



श्री अन्न

सेहत भी स्वाद भी

लेखन—

डा. ज्योति सिन्हा
विषय वस्तु विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)

श्रीमति कुमारी विभा रानी
विषय वस्तु विशेषज्ञ (उद्यान विज्ञान)

डा. यू. एन. उमेश
विषय वस्तु विशेषज्ञ (मृदा विज्ञान)

प्रकाशन—

डा. सीमा कुमारी
वरीय वैज्ञानिक एवं प्रधान
कृषि विज्ञान केन्द्र, नालन्दा

श्री अन्न-सेहत भी स्वाद भी

श्री अन्न स्वास्थ्य एवं खाद से भरपूर होते हैं। चावल एवं गेहूं की तुलना में अधिक प्रोटीन कैल्शियम, थायमीन, रेशे एवं खनिज लवण होने की वजह से यह स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। इनमें ग्लुटिन नहीं पाया जाता और ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम होता है। फलस्वरूप पेट की बीमारियों, मधुमेह, ब्लडप्रेसर हृदय रोगों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए लाभकारी है। पौष्टिक तत्वों की मात्रा अधिक होने के कारण यह संतुलित भोजन में प्राप्त करने में सहायक सिद्ध होता है।

प्रसंस्करण

मोटे अनाजों में कुछ ऐसे भी तत्व पाये जाते हैं, जो शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा उत्पन्न करते हैं। अतः ऐसे अनाजों को 8 घंटों- 24 घंटों तक पानी में फुलाना उचित रहता है। इसके बाद आवश्यकतानुसार इसमें अंकुरण या माल्टिंग करने के बाद सुखाकर आटा तैयार करवाना चाहिए। इससे पौष्टिक तत्वों की मात्रा सुलभता से प्राप्त हो जाती है।

महुआ (रागी) के व्यंजन

1. महुआ की पराठा टिक्की

सामग्री-

1. महुआ का आटा-1 कप
2. उबले आलू-2 कददुकस कर के
3. हरी मिर्च घनिया- छोटे कतर के
4. प्याज 1 मध्यम आकार-छोटे कतर के
5. नमक स्वादानुसार

विधि:

1. महुआ के आटे में थोड़ा थोड़ा पानी मिलाकर कड़ा गूंथ लें।
2. 10 मिनट ढक कर छोड़ दें। पुनः अच्छी तरह से गूंथें।
3. बाकी सामग्रियों को भी मिलाएँ और अच्छी तरह से गूंथ लें।
4. मध्यम आकार की लोई बनाएं। हाथ में तेल की सहायता से हथेली पर फैलाएं।
5. तवे पर हल्का तेल/घी डालें। रोटी को तवे पर डालें और पानी की सहायता से थोड़ा और फैलाएं।
6. धीमी आंच पर सिकने दें। पलटें और पुनः घी/तेल डालें। दोनों तरफ पलट कर अच्छी तरह सेंक लें।
7. चटनी/अचार के साथ खाएं।

गुड़/भूरा-150 ग्रा. (3/4-1 कप)

घी-2 बड़े चम्मच

विधि:

1. कड़ाही में घी गर्म करें। धीमी आंच पर मडुआ आटा को भूनें।
2. मूंगफली/बादाम/तिल को हल्का सुनहरा होने तक भूनें। दरदरा कर लें।
3. नारियल बुरादे को बहुत हल्की आंच पर भूनें।
4. सभी सामग्रियों को अच्छी तरह मिला लें।
5. गुड़/भूरा को इन सामग्री के साथ मिक्सी में चलाएं।
6. निकालें तथा तुरन्त लड्डू बांधें। आवश्यकता पड़ने पर 1-2 चम्मच गर्म घी का इस्तेमाल करें।

4. रागी डोसा

सामग्री-

रागी आटा- 1 कप

चावल या गेहूं का आटा-1/2 कप

सूजी- 2 बड़े चम्मच

दही-1/2 कप

पानी 1-1 1/2 कप (आवश्यकतानुसार) गाढ़ा घोल बनाने के लिए

नमक-स्वादानुसार

हरी मिर्च, धनिया- बारीक कटी हुई

घी/तेल- 1/2 कप (डोसा सेंकने हेतु)

विधि:

1. सभी सामग्रियों को एक साथ मिला लें।
2. दही के साथ फेंटते हुए गाढ़ा घोल बनाएं। डोसा घोल के हिसाब से आवश्यकतानुसार पानी मिलाएं।
3. आधे घंटे के लिए ढंक के छोड़ दें।
4. पुनः घोल चेक करें। गर्म तवे पर घी/तेल डालें। पानी के छीटें से ठंडा करें और डोसा को डाले और फैलाएं। हल्का तेल/घी किनारे से डाले, पलटें और दूसरी तरफ सेकें।
5. चटनी/सामर के साथ खिलाएं।

नोट- अन्य सब्जियों के बारीक टुकड़े को काटकर गाढ़े घोल से उत्तपम भी बनाया जा सकता है।

5. रागी हलवा

सामग्री-

1. रागी आटा-1 कप

2. सूजी-1/2 कप

3. घी-4 बड़े चम्मच

4. दूध/पानी-2 कप
5. चीनी-1/2 कप
6. छोटी इलायची पाउडर-1/3 चम्मच (5-6 इलायची)
7. मेवा-इच्छानुसार

विधि:

1. घी को भारी कड़ाही में गर्म करें। मध्यम गर्म होने पर सूजी भूनें। पुनः रागी का आटा मिलाएं और लगातार हल्का चलाते रहें।
2. अच्छी तरह से भूने के बाद धीमी आंच उसमें दूध/पानी मिलाएं/चीनी मिलाएं और लगातार चलाते रहें ताकि गुठली ना रहे।
3. पुनः आंच मध्यम करे और अच्छी तरह से भूनें।
4. भूने हुए मेवे डालें, गर्म खाएं।

चीना

6. चीना उपमा

सामग्री-

1. चीना-1/2 कप (धोकर 1 घंटे पानी में भिंगाएं- दरदरा कर लें)
2. तेल/घी-1 बड़ा चम्मच
3. उरद दाल-1/2 चम्मच
4. चना दाल-1/2 चम्मच
5. हरी मिर्च-3-4 (बारीक कटा हुआ)
6. करी पत्ते
7. हींग पाउडर- 1 चुटकी
8. धनिया पत्ता
9. मटर, गाजर, गोभी, टमाटर-बारीक कटे हुए
10. अदरक-1/2 टुकड़ा महीन कटा

विधि:

1. चीना को धोकर लगभग 1 घंटे पानी में भिंगोकर रखें।
2. एक भारी कड़ाही में तेल गर्म करें। करी पत्ता, राई, चना दाल, उरद दाल, हरी मिर्च और कटी अदरक डालें।
3. कटी हुई सब्जियाँ डालें। हल्का भूनें।
4. लगभग 1.5 कप पानी डालें। उबाल आने दें। उसमें चीना का टुटे दाने डालें। ढक के 10 मिनट पकने दें।
5. अच्छी तरह चलायें। उपर से घी डालें। कटा हुआ धनिया डालें। चटनी या अचार के साथ खाएं।

7. चीना बरफी

सामग्री-

चीना का आटा-1 कप

2. मडुआ बिस्कट

सामग्री—

- मडुआ का आटा—1/2 कप
 गेहूं का आटा/मैदा—1/2 कप
 पिसी चीनी या गुड़ पाउडर— 5 बड़े चम्मच
 पिसी इलायची— 1/2 छोटे चम्मच
 घी (पिघला हुआ)— 6-8 बड़े चम्मच
 दूध— 2 बड़े चम्मच (आवश्यकतानुसार)
 1/2 टी स्पून बेकिंग पाउडर

विधि:

1. चीनी को पीस लें। दी गई मात्रा के अनुसार प्रयोग करें।
2. मडुआ का आटा और गेहूं के आटे को अच्छी तरह मिला लें। इलायची पाउडर और बेकिंग पाउडर भी मिला लें।
3. घी को पिघला कर ठंडा करें और उससे धीरे मिलाते हुए आटे की तरह गूंथें। मुलायम करने के लिए 1-1/2 चम्मच दूध का प्रयोग कर सकते हैं।
4. एक बड़ा गोला बनाकर आधा घंटा ढंक कर छोड़ दें।
5. ओवन को 170°C पर 15 मिनट के लिए गरम कर लें।
6. बिस्कट के गूंथे आटे से 15-16 पीस छोटे गोलियां बनाकर दबा कर आकार दें। बेकिंग ट्रे ग्रीस करके बिस्कट 1 इंच की दूरी पर रख दें।
7. 12-15 मिनट तक पकने दें। ठंडा करें और निकालें।

कुकुर में

1. कुकर में बिस्कट बनाने के लिए ढक्कन से ग्रास्केट एवं सीटी हटा देना चाहिए।
2. कुकर में तले में 1 1/2 इंच मोटी नमक की परत डालें। कुकर को गर्म करें। कुकर में अंदर जाने लायक स्टेण्ड या कटोरी को उल्टा कर के रखें।
3. प्लेट में बिस्कट की लगा के कुकर के अंदर सेट करें। धीमी आंच पर 12-15 मिनट पकने दें।
4. निकाल कर ठंडा होने दे तब बिस्कट निकालें।

3. रागी लड्डू

सामग्री—

- रागी आटा—1 कप
 भूनी, छिलके रहित मूंगफली— 1/4 कप
 नारियल बुरादा— 1/4 कप
 छोटी इलायची—4-5

पाउडर गुड़/चीनी-1/2 कप
पानी/दूध- 1/4 कप
इलायची पाउडर-1/4 चम्मच
काजू/बादाम- 1/4 कप (इच्छानुसार)

विधि:

1. गुड़/चीनी की एक तार चाशनी बना लें। अलग रखें।
2. कड़ाही में घी डालें और मध्यम आंच पर खुशबू आने तक धीरे धीरे भुनें।
3. चाशनी को भूने आटे में मिलाएं, इलायची पाउडर भी डालें।
4. बचा हुआ घी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। घी लगे हुए प्लेट / ट्रे में फैलाएं।
5. भुने हुए मेवा को कतर कर उसके उपर बिछाए बर्फी आकार में काट लें।

8. चीना खीर

सामग्री-

चीना चावल-1/2 कप
दूध- 750 मिली.
चीनी-5-6 बड़े चम्मच
बारीक पीसी इलायची-1/2 चम्मच
मेवा- बारीक कटे (इच्छानुसार)

विधि:

1. चीना के चावल को 1 घंटे तक पानी में भीगा लें।
2. दूध को गर्म करें। उसमें चीना डालें और धीमी आंच पर लगातार पकने दें। (10-20 मिनट)
3. पकने के बाद चीनी डालें, इलायची और मेवा डालें।
4. ठंडा करें सर्व करें।

9. चीना शकरपारा

सामग्री-

चीना का आटा/सूजी-100 ग्रा.
मेदा- 100 ग्रा.
घी-20 ग्रा.
चीनी-50 ग्रा.
दूध-150 मिली
नमक-2 ग्रा. (1 चुटकी भर)
तेल/घी-तलने के लिए

विधि:

1. चीना का आटा/सूजी, मैदा, नमक, घी के साथ मोयन कर लें।
2. दूध के साथ गूँथ ले। आधे घंटे ढंककर छोड़ दें।
3. पून: गूँथे। मोटा बेलकर छोटे चौकोर टुकड़े में काट लें। थोड़ी देर सूती कपड़े पर खुला छोड़े।
4. चीनी की गाढ़ी चाशनी बनाएं। (सादा पानी में बॉल स्टेज के लिए चेक करें जो कि पानी में डालने से जम जाए)
5. चीना के टुकड़े को सुनहरे होने तक फ्राई कर लें। चाशनी की कोटिंग करें। सूखने दें। एयरटाइट डिब्बे में रखें।

10. चीना इडली

सामग्री—

चीना सूजी (दरदरा आटा)—1 कप

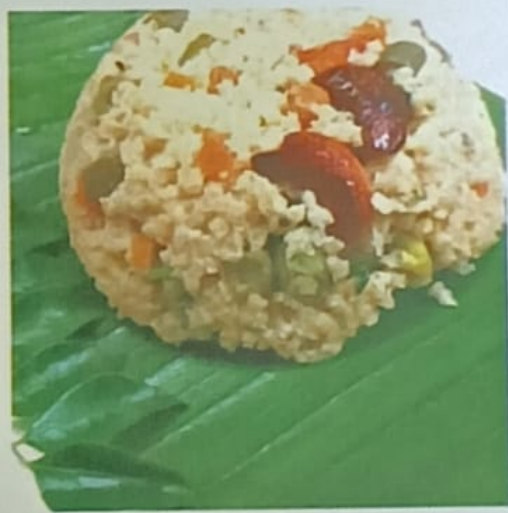
उड़द दाल— 1/2 कप

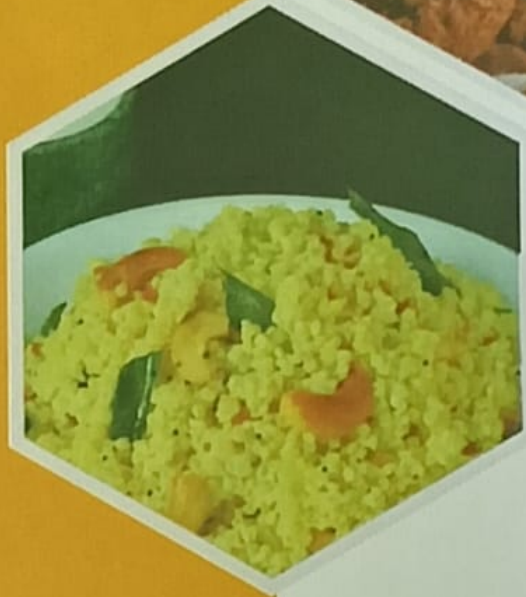
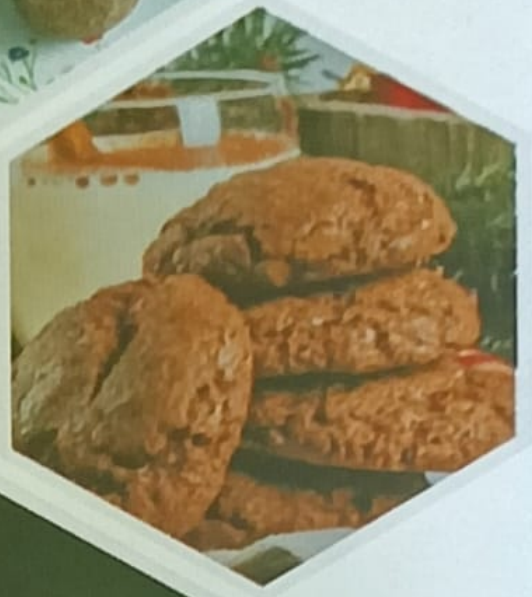
नमक—स्वादानुसार

विधि:

1. उड़द दाल को 6-8 घंटे भींगने दें। पानी निकालकर उसे मिक्सी में महीन पीस लें।
2. पिसी दाल में चीना सूजी/दरदरा आटा मिलाएं गाढ़ा घोल बनाएं। खमीर उठने के लिए 6-8 घंटे ढंक कर छोड़ दें।
3. नमक मिलाएं। अच्छी तरह फेंटें। इडली के सांचे में डालें। 7-10 मिनट भाप में पकाएं।
4. चटनी या सांभर के साथ खाएं।

इसे पतला घोल कर के नानस्टिक पर चीला (पपरा) भी बनाया जा सकता है। अधिक पौष्टिक बनाने के लिए बारकी महीन कटी सब्जियाँ मिलाएं।





कृषि विज्ञान केन्द्र, हरनौत, (नालंदा)

बिहार कृषि विश्वविद्यालय, सबौर, भागलपुर

