रतिकूल ऊंचाई से निपटने में एक सुनियोजित पोषण कार्यनीति महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अधिक ऊंचाई वाली कामकाजी परिस्थितियों में ऑक्सीजन की कमी होने से कई चुनौतियाँ पैदा हो सकती हैं। कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार से इसमें मदद मिलती है क्योंकि इससे ग्लूकोज के चयापचय बढ़ जाता है। अधिक ऊंचाई पर प्रशिक्षण के दौरान विटामिन ए, ई, और सी के साथ-साथ कुछ खनिज, विशेष रूप से लोहा, जस्ता, सेलेनियम, तांबा और मैग्नीशियम भी फायदेमंद साबित होते हैं। इसके अतिरिक्त, ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने के लिए प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट खाद्य पदार्थों का उपयोग किया जा सकता है।

यह व्यंजन पुस्तक पारंपरिक भारतीय आहार पर आधारित है, जो विविध स्वादों, रंगों और सामग्रियों से समृद्ध है। इसमें विभिन्न प्रकार के संपूर्ण खाद्य पदार्थ, मसाले, अनाज, फलियाँ, फल और सब्जियाँ शामिल हैं जिनका भारत में सदियों से सेवन किया जाता रहा है। पारंपरिक भारतीय आहार अपनी पोषण संरचना और पाक पद्धतियों के कारण स्वास्थ्य पर कई सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। ये व्यंजन हमारे देश में उपलब्ध सामग्रियों की विशाल विविधता से तैयार किए गए हैं और इनमें कुछ भूले बिसरे हुए व्यंजन भी शामिल हैं।

इन व्यंजनों में "श्री अन्न" – बाजरा का भरपूर समावेश शामिल है। ये छोटे आकार के अनाज प्राकृतिक रूप से ग्लूटेन मुक्त होते हैं और आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, इसलिए ये आहार प्रतिबंध या संवेदनशीलता वाले लोगों के लिए एक आदर्श विकल्प माने जाते हैं। इसके अलावा, ये अनाज आहार फाइबर, विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं, जिनमें मैग्नीशियम, पोटेशियम और आयरन शामिल हैं – पोषक तत्व इष्टतम स्वास्थ्य बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों में प्रतिरक्षा कार्य को बढ़ावा देने, रक्त शर्करा के स्तर को विनियमित करने और हृदय स्वास्थ्य में सुधार करने की क्षमता स्थापित की गई है – उच्च तनाव वाले वातावरण में काम करने वाले सैनिकों के लिए ये सभी महत्वपूर्ण कारक हैं।

★ रागी: रागी मुख्य रूप से कर्नाटक में उगाया जाता है, और राजस्थान, आंध्र प्रदेश और तमिलनाडु में भी उगाया जाता है, इसमें उच्च एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि और खनिज होते हैं, यह कैल्शियम का सबसे समृद्ध स्रोत है, और सल्फर युक्त अमीनो एसिड इसको दूध छुड़ाने वाले खाद्य पदार्थों के लिए आदर्श बनाते हैं।

★ कुटकी: भारत के पूर्वी घाटों में उगाया जाता है। यह अधिकतर मध्य प्रदेश, उड़ीसा, झारखंड और उत्तर प्रदेश में उगाया जाता है। कुटकी में उच्च आहार फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं और साथ ही उच्च लौह सामग्री इस मिलेट को अधिक स्मार्ट बनाती है।

★ राजगिरा: मुख्य रूप से केरल, तमिलनाडु, नटका और महाराष्ट्र में उगाया जाने वाला यह छद्म मिलेट है। अन्य बायोएक्टिव पेप्टाइड्स के साथ एमीनो एसिड (लाइसिन,



फाइटोस्टेरॉल) का वाहक, जिससे इसके कैंसर निवारक और एंटी हाइपरटेंसिव गुण होते हैं।

- ★ चेना/बेरी: चेना भारत के उत्तरी राज्यों में लोकप्रिय चौना में उच्च कैल्शियम के साथ प्रोटीन की मात्रा सबसे अधिक होती है। इससे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके हृदय रोग के खतरे को कम करता है।
- ★ कोदो अनाज: भारत में मुख्य रूप से ओडिशा, मध्य प्रदेश, कर्नाटक और तमिलनाडु में उगाया जाता है। कोदो नियासिन, पाइरिडोक्सिन, फोलिक एसिड और अन्य खनिजों से भरपूर होता है। इसमें लेसिथिन होता है जो तंत्रिका तंत्र को मजबूत करने के लिए जाना जाता है।
- ★ सांवा: इस में मौजूद गामा एमीनो ब्यूटिरिक एसिड (जीएबीए) और बीटा-ग्लूकन सामग्री रक्त लिपिड स्तर कम हो जाता है। यह कच्चे फाइबर और आयरन का भी बेहतर स्रोत है। यह मुख्यतः उत्तराखंड, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश और कर्नाटक में उगाया जाता है।
- ★ कुडू: लाइसिन, रुटिन और पॉलीफेनोल यौगिकों वाला एक छद्म अनाज जो रक्त दबाव को नियंत्रित करता है और इसमें सूजनरोधी और कैंसररोधी गुण होते हैं। इसे मुख्य रूप से जम्मू और कश्मीर, उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश और छत्तीसगढ़ में उगाया जाता है।
- ★ मुरात: कर्नाटक और आंध्र प्रदेश में खेती की जाने वाली मुरात अन्य प्रकार के मोटे अनाजों के बराबर है और इसे जिंक, आयरन और फाइबर का अच्छा स्रोत बताया गया है।

- ★ ज्वार: ज्वार में मौजूद प्रोलामिन इसे पकाने पर पाचन क्षमता को कम कर देता है, जो कुछ आहार समूहों के लिए मददगार है। यह बीटा-कैरोटीन, फोलिक एसिड, राइबोफ्लेविन आदि से भरपूर है। इसे महाराष्ट्र, कर्नाटक और तमिलनाडु में बड़े पैमाने पर उगाया जाता है।
- ★ बाजरा: यह मुख्य रूप से राजस्थान, महाराष्ट्र, गुजरात, उत्तर प्रदेश और हरियाणा में उगाया जाता है। सभी अनाजों की तुलना में बाजरा में नियासिन की मात्रा सबसे अधिक होती है। यह प्रोटीन, लिपिड के साथ-साथ आहारिय फाइबर से भरपूर होता है।
- ★ टांगुन: यह अखरोट जैसा स्वाद और तांबे और लोहे की उच्च सामग्री के साथ सबसे सुपाच्य और गैर-एलर्जी अनाज है, जो मेघालय, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और राजस्थान में उगाया जाता है।
- ★ टेफ अनाज: कर्नाटक में खेती किया जाने वाला टेफ अनाज ग्लूटेन-मुक्त होता है, इसमें उच्च पॉलीफेनोल्स होते हैं। इसमें सीलिएक बीमारी से पीड़ित लोगों की सहायता के लिए खाद्यध्वेय उत्पादों की एक श्रृंखला तैयार करने की काफी संभावना है।

हम आशा करते हैं कि आप इस सरल व्यंजन पुस्तक का आनंद लेंगे जो रक्षा कार्मिकों के शरीर को पोषण देकर उन्हें फिर से ऊर्जावान बनाएंगे, परंपरा, विज्ञान और पाक कला के जादू के संयोजन से योद्धाओं की एक ताकतवर पीढ़ी तैयार करेगी!

जय हिन्द

मिलेट के प्रकार



रागी

अन्य नाम: रागी, मंडिका, मारवाह, मंडुआ (हिंदी), नगली, नचनी (मराठी), रागी (कन्नड़), रागुलू, चोड़ी, (तेलुगु), केप्पई, केलवरागु (तमिल), मारवा (बंगाली), नगलीण बावटो (गुजराती), मंडिया

परिचय

फिंगर मिलेट, जिसे रागी के नाम से भी जाना जाता है, यह भारत और अफ्रीका के विभिन्न क्षेत्रों में बड़े पैमाने पर उगाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण मोटा अनाज है। इसका वैज्ञानिक नाम एलुसीन कोराकाना है। भारत में गेहूं, चावल, मक्का, ज्वार और बाजरा के बाद इसका उत्पादन छठवें स्थान पर है। भारत में, रागी (फिंगर मिलेट) ज्यादातर कर्नाटक में और कुछ हद तक आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु, ओडिशा, महाराष्ट्र, उत्तराखंड और गोवा में उगाई और खाई जाती है। स्थानीय भाषाओं में इसके अलग-अलग नाम हैं। भारत में फिंगर मिलेट को आम तौर पर रागी (कन्नड़, तेलुगु और हिंदी में), हिंदी में मंडुआधमंगल, कोडरा (हिमाचल प्रदेश), मंडिया (उड़िया), तैदालु (तेलंगाना क्षेत्र में), तमिल में केझवारागु आदि नामों से बुलाया जाता है। रागी सबसे पौष्टिक अनाजों में

से एक माना जाता है। रागी में लगभग 5–8% प्रोटीन, 1–2% ईथर निष्कर्ष 65–75% कार्बोहाइड्रेट, 15–20% आहार फाइबर और 2.5–3.5% खनिज होते हैं।

उद्भव

कोराकाना (फिंगर मिलेट या एलुसीन) की खेती अफ्रीका और भारत में व्यापक रूप से की जाती है, जिसे आम तौर पर 'रागी' के नाम से जाना जाता है, इसकी उत्पत्ति लगभग 5000 साल पहले लौह युग की शुरुआत में जंगली खरपतवारों के घरेलूकरण से हुई थी और इसे सबसे पुराना ज्ञात घरेलू उष्णकटिबंधीय अफ्रीकी अनाज कहा जाता है।

मैक्रो पोषक तत्व और सूक्ष्म पोषक तत्व

रागी की 100 ग्राम मात्रा में औसतन 336 किलो कैलोरी ऊर्जा होती है। अनाज में वसा की मात्रा कम (1.3%) होती है और इसमें मुख्य रूप से असंतृप्त वसा होती है।



सभी अनाजों और मिलेट्स में से, रागी में कैल्शियम (344 मिलीग्राम) और पोटेशियम (408 मिलीग्राम) की मात्रा सबसे अधिक होती है। हालाँकि, मिलेट्स में फाइटेट्स (0.48%), पॉलीफेनोल्स, टैनिन (0.61%), ट्रिप्सिन निरोधात्मक कारक और आहार फाइबर भी होते हैं, जिन्हें कभी उनके मेटल चैलेटिंग और एंजाइम अवरोधक गतिविधियों (थॉम्पसन 1993) के कारण पौषक विरोधी तत्व माना जाता था, लेकिन आजकल इन्हें न्यूट्रास्यूटिकल्स कहा जाता है। रागी एमीनो एसिड (ट्रिप्टोफैन, थ्रेओनीन, वेलिन, आइसोल्यूसीन और मेथियोनिन) से भरपूर होते हैं।

स्वास्थ्य लाभ

- ★ रागी प्राकृतिक कैल्शियम का एक उत्कृष्ट स्रोत है जो बढ़ते बच्चों और उम्रदराज लोगों की हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। रागी का नियमित सेवन हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियाँ दूर रहती हैं और फ्रैक्चर के खतरे को कम किया जा सकता है।
- ★ अब यह सिद्ध हो गया है कि मिलेट खाद्य पदार्थों में मौजूद फाइटेट्स, पॉलीफेनोल्स और टैनिन एंटीऑक्सीडेंट की गतिविधि में योगदान कर सकते हैं, जो स्वास्थ्य, उम्र बढ़ने और चयापचय रोगों में एक महत्वपूर्ण कारक है।
- ★ रागी के फाइटोकेमिकल्स पाचन प्रक्रिया को धीमा करने में मदद करते हैं। इससे मधुमेह की स्थिति में रक्त शर्करा स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह पाया गया है कि मधुमेह रोगियों के लिए मिलेट आधारित आहार से मदद मिलती है इसमें चावल और गेहूँ की तुलना में अधिक फाइबर होता है। इसके अलावा, अध्ययन में पाया गया कि साबुत रागी पर आधारित आहार में ग्लाइसेमिक प्रतिक्रिया कम होती है यानी रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ाने की क्षमता कम होती है। रागी आटे के स्टार्च में ऐसे कारकों की उपस्थिति के

कारण होता है जो पाचनशक्ति और अवशोषण को कम कर देते हैं।

- ★ रागी प्राकृतिक आयर्न का एक बहुत अच्छा स्रोत है और इसके सेवन से खून की कमी की रिकवरी में मदद मिलती है।
- ★ रागी का सेवन करने से शरीर को प्राकृतिक रूप से आराम देने में मदद मिलती है। यह चिंता, अवसाद और अनिद्रा की स्थितियों में लाभकारी है। यह माइग्रेन के लिए भी उपयोगी है।
- ★ गैर-ग्लूटिनस होने के कारण, रागी ग्लूटेन एलर्जी और सीलिएक रोग से पीड़ित लोगों के लिए सुरक्षित है। इससे एसिड नहीं बनता है और इसलिए पचाने में आसान है।
- ★ रक्तचाप, यकृत विकारों, अस्थमा और दिल की कमजोरी में हरी रागी की सिफारिश की जाती है।
- ★ यदि रागी का नियमित रूप से सेवन किया जाए तो यह कुपोषण, अपक्षयी रोगों आदि को दूर रखने में मदद कर सकता है, समय से पहले बुढ़ापा नहीं आता है।

अतः, रागी एक अत्यंत पौष्टिक अनाज है और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए बहुत फायदेमंद है। इसलिए, कार्यात्मक खाद्य पदार्थों के रूप में उनकी संभावित भूमिका पर ध्यान दिया गया है। हालाँकि, इसका अधिक सेवन करने से शरीर में ऑक्जेलिक एसिड की मात्रा बढ़ सकती है। इसलिए, गुर्दे की पथरी (मूत्र मार्ग की पथरी) वाले रोगियों को इसकी सलाह नहीं दी जाती है। रागी का विभिन्न रूपों और तैयारियों में आनंद लिया जा सकता है। रागी के कुछ लोकप्रिय व्यंजन रागी रोटी, रागी डोसा, रागी दलिया, रागी उपमा, रागी केक, रागी बिस्कुट हैं।



कुटकी

अन्य नाम – कुटकी (हिन्दी), समाई (तमिल), सामक (हिन्दी), चामा (मलयालम), सावा (मराठी), गजरो (गुजराती), सेम (कन्नड), शवन (पंजाबी), कांगनी (उड़िया), भागर (मराठी और गुजराती)

परिचय

माना जाता है कि कुटकी (वैज्ञानिक नाम: पैनिकम सुमार्ट्रेस) का उदभव भारत में हुआ था, जहां इसकी खेती हजारों वर्षों से की जाती रही है। यह टांगुन, बाजरा और रागी जैसे अन्य अन्नश्री अनाजों के साथ भारत में सबसे पुरानी खेती की जाने वाली फसलों में से एक है। यह ग्लूटेन-मुक्त अनाज आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होती है जिससे इसे बच्चों के आहार में एक अतिरिक्त स्वस्थकर विशेषता माना जाता है।

उद्भव – भारत

विटामिन और खनिजों से भरपूर – मैग्नीशियम, आयरन, जिंक, विटामिन बी

स्वास्थ्य लाभ

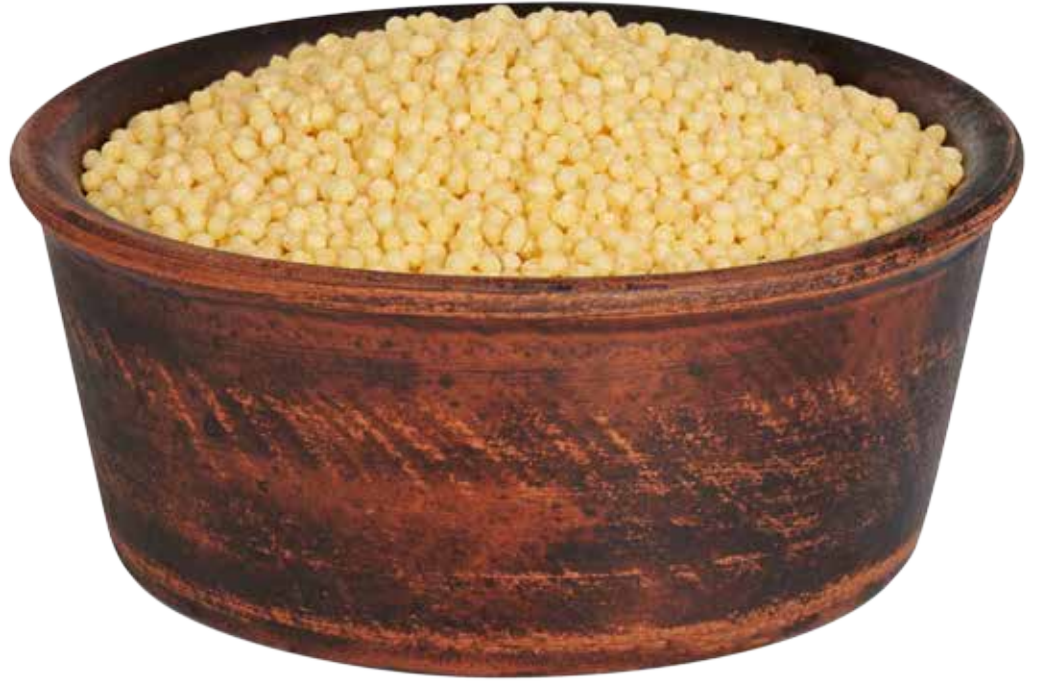
कुटकी का उपयोग सदियों से दुनिया भर के विभिन्न व्यंजनों में किया जाता रहा है। यह एक ग्लूटेन-मुक्त अनाज है जो पोषक तत्वों से भरपूर है और इसके कई स्वास्थ्य लाभ, खास तौर पर सैन्य कर्मियों के लिए हैं। सैन्य कर्मियों के लिए कुटकी के कुछ

स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

- ★ ऊर्जा मिलती है: कुटकी कार्बोहाइड्रेट का एक अच्छा स्रोत है, जो सैन्य कर्मियों के लिए ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत है।
- ★ मांसपेशियों की रिकवरी को बढ़ावा मिलता है: कुटकी प्रोटीन का एक समृद्ध स्रोत है, जो गहन व्यायाम के बाद मांसपेशियों की ठीक करने और रिकवरी के लिए आवश्यक है।
- ★ सूजन में कमी आती है: सैन्य कर्मियों को तीव्र शारीरिक गतिविधि के कारण सूजन और ऑक्सीडेटिव तनाव का खतरा होता है। कुटकी में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो सूजन और ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने में मदद कर सकते हैं।
- ★ हड्डियों के स्वास्थ्य में सुधार: शारीरिक गतिविधि के बार-बार प्रभाव के कारण सैन्य कर्मियों को हड्डियों की चोटों और फ्रैक्चर का खतरा होता है। कुटकी कैल्शियम और फॉस्फोरस का अच्छा स्रोत है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य हेतु आवश्यक है।
- ★ रक्त शर्करा के स्तर पर नियंत्रण होता है: सैन्य कर्मियों को व्यायाम के दौरान थकान से बचने और ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने के लिए रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर बनाए रखने की आवश्यकता होती है। कुटकी में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, जिसका अर्थ है कि यह ग्लूकोज को रक्तप्रवाह में धीरे-धीरे छोड़ता है, जिससे रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

संदर्भ:

- ★ टेलर, जेआर, डुओडु, केजी, और सन्नी, एल. ओ. (2014)। न्यूट्रिशनल कैरेक्टरिस्टिक्स ऑफ सम इम्प्रूव्ड वराइटीस ऑफ माइनर से सीरियल्स कम्पेरिजन विद मेजर सीरियल्स एण्ड ग्रेन्स. जर्नल ऑफ फूड साइंस एंड टेक्नोलॉजी, 51(7), 1352–1359
- ★ शर्मा, ए., सिंह, ए., और सिंह, आरबी (2015). फिजियोकेमिकल, फंक्शनल एण्ड चपाती मैकिंग प्रॉपर्टीज ऑफ बर्नयार्ड एण्ड लिटिल मिलेट पलोर्स. जर्नल ऑफ फूड साइंस एंड टेक्नोलॉजी, 52(3), 1654–1659।
- ★ चन्द्रशेखर, ए., और शाहिदी, एफ. (2011). कंटेंट ऑफ इंसोल्यूबल बाउंड फेनोलिक्स इन मिलेट्स एण्ड देयर कंट्रीब्यूशन टू एंटीऑक्सीडेंट कैपिसिटी. जर्नल ऑफ एग्रीकल्चरल एंड फूड केमिस्ट्री, 59(2), 670–675.
- ★ श्रीधर केआर, आदि. न्यूट्रिशनल, एंटीऑक्सीडेंट एण्ड ग्लाइसेमिक कैरेक्टरिस्टिक्स ऑफ लिटल मिलेट (पैनिकम सुमार्ट्रेस) ग्राउन इन इंडियन हिमालय. जर्नल ऑफ फूड साइंस एण्ड टेक्नोलॉजी. 2015य 52(7) : 4504–4510.



राजगिरा

परिचय

राजगिरा को आम तौर पर एमरेंथ के नाम से जाना जाता है, यह एक बहुमुखी और पौष्टिक अनाज की फसल है जिसकी खेती हजारों वर्षों से की जाती रही है। यह एमरेंथेसी परिवार से संबंधित है और अमेरिका का मूल निवासी है, जहां यह एजटेक और इंकास के लिए मुख्य भोजन था। राजगिरा को अक्सर छद्म अनाज माना जाता है क्योंकि इसमें असली अनाज के समान पोषण संबंधी विशेषताएं होती हैं लेकिन इसे घास के रूप में वर्गीकृत नहीं किया जाता है।

राजगिरा की असाधारण पोषण प्रोफाइल के कारण दुनिया भर में इसकी लोकप्रियता है। यह प्रोटीन, आहार फाइबर, आवश्यक खनिज और विटामिन से भरपूर है। राजगिरा की प्रोटीन सामग्री अधिकांश अन्य अनाजों की तुलना में काफी अधिक है और इसमें लाइसिन सहित एमीनो एसिड की एक संतुलित प्रोफाइल होती है, जो आम तौर पर अनाज के अनाज में सीमित होती है। यह राजगिरा को पौधे-आधारित प्रोटीन का एक मूल्यवान स्रोत बनाता है, खास तौर पर शाकाहारी या पूर्ण शाकाहारी आहार का पालन करने वालों के लिए।

इसके अलावा, राजगिरा ग्लूटेन-मुक्त होता है, जो इसे ग्लूटेन असहिष्णुता या सेलियाक रोग वाले व्यक्तियों के लिए एक उपयुक्त विकल्प बनाता है। यह आहार फाइबर का भी एक अच्छा स्रोत है, जो पाचन में सहायता करता है, तृप्ति को बढ़ावा देता है और समग्र पाचन स्वास्थ्य का समर्थन करता है।

अपने पोषण संबंधी लाभों के अलावा राजगिरा में पाक संबंधी बहुमुखी प्रतिभा है। छोटे बीजों को चावल या क्विनोआ के समान पकाया और अनाज के रूप में खाया जा सकता है, या ब्रेड, पास्ता या बेक किया हुआ सामान बनाने के लिए आटे में पीसा जा सकता है। राजगिरा को पॉपकॉर्न की तरह भी फोड़ा जा सकता है या सूप और खिचड़ी को गाढ़ा करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

हाल में किए गए वैज्ञानिक अध्ययनों में राजगिरा के संभावित स्वास्थ्य लाभों पर प्रकाश डाला गया है। अनुसंधान से पता चलता है कि इसके बायोएक्टिव यौगिक, जिनमें फेनोलिक एसिड और फ्लेवोनोइड शामिल हैं, एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण प्रदर्शित करते हैं, जो हृदय रोग और कैंसर जैसी पुरानी बीमारियों के खतरे को कम करने में योगदान कर सकते हैं।

उद्भव:

राजगिरा हाल के दशकों में एक पौष्टिक और टिकाऊ फसल के रूप में सामने आने से इसमें दोबारा दिलचस्पी बढ़ी है। इसकी खेती अमेरिका से परे एशिया, अफ्रीका और यूरोप सहित दुनिया के विभिन्न हिस्सों तक फैल गई है। आज, राजगिरा को पोषण के एक मूल्यवान स्रोत के रूप में पहचाना जाता है और इसकी खेती इसके बीजों के लिए की जाती है, जिन्हें अनाज के रूप में खाया जाता है और विभिन्न पाक अनुप्रयोगों में उपयोग किया जाता है।

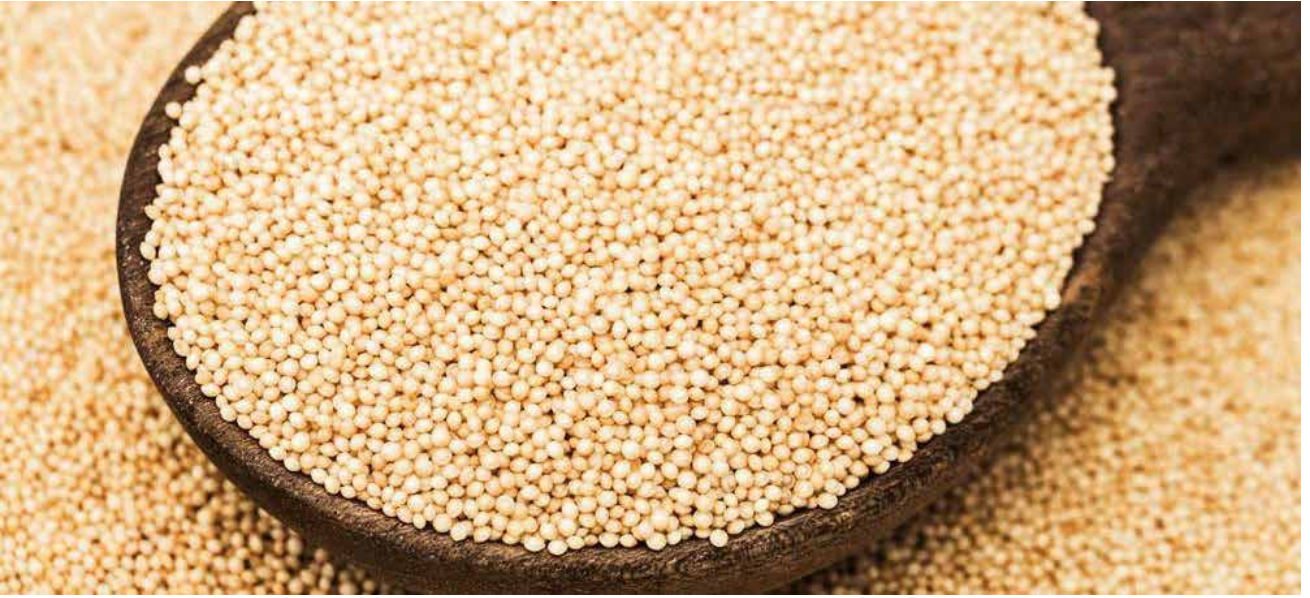
औपनिवेशिक युग के दौरान कई चुनौतियों और दमन का सामना करने के बावजूद राजगिरा वापस आया है और अब दुनिया भर में इसके पोषण मूल्य और पाक बहुमुखी प्रतिभा मानी जाती है।

एमरेंथ लेने के फायदे:

पोषण प्रोफाइल: एमरेंथ प्रोटीन, आहार फाइबर, आवश्यक खनिज (जैसे आयर्न, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और मैंगनीज), और विटामिन (विटामिन बी 6, फोलेट और विटामिन ई सहित) में समृद्ध है। इसमें एमीनो एसिड का भी अच्छा संतुलन होता है, जो इसे पौधे-आधारित प्रोटीन का एक मूल्यवान स्रोत बनाता है।

ग्लूटेन-मुक्त विकल्प: एमरेंथ प्राकृतिक रूप से ग्लूटेन-मुक्त है, जो इसे सेलियाक रोग या ग्लूटेन संवेदनशीलता वाले व्यक्तियों के लिए उपयुक्त अनाज विकल्प बनाता है। यह ग्लूटेन-मुक्त बेकिंग और खाना पकाने का विकल्प प्रदान करता है।

एंटी ऑक्सीडेंट गुण: एमरेंथ में फेनोलिक एसिड और फ्लेवोनोइड समेत विभिन्न बायोएक्टिव यौगिक होते हैं, जो एंटी ऑक्सीडेंट



गतिविधि प्रदर्शित करते हैं। एंटी ऑक्सीडेंट शरीर को ऑक्सीडे. टिव तनाव से बचाने में मदद करते हैं और पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने में भूमिका निभा सकते हैं।

एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण: एमरेंथ में मौजूद कुछ योगिकों, जैसे पेप्टाइ. डस और फ्लेवोनोइड पर किए गए प्रयोगशाला अध्ययनों में सूजन रोधी प्रभाव प्रदर्शित किया है। इन गुणों का सूजन संबंधी स्थितियों के प्रबंधन पर प्रभाव पड़ सकता है। (संदर्भ :)

विटामिन और खनिज से भरपूर

एमरेंथ कई सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर है जो इसके पोषण मूल्य में योगदान करते हैं।

आयरन: एमरेंथ आयरन का एक अच्छा स्रोत है, जो शरीर में ऑक्सीजन परिवहन और ऊर्जा उत्पादन में शामिल एक आवश्यक खनिज है। स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं को बनाए रखने और आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया को रोकने के लिए आय. रन विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

मैग्नीशियम: एमरेंथ में महत्वपूर्ण मात्रा में मैग्नीशियम होता है, यह एक खनिज है जो शरीर में 300 से अधिक एंजाइमेटिक प्रतिक्रियाओं में शामिल होता है। मैग्नीशियम सामान्य तंत्रिका और मांसपेशियों के कार्य को बनाए रखने, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने, हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण है।

फॉस्फोरस: फॉस्फोरस एमरेंथ में पाया जाने वाला एक अन्य आवश्यक खनिज है। यह हड्डी और दांतों के निर्माण, ऊर्जा चयापचय और कोशिका वृद्धि और मरम्मत में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एमरेंथ की फॉस्फोरस सामग्री समग्र खनिज संतुलन में योगदान देती है और शरीर में विभिन्न शारीरिक प्रक्रियाओं का समर्थन करती है।

मैंगनीज: एमरेंथ मैंगनीज का एक अच्छा स्रोत है, एक ट्रेस खनिज जो चयापचय, एंटी ऑक्सीडेंट सुरक्षा और हड्डियों के विकास में शामिल विभिन्न एंजाइमों के लिए सहकारक के रूप में कार्य करता है। मैंगनीज समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

जिंक: जिंक एमरेंथ में पाया जाने वाला एक सूक्ष्म पोषक तत्व है जो प्रतिरक्षा कार्य, डीएनए संश्लेषण और घाव भरने में सहायता करता है। यह स्वाद बोध, प्रजनन क्षमता और सामान्य वृद्धि और विकास में भी भूमिका निभाता है। एमरेंथ दैनिक जिंक आवश्यकताओं को पूरा करने में योगदान दे सकता है।

संदर्भ:

खसंदर्भ: कोएल्हो, एमएसवी, और सिल्वा, ईआरए (2015). एमरेंथ: कैरेक्टरिस्टिक्स, प्रोडक्शन, एण्ड एप्लीकेशन्स. फूड साइंस एण्ड टेक्नोलॉजी, 35(1), 3-16.,

मार्टिरोसियन, दलिया एम., और एसरा सी. सिंह. एमरेंथ, क्विनोआ एण्ड चिया सीड-एनशिपेंट ग्रैन्स विद पोटेण्शियल फॉर द फ्यूचर' फूड रिसर्च इंटरनेशनल 43, नं. 1 (2010) 216-223.

कोएल्हो, मारिया सिल्विया वी., और एडना रेजिना ए. सिल्वा. 'एमरेंथ: कैरेक्टरिस्टिक्स, प्रोडक्शन, एण्ड एप्लीकेशन्स. फूड साइंस एण्ड टेक्नोलॉजी 35, संख्या. 1 (2015): 3-16.

मार्टिनेज-क्रूज, ओलिविया, और डेविड ए. पेरेडेस-लोपेज. "फाइटोकेमिकल प्रोफाइल एण्ड न्यूट्रास्युटिकल पोटेण्शियल ऑफ चिया सीड्स (साल्विया हिस्पानिका एल.) बाय अल्ट्रा हाई परफॉर्मेंस लिक्विड क्रोमैटोग्राफी". जर्नल ऑफ क्रोमैटोग्राफी ए 1346 (2014):43-48।

सिल्वा-सांचेज, सी., आदि. (2014)। बायोएक्टिव पेप्टाइड्स इन एमरेंथ (एमरेंथ स हाइपोकोन्ड्रिएकस) सीड. जर्नल ऑफ एग्रीकल्चरल एंड फूड केमिस्ट्री, 62(47), 11470-11477।



चेना

अन्य नाम – चेना / बैरी (मराठी)

परिचय

उदभव – चेना, जिसे सफेद बाजरा, हॉग मिलेट या काशिफ बाजरा भी कहा जाता है, भारत में व्यापक रूप से उगाया और खाया जाता है। इसे स्वास्थ्यवर्धक भोजन के रूप में बेचा जाता है। इसमें कुछ हद तक अंडे के आकार का उपजाऊ फूल होता है और इसका छिलका कठोर और चमकदार होता है जो बीज गिरने पर मजबूती से उसे ढक लेता है।

यह कई प्रकार के रंगों में आता है, भूरा काला, जैतून भूरा, हल्का क्रीम, नारंगी लाल या यहां तक कि सुनहरा रंग।

विटामिन और खनिजों से भरपूर – चेना के अनाज विटामिन (नियासिन, बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन और फोलिक एसिड), खनिज (पीसीए, जेएन, एफई) और आवश्यक एमीनो एसिड (मेथिओनिन और सिस्टीन), स्टार्च और फिनोलिक यौगिकों जैसे एंटीऑक्सीडेंट और बीटा-ग्लूकेन का एक समृद्ध स्रोत हैं।

स्वास्थ्य लाभ

1. तंत्रिका तंत्र – चेना लेसिथिन से भरपूर होता है जो अप्रत्यक्ष रूप से तंत्रिका तंत्र को उद्दीपित करता है और इसे सुचारु रूप से कार्य करता रहता है।
2. खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है – चेना में फाइटिक एसिड होता है जो अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) को बढ़ाने में मदद करता है और खराब कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) को कम करता है। इसके अलावा, चेना मैग्नीशियम से भरपूर होता है, जो स्वस्थ हृदय के लिए फायदेमंद है।
3. पेलाग्रा को रोकता है – पेलाग्रा एक त्वचा विकार है जहां

त्वचा सूखी, पपड़ीदार और खुरदरी हो जाती है। यह नियासिन (विटामिन बी3) की कमी के कारण होता है।

चेना में पर्याप्त मात्रा में नियासिन होता है जो पेलाग्रा को रोकने में मदद करता है।

4. सेलियाक रोग – सेलियाक रोग एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति ग्लूटेन के प्रति अत्यधिक प्रतिरोधी और एलर्जीग्रस्त होता है।

ग्लूटेन मुक्त होने के कारण चेना ग्लूटेन संवेदनशील एंटरोपैथी या सेलियाक रोग वाले लोगों के लिए एक बढ़िया विकल्प है।

5. एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर – चेना एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है जो शरीर से मुक्त रेडिकल्स को बाहर निकालने में मदद करता है। फ्री रेडिकल्स त्वचा पर उम्र बढ़ने, सुस्ती और झुर्रियों के लिए जिम्मेदार होते हैं।

अपने दैनिक आहार में चेना की पर्याप्त मात्रा लेने से उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में देरी करने में मदद मिल सकती है।

6. मधुमेह – चेना का दैनिक सेवन टाइप 2 मधुमेह के खतरे को कम करने में मदद कर सकता है। चेना में उच्च मात्रा में मैग्नीशियम होता है जो रक्त शर्करा के स्तर की जांच करने में मदद करता है और स्वस्थ इंसुलिन के स्तर को नियंत्रित करता है।

उपर्युक्त स्वास्थ्य लाभों के अलावा, चेना हड्डियों को मजबूत बनाने, हृदय और यकृत के स्वास्थ्य, वजन घटाने के लिए एक स्वस्थ विकल्प के रूप में कार्य करता है और पित्त पथरी और कैंसर से भी बचा सकता है!

कोदो

अन्य नाम – कोदो (हिंदी), अरिकेलु (तेलुगु), वरगु (तमिल), हरका (कन्नड़), कूवरगु (मलयालम), कोडोन (बंगाली), कोदो (गुजराती और मराठी), कोडुआ (पंजाबी), कोडरा (राजस्थानी)

परिचय

कोदो, जिसे पास्पलम स्क्रोबिकुलटम के नाम से भी जाना जाता है, एक प्रकार की छोटे दाने वाली अनाज की फसल है जो पोएसी परिवार से संबंधित है। कोदो एक सूखा प्रतिरोधी फसल है जो खराब मिट्टी की स्थिति में भी उग सकती है और अपने पोषण और औषधीय गुणों के लिए अत्यधिक मूल्यवान है। यह भारत के कई हिस्सों में, विशेष रूप से तमिलनाडु, कर्नाटक और आंध्र प्रदेश के दक्षिणी राज्यों में एक महत्वपूर्ण मुख्य भोजन है।

उदभव – अफ्रीका लेकिन अब यह भारत, दक्षिण पूर्व एशिया और अफ्रीका के कुछ हिस्सों में व्यापक रूप से उगाया जाता है।

विटामिन और खनिजों से भरपूर – आहार फाइबर, प्रोटीन, और लौह, कैल्शियम और जस्ता जैसे खनिज।

स्वास्थ्य लाभ

कोदो एक पौष्टिक अनाज है जिसका सेवन दुनिया के कई हिस्सों में हजारों वर्षों से किया जाता रहा है। वैज्ञानिक अध्ययन के संदर्भ में कोदो के कुछ स्वास्थ्य लाभ यहां दिए गए हैं:

1. हृदय के स्वास्थ्य के लिए अच्छा: कोदो एंटीऑक्सीडेंट और आहार फाइबर से भरपूर है, जो हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।
2. डायबिटीज को प्रबंधित करने में मदद मिल सकती है : कोदो में कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जिसका अर्थ है कि यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।

3. पोषक तत्वों से भरपूर: कोदो आयरन, कैल्शियम और विटामिन बी जैसे आवश्यक पोषक तत्वों का अच्छा स्रोत है।
4. वजन प्रबंधन में मदद मिल सकती है : कोदो में कैलोरी कम और फाइबर अधिक होता है, जो तृप्ति की भावना को बढ़ावा देने और समग्र कैलोरी सेवन को कम करने में मदद कर सकता है।

संदर्भ

1. कोदो – धुरी आदि, (2016). “न्यूट्रिशनल प्रॉपर्टीज एण्ड हेल्थ बेंनिफिट्स ऑफ स्मॉल मिलेट्स. ए रिव्यू” जर्नल ऑफ फूड साइंस एंड टेक्नोलॉजी, 53(2), 872–882.
2. अमोडु आदि, (2019). “डेवलपमेंट, कम्पोजिशन एण्ड फिजियोकैमिकल करैक्टराइजिस्टिक्स ऑफ कोदो मिलेट (पास्पलम स्क्रोबिकुलटम) एण्ड इट्स यूटिलाइजेशन इन सेरियल-बेस्ड प्रोडक्ट्स: ए रिव्यू” कोर्जेंट फूड एण्ड एग्रीकल्चर, 5(1), 1–17.
3. पटेल आदि, (2013). “एंटीऑक्सीडेंट एक्टिविटी ऑफ सिलेक्टिव इंडियन मिलेट कल्टीवर्स”. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फार्मास्युटिकल साइंसेज रिव्यू एंड रिसर्च, 20(1), 273–277।
4. भूमिका आदि, (2016). “इवेल्यूएशन ऑफ ग्लिसेमिक इंडेक्स एण्ड एंटीऑक्सीडेंट एक्टिविटी ऑफ कोदो मिलेट (पास्पलम स्क्रोबिकुलटम) इन हेल्दी सबजेक्ट्स”. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फूड साइंसेज एण्ड न्यूट्रिशन, 4(4), 455–459.
5. भिसे आदि, (2019). “डायटरी फाइबर इन द मैनेजमेंट ऑफ ओबेसिटी”. जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन एण्ड फूड साइंसेज, 9(3), 1–7.



सांवा

अन्य नाम – हिन्दी (सांवा), पंजाबी: (सवाना), गुजराती (समेव), मराठी (सामो), तमिल (कुथिराईवली), कन्नड़ (ऊडालू), मलयालम (कवारा)

परिचय – सांवा (इचिनोक्लोआ प्रजाति) एशिया में सबसे महत्वपूर्ण लघु बाजरा फसलों में से एक के रूप में उभर रहा है। इचिनोक्लोआ की विभिन्न विशिष्ट, वन्य और खेती की जाने वाली प्रजातियों के बीच, दो मुख्य रूप से उगाए जाने वाले और लोकप्रिय मसाले हैं, इचिनोक्लोआ एस्कूलेंटा (जापानी आधारित साँवा) और इचिनोक्लोआ फ्रुमेंटेसिया (भारतीय आधारित साँवा)। छोटे जीवन चक्र की अवधि में भी सांवा में अनुकूलनशीलता की एक विस्तृत श्रृंखला होती है, इसके अलावा, यह साबित हो चुका है कि इस फसल को एक कार्यात्मक भोजन माना जाता है क्योंकि इसमें उच्च पोषक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट मूल्य होते हैं। सांवा के दानों का उपयोग भोजन के रूप में किया जाता है और इसे चावल की तरह पकाकर खाया जा सकता है और एलर्जी रोगों और एटोपिक डर्मेटाइटिस से पीड़ित लोगों के लिए कार्यात्मक भोजन के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इस अनाज में सभी मैक्रोन्यूट्रिएंट्स होते हैं, वह भी स्वीकार्य मात्रा में लेकिन सबसे बढ़कर, इसमें अन्य प्रमुख अनाजों की तुलना में अधिक सूक्ष्म पोषक तत्व मुख्य रूप से आयरन और जिंक होते हैं। इसके अलावा, चूकि अनाज में ग्लूटेन लगभग नहीं होता है इसलिए यह सेलियाक रोग से पीड़ित लोगों के लिए सबसे उपयुक्त अनाजों में से एक है, जिसमें रोगी ग्लूटेन के प्रति असहिष्णु होते हैं।

उद्भव

सांवा फसल दुनिया भर के, खास तौर पर भारत, चीन, जापान और कोरिया जैसे देशों सहित एशिया और अफ्रीका के अर्ध-शुष्क उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में गर्म और समशीतोष्ण क्षेत्रों में खेती की जाने वाली सबसे पुरानी फसलों में से एक है। भारत की बात करें तो बाजरा उत्तर में हिमालय क्षेत्र से लेकर दक्षिण में दक्षिण के पठार तक अर्थात् पहाड़ी इलाकों से लेकर सीमांत क्षेत्रों तक उगाया जाता है। छोटे मिलेट्स के बीच सांवा विश्व स्तर पर शीर्ष 4 सबसे अधिक उत्पादित श्रीअन्न अनाजों में शामिल होने में कामयाब रहा है। मूलतः सांवा मानव उपभोग के लिए उगाया जाता है लेकिन कभी-कभी इसका उपयोग चारे के रूप में भी किया जाता है। भारत में सांवा रागी के बाद दूसरा सबसे महत्वपूर्ण छोटा मिलेट कहा जा सकता है।

विटामिन और खनिजों से भरपूर – आहार फाइबर, कैल्शियम, आयरन, जिंक, बी विटामिन, विशेष रूप से थायमिन (बी1) और नियासिन (बी3)

स्वास्थ्य लाभ

- ग्लूटेन-मुक्त:** सांवा ग्लूटेन-मुक्त है, अतः सेलियाक रोग या ग्लूटेन असहिष्णुता वाले लोगों हेतु एक बढ़िया विकल्प माना जाता है।
- पाचन के लिए अच्छा:** इसकी उच्च फाइबर सामग्री पाचन में सहायता कर सकती है और कब्ज को रोक सकती है। यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में भी मदद कर सकता है, जो डायबिटीज वाले लोगों के लिए महत्वपूर्ण है।
- वजन प्रबंधन में मदद करता है:** सांवा में कैलोरी कम और फाइबर अधिक होता है, जो लंबे समय तक तृप्ति और संतुष्ट महसूस करने में मदद कर सकता है। यह आपके समग्र कैलोरी सेवन को कम करके वजन प्रबंधन में मदद कर सकता है।
- हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करता है:** सांवा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो धमनियों में प्लाक के निर्माण को रोककर हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं।

संदर्भ

अंजलि सिंह, मुन्नांगी भरत, अपूर्वा कोटियाल, लिपाक्षी राणा, देवांशी राजपाल. बार्नयार्ड मिलेट: द अंडरयूटिलाइज्ड न्यूट्रास्यूटिकल माइनर मिलेट क्रॉप. फार्मा इनोवेशन 2022;11(6):115-128. <https://www.thepharmajournal.com/archives/2022/vol11issue6/PartB/11-6-188-688.pdf>

रेंगनाथन वीजी, वन्नियाराजन सी, कार्तिकेयन ए और रामलिंगम जे (2020) बार्नयार्ड मिलेट फॉर फूड एण्ड न्यूट्रिशनल स्विचोरिटी: करंट स्टेट्स एण्ड फ्यूचर रिसर्च डायरेक्शन. फ्रंट. जेनेट. 11:500. doi : 10.3389/fgene.2020.00500

सैनी, एस., सकसेना, एस., समतिया, एम., पुनिया, एम., और धेवा, टी. (2021)। पोर्टेशियल ऑफ अंडरयूटिलाइज्ड मिलेट्स एज न्यूट्रि-सेरियल: एन ओवरव्यू. जर्नल ऑफ फूड साइंस एंड टे. क्नोलॉजी, 58(12), 4465–4477. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8479015/>

कुट्टू

परिचय

कुट्टू भारत के पहाड़ी क्षेत्रों में प्रति वर्ष उगाए जाने वाले छद्म अनाजों और लघु अनाजों में से एक है। छद्म अनाज उन पौधों की श्रेणी में आते हैं जो खाने योग्य फल और बीज दोनों पैदा करते हैं। एक प्रकार का अनाज पॉलीगोनेसी परिवार और जीनस से संबंधित है। यह 3-4 महीनों के अंदर विकास पैटर्न की एक छोटी अवधि के लिए अधिक ऊंचाई पर उगता है। एक प्रकार का अनाज अत्यधिक ठंड, पानी की कमी, कम मिट्टी की उर्वरता और विभिन्न जलवायु परिस्थितियों के अनुकूल है। पहाड़ी क्षेत्रों की सीमांत और बंजर भूमि के लिए अनुकूल होने के कारण, इसे एक टिकाऊ छद्म अनाज माना जाता है, क्योंकि अल्पावधि में इसकी बेहतर उपज के कारण पहाड़ी क्षेत्रों में रहने वाले लाखों लोगों की आजीविका को समर्थन मिलता है। दो प्रकार के कुट्टू, सामान्य कुट्टू (फागोपाइरम एस्कुलेंटम) और टार्टरी कुट्टू (फैगोपाइरम टार्टरिकम), भोजन के लिए सबसे व्यापक रूप से उगाए जाते हैं।

उद्भव

कुट्टू एशिया की विभिन्न प्राचीन खेती वाली फसलों में से एक है और इसकी खेती मुख्य रूप से भारत, चीन, नेपाल, कनाडा, उत्तर कोरिया, भूटान, पूर्वी रूस, मंगोलिया और जापान में की जाती है। भारत में, कुट्टू मुख्य रूप से जम्मू और कश्मीर (उधमपुर, लद्दाख, कारगिल और द्रास सेक्टर, गुरेज घाटी), उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश (भरमौर, पांगी, कुल्लू, शिमला, किन्नौर, बाहरी सराज, चौपाल, डोडरा कौर, नेशांग, पूह डिवीजन, लाहौल घाटी, पिन घाटी), छत्तीसगढ़, उत्तर प्रदेश (उत्तर काशी, चमोली, पौरी, अल्मोड़ा और पिथौरागढ़), पश्चिम बंगाल (दार्जिलिंग, कलिम्पोंग, न्यू जलपाईगुड़ी और कूचबिहार के क्षेत्र), ऊपरी असम क्षेत्र, सिक्किम (लाचन), मेघालय, मणिपुर, अरुणाचल प्रदेश (तवांग, बोमडिला और दिरांग), तमिलनाडु की नीलगिरी और पलानी पहाड़ियां और केरल के पहाड़ी क्षेत्रों में उगाया जाता है।

विटामिन और खनिजों से भरपूर: कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम, आयरन, मैंगनीज, कॉपर, थायामिन, राइबोफ्लेविन और नियासिन

स्वास्थ्य लाभ -

- एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव:** कुट्टू के अंकुरों में विभिन्न फ्लेवोनोइड्स जैसे ओरिएंटीन, आइसोरिएंटीन, विटेक्सिन, आइसोविटेक्सिन, रुटिन और क्वेरसेटिन होते हैं। उच्च फ्लेवोनोइड सामग्री कुट्टू की एंटीऑक्सीडेंट क्षमता को बढ़ाती है। ऐसा माना जाता है कि कुट्टू में फ्लेवोनोइड और पॉलीफेनॉल की मात्रा अधिक होने के कारण, इसके एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव से मानव स्वास्थ्य पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है।
- हाइपोकोलेस्ट्रॉलेमिक प्रभाव:** कुट्टू से प्लाज्मा कुल कोलेस्ट्रॉल कम होता है और स्टेरोल उत्सर्जन को बढ़ावा मिलता है और आंतों से कोलेस्ट्रॉल के अवशोषण में कमी आती है।
- हाइपोटेंसिव प्रभाव:** कुट्टू में उच्च पॉलीफेनॉल सामग्री होने के कारण इसमें रेनिन-एंजियोटेंसिन प्रणाली को विनियमित करके एंटीहाइपरटेंसिव प्रभाव होता है।
- हाइपोग्लाइसेमिक प्रभाव:** कुट्टू में प्रतिरोधी स्टार्च होता है, इसलिए इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। इस प्रकार, कुट्टू का उपयोग कुछ पुरानी बीमारियों के उपचार में किया जा सकता है क्योंकि कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले आहार रक्त शर्करा को नियंत्रित करते हैं, मोटापे को रोकते हैं और हृदय रोग के जोखिम को कम करते हैं।

संदर्भ

- यिलमाज, हसी और नर्कन, याबांसी और मेरिक, कागदास. (2020). बकव्हीट: ए यूसफुल फूड एण्ड इट्स इफेक्ट्स ऑन ह्यूमन हेल्थ. करंट न्यूट्रिशन एण्ड फूड साइंस. 16. 29-34. 10.2174/1573401314666180910140021
- अनीशा नलिनकुमार और प्रतिभा सिंह. (2020). एन ओवरव्यू ऑफ बकव्हीट (फैगोपाइरम प्रजाति)- एन अंडरयूटिलाइज्ड क्रॉप इन इंडिया-न्यूट्रिशनल वेल्थ एण्ड हेल्थ बैनिफिट्स, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मेडिकल रिसर्च एंड हेल्थ साइंसेज



मुरात

अन्य नाम: मकरा, मुरात (हिंदी), कोराले (कन्नड़), अंडरालू (तेलुगू)

परिचय

मुरात का वैज्ञानिक नाम यूरोक्लोआ रामोसा है, यह घास परिवार पोएसी से संबंधित एक छोटे बीज वाली अनाज की फसल है। इसे आम तौर पर मुरात या कोराले बाजरा भी कहा जाता है। मुरात की खेती मुख्य रूप से इसके खाद्य अनाज के लिए की जाती है, जिसके पोषण संबंधी लाभों और अनेक उपयोगों के कारण इस पर ध्यान आकर्षित हुआ है।

मुरात का एशिया और अफ्रीका सहित दुनिया भर के विभिन्न क्षेत्रों में खेती का एक लंबा इतिहास है। यह विविध कृषि जलवायु परिस्थितियों के लिए अच्छी तरह से अनुकूलित है और शुष्क भूमि और वर्षा आधारित दोनों क्षेत्रों में पनप सकता है, जिससे यह एक लचीला और टिकाऊ फसल विकल्प बन जाता है।

मुरात के दाने हल्के भूरे से गहरे भूरे रंग के साथ छोटे और गोल होते हैं, इसलिए इसका नाम 'ब्राउनटॉप' है। इनमें हल्का, पौष्टिक स्वाद और थोड़ी चबाने जैसी बनावट होती है। मुरात ग्लूटेन-मुक्त होता है, जो इसे ग्लूटेन असहिष्णुता वाले व्यक्तियों या ग्लूटेन-मुक्त आहार का पालन करने वाले लोगों हेतु उपयुक्त बनाता है।

पौष्टिक रूप से, मुरात कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। यह आहार फाइबर का एक समृद्ध स्रोत है, जो घुलनशील और अघुलनशील दोनों फाइबर प्रदान करता है, जिससे पाचन स्वास्थ्य को समर्थन मिलता है, वजन प्रबंधन में सहायता मिलती है और रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। मुरात आयरन, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस जैसे आवश्यक खनिजों के साथ-साथ नियासिन और थायामिन जैसे बी-विटामिन का भी अच्छा स्रोत है।

मुरात की बहुमुखी प्रतिभा इसके पाक अनुप्रयोगों तक फैली हुई है। इसे चावल या कूसकूस के समान अनाज के रूप में पकाया और खाया जा सकता है, और विभिन्न व्यंजनों में अन्य अनाज के विकल्प के रूप में उपयोग किया जा सकता है। इसका उपयोग दलिया, पिलाफ, सलाद, सूप और यहां तक कि बेक किए गए सामान बनाने के लिए भी किया जा सकता है।

मुरात पर अनुसंधान जारी है, जिसमें इसके संभावित स्वास्थ्य लाभों और टिकाऊ कृषि में इसकी भूमिका पर प्रकाश डाला जाता है। अध्ययनों में इसके एंटीऑक्सीडेंट गुणों, एंटी डायबेटिक प्रभावों और एक कार्यात्मक भोजन के रूप में क्षमता का पता लगाया गया है। इसके अतिरिक्त, फसल की प्रतिकूल पर्यावरणीय परिस्थितियों को झेलने की क्षमता और इसकी कम पानी की आवश्यकता से यह टिकाऊ कृषि प्रथाओं के लिए एक आकर्षक विकल्प है।

उदभव

मुरात (उरोक्लोआ रामोसा), जिसे मुरात या कोराले बाजरा के रूप में भी जाना जाता है, दुनिया भर के विभिन्न क्षेत्रों में खेती और उपयोग का एक लंबा इतिहास है। हालांकि मुरात की विशिष्ट उदभव के बारे में सीमित जानकारी उपलब्ध है, लेकिन माना जाता है कि इसका उदभव एशिया और अफ्रीका में हुआ है, जहां इसकी खेती सदियों से की जाती रही है।

एशिया में, मुरात भारत, चीन, नेपाल और म्यांमार जैसे देशों में उगाया और खाया जाता है। इसे भारत में सबसे पुरानी खेती वाली फसलों में से एक माना जाता है, जो हजारों साल पुरानी है। भारत में मुरात को आम तौर पर क्षेत्रीय भाषाओं में कोराले या कोडिसामा के रूप में जाना जाता है और पारंपरिक रूप से कर्नाटक, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश और महाराष्ट्र जैसे क्षेत्रों में उगाया जाता है।

मुरात खाने के फायदे

पोषक तत्वों से भरपूर: मुरात आवश्यक पोषक तत्वों का एक अच्छा स्रोत है, जिसमें आहार फाइबर, प्रोटीन, विटामिन (जैसे नियासिन और थियामिन), और खनिज (जैसे आयरन, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस) शामिल हैं। ये पोषक तत्व समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए महत्वपूर्ण हैं।

ग्लूटेन-मुक्त विकल्प: मुरात प्राकृतिक रूप से ग्लूटेन-मुक्त है, अतः यह सेलियाक रोग, ग्लूटेन असहिष्णुता वाले व्यक्तियों या ग्लूटेन-मुक्त आहार का पालन करने वाले लोगों के लिए एक उपयुक्त अनाज विकल्प बन गया है।

पाचन स्वास्थ्य: मुरात आहार फाइबर से समृद्ध है, जो नियमित मल त्याग को बढ़ावा देकर, कब्ज को रोकने और लाभकारी आंत बैक्टीरिया के विकास का समर्थन करके पाचन स्वास्थ्य का समर्थन कर सकता है।





वजन का प्रबंधन: उच्च फाइबर सामग्री वाला मुरात पेट के भरे होने की भावना में योगदान कर सकता है और भूख को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, जो वजन प्रबंधन में सहायता कर सकता है और अधिक खाने से रोक सकता है।

स्वस्थ हृदय: मुरात हृदय स्वास्थ्य पर लाभकारी प्रभाव डाल सकता है। इसकी फाइबर सामग्री, इसके संभावित कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले गुणों के साथ, स्वस्थ खून में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने, हृदय रोगों के जोखिम को कम करने और हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करने में मदद कर सकती है।

रक्त शर्करा विनियमन: मुरात में जटिल कार्बोहाइड्रेट और आहार फाइबर स्थिर और धीमी गति से पाचन में योगदान कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप खून के प्रवाह में ग्लूकोज धीरे-धीरे जारी होता है। यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है और डायबिटीज वाले व्यक्तियों या इस स्थिति के विकसित होने के जोखिम वाले लोगों के लिए फायदेमंद हो सकता है।

एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि: मुरात में विभिन्न एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जैसे कि फिनोलिक यौगिक, जो ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाने और शरीर में हानिकारक मुक्त कणों को बेअसर करने में मदद करते हैं।

पकाने में कई तरह के उपयोग: मुरात का उपयोग विभिन्न प्रकार के व्यंजनों को तैयार करने में किया जा सकता है, जिसमें साबुत अनाज के रूप में, दलिया में, चावल के विकल्प के रूप में, सलाद में और पके हुए माल में, रसोई में कई तरह के उपयोग किया जा सकता है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि मुरात और इसके लाभों के प्रति व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएं भिन्न हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त अपने आहार में मुरात को शामिल करने पर व्यक्तिगत सलाह और मार्गदर्शन के लिए हमेशा एक स्वास्थ्य देखभाल व्यावसायिक या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करने की सलाह दी जाती है।

संदर्भ

1. चौहान, वाई एस, और सिंह, पी. (2012). ब्राउनटॉप मिलेट: एन अंडरएक्सप्लॉइटेड न्यूट्रास्युटिकल. इंडियन जर्नल ऑफ ट्रेडिशनल नॉलेज, 11(4), 584–590
2. भागवत, एस ए, और विलिस, के जे (2008). स्पीशियस पर्सिस्टेंस इन नॉर्थली ग्लेकिल रिफ्यूजिया ऑफ यूरोप: ए मैटर ऑफ चांस या बायोजियोग्रेफिकल ट्रेट्स? जर्नल ऑफ बायोग्राफी, 35(3), 464–482



ज्वार

अन्य नाम: ज्वार (मराठी), जुआर (बंगाली, गुजराती), जोला (कन्नड), चोलम (मलयालम, तमिल), जान्हा (उड़िया), जोन्नालू (तेलुगू), मिलो, चार

परिचय

ज्वार एक ग्लूटेन-मुक्त और प्रोटीन युक्त बाजरा है, जिसे सफेद बाजरा भी कहा जाता है, पोषक तत्वों से भरपूर यह अनाज वजन घटाने, मधुमेह को नियंत्रित करने, अनुकूलतम हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, ऊर्जा के स्तर को बढ़ावा देने सहित कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, आम तौर पर ज्वार कहा जाता है और इसे ग्रेट बाजरा, ब्लूमकॉर्न, गिनी कॉर्न, दुर्गा, इम्पी, ज्वार या मिलो के नाम से भी जाना जाता है, यह एक घास की प्रजाति है जिसकी खेती इसके अनाज के लिए की जाती है, जिसका उपयोग मनुष्यों के भोजन, पशु आहार और इथेनॉल उत्पादन के लिए किया जाता है। ज्वार को गेहूं के स्वस्थ विकल्प के रूप में फिटनेस प्रेमियों के बीच हाल के दिनों में लोकप्रियता हासिल हो रही है। इसका सेवन साबुत अनाज के रूप में किया जा सकता है या आटे में पीसकर किया जा सकता है, आटे की बनावट अच्छी और मुलायम होती है। आटा दलिया की तरह चिकना और चिपचिपा होता है लेकिन गेहूं जितना भारी नहीं होता। ज्वार से बने पैनकेक और बेकड खाद्य पदार्थ हल्के और फूले हुए होते हैं, खाने में स्वादिष्ट होते हैं। चूंकि इसका स्वाद मीठा होता है, ज्वार का उपयोग मादक पेय बनाने के लिए किया जाता है।

- ★ वैज्ञानिक नाम: सोरघम बाइकलर
- ★ परिवार: पोएसी
- ★ साम्राज्य: प्लांटे
- ★ ऑर्डर: पोल्स

उद्भव

सोरघम बाइकलर ज्वार की एक सामान्य प्रजाति है, जो अफ्रीका की मूल निवासी है, एक महत्वपूर्ण अनाज की फसल है, जिसका

उपयोग मुख्य रूप से भोजन, पशु चारा, मादक पेय पदार्थ और जैव ईंधन बनाने के लिए किया जाता है। ज्वार एक सूखा और गर्मी प्रतिरोधी पौधा है जो बंजर और सूखे क्षेत्र में उगता है और गरीब और ग्रामीण लोगों के लिए मुख्य अनाज है। ज्वार को कई नामों जैसे दुर्गा, मिस्र का बाजरा, ग्रेट बाजरा, काफिर मक्का, फेटेरिटा, गिनी मक्का, सूडान घास, मिलो, जुवार, मराठी में ज्वारी, तमिल में चोलम, कन्नड में जोलाल और तेलुगु में जोनालू से जाना जाता है। ज्वार की उदभव अफ्रीका में हुई और अब इसकी खेती उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में व्यापक रूप से की जाती है। चावल, गेहूं, मक्का और जौ के बाद ज्वार दुनिया की पांचवीं सबसे महत्वपूर्ण अनाज की फसल है, जिसका 2021 में वार्षिक वैश्विक उत्पादन 61,000,000 मीट्रिक टन (60,000,000 लंबे टनय 67,000,000 छोटे टन) हुआ है। एस. बाइकलर आम तौर पर एक वार्षिक पौधा है, लेकिन इसकी कुछ किस्में बारहमासी हैं। यह गुच्छों में उगता है जो 4 मीटर (13 फीट) से अधिक ऊंचाई तक पहुंच सकता है। दाना छोटा होता है, जिसका व्यास 2 से 4 मिलीमीटर (0.079 से 0.157 इंच) तक होता है। मीठा ज्वार (स्वीट सोरघम), ज्वार की ऐसी किस्में हैं जो मुख्य रूप से चारा, सिरप उत्पादन और इथेनॉल के लिए उगाई जाती हैं, वे अनाज के लिए उगाए गए पौधों से ऊंचे होते हैं।

सोरघम बाइकलर ज्वार की खेती की जाने वाली प्रजाति है, इसके वन्य रिश्तेदार वानस्पतिक जीनस सोरघम बनाते हैं।

पोषण संबंधी तथ्य

ज्वार में पोषक तत्वों की प्रचुरता के कारण और अपने अपरिहार्य स्वास्थ्य लाभों के लिए प्राचीन काल से सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाले अनाजों में से एक माना जाता है। पिछले कुछ वर्षों में शहरीकरण और परिष्कृत एवं प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों पर अत्यधिक निर्भरता के युग में यह मुख्य अनाज कहीं खो गया है। हमारे लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने पारंपरिक खाद्य पदार्थों का स्वाद लेना शुरू करें ताकि इसके अविश्वसनीय पोषक तत्वों का लाभ उठाया जा सके।

ज्वार प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और आहार फाइबर से भरपूर है जो वृद्धि और विकास को बढ़ावा देता है, यह वजन पर नजर रखने वालों के आहार में एक आदर्श अनाज है और मधुमेह को भी नियंत्रित करता है। कैल्शियम, लौह, फॉस्फोरस, पोटेशियम और सोडियम की प्रचुर मात्रा से भरपूर, ये खनिज हड्डियों को मजबूत करते हैं, प्रतिरक्षा को मजबूत करते हैं और बीमारियों को दूर रखते हैं। इसके अलावा, ज्वार में उल्लेखनीय मात्रा में विटामिन थाय.मिन, नियासिन, फोलेट और राइबोफ्लेविन भी होते हैं जो समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए जाने जाते हैं।

विटामिन और खनिजों से भरपूर ज्वार में मौजूद विटामिन इस प्रकार हैं:

विटामिन बी1 (थियामिन), विटामिन बी2 (राइबोफ्लेविन), विटामिन बी3 (नियासिन), विटामिन बी5 (पैंटोथेनिक एसिड), विटामिन बी6 (पाइरिडोक्सिन), विटामिन ई (टोकोफेरॉल)3

पोषक तत्व	प्रतिशत उपस्थिति
कार्बोहाइड्रेट	72.1 ग्राम
प्रोटीन	10.6 ग्राम
रेशा	6.7 ग्राम
शर्करा	2.53 ग्राम
वसा	3.46 ग्राम
आयरन	3.36 मि.ग्रा
कैल्शियम	13 मि.ग्रा
पोटेशियम	363 मि.ग्रा
सोडियम	2 मि.ग्रा
जस्ता	1.67 मि.ग्रा
मैग्नीशियम	165 मि.ग्रा
फॉस्फोरस	289 मि.ग्रा

स्वास्थ्य लाभ

★ आंत के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

आहारिय फाइबर की प्रचुर मात्रा के कारण ज्वार पाचन तंत्र के सुचारु कार्यों में सहायता करता है। इसे दुनिया के सबसे अच्छे खाद्य पदार्थों में से एक माना जाता है जो पाचन प्रक्रिया में सुधार करता है और पेट के स्वास्थ्य के लिए ग्लूटेन-मुक्त भोजन है क्योंकि यह एक सामान्य वयस्क के आहार फाइबर की लगभग 48 प्रतिशत जरूरतों को पूरा करता है। इसके अलावा, ज्वार का नियमित सेवन सूजन, कब्ज, पेट फूलना, अपच, एंठन, दस्त और गैस्ट्रो इंटेस्टाइनल समस्याओं को रोकने में मदद कर सकता है।

★ कैंसर के इलाज के उपाय

ज्वार में प्रबल एंटीऑक्सीडेंट की उपस्थिति के चलते इसका महत्व बहुत अधिक माना जाता है क्योंकि यह कई प्रकार के कैंसर के खतरे को रोकता है। ज्वार की चोकर परत में दुर्लभ एंटीऑक्सीडेंट होता है जो मानव शरीर में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ये एंटीऑक्सीडेंट बहुत कम खाद्य पदार्थों

में पाए जाते हैं और कुछ कैंसर जैसे ग्रासनली कैंसर और पेट के कैंसर को रोकने के लिए जाने जाते हैं। जो लोग ज्वार को मुख्य भोजन के तौर पर लेते हैं, उनकी तुलना गेहूं या मक्का खाने वाले लोगों से की जाती है, उनमें कैंसर विकसित होने की संभावना उल्लेखनीय रूप से कम होती है, क्योंकि एंटीऑक्सीडेंट मुक्त रेडिकल को नष्ट कर देते हैं। जो कैंसर कोशिकाओं के निर्माण को बढ़ावा देते हैं।

★ हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाता है

ज्वार में फाइटोकेमिकल्स फिनोल, टैनिन और प्लांट स्टेरोल्स की गुणवत्ता हाइपोकोलेस्ट्रॉलेमिक प्रभाव के लिए जानी जाती है। पोषण की पत्रिका के अनुसार ज्वार से 10–20 मिलीग्राम पोलिकोसैनोल एसेंस एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को काफी कम कर सकता है। एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ई, बी और खनिज आयरन और मैग्नीशियम उल्लेखनीय मात्रा में होने से यह कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने, प्लग बनने की रोकथाम करने और खून के प्रवाह और परिसंचरण में सुधार करने में मूल्यवान है। इसके अलावा, यह प्लेटलेट्स को अवरुद्ध होने से रोकथाम करता है और दिल के दौरों, स्ट्रोक और एथेरोस्क्लेरोसिस के खतरे को कम करता है।



★ डायबिटीज को नियंत्रित करता है

ज्वार को एक उत्तम अनाज माना जाता है जिसे मधुमेह रोगियों के भोजन योजना में शामिल किया जाना चाहिए, क्योंकि इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स मध्यम होता है। टैनिन से भरपूर ज्वार की भूसी ऐसे एंजाइम स्रावित करती है जो शरीर में चीनी और स्टार्च के अवशोषण को कम करने की क्षमता रखते हैं। इस प्रकार ज्वार शरीर में ग्लूकोज के स्तर और इंसुलिन संवेदनशीलता को नियंत्रित किया जाता है जिससे डायबिटीज को बेहतर नियंत्रण में मदद मिलती है। इनके अलावा, फाइबर, थायमिन, नियासिन, राइबोफ्लेविन और फोलेट से भरपूर ज्वार खने से पेट के खाली होने की प्रक्रिया में देरी होती है, खून का प्रवाह में ग्लूकोज की रुकावट और अवशोषण धीमा होता है और रक्त शर्करा को बढ़ने से रोका जाता है। ज्वार की रोटी का नियमित रूप से सेवन करने से हेपेटिक ग्लूकोनियोजेनेसिस को कम किया जा सकता है।

★ संवेदनशील आंत की बीमारी के लिए ज्वार

ग्लूटेन के प्रति असहनशीलता और गेहूं आधारित उत्पादों के सेवन से व्यक्ति के स्वास्थ्य पर असर पड़ता है और एलर्जी के परिणामस्वरूप सेलियाक रोग हो सकता है। ग्लूटेन के प्रति संवेदनशील सभी लोगों के लिए ज्वार गेहूं के एक स्वस्थ

और पौष्टिक विकल्प के रूप में आता है। आहार में ज्वार ग्लूटेन के कारण होने वाली इंप्लेमेंशन, अपच, मितली और पेट में होने वाली अन्य समस्याओं को कम करता है।

★ ऊर्जा वर्धक (एनर्जी बूस्टर)

ज्वार नियासिन या विटामिन बी 3 से भरपूर है, नियासिन एक आवश्यक पोषक तत्व है जो शरीर में ऊर्जा के चयापचय में एक महत्वपूर्ण घटक है। आहार में ज्वार को शामिल करने से चयापचय बढ़ता है और पूरे दिन ऊर्जा का स्तर बढ़ता है। इसके अलावा, ज्वार आपको एक बार में नियासिन का 28 प्रतिशत आहार की मात्रा मिलती है।

★ हड्डियों को मजबूत बनाता है

ज्वार में मैग्नीशियम की पर्याप्त मात्रा होने से कैल्शियम अवशोषण को बढ़ाने में सहायता मिलती है जो कैल्शियम के स्तर को बनाए रखने और हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करती है। कैल्शियम और मैग्नीशियम दो सबसे महत्वपूर्ण हड्डियों के अनुकूल पोषक तत्व हैं जो हड्डियों के पुनर्विकास में सहायता करते हैं और टूटी हुई और उम्र बढ़ने पर हड्डियों में होने वाली बीमारियों को तेजी से ठीक करते हैं। बुजुर्ग लोगों की आहार योजना में ज्वार बाजरा को नियमित रूप से शामिल करने से ऑस्टियोपोरोसिस और गठिया के खतरे को टाला जा सकता है।

★ हीमोग्लोबिन स्तर में सुधार करता है

ज्वार आवश्यक खनिजों आयरन और कॉपर से भरपूर होता है जो शरीर में खून के प्रवाह और परिसंचरण को बेहतर बनाने के लिए मिलकर काम करते हैं। आयरन लाल रक्त कोशिकाओं के विकास के लिए आवश्यक खनिज है, कॉपर शरीर में आयरन के अवशोषण में सहायता करता है, इस प्रकार कोशिका वृद्धि और मरम्मत को बढ़ावा देता है और रक्त के समग्र परिसंचरण को बढ़ाता है और एनीमिया का इलाज करता है। अपने भोजन योजना में ज्वार को शामिल करने से आपको एक बार में कॉपर की अनुशंसित मात्रा का 58 प्रतिशत मिलता है और इससे बालों के विकास को भी प्रोत्साहन मिलता है और बालों के झड़ने को रोका जा सकता है।

★ वजन घटाने के लिए ज्वार

यदि आप वास्तव में उन अतिरिक्त वसा को कम करने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं, तो अपने आहार में ज्वार को शामिल करना शुरू करें, क्योंकि फाइबर की भारी मात्रा और लगभग 22 ग्राम प्रोटीन से मांसपेशियों के निर्माण को बढ़ावा देता है, पाचन में देरी होती है, भूख की पीड़ा को रोका जा सकता है, कैलोरी के सेवन में कमी आती है और वजन कम करने में मदद मिलती है। ज्वार एक स्वस्थ और पौष्टिक अनाज है जो आपके आहार में विविधता ला सकता है और साथ ही आपके समग्र स्वास्थ्य और वजन पर आश्चर्यजनक रूप से अच्छा काम करता है।





बाजरा

अन्य नाम: स्पाइक्ड मिलेट या पर्ल मिलेट (अंग्रेजी), बाजरा (बंगाली, हिंदी, उड़िया, पंजाबी, उर्दू), बाजरी (राजस्थानी, गुजराती, मराठी), सज्जे (कन्नड़), कंभू (तमिल), सज्जा (तेलुगू)

परिचय

बाजरा, जिसे पर्ल मिलेट भी कहा जाता है, दुनिया के शुष्क और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में उगाई जाने वाली एक अनाज की फसल है। यह अत्यधिक पौष्टिक अनाज है, जो आवश्यक विटामिन और खनिजों से भरपूर है। यह भारत और अफ्रीका के कई हिस्सों में मुख्य भोजन है और इसका उपयोग रोटी, दलिया और अन्य व्यंजन की चीजें बनाने में किया जाता है। बाजरा फाइबर, प्रोटीन और कैल्शियम के साथ-साथ विटामिन बी और आयरन का एक बड़ा स्रोत है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम है और यह ग्लूटेन-मुक्त है, जो इसे ग्लूटेन-मुक्त आहार लेने वालों के लिए विकल्प बेहतरीन बनाता है। इसमें उच्च प्रोटीन मात्रा होने से यह शाकाहारियों और शाकाहारी लोगों के लिए एक बढ़िया विकल्प माना जाता है जो पौधे-आधारित प्रोटीन का सेवन बढ़ाना चाहते हैं। साथ ही, बाजरे को पकाना आसान है और इसे विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में इस्तेमाल किया जा सकता है।

विटामिन और खनिजों से भरपूर

कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और आयरन जो शरीर के कार्यों के लिए आवश्यक हैं।

अनुकूल स्थिति: यह हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद माना जाता है।

स्वास्थ्य लाभ

1. पाचन के लिए अच्छा: बाजरा आहार फाइबर का एक समृद्ध स्रोत है जो पाचन में मदद करता है और कब्ज को भी रोकता है।
2. वजन घटाने में मदद करता है: बाजरा कैलोरी में कम और आहारिय फाइबर से भरपूर होता है, इसलिए यह वजन घटाने के लिए एक आदर्श भोजन है क्योंकि इसे लेने से लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस होता है।
3. हृदय स्वास्थ्य में सुधार: बाजरा मैग्नीशियम से भरपूर होता है जो रक्त चाप को नियंत्रित करने में मदद करता है और इस प्रकार हृदय रोगों के खतरे को कम करता है।
4. ऊर्जा बढ़ाता है: बाजरा जटिल कार्बोहाइड्रेट का एक समृद्ध स्रोत है जो शरीर को निरंतर ऊर्जा प्रदान करता है।
5. एनीमिया को रोकता है: बाजरा आयरन का एक उत्कृष्ट स्रोत है जो हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाकर एनीमिया को रोकने में मदद करता है।

खास जगह का खास पोषण

यदि पोषण संबंधी जरूरतें और पानी पीने की मात्रा उचित रूप से पूरा नहीं किया जाता है तो विभिन्न पर्यावरणीय जोखिम (जैसे गर्मी, ठंड और ऊंचाई) युद्ध की प्रभावशीलता को बदल सकते हैं।

युद्ध और युद्ध-अनुरूप परिदृश्यों के दौरान ऊर्जा और तरल पदार्थ की आवश्यकताएं आमतौर पर सामान्य से अधिक होती हैं।

जब मिशन की सफलता की बात आती है तो युद्ध के मैदान पर पर्याप्त ईंधन और परिचालन प्रदर्शन के बीच सहक्रियात्मक संबंध को कम करके नहीं आंका जा सकता है।

कुछ उदाहरणों में, ईंधन भरने के विकल्प सीमित हैं, लेकिन जब भी संभव हो, विभिन्न चुनौतीपूर्ण इलाकों और पर्यावरणीय और तार्किक चरम स्थितियों के संपर्क में आने पर ऊर्जा और तरल पदार्थ की आवश्यकताओं को पूरा करना महत्वपूर्ण होता है।

आहार कार्यक्रम की एक व्यवस्थित योजना बनाने से शरीर में होने वाली पानी की कमी और ऊर्जा कुपोषण के कई संकेतों और लक्षणों को रोका जा सकता है।

बढ़ती शारीरिक गतिविधि, प्रशिक्षण, घाव और चोट के कारण ऊतकों का बहुत अधिक अपचय होता है, उच्च प्रोटीन आहार पसंदीदा मैक्रोन्यूट्रिएंट नहीं हो सकता है क्योंकि इससे निर्जलीकरण और आगे बढ़ सकता है। अपने दैनिक कैलोरी का 10 से 15 प्रतिशत नियमित राशन पैमाने से लीन प्रोटीन, दूध और दालों के उच्च जैविक मूल्य वाले स्रोतों को शामिल करें।

सभी इलाकों में मिशन-पूर्व भोजन का समय और संरचना

मिशन से पहले भोजन का उद्देश्य शरीर में ग्लाइकोजन का पर्याप्त भंडार सुनिश्चित करना और रक्त शर्करा को बनाए रखना है। प्रत्येक सैनिक को भोजन के समय के प्रति अपनी सहनशीलता और प्रदर्शन को बनाए रखने के लिए किन पैटर्न की आवश्यकता है, यह पता होना चाहिए। सामान्य तौर पर, तीव्र शारीरिक गतिविधियों के लिए भोजन ग्रहण करने के बाद पाचन की सुविधा देने और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संकट को कम करने के लिए लंबी अवधि की आवश्यकता होती है।

- ★ मिशन से पहले भोजन में न्यूनतम वसा होनी चाहिए क्योंकि इसे पचने में सीएचओ की तुलना में अधिक समय लगता है। यदि मिशन शुरू होने से चार घंटे पहले लिया जाए तो सीएचओ पेय पदार्थ और सीएचओध्रोटीन पेय उत्कृष्ट विकल्प माने गए हैं।
- ★ तरल पदार्थ ठोस पदार्थों की तुलना में अधिक तेजी से पचते और अवशोषित होते हैं, लेकिन व्यक्तिगत पसंद महत्वपूर्ण है।
- ★ उच्च प्रोटीन भोजन से बचें (केवल राशन के प्राकृतिक खाद्य स्रोतों से आ रहा है अर्थात् 110 ग्राम कोई अतिरिक्त अनुपूरक नहीं क्योंकि सीएचओ की तुलना में इसे पचाना कठिन है, और यह ऊर्जा का आसानी से उपलब्ध स्रोत नहीं है।

मिशनों के दौरान पोषण संबंधी तत्परता



क्षेत्र में सामने आने वाले पोषण संबंधी चार प्रमुख मुद्दे हैं:

- ★ अपर्याप्त राशन की खपत
- ★ अपर्याप्त ऊर्जा का सेवन
- ★ निर्जलीकरण
- ★ गैस्ट्रो इंटेस्टाइनल (पेट में) शिकायतें

राशन के साथ चुनौतियां

राशन खाने की सबसे बड़ी समस्या यह है कि यह उबाऊ हो जाता है! एकरसता और खाने के लिए समय की कमी राशन के सेवन में कमी आती है और वजन घटने लगता है। इसलिए, प्रदर्शन और स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए जितना संभव हो उतना फील्ड के अनुपात राशन का उपभोग करना महत्वपूर्ण है।

सभी आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए हर तरह की राशन सामग्री का कुछ हिस्सा खाएं।

फील्ड में वजन कम होना आम बात है लेकिन इससे मानसिक और शारीरिक प्रदर्शन खराब हो सकता है।

भोजन/राशन के विकल्प के रूप में नॉन-इशू वाले खाद्य पदार्थों का उपयोग सीमित करें क्योंकि उनमें कई महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की कमी हो सकती है। दैनिक राशन की पूर्ति के लिए इन वस्तुओं

को नाश्ते के रूप में उपयोग करें।

ऐसे फील्ड में जब शरीर का वजन प्राप्त करना असंभव नहीं तो कठिन हो तो शरीर में पानी की स्थिति मापने के लिए मूत्र के रंग को देखा जाना चाहिए।

शरीर के वजन में तरल पदार्थ की 2 प्रतिशत कमी से शारीरिक प्रदर्शन और मनोदशा खराब हो सकती है, भूख कम हो सकती है और सिर में चोट लगने का खतरा बढ़ सकता है। शरीर के वजन में 5 प्रतिशत की कमी से कार्य निष्पादन में 30 प्रतिशत की कमी आ सकती है। पानी की इस मात्रा की हानि समग्र स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर खतरा है।

फील्ड में शरीर में पानी बने रहने की निगरानी करना

मूत्र के रंग का निरीक्षण करके शरीर में पानी की मात्रा स्थिति की निगरानी करें।

गहरा पीला या बदबूदार मूत्र आने से कुछ हद तक निर्जलीकरण का संकेत मिलता है जब तक पेशाब हल्का पीला न हो जाए तब तक तरल पदार्थ का सेवन बढ़ा देना चाहिए। यदि विटामिन बी ले रहे हैं, तो शरीर में पानी की मात्रा ठीक होने पर भी मूत्र चमकीला पीला हो सकता है, पीला नहीं।





इलेक्ट्रोलाइट संतुलन

पसीने से इलेक्ट्रोलाइट्स (अर्थात्, सोडियम, पोटेशियम) की अत्यधिक कमी से मांसपेशियों में ऐंठन या गंभीर चिकित्सा समस्याएं हो सकती हैं। उत्कृष्ट शारीरिक स्थिति में रहने से इलेक्ट्रोलाइट की कमी को कम करने में मदद मिलेगी, लेकिन गर्मी में व्यायाम करते समय एथलीटों को पानी अच्छी तरह से लेने को कहा जाता है, जिससे उनके तरल पदार्थ के नुकसान का केवल आधा से दो-तिहाई हिस्सा ही पूरा होता है। सोडियम और पोटेशियम युक्त इलेक्ट्रोलाइट स्नैक्स को बनाए रखने हेतु, मिशन के दौरान और बाद में इलेक्ट्रोलाइट्स, इलेक्ट्रोलाइट्स, ग्लूकोज पॉलिमर, या जेल और ब्लॉक के रूप में इलेक्ट्रोलाइट्स वाले तरल पदार्थ की आवश्यकता हो सकती है। इलेक्ट्रोलाइट्स को हाइपोनेट्रेमिया की कमी पूरी करनी चाहिए।

रेगिस्तान की गर्मी में मिशन

जमीन के युद्ध अभियानों के दौरान भारी भरकम हथियारों के साथ कठिन इलाके में बार-बार आना जाना किसी भी पर्यावरणीय स्थिति के तहत कठिन होता है, लेकिन अत्यधिक गर्मी और नमी के साथ विशेष रूप से कठिन होता है। जमीन के युद्ध परिदृश्य जहां कार्मिक बहुत भारी सामान या घायल साथी उठाते हैं तो उनके समग्र प्रयास और ऊर्जा खर्च होने के साथ-साथ तरल पदार्थ और इलेक्ट्रोलाइट की जरूरतें बढ़ जाती हैं।

अध्ययनों से पता चलता है कि गर्मी के अल्पकालिक और दीर्घकालिक संपर्क में आने पर भूख कम हो जाती है और भोजन की प्राथमिकताएं और खाने के पैटर्न बदल जाते हैं। भूख में कमी के कारण भोजन के थर्मि प्रभाव को कम करने के लिए शारीरिक रूप से सेवन में कमी और इस तरह शरीर के तापमान को बढ़ने से रोकना, और मनोवैज्ञानिक, तनाव और गर्म वातावरण में गर्म भोजन खाने की इच्छा की कमी दोनों हो सकते हैं। अवसादग्रस्त भोजन के सेवन को सामान्य स्थिति में लाने के लिए शरीर में पर्याप्त पानी की आवश्यकता होती है। इसलिए गर्म वातावरण में भोजन का सेवन बढ़ाने के लिए राशन घटकों के साथ-साथ भोजन के दौरान सामाजिक स्थिति और भोजन सेवा के लिए दिन के समय में बदलाव करना और यह सुनिश्चित करना आवश्यक हो सकता है कि सैनिक अच्छी तरह से हाइड्रेटेड हैं। सौभाग्य से अच्छी तरह से प्रशिक्षित व्यक्ति जो गर्मी में रहने के आदी हैं और कठिन व्यायाम के आदी हैं, उन्हें उन लोगों की तुलना में गैस्ट्रो-

इंटेस्टाइनल संकट के कम लक्षणों का अनुभव होता है (जिससे भोजन के सेवन में और कमी आएगी)। गर्म वातावरण में मध्यम से भारी गति से काम करने से समशीतोष्ण वातावरण में समान काम की तुलना में ऊर्जा आवश्यकताओं में अधिक वृद्धि नहीं होती है।

गर्म वातावरण में परिचालन के दौरान तरल पदार्थ और इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखना प्रमुख सरोकार हैं।

बाहर काम करने या व्यायाम करने से पसीने के माध्यम से पानी और इलेक्ट्रोलाइट की हानि बढ़ जाती है। पसीने और तरल पदार्थ के नष्ट होने की मात्रा इस पर निर्भर करती है:

- ★ पर्यावरण का तापमान और नमी
- ★ कार्य दर
- ★ फिटनेस स्तर और अनुकूलन।
- ★ पानी पीने की मात्रा और दर

जब थर्मोन्यूट्रल वातावरण में किया जाने वाला वही कार्य गर्म वातावरण में किया जाता है, तो थर्मल संतुलन बनाए रखने के बढ़ते कार्य के कारण ऊर्जा की आवश्यकताएं थोड़ी बढ़ जाती हैं। जब (30 से 50 डिग्री सेल्सियस) तापमान में रहते/काम करते हैं, तो ऊर्जा की खपत आम तौर पर 10 प्रतिशत-15 प्रतिशत तक बढ़ जाती है, जब तक कि गतिविधि का स्तर इसके अनुसार कम न हो जाए।

यदि 4,000 किलो कैलोरी/दिन की आवश्यकता है, तो ऊर्जा में 10 प्रतिशत वृद्धि = $4,000 \cdot 0.10$ या 400 किलो कैलोरी/दिन होगी। लक्ष्य: प्रतिदिन 4,400 किलो कैलोरी का उपभोग करें।

यदि गतिविधि का स्तर कम हो जाता है तो गर्म, नम वातावरण में उच्च कार्य दर होने पर किसी अतिरिक्त ऊर्जा की आवश्यकता नहीं होती है, ऐसी जगह के कारण पोषण संबंधी चुनौतियाँ, द्रव और इलेक्ट्रोलाइट खर्च होने की दर काफी बढ़ सकती है। जब विशेष कपड़े, जैसे कि रासायनिक सुरक्षात्मक गियर, और/या बाँड़ी पर कवच पहना जाता है, तो प्रति घंटे एक से दो क्वार्ट या उससे भी अधिक पसीना निकलने की संभावना होती है। रिपोर्ट की गई पसीने की उच्चतम दर खतरनाक रूप से प्रति घंटे पांच लीटर से अधिक है।

- ★ मसालेदार, तैलीय या तला हुआ खाना खाने से बचें।
- ★ मांस और अन्य उच्च-प्रोटीन खाद्य पदार्थों की अधिक खपत सीमित रखें, जिनसे गर्मी के तनाव में योगदान कर सकते हैं।
- ★ कैफीन या अल्कोहल वाले पेय का सेवन करना।
- ★ गहन शारीरिक व्यायाम करना। इससे गर्मी में वृद्धि हो सकती है क्योंकि सक्रिय मांसपेशियाँ और इनसे जुड़ी रक्त परिसंचरण गतिविधि बहुत अधिक गर्मी पैदा करती है।

पसीने से निकलने वाले तरल पदार्थ की भरपाई करने में विफलता के परिणामस्वरूप शरीर में पानी की कमी होगी और संभवतः गर्मी से नुकसान हो सकता है।

यद्यपि गर्म वातावरण में प्रशिक्षण के दौरान पानी की कमी को दूर करने के लिए पर्याप्त तरल पदार्थ लेने और प्रदर्शन सुनिश्चित करने

के लिए बलपूर्वक शराब पीने की सिफारिश की जाती है, लेकिन यह हमेशा बुद्धिमानी नहीं है। बहुत अधिक पानी के परिणामस्वरूप हाइपोनेट्रेमिया हो सकता है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि पर्याप्त तरल पदार्थों का सेवन किया जा रहा है, एक पूर्व निर्धारित पेय कार्यक्रम की सिफारिश की जाती है: हर भोजन और नाश्ते के साथ कुछ प्रकार के पेय का सेवन किया जाना चाहिए।

- ★ नींबू का रस (नींबू ¼ चीनी + नमक)
- ★ गुड़ नींबू का रस (गुड़ + नींबू + सब्जा)
- ★ बोटलबंद नारियल पानी
- ★ खीरे का रस (खीरा + नमक + पुदीना की पत्तियाँ)
- ★ चुकंदर का रस (चुकंदर + गुड़ + नींबू)
- ★ टमाटर का रस (टमाटर + पाम चीनी)
- ★ छाछ (दही + जीरा + नमक + पुदीना)
- ★ रूह अफजा
- ★ ठंडा दूध
- ★ एलोवेरा जूस (एलोवेरा + नींबू + गुड़)
- ★ आंवला जूस (आंवला + गुड़ + अदरक)
- ★ सूप
- ★ दूध

वन क्षेत्र

जंगली क्षेत्रों की प्रमुख विशेषताएं उच्च और स्थिर तापमान, वर्ष के अधिकांश समय में भारी वर्षा और परेशानी पैदा करने

वाली नमी हैं। भूमध्य रेखा पर सभी ऋतुओं में वर्षा होती है। उष्ण कटिबंधीय वर्षा भी अपने दैनिक समय में अपेक्षाकृत स्थिर होती है, आम तौर पर दोपहर या शाम को होती है। उष्णकटिबंधीय वर्षावन क्षेत्र में सापेक्ष आर्द्रता दिन के दौरान औसतन 65 से 75% के बीच और रात में 90% से अधिक होती है।

भू-भाग के कारण पोषण संबंधी चुनौतियाँ

स्वच्छता के संबंध में, स्थितियाँ प्रतिकूल बनी रहती हैं: गंदगी निरंतर रहती है, कपड़े कभी भी पूरी तरह नहीं सूखते हैं और शरीर

पर गीले कपड़ों की तरह महसूस होते हैं, छोटी से छोटी खरोंच से संक्रमण उत्पन्न होता है, और बड़े घावों के परिणामस्वरूप गैंग्रीन हो सकता है। जंगल में कर्मियों में जठरांत्र और त्वचा रोगों का उच्च स्तर होता है नम त्वचा पर कपड़ों की रगड़ से घाव हो जाते हैं, यहाँ तक कि साधारण कपड़ों से भी। इसके अलावा, गीले पैर भी एक वास्तविक समस्या हो सकते हैं। कीड़ों के काटने से होने वाली बीमारियाँ अनेक हैं बुखार भी बार-बार होता है। और हम जानवरों के काटने, कभी-कभी जहरीले, मकड़ियों से लेकर सांपों तक, साथ ही सभी प्रकार के परजीवियों को नजरअंदाज नहीं कर सकते हैं, जो मानव जीव में आंतरिक और बाह्य रूप से निवास करते हैं।

तथ्यों के इस संयोजन के संबंध में, हमें उस प्रकार के तनाव को जोड़ना चाहिए जो कमोबेश मानव को शत्रु की उपस्थिति आस पास रहने से होता है। यह असामान्य नहीं है कि सैन्य कर्मियों को कभी-कभी गंभीर मानसिक पतन का सामना करना पड़ता है, जो थकान, तनाव, बीमारियों, स्वच्छता की कमी और भय के संयुक्त परिणाम के कारण होता है। लंबी अवधि, हफ्तों या महीनों के दौरान इन स्थितियों का विस्तार, केवल विशेष रूप से चयनित और प्रशिक्षित पुरुषों के लिए ही ऐसी चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना करना संभव होता है।

पोषण रेगिस्तान के समान है, हालांकि अधिक एंटीऑक्सीडेंट खाद्य पदार्थों को शामिल किया जाना चाहिए, जैसे नट्स और ड्राई फ्रूट्स जो कार्बोहाइड्रेट देते हैं। निर्जलीकरण एक अत्यंत महत्वपूर्ण मानदंड है। घाव भरने के लिए अधिक भोजन आधारित आयरन, विटामिन और जिंक जैसे खनिज को शामिल करना चाहिए।

ठंड और अधिक ऊंचाई पर मिशन

वस्तुतः उच्च ऊंचाई पर जाने वाले सभी सैन्य कर्मियों को वजन घटाने और दुबले शरीर के द्रव्यमान में कमी का अनुभव होता है। अतः 5,000 मीटर से कम ऊंचाई पर नियमित रूप से खाने के प्रति सतर्क रहकर वजन घटाने को रोका जा सकता है। 5,000 मीटर से ऊपर, 5-10 प्रतिशत वजन कम होना अपरिहार्य है।



ऊर्जा की मात्रा प्रति दिन 3,500 – 6,000 किलो कैलोरी के बीच होनी चाहिए

ऊंचाई पर वजन कम होने के कुछ कारणों में शामिल हैं

- ★ समुद्र स्तर की आवश्यकताओं में ऊर्जा आवश्यकताएं 115दू 150 प्रतिशत तक बढ़ जाती हैं।
- ★ स्वाद की अनुभूति में कमी, जिसके कारण भोजन का सेवन कम हो जाता है।
- ★ वसा और सीएचओ के चयापचय में परिवर्तन
- ★ सांस लेने की दर बढ़ने और शुष्क हवा से शरीर में पानी की कमी होना।
- ★ पोषक तत्वों का बिगड़ा हुआ अवशोषण
- ★ एक्यूट माउंटेन सिकनेस (एएमएस), जिसके कारण मितली, उल्टी, सिरदर्द और भूख कम हो सकती है।

वजन कम करने का एकमात्र तरीका ऊर्जा सेवन को बनाए रखने के बारे में सतर्क रहना है।

ऊर्जा आवश्यकताएं समुद्र तल पर 15–50: अधिक बढ़ सकती हैं।

कार्बोहाइड्रेट का सेवन

- ★ ऊंचाई पर और उड़ान में पसंदीदा ऊर्जा स्रोत उच्च सीएचओ खाद्य पदार्थ होते हैं क्योंकि इनसे :
- ★ ग्लाइकोजन भंडार की पूर्ति होती है।
- ★ ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए वसा की तुलना में कम ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है।
- ★ सबसे कुशल ऊर्जा स्रोत हैं।
- ★ एएमएस के लक्षणों की प्रगति या गंभीरता को कम और विलंबित कर सकता है।
- ★ रक्त शर्करा को बनाए रखता है और हाइपोग्लाइसीमिया की रोकथाम करता है।
- ★ आहार में कम से कम 400 ग्राम सीएचओ प्रदान करना चाहिए और सीएचओ को कुल ऊर्जा का 50दू70 प्रतिशत योगदान देना चाहिए।
- ★ इसे भोजन के बीच उच्च-सीएचओ स्नैक्स खाने और जोरदार गतिविधि और आराम के घंटों के दौरान सीएचओ युक्त पेय पदार्थ पीने से पूरा किया जा सकता है।

उदाहरण इस प्रकार हैं

- ★ मूंगफली की चिककी, बेसन के लड्डू, रेवड़ी, तिल के लड्डू, नट्स, नट्स के साथ खजूर बार, नट्स के साथ चॉकलेट, और चुकंदर, गाजर, रतालू और केले जैसी निर्जलित सब्जी चिप्स।
- ★ मेवे – अखरोट, बादाम और पिस्ता, काजू
- ★ कद्दू, सूरजमुखी, तिल (तिल), अलसी, (अलसी) गार्डन क्रस (हलीम) नट्स जैसे ताड़ की चीनी, तिलहन से बने एनर्जी बार

- ★ गाजर या चुकंदर से बना सब्जी का हलवा।
- ★ खजूर, खुबानी और किशमिश से बना ड्राई फ्रूट पाउडर।
- ★ पर्याप्त पानी पिएं। पानी में इलेक्ट्रोलाइट्स मिलाए जा सकते हैं।
- ★ नट्स के साथ डार्क चॉकलेट भ
- ★ विटामिन से भरपूर कैंडीज
- ★ गार्डन क्रस सीड्स पुदीन जी
- ★ रागी, गार्डन क्रस सीड्स, कद्दू के बीज के लड्डू
- ★ चिककी
- ★ विटामिन सी और घुलनशील फाइबर आधारित गमी बियर्स
- ★ (आम) आम पापड़

ऑक्सीडेटिव तनाव ऊंचाई पर जोखिम का एक परिणाम प्रतिक्रियाशील ऑक्सीजन प्रजातियों के अत्यधिक भार का उत्पादन है। विशेष रूप से, ऊंचाई पर बढ़ी हुई चयापचय दर और हाइपोक्सिक स्थितियां हानिकारक मुक्त कणों के उत्पादन को बढ़ा सकती हैं। सामूहिक मुक्त कण ऑक्सीडेटिव तनाव का कारण बनते हैं, जो रक्त परिसंचरण को धीमा कर सकता है और शारीरिक प्रदर्शन को खराब कर सकता है। पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड (पीयूएफए) ऑक्सीडेटिव तनाव के प्रति सबसे अधिक संवेदनशील पोषक तत्व हैं। अध्ययनों से पता चला है कि ऊंचाई की बीमारी के लक्षण आपस में जुड़े हुए हैं।

प्यास लगने से पहले ही शुद्ध पानी के नियमित घूंट पीने से ऑक्सीडेटिव तनाव के मार्करों के साथ निर्जलीकरण को रोकने में मदद मिल सकती है। इस प्रकार, ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने के लिए प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट खाद्य पदार्थों का उपयोग किया गया है।

उदाहरण के लिए अखरोट, बादाम और काजू जैसे पेड़ के मेवे, विटामिन ए, सी और ई युक्त सूखे फल जैसे आंवला, गाजर और स्ट्रॉबेरी, सूखे अनानास, खुबानी, आलूबुखारा, किशमिश, ताजे फल और सब्जियां।

कद्दू के बीज, सूरजमुखी के बीज और अलसी जैसे मैग्नीशियम और जिंक युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करने से प्राकृतिक रूप से घाव भरने में मदद मिल सकती है।

मेवे, अदरक, सूखी अदरक (सॉँठ), और हल्दी करक्यूमिन जैसे खाद्य पदार्थ शरीर को गर्म रखने में मदद कर सकते हैं और अच्छे प्राकृतिक एंटी-इंफ्लेमेटरी खाद्य पदार्थ हो सकते हैं।

इस प्रकार निष्कर्षतः भोजन-आधारित दृष्टिकोण रखना महत्वपूर्ण है। अपने भोजन को अपनी औषधि समझें।

- ★ सच्चा उपचार मन, शरीर और आत्मा के पोषण से आता है



रागी का व्यंजन



462
किलो कैलोरी

ऊर्जा

66.7
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

11.6
ग्राम

प्रोटीन

16.3
ग्राम

वसा



मिलेट और ओट्स नाश्ता बार्स

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, प्रशिक्षण पूर्व, प्रशिक्षण के बाद और अल्पाहार	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, अधिक ऊंचाई	फाइबर, ओमेगा 3, बीटा कैरोटीन, और कैल्शियम

सामग्री

★ ओट्स	40 ग्राम
★ रागी	15 ग्राम
★ सूरजमुखी के बीज	7.5 ग्राम
★ तिल के बीज	1 छोटा चम्मच
★ दालचीनी	¼ छोटा चम्मच
★ समुद्री नमक	¼ छोटा चम्मच
★ बादाम	12 ग्राम
★ खजूर	2-3 टुकड़े
★ शहद	15 मि.ली.
★ वेनिला एसेंस	¼ छोटा चम्मच

विधि

- ★ ओवन को 325 डिग्री फेर./165 डिग्री सेल्सि./गैस पर पहले से गर्म कर लें। एक 8-इंच/20-से.मी. वर्गाकार बेकिंग पैन पर ओवरलैपिंग फ्लैप के साथ पर्चमेंट पेपर बिछा दें।
- ★ एक मध्यम कटोरे में ओट्स, मिलेट, सूरजमुखी के बीज, कद्दू के बीज, तिल के बीज, दालचीनी और नमक को एक साथ मिलाएं।
- ★ पेकान और बादाम को फूड प्रोसेसर में दरदरा होने तक पीसें (यदि कुछ मेवे मोटे और थोड़े पाउडर वाले हों तो ठीक है)। ओट्स के मिश्रण में हिलाएँ।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ स्टील-कट रोल्ड ओट्स का उपयोग करें न कि प्रोसेस्ड ओट्स या इंस्टेंट ओट्स का।
- ★ ओट्स को 10 मिनट के लिए पानी में भिगो दें और फिर इन्हें तैयार करने में इस्तेमाल करें। जैसे: दलिया।
- ★ यही रेसिपी चावल, ज्वार, प्रोसो, राजगिरा के साथ भी बनाई जा सकती है।
- ★ खजूर को फूड प्रोसेसर में तब तक पीसें जब तक गाढ़ा पेस्ट न बन जाए। शहद और वेनिला मिलाएं और प्यूरी बनने तक पीसें। प्यूरी को रबर स्पैचुला से खुरचें और ओट्स के मिश्रण में मिलाएँ। हिलाते रहें (आपके साफ हाथ होने पर सबसे अच्छा काम करते हैं), जब तक कि ओट्स और मेवे चिपचिपे न हो जाएँ और प्यूरी के साथ कोटेड न हो जाएँ।
- ★ ग्रेनोला को तैयार बेकिंग पैन में डालें और एक चिकनी, समान परत में दबाएं। किनारों के चारों ओर भूरा होने तक, लगभग 25 मिनट तक बेक करें। लगभग 15 मिनट के लिए बेकिंग पैन में थोड़ा ठंडा करने के लिए काउंटर पर डालें। पर्चमेंट पेपरके फ्लैप्स को पकड़ें और पूरे बैच को एक कटिंग बोर्ड पर डालें। गर्म रहते हुए 16 बार भागों में काटें। इन्हें पूरी तरह से ठंडा होने दें और परोसें, या एक एयरटाइट कंटेनर में 1 सप्ताह तक स्टोर करें।



202
किलो कैलोरी

ऊर्जा

29.5
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

6.55
ग्राम

प्रोटीन

6.5
ग्राम

वसा



रागी मिल्कशेक

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
पेय पदार्थ	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, रेगिस्तान	कैल्शियम और प्रोटीन

सामग्री

★ रागी का आटा	45 ग्राम
★ दूध	300 मि.ली.
★ चीनी	15 ग्राम
★ कोको पाउडर	5 ग्राम
★ वेनिला एसेंस	¼ छोटा चम्मच
★ पानी	150 मि.ली.
★	

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

मिल्कशेक को और अधिक पौष्टिक बनाने के लिए इसमें कोई अन्य मिठास मिला सकते हैं और इसमें बादाम और अखरोट जैसे मेवे भी मिला सकते हैं।



विधि

- ★ एक सॉस पैन में उसमें रागी का आटा और कोको पाउडर मापकर डालें।
- ★ अच्छे से फेंटें और इसमें पानी मिलाएं।
- ★ गांठ से बचने के लिए अच्छी तरह फेंटें। यह सब चूल्हे पर किया जाता है। अब स्विच ऑन करें और इसे गाढ़ा और चमकदार होने तक पकाएं।
- ★ इसे कलछी पर इस तरह से लपेटना चाहिए। बंद करें और पूरी तरह ठंडा करें। दूध को कम से कम 15–30 मिनट तक ठंडा करें।
- ★ मिक्सर जार में ठंडा दूध डालें और चीनी और पकी हुई रागी का मिश्रण डालें।
- ★ इसमें वनीला एसेंस मिलाएं और इसे स्मूद और क्रीमी होने तक अच्छी तरह ब्लेंड करें। इसे परोसने के समय तक ठंडा करें और ठंडा ही परोसें।
- ★ रागी मिल्कशेक को चॉकलेट शेविंग्स या चॉकलेट स्ट्रिंकल्स से सजाकर परोसें।



प्रति सर्विग पोषण मूल्य

218
किलो कैलोरी

ऊर्जा

27.4
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

6.8
ग्राम

प्रोटीन

9
ग्राम

वसा



रागी दलिया

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता	आसान	सैन्य शिविर, जंगल, अधिक ऊंचाई, रेगिस्तान	फाइबर, आयरन, कैल्शियम, और प्रोटीन

सामग्री

★ रागी	60 ग्राम
★ दूध	1 कप (200 मि.ली.)
★ गुड़	5 ग्राम
★ इलाइची	1
★ बादाम	15 ग्राम

विधि

- ★ एक भारी तले वाले पैन या बर्तन में 4 बड़े चम्मच रागी का आटा डालें।
- ★ 1½ कप पानी डालें। याद रखें कि स्टोव अभी बंद है और हम इस समय इसे नहीं पका रहे हैं।
- ★ अच्छी तरह मिलाएं और सुनिश्चित करें कि रागी के आटे के मिश्रण में कोई गुठलियां न रहें। स्टोव चालू करें और गांठ बनने से रोकने के लिए मध्यम आंच पर लगातार हिलाते हुए पकाना शुरू करें।
- ★ लगातार चलाते रहें और तब तक पकाएं जब तक मिश्रण गाढ़ा और चमकदार न हो जाए। आप देखेंगे कि कोई गुठलियां नहीं हैं।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ यही रेसिपी चावल, ज्वार, बाजरा, राजगिरा और कुट्टू के साथ भी बनाई जा सकती है।
- ★ रागी को अमरूद या संतरे जैसे विटामिन सी से भरपूर फलों के साथ खाने से रागी से आयरन के अवशोषण में मदद मिल सकती है। यदि आप विटामिन सी से भरपूर फलों के साथ रागी दलिया का सेवन कर रहे हैं तो दूध मिलाने से बचें।
- ★ फिर इसमें इलाइची, गुड़ या कोई अन्य स्वीटनर मिलाएं। अच्छी तरह मिलाएं और आंच बंद कर दें।
- ★ एक कप उबला हुआ दूध (वैकल्पिक) डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- ★ बादाम पाउडर और इलायची पाउडर (वैकल्पिक) डालें। आपका चिकना रागी दलिया तैयार है। इसे कटे हुए बादाम के टुकड़ों से सजाएं।





प्रति सर्विग पोषण मूल्य

186
किलो कैलोरी

ऊर्जा

20
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2.1
ग्राम

प्रोटीन

10.6
ग्राम

वसा



रागी प्याज की मसाला रोटी

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर और रात का भोजन	मध्यम	1	फाइबर, आयरन, कैल्शियम और प्रोटीन

सामग्री

★ रागी का आटा	15 ग्राम
★ गेहूँ का आटा	15 ग्राम
★ प्याज (कटी हुई)	1
★ हरी मिर्च (कटी हुई)	1
★ धनिया (कटी हुई)	30 ग्राम
★ पानी	आवश्यकतानुसार
★ घी	5 ग्राम

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ यह रेसिपी 50% साबुत गेहूँ (आटा) और 50% रागी के साथ बनाई जा सकती है।
- ★ रेसिपी में तेल का इस्तेमाल छोड़ा जा सकता है।



विधि

- ★ एक पैन में पानी डालें और इसे मध्यम-तेज आंच पर रखें। तेल, नमक डालें और इसे पूरी तरह उबलने दें।
- ★ जैसे ही उबाल आ जाए, इसमें रागी का आटा डालें और आंच बंद कर दें।
- ★ पैन को आंच से उतार लें और एक स्पैचुला की सहायता से आटे में गेहूँ का आटा और कटी हुई प्याज, हरी मिर्च और धनिया डालकर नरम आटा गूंध लें।
- ★ आटे को 10 मिनट तक ढंका होने दें और फिर इसे 2 भागों में बांट लें।
- ★ एक भाग लें, इसे अपनी हथेलियों के बीच रखकर गोल करें और फिर इसे चपटा करके इस पर रागी का आटा छिड़कें।
- ★ अब बेलन की सहायता से आटे को बेलना शुरू करें। आप इसे चर्मपत्र कागज पर भी बेल सकते हैं या चकले पर भी यह आसानी से बेल जायेगा।
- ★ लगभग 5 से 6 इंच व्यास के गोले में बेल लें।
- ★ बेली हुई रोटी को गरम तवे पर रखें।
- ★ एक तरफ से लगभग 40 सेकंड तक पकाएं, फिर पलटें और दूसरी तरफ से पकाएं।
- ★ फिर से पलटें और कागज के तौलिये या नैपकिन का उपयोग करके रोटी पर दबाव डालें, यह फूल जाएगी। दूसरी तरफ पलटें और कुछ सेकंड के लिए पकाएं।
- ★ घी लगाएं (यदि उपयोग कर रहे हैं) और रागी रोटी को अपनी पसंद की किसी भी करी या दाल के साथ तुरंत परोसें।



186
किलो कैलोरी

ऊर्जा

20

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2.1

ग्राम

प्रोटीन

10.6

ग्राम

वसा



रागी चॉकलेट पुडिंग

वर्ग	कौशल स्तर	परिष्कार का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
डेजर्ट	आसान	2	फाइबर, आयरन, कैल्शियम और प्रोटीन और कम कार्बोहाइड्रेट

सामग्री

★ रागी का आटा	30 ग्राम
★ गुड़	15 ग्राम
★ कोको पाउडर	5 ग्राम
★ चॉको चिप्स	10 ग्राम
★ दूध	100 मि.ली
★ पानी	100 मि.ली

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

कोई अन्य मिठास मिला सकते हैं और इसे स्वास्थ्यवर्धक बनाने के लिए चॉको चिप्स के बजाय पुडिंग में मेवे भी मिला सकते हैं।



विधि

- ★ एक कप में पानी और दूध डालें। तो दोनों को मिलाकर 1 कप मात्रा होनी चाहिए, इसमें 1/2 कप पानी और 1/2 कप दूध का इस्तेमाल किया है। एक तरफ रखें।
- ★ एक पैन में रागी का आटा, कोको पाउडर और गुड़ डालें।
- ★ इसे अच्छे से फेंट लें।
- ★ अब दूध-पानी का मिश्रण (मिक्सचर) डालें।
- ★ इसे अच्छे से फेंट लें। अब स्टोव ऑन करें और व्हिस्क का उपयोग करते हुए हिलाते रहें। जहां तक संभव हो कम आंच पर पकाएं। यह गाढ़ा होना शुरू हो जाएगा और एक साथ मिलना शुरू हो जाएगा। रागी को धीमी आंच पर पूरी तरह पकने में कम से कम 8-10 मिनट का समय लगना चाहिए। यदि नहीं पकता तो और पानी डालें।
- ★ इस चरण में चॉको चिप्स डालें। हिलाते रहें और गाढ़ा और चमकदार होने तक पकाएं।
- ★ यह चमचे पर इस तरह से कवर हो जाएगा, यह तुरंत स्विच ऑफ करने का सही चरण है। कटोरे में पानी डालें और हलवे को गर्मी से सुरक्षित कटोरे में डालें। इसमें रमीकिनस डाल दें। इसे ढककर ठंडा करें।
- ★ सर्व करते समय स्प्रिंकलर से गार्निश करें और रागी चॉकलेट पुडिंग को ठंडा-ठंडा सर्व करें।



139
किलो कैलोरी

ऊर्जा

17.6
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.5
ग्राम

प्रोटीन

5.9
ग्राम

वसा



रागी लड्डू

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, प्रशिक्षण पूर्व, प्रशिक्षण के बाद और अल्पाहार।	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, अधिक ऊंचाई, रेगिस्तान	फाइबर, ओमेगा 3, बीटा कैरोटीन

सामग्री

★ बेसन का आटा (मोटा)	50 ग्राम
★ रागी का आटा	25 ग्राम
★ देशी घी	20 ग्राम
★ गुड़	25 ग्राम
★ इलायची पाउडर	2 ग्राम
★ पिस्ता	5 ग्राम
★ काजू	5 ग्राम

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

यही रेसिपी चावल के पफ, ज्वार के साथ भी बनाई जा सकती है।



विधि

- ★ एक लोहे की कढ़ाई लें, इसे मध्यम आंच पर रखें और इसमें घी पिघलने तक डालें।
- ★ बेसन डालें और 5 मिनट तक पकाएं, जब तक यह दरदरा न हो जाए। इसके बाद रागी का आटा डालें और भूरा रंग आने तक 15 मिनट तक पकाएं।
- ★ अब इसमें गुड़ और मेवे डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- ★ मिश्रण को सामान्य तापमान पर लाएँ और लड्डू के गोले बनाना शुरू करें।
- ★ लड्डू को विविध अन्नश्री में रोल करें और परोसें।



मोरैयो/कुटकी
के व्यंजन



50
किलो कैलोरी

ऊर्जा

12
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

0.5
ग्राम

प्रोटीन

0
ग्राम

वसा



कुटकी वाला हाइड्रेटिंग नींबू पानी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, रेगिस्तान	आयरन, मैग्नीशियम, प्रोटीन फास्फोरस, विटामिन सी, ई, पोटेशियम

सामग्री

- ★ कुटकी (धोकर रात भर भिगोई हुई) 50 ग्राम
- ★ पानी 500 मि.ली
- ★ 3 नींबू का रस
- ★ शहद 15 मि.ली
- ★ एक चुटकी नमक
- ★ बर्फ के टुकड़े (वैकल्पिक)
- ★ ताजी पुदीने की पत्तियाँ (गार्निश के लिए)

विधि

- ★ भीगी हुई कुटकी को बहते पानी के नीचे धोकर पानी निकाल दीजिए।
- ★ एक बड़े सॉस पैन में 500 मिलीलीटर पानी डालें और उबाल लें। धुली हुई कुटकी को उबलते पानी में डालें और कुटकी के नरम होने तक पकाएँ। इसमें आमतौर पर लगभग 15–20 मिनट लगते हैं। चिपकने से रोकने के लिए बीच-बीच में हिलाते रहें।
- ★ एक बार जब कुटकी पक जाए तो इसे आंच से उतार लें और कमरे के तापमान तक ठंडा होने दें।
- ★ पकी हुई कुटकी को बारीक जाली वाली छलनी या कपड़े से छान लें, कुटकी का पानी एक घड़े या बड़े कटोरे में इकट्ठा कर लें। यदि चाहें तो कुटकी के दानों को हटा दें या किसी अन्य व्यंजन के लिए बचाकर रखें।
- ★ कुटकी के पानी में 3 नींबू का रस निचोड़ लें। नींबू के रस की मात्रा अपने स्वाद के अनुसार डालें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ इसे उबाल लें, फिर आँच को कम कर दें और इसे लगभग 15–20 मिनट तक या जब तक कुटकी नरम और फूला हुआ न हो जाए, पकने दें। एक बार पकने के बाद, इसे नींबू पानी में उपयोग करने से पहले ठंडा होने दें।
- ★ रस निकालने के लिए ताजा नींबू निचोड़ें। बोटलबंद नींबू के रस का उपयोग करने से बचें, क्योंकि ताजा नींबू अधिक स्वाद और प्राकृतिक पोषक तत्व प्रदान करते हैं।
- ★ आप शहद या स्टीविया जैसे प्राकृतिक मिठास का उपयोग करके नींबू पानी को मीठा कर सकते हैं। अपनी पसंद के अनुसार मिठास को समायोजित करें।



- ★ नींबू पानी को मीठा करने के लिए शहद मिलाएं या (यदि उपयोग कर रहे हैं)। स्वीटनर घुलने तक अच्छी तरह हिलाएँ।
- ★ स्वाद बढ़ाने और इलेक्ट्रोलाइट्स प्रदान करने के लिए इसमें एक चुटकी नमक मिलाएँ।
- ★ अतिरिक्त ताजगी के लिए प्रत्येक गिलास को ताजा पुदीने की पत्तियों से सजाएँ।



300
किलो कैलोरी

ऊर्जा

35
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

8
ग्राम

प्रोटीन

10
ग्राम

वसा

वसा



कुटकी वाला प्रोटीन स्मूदी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
कसरत के बाद	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, रेगिस्तान	आयरन, मैग्नीशियम, प्रोटीन, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, कैल्शियम, फाइबर

सामग्री

- ★ पकाकर ठंडी की हुई कुटकी 85 ग्राम
- ★ 1 पका हुआ केला 250 मि.ली.
- ★ बादाम का दूध (या अपनी पसंद का कोई अन्य दूध)
- ★ आपका पसंदीदा प्रोटीन पाउडर 15 ग्राम
- ★ बादाम मक्खन या मूंगफली का मक्खन 15 ग्राम
- ★ शहद या (वैकल्पिक, अतिरिक्त मिठास हेतु) 15 ग्राम
- ★ छोटा चम्मच वेनिला एसेंस 5 ग्राम
- ★ मुट्टी भर बर्फ के टुकड़े

विधि

- ★ पैकेज के निर्देशों के अनुसार कुटकी को पकाएं, फिर इसे स्मूदी में उपयोग करने से पहले पूरी तरह से ठंडा होने दें।
- ★ एक ब्लेंडर में, पकी हुई कुटकी, पका हुआ केला, बादाम का दूध, प्रोटीन पाउडर, बादाम का मक्खन या मूंगफली का मक्खन, शहद या, (यदि उपयोग कर रहे हैं), और वेनिला एसेंस को मिलाएं। नरम होने तक मिश्रित करें।
- ★ ब्लेंडर में बर्फ के टुकड़े डालें और फिर से ब्लेंड करें जब तक कि स्मूदी ठंडी और मलाईदार न हो जाए।
- ★ स्मूदी को चखें और अपनी पसंद के अनुसार मिठास या गाढ़ापन समायोजित करें। यदि यह बहुत गाढ़ा है, तो आप थोड़ा और बादाम का दूध मिला सकते हैं। यदि यह पर्याप्त मीठा नहीं है, तो और शहद मिला लें।
- ★ एक बार जब आप अपनी मनचाही स्थिरता और स्वाद प्राप्त कर लें, तो स्मूदी को एक गिलास या पोर्टेबल कंटेनर में डालें और प्रशिक्षण के बाद पेय के रूप में इसका आनंद लें!

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

1. स्मूदी में अतिरिक्त चीनी की मात्रा कम रखने के लिए बिना चीनी वाले पौधे-आधारित दूध का चयन करें।
2. उच्च गुणवत्ता वाला पौधा-आधारित प्रोटीन पाउडर चुनें जो आपकी आहार संबंधी प्राथमिकताओं और लक्ष्यों के अनुरूप हो।
3. विभिन्न फलों और स्वादों के साथ बेझिझक प्रयोग करें। पोषण संबंधी प्रोफाइल और स्वाद को बढ़ाने के लिए आप इसमें जामुन, आम या पालक मिला सकते हैं।
4. कुटकी एक पौष्टिक स्वाद प्रदान करती है और स्मूदी में पोषण को बढ़ावा देती है। यह फाइबर, खनिज और एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर है। यदि आप अतिरिक्त प्रोटीन बढ़ाना चाहते हैं तो आप एक चम्मच ग्रीक यॉगर्ट मिला सकते हैं।





132
किलो कैलोरी

ऊर्जा

26
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3
ग्राम

प्रोटीन

5
ग्राम

वसा



लिटिल मिलेट एनर्जी बार

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
प्रशिक्षण पूर्व	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, रेगिस्तान	आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, जिंक

सामग्री

★ पकी हुई कुटकी	200 ग्राम
★ खजूर (बीज रहित)	80 ग्राम
★ कटे हुए मेवे (जैसे, बादाम, काजू, अखरोट),	25 ग्राम
★ बीज (उदा., चिया सीड, अलसी के बीज, सूरजमुखी के बीज)	25 ग्राम
★ मक्खन (उदाहरण के लिए, अल्मंड बटर, पीनट बटर)	30 ग्राम
★ शहद	15 ग्राम
★ वेनिला एसेंस (वैकल्पिक)	3 ग्राम
★ नमक	चुटकी भर

विधि

- ★ पैकेज के निर्देशों के अनुसार कुटकी को पकाएं और ठंडा होने दें।
- ★ एक फूड प्रोसेसर में खजूर, मेवे और बीज मिलाएं। जब तक वे बारीक कट न जाएं और अच्छी तरह मिश्रित न हो जाएं, तब तक उन्हें चलाते रहें।
- ★ एक मिश्रण कटोरे में, पकी हुई कुटकी, अखरोट का मक्खन, शहद (यदि उपयोग कर रहे हैं), वेनिला एसेंस (यदि उपयोग कर रहे हैं), और एक चुटकी नमक मिलाएं।
- ★ मिक्सिंग बाउल में कटा हुआ खजूर और अखरोट का मिश्रण डालें। सभी चीजों को अच्छी तरह मिश्रित होने तक मिलाएं। सामग्री समान रूप से वितरित हो यह सुनिश्चित करने के लिए आप अपने हाथों का उपयोग कर सकते हैं।
- ★ एक बेकिंग डिश या ट्रे पर परचमेंट पेपर बिछा दें। मिश्रण को

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

1. यदि आप प्रोटीन और फाइबर युक्त सामग्री शामिल करते हैं तो कुटकी एनर्जी बार एक पोषिक नाश्ता हो सकता है। पोषण सामग्री को बढ़ाने के लिए मेवे, बीज (जैसे चिया या अलसी), या यहां तक कि प्रोटीन पाउडर का एक स्कूप जोड़ने पर विचार करें।
2. जबकि प्राकृतिक मिठास का उपयोग करना ठीक है, अपने एनर्जी बार में अतिरिक्त शर्करा की मात्रा को सीमित करने का प्रयास करें। मिठास का कम से कम उपयोग करें और सूखे मेवों की प्राकृतिक मिठास या थोड़ी मात्रा में शहद पर निर्भर रहें।
3. अपनी एनर्जी बार्स को और अधिक रोचक बनाने के लिए बनावट के साथ लें। आप भुने हुए मेवे या बीज जैसे कुरकुरे तत्व शामिल कर सकते हैं, या चबाने योग्य बनावट के लिए कुछ सूखे फल भी शामिल कर सकते हैं।



डिश में डालें और एक समान परत बनाने के लिए मजबूती से नीचे की ओर दबाएं।

- ★ मिश्रण को सेट होने देने के लिए डिश को कम से कम 1-2 घंटे के लिए रेफ्रिजरेटर में रखें।
- ★ एक बार सेट होने पर, मिश्रण को डिश से हटा दें और इसे वांछित बार आकार या आकृति में काट लें।
- ★ कुटकी एनर्जी बार्स को एक एयरटाइट कंटेनर में रेफ्रिजरेटर में एक दिन तक स्टोर करें।



181
किलो कैलोरी

ऊर्जा

32

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

7

ग्राम

प्रोटीन

3

ग्राम

वसा



लिटिल मिलेट इडली

वर्ग	कौशल स्तर	परिष्कारण का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, कसरत से पहले (2 घण्टे)	आसान	2	आयरन, कैल्शियम, फॉस्फोरस, बी कॉम्प्लेक्स

सामग्री

- ★ कुटकी/समई अरिसी 45 ग्राम
- ★ उड़द की दालधकाला चना 10 ग्राम
- ★ मेथी के बीज/मेथी 5 ग्राम
- ★ नमक आवश्यकतानुसार
- ★ चिकना करने के लिए खाना पकाने का तेल

विधि

बैटर बनाना

- ★ समई अरिसी/कुटकी धोकर 3 से 4 घंटे के लिए भिगो दें। जब तक पानी साफ न हो जाए तब तक अच्छी तरह से धोएं।
- ★ इसी तरह मेथी दाने के साथ काले चने/उड़द को भी अलग से धोकर भिगो दें।
- ★ जब बैटर पीसने के लिए तैयार हो जाए तो उसे छान लें और भीगे हुए काले चने लें और उसे चिकना और बारीक पेस्ट होने तक पीस लें।
- ★ जब उड़द बहुत नरम और फूला हुआ हो जाए तो इसे एक बड़े बर्तन में निकाल लें।
- ★ इसके बाद, समई को थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर थोड़ा दरदरा पीस लें। बैटर की बनावट बहुत अधिक दानेदार या महीन पेस्ट जैसी न हो।
- ★ अब दोनों बैटर में आवश्यकता अनुसार नमक डालकर अच्छे से मिक्स कर लें।
- ★ बैटर को ऐसे कंटेनर में डाल दें जिसमें बैटर के खमीर उठने के लिए पर्याप्त जगह हो।
- ★ बैटर की बनावट बहुत गाढ़ी या बहुत पतली नहीं होनी चाहिए। बैटर को रात भर किण्वित करें।
- ★ एक बार खमीर उठने पर बैटर को धीरे से मिलाएं और यदि आप इसका उपयोग नहीं करने जा रहे हैं तो तुरंत फ्रिज में रख दें।

समई इडली बनाना

- ★ जब आप इडली को भाप में पकाने के लिए तैयार हों, तो इडली पैन में पर्याप्त पानी भरें और इडली प्लेट को खाना पकाने के तेल या घी से चिकना कर लें।
- ★ बैटर को एक चमचे से लें और इसे डेंट्स में डालें। जब सभी प्लेटें भर जाएं तो उन्हें पैन में रखें।
- ★ 10 से 15 मिनट के लिए ढककर भाप में पकाएं।
- ★ जांचें कि क्या यह पक गया है, इसे बंद कर दें और 5 मिनट के लिए रख दें।
- ★ इडली को गर्म डिब्बे में निकालें और अपनी पसंद की साइड डिश के साथ समई इडली परोसें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव
- ★ इडली बैटर के लिए मैदा की जगह साबुत अनाज, थोड़ा सा बाजरे का आटा इस्तेमाल करें। साबुत अनाज फाइबर और अन्य पोषक तत्वों का अच्छा स्रोत हैं।
- ★ आप बैटर को और भी अधिक पौष्टिक बनाने के लिए इसमें अन्य स्वास्थ्यवर्धक सामग्री जैसे कि कसा हुआ गाजर, कटा हुआ पालक और कसा हुआ नारियल मिला सकते हैं।
- ★ इडली पकाने के लिए अच्छी गुणवत्ता, नॉन-स्टिक इडली मोल्ड का उपयोग करें। इससे खाना पकाने के लिए तेल की मात्रा कम करने में मदद मिलेगी।
- ★ यदि आप कम वसा वाले विकल्प की तलाश में हैं, तो इडली को तलने के बजाय भाप में पकाएं। उबली हुई इडली स्वास्थ्यवर्धक और पचाने में आसान होती है।
- ★ इडली को नारियल की चटनी या सांबर जैसे पौष्टिक साइड डिश के साथ परोसें। ये साइड डिश विटामिन, खनिज और फाइबर से भरपूर हैं, जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।
- ★ यदि आप ग्लूटेन-मुक्त विकल्प की तलाश में हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा उपयोग किया जाने वाला कुटकी का आटा प्रमाणित ग्लूटेन-मुक्त है।





220
किलो कैलोरी

ऊर्जा

25

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

10

ग्राम

प्रोटीन

7

ग्राम

वसा



टोफू के साथ लिटिल मिलेट स्टिर फ्राई

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
रात का भोजन, कसरत के बाद	आसान	सैन्य शिविर, जंगल	आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, फास्फोरस

सामग्री

★ कुटकी	250 ग्राम
★ टोफू टुकड़ों में कटा हुआ	180 ग्राम
★ बारीक कटा हुआ प्याज	1
★ पतली कटी हुई शिमला मिर्च	1
★ गाजर, जुलीएन	2
★ ब्रोकली के फूल	250 ग्राम
★ बारीक कटी हुई लहसुन की कलियां	2
★ अदरक, क्यूकस किया हुआ	1 इंच
★ सोया सॉस	15 ग्राम
★ तिल का तेल	15 ग्राम
★ वनस्पति तेल (वेजीटेबल ऑयल)	15 ग्राम
★ नमक और काली मिर्च	स्वादानुसार
★ सजावट के लिए ताजा हरा धनिया या हरा प्याज (वैकल्पिक)	

विधि

- ★ कुटकी को ठंडे पानी से धोकर अच्छी तरह छान लें। मिलेट को पैकेज के निर्देशों के अनुसार पकाएं। पकने के बाद इसे एक तरफ रख दें।
- ★ एक बड़े पैन या कड़ाही में मध्यम-तेज आंच पर वनस्पति तेल गर्म करें। टोफू के टुकड़े डालें और हल्का भूरा और कुरकुरा होने तक चलाते हुए भूनें। टोफू को पैन से निकालें और एक तरफ रख दें।
- ★ उसी पैन में तिल का तेल डालें और बारीक कटा हुआ लहसुन और कसा हुआ अदरक को सुगंध आने तक लगभग एक मिनट तक भूनें।
- ★ पैन में कटा हुआ प्याज, शिमला मिर्च, गाजर और ब्रोकली के फूल डालें। सब्जियों को नरम-कुरकुरा होने तक लगभग 5-7 मिनट तक चलाते हुए भूनें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

1. टोफू के स्वाद और बनावट को बेहतर बनाने के लिए, अतिरिक्त नमी को हटाने के लिए इसे कागज के तौलिये या साफ कपड़े के बीच दबाएं। फिर पकाने से पहले इसे अपने पसंदीदा मसालों, जड़ी-बूटियों या सॉस के साथ कम से कम 15 मिनट के लिए मैरीनेट करें। इससे टोफू को स्वाद बेहतर तरीके से सोखने में मदद मिलेगी।
2. अपने स्टिर फ्राई को बेल मिर्च, गाजर, ब्रोकली, स्नो मटर, या अपनी पसंद की किसी भी अन्य सब्जियों जैसी रंगीन सब्जियों से भरें। सब्जियों को साथ में पकाने से आवश्यक विटामिन, खनिज और फाइबर मिलते हैं, जिससे यह अधिक पौष्टिक हो जाता है।
3. टोफू और सब्जियों के पोषक तत्व और जीवंत रंग बरकरार रखने के लिए उन्हें तेज आंच पर जल्दी से भूनें। सावधान रहें कि उन्हें ज्यादा न पकाएं, क्योंकि वे कुरकुरे और कोमल बने रहने चाहिए।

- ★ टोफू को फिर से पैन में डालें और पकी हुई कुटकी डालें। सब कुछ मिला लें।
- ★ मिश्रण के ऊपर सोया सॉस छिड़कें और स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालें। स्वाद को मिलने देने के लिए अतिरिक्त 2-3 मिनट तक चलाते हुए भूनें।
- ★ आंच से उतारें और चाहें तो ताजा धनिया या हरी प्याज से सजाएं।



113
किलो कैलोरी

ऊर्जा

23.7
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.6
ग्राम

प्रोटीन

1.2
ग्राम

वसा



समई सलाद

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
रात का भोजन, प्रशिक्षण के बाद	आसान	सैन्य शिविर, जंगल, रेगिस्तान	आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, जिंक

सामग्री

★ समई या कुटकी	180 ग्राम
★ स्वीट कॉर्न के दाने – एक भुट्टे से (उबले हुए)	
★ अंकुरित हरा चना	80 ग्राम
★ कसा हुआ कच्चा आम	1/2 आम
★ अनार	1
★ ताजा नारियल	15 ग्राम
★ नमक	स्वादानुसार
★ धनिया के पत्ते	कुछ
★ नारियल तेल	15 ग्राम
★ सरसों	3 ग्राम
★ हींग	3 ग्राम
★ करी पत्ता	1 चम्मच
★ हरी मिर्च	1 (कटी हुई)

विधि

- ★ कुटकी को 2 मिनट तक सूखा भून लीजिए। इसे धोकर कुकर (एक सीटी) में 3/4 कप पानी और चुटकीभर नमक डालकर पकाएं।
- ★ पकने के बाद कुकर का ढक्कन हटा दें और पके हुए बाजरे को एक चौड़ी प्लेट में फैलाकर ठंडा कर लें।
- ★ ठंडा होने पर इसमें उबले हुए मक्के, अंकुरित हरे चने, कसा हुआ कच्चा आम, अनार, ताजा नारियल, नमक और कटी हुई धनिया पत्ती डालकर मिलाएं।
- ★ नारियल के तेल को गर्म करके तड़का लगाएं। राई डालें। जब यह फूटने लगे तो इसमें हींग, कटी हुई हरी मिर्च और करी पत्ता डालें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ पके हुए बाजरे में कटी हुई सब्जियाँ जैसे खीरा, टमाटर, शिमला मिर्च, गाजर और प्याज डालें। अतिरिक्त स्वाद के लिए आप कुछ ताजी जड़ी-बूटियाँ जैसे अजमोद, पुदीना, या धनिया भी मिला सकते हैं।
- ★ ऑलिव ऑयल, नींबू का रस, नमक और काली मिर्च के साथ एक साधारण ड्रेसिंग तैयार करें। सभी सामग्रियों को एक साथ मिलाएं और इसे सलाद के ऊपर छिड़कें। विकल्प रूप से, आप अपनी पसंदीदा ड्रेसिंग का उपयोग कर सकते हैं।
- ★ सलाद को अधिक पौष्टिक और पौष्टिक बनाने के लिए, आप कुछ प्रोटीन युक्त सामग्री जैसे उबले चने, पका हुआ चिकन, या ग्रिल्ड टोफू मिला सकते हैं।
- ★ कुटकी सलाद को साइड डिश के रूप में या मैन कोर्स के रूप में परोसा जा सकता है। आप इसे दोपहर के भोजन के लिए भी पैक कर सकते हैं या पिकनिक पर ले जा सकते हैं क्योंकि इसे ले जाना आसान है।



- ★ इसे सलाद में डालकर हल्का मिला लें और भोजन के रूप में आनंद लें।



119
किलो कैलोरी

ऊर्जा

23.6
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.5
ग्राम

प्रोटीन

1.2
ग्राम

वसा



लिटिल मिलेट समर बाउल

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, प्रशिक्षण पूर्व	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, रेगिस्तान	कैल्शियम, मैग्नीशियम, प्रोटीन, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन ई

सामग्री

★ कुटकी	200 ग्राम
★ पानी	250 मि.ली.
★ करी पत्ता	2 डंडी
★ लाल मिर्च	1 नग
★ लहसुन	4 कलियाँ
★ धनिया पत्ती	30 ग्राम
★ जीरा	5 ग्राम
★ छाछ	150 मि.ली.
★ नमक स्वाद अनुसार	

विधि

- ★ एक प्रेशर कुकर लें, उसमें 200 ग्राम कुटकी डालें, फिर 250 मिलीलीटर पानी, 2 डंडी करी पत्ता, 1 मिर्च, 4 लहसुन की कलियाँ, 2 बड़े चम्मच धनिया पत्ती, 1 छोटा चम्मच जीरा, 2 कप पानी डालें और 4 सीटी आने तक प्रेशर कुकर को ढककर पकाएं।
- ★ प्रेशर कुकर खोलें, फिर स्वादानुसार नमक, 1 कप छाछ डालें ताकि सब कुछ अच्छी तरह मिल जाए।
- ★ कुटकी दलिया अचार या अपनी पसंद के किसी भी साइड डिश के साथ परोसने के लिए तैयार है।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ दलिया को अधिक पौष्टिक बनाने के लिए, पकाते समय कुटकी दलिया में कुछ कटी हुई सब्जियाँ जैसे गाजर, मटर या बीन्स डालें।
- ★ आप दलिया में पौष्टिक स्वाद और अतिरिक्त बनावट के लिए कुछ कसा हुआ नारियल या कटे हुए मेवे भी मिला सकते हैं।
- ★ कुटकी दलिया को धीमी आंच पर पकाएं और इसे बर्तन के तले में चिपकने से रोकने के लिए बार-बार हिलाएं।
- ★ आप दलिया को शहद, या अपनी पसंद के किसी अन्य प्राकृतिक स्वीटनर से मीठा कर सकते हैं।
- ★ यही रेसिपी चावल, ओट्स, प्रोसो, ज्वार, बाजरा और राजगिरा के साथ भी बनाई जा सकती है।





192
किलो कैलोरी

ऊर्जा

36.4
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

4.4
ग्राम

प्रोटीन

3.4
ग्राम

वसा



कुटकी टमाटर चावल

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, विटामिन ए और विटामिन सी	सैन्य शिविर, जंगल, रेगिस्तान

सामग्री

★ कुटकी	220 ग्राम
★ प्याज	1
★ गाजर	120 ग्राम
★ टमाटर	2
★ हरी मिर्च	1
★ करी पत्ता	1 डंडी
★ अदरक (बारीक कटा हुआ)	1 छोटा चम्मच
★ सरसों के बीज	5 ग्राम
★ मूंग	5 ग्राम
★ उड़द दाल	5 ग्राम
★ हल्दी पाउडर	2 ग्राम
★ लाल मिर्च पाउडर	2 ग्राम
★ धनिया पत्ती (कटी हुई)	10 ग्राम
★ पानी	500 मि.ली.
★ नमक	स्वादानुसार
★ तेल	10 ग्राम

विधि

- ★ टमाटर वाली कुटकी बनाने के लिए इसे धोएं और 15 मिनट तक पानी में भिगाएं।
- ★ प्रेशर कुकर में तेल गर्म करें, उसमें राई डालें और उसे चटकने दें।
- ★ फिर चना दाल और उड़द दाल डालकर हल्के से भूनें, फिर प्याज, अदरक, हरी मिर्च, हरी मटर, गाजर और करी पत्ता डालकर भूनें।
- ★ टमाटर, हल्दी और लाल मिर्च पाउडर डालकर अच्छी तरह नरम होने तक मिलाएं।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ खाना पकाने से पहले कुटकी को कम से कम 30 मिनट के लिए पानी में भिगो दें। इससे खाना पकाने का समय कम हो जाता है और इसे पचाना भी आसान हो जाता है।
- ★ रेसिपी के लिए ताजे और पके टमाटरों का उपयोग करें। आप इन्हें बारीक काट सकते हैं या ब्लेंडर में प्यूरी बना सकते हैं।
- ★ खाना पकाने के लिए कम से कम तेल का प्रयोग करें। चावल पकाने हेतु आप नॉन-स्टिक पैन या प्रेशर कुकर का उपयोग कर सकते हैं। इससे उपयोग किए जाने वाले तेल की मात्रा को कम करने में मदद मिलेगी।
- ★ स्वादानुसार नमक डालें और बहुत ज्यादा नमक डालने से बचें। आप स्वास्थ्यवर्धक विकल्प के रूप में सेंधा नमक या समुद्री नमक का उपयोग कर सकते हैं।
- ★ कुटकी टमाटर चावल को रायता या अपनी पसंद की किसी भी करी के साथ गरमागरम परोसें।
- ★ यही रेसिपी, चावल, ज्वार



- ★ पानी और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और उबलने दें।
- ★ फिर इसमें थोड़ा-सा कुटकी डालकर अच्छे से मिक्स करें और ढक्कन लगाकर 3 सीटी आने तक पकाएं।
- ★ फिर धनिया पत्ती डालकर अच्छे से मिलाएं और नारियल की चटनी या अचार के साथ गरमागरम परोसें।



170
किलो कैलोरी

ऊर्जा

27

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

6

ग्राम

प्रोटीन

3

ग्राम

वसा



कुटकी की खिचड़ी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, रेगिस्तान	आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स

सामग्री

★ कुटकी/नवने	80 ग्राम
★ मूंग दाल	80 ग्राम
★ लहसुन की कलियाँ	2
★ हल्दी पाउडर	¼ छोटा चम्मच
★ नमक	स्वादानुसार
★ घी	10 ग्राम
★ जीरा	5 ग्राम
★ राई/सरसों के बीज	5 ग्राम
★ हरी मिर्च	1
★ करी पत्ता	6-8
★ अखरोट	कुछ टुकड़े
★ आपकी पसंद की सब्जियाँ (गाजर, बीन्स, मक्का)	
★ सजाने के लिए हरा धनिया	

विधि

- ★ मिलेट और मूंग दाल को दो बार धोकर छान लें।
- ★ प्रेशर कुकर में घी गर्म करें।
- ★ इसके बाद तड़का लगाने के लिए सरसों और जीरा डालें, यह चटकेगा, काली मिर्च (यदि उपयोग कर रहे हैं), हरी मिर्च और करी पत्ता डालें।
- ★ मूंग और मिलेट के मिश्रण में डालें और अच्छी सुगंध आने तक भूनें।
- ★ अखरोट डालें और जल्दी-जल्दी हिलाएँ।
- ★ आप चाहें तो 1-¾ कप पानी, नमक और अदरक भी डाल सकते हैं।
- ★ एक उबाल आने दें और पानी को सूखने दें और पानी मिलेट के मिश्रण के बराबर आ जाएं। (नीचे टिप्पणी देखें)

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ खिचड़ी में फाइबर, विटामिन और मिनरल जोड़ने के लिए गाजर, बीन्स, मटर और टमाटर जैसी सब्जियों के मिश्रण का उपयोग करें।
- ★ कम से कम तेल का उपयोग करें और ऑलिव ऑयल या नारियल का तेल जैसे स्वास्थ्यवर्धक खाना पकाने के तेल का चयन करें।
- ★ खिचड़ी का स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें जीरा, धनिया, हल्दी और अदरक जैसे मसाले मिलाएँ, साथ ही ज्यादा स्वास्थ्य लाभ भी मिलेगा।
- ★ घी की गुणवत्ता और शुद्धता सुनिश्चित करने के लिए दुकान से खरीदे गए घी के बजाय घर का बना घी का उपयोग करें।
- ★ खिचड़ी को ज्यादा पौष्टिक बनाने के लिए इसमें कुछ अंकुरित अनाज या दाल जैसे मूंग दाल, या चना दाल मिलाएँ।
- ★ यही रेसिपी चावल, ज्वार, रागी, बाजरा, ओट्स और कुट्टू के साथ भी बनाई जा सकती है।



- ★ सब्जियाँ डालें और कुकर बंद कर दें।
- ★ 2 सीटी आने तक पकाएँ। आंच बंद कर दें और कुकर को अपने आप ठंडा होने दें।
- ★ कुकर से निकालें और धनिये से सजाकर अपनी पसंद की चटनी/साइड डिश के साथ परोसें।



राजगिरा के व्यंजन



270
किलो कैलोरी

ऊर्जा

49

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.4

ग्राम

प्रोटीन

5

ग्राम

वसा



ऐमरेंथ - आम का दलिया

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	मध्यम	सैन्य शिविर, गैली, रेगिस्तान	आयरन, फाइबर

सामग्री

★ राजगिरा आटा	60 ग्राम
★ दूध	150 मि.ली.
★ आम का गूदा	50 ग्राम
★ चीनी	15 ग्राम
★ स्वादानुसार इलायची पाउडर	

विधि

- ★ राजगिरा को ठंडे पानी से अच्छी तरह धोकर छान लें।
- ★ एक सॉस पैन में, धुले हुए मुरात और पानी या दूध मिलाएं। इसे उबाल लें।
- ★ आंच को कम कर दें, सॉस पैन को ढक दें, और मुरात को लगभग 20-25 मिनट तक या तब तक पकाएं जब तक यह नरम न हो जाए और तब तक उबलने दें, जब तक पानी सूख न जाए। बीच-बीच में हिलाएं।
- ★ एक बार जब मुरात पक जाए, तो आप चाहें तो शहद या अपनी पसंदीदा स्वीटनर और दालचीनी मिला सकते हैं। स्वाद बढ़ाने के लिए अच्छी तरह हिलाएँ।
- ★ सॉस पैन को आंच से उतार लें और दलिया को कुछ मिनट के लिए ऐसे ही रहने दें।
- ★ आम का गूदा मिलाएं और कटे हुए आम डालें।
- ★ मुरात दलिया को बाउल में गरमागरम परोसें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ यही रेसिपी ज्वार, बाजरा और रागी के साथ भी बनाई जा सकती है।
- ★ अतिरिक्त स्वाद और बनावट के लिए ऊपर से अपने पसंदीदा ताजे फल, मेवे या बीज डालें।
- ★ ज्यादा स्वाद और अच्छी सजावट के लिए ऊपर से अपने पसंदीदा ताजे फल, मेवे या बीज डालें।





150
किलो कैलोरी

ऊर्जा

31.3
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

6.8
ग्राम

प्रोटीन

1.4
ग्राम

वसा



राजगिरा-अंकुरित भेल

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, पूर्व प्रशिक्षण	बहुत आसान	सैन्य शिविर, गैली, रेगिस्तान	फाइबर, आयरन

सामग्री

★ फूला हुआ राजगिरा	30 ग्राम
★ अंकुरित मूंग	30 ग्राम
★ प्याज	50 ग्राम
★ धनिया	5 ग्राम
★ नींबू का रस	5 मि.ली.
★ लाल मिर्च के टुकड़े, नमक	स्वादानुसार
★ सेव	10 ग्राम

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

यही रेसिपी ज्वार, बाजरा, रागी, बरनी, सांवा और कुडू के साथ भी बनाई जा सकती है।



विधि

- ★ फूला हुआ राजगिरा लें, उसमें अंकुरित मूंग डालें, कटी हुई सब्जियां जैसे प्याज, गाजर और हरा धनिया डालें, स्वाद के लिए नींबू का रस निचोड़ें और नमक डालें। ऊपर से सेव डालें।
- ★ इसे तब तक खाएं जब तक यह ताजा तैयार हो।



300
किलो कैलोरी

ऊर्जा

57

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

6.7

ग्राम

प्रोटीन

8

ग्राम

वसा



एमरेंथ और शकरकंद कटलेट

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, कसरत से पहले	मध्यम	5-7	आहारिय फाइबर, कैल्शियम, आयरन

सामग्री

- ★ एमरेंथ आटा 60 ग्राम
- ★ शकरकंद 100 ग्राम
- ★ प्याज 50 ग्राम
- ★ धनिया 5 ग्राम
- ★ नींबू का रस 5 मि.ली
- ★ ब्रेडक्रम्स 20 ग्राम
- ★ लाल मिर्च, नमक स्वादानुसार

विधि

- ★ शकरकंद को प्रेशर कुक करें, इसे ठंडा होने दें और नरम होने तक मैश करें।
- ★ एमरेंथ का आटा लें, इसमें मैश किए हुए शकरकंद का पेस्ट और पानी मिलाएं, जब तक कि मिश्रण गाढ़ा न हो जाए।
- ★ कटा हुआ प्याज और हरा धनिया डालें।
- ★ कोटिंग के लिए ब्रेड क्रम्स/सूजी से कवर कर दें।
- ★ हल्का तलें और पुदीना-धनिया चटनी के साथ गरमागरम परोसें।



186
किलो कैलोरी

ऊर्जा

20
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2.1
ग्राम

प्रोटीन

10.6
ग्राम

वसा



चौलाई और गाजर का चीला

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, कसरत से पहले	मध्यम	2	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

★ चौलाई का आटा	60 ग्राम
★ गाजर	100 ग्राम
★ प्याज	50 ग्राम
★ धनिया	5 ग्राम
★ लाल मिर्च, नमक	स्वादानुसार
★ अदरक	5 ग्राम

विधि

- ★ गाजर को प्रेशर कुक करें, इसे ठंडा होने दें, और इसे नरम पेस्ट में मैश करें।
- ★ एमरेंथ ई के आटे में मैश की हुई गाजर का पेस्ट और पानी डालकर, गाढ़ा होने तक पकाएं।
- ★ कटा हुआ प्याज और हरा धनिया डालें।
- ★ बैटर को गरम तवे पर डालें और नारियल की चटनी के साथ परोसें।



चेना / बेरी
के व्यंजन



318
किलो कैलोरी

ऊर्जा

60

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

7.3

ग्राम

प्रोटीन

8.1

ग्राम

वसा



प्रोसो मिलेट वेनपोंगल

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, पूर्व प्रशिक्षण (2 घंटे)	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, अधिक ऊंचाई	प्रोटीन, एमीनो एसिड, ल्यूसीन

सामग्री

★ छेना/पनिवरागू	250 ग्राम
★ मूंग दाल	125 ग्राम
★ घी	15 ग्राम
★ तेल	15 ग्राम
★ जीरा	10 ग्राम
★ साबुत काली मिर्च	10 ग्राम
★ हींग	3 ग्राम
★ बारीक कटा हुआ अदरक	15 ग्राम
★ थोड़े से करी पत्ते	
★ पानी	300 मि.ली.
★ नमक	स्वादानुसार

विधि

- ★ बाजरा और मूंग दाल को एक साथ 20 मिनट के लिए भिगो दें।
- ★ प्रेशर पैन गर्म करें, घी और तेल डालें जीरा, काली मिर्च और हींग डालें और फूटने तक प्रतीक्षा करें।
- ★ अदरक और करी पत्ता डालकर भूनें।
- ★ मिलेट और मूंग दाल को धोकर छान लीजिए। इन्हें मिश्रण में डालें और एक मिनट तक भूनें।
- ★ इन्हें प्रेशर कुकर में डालकर 3-4 सीटी आने तक पकाएं और आंच बंद कर दें।
- ★ अब ढक्कन खोलें और इसे अच्छे से मिला लें।
- ★ तले हुए काजू से सजाइए।



157
किलो कैलोरी

ऊर्जा

27.1
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2.05
ग्राम

प्रोटीन

5.1
ग्राम

वसा



प्रोसो मिलेट दाल चावल

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, जंगल, अधिक ऊंचाई	प्रोटीन, एमीनो एसिड, ल्यूसीन

सामग्री

★ पनिरगु (चेना)	125 ग्राम
★ टमाटर	1
★ हरी मटर	45 ग्राम
★ आलू	1
★ गाजर	1
★ प्याज	1
★ अदरक	1 बड़ा चम्मच
★ हरी मिर्च	1
★ सरसों के बीज	5 ग्राम
★ हल्दी पाउडर	3 ग्राम
★ लाल मिर्च पाउडर	5 ग्राम
★ चना दाल	5 ग्राम
★ उड़द दाल	5 ग्राम
★ पानी	550 मि.ली. कप
★ तेल	15 मि.ली.

विधि

- ★ पनिरगु को 2 से 3 बार धो लें।
- ★ प्रेशर कुकर में तेल गर्म करें, उसमें सरसों, कालाचना, उड़द दाल, अदरक, हरी मिर्च और करी पत्ता डालें।
- ★ प्याज डालें और नरम होने तक भूनें।
- ★ हरी मटर, आलू, गाजर और टमाटर डालें और नरम होने तक भूनें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

दलिया को अधिक पौष्टिक बनाने के लिए, पकाते समय कुटकी दलिया में कुछ कटी हुई सब्जियाँ जैसे गाजर, मटर या बीन्स डालें।

2. आप दलिया में पौष्टिक स्वाद और अतिरिक्त बनावट के लिए कुछ कसा हुआ नारियल या कटे हुए मेवे भी मिला सकते हैं।
3. कुटकी दलिया को धीमी आंच पर पकाएं और इसे बर्तन के तले में चिपकने से रोकने के लिए बार-बार हिलाएं।
4. आप दलिया को शहद, या अपनी पसंद के किसी अन्य प्राकृतिक स्वीटनर से मीठा कर सकते हैं।
5. यही रेसिपी चावल, ओट्स, प्रोसो, ज्वार, बाजरा और राजगिरा के साथ भी बनाई जा सकती है।



- ★ हल्दी और लाल मिर्च पाउडर डालकर भूनें।
- ★ पनिरगु मिश्रण डालें, नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- ★ पानी डालें, जमीन को ढक दें और 3 सीटी आने तक पकाएं।
- ★ तैयार होने पर इसमें हरा धनिया डालें, अचार के साथ गर्मागर्म परोसें।



210
किलो कैलोरी

ऊर्जा

57
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

12.5
ग्राम

प्रोटीन

12
ग्राम

वसा



प्रोसो मिलेट फिरनी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर के भोजन के बाद	आसान	सैन्य शिविर, गैली, अधिक ऊंचाई	प्रोटीन, एमीनो एसिड, ल्यूसीन, और कैल्शियम

सामग्री

★ प्रोसो मिलेट	200 ग्राम
★ ऑर्गेनिक गुड़	100 ग्राम
★ दूध	600 मि.ली.
★ नमक	3 ग्राम
★ ऑर्गेनिक इलायची	2 नग
★ देशी घी	15 ग्राम
★ सूखे मेवे	75 ग्राम

विधि

- ★ चेना को गुनगुने पानी में 20 मिनट के लिए भिगो दीजिए।
- ★ एक मोटे तले वाले सॉस पैन में घी गर्म करें और उसमें अपनी पसंद के सूखे मेवे भूनें और उन्हें एक कटोरे में अलग रख दें।
- ★ उसी घी में भीगा हुआ मिलेट डालें और इसे हल्का भूरा होने दें।
- ★ इसमें इलायची वाला दूध और गुड़ मिलाएं।
- ★ इसे धीमी आंच पर गाढ़ा होने तक पकाएं।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

हम लोगमानते हैं कि खाना पकाने से पहले सभी अनाजों को पहले से भिगोना सबसे अच्छा है। भिगोने से अधिक पोषक लाभ प्राप्त करने और पाचन में आसानी होती है।

1. सबसे पहले, किसी भी अतिरिक्त स्टार्च या अशुद्धता को हटाने के लिए खाना पकाने से पहले मिलेट को धो लें। यह प्रक्रिया खाना पकाने की प्रक्रिया के दौरान चिपचिपाहट से बचने में भी मदद करती है।
2. इसके बाद, अपने मिलेट को रात भर या कम से कम 6 घंटे के लिए 3-4 गुना पानी में भिगो दें। इससे अनाज को सभी पोषक तत्वों को प्राप्त करने के लिए अधिक सुपाच्य बनाने में मदद मिलती है।
3. इसके बाद आप एक बर्तन में पानी उबालें, उसमें मिलेट और नमक डालें और उबाल आने के बाद इसे धीमी आंच पर पकने दें। ढककर 20 मिनट तक पकाएं।
4. यही रेसिपी चावल, ओट्स, ज्वार, राजगिरा, रागी और कुट्टू के साथ भी बनाई जा सकती है।
6. भुने हुए ड्राई फ्रूट्स से गार्निश करें।





केद्रव / कोदो
के व्यंजन



300
किलो कैलोरी

ऊर्जा

40
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

10
ग्राम

प्रोटीन

8
ग्राम

वसा



कोदोमिलेट प्रोटीन बाउल

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर का भोजन, प्रशिक्षण के बाद	आसान	सैन्य शिविर, गैली, अधिक ऊंचाई	आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन बी, फाइबर, मैग्नीशियम

सामग्री

★ कोदो मिलेट	100 ग्राम
★ पानी	250 मि.ली.
★ मिश्रित सब्जियाँ (ब्रोकली, गाजर, शिमला मिर्च, आदि)	200 ग्राम
★ पके हुए चने	75 ग्राम
★ टुकड़ों में कटा हुआ टोफू	80 ग्राम
★ ऑलिव ऑयल	30 ग्राम
★ जीरा पाउडर	5 ग्राम
★ लाल शिमला मिर्च	5 ग्राम
★ नमक और काली मिर्च स्वादानुसार	
★ ताजा हरा धनिया, कटा हुआ (गार्निश के लिए)	
★ नींबू के टुकड़े (परोसने के लिए)	

विधि

- ★ कोदो मिलेट को बहते पानी के नीचे धो लें। एक साँस पैन में, धुले हुए मिलेट और पानी को मिलाएं। इसे उबाल लें, फिर आंच को कम कर दें, ढक दें और इसे लगभग 15–20 मिनट तक उबलने दें जब तक कि मिलेट पक न जाए और फूल न जाए।
- ★ इस बीच, एक कड़ाही में मध्यम आंच पर एक बड़ा चम्मच ऑलिव ऑयल गर्म करें। मिश्रित सब्जियाँ डालें और लगभग 5–7 मिनट तक नरम होने तक भूनें। नमक, काली मिर्च, जीरा पाउडर और लाल शिमला मिर्च डालें। सब्जियों को मसालों के साथ समान रूप से लपेटने के लिए अच्छी तरह मिलाएं। कड़ाही से निकालें और एक तरफ रख दें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ प्रोटीन युक्त सामग्री जोड़ें: पके हुए चिकन, टोफू, बीन्स, दाल, या उबले अंडे जैसे पौष्टिक प्रोटीन स्रोतों को जोड़कर अपने कटोरे में प्रोटीन सामग्री बढ़ाएं। इन सामग्रियों से एक संपूर्ण भोजन मिलता है।
- ★ सब्जियाँ शामिल करें: अतिरिक्त पोषण हेतु अपने कटोरे में विभिन्न प्रकार की रंगीन सब्जियाँ भरें। कटी हुई पालक, शिमला मिर्च, टमाटर, खीरा, गाजर, या अपनी पसंद की कोई अन्य सब्जियाँ डालने पर विचार करें। आप सब्जियों को कटोरे में डालने से पहले भून सकते हैं या भाप में पका सकते हैं।
- ★ संतुष्टि बढ़ाने और आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करने के लिए स्वस्थ फ़ैट का स्रोत, जैसे एवोकैडो स्लाइस, नट्स, या बीज जोड़ें। ये स्वस्थ फ़ैट भोजन में प्रोटीन और फाइबर सामग्री की पूर्ति करेंगे।



- ★ उसी कड़ाही में एक और बड़ा चम्मच ऑलिव ऑयल डालें। कटा हुआ टोफू डालें और लगभग 5 मिनट तक पकाएं जब तक कि यह सभी तरफ से सुनहरा भूरा न हो जाए। आप चाहें तो टोफू में नमक और काली मिर्च भी मिला सकते हैं। कड़ाही से निकालें और एक तरफ रख दें।
- ★ एक बार जब कोदो मिलेट पक जाए तो इसे फ़ोर्क से फेंटकर फुला लें। एक सर्विग बाउल में, बेस के रूप में पका हुआ मिलेट डालें। इसके ऊपर भुनी हुई मिश्रित सब्जियाँ, पके हुए चने और टोफू डालें।
- ★ कटोरे को ताजा कटे हरे धनिये से सजाएं। अतिरिक्त स्वाद के लिए ऊपर से थोड़ा नींबू का रस निचोड़ें।



120
किलो कैलोरी

ऊर्जा

25
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3
ग्राम

प्रोटीन

1
ग्राम

वसा



कोदो मिलेट सलाद

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, अधिक ऊंचाई, रेगिस्तान	आयरन, मैग्नीशियम, बी विटामिन, फॉस्फोरस

सामग्री

★ कोदो मिलेट	200 ग्राम
★ पानी	250 मि.ली
★ छोटा खीरा (टुकड़ों में कटा हुआ)	1
★ छोटी गाजर (कद्दूकस की हुई)	1
★ छोटा लाल प्याज (पतला कटा हुआ)	1
★ चेरी टमाटर (आधा)	75 ग्राम
★ हरा धनिया (कटा हुआ)	50 ग्राम
★ नींबू का रस	1
★ एक्स्ट्रा-वर्जिन जैतून का तेल	30 ग्राम
★ नमक और पिसी हुई काली मिर्च	स्वादानुसार

विधि

- ★ कोदो मिलेट को अच्छी तरह धोकर छान लें।
- ★ एक बर्तन में मिलेट और पानी डालें और उबाल लें।
- ★ आंच धीमी कर दें, ढक दें और 20-25 मिनट तक या मिलेट के नरम होने तक धीमी आंच पर पकने दें। पानी सोख लिया जाता है।
- ★ बर्तन को आंच से हटा लें और इसे 5मिनट तक ऐसे ही रहने दें। मिलेट को कांटे से फैलाएं और ठंडा होने दें।
- ★ एक बड़े कटोरे में, पका हुआ मिलेट, ककड़ी, गाजर, लाल प्याज, चेरी टमाटर और धनिया मिलाएं।
- ★ एक छोटे कटोरे में, नींबू का रस, ऑलिव ऑयल, नमक और काली मिर्च को एक साथ फेंटें।
- ★ सजाने के लिए सलाद के ऊपर डालें और मिलाने के लिए धीरे से हिलाएं।
- ★ सलाद को कमरे के तापमान पर या ठंडा करके परोसें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ स्वस्थ फैट का उपयोग करें: वनस्पति तेल या मक्खन जैसे अस्वास्थ्यकर फैट का उपयोग करने के बजाय, अपने सलाद ड्रेसिंग बनाने के लिए ऑलिव ऑयल, एवोकैडो ऑयल, या नारियल तेल जैसे स्वस्थ फैट का उपयोग करें।
- ★ प्रोटीन जोड़ें: अपने सलाद को अधिक पौष्टिक और पौष्टिक बनाने के लिए, ग्रिल्ड चिकन, टोफू, या उबले अंडे जैसे प्रोटीन का स्रोत जोड़ें।
- ★ जड़ी-बूटियों और मसालों के साथ सीजन करें: अपने सलाद में स्वाद और पोषक तत्व जोड़ने के लिए, इसे तुलसी, धनिया, अजवायन, थाइम, जीरा, या पेपरिका जैसी जड़ी-बूटियों और मसालों के साथ सीजन करें।





65
किलो कैलोरी

ऊर्जा

14

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2

ग्राम

प्रोटीन

0.7

ग्राम

वसा



कोदो बाजरा एनर्जी ड्रिंक

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
प्रशिक्षण के दौरान	आसान	सैन्य शिविर, वन, अधिक ऊंचाई, रेगिस्तान	आयरन, कैल्शियम, बी कॉम्प्लेक्स, प्रोटीन, फास्फोरस

सामग्री

- ★ पका हुआ कोदो बाजरा (ठंडा) 75 ग्राम
- ★ ताजे फलों का रस (उदाहरण के लिए, नारंगी, अनानास, या आपकी पसंद का कोई भी फल का रस) 200 मि.ली
- ★ शहद या प्राकृतिक स्वीटनर (वैकल्पिक) 10 ग्राम
- ★ पानी या नारियल पानी (वैकल्पिक, स्थिरता को समायोजित करने हेतु)
- ★ बर्फ के टुकड़े

विधि

- ★ पका हुआ कोदो बाजरा लें और इसे ब्लेंडर में चिकना होने तक पीस लें।
- ★ एक अलग कंटेनर में, मिश्रित बाजरा के साथ ताजे फलों का रस मिलाएं। आप अपनी पसंद के आधार पर बाजरे और जूस का अनुपात समायोजित कर सकते हैं।
- ★ यदि चाहें, तो स्वाद के लिए शहद या कोई अन्य प्राकृतिक स्वीटनर मिलाएं।
- ★ यदि स्थिरता बहुत गाढ़ी है, तो आप वांछित बनावट प्राप्त करने के लिए पानी या नारियल पानी मिला सकते हैं।
- ★ मिश्रण को एक गिलास में डालें, बर्फ के टुकड़े डालें और अच्छी तरह हिलाएँ।
- ★ आपका घर का बना कोदो बाजरा ऊर्जा पेय आनंद लेने के लिए तैयार है!

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ वांछित स्थिरता प्राप्त करने के लिए ब्लेंडर में एक तरल घटक जोड़ें। आप पानी, नारियल पानी, बादाम का दूध, या अपनी पसंद के किसी अन्य तरल का उपयोग कर सकते हैं। गाढ़ी या पतली स्थिरता के लिए अपनी पसंद के आधार पर मात्रा समायोजित करें।
- ★ शहद, दालचीनी, वेनिला एसेंस, या नींबू के रस का निचोड़ जैसी सामग्री को शामिल करके अपने कोदो बाजरा ऊर्जा पेय का स्वाद बढ़ाएं। ये संयोजन मिठास का स्पर्श या स्वाद कई गुना बढ़ा सकते हैं।





70
किलो कैलोरी

ऊर्जा

18

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2

ग्राम

प्रोटीन

1

ग्राम

वसा



कोदो मिलेट घर का बना स्पोर्ट्स ड्रिंक

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
प्रशिक्षण के दौरान	आसान	सैन्य शिविर, वन, अधिक ऊंचाई, रेगिस्तान	आयरन, कैल्शियम, मैगनीशियम

सामग्री

- ★ पकाकर ठंडा किया हुआ कोदो बाजरा 110 ग्राम
- ★ पानी 500 मि.ली शहद या, (वैकल्पिक) 15 ग्राम
- ★ नमक 1/4 छो.च.
- ★ 1 नींबू या बड़े नींबू का रस
- ★ पुदीने की पत्तियां या कटे हुए फल वैकल्पिक

विधि

- ★ कोदो को पैकेज के निर्देशों के अनुसार पकाएं और इसे पूरी तरह से ठंडा होने दें। आप एक बड़ा बैच पका सकते हैं और इसे भविष्य में उपयोग के लिए रेफ्रिजरेटर में संग्रहीत कर सकते हैं।
- ★ एक ब्लेंडर में पका हुआ कोदो बाजरा और पानी मिलाएं। एक सजातीय स्थिरता प्राप्त होने तक ब्लेंड करें।
- ★ बाजरे के मिश्रण को एक बड़े घड़े या बोतल में डालें।
- ★ पेय पदार्थ को मीठा करने के लिए शहद मिलाएं या (यदि उपयोग कर रहे हैं)। आप अपनी पसंद के अनुसार मिठास को समायोजित कर सकते हैं।
- ★ इलेक्ट्रोलाइट्स प्रदान करने और स्वाद बढ़ाने के लिए नमक और एक नींबू का रस मिलाएं। मिलाने के लिए अच्छी तरह हिलाएँ।
- ★ यदि आप चाहें तो आप ताजा स्वाद के लिए पुदीने की पत्तियों की कुछ टहनी या स्ट्रॉबेरी या ककड़ी जैसे कटे हुए फल जैसे अतिरिक्त स्वाद जोड़ सकते हैं।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ कोदो को चावल या अन्य अनाज की तरह ही पकाया जा सकता है। किसी भी कचरे को हटाने के लिए खाना पकाने से पहले इसे सुनिश्चित रूप से अच्छी तरह से धोएं।
- ★ स्पोर्ट्स ड्रिंक की मिठास को कम या ज्यादा शहद मिलाकर या अपने स्वाद के अनुसार समायोजित करें।
- ★ नींबू या बड़े नींबू का रस मिलाने से स्पोर्ट्स ड्रिंक को एक ताजा स्वाद मिलता है। यदि आप सादा स्वाद पसंद करते हैं या संतरे या जामुन जैसे अन्य प्राकृतिक स्वादों के साथ प्रयोग करना चाहते हैं तो आप इसे छोड़ सकते हैं।
- ★ यदि आप एक चिकनी बनावट चाहते हैं तो आप पके हुए बाजरे को छानने के बजाय मिला सकते हैं। इससे स्पोर्ट्स ड्रिंक में गाढ़ापन बनेगा।



- ★ स्पोर्ट्स ड्रिंक को ठंडा होने के लिए कम से कम एक घंटे के लिए फ्रिज में रखें और स्वाद को घुलने दें।
- ★ सेवन करने से पहले पेय को अच्छी तरह हिला लें क्योंकि बाजरा नीचे बैठ जाता है।



350
किलो कैलोरी

ऊर्जा

55

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

15

ग्राम

प्रोटीन

10

ग्राम

वसा



कोदो मिलेट फल पैराफेट

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
कसरत के बाद	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल	आयरन, मैग्नीशियम, बी विटामिन, विटामिन, विटामिन सी, जिंक

सामग्री

- ★ पकाकर टंडा किया हुआ कोदो 110 ग्राम
- ★ ग्रीक यॉगर्ट 200 ग्राम (आप सादा या वेनिला-एससेस का उपयोग कर सकते हैं)
- ★ शहद (वैकल्पिक, मिठास के लिए) 15 ग्राम
- ★ मिश्रित ताजे फल (जैसे जामुन, कटे हुए केले, कटे हुए आम आदि) 75 ग्राम
- ★ कटे हुए मेवे (जैसे बादाम, अखरोट, या पिस्ता) 15 ग्राम
- ★ चिया सीड 15 ग्राम
- ★ सजावट के लिए ताजी पुदीने की पत्तियां (वैकल्पिक)

विधि

- ★ एक कटोरे में, यॉगर्ट और शहद मिलाएं या, (यदि उपयोग कर रहे हैं) और अच्छी तरह से मिलाएं। रखकर छोड़ दें।
- ★ एक गिलास या जार लें और सामग्री की परत बनाना शुरू करें। सबसे नीचे एक चम्मच पका हुआ और टंडा किया हुआ कोदो डालकर शुरुआत करें।
- ★ इसके बाद, बाजरे के ऊपर मीठे यॉगर्ट के मिश्रण की एक परत डालें।
- ★ यॉगर्ट पर मिश्रित ताजे फलों की एक परत डालें। आप अपनी पसंद के फलों के अन्य संयोजन का उपयोग कर सकते हैं।
- ★ फलों की परत के ऊपर एक बड़ा चम्मच कटे हुए मेवे छिड़कें।
- ★ परतों को तब तक दोहराएँ जब तक कि ग्लास या जार में ऊपर तक न पहुँच जाएँ, फलों और मेवों की एक परत के साथ समाप्त करें।
- ★ ऊपरी परत पर चिया सीड छिड़कें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ स्वस्थ टॉपिंग शामिल करें : कटे हुए मेवे (बादाम, अखरोट, या पिस्ता), चिया सीड, अलसी का बीज, या ग्रेनोला जैसे स्वस्थ टॉपिंग के साथ पैराफेट को छिड़क कर थोड़ा क्रंच और अतिरिक्त पोषक तत्व जोड़ें। ये टॉपिंग पैराफेट की सजावट और अधिक स्वादिष्ट बना सकेंगे।
- ★ प्राकृतिक मिठास का उपयोग करें: परिष्कृत चीनी का उपयोग करने से बचें और शहद, या स्टीविया जैसे प्राकृतिक मिठास का विकल्प चुनें। आप फलों की परतों पर थोड़ी मात्रा छिड़क सकते हैं या इसे यॉगर्ट में मिला सकते हैं।



- ★ चाहें तो ताजे पुदीने की पत्तियों से सजाएँ।
- ★ पैराफेट को कम से कम 30 मिनट के लिए रेफ्रिजरेटर में रखें ताकि स्वाद एक साथ मिल जाए और चिया सीड गाढ़ा हो जाए।
- ★ एक बार टंडा होने पर, आपका कोदो बाजरा फल पैराफेट आनंद लेने के लिए तैयार है! आप इसे सीधे गिलास या जार से खा सकते हैं या किसी कटोरे में निकाल सकते हैं।



174
किलो कैलोरी

ऊर्जा

36

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

5

ग्राम

प्रोटीन

2

ग्राम

वसा



कोदो मिलेट स्मूदी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
प्रशिक्षण के बाद, अल्पाहार	आसान	सैन्य शिविर, गैली जंगल, रेगिस्तान	आयरन, कैल्शियम, बी कॉम्प्लेक्स, प्रोटीन

सामग्री

- ★ पका हुआ कोदो बाजरा 180 ग्राम
- ★ केला 1
- ★ बादाम का दूध 250 मि.ली.
- ★ वेनिला एसेंस 3 ग्राम
- ★ चम्मच दालचीनी 3 ग्राम छोटा चम्मच
- ★ शहद 15 ग्राम
- ★ कुछ बर्फ के टुकड़े

विधि

- ★ कोदो बाजरा को पैकेज के निर्देशों के अनुसार पकाएं और ठंडा होने दें।
- ★ एक ब्लेंडर में ठंडा किया हुआ बाजरा, केला, बादाम का दूध, वेनिला एसेंस, दालचीनी, शहद और बर्फ के टुकड़े डालें।
- ★ चिकना और मलाईदार होने तक ब्लेंड करें।
- ★ एक गिलास में डालें और आनंद लें!

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ स्वस्थ मिठास चुनें: परिष्कृत चीनी या कृत्रिम मिठास का उपयोग करने के बजाय, अपनी स्मूदी को मीठा करने के लिए खजूर और शहद जैसे प्राकृतिक मिठास का उपयोग करने का प्रयास करें।
- ★ स्वस्थ फ़ैट जोड़ें: अपनी स्मूदी में एवोकैडो, नट्स या बीज जैसे स्वस्थ फ़ैट जोड़ने से यह अधिक संतोषजनक हो सकता है और आपको लंबे समय तक भरा हुआ रखने में मदद कर सकता है।
- ★ बीजों आदि से बने दूध का उपयोग करें: पादप आधारित दूध जैसे बादाम का दूध, सोया दूध, या नारियल का दूध स्वस्थ कोदो बाजरा स्मूदी बनाने के लिए अच्छे विकल्प हैं। इनमें कैलोरी कम और पोषक तत्व अधिक होते हैं।





300
किलो कैलोरी

ऊर्जा

40
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

10
ग्राम

प्रोटीन

8
ग्राम

वसा



कोदो मिलेट पुलाव

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, रेगिस्तान	आयरन, मैग्नीशियम, बी विटामिन

सामग्री

★ कोदो मिलेट	175 ग्राम
★ पानी	300 मि.ली.
★ कटा हुआ प्याज	1
★ कटा हुआ टमाटर	1
★ गाजर, टुकड़ों में कटा हुआ	1
★ हरी मटर	50 ग्राम
★ लहसुन की कलियाँ, बारीक कटी हुई	2
★ जीरा	5 ग्राम
★ धनिया पाउडर	5 ग्राम
★ गर्म मसाला	5 ग्राम
★ नमक स्वाद अनुसार	
★ तेल	30 ग्राम

विधि

- ★ कोदो मिलेट को धोकर 30 मिनट के लिए पानी में भिगो दीजिए।
- ★ एक पैन में तेल गर्म करें और जीरा डालें। जब वे चटकने लगें तो कटा हुआ प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें।
- ★ बारीक कटी हुई लहसुन डालें और एक मिनट तक भूनें।
- ★ कटे हुए टमाटर, कटी हुई गाजर, हरी मटर डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- ★ धनिया पाउडर, गर्म मसाला और स्वादानुसार नमक डालें। सब्जियों के नरम होने तक 5 मिनट तक पकाएँ।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ पकाते समय स्वाद जोड़ने के लिए पानी के बजाय घर का बना या कम सोडियम वाले सब्जी शोरबा का उपयोग करें। इससे नमक की मात्रा भी कम हो जाएगी।
- ★ पकाते समय स्वाद जोड़ने के लिए जीरा, धनिया, हल्दी और दालचीनी जैसे मसालों का उपयोग करें। इन मसालों से शरीर की सूजन को कम करने और पाचन में सहायता जैसे स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं।
- ★ अंत में, डिश में अधिक स्वाद और पोषण जोड़ने के लिए धनिया या अजमोद जैसी ताजी जड़ी-बूटियों से गार्निश करें।
- ★ यही रेसिपी चावल, ओट्स, क्विनोआ और कुटू के साथ भी बनाई जा सकती है।



- ★ भीगे हुए कोदो मिलेट को छानकर पैन में डालें। अच्छी तरह से मिलाएँ।
- ★ 2 कप पानी डालें और सभी चीजों को अच्छी तरह मिला लें। इसे उबाल लें।
- ★ आंच धीमी कर दें और पैन को ढक दें। 15-20 मिनट तक पकाएँ या जब तक कोदो मिलेट पक न जाए और पानी सोख न लें।
- ★ रायता के साथ परोसें।



134
किलो कैलोरी

ऊर्जा

19.8
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.2
ग्राम

प्रोटीन

4.7
ग्राम

वसा



कोदो मिलेट पायसम

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, अधिक ऊँचाई	आयरन, कैल्शियम, बी कॉम्प्लेक्स, प्रोटीन, फॉस्फोरस

सामग्री

★ कोदो मिलेट	200 ग्राम
★ दूध	750 मि.ली.
★ चीनी	115 ग्राम
★ इलायची पाउडर	1/4 छोटा चम्मच
★ घी	20 ग्राम
★ काजू	10-12
★ किशमिश	10-12

विधि

- ★ कोदो बाजरा को अच्छे से धोकर 30 मिनट के लिये पानी में भिगो दीजिए।
- ★ पानी निकाल दें और कोदो बाजरा को 300 मिलीलीटर दूध में नरम होने तक पकाएं। चिपकने से रोकने के लिए बीच-बीच में हिलाएँ।
- ★ बचा हुआ दूध और चीनी डालें और इसे 10-15 मिनट तक उबलने दें। बीच-बीच में हिलाएँ।
- ★ इलायची पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- ★ एक छोटे पैन में घी गर्म करें और उसमें काजू और किशमिश को सुनहरा भूरा होने तक भून लें।
- ★ कोदो बाजरा पायसम में तले हुए काजू और किशमिश डालें।
- ★ गर्म या ठंडा परोसें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ सफेद चीनी की जगह गुड़ का उपयोग करें: गुड़ सफेद चीनी का एक स्वास्थ्यवर्धक विकल्प है क्योंकि यह अपरिष्कृत होता है और इसमें आयरन, कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे आवश्यक खनिज होते हैं। इसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम होता है, जो इसे मधुमेह वाले लोगों के लिए एक बेहतर विकल्प बनाता है।
- ★ कम वसा वाला दूध चुनें: अपने पायसम को स्वस्थ बनाने के लिए, आप पूर्ण वसा वाले दूध के बजाय कम वसा वाले या स्किम्ड दूध का उपयोग कर सकते हैं। इससे आपके पायसम में कैलोरी की मात्रा कम हो जाएगी और इसे पचाना आसान हो जाएगा।
- ★ मेवे और बीज जोड़ें: आप इसे अधिक पौष्टिक बनाने के लिए अपने पायसम में विभिन्न प्रकार के मेवे और बीज जैसे बादाम, काजू और चिया बीज मिला सकते हैं।





साँवा के व्यंजन



135
किलो कैलोरी

ऊर्जा

20
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2.5
ग्राम

प्रोटीन

4.6
ग्राम

वसा



सांवा मिलेट एनर्जी बार्स

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
प्रशिक्षण के दौरान, पूर्व प्रशिक्षण, अल्पाहार	आसान	जंगल, रेगिस्तान	मैग्नीशियम, विटामिन बी6, फाइबर, आयरन

सामग्री

★ सांवा	200 ग्राम
★ ओट्स	150 ग्राम
★ बादाम	50 ग्राम
★ तिल के बीज	15 ग्राम
★ गुड़	75 ग्राम
★ पीनट बटर	30 ग्राम
★ तेल	10 ग्राम

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

यही रेसिपी गेहूं, रामदाना (राजगिरा) और रागी के साथ भी बनाई जा सकती है।



विधि

- ★ ओट्स को 3 से 4 मिनट तक सूखा भून लीजिए जब तक वे सुनहरे भूरे रंग के न हो जाएं। भूनते समय सावधान रहें क्योंकि ये बहुत तेजी से जलते हैं। इसके लिए मध्यम आंच पर चलाते रहें। सुनहरा भूरा होने पर इन्हें तुरंत एक बाउल में निकाल लें।
- ★ इसी तरह मिलेट को भी 3 से 4 मिनट तक मध्यम आंच पर ही भून लीजिए। रंग से पता लगाना मुश्किल है, इसलिए या तो कुछ को चखकर जांच लें कि वे कुरकुरे हो गए हैं या फिर उन्हें 4मिनट के लिए भून लें।
- ★ इसके बाद बादाम और तिल को भून लीजिए। इसमें केवल बादाम और मूंगफली का उपयोग करें। आप इन्हें बिना भूने भी इस्तेमाल कर सकते हैं, भूनने से ये कुरकुरे हो जाते हैं और स्वाद काफी हद तक बढ़ जाता है। निश्चित रूप से मूंगफली का उपयोग करना चाहिए, क्योंकि इससे एनर्जी के साथ बहुत अच्छा स्वाद आता है।
- ★ मेवों को हल्के हाथों से बारीक भून लीजिए।
- ★ एक ट्रे को चिकना करके एक तरफ रख दें।
- ★ उसी कड़ाही में गुड़ का पाउडर लें, उसमें पानी डालें और उसे पूरी तरह घुलने दें। एक बार घुल जाने पर इसे एक या दो मिनट तक उबालें। पूरी प्रक्रिया के दौरान, इसे हिलाते रहें और इसे खुला न छोड़ें क्योंकि यह बहुत तेजी से जलता है।
- ★ पीनट बटर डालें और एक बार और उबाल लें।
- ★ भुना हुआ मिश्रण डालें।
- ★ सभी चीजों को 30 से 40 सेकंड के लिए टॉस करें जब तक कि सभी चीजें एक साथ मिलकर निकल न जाएं।
- ★ इस मिश्रण को चिकनी की हुई प्लेट पर डालें और स्पैचुला के पिछले हिस्से से फैला दें।
- ★ इसे आधे घंटे के लिए या पूरी तरह सेट होने तक किचन काउंटर पर छोड़ दें।
- ★ मनचाहे आकार में काटें और एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें।



218
किलो कैलोरी

ऊर्जा

37.5
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

5.5
ग्राम

प्रोटीन

4.5
ग्राम

वसा



साँवा मिलेट स्मूथी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	मध्यम	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, रेगिस्तान	आयरन, प्रोटीन और फाइबर

सामग्री

- ★ साँवा 50 ग्राम
- ★ दूध 200 मि.ली.
- ★ बिना मीठा किया हुआ कोको पाउडर 10 ग्राम
- ★ काली खजूर 2 नग
- ★ चिया सीड 1/2 छोटा चम्मच

विधि

- ★ साँवा को कम से कम 4-5 घंटे के लिए पानी में भिगो दीजिए।
- ★ एक पैन में पानी और भिगोया हुआ साँवा डालें और ढक्कन से ढककर अच्छी तरह पका लें।
- ★ एक ब्लेंडर में दूध, पका हुआ साँवा, बिना मीठा किया हुआ कोको पाउडर, चिया सीड्स और खजूर डालें।
- ★ इसे अच्छे से ब्लेंड करें। अपनी पसंद की स्थिरता पाने के लिए इसमें थोड़ा दूध मिला सकते हैं।
- ★ स्मूदी को एक सर्विग ग्लास जार में डालें और ऊपर से कुछ चिया सीड्स या अपनी पसंद के कटे हुए सूखे मेवे डालकर कुछ क्रच बनाएं।



168
किलो कैलोरी

ऊर्जा

27

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.5

ग्राम

प्रोटीन

2.4

ग्राम

वसा



सांवा मिलेट सलाद

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
सह भोजन, दोपहर, रात का भोजन	आसान	गैली, जंगल, रेगिस्तान	मैग्नीशियम, विटामिन बी6, जिंक, फाइबर, आयरन

सामग्री

★ सांवा पका हुआ	200 ग्राम
★ स्वीट कॉर्न	100 ग्राम
★ ब्रोकली	80 ग्राम
★ गाजर	80 ग्राम
★ हरा धनिया	1 छोटा गुच्छा
★ बादाम	3-4 पीसी
★ नींबू का रस	15 मि.ली.
★ नमक स्वादानुसार	

विधि

- ★ ब्रोकली, कटी हुई गाजर और स्वीट कॉर्न को भाप में पका लें।
- ★ जब तक सब्जियां पक जाएं, बाजरे को पकाएं और ठंडा होने दें। आप बचे हुए मिलेट का भी उपयोग कर सकते हैं।
- ★ एक मिक्सिंग बाउल लें और उसमें उबली हुई सब्जियाँ डालें। सलाद ड्रेसिंग की सभी सामग्री डालें और अच्छा मिश्रण बनाएं।
- ★ अब इसमें पका हुआ बाजरा मिलाएं, हरा धनिया डालकर अच्छे से मिला लें।
- ★ बादाम डालें, अच्छी तरह मिलाएं और मिलेट की सब्जी का सलाद तैयार है।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ भाप में पकाने का समय इस बात पर निर्भर करता है कि आप सब्जियों को कैसे और अपने स्वाद के अनुसार काटते हैं।
- ★ परोसने से ठीक पहले बादाम डालें ताकि वे कुरकुरे रहें।
- ★ बादाम के बजाय, आप किसी मेवे या कद्दू के बीज, या सूरजमुखी के बीज का उपयोग कर सकते हैं।





130
किलो कैलोरी

ऊर्जा

10

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

7.4

ग्राम

प्रोटीन

13

ग्राम

वसा



सांवा मिलेट एग भुर्जी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
रिकवरी के लिए अल्पाहार, कसरत के बाद	आसान	गैली, जंगल, रेगिस्तान	विटामिन बी6, फाइबर, आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन

सामग्री

★ सांवा	200 ग्राम
★ अंडे	2 नग
★ प्याज	50 ग्राम
★ टमाटर	50 ग्राम
★ हरी मिर्च	1 नग
★ नमक	स्वादानुसार
★ तेल	10 ग्राम

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

आप ऑमलेट में अपनी पसंद की अन्य सब्जियाँ या जड़ी-बूटियाँ भी मिला सकते हैं, जैसे शिमला मिर्च, पालक, या अजमोद



विधि

- ★ सांवा को ठंडे पानी से धोकर छान लें।
- ★ एक सॉस पैन में पानी उबाल लें और उसमें मिलेट डालें। आंच कम करें, ढक दें और लगभग 15 मिनट तक या जब तक मिलेट पक न जाए और नरम न हो जाए, धीमी आंच पर पकाएं। अतिरिक्त पानी निकाल दें।
- ★ एक मिश्रण कटोरे में, अंडों को अच्छी तरह मिश्रित होने तक फेंटें। नमक और काली मिर्च के साथ स्वाद बढ़ाएं।
- ★ फेंटे हुए अंडे में पका हुआ मिलेट, कटा हुआ प्याज, कटा हुआ टमाटर और हरी मिर्च (यदि उपयोग कर रहे हैं) मिलाएं। मिलाने के लिए अच्छी तरह मिलाएं।
- ★ एक नॉन-स्टिक कड़ाही में मध्यम आंच पर तेल गर्म करें।
- ★ मिलेट और अंडे के मिश्रण को कड़ाही में समान रूप से फैलाते हुए डालें।
- ★ कुछ मिनट तक पकाएं जब तक कि निचला हिस्सा सेट न हो जाए और हल्का सुनहरा न हो जाए।
- ★ ऑमलेट को एक स्पैचुला का उपयोग करके सावधानी से पलटें और दूसरी तरफ से पकने तक कुछ और मिनट तक पकाएं।
- ★ पक जाने पर सांवा ऑमलेट को एक प्लेट में निकाल लें और गर्मागर्म परोसें।



200
किलो कैलोरी

ऊर्जा

18

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

4.5

ग्राम

प्रोटीन

3

ग्राम

वसा



सांवा मिलेट प्रोटीन बाउल

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
रिकवरी अल्पाहार, कसरत के बाद	आसान	गैली, जंगल, रेगिस्तान	विटामिन बी6, फाइबर, आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन

सामग्री

★ सांवा	175 ग्राम
★ काबुली चना	90 ग्राम
★ ब्लैक बीन्स	90 ग्राम
★ गाजर	45 ग्राम
★ मटर	45 ग्राम
★ शिमला मिर्च	45 ग्राम
★ लहसुन का पेस्ट	45 ग्राम
★ तेल	10 ग्राम

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

यही रेसिपी बाजरा, राजगिरा और रागी के साथ भी बनाई जा सकती है।



विधि

- ★ सांवा को ठंडे पानी से धोकर छान लें।
- ★ एक साँस पैन में पानी उबाल लें और उसमें मिलेट डालें। आंच कम करें, ढक दें और लगभग 20 मिनट तक या मिलेट के नरम होने तक धीमी आंच पर पकाएं।
- ★ एक अलग कड़ाही में, मध्यम आंच पर ऑलिव ऑयल गर्म करें। बारीक कटा हुआ लहसुन डालें और महक आने तक भूनें।
- ★ मिश्रित सब्जियों को कड़ाही में डालें और तब तक पकाएँ जब तक वे नरम और कुरकुरी न हो जाएँ।
- ★ पके हुए चने और काली फलियाँ मिलाएँ और स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालें। अतिरिक्त 2-3 मिनट तक पकाएं।
- ★ एक बार जब मिलेट पक जाए, तो उसे कांटे से फैलाएं और एक सर्विंग बाउल में निकाल लें।
- ★ मिलेट के ऊपर सब्जी और बीन का मिश्रण डालें और यदि चाहें तो ताजी जड़ी-बूटियों से गार्निश करें।
- ★ सांवा प्रोटीन बाउल को गर्मागर्म परोसें और आनंद लें!



189
किलो कैलोरी

ऊर्जा

16

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

5.6

ग्राम

प्रोटीन

14

ग्राम

वसा



सांवा मिलेट गुड़ पायसम

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
साइड डिश	आसान	जंगल, रेगिस्तान	पोटैशियम, विटामिनबी कॉम्प्लेक्स, जिंक, फाइबर, आयरन

सामग्री

★ सांवा	100 ग्राम
★ दूध	500 मि.ली.
★ गुड़	75 ग्राम
★ इलायची	3 नग
★ काजू	10 पीसी
★ घी	15 ग्राम

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

यही रेसिपी रागी से भी बनाई जा सकती है।



विधि

- ★ सांवा गुड़ पायसम रेसिपी बनाने के लिए सबसे पहले हम सांवा को प्रेशर कुकर में 1 कप पानी के साथ 5 से 6 सीटी आने तक पका लेंगे। बाजरे को प्रेशर कुकर में पकाने में 20 मिनट का समय लगता है।
- ★ प्रेशर को अपने आप निकलने दें और सांवा को एक तरफ रख दें।
- ★ मध्यम आंच पर एक सॉस पैन को दूध के साथ गर्म करें। दूध में कुटी हुई इलायची की फली और गुड़ डालकर उबाल लें।
- ★ पका हुआ मिलेट भी डालें और सांवा गुड़ पायसम को कम से कम 20 मिनट तक पकाएं जब तक कि पायसम गाढ़ा न हो जाए और मलाईदार न हो जाए।
- ★ जब आपको सांवा गुड़ पायसम के लिए मनचाहा गाढ़ापन मिल जाए, तो आप आंच बंद कर सकते हैं।
- ★ एक छोटी कड़ाही गर्म करें, उसमें 2 बड़े चम्मच घी डालें। इसमें काजू डालें और धीमी से मध्यम आंच पर सुनहरा भूरा होने तक भून लें।
- ★ काजू भुन जाने पर इन्हें चम्मच से सांवा गुड़ पायसम के ऊपर डालें और परोसें।
- ★ सांवा गुड़ पायसम रेसिपी परोसें।



167
किलो कैलोरी

ऊर्जा

31

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.8

ग्राम

प्रोटीन

12

ग्राम

वसा



सांवा मिलेट केसरी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
साइड डिश, डेजर्ट	आसान	जंगल, रेगिस्तान	पोटेशियम, आयरन, जिंक, फाइबर

सामग्री

★ सांवा	110 ग्राम
★ चीनी	75 ग्राम
★ इलायची	2 फली
★ काजू	6-7 पीसी
★ किशमिश	2 पीसी
★ घी	30 ग्राम

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

यही रेसिपी रागी से भी बनाई जा सकती है।



विधि

- ★ एक पैन में लगभग 1 चम्मच घी गर्म करें। सांवा को मापकर डालें और मिलेट को बराबर भूने के लिए हिलाते रहें। ध्यान रहे कि आप इसे धीमी से मध्यम आंच पर ही भूनें। मिलेट से सुगंध आने लगेगी और रंग थोड़ा बदल जाएगा।
- ★ मिलेट को निकालें और इसे कमरे के तापमान तक ठंडा होने दें।
- ★ भुने हुए मिलेट को बारीक पीसकर सूजीधरवा जैसा बना लीजिए।
- ★ उसी पैन में 1 चम्मच घी और गर्म करके काजू और किशमिश भून लीजिए। इसे एक प्लेट में निकाल लीजिए।
- ★ इस बीच, लगभग 3 कप पानी गर्म करें और उबाल लें। इसे उबलने दें।
- ★ पिसा हुआ मिलेट वापस उसी पैन में डालें और एक मिनट और भून लें।
- ★ अब आंच धीमी कर दें और उबलते पानी को धीरे-धीरे मिलेट में डालें। अच्छी तरह मिलाएं ताकि गुठलियां न पड़ें और मिलेट को धीमी आंच पर पकने दें। यह सुनिश्चित करने के लिए कि मिलेट अच्छी तरह से पक जाए, अधिक गर्म पानी मिलाते रहें। इसमें करीब 5 से 7 मिनट का समय लगेगा।
- ★ यह देख लें कि मिलेट पूरी तरह पक गया है और नरम है।
- ★ पके हुए मिलेट में मापी हुई चीनी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। 1 बड़ा चम्मच घी डालें और केसरी को पकने दें।
- ★ मिश्रण जमने लगेगा। इस अवस्था में बचा हुआ घी और इलायची पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं और तब तक पकाएं जब तक कि केसरी पैन के किनारे न छोड़ने लगे।
- ★ तले हुए काजू और किशमिश डालें और आंच बंद कर दें।
- ★ केसरी अब परोसने के लिए तैयार है।



कुट्टू के व्यंजन



210
किलो कैलोरी

ऊर्जा

24

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

30

ग्राम

प्रोटीन

3

ग्राम

वसा



कुट्टू प्रोटीन स्मूदी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, कसरत के बाद	आसान	अधिक ऊंचाई, ठंडा मौसम	मैग्नीशियम, आयरन, जिंक, फाइबर

सामग्री

★ कुट्टू	120 ग्राम
★ दूध	250 मि.ली.
★ केला	बड़ा 1 टुकड़ा
★ चिया बीज	5 ग्राम
★ प्रोटीन पाउडर	15 ग्राम

विधि

- ★ एक ब्लेंडर में, पके हुए कुट्टू के दाने, जमे हुए केले, दूध, शहद या चिया सीड और प्रोटीन पाउडर को मिलाएं।
- ★ जब तक सभी सामग्रियां अच्छी तरह मिश्रित और चिकनी न हो जाएं, तब तक तेज गति से ब्लेंड करें।
- ★ यदि चाहें, तो ब्लेंडर में बर्फ के टुकड़े डालें और फिर से ब्लेंड करें जब तक कि स्मूदी आपकी वांछित स्थिरता तक न पहुंच जाए।
- ★ स्मूदी को एक गिलास में डालें और प्रशिक्षण के बाद तुरंत ताजा पेय के रूप में परोसें।



118
किलो कैलोरी

ऊर्जा

25
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3
ग्राम

प्रोटीन

1
ग्राम

वसा



केला और कुट्टू ओट ग्रेनोला बार्स

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
कसरत के दौरान अल्पाहार, पूर्व प्रशिक्षण (2 घंटे)	आसान	अधिक ऊंचाई, ठंड का मौसम	मैग्नीशियम, आयरन, विटामिन सी, कैल्शियम

सामग्री

★ कुट्टू	115 ग्राम
★ ओट्स	160 ग्राम
★ किशमिश	30 ग्राम
★ ब्लूबेरी	100 ग्राम
★ केला	3 नग
★ वेनिला एसेंस	5 ग्राम

विधि

- ★ ओवन को 180 डिग्री सेल्सियस (पंखा)/200 डिग्री सेल्सियस/400 डिग्री फेरहाइट/गैस मार्क 6 पर पहले से गर्म कर लें। एक 20x30 से.मी. टिन को चिकना कर लें और उस पर बेकिंग पेपर बिछा दें।
- ★ एक मिक्सिंग बाउल में 3 पके केले मैश करें, फिर 115 ग्राम पका हुआ कुट्टू, 160 ग्राम ओट्स, 30 ग्राम किशमिश, 100 ग्राम ब्लूबेरी और 1 चम्मच वेनिला एसेंस मिलाएं। अच्छी तरह से हिलाएं।
- ★ तैयार टिन में खुरचें और ऊपर से चिकना कर लें।
- ★ 25 मिनट तक बेक करें या जब तक कि ऊपरी हिस्सा सुनहरा भूरा न हो जाए और बार छूने पर सख्त न हो जाएं।
- ★ एक वायर कूलिंग रैक में स्थानांतरित करें और बार या चौकोर टुकड़ों में काटने से पहले पूरी तरह से ठंडा होने दें।



136
किलो कैलोरी

ऊर्जा

24.8
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

4.5
ग्राम

प्रोटीन

2.3
ग्राम

वसा



कुट्टू का ढोकला

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, अल्पाहार, पूर्व प्रशिक्षण (2 घंटे)	आसान	अधिक ऊंचाई, ठंड का मौसम	फाइबर, प्रोटीन (अमीनो एसिड—लाइसिन और आर्जिनिन)

सामग्री

- ★ कुट्टू 110 ग्राम
- ★ खट्टा दही 75 ग्राम
- ★ हरी मिर्च का पेस्ट 5 ग्राम
- ★ अदरक का पेस्ट 1/4 छोटा चम्मच
- ★ नमक स्वादानुसार

विधि

- ★ कुट्टू को केवल एक बार पर्याप्त पानी में साफ करके धो लें। इसे ज्यादा धोने से स्टार्च खत्म हो जाएगा।
- ★ छलनी की सहायता से अतिरिक्त पानी निकाल दीजिए।
- ★ एक गहरे बाउल में कुट्टू, दही और 1/2 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें। ढक्कन से ढककर कम से कम 4 से 5 घंटे तक भीगने के लिए अलग रख दें।
- ★ हरी मिर्च का पेस्ट, अदरक का पेस्ट और नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- ★ आधा बैटर 175 मि.मी. चिकने बर्तन में डालें। (7") व्यास की थाली बनाएं और थाली को गोल घुमाकर समान रूप से फैलाएं।
- ★ स्टीमर में 10 से 12 मिनट तक या ढोकला पकने तक भाप में पकाएं।
- ★ थोड़ा ठंडा करें, टुकड़ों में काटें और तुरंत परोसें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ स्टार्च हटाने के लिए कुट्टू को धोना याद रखें। इसे एक बार धोएं, बार-बार नहीं।
- ★ आपके क्षेत्र के मौसम और तापमान के आधार पर, भिगोने का समय अलग-अलग होगा। हम कम से कम 4 घंटे भिगोने का सुझाव देते हैं जो सर्दियों के मौसम में 5 से 6 घंटे तक बढ़ सकता है।





222
किलो कैलोरी

ऊर्जा

31

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

6.2

ग्राम

प्रोटीन

10

ग्राम

वसा



कुट्टू हांडवो

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
अल्पाहार, पूर्व प्रशिक्षण (2 घंटे), नाश्ता	आसान	अधिक ऊंचाई, ठंड का मौसम	मैग्नीशियम, आयरन, कैल्शियम, फाइबर

सामग्री

★ कुट्टू	220 ग्राम
★ दही	200 ग्राम
★ आलू	120 ग्राम
★ अदरक	10 ग्राम
★ हरी मिर्च	3 नग
★ धनिया	1 छोटा गुच्छा
★ जीरा	5 ग्राम
★ तिल के बीज	5 ग्राम
★ तेल	10 ग्राम
★ नमक स्वादानुसार	

विधि

- ★ कुट्टू और दही को एक बाउल में डालकर अच्छी तरह मिला लें। ढककर कम से कम 1 घंटे के लिए अलग रख दें।
- ★ आलू, अदरक, हरी मिर्च, हरा धनिया और नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। ढककर कम से कम 1 घंटे के लिए अलग रख दें।
- ★ एक नॉन-स्टिक कढ़ाई में तेल गर्म करें और उसमें जीरा और राई डालें।
- ★ जब बीज चटकने लगे, तिल और हींग डालें और मध्यम आंच पर लगातार हिलाते हुए कुछ सेकंड तक भून लें।
- ★ बैटर को नॉन-स्टिक कढ़ाई में डालें और समान रूप से फौलाकर मोटी परत बना लें, ढककर धीमी आंच पर 7 से 8 मिनट तक या बेस का रंग सुनहरा और कुरकुरा होने तक पकाएं।
- ★ 2 बड़े चपटे चम्मच की सहायता से हांडवो को धीरे से उठाएं और दूसरी तरफ पलट दें
- ★ ढककर धीमी आंच पर 7 से 8 मिनट तक या सुनहरा भूरा होने तक पकाएं।
- ★ थोड़ा ठंडा करें और बराबर टुकड़ों में काट लें। तत्काल परोसें।



189
किलो कैलोरी

ऊर्जा

34.6
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

8.4
ग्राम

प्रोटीन

1.9
ग्राम

वसा



कुट्टू मूंग और सब्जी की खिचड़ी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
अल्पाहार, पूर्व प्रशिक्षण (2 घंटे), नाश्ता	आसान	अधिक ऊंचाई, ठंड का मौसम	फाइबर, आयरन, बीविटामिन, प्रोटीन

सामग्री

★ कुट्टू	110 ग्राम
★ पीली मूंग दाल	75 ग्राम
★ कटी हुई मिश्रित सब्जियां	120 ग्राम
★ तेल	15 ग्राम
★ काली मिर्च	2 पीस
★ लौंग (लौंगधलवांग)	2 पीस
★ जीरा	5 ग्राम
★ हींग	2.5 ग्राम
★ हल्दी पाउडर	2.5 ग्राम
★ हरी मिर्च का पेस्ट	5 ग्राम
★ नमक	स्वादानुसार

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ कुट्टू को अंगुलियों से केवल एक बार धोएं क्योंकि हम इसमें से स्टार्च निकालना चाहते हैं।
- ★ हरी मिर्च की जगह हरी मिर्च के पेस्ट को डाला जा सकता है।
- ★ पकाने के बाद आप चाहें तो लौंग और कालीमिर्च को हटा सकते हैं।



विधि

- ★ कुट्टू मूंग और सब्जी की खिचड़ी बनाने के लिए कुट्टू को साफ करके धो लीजिए। छानकर एक तरफ रख दें।
- ★ मूंग दाल को साफ करके धो लीजिए। छानकर एक तरफ रख दें।
- ★ प्रेशर कुकर में तेल गर्म करें, उसमें काली मिर्च, लौंग और जीरा डालें
- ★ जब जीरा चटकने लगे तो इसमें हींग, मूंग दाल, कुट्टू और मिली-जुली सब्जियां डालें और मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक भून लें।
- ★ हल्दी पाउडर, हरी मिर्च का पेस्ट, नमक और लगभग 4 कप पानी डालें, अच्छी तरह मिलाएं और 3 सीटी आने तक प्रेशर कुकर करें।
- ★ कुट्टू मूंग और सब्जी की खिचड़ी को करेला कढ़ी या कम वसा वाले दही के साथ गर्मागर्म परोसें।



187
किलो कैलोरी

ऊर्जा

26
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

5.4
ग्राम

प्रोटीन

14
ग्राम

वसा



कुट्टू चॉकलेट अखरोट ब्राउनी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, पूर्व-प्रशिक्षण (2 घंटे)	आसान	अधिक ऊँचाई, ठंडा मौसम	मैग्नीशियम, आयरन, जिंक, फॉस्फोरस, कैल्शियम

सामग्री

★ कुट्टू का आटा	110 ग्राम
★ डार्क चॉकलेट	75 ग्राम
★ दूध	250 मि.ली.
★ अंडे	2 अंडे
★ अखरोट	5-6 नग
★ कोको पाउडर	50 ग्राम
★ बेकिंग पाउडर	1/2 छोटा चम्मच
★ मक्खन	25 ग्राम
★ ब्राउन शुगर	40 ग्राम
★	

विधि

- ★ ओवन को 5 मिनट के लिए 100 डिग्री सेल्सियस पर पहले से गर्म कर लें। एक 9x9 इंच की बेकिंग ट्रे पर थोड़ा सा तेल लगाकर चिकना कर लें, उस पर बटर पेपर रखें और एक तरफ रख दें।
- ★ माइक्रोवेव या डबल बॉयलर का उपयोग करके एक बाउल में चॉकलेट और मक्खन पिघलाएँ। अच्छी तरह मिलाने हेतु मिक्स कर लें
- ★ एक दूसरे मिक्सिंग बाउल में अंडों को हल्का और फूलने तक फेंटें। एक बार में थोड़ी-थोड़ी चीनी डालें और अच्छी तरह फेंटें।
- ★ चॉकलेट और मक्खन का मिश्रण डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- ★ कोको पाउडर, कुट्टू का आटा और बेकिंग पाउडर को एक साथ छान लें। बैटर में एक बार में एक बड़ा चम्मच पानी डालें और अच्छी तरह मिलाएँ, और अच्छे से गूंध लें
- ★ अखरोट और कोको निब को 1 चम्मच गेहूँ के आटे में मिला लें।
- ★ चॉकलेट बैटर को बेकिंग ट्रे में डालें और बीच में अखरोट और कोको निब डालें। ओवन में 150 डिग्री सेल्सियस पर 20 मिनट तक बेक करें तब तक बेक करें जब तक कि यह बाहर से सख्त न हो जाए।
- ★ ओवन से निकालें, ठंडा होने दें और चौकोर टुकड़ों में काट लें।



151
किलो कैलोरी

ऊर्जा

29

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

4.5

ग्राम

प्रोटीन

2.8

ग्राम

वसा



कुट्टू ब्रेड

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, मध्य-सुबह का अल्पाहार, शाम का अल्पाहार	आसान	अधिक ऊंचाई, ठंड का मौसम	मैग्नीशियम, विटामिनबी और ई, आयरन, फास्फोरस

सामग्री

★ कुट्टू	200 ग्राम
★ विवनोआ आटा	110 ग्राम
★ चावल का आटा	75 ग्राम
★ मक्के का आटा	50 ग्राम
★ अलसी के बीजों का पाउडर	10 ग्राम
★ इंस्टेंट सूखा खमीर	5 ग्राम
★ चीनी	5 ग्राम
★ नमक स्वादानुसार	

विधि

- ★ कुट्टू और विवनोआ ब्रेड बनाने के लिए, अलसी पाउडर और 1/2 कप गर्म पानी को एक गहरे कटोरे में डालें और 2 मिनट तक अच्छी तरह मिलाए। एक तरफ रख दें।
- ★ एक छोटे कटोरे में खमीर, चीनी और 2 बड़े चम्मच गर्म पानी डालें और अच्छी तरह मिलाए। ढक्कन से ढककर 10 मिनट के लिए अलग रख दें।
- ★ कुट्टू का आटा, विवनोआ आटा, चावल का आटा, मक्के का आटा, अरारोट का आटा, अलसी-पानी का मिश्रण, खमीर-चीनी का मिश्रण और नमक को एक गहरे कटोरे में मिलाएं और पर्याप्त गर्म पानी का उपयोग करके नरम आटा गूंध लें।
- ★ आटे को चुपड़ी हुई ब्रेड पर रखें और उस पर अलसी और कुट्टू समान रूप से छिड़कें।
- ★ टिन को गीले मलमल के कपड़े से ढककर 45 मिनट के लिए अलग रख दें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ सर्वोत्तम फूली हुई ब्रेड पाने के लिए सुनिश्चित करें कि यीस्ट एक बंद पैकेट से है या हाल ही में खोला गया है।
- ★ जबकि यीस्ट को सक्रिय बनाने के लिए अलग रखा गया है, उसे बिल्कुल भी हिलाएं नहीं। यह यीस्ट का प्रभाव बिगड़ सकता है।
- ★ ध्यान दें कि आटे के फूलने का समय मौसम और तापमान के साथ बदलता रहता है। गर्मियों के दौरान आटा 25 मिनट में फूल सकता है और सर्दियों के दौरान इसमें एक घंटा भी लग सकता है।



- ★ इसे पहले से गर्म ओवन में 180डिग्री सेल्सियस (360डिग्री फेरहाइट) पर 45 मिनट तक बेक करें।
- ★ इसे थोड़ा ठंडा करें, बटर नाइफ का उपयोग करके इसे मोल्ड करें, और एक तेज ब्रेड चाकू का उपयोग करके इसे स्लाइस में काट लें।
- ★ कुट्टू और विवनोआ ब्रेड को तुरंत परोसें या एक एयर-टाइट कंटेनर में रखें और आवश्यकतानुसार उपयोग करें।



मकरा / मुरात
के व्यंजन



300
किलो कैलोरी

ऊर्जा

57

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

6.7

ग्राम

प्रोटीन

8

ग्राम

वसा



मुरात मिलेट भरवां मशरूम

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	मध्यम	सैन्य शिविर, जंगल, अधिक ऊँचाई	आहार फाइबर, कैल्शियम, आयरन

सामग्री

★ पका हुआ मुरात	60 ग्राम
★ आलू	5 नग
★ प्याज	50 ग्राम
★ प्रोसेस्ड चीज	15 ग्राम
★ नींबू का रस	5 मि.ली.
★ ब्रेडक्रम्ब्स	20 ग्राम
★ लाल मिर्च, नमक स्वादानुसार	

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

यही रेसिपी प्रोसो बाजरा, जई और चावल के साथ भी बनाई जा सकती है।



विधि

- ★ ओवन को 375°फे. (190° सेल्सियस) पर पहले से गर्म कर लें। एक बेकिंग शीट पर एक पर्चमेंट पेपर लगाएं।
- ★ आलू के छिलके हटाएं और आलू को अलग रख दें। मशरूम कैप्स को तैयार बेकिंग शीट पर रखें।
- ★ एक कड़ाही में मध्यम आंच पर ऑलिव ऑयल को गर्म करें। कटे हुए मशरूम के डंठल, प्याज, शिमला मिर्च और पीसा हुआ लहसुन डालें। सब्जियों को नरम होने तक भूनें।
- ★ एक मिक्सिंग बाउल में, पका हुआ मुरात, भुनी हुई सब्जियाँ, कसा हुआ पार्मेसन चीज, ब्रेड क्रम्ब्स, कटा हुआ पार्सले, नमक और काली मिर्च डालें और अच्छी तरह से मिलाएं।
- ★ प्रत्येक आलू के अंदर मिलेट का मिश्रण चम्मच से डालें और उन्हें अच्छी तरह भरें।
- ★ भरवां मशरूम को पहले से गर्म ओवन में रखें और लगभग 15-20 मिनट तक बेक करें या तब तक बेक करें जब तक मशरूम पक न जाए और भरावन सुनहरा न हो जाए।
- ★ ओवन से निकालें और परोसने से पहले उन्हें थोड़ा ठंडा होने दें।
- ★ अगर चाहें तो ऊपर से पार्सले से सजा सकते हैं और मुरात भरवां आलू को एक स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक ऐपेटाइजर के रूप में परोसें।



122
किलो कैलोरी

ऊर्जा

24.5
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3
ग्राम

प्रोटीन

2.5
ग्राम

वसा



मुरात मिलेट खीर

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	मध्यम	सैन्य शिविर, गैली, जंगल	फाइबर, आयरन

सामग्री

★ मुरात का आटा	60 ग्राम
★ दूध	150 मि.ली.
★ चीनी	15 ग्राम
★ बादाम	10 ग्राम
★ इलायची पाउडर	स्वादानुसार

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

यही रेसिपी चावल, प्रो सो, नचनी, बाजरा और ओट्स में भी बनाई जा सकती है।



विधि

- ★ मुरात आटा लें, इसे सूखा भून लें और ढंडा होने दें।
- ★ आटे में गर्म उबलता दूध और पानी डालें, हिलाएं, मिलाएं और पकने दें।
- ★ पकने के बाद इसमें चीनी और इलायची पाउडर डालें।
- ★ ढककर दोबारा पकाएं।
- ★ कटे हुए बादाम और ड्राई फ्रूट्स के साथ परोसें।



ज्वार के व्यंजन



47
किलो कैलोरी

ऊर्जा

8.9

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

1.3

ग्राम

प्रोटीन

0.3

ग्राम

वसा



ज्वार जौ का सत्तू पेय

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	मध्यम	सैन्य शिविर, गैली, रेगिस्तान, जंगल	फाइबर, आयरन

सामग्री

★ सत्तू (भुना हुआ ज्वार)	30 ग्राम
★ जौ पाउडर	30 ग्राम
★ काली मिर्च पाउडर	5 ग्राम
★ अमचूर पाउडर	5 ग्राम
★ पुदीने की पत्तियां	4-5
★ नींबू का रस	5 ग्राम
★ पानी	300 मि.ली

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

यही रेसिपी चावल, प्रोसो, ज्वार, नचनी, बाजरा और ओट्स में भी बनाई जा सकती है।



विधि

- ★ एक पैन लें और उसमें ज्वार और जौ के आटे को हल्का सा भून लें।
- ★ पानी में सत्तू, काली मिर्च पाउडर, अमचूर पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- ★ नींबू का रस डालें और पुदीने की पत्तियां तोड़ कर डालें और अच्छे से मिला कर सजाएं और परोसें।



438
किलो कैलोरी

ऊर्जा

66.5
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

11.6
ग्राम

18.5
ग्राम

वसा



ज्वार पैनकेक

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, स्नैक, डेजर्ट	आसान	1	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

★ ज्वार का आटा	150 ग्राम
★ ओट्स पाउडर	100 कप
★ दूध	50 मि.ली
★ पानी	300 मि.ली
★ तेल/मक्खन	15 ग्राम
★ वेनिला एक्सट्रेक्ट की कुछ बूंदें	
★ नमक	स्वादानुसार
★ बेकिंग पाउडर	2.5 ग्राम

विधि

- ★ ज्वार और ओट्स के आटे के साथ अच्छी तरह मिला लें। पानी और कम वसा वाला दूध और नमक डालें और किसी गांठ के बिना चिकना घोल बना लें। वेनिला एसेंस और बेकिंग पाउडर डालें।
- ★ एक नॉनस्टिक पैन गर्म करें और उसमें एक कलछी बैटर डालें और फैलाएं। पैनकेक को नारियल तेल या घी में मध्यम आंच पर पकाएं।
- ★ एक बार पक जाने पर, पलटें और दूसरी तरफ से पकाएं।
- ★ पैनकेक को दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक पकाएं।
- ★ अपनी पसंद के थोड़े से शहद/व्हीप्ड क्रीम/चॉकलेट सॉस/बेरी फल के साथ गरमागरम परोसें।



564
किलो कैलोरी

ऊर्जा

62.3
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

13.2
ग्राम

प्रोटीन

25
ग्राम

वसा



ज्वार का हलवा

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	मध्यम	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, रेगिस्तान, अधिक ऊँचाई	फाइबर, आयरन

सामग्री

★ ज्वार का आटा	120 ग्राम
★ घी	10 ग्राम
★ काजू	6-8
★ किशमिश	5
★ दूध	150 मि.ली.
★ गुड़	100 ग्राम
★ इलायची	3-4 सजाने के लिए
★ बारीक कटे हुए बादाम	15 ग्राम

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

यही रेसिपी गेहूं, बाजरा, चौलाई और रागी के साथ भी बनाई जा सकती है।



विधि

- ★ एक पैन में घी गर्म करके उसमें काजू और किशमिश भूनकर अलग रख लें।
- ★ उसी पैन में ज्वार का आटा डालें और अच्छी तरह हिलाएं तब तक हिलाएं, जब तक कि आटा घी में पक न जाए और अच्छी खुशबू न आने लगे।
- ★ आटे को लगभग 5-6 मिनट तक बिल्कुल धीमी आंच पर पकाएं और आंच बंद कर दें।
- ★ पके हुए आटे में धीरे-धीरे दूध डालें, लगातार चलाते हुए किसी गांठ के बिना मुलायम पेस्ट बना लें।
- ★ पैन को गैस पर रखें और इसमें कद्दूकस किया हुआ गुड़ डालें और गुड़ के पिघलने तक लगातार चलाते रहें।
- ★ पकाते रहें, यदि जरूरत हो तो घी डालें और लगातार हिलाते रहें तब तक हिलाएं जब तक कि मिश्रण गाढ़ा न हो जाए और किनारों से घी न छूट जाए।
- ★ इलायची पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएँ, गैस बंद कर दें।
- ★ तले हुए मेवे और कटे हुए बादाम से सजाकर हलवा परोसें।



599
किलो कैलोरी

ऊर्जा

79.6
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

14.4
ग्राम

प्रोटीन

22.9
ग्राम

वसा



ज्वार के आटे के साथ खजूर और नारियल मोदक

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
डेजर्ट, स्वीट डिश	मध्यम	1	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

- ★ ज्वार का आटा 220 ग्राम
- ★ कसा हुआ ताजा नारियल 150 ग्राम
- ★ खजूर 150 ग्राम (कटा हुआ)
- ★ सफेद तिल के बीज 30 ग्राम
- ★ घी 5 ग्राम
- ★ एक चुटकी नमक

विधि

- ★ तिल को मध्यम आंच पर सूखा भून लें और हल्का भूरा होने तक भून लें। अब इन्हें ठंडा होने दें और बारीक पीस लें।
- ★ कटे हुए खजूर को पेस्ट बनने तक पीसें। एक कटोरे में पेस्ट, पिसे हुए तिल और कसा हुआ ताजा नारियल डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। मिश्रण को छोटे-छोटे गोल आकार में रोल करें और एक तरफ रख दें।
- ★ एक चौड़े कटोरे में आटा और नमक डालें। आटे में बैचों में उबलता पानी डालें। इसे चमचे से अच्छी तरह मिला लें और नरम आटा गूथ लें।
- ★ आटे को अच्छी तरह से गूथने से पहले 3-5 मिनट के लिए ठंडा होने दें, और सुनिश्चित करें कि आटा नरम और चिकना हो।
- ★ अपनी हथेलियों को चिकना करने के लिए थोड़े से घी का प्रयोग करें। फिर, चावल के आटे की एक लोई बनाकर चपटा कर लें।
- ★ खजूर के मिश्रण की एक गोली बीच में रखें और इसे चारों तरफ से ढककर गेंद का आकार दें।
- ★ इस मिश्रण को चुपड़ी हुई इडली प्लेट में 10-15 मिनट तक भाप में पकाएं।
- ★ परोसें और आनंद लें!



बाजरा के व्यंजन



150
किलो कैलोरी

ऊर्जा

65
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

4.2
ग्राम

प्रोटीन

3.5
ग्राम

वसा



बाजरा पेय

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	ठंडी और अधिक ऊंचाई	विटामिन बी 12, आयरन, फाइबर

सामग्री

★ बाजरा	200 ग्राम
★ पानी	300 मि.ली.
★ गुड़	20 ग्राम
★ इलायची पाउडर	5 ग्राम
★ घी	5 ग्राम

विधि

- ★ बाजरे को लगभग 6 घंटे के लिए पानी में भिगो दें।
- ★ भीगे हुए बाजरे को छलनी से छान लीजिए।
- ★ छाने हुए बाजरे को ब्लेंडर में डालें और तब तक ब्लेंड करें जब तक यह एक चिकना पेस्ट न बन जाए।
- ★ मिश्रित बाजरे के पेस्ट को एक बर्तन में डालें और पानी डालें।
- ★ मिश्रण को मध्यम आंच पर उबाल लें।
- ★ एक बार जब मिश्रण उबलने लगे, तो आंच कम कर दें और 10 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं।
- ★ गुड़, इलायची पाउडर और घी डालें और तब तक हिलाएं जब तक कि सभी सामग्रियां अच्छी तरह मिश्रित न हो जाएं।
- ★ दोबारा 5 मिनट के लिए धीमी आंच पर पकाएं।
- ★ आंच से उतार लें और मिश्रण को छलनी से छान लें।
- ★ बाजरे का पेय गर्म या ठंडा परोसें। आनंद लें!



149
किलो कैलोरी

ऊर्जा

13.9
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.3
ग्राम

प्रोटीन

8.6
ग्राम

वसा



बाजरे की मठरी

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता	मध्यम	2	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

- ★ बाजरे का आटा 25 ग्राम
- ★ साबुत गेहूं का आटा 10 ग्राम
- ★ बेसन 15 ग्राम
- ★ वसा 10 ग्राम
- ★ पानी 30 मि.ली
- ★ अजवायन 3 ग्राम
- ★ तलने के लिए तेल
- ★ नमक स्वादानुसार

विधि

1. आटा और नमक छान लें।
2. चिकनाई मिलकार मलें।
3. गरम पानी की सहायता से सख्त आटा गूंथ लें।
4. छोटी-छोटी लोइयां बनाकर गोल बेल लें।
5. तेल में धीमी आंच पर सुनहरा भूरा होने तक तलें।



335
किलो कैलोरी

ऊर्जा

50.4
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

8.6
ग्राम

प्रोटीन

7.8
ग्राम

वसा



मिश्रित अनाज पूड़ी

वर्ग	कौशल स्तर	परिष्कार का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, दोपहर का भोजन	आसान	1	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

- ★ साबुत गेहूं का आटा 40 ग्राम
- ★ बाजरा 40 ग्राम
- ★ घी 2 ग्राम
- ★ पानी 35 मि.ली
- ★ तलने के लिए तेल

विधि

1. आटे को छान कर इसमें पिघला हुआ घी मिला लें।
2. आटे को पानी से गूंध कर सख्त आटा गूंध लें।
3. आटे को 4 बराबर भागों में बांट लें और गोले बना लें।
4. बॉल्स को थोड़ा सा तेल लगाकर बेल लें।
5. बेले हुए आटे को धीरे से गरम तेल में डालिए।
6. सुनहरा भूरा होने तक तलें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ पूरी को बेसन या सोयाबीन के आटे या किसी भी बाजरे के आटे का उपयोग करते हुए बनाया जा सकता है।
- ★ आटा गूंधते समय कोई भी हरी पत्तेदार सब्जी जैसे पालक, लाई की पत्तियां, मेथी और बथुआ या गाजर और चुकंदर जैसी सब्जियां मिला सकते हैं।
- ★ पूरी में उड़द दाल, अंकुरित अनाज या मटर भरा जा सकता है।





443
किलो कैलोरी

ऊर्जा

43.2
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

14.8
ग्राम

प्रोटीन

22.8
ग्राम

वसा



पौष्टिक नमकपारा

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता	मध्यम	2	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

★ बाजरे का आटा	30 ग्राम
★ साबुत गेहूं का आटा	20 ग्राम
★ बेसन	25 ग्राम
★ मूँगफली	10 ग्राम
★ तिल	5 ग्राम
★ गुड़	30 ग्राम
★ तेलधही	5 ग्राम

विधि

1. मूँगफली को भूनकर उसका छिलका उतारकर पीस लें।
2. साबुत गेहूं का आटा, बाजरे का आटा, बेसन, मसाले और तेल मिलाएं।
3. पानी की सहायता से सख्त आटा गूंथ लें।
4. आटे को थोड़ा मोटा रखते हुए बेल लें।
5. चाकू से हीरे के आकार या आयताकार टुकड़ों में काट लें।
6. तेल में डीप फ्राई करें।



200
किलो कैलोरी

ऊर्जा

75.3
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

5.5
ग्राम

प्रोटीन

3.2
ग्राम

वसा



बाजरे के बाइट्स

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, जंगल, अधिक ऊँचाई, रेगिस्तान	विटामिन बी12, आयरन, फाइबर

सामग्री

★ बाजरे का आटा	300 ग्राम
★ जीरा	5 ग्राम
★ अजवायन	5 ग्राम
★ धनिया के बीज	5 ग्राम
★ लाल मिर्च पाउडर	5 ग्राम
★ हल्दी पाउडर	5 ग्राम
★ गर्म मसाला	5 ग्राम
★ नमक	स्वाद अनुसार
★ तेल	25 ग्राम
★ पानी	आवश्यकतानुसार
★ तलने के लिए तेल	

विधि

- ★ एक बड़े बाउल में बाजरे का आटा, जीरा, अजवायन, धनिया के बीज, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर और गरम मसाला मिलाएं।
- ★ स्वादानुसार नमक डालकर सभी को मिला लें।
- ★ इसमें तेल डालकर अच्छी तरह मिला लें। भभ
- ★ इसमें धीरे-धीरे पानी डालकर नरम आटा गूंध लें।
- ★ आटे को गीले कपड़े से ढककर कम से कम 30 मिनट के लिए रख दें।
- ★ आटे को रखने के बाद, इसे छोटी-छोटी लोइयों में बांट लें और लोइयों को पतला-पतला बेल लें।
- ★ एक डीप फ्राइंग पैन में तेल गर्म करें और अलग-अलग बेली हुई लोइयों को डालें। भ
- ★ इन्हें दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक तलें।
- ★ बाजरा बाइट्स को तेल से निकालें और अतिरिक्त तेल सोखने के लिए उन्हें पेपर टावल पर रखें।
- ★ इन्हें चटनी या केचप के साथ गरमागरम परोसें। इसका आनंद लें!



300
किलो कैलोरी

ऊर्जा

82
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.5
ग्राम

प्रोटीन

2.5
ग्राम

वसा



बाजरे की सब्जी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	मध्यम	ठंड और अधिक ऊंचाई	आयरन, प्रोटीन और फाइबर

सामग्री

★ बाजरा	280 ग्राम
★ तेल	15 ग्राम
★ प्याज (बारीक कटा हुआ)	1
★ लहसुन की कलियाँ (पीसी हुई)	2
★ हरी मिर्च (कटी हुई)	2
★ हल्दी (पीसी हुई)	5 ग्राम
★ जीरा	5 ग्राम
★ धनिया के बीज	5 ग्राम
★ गरम मसाला	5 ग्राम
★ फ्रोजेन मटर	100 ग्राम
★ पानी	200 मि.ली
★ नमक	स्वादानुसार

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ कट्टू गाजर का एक अच्छा विकल्प है क्योंकि इसमें कैरोटीन और लाइकोपीन होता है।
- ★ गाजरों को अच्छे से धोकर छिलके सहित प्रयोग करें।
- ★ गाजर पकाने से लाइकोपीन की मात्रा बढ़ती है और विटामिन ए की उपलब्धता बढ़ती है।



विधि

- ★ एक बड़े बर्तन या गहरी कड़ाही में मध्यम-तेज आंच पर तेल गर्म करें। प्याज, लहसुन और हरी मिर्च डालें और प्याज को हल्का भूरा होने तक भूनें।
- ★ पीसी हुई हल्दी, जीरा, धनिया और गरम मसाला डालें और इसे हिलाकर मिलाएं।
- ★ बाजरा और मटर डालें और हिलाकर मिलाएं।
- ★ पानी डालें और उबाल लें। आंच धीमी कर दें, ढक दें और 20-25 मिनट तक या बाजरा पकने तक धीमी आंच पर पकाएं।
- ★ यदि चाहें तो चख लें और नमक के साथ मसाला डाल सकते हैं। गर्म – गर्म परोसें।



242
किलो कैलोरी

ऊर्जा

36.8
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

6.8
ग्राम

प्रोटीन

7.2
ग्राम

वसा



बाजरे के लड्डू

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, दोपहर का भोजन	आसान	2	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

★ बाजरे का आटा	30 ग्राम
★ साबुत गेहूं का आटा	20 ग्राम
★ बेसन	25 ग्राम
★ मूंगफली	10 ग्राम
★ तिल	5 ग्राम
★ गुड़	30 ग्राम
★ तेल/घी	5 ग्राम

विधि

1. बाजरे का आटा, साबुत गेहूं का आटा और बेसन को कढ़ाई में गरम घी में भून लें।
2. मूंगफली और तिल के दानों को अलग-अलग भून लें।
3. पानी की सहायता से चाशनी की एक तार तैयार कर लें।
4. सभी सामग्रियों को मिलाएं और गर्म रहते हुए छोटी-छोटी गोलियां बना लें।
5. सुनहरा भूरा होने तक तलें।



250
किलो कैलोरी

ऊर्जा

80

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.8

ग्राम

प्रोटीन

2.5

ग्राम

वसा



बाजरे की खीर

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	ठंडा, जंगली इलाका और ऊँचाई	आयरन, प्रोटीन और फाइबर

सामग्री

★ बाजरा	200 ग्राम
★ बादाम	8-10
★ काजू	8-10
★ किशमिश	50 ग्राम
★ घी	20 ग्राम
★ फुलफैट दूध	500 मि. ली.
★ चीनी	30 ग्राम
★ इलायची पाउडर	5 ग्राम
★ गुलाब जल	5 ग्राम

विधि

- ★ बाजरे को 4-5 घंटे के लिए पानी में भिगोएं।
- ★ एक कढ़ाई में घी गर्म करें और उसमें बादाम और काजू डालें। इन्हें सुनहरा भूरा होने तक तलें और अलग रख दें।
- ★ अब भीगा हुआ बाजरा डालकर सुनहरा होने तक भून लें।
- ★ दूध, चीनी और इलायची पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। मिश्रण को लगातार हिलाते हुए उबाल लें।
- ★ आंच कम करें और 20-25 मिनट तक बीच-बीच में हिलाते हुए पकाएं, और तब तक पकाएं, जब तक कि बाजरा पक न जाए और खीर गाढ़ी न हो जाए।
- ★ तले हुए मेवे और किशमिश डालें और 5 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं।
- ★ खीर को आंच से उतार लें और गुलाब जल से गार्निश करें। गर्म या ठंडा परोसें।



कंगनी / टांगुन
के व्यंजन



152
किलो कैलोरी

ऊर्जा

23.7
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.9
ग्राम

प्रोटीन

2.1
ग्राम

वसा



टांगुन वेजिटेबल सूप

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	मध्यम	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, रेगिस्तान	आयरन, प्रोटीन और फाइबर

सामग्री

★ तेल	5 ग्राम
★ गाजर	25 ग्राम
★ टांगुन	1 कप
★ सूखी बेजिटबल	5 ग्राम
★ अजवायन (ओरिगैनो)	5 ग्राम
★ काली मिर्च	5 ग्राम
★ सब्जी शोरबा	200 मि.ली
★ पत्तागोभी	25 ग्राम
★ गलका	25 ग्राम
★ फ्रेंच बीन्स	25 ग्राम
★ स्वीट कॉर्न	25 ग्राम
★ मटर	25 ग्राम
★ नींबू	1/2
★ अदरक का पेस्ट	1/2 छोटा चम्मच
★ सजाने के लिए धनिया पत्ती	
★ नमक	1/4 छोटा चम्मच
★ काबुली चना	5 ग्राम

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ कद्दू गाजर का एक अच्छा विकल्प है क्योंकि इसमें कैरोटीन और लाइकोपीन होता है।
- ★ गाजरों को अच्छे से धोकर छिलके सहित उपयोग करें
- ★ गाजर पकाने से लाइकोपीन की मात्रा बढ़ती है और विटामिन ए की उपलब्धता बढ़ती है।



विधि

- ★ गाजर को छीलकर टुकड़ों में काट लें, पत्तागोभी और गलका को क्यूब्स में काट लें।
- ★ एक बर्तन में तेल गर्म करें, अदरक का पेस्ट डालें और एक मिनट तक भूनें, गाजर, पत्तागोभी, टांगुन, बेसिल, अजवायन, काली मिर्च और सब्जी का शोरबा डालें।
- ★ शोरबा को उबाल लें। उबलने के बाद आंच धीमी कर दें और बीच-बीच में 30 मिनट तक हिलाते रहें।
- ★ सूप में उबाल आने और टांगुन के नरम होने के बाद, काबुली चने डालें और तब तक पकाते रहें जब तक चने नरम न हो जाएं।
- ★ जब चने नरम हो जाएं तो इसमें फ्रेंच बीन्स, स्वीट कॉर्न, गलका और मटर डालें। लगातार हिलाते रहें।
- ★ सूप में नींबू का रस डालें और हिलाएं, नमक डालें। ऊपर से गार्निश के तौर पर ताजा कटा हरा धनिया डालकर गरमागरम परोसें।



130
किलो कैलोरी

ऊर्जा

13.5
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.5
ग्राम

प्रोटीन

3.5
ग्राम

वसा



मिलेट बीन सलाद

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, गैली, जंगल, रेगिस्तान	विटामिन बी 12, आयरन, फाइबर

सामग्री

★ टाँगुन	100 ग्राम
★ पकी हुई लाल राजमा	100 ग्राम
★ अंकुरित	50 ग्राम
★ टमाटर	1 नग
★ खीरा	1 छोटा
★ गाजर	1/2
★ शिमला मिर्च	1/2
★ ऑलिव ऑयल	15 ग्राम
★ नींबू का रस	10 मि.ली.
★ नमकस्वाद अनुसार	
★ स्वादानुसार काली मिर्च	
★ पानी	1/2 कप
★ बारीक कटा हरा धनिया	
★ पुदीने की कुछ पत्तियाँ	

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

स्वादिष्ट सब्जियों, छोले और फॉक्सटेल के गुणों से भरपूर एक स्वादिष्ट सूप।



विधि

- ★ मिलेट को धोकर 30 मिनट के लिए भिगो दीजिए। मिलेट को छान लें और 1½ कप पानी के साथ प्रेशर कुक में पकाएं। एक बार पक जाने पर, इसे कमरे के तापमान तक ठंडा होने दें।
- ★ टमाटर, खीरा, गाजर और शिमला मिर्च को बारीक काट कर बाजरे में मिला दीजिए।
- ★ बाजरे में उबली हुई लाल राजमा और अंकुरित अनाज डालें।
- ★ धनिये और पुदीने की पत्तियों को काट कर बाजरे में मिला दीजिए।
- ★ एक छोटे कटोरे में, ऑलिव ऑयल, नींबू का रस, नमक और काली मिर्च को बाजरे के साथ पूरी तरह मिश्रित होने तक मिलाएं।
- ★ सजाने के लिए मिलेट और सब्जी के मिश्रण को ऊपर से डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- ★ ठंडा या सामान्य तापमान पर परोसें।



पौष्टिक पेय



49
किलो कैलोरी

ऊर्जा

10.6
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

0.7
ग्राम

प्रोटीन

0.5
ग्राम

वसा



बार्ली वॉटर

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, रेगिस्तान क्षेत्र	कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम, विटामिन ए

सामग्री

- ★ जौ 30 ग्राम
- ★ नींबू का रस 20 ग्राम
- ★ शहद 10 ग्राम
- ★ पानी 300 मि.ली
- ★

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

जौ के विकल्प के रूप में चावल का उपयोग कर सकते हैं।



विधि

- ★ जौ को ठंडे पानी से धो लें।
- ★ पैन में जौ, नींबू और 2 कप पानी डालें।
- ★ मिश्रण खौलने दें।
- ★ आंच धीमी कर दें और कुछ देर तक धीमी आंच पर पकाएं।
- ★ मिश्रण को छान लें और शहद डालें, लगातार हिलाते रहें जब तक कि शहद घुल न जाए।
- ★ मिश्रण को फ्रिज में रखें और ठंडा होने पर पी लें।



150
किलो कैलोरी

ऊर्जा

45

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2.5

ग्राम

प्रोटीन

0.5

ग्राम

वसा



ककड़ी पुदीना कूलर

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, रेगिस्तान क्षेत्र	विटामिन बी12, आयरन, फाइबर

सामग्री

- ★ ककड़ी 1
- ★ पुदीने की पत्तियां 4-5
- ★ शहद 15 ग्राम
- ★ नींबू का रस 1/4 कप
- ★ बर्फ
- ★

विधि

- ★ खीरे को पतले गोल टुकड़ों में काटें और एक घड़े में रखें।
- ★ पुदीने की पत्तियां डालें।
- ★ इसमें शहद, नींबू का रस डालें और मिलाने के लिए धीरे से हिलाएँ।
- ★ मुट्ठी भर बर्फ डालें, फिर से हिलाएँ और गिलासों में डालें।
- ★ यदि चाहें तो खीरे के टुकड़े और पुदीने की पत्ती से सजाएँ और परोसें।



112
किलो कैलोरी

ऊर्जा

7.8

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

1.1

ग्राम

प्रोटीन

8.7

ग्राम

वसा



सोलकढी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, गैली, रेगिस्तान, जंगल	अच्छा फैट, विटामिन सी, फाइबर

सामग्री

- ★ नारियल 100 ग्राम
- ★ सूखा कोकम 6-8 नग
- ★ अदरक 5 ग्राम
- ★ हरी मिर्च 1
- ★ नमक 3 ग्राम
- ★ धनिया 5 ग्राम

विधि

- ★ सूखे कोकम को एक कप पानी में 1 घंटे के लिए भिगो दीजिए। कोकम को मैश कर लीजिए, कोकम के गूदे को अच्छे से निचोड़ लीजिए और गूदे को निकाल दीजिए।
- ★ मिक्सर में कसा हुआ नारियल लीजिए, उसमें अदरक का टुकड़ा, हरी मिर्च, एक कप पानी डालकर पीस लीजिए और पेस्ट बना लीजिए।
- ★ नारियल का गाढ़ा दूध पाने के लिए चिकने पेस्ट को मलमल के कपड़े या छलनी की मदद से छान लें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव
- ★ सूखे कोकम को पानी में ज्यादा न भिगोएँ क्योंकि इससे कोकम का गूदा पतला हो जाएगा और स्वाद बदल जाएगा।
- ★ अदरक समुद्री और गति संबंधी बीमारी और मितली आने की स्थिति के लिए बहुत अच्छा है। इसका उपयोग डिटॉक्स ड्रिंक, रायता, दाल और सब्जियों में किया जाता है।
- ★ नारियल के दूध को पतला करने के लिए बहुत अधिक पानी न मिलाएं क्योंकि इससे स्वाद बदल जाएगा।
- ★ इसके बाद दोबारा मिक्सर में नारियल का बचा हुआ गूदा लेकर पीस लें। फिर से मलमल के कपड़े या छलनी की सहायता से गूदे को छानकर पतला नारियल का दूध निकाल लें।
- ★ एक बर्तन में गाढ़ा और पतला नारियल का दूध और सूखा कोकम पानी डालें।
- ★ इसे अच्छे से मिला लें और आवश्यकतानुसार नमक डालकर एक बार फिर अच्छे से मिला लें।
- ★ धनिए से सजाइए।





113
किलो कैलोरी

ऊर्जा

24.3
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

0.8
ग्राम

प्रोटीन

0.6
ग्राम

वसा



आम-पन्ना

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	मध्यम	सैन्य शिविर, गैली, रेगिस्तान, जंगल	विटामिन ए, सी, फाइबर

महाराष्ट्रीय एक तीखा कोकम आमटी, जो सिंघाड़े के गुणों से भरपूर है।

सामग्री

- ★ कच्चे आम 2 मध्यम आकार के
- ★ गुड़ 10 ग्राम
- ★ नमक ¼ छोटा चम्मच
- ★ पुदीने की पत्तियां 4-5
- ★ जीरा पाउडर 5 ग्राम
- ★ आवश्यकतानुसार पानी

विधि

- ★ कच्चे आम को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए और पानी में नरम होने तक प्रेशर कुकर में पका लीजिए, फिर ठंडा कर लीजिए और गुड़, नमक और पानी डालकर पूरी तरह ब्लेंड कर लीजिए। इस प्यूरी को एक बोतल में भर लें।
- ★ प्यूरी में से थोड़ा सा हिस्सा निकाल कर गिलास में डालें और इसमें जीरा पाउडर, पुदीना की पत्तियां डालें और परोसें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ कच्चे आम का उपयोग चटनी और अचार बनाने के लिए किया जाता है या इसे दाल या पुलाव में भी डाला जा सकता है।
- ★ नमक को हमेशा समतल चम्मचों से मापें, चम्मचों का ढेर न लगाएं।
- ★ रोजाना खाए जाने वाले नमक की मात्रा को सचेत रूप से कम करने के लिए मापने के लिए छोटे चम्मच का उपयोग कर
- ★ सकती हैं।
- ★ कोकम, इमली, अमचूर पाउडर, छाछ, नींबू का उपयोग नमक
- ★ के विकल्प के रूप में किया जा सकता है।





19
किलो कैलोरी

ऊर्जा

1.0

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

1.1

ग्राम

प्रोटीन

1.2

ग्राम

वसा



बेल शरबत

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, गैली, रेगिस्तान, जंगल	विटामिन सी, बीटा कैरोटीन, फोलेट

सामग्री

- ★ बेल फल 2 छोटे
- ★ गुड़ 10 ग्राम
- ★ इलायची पाउडर 2 ग्राम
- ★ जीरा पाउडर 2 ग्राम
- ★ दालचीनी पाउडर 2 ग्राम
- ★ अमचूर पाउडर 2 चुटकी

विधि

- ★ फल के गूदे वाले हिस्से को तोड़कर उसमें 1 कप पानी मिलाएं और 10 मिनट के लिए अलग रख दें और गूदे को मैश कर लें और फिर छलनी की मदद से उसका रस निकाल लें, छानते समय लगभग 1 कप पानी डालें।
- ★ जूस को हिलाएं और गुड़ डालें फिर इलायची, जीरा, दालचीनी और काला नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं और परोसें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ फलों का छिलका सख्त होता है इसलिए इसे ठीक से तोड़ना चाहिए। बाहरी गूदे को अच्छी तरह से हटा दिया जाता है, साफ कर लिया जाता है और फिर फल को कच्चा खाया जाता है। इसका उपयोग चटनी में किया जाता है या जेली, जैम बनाया जाता है या खास तौर पर गर्मियों के दौरान, इससे ताजा पेय तैयार किया जाता है।
- ★ जीरे को ठंडी जगह पर रखना चाहिए, इससे सुगंधित तेल बरकरार रहता है।
- ★ मसालों को गर्म करने और पीसने से सुगंधित तेल सक्रिय हो जाते हैं जिससे फायदा होता है।
- ★ मसालों को पकाने से पहले पीसा जाता है और आम तौर पर इन्हें बड़ी मात्रा में पीसा जाता है, लेकिन आवश्यकतानुसार सीमित मात्रा में पीसने से सुगंधित तेलों की उपलब्धता को अधिकतम करने में मदद मिलती है जो लंबे समय तक भंडारण के दौरान वाष्पित हो सकते हैं।
- ★ साबुत की जगह पीसा हुआ गुड़ भी इस्तेमाल किया जा सकता है। यदि
- ★ पेय पदार्थ स्वाद में थोड़ा मीठा है तो इसमें गुड़ मिलाने से बच सकते हैं।





165
किलो कैलोरी

ऊर्जा

6.1
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

6.2
ग्राम

प्रोटीन

12.7
ग्राम

वसा



मूँगफली आमटी सूप

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, रेगिस्तान, अधिक ऊंचाई	विटामिन, बी- कैरोटीन, फाइबर

सामग्री

★ मूँगफली	100 ग्राम
★ दालचीनी	1/2 इंच
★ लौंग	2
★ पिसा हुआ गुड़	10 ग्राम
★ कोकम	2 से 3
★ पानी	300 मि.ली
★ जीरा	5 ग्राम
★ घी	5 ग्राम
★ नमक	3 ग्राम
★ आवश्यकतानुसार हरा धनिया	

विधि

- ★ एक पैन में मूँगफली के दानों को धीमी आंच पर सूखा भून लें। उन्हें जलाए नहीं।
- ★ मूँगफली को निकाल कर टंडा होने दीजिए।
- ★ फिर मूँगफली को अपनी हथेलियों के बीच रगड़ें और छिलका हटा दें।
- ★ मूँगफली के दाने लीजिए और उन्हें दरदरा पीस लीजिए।
- ★ फिर उसी जार में दालचीनी, लौंग और 1/2 कप पानी डालें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ यदि आपके पास कोकम नहीं है तो आप विकल्प के रूप में इमली के पेस्ट का उपयोग कर सकते हैं, इसमें जीवाणुरोधी गुण और सूजन-रोधी गुण होते हैं।
- ★ कुछ लोगों को मूँगफली से एलर्जी हो सकती है इसलिए विकल्प के रूप में आप अरहर दाल का उपयोग कर सकते हैं क्योंकि यह जिंक और पोटेशियम का स्रोत है और ऊर्जा प्रदान करती है और रक्त शर्करा और रक्तचाप को स्थिर करती है। इसमें आहारिय फाइबर होता है जो कब्ज को रोकने में मदद करता है।
- ★ मूँगफली को बाकी सामग्री के साथ पीसकर मुलायम पेस्ट बना लें।
- ★ एक पैन में घी और जीरा डालकर तड़कने तक गर्म करें, फिर मूँगफली का पेस्ट और आधा कप पानी डालें।
- ★ अच्छी तरह से हिलाएं और फिर कोकम, नमक, गुड़ डालें।
- ★ धीमी आंच पर मूँगफली की सब्जी को बीच-बीच में हिलाते हुए 7 से 8 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं।
- ★ यदि सब्जी गाढ़ी हो जाए तो पानी डालकर इसे थोड़ा पतला कर लीजिए।
- ★ धनिया पत्ती से सजाकर गर्मागर्म मूँगफली की सब्जी चावल के साथ परोसें।





184
किलो कैलोरी

ऊर्जा

20.2
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

4.5
ग्राम

प्रोटीन

9.9
ग्राम

वसा



सिंगदा कोकम आमटी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, गैली, रेगिस्तान, जंगल	सोडियम, पोटैशियम, बीटा-कैरोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम

महाराष्ट्रीय एक तीखा कोकम आमटी, जो सिंघाड़े के गुणों से भरपूर है।

सामग्री

★ सिंघाड़ा	100 ग्राम (उबला और छिला हुआ)
★ मूंगफली	50 ग्राम
★ कोकम के छिलके	4-5
★ करी पत्ता	1 डंडी
★ हरा धनिया	1-2 डंडी
★ जीरा	3 ग्राम
★ काली मिर्च	3 ग्राम
★ गुड़	10 ग्राम
★ नमक	3 ग्राम
★ घी	5 ग्राम

विधि

- ★ उबले हुए सिंघाड़े और मूंगफली को एक पैन में अलग-अलग भून लें। इन्हें ब्लेंडर में डालें और बहुत कम पानी और नमक के साथ दरदरा पीस लें।
- ★ एक बर्तन में घी गर्म करें और उसमें काली मिर्च, जीरा, करी पत्ता और पिसा हुआ पेस्ट डालकर मिलाएं।
- ★ अब इसमें (कप पानी के साथ गुड़ और कोकम डालकर 15 मिनट तक पकाएं। कटे हुए हरे धनिया से सजाकर रोटी या चावल के साथ परोसें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ कोकम की अनुपस्थिति में मीठे और खट्टे प्रभाव के लिए इमली का गूदा, अमचूर और खजूर के पाउडर का उपयोग किया जाना चाहिए।
- ★ अमटी को रंग देने के लिए हिबिस्कस, लैवेंडर और प्रिमरोज के फूलों के एसेंस का उपयोग करें।
- ★ अंकुरित मूंगफली या उबली हुई मूंगफली का उपयोग किया जा सकता है।





29
किलो कैलोरी

ऊर्जा

2.8
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

1.2
ग्राम

प्रोटीन

1.6
ग्राम

वसा



मसाला दूध

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	मध्यम	सैन्य शिविर, गैली, रेगिस्तान, जंगल	आयरन, कैल्शियम, फाइबर, प्रोटीन, पोटैशियम

सामग्री

★ गाय का दूध	150 मि.ली
★ इलायची पाउडर	1
★ दालचीनी पाउडर	3 ग्राम
★ सोंफ के बीज	3 ग्राम
★ जायफल पाउडर	3 ग्राम
★ पिस्ता और बादाम	6-7
★ केसर	1 चुटकी

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

इलायची पाचन में मदद करती है और पेट फूलने को कम करने में मदद करती है, और अपने एंटी-माइक्रोबियल गुणों के साथ मुखवास के रूप में अच्छी तरह से काम करती है। मिठाई और चाय में इलायची मिलाने से स्वाद बढ़कर चीनी की आवश्यकता कम हो जाती है।



विधि

- ★ एक बाउल में दूध लें और इसमें जायफल पाउडर, इलायची पाउडर, दालचीनी पाउडर, सोंफ के बीज डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- ★ ऊपर से पिस्ता या बादाम की कतरन और केसर डालें और सर्व करें।



225
किलो कैलोरी

ऊर्जा

7.3

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

7.1

ग्राम

प्रोटीन

20.2

ग्राम

वसा



बादाम का दूध

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, गैली, रेगिस्तान, अधिक ऊंचाई	कैल्शियम, विटामिन, खनिज, अमीनो एसिड, और विटामिन डी

सामग्री

★ दूध	200 मि.ली
★ बादाम (भिगोया हुआ)	10 ग्राम
★ खजूर	30 ग्राम
★ पिस्ता	10 ग्राम
★ इलायची	1-2
★ पानी	500 मि.ली

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

खजूर की जगह गुड़ का प्रयोग करें।



विधि

- ★ बादाम को एक कटोरी में पानी में रखें और रात भर पानी में भिगोकर रखें।
- ★ एक बार जब वे भीग जाएं और नरम हो जाएं तो पानी हटा दें।
- ★ एक ब्लेंडर में बादाम का दूध, खजूर, पिस्ता और इलायची को पानी के साथ डालकर 2-3 मिनट तक पीसें (ब्लेंड करें)।
- ★ मिश्रण तैयार हो जाने पर सर्दी की रात में गर्मागर्म परोसें।



113
किलो कैलोरी

ऊर्जा

24.3
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

0.8
ग्राम

प्रोटीन

0.6
ग्राम

वसा



कटहल के बीज का मिल्कशेक

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	मध्यम	सैन्य शिविर, रेगिस्तान, अधिक ऊंचाई	विटामिन, बी-कैरोटीन, फाइबर

सामग्री

- ★ कटहल के बीज (गुठल्या) 15
- ★ खजूर 2
- ★ दूध 200 मि.ली
- ★ इलायची पाउडर 5 ग्राम
- ★ पिस्ता 3
- ★ दालचीनी पाउडर 5 ग्राम
- ★ कटहल के टुकड़े (वैकल्पिक) 25 ग्राम
- ★

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ यदि पेट फूलने की संभावना हो तो परहेज करें।



विधि

- ★ कटहल के बीजों को प्रेशर कुकर में पकाएं और उनका छिलका हटा दें।
- ★ छीलने के बाद जांच लें कि वे पर्याप्त नरम हैं या नहीं और उन्हें खजूर के साथ मिक्सर में डालें।
- ★ गाढ़ा पेस्ट बनाएं और इसमें 1 कप दूध और इलायची पाउडर डालकर दोबारा ब्लेंड करें।
- ★ स्मूदी परोसने के लिए तैयार है।
- ★ गार्निशिंग के तौर पर पिस्ता के टुकड़े और दालचीनी पाउडर डालें।
- ★ यदि आप चाहें तो गाढ़ापन लाने के लिए छोटे कटे हुए कटहल के टुकड़े डालें।



150
किलो कैलोरी

ऊर्जा

13.1
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

5.5
ग्राम

प्रोटीन

8.2
ग्राम

वसा



अंजीर और खुबानी शेक

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	भोजन	सैन्य शिविर, अधिक ऊंचाई, जंगल	कैल्शियम, फाइबर, विटामिन ए प्रोटीन

सामग्री

- ★ सूखी खुबानी 4 नग
- ★ सूखे अंजीर 5 टुकड़े
- ★ दूध 280 मि.ली.
- ★ चीनी 5 ग्राम
- ★ बादाम सजावट के लिए
- ★ बर्फ के टुकड़े 10 नग
- ★

विधि

- ★ अंजीर और खुबानी शेक बनाने के लिए अंजीर और खुबानी को 1/4 कप गर्म दूध में कम से कम 1/2 घंटे के लिए भिगो दें।
- ★ भिगोए हुए अंजीर और खुबानी (दूध के साथ), बचा हुआ 1 कप दूध, बर्फ के टुकड़े और चीनी मिलाएं और मिक्सर में मुलायम और झागदार होने तक पीस लें।
- ★ शेक को बराबर मात्रा में 2 अलग-अलग गिलासों में डालें।
- ★ अंजीर और खुबानी शेक को बादाम से सजाकर तुरंत परोसें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ आप चीनी से पूरी तरह परहेज कर सकते हैं, क्योंकि सूखे अंजीर और खुबानी दोनों ही मीठे स्वाद के होते हैं।
- ★ थोड़ा स्वस्थ रहने के लिए आप दूध के स्थान पर बिना चीनी वाला बादाम का दूध ले सकते हैं।
- ★ अंजीर और खुबानी को मिश्रित होने में थोड़ा अधिक समय लगता है।





69
किलो कैलोरी

ऊर्जा

4.2
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.8
ग्राम

प्रोटीन

4.2
ग्राम

वसा



ग्रीन मिन्टी छाछ

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, गैली, रेगिस्तान	विटामिन ए, बीटा कैरोटीन, कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम, सोडियम, प्रोटीन

सामग्री

- ★ पुदीने की पत्तियां 20 ग्राम
- ★ अदरक 10 ग्राम
- ★ दही 200 ग्राम
- ★ भुना हुआ जीरा पाउडर 5 ग्राम
- ★ काला नमक 1/4 छोटा चम्मच

विधि

- ★ पुदीने की पत्तियों को धो लें, अदरक को कट्टकस कर लें और इसे ग्राइंडर में डालें, इसमें जीरा डालें और इसे मुलायम पेस्ट होने तक पीस लें।
- ★ एक कटोरे में पेस्ट, दही और काला नमक डालें और इसे फिर से चिकना पेस्ट होने तक फेंटें और पानी से पतला करें और परोसें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ पुदीना ठंडक देता है और पाचन में सहायता करके मितली से राहत दिलाता है। इसके अलावा, इसका उपयोग विभिन्न डिटॉक्सीफाइंग जूस, सलाद बनाने में किया जाता है और
- ★ विभिन्न व्यंजनों में भी इसका उपयोग किया जा सकता है
- ★ क्योंकि यह कई तरह के फायदे वाली सब्जी है।
- ★ अदरक समुद्री और गति संबंधी बीमारी और मितली के लिए बहुत अच्छा है। इसका उपयोग डिटॉक्स में किया जाता है।





19
किलो कैलोरी

ऊर्जा

1.0

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

1.1

ग्राम

प्रोटीन

1.2

ग्राम

वसा



नीर मोर

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, गैली, रेगिस्तान	कैल्शियम, फाइबर, विटामिन ए, सी

सामग्री

- ★ दही 200 ग्राम
- ★ पानी 5 ग्राम कटा हुआ
- ★ अदरक 6-7
- ★ करी पत्ता 20 ग्राम
- ★ धनिया पत्ती 5 ग्राम
- ★ अमचूर पाउडर 1/4 छोटा चम्मच
- ★ नमक

विधि

- ★ एक बड़े कटोरे में दही लें, इसमें अदरक, करी पत्ता, नमक, अमचूर पाउडर डालें और इसे क्रीमी होने तक ब्लेंड करें।
- ★ पानी डालें, बारीक कटी हरी धनिया से गार्निश करें और सर्व करें।

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ यह कई तरह से फायदेमंद सब्जी और बेहतरीन स्वाद देने वाला एजेंट है। इसमें अच्छी मात्रा में फाइबर और एंटी-डायबिटिक गुण मौजूद होते हैं। बहुत से लोग दाल और सब्जियों में से करी पत्ता खाना छोड़ देते हैं। तवे पर सूखा भून लें और करी पत्तों का पाउडर बनाकर रेसिपी में मिला लें।
- ★ सूखे कच्चे आम का उपयोग करके आमचूर पाउडर तैयार किया जा सकता है और इस पाउडर को चाट मसाला के स्थान पर कम नमक वाले विकल्प के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।





प्रोटीन की शक्ति



236
किलो कैलोरी

ऊर्जा

18.2
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

13.1
ग्राम

प्रोटीन

13.9
ग्राम

वसा



सोयाबीन पालक टिक्की

वर्ग	कौशल स्तर	परिष्कारण का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
स्नैक, नाश्ता	आसान	2	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

- ★ सोयाबीन 50 ग्राम
- ★ आलू 50 ग्राम
- ★ पालक 30 ग्राम
- ★ गाजर 20 ग्राम
- ★ ब्रेड स्लाइस 1
- ★ नमक स्वादानुसार
- ★ लाल मिर्च पाउडर 2 चुटकी
- ★ तलने के लिए तेल

विधि

- ★ सोयाबीन को चुनें, धोएं और रात भर भिगो दें और लगभग 15 मिनट तक प्रेशर कुक करें।
- ★ पालक को धोकर काट लें।
- ★ आलू और गाजर उबाल लें।
- ★ उबले हुए सोयाबीन और आलू को मेश कर लें। कटा हुआ पालक और गाजर डालें। मिश्रण को मिला लें। भीगे हुए और निचोड़े हुए ब्रेड के टुकड़े डालें।
- ★ मसाला डालें और अच्छी तरह मिलाएं। मिश्रण को 4 बराबर भागों में बांट लें।
- ★ तवे पर तेल गर्म करें और धीमी आंच पर टिक्की को सुनहरा होने तक तल लें।



75
किलो कैलोरी

ऊर्जा

13

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.3

ग्राम

प्रोटीन

3

ग्राम

वसा



राजमा और शेषू टिककी

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर का भोजन, स्नैक्स	मध्यम	2	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

★ राजमा	60 ग्राम
★ शेषूडिल पत्तियां	100 ग्राम
★ आलू	100 ग्राम
★ ब्रेड	4 स्लाइस
★ अदरक	2 इंच का टुकड़ा
★ अजवायन	5 ग्राम
★ हरी मिर्च	2
★ लाल मिर्च पाउडर	5 ग्राम
★ जीरा पाउडर	5 ग्राम
★ नींबू	स्वादानुसार

विधि

तैयारी:

- ★ मिश्रण को 6 बराबर भागों में बांट लें और इसे अंडाकार टिककी का आकार दें।
- ★ पैन में तेल डालकर हल्का तल लें।
- ★ धनिया पुदीना चटनी के साथ परोसें।

तैयारी से पहले:

- ★ राजमा को रात भर भिगो दें और कम से कम पानी का उपयोग करके इसे पूरी तरह पकने तक पकाएं।
- ★ आलू उबालें, छीलें, मैश करें और एक तरफ रख दें।
- ★ ब्रेड स्लाइस को मिक्सर में सूखा पीस लें और एक तरफ रख दें।
- ★ शेषू के पत्तों को साफ करें, धो लें, छान लें और बारीक काट लें।
- ★ अदरक को कट्टूकस कर लें, हरी मिर्च को बारीक काट लें।
- ★ एक बड़े मिश्रण के कटोरे में सभी सामग्रियों को मिलाएं, स्वाद के लिए मसाले, नमक और नींबू डालें।
- ★ सारी सामग्री को मैश करके अच्छे से मिला लें।



105
किलो कैलोरी

ऊर्जा

13

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2.5

ग्राम

प्रोटीन

4

ग्राम

वसा



दाल पालक

वर्ग	कौशल स्तर	परिष्कार का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	2	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

- ★ चना दाल 120 ग्राम
- ★ पालक 100 ग्राम
- ★ तेल 15 मि.ली
- ★ जीरा 5 ग्राम
- ★ हल्दी पाउडर 5 ग्राम
- ★ नमक स्वादानुसार
- ★ सजाने के लिए कटा हुआ प्याज, अमचूर पाउडर और लाल मिर्च पाउडर

विधि

तैयारी से पहले:

- ★ पालक को साफ करके ब्लांच करके प्यूरी बना लें
- ★ चना दाल को 40 मिनट के लिए भिगो दीजिए

तैयारी:

- ★ दाल को नमक और हल्दी पाउडर के साथ प्रेशर कुक करें। इसे पकाना है लेकिन ज्यादा नरम नहीं।
- ★ दाल में पालक की प्यूरी डालें और कलछी से अच्छी तरह मिला लें।
- ★ पानी को समायोजित करें और इसे पांच मिनट तक उबाल लें। चने की दाल मैश नहीं होनी चाहिए और इसमें थोड़ा सा स्वाद होना चाहिए।
- ★ जीरा से तड़का लगाएं।
- ★ लाल मिर्च पाउडर, अमचूर पाउडर और बारीक कटे प्याज से सजाएं।
- ★ धनिया पुदीना चटनी के साथ परोसें।



104
किलो कैलोरी

ऊर्जा

15
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2.5
ग्राम

प्रोटीन

6
ग्राम

वसा



छोले पनीर ब्रेड पकोड़ा

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर का भोजन, स्नैक्स	आसान	2	फाइबर, बीटा कैराटीन, आयरन

सामग्री

★ छोले	30 ग्राम
★ पनीर	80 ग्राम
★ प्याज	50 ग्राम
★ ब्रेड स्लाइस	6
★ हरी चटनी	15 ग्राम
★ बेसन	45 ग्राम
★ हल्दी पाउडर	10 ग्राम
★ मिर्च पाउडर	5 ग्राम
★ गरम मसाला	5 ग्राम
★ दालचीनी की छड़ी	1 इंच का टुकड़ा
★ सोडा बाई-कार्ब	एक चुटकी
★ नमक स्वादानुसार	
★ डीप फ्राई के लिए तेल	

विधि

तैयारी से पहले:

- ★ छोले को रात भर भिगो दें और कम से कम पानी, नमक, हल्दी पाउडर, बारीक कटा प्याज और दालचीनी की छड़ीके साथ नरम पकाएं।

- ★ पानी को वाष्पित कर दें और छोले को सुखाकर मैश कर लें।
- ★ पनीर को पतले-पतले टुकड़ों में काट लें।
- ★ बेसन, पानी, नमक, हल्दी पाउडर, मिर्च पाउडर, नमक और सोडा बाई कार्ब को मिलाकर पेस्ट बना लें।

तैयारी

- ★ ब्रेड के एक स्लाइस पर छोले का आधा मिश्रण रखें।
- ★ इसे अगले स्लाइस से ढक दें और इसके ऊपर पनीर का आधा हिस्सा रखें।
- ★ इसे ब्रेड के दूसरे टुकड़े से ढक दें जिसके ऊपर चटनी लगी हो।
- ★ सैंडविच को नीचे दबाएं और बेसन के मिश्रण में डुबोएं।
- ★ इसे सुनहरा भूरा होने तक डीप फ्राई करें।
- ★ तिकोने टुकड़ों में काट लें और चटनी के साथ गरमागरम परोसें।
- ★ सरसों के बीज, करी पत्ता और साबुत लाल मिर्च का तड़का लगाएं।
- ★ उबले चावल या रोटी के साथ परोसें।



372
किलो कैलोरी

ऊर्जा

35

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

15

ग्राम

प्रोटीन

19

ग्राम

वसा



मक्की का ढोकला

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन,	आसान	सैन्य शिविर, रेगिस्तानी इलाका	आयरन, प्रोटीन और फाइबर

सामग्री

★ मक्के का आटा	200 ग्राम
★ जीरा	5 ग्राम
★ लाल मिर्च पाउडर	5 ग्राम
★ धनिया पाउडर	5 ग्राम
★ नमक	स्वादानुसार
★ हल्दी	3 ग्राम
★ गरम मसाला	3 ग्राम
★ बेकिंग पाउडर	3 ग्राम
★ कटी हुई धनिया पत्ती	30 ग्राम
★ मेथी के पत्ते	50 ग्राम
★ तेल	15 ग्राम
★ पानी	आवश्यकतानुसार

विधि

- ★ एक बाउल में सभी सामग्री को मिला लें और थोड़े से पानी का उपयोग करके आटा गूंथ लें।
- ★ आटे को 20 मिनट के लिए रख दें।
- ★ आटे की लोइयां बनाकर बीच में एक छेद कर लें।
- ★ स्टीमर में पानी उबालें।
- ★ आटे की लोइयां इडली मेकर पर रखें और 20 मिनट तक पकाएं।
- ★ ढोकले को बाहर निकालें और कटे हुए प्याज और हरे धनिये से सजाएं।



80
किलो कैलोरी

ऊर्जा

5
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

4.5
ग्राम

प्रोटीन

9
ग्राम

वसा



पनीर शिमला मिर्च स्टिर फ्राई

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन,	आसान	2	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

★ पनीर	100 ग्राम
★ शिमला मिर्च	250 ग्राम
★ प्याज	200 ग्राम
★ टमाटर	200 ग्राम
★ लहसुन	10 कलियां
★ हरी मिर्च	4
★ काजू	20 ग्राम
★ भुनी हुई अलसी	10 ग्राम
★ खजूर	8
★ कसूरी मेथी	15 ग्राम
★ तेल	15 ग्राम
★ नमक	स्वादानुसार
★ चीनी	5 ग्राम
★ टमाटर सॉस	10 ग्राम

विधि

तैयारी से पहले:

- ★ पनीर को 1 इंच के टुकड़ों में काट लें।
- ★ शिमला मिर्च को क्यूब्स में काट लें और प्याज को चौथाई भाग में काट लें।
- ★ टमाटरों को 1 इंच के टुकड़ों में मोटा-मोटा काट लें।
- ★ लहसुन को बारीक काट लें, खजूर और काजू को काट लें।

पहले

- ★ एक बड़ी कढ़ाई में, कटा हुआ लहसुन और कटी हुई हरी मिर्च को तेल में भूनें।
- ★ कटा हुआ प्याज और कटी हुई शिमला मिर्च डालें और प्याज के गुलाबी होने तक चलाते हुए भूनें।
- ★ टमाटर, लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला डालकर पांच मिनट तक अच्छी तरह भूनें जब तक टमाटर नरम न हो जाएं।
- ★ खजूर, काजू, टमाटर सॉस और स्वादानुसार नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- ★ कसूरी मेथी डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- ★ कुरकुरे खाखरा के साथ या अकेले नाश्ते के रूप में परोसें।

तैयारी

- ★ मिश्रण को 6 बराबर भागों में बांट लें और इसे अंडाकार टिक्की का आकार दें।
- ★ पैन में तेल डालकर हल्का तल लें।
- ★ धनिया पुदीना चटनी के साथ परोसें।



90
किलो कैलोरी

ऊर्जा

7

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

6

ग्राम

प्रोटीन

11

ग्राम

वसा



अंडा करी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन,	आसान	सैन्य शिविर, अधिक ऊँचाई	प्रोटीन, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन ए

सामग्री

★ पूरी तरह से उबले अंडे, छिले और आधे कटे हुए	4
★ मध्यम आकार का प्याज, बारीक कटा हुआ	2
★ मध्यम आकार के टमाटर, प्यूरी या बारीक कटे हुए	2
★ अदरक-लहसुन का पेस्ट	10 ग्राम
★ हरी मिर्च, लंबाई में चीरा हुआ	2
★ शाह जीरा	5 ग्राम
★ हल्दी	3 ग्राम
★ लाल मिर्च पाउडर (स्वादानुसार)	3 ग्राम
★ धनिया पाउडर	5 ग्राम
★ गरम मसाला	3 ग्राम
★ नमक	स्वादानुसार
★ तेल	15 मि.ली.
★ हरा धनिया (सजाने के लिए)	

विधि

- ★ एक पैन या कड़ाही में मध्यम आंच पर तेल गर्म करें। जीरा डालें और उन्हें चटकने दें।
- ★ पैन में कटा हुआ प्याज और हरी मिर्च डालें। प्याज को सुनहरा भूरा होने तक भूनें।
- ★ अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और एक मिनट तक भूनें जब तक कि कच्ची महक न चली जाए।
- ★ अब पैन में टमाटर की प्यूरी या बारीक कटे टमाटर डालें। कुछ मिनट तक पकाएं तब तक बनाएं, जब तक कि टमाटर पक न जाएं और मिश्रण गाढ़ा न हो जाए।
- ★ हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएँ और एक और मिनट तक पकाएँ।
- ★ आधे उबले अंडे पैन में डालें, धीरे-धीरे उन्हें सॉस में मिलाएँ ताकि वे समान रूप से कवर हो जाएँ। सावधानीपूर्वक करें क्योंकि अंडे टूट भी सकते हैं।
- ★ आंच धीमी कर दें, पैन को ढक दें और अंडे को सॉस में लगभग 5-7 मिनट तक उबलने दें।
- ★ करी के ऊपर गरम मसाला छिड़कें और इसे परोसें।
- ★ ताजी धनिये की पत्तियों से सजाएं।



220
किलो कैलोरी

ऊर्जा

26
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

14
ग्राम

प्रोटीन

6
ग्राम

वसा



चिकन थुकपा

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
चिकन थुकपादोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, अधिक ऊँचाई, जंगल	कैल्शियम, फाइबर, विटामिन ए, प्रोटीन

सामग्री

- ★ त्वचा रहित चिकन लैंग 250 ग्राम
- ★ टमाटर 1 मध्यम
- ★ अदरक छिला हुआ 1 टुकड़ा
- ★ लहसुन 4 कलियाँ
- ★ वनस्पति तेल या कोई दूसरा न्यूट्रल ऑयल 20 ग्राम
- ★ जीरा 10 ग्राम
- ★ लाल शिमला मिर्च 1 नग
- ★ गाजर 1 बड़ी
- ★ मोटी कटी हुई हरी फलियाँ 200 ग्राम
- ★ कटी हुई हरी पत्तागोभी 150 ग्राम
- ★ चावल के पतले नूडल्स या स्पेगेटी 100 ग्राम
- ★ 1 बड़े नींबू का रस 10 मि.ली.
- ★ नमक स्वादानुसार
- ★ हरी प्याज और ताजा धनिये की डंडी (सजाने के लिए कटी हुई)

विधि

- ★ टमाटर, अदरक, लहसुन, तेल और जीरा मिलाएं और स्मूद होने तक रख दें। प्यूरी को एक बड़े, ढक्कन वाले भारी तले वाले बर्तन या मीडियम-हाई हीट वाले डच ओवन सेट में डालें, चिकन डालें और सुगंधित होने तक, बीच-बीच में हिलाते हुए, 3 से 4 मिनट तक पकाएँ। स्टॉक डालें, आंच तेज कर दें और उबाल लें।
- ★ आंच को मध्यम कर दें और शिमला मिर्च, गाजर, बीन्स और पत्तागोभी डालें। बर्तन को आधा ढक दें और सब्जियों के नरम होने तक पकाएं और चिकन को 20 से 25 मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें।
- ★ नूडल्स और नींबू का रस डालें और नूडल्स के नरम होने तक, 4 से 6 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। शोरबा को

स्वस्थ खाना पकाने के सुझाव

- ★ अपने थुकपा में गाजर, शिमला मिर्च, बोक चॉय, मशरूम और स्नो मटर जैसी विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ भरें। सब्जियाँ न केवल स्वाद और बनावट बेहतर बनाती हैं बल्कि पकवान के पोषण मूल्य को भी बढ़ाती हैं।
- ★ रिफाइंड वीट नूडल्स का उपयोग करने के बजाय, साबुत गेहूं या साबुत अनाज वाले नूडल्स का उपयोग करें। उनमें ज्यादा फाइबर, विटामिन और खनिज होते हैं, जो उन्हें एक स्वस्थ विकल्प बनाते हैं।



चखें और नमक डालें। यदि चाहें तो अपने चम्मच या दो कांटों का उपयोग करके चिकन को छोटे टुकड़ों में तोड़ें।

- ★ थुकपा को चम्मच से बाउल में डालें, हरे प्याज और धनिये से सजाएँ और गरमागरम परोसें।
- ★ मशरूम के डंठल हटाएँ और मशरूम कैप में एक छेद बनाने के लिए उन्हें निकाल दें।
- ★ प्रत्येक मशरूम कैप में पालक का एक भाग भरें। एक तरफ रख दें।
- ★ एक नॉन-स्टिक तवे पर) छोटा चम्मच मक्खन गर्म करें और उस पर 10 भरवां मशरूम रखें।
- ★ भरा हुआ भाग ऊपर की ओर होना चाहिए।
- ★ ढक्कन से ढककर मध्यम आंच पर 5 से 7 मिनट तक पकाएं।
- ★ एक और बैच में 10 और पालक भरवां मशरूम पकाने के लिए चरण 3 और 4 को दोहराएं।
- ★ तुरंत परोसें।



एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर सब्जियाँ
और फलों के व्यंजन



104
किलो कैलोरी

ऊर्जा

15

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2.5

ग्राम

प्रोटीन

6

ग्राम

वसा



खट्टी-मीठी आम की करी

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	2	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

★ पके आम (दो मध्यम आम से)	200 ग्राम
★ दही	200 ग्राम
★ कसा हुआ ताजा नारियल	75 ग्राम
★ जीरा	5 ग्राम
★ हरी मिर्च	4
★ हल्दी पाउडर	5 ग्राम
★ सरसों के बीज	10 ग्राम
★ साबुत लाल मिर्च	4
★ करी पत्ता	कुछ
★ नमक	स्वादानुसार

विधि

तैयारी से पहले

- ★ आम को छीलकर बड़े टुकड़ों में काट लें।
- ★ बीज से बचा हुआ गूदा निकालकर अलग रख लें।
- ★ कसा हुआ नारियल, हरी मिर्च, दही, जीरा, नमक और 1 चम्मच हल्दी पाउडर को पीसकर मुलायम पेस्ट बना लें।
- ★ एक कढ़ाई में 1 कप पानी, नमक और 1 चम्मच हल्दी पाउडर डालें, आम के टुकड़े डालें और 5 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं।
- ★ पिसा हुआ मिश्रण और आम का गूदा डालें और गाढ़ा और मलाईदार होने तक 10 मिनट तक उबालें। नमक के लिए समायोजित करें।
- ★ सरसों के बीज, करी पत्ता और साबुत लाल मिर्च का तड़का लगाएं।
- ★ उबले चावल या रोटी के साथ परोसें।



210
किलो कैलोरी

ऊर्जा

26
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

8.5
ग्राम

प्रोटीन

6.2
ग्राम

वसा



शकरकंद रायता

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर का भोजन, स्नैक्स	आसान	2	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

★ शकरकंद	100 ग्राम
★ दही	200 ग्राम
★ भुने हुए अलसी के बीज	15
★ कटे हुए अखरोट	15
★ लहसुन	8 कलियाँ
★ काली मिर्च पाउडर	3 ग्राम
★ तेल	10 ग्राम
★ सजाने के लिए कटा हरा धनिया	
★ नमक	स्वादानुसार

विधि

तैयारी से पहले:

- ★ शकरकंद को उबालें, छीलें और ½ इंच के टुकड़ों में काट लें।
- ★ दही को नमक और काली मिर्च पाउडर के साथ फेंटें।
- ★ इसमें शकरकंद, भुने हुए अलसी के बीज और कटे हुए अखरोट डालें
- ★ तेल गरम करें और उसमें कटा हुआ लहसुन भून लें और दही में मिला दें।
- ★ कटी हुई धनिये की पत्तियों से सजाएं।



70
किलो कैलोरी

ऊर्जा

12.3
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

1.2
ग्राम

प्रोटीन

1.9
ग्राम

वसा



शकरकंद और तिल के क्रोकेट्स

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, रेगिस्तान वाला इलाका	विटामिन बी12, आयरन, फाइबर

सामग्री

★ शकरकंद (शेकर) (उबले, छिले और मसले हुए)	200 ग्राम
★ आलू उबले, छिले और मसले हुए	100 ग्राम
★ मैदा	15 ग्राम
★ तेल	10 ग्राम
★ लहसुन (बारीक कटा हुआ)	10 ग्राम
★ हरी मिर्च (बारीक कटी)	5 ग्राम
★ हरा धनिया (बारीक कटा)	5 ग्राम
★ सूखा नारियल (भुना हुआ)	20 ग्राम
★ सोया सॉस	5 ग्राम
★ नींबू का रस	5 ग्राम
★ नमक और काली मिर्च (ताजी पिसी हुई)	स्वादानुसार
★ तिल (रोल करने के लिए)	
★ तेल (तलने के लिए)	
★ चिली गार्लिक डिप (परोसने के लिए)	

विधि

- ★ एक गहरे बाउल में मैदा और 34 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें और एक तरफ रख दें।
- ★ एक गहरे नॉन-स्टिक पैन में तेल गर्म करें, लहसुन और हरी मिर्च डालें और मध्यम आंच पर कुछ सेकंड तक भुनें। आंच से उतारकर एक तरफ रख दें।
- ★ लहसुन और हरी मिर्च सहित सभी सामग्रियों को एक गहरे बाउल में डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
- ★ मिश्रण को 14 बराबर भागों में बाँट लें और प्रत्येक भाग को 50 मि.मी. का आकार दें। (2 इंच) लंबा बेलनाकार रोल करें।
- ★ रोल को मैदा-पानी के पेस्ट में डुबोएं और फिर तिल में रोल करें।
- ★ एक गहरी नॉन-स्टिक कड़ाही में तेल गर्म करें, और एक बार में कुछ क्रोकेट्स को तल लें, तक तक तलें, जब तक कि वे सभी तरफ से सुनहरे भूरे रंग के न हो जाएं।
- ★ अब्जॉर्बेंट पेपर पर निकालें और चिली गार्लिक डिप के साथ तुरंत परोसें।



172
किलो कैलोरी

ऊर्जा

30

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2.6

ग्राम

प्रोटीन

0.9

ग्राम

वसा



मुली की चुरी (कद्दूकस की हुई मूली और टमाटर का सलाद)

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, रेगिस्तान वाला इलाका	विटामिन बी12, आयरन, फाइबर

सामग्री

- ★ मध्यम आकार की मूली 1
- ★ मध्यम आकार का टमाटर 1
- ★ हरी मिर्च 1
- ★ नमक या स्वादानुसार 5 ग्राम
- ★ नींबू का रस 10 मिली
- ★ धनिया पत्ती 20 ग्राम

विधि

- ★ मूली को अच्छी तरह साफ कर लीजिए।
- ★ इसके बाद, इसे कद्दूकस करें और सामग्री को एक कटोरे में निकाल लें।
- ★ मूली में कटे हुए टमाटर, बारीक कटी हरी मिर्च और नमक डालें।
- ★ ताजा नींबू के रस की कुछ बूँदें डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- ★ सलाद के ऊपर कुछ धनिये की पत्तियां डालें। किसी भी भारतीय भोजन के साथ परोसें।
- ★ यदि चाहें तो खीरे के टुकड़े और पुदीने की पत्ती से सजाएँ और परोसें।



16
किलो कैलोरी

ऊर्जा

1.6

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

0.7

ग्राम

प्रोटीन

0.7

ग्राम

वसा



पालक ऑग्रेटिन के साथ भरवां मशरूम

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, रेगिस्तान वाला इलाका	आयरन, प्रोटीन और फाइबर

सामग्री

- ★ ताजा मशरूम (खुंभ) 10 टुकड़े
- ★ वसा वाला मक्खन (स्वाद के लिए कम) 1/2 चम्मच

पालक भरने के लिए

- ★ कटा हुआ पालक 1/2 बड़ा चम्मच
- ★ गेहूं का आटा 250 ग्राम
- ★ कम वसा वाला दूध (99.7% वसा रहित) 100 मि.ली.
- ★ कम वसा वाला मक्खन 5 ग्राम
- ★ कटा हुआ प्याज 50 ग्राम
- ★ बारीक कटी हरी मिर्च, स्वादानुसार नमक 1/2 छोटा चम्मच

विधि

पालक भरने के लिए

- ★ एक छोटे बाउल में गेहूं का आटा और दूध डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और एक तरफ रख दें।
- ★ एक चौड़े नॉन-स्टिक पैन में मक्खन गर्म करें, उसमें प्याज और हरी मिर्च डालें और मध्यम आंच पर 1 मिनट तक या प्याज के पारदर्शी होने तक भून लें।
- ★ पालक और नमक डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और मध्यम आंच पर, बीच-बीच में हिलाते हुए 2 मिनट तक पकाएँ।
- ★ गेहूं के आटे-दूध का मिश्रण डालें, अच्छी तरह मिलाएँ, और लगातार हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक या मिश्रण के गाढ़ा होने तक पकाएँ। थोड़ा ठंडा होने के लिए अलग रख दें।
- ★ भरावन को 20 बराबर भागों में बाँट लें और एक तरफ रख दें।

आगे क्या करें?

- ★ मशरूम के डंठल हटा दें और मशरूम के ऊपरी हिस्से में एक छेद बनाने के लिए उन्हें हटा दें।
- ★ प्रत्येक मशरूम कैप में पालक का एक भाग भरें। एक तरफ रख दें।
- ★ एक नॉन-स्टिक तवे पर 1/2 छोटा चम्मच मक्खन गर्म करें और उस पर 10 भरवां मशरूम रखें, जिसमें भरा हुआ भाग ऊपर की ओर हो।
- ★ ढक्कन से ढककर मध्यम आंच पर 5 से 7 मिनट तक पकाएं।
- ★ एक और बैच में 10 और पालक-भरवां मशरूम पकाने के लिए चरण 3 और 4 को दोहराएं।
- ★ तुरंत परोसें।



113
किलो कैलोरी

ऊर्जा

13

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2

ग्राम

प्रोटीन

5

ग्राम

वसा



पत्तागोभी की सब्जी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, अधिक ऊँचाई	कैल्शियम, फाइबर, प्रोटीन, पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन ए

सामग्री

★ पत्तागोभी	150 ग्राम
★ कटे हुए आलू	250 ग्राम
★ कटा हुआ प्याज	75 ग्राम
★ कटे हुए टमाटर	75 ग्राम
★ हरी मिर्च, कटी हुई	1 से 2 नग
★ 1/2 इंच अदरक 2 से 3 लहसुन की कलियाँ – ओखली में पीसकर पेस्ट बना लें या 1 चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट	
★ जीरा	5 ग्राम
★ हल्दी पाउडर	3 ग्राम
★ लाल मिर्च पाउडर	3 ग्राम
★ धनिया पाउडर	3 ग्राम
★ गरम मसाला	3 ग्राम
★ तेल	10 ग्राम
★ नमक	आवश्यकतानुसार
★ हरा धनिया या कुछ पुदीने की पत्तियां (सजाने के लिए कटा हुआ)	30 ग्राम

विधि

- ★ एक शैलो फ्राइंग पैन या कड़ाही में तेल गर्म करें। जीरा डालें और उनके चटकने और रंग बदलने तक भूनें।
- ★ बारीक कटा हुआ प्याज डालें।
- ★ धीमी से मध्यम आंच पर प्याज को पारदर्शी या हल्का भूरा होने तक लगातार चलाते हुए भूनें।
- ★ अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें। कुछ सेकंड तक हिलाते रहें

या जब तक अदरक-लहसुन की कच्ची महक न चली जाए तब तक भूनें।

- ★ फिर इसमें कटे हुए टमाटर और कटी हुई हरी मिर्च डालें।
- ★ 2 मिनट तक भूनें।
- ★ फिर हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और गरम मसाला पाउडर या पाव भाजी मसाला डालें।
- ★ इसे हिलाएँ और दो मिनट तक या टमाटर के नरम होने तक भूनें।
- ★ कटे हुए आलू और कटी पत्तागोभी डालें। हिलाएं और मिलाएं।
- ★ नमक डालें। फिर से हिलाएं।
- ★ 1/2 कप पानी डालें। हिलाएं और इसे अच्छी तरह से मिलाएं।
- ★ पैन को ढक्कन से कसकर ढक दें और सब्जियों को धीमी आंच पर उबाल लें।
- ★ बीच-बीच में देखते रहें कि पानी सूख गया है या नहीं। यदि सारा पानी सूख गया है तो थोड़ा पानी डालें।
- ★ जब आलू अच्छे से पक जाएं तो आंच बंद कर दें।
- ★ बर्तन में पानी नहीं होना चाहिए। यदि पानी बचा है तो गोभी की
- ★ सब्जी को बिना ढक्कन के तब तक पकाएं, जब तक सारा पानी सूख न जाए।
- ★ धनिया पत्ती से सजाएं और पत्ता गोभी की सब्जी को चपाती या परांठे के साथ या साइड डिश के रूप में गर्मागर्म परोसें।



260
किलो कैलोरी

ऊर्जा

58

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

3.3

ग्राम

प्रोटीन

5

ग्राम

वसा



आलू मटर

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, अधिक ऊँचाई	कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन ए

सामग्री

★ आलू (छिले और कटे हुए)	100 ग्राम
★ हरी मटर (ताजा या फ्रोजेन)	100 ग्राम
★ प्याज (बारीक कटा हुआ)	50 ग्राम
★ टमाटर (मध्यम आकार के, प्यूरी या बारीक कटे हुए)	2
★ हरी मिर्च (लंबाई में चीरा हुआ) (वैकल्पिक)	2
★ अदरक-लहसुन का पेस्ट	10 ग्राम
★ जीरा	5 ग्राम
★ हल्दी पाउडर	3 ग्राम
★ लाल मिर्च पाउडर	3 ग्राम
★ धनिया पाउडर	3 ग्राम
★ गरम मसाला	3 ग्राम
★ नमक	स्वादानुसार
★ तेल	10 मि.ली.
★ हरा धनिया (सजाने के लिए)	

विधि

- ★ एक पैन या कड़ाही में मध्यम आंच पर तेल गर्म करें। जीरा डालें और उन्हें चटकने दें।
- ★ पैन में कटा हुआ प्याज और हरी मिर्च (यदि उपयोग कर रहे हैं) डालें। प्याज को सुनहरा भूरा होने तक भूनें।
- ★ अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और एक मिनट तक भूनें जब तक कि कच्ची महक न चली जाए।
- ★ अब पैन में टमाटर की प्यूरी या बारीक कटे टमाटर डालें। कुछ मिनट तक पकाएं जब तक कि टमाटर पक न जाएं और मिश्रण गाढ़ा न हो जाए।
- ★ हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएँ और एक और मिनट तक पकाएँ।
- ★ पैन में कटे हुए आलू और हरी मटर डालें। सब कुछ मिलाएँ, यह सुनिश्चित करें कि आलू और मटर मसाले के मिश्रण से कोट किए हुए हैं।
- ★ आंच धीमी कर दें, पैन को ढक दें और सब्जियों को लगभग 15-20 मिनट तक या आलू के नरम होने तक, बीच-बीच में हिलाते हुए पकने दें। यदि जरूरत हो, तो सब्जियों को पैन में चिपकने से बचाने के लिए आप थोड़ा पानी मिला सकते हैं।
- ★ एक बार जब आलू पक जाएं, तो डिश पर गरम मसाला छिड़कें और इसे परोसें।
- ★ ताजी धनिये की पत्तियों से सजाएं।



210
किलो कैलोरी

ऊर्जा

26

ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

8.5

ग्राम

प्रोटीन

6.2

ग्राम

वसा



हरी मटर और मक्के का मसाला

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर का भोजन, स्नैक्स	आसान	4	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

★ हरी मटर	50 ग्राम
★ स्वीटकोर्न	50 ग्राम
★ प्याज	100 ग्राम
★ टमाटर	100 ग्राम
★ गाजर	50 ग्राम
★ मिर्च पाउडर	5 ग्राम
★ हल्दी पाउडर	5 ग्राम
★ तेजपत्ता	1
★ जीरा	5 ग्राम
★ दालचीनी	1 इंच की छड़ी
★ गरम मसाला	5 ग्राम
★ अदरक लहसुन पेस्ट	15 ग्राम
★ ताजी क्रीम	15 ग्राम
★ कसूरी मेथी	15 ग्राम
★ तेल	15 ग्राम

विधि

तैयारी से पहले

- ★ हरी मटर और मक्के को पकने तक 15 मिनट तक भाप में पकाएं।
- ★ 2 चम्मच तेल में मोटे कटे प्याज, टमाटर और गाजर को हल्का नरम होने तक भूनें। इसे तेज पत्ता और दालचीनी की एक डंडी के साथ कम से कम पानी के साथ पकने तक पकाएं।
- ★ तेज पत्ता और दालचीनी की छड़ी हटा दें और प्याज, टमाटर और गाजर की प्यूरी बना लें।

तैयारी

- ★ 1 चम्मच तेल गर्म करें और उसमें 1 चम्मच जीरा डालें।
- ★ जब यह फूटने लगे तो इसमें सब्जी का मिश्रण डालें।
- ★ और अच्छे से भून लें।
- ★ सारे मसाले और कसूरी मेथी डालकर अच्छे से भून लें।
- ★ इसमें उबले हुए मटर और मकई डालें, नमक डालें, ग्रेवी के लिए पानी समायोजित करें और अच्छी तरह से उबाल लें।
- ★ आंच बंद कर दें और इसमें ताजी क्रीम मिलाएं।
- ★ फुल्के के साथ गरमागरम परोसें।



61
किलो कैलोरी

ऊर्जा

6
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2
ग्राम

प्रोटीन

3.5
ग्राम

वसा



क्विनोआ पैटी

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	वन क्षेत्र	आयरन, प्रोटीन और फाइबर

सामग्री

क्विनोआ पैटी के लिए

★ क्विनोआ	120 ग्राम
★ ऑलिव ऑयल	10 ग्राम
★ बारीक कटा हुआ लहसुन	10 ग्राम
★ बारीक कटा हुआ लहसुन	10 ग्राम
★ बारीक कटा हुआ प्याज	80 ग्राम
★ कसा हुआ तोरई (जुकिनी)	60 ग्राम
★ कसा हुआ गाजर	60 ग्राम
★ अंडा	1 नग
★ जल्दी पकने वाला रोलड ओट्स	20 ग्राम
★ नमक	स्वादानुसार
★ ग्रीजिंग और ढंडा करने के लिए ऑलिव ऑयल	10 ग्राम?

विधि

- ★ एक गहरे नॉन-स्टिक पैन में 1% कप पानी गर्म करें, उसमें क्विनोआ डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और मध्यम आँच पर 10 से 12 मिनट तक बीच-बीच में हिलाते हुए पकाएँ। इसे एक गहरे बाउल में निकाल लें और ढंडा होने के लिए अलग रख दें।
- ★ एक चौड़े नॉन-स्टिक पैन में ऑलिव ऑयल को गर्म करें, उसमें लहसुन, प्याज, तोरी (जुकिनी) और गाजर डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और मध्यम आँच पर 3 मिनट तक बीच-बीच में हिलाते हुए पकाएँ। ढंडा करें और क्विनोआ मिश्रण में डालें।
- ★ अंडे, ओट्स, नमक और काली मिर्च पाउडर स्वादानुसार डालें और अपने हाथों से अच्छी तरह मिलाएँ।
- ★ मिश्रण को 8 बराबर भागों में बाँट लें।
- ★ सभी भागों को रोल करें और उनमें से प्रत्येक को 50 मि.मी. (2") चपटा, पैटी का आकार दें।
- ★ एक नॉन-स्टिक तवा गर्म करें और उस पर ½ छोटी चम्मच तेल लगाकर चिकना कर लें, एक बार में 4 पैटी रखें और ½ छोटी चम्मच तेल का उपयोग करके मध्यम आँच पर दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक पका लें।
- ★ तुरंत परोसें।



148
किलो कैलोरी

ऊर्जा

19.5
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

4.5
ग्राम

प्रोटीन

7
ग्राम

वसा



नारियल की चटनी के साथ सेवइयां

वर्ग	कौशल स्तर	परोसने का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, स्नैक्स	आसान	4	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

★ सेवइयां (गेहूं सेवई)	90 ग्राम
★ मूंग अंकुरित	45 ग्राम
★ शिमला मिर्च	100 ग्राम
★ प्याज	100 ग्राम
★ टमाटर	100 ग्राम
★ हरी मिर्च	2
★ करी पत्ता	कुछ
★ सरसों के बीज	10 ग्राम
★ मूंगफली	35 ग्राम
★ हल्दी पाउडर	5 ग्राम
★ नमक और चीनी स्वादानुसार	
★ तेल	15 ग्राम
★ नींबू स्वादानुसार	
★ हरा धनिया सजाने के लिए	

विधि

तैयारी से पहले:

- ★ भुनी हुई सेवई को छोटे टुकड़ों में तोड़ लें।
- ★ इसे पकने तक पानी में उबालें और छानने के लिए अलग रख दें।
- ★ मूंग के दानों को नरम होने तक भाप में पकाएं।
- ★ प्याज को बारीक काट कर उबाल लें
- ★ शिमला मिर्च और टमाटर को टुकड़ों में काट लें।
- ★ हरी मिर्च को चीरा लगा लें।

तैयारी:

- ★ एक कढ़ाई में तेल डालें, राई डालें और चटकने दें।
- ★ कटी हुई हरी मिर्च और करी पत्ता डालें।
- ★ प्याज और शिमला मिर्च डालें और नरम होने तक भूनें।
- ★ टमाटर डालें और हल्दी पाउडर के साथ नरम होने तक पकाएं।
- ★ इसमें छानी हुई सेवइयां और अंकुरित मूंग डालें और नमक और एक चम्मच चीनी के साथ अच्छी तरह मिलाएं।
- ★ स्वाद मिलाने के लिए ढककर 3 मिनट तक पकाएं।
- ★ आंच बंद कर दें और स्वादानुसार नींबू डालें और धनिये की पत्तियों से सजाएं।
- ★ नारियल की चटनी के साथ परोसें।



74
किलो कैलोरी

ऊर्जा

9
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

2
ग्राम

प्रोटीन

4
ग्राम

वसा



दही नारियल चटनी

वर्ग	कौशल स्तर	परिष्कार का आकार	पोषक तत्वों की मात्रा
नाश्ता, स्नैक्स	आसान	4	फाइबर, बीटा कैरोटीन, आयरन

सामग्री

★ सूखा नारियल पाउडर	60 ग्राम
★ दही	150 ग्राम
★ प्याज	100 ग्राम
★ हरी मिर्च	4
★ साबुत लाल मिर्च	2
★ करी पत्ता	कुछ
★ सरसों के बीज	5 ग्राम
★ तेल	10 ग्राम
★ नमक स्वादानुसार	

विधि

- ★ प्याज, हरी मिर्च, दही और नारियल को नमक के साथ गाढ़ा पेस्ट बना लें।
- ★ सरसों के बीज, करी पत्ता और साबुत लाल मिर्च का तड़का लगाएं।



77
किलो कैलोरी

ऊर्जा

14.1
ग्राम

कार्बोहाइड्रेट

4.5
ग्राम

प्रोटीन

0.2
ग्राम

वसा



खजूर और सेब की खीर

वर्ग	कौशल स्तर	परिस्थितियों की अनुकूलता	पोषक तत्वों की मात्रा
दोपहर, रात का भोजन	आसान	सैन्य शिविर, अधिक ऊँचाई, जंगल	कैल्शियम, फाइबर, प्रोटीन, पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन ए

सामग्री

- ★ सेब, कटा हुआ 110 ग्राम
- ★ खजूर, कटा हुआ 110 ग्राम
- ★ दूध 500 मि.ली.
- ★ चीनी 5 ग्राम
- ★ सजाने के लिए अखरोट

विधि

- ★ एक नॉन-स्टिक पैन में सेब, चीनी और 3 बड़े चम्मच पानी मिलाएं और लगातार हिलाते हुए मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट तक पकाएं। ठंडा करने के लिए फ्रिज में रखें।
- ★ एक गहरे नॉन-स्टिक पैन में दूध, चीनी की जगह और खजूर डालें, अच्छी तरह मिलाएँ और लगातार हिलाते हुए 10 मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ। ठंडा करने के लिए फ्रिज में रखें।
- ★ परोसने से ठीक पहले पके हुए सेब को दूध-खजूर के मिश्रण में डालें और धीरे से मिलाएँ।
- ★ अखरोट और सेब से सजाकर ठंडा-ठंडा परोसें।



योगदानकर्ता

सुश्री नाजनीन हुसैन

संस्थापक निदेशक फ्रीडम वेलनेस
पोषण सलाहकार—आईएनएस हमला (संयुक्त सेवा प्रशिक्षण संस्थान)
सह संयोजक, नैटप्रोफैन् मुंबई चैप्टर

सुश्री शुभप्रदा निष्ठला

अन्तर्राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा एवम् अनुप्रयुक्त पोषण प्रशिक्षण संस्थान
संयोजक नैटप्रोफैन्, मुंबई

सुश्री विभा हसीजा

खाद्य, पोषण और आहार विज्ञान विभाग प्रमुख
निर्मला निकेतन गृह विज्ञान महाविद्यालय
मुंबई विश्वविद्यालय
संयोजक, नैटप्रोफैन् मुंबई चैप्टर

डॉ. कनिका अग्रवाल

सहायक प्रोफेसर
खाद्य एवं पोषण और खाद्य प्रौद्योगिकी विभाग
लेडी इरविन कॉलेज
दिल्ली विश्वविद्यालय

