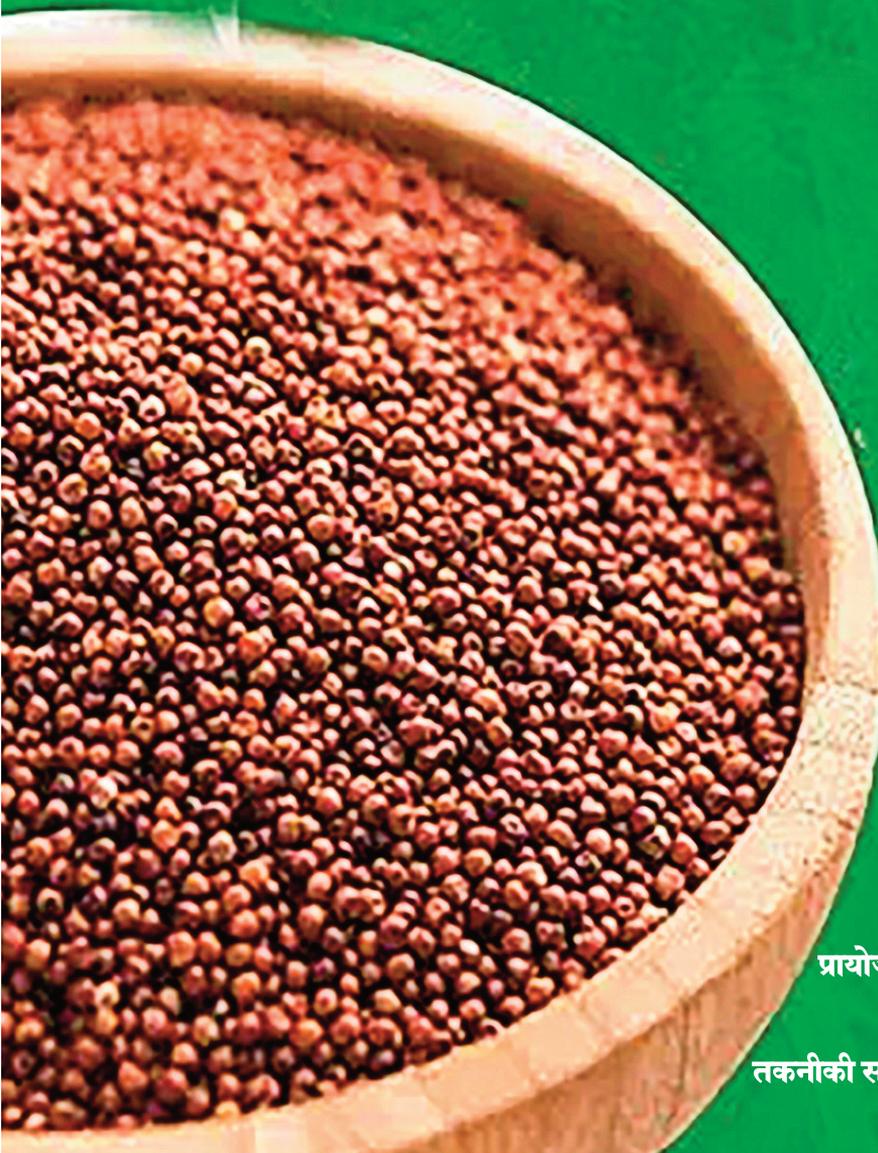




महुआ (रागी)

में है सेहत का अनमोल खजाना



रमेश नायक मुडे
रीमा देवी
दया शंकर श्रीवास्तव
शैलेन्द्र कुमार सिंह
आनंद सिंह
सचिन प्रताप तोमर
शिशिर कांत सिंह
योगेन्द्र प्रताप सिंह
सीएच श्रीनिवास राव

कृषि विज्ञान केन्द्र-॥ सीतापुर, (उ.प्र.)

प्रायोजक: भाकृअनुप – राष्ट्रीय कृषि अनुसंधान प्रबंध अकादमी
(ICAR – NAARM) हैदराबाद, तेलंगाना, राजेन्द्रनगर

तकनीकी समन्वयन: भाकृअनुप – कृषि तकनीकी अनुप्रयोग अनुसंधान
संस्थान, अटारी जोन-3, कानपुर, (उ.प्र.)

मडुआ (रागी) में है सेहत का अनमोल खजाना

रा

गी, जिसे मडुआ के नाम से भी जाना जाता है, एक अनाज की फसल है जो अफ्रीका और एशिया में हजारों वर्षों से उगाई जाती रही है। इसे भारत के कई हिस्सों में मुख्य भोजन माना जाता है, खासकर दक्षिणी राज्यों में। रागी एक अविश्वसनीय रूप से पौष्टिक भोजन है जो विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है। यह एक लस मुक्त अनाज भी है, जो इसे सीलिएक रोग या लस संवेदनशीलता वाले लोगों के लिए एक आदर्श भोजन बनाता है।

इसका उपयोग कई प्रकार के व्यंजन बनाने के लिए किया जाता है, जिसमें डोसा, इडली, दलिया, खिचड़ी और रागी बॉल्स शामिल हैं। रागी का उपयोग अम्बिल नामक एक किण्वित पेय बनाने के लिए भी किया जाता है, जो अपने ठंडे गुणों के लिए जाना जाता है और अक्सर गर्मी के महीनों में इसका सेवन किया जाता है। रागी को खाने में इस्तेमाल के अलावा इसके औषधीय गुणों के लिए भी जाना जाता है। यह मधुमेह वाले लोगों के लिए फायदेमंद माना जाता है, क्योंकि इसमें कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है और यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। रागी आयरन से भी भरपूर होता है, जो इसे एनीमिया से पीड़ित लोगों के लिए एक अच्छा भोजन बनाता है। यह हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा माना जाता है, क्योंकि यह कैल्शियम का एक समृद्ध स्रोत है।

इसके कई लाभों के बावजूद, रागी अन्य अनाजों जैसे गेहूं या चावल के रूप में प्रसिद्ध नहीं है और अक्सर इन अधिक लोकप्रिय अनाजों के पक्ष में इसे अनदेखा कर दिया जाता है। हालांकि, रागी में एक स्वास्थ्य भोजन के रूप में रुचि बढ़ रही है, खासकर उन लोगों में जो ग्लूटेन फ्री विकल्पों की तलाश कर रहे हैं या जो अपने आहार में अधिक साबुत अनाज शामिल करने में रुचि रखते हैं। इस लेख में हम रागी के पोषण और औषधीय गुणों के बारे में जानेंगे। हम रागी के साथ पकाने और इसे अपने आहार में शामिल करने के टिप्स भी देंगे, ताकि आप इस अद्भुत अनाज के कई स्वास्थ्य लाभों का अनुभव कर सकें।

रागी, एक अत्यधिक पौष्टिक अनाज है जिसका दक्षिण भारत में व्यापक रूप से सेवन किया जाता है। अपने उच्च पोषण मूल्य और बहुमुखी प्रतिभा के कारण, रागी को भारत में एक महत्वपूर्ण फसल माना जाता है। प्रायः मडुआ के आटे को गेहूं के आटे में मिलाकर प्रयोग में लाया जाता है और देश भर में इससे कई तरह के व्यंजन तैयार किए जाते हैं। यहां रागी इडली, रागी डोसा और रागी खिचड़ी बनाने की सरल रेसिपी दी गई है।

रागी इडली

सामग्री

- 1 कप रागी का आटा
- 1 कप इडली चावल
- 1/2 कप उड़द दाल
- 1/2 छोटा चम्मच मेथी दाना
- नमक स्वाद अनुसार
- पानी आवश्यकता अनुसार

विधि

- इडली चावल और उरद दाल को धोकर अलग-अलग बाउल में कम से कम 4-5 घंटे के लिए भिगो दें। उड़द की दाल में मेथी दाना भीगने के समय ही डाल दीजिए।
- दोनों से पानी निकाल दें और उन्हें अलग-अलग वेट ग्राइंडर या मिक्सर ग्राइंडर में पीस लें, आवश्यकता के अनुसार पानी मिलाकर एक चिकना बैटर तैयार करें।
- रागी के आटे को पानी के साथ मिला कर चिकना घोल बना लें, और फिर इसे चावल और दाल के घोल में मिला दें। नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- बैटर को फरमेंट होने के लिए 8-10 घंटे या रात भर के लिए अलग रख दें।
- इडली की प्लेटों को तेल या घी से चिकना करें और घोल को प्रत्येक साँचे में डालें।
- इडली को स्टीमर में 12-15 मिनट के लिए स्टीम करें, या जब तक कि बीच में डाली गई टूथपिक साफ न निकले।
- इडली को स्टीमर से निकालें और उन्हें साँचों से बाहर निकालने से पहले कुछ मिनट के लिए टंडा होने दें।
- नारियल की चटनी और सांबर के साथ गरमागरम परोसें।

रागी खिचड़ी

सामग्री

- 1 कप रागी
- 1/2 कप मूंग दाल
- 2 बड़े चम्मच घी (स्पष्ट मक्खन)
- 1 छोटा चम्मच जीरा
- 1 छोटा चम्मच सरसों के दाने
- आधा छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- नमक, स्वादानुसार
- आवश्यकतानुसार पानी

विधि

- रागी और मूंग दाल को एक साथ पानी में तब तक धोएं जब तक पानी साफ न निकल जाए। इन्हें एक साथ 30 मिनट के लिए पानी में भिगो दें।
- एक प्रेशर कुकर में मध्यम आंच पर घी गर्म करें। जीरा और राई डालें और फूटने तक भूनें।
- रागी और मूंग दाल के मिश्रण से पानी निकाल दें और उन्हें प्रेशर कुकर में डालें। एक मिनट के लिए भूनें।
- प्रेशर कुकर में हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, नमक और पानी (लगभग 4 कप या आवश्यकतानुसार) डालकर अच्छी तरह से मिलाएं।
- प्रेशर कुकर को बंद करें और 4-5 सीटी आने तक या रागी और मूंग दाल के अच्छी तरह पकने तक पकाएं।
- एक बार हो जाने के बाद, दबाव को स्वाभाविक रूप से निकलने दें।
- ढक्कन खोलकर खिचड़ी को अच्छी तरह चला लें। अगर यह बहुत गाढ़ा है, तो और पानी डालें और मिलाएँ।
- ऊपर से थोड़ा घी डालकर गरमागरम परोसें।

रागी डोसा

सामग्री

- 1 कप रागी का आटा
- 1/2 कप चावल का आटा
- 1/2 कप उड़द की दाल
- नमक, स्वादानुसार
- आवश्यकतानुसार पानी
- खाना पकाने के लिए तेल

विधि

- उड़द की दाल को 4-5 घंटे के लिए पानी में भिगो दें।
- उड़द की दाल को एक महीन पेस्ट में पीस लें।
- एक मिक्सिंग बाउल में रागी का आटा, चावल का आटा, उड़द दाल का पेस्ट और नमक डालें। अच्छी तरह से मिलाएं।
- एक पतला बैटर बनाने के लिए पर्याप्त पानी डालें। स्थिरता नियमित डोसा बैटर के समान होनी चाहिए।
- बाउल को ढककर बैटर को 30 मिनट के लिए रख दें।

- 30 मिनट के बाद बैटर को अच्छे से मिक्स कर लें।
- मध्यम आंच पर एक नॉन-स्टिक पैन गरम करें।
- एक कडछी भर बैटर लें और इसे तवे पर डालें।
- पतला डोसा बनाने के लिए घोल को गोलाकार गति में फैलाएं।
- डोसे के किनारों पर तेल डालें।
- डोसा को तब तक पकाएं जब तक कि किनारे भूरे रंग के न होने लगें और डोसा ऊपर से पक जाए।
- डोसे को पलट दें और दूसरी तरफ भी कुछ सेकंड के लिए पकाएं।
- अपनी मनपसंद चटनी या सांबर के साथ गरमागरम परोसें।

रागी के कुछ पोषण संबंधी लाभ

पाचन के लिए अच्छा: रागी में उच्च फाइबर होता है, जो पाचन में सुधार और कब्ज को रोकने में मदद कर सकता है। यह एक प्रीबायोटिक भी है, जिसका अर्थ है कि यह आपकी आंत में अच्छे बैक्टीरिया को खिलाने में मदद कर सकता है और एक स्वस्थ पाचन तंत्र को बढ़ावा दे सकता है।

मधुमेह के जोखिम को करे कम: रागी में कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जिसका अर्थ है कि यह धीरे-धीरे रक्तप्रवाह में ग्लूकोज को रिलीज करता है और रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह टाइप 2 मधुमेह के विकास के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

वजन घटाने में करे मदद: रागी में कैलोरी कम और फाइबर अधिक होता है, जो इसे वजन कम करने की चाह रखने वालों के लिए एक अच्छा भोजन विकल्प बनाता है। रागी में मौजूद फाइबर भी आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस करने में मदद कर सकता है, जिससे ज्यादा खाने की संभावना कम हो जाती है।

ग्लूटेन-मुक्त: रागी ग्लूटेन-मुक्त है, जो इसे सीलिएक रोग या ग्लूटेन संवेदनशीलता वाले लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प बनाता है। कुल मिलाकर, रागी एक अत्यधिक पौष्टिक अनाज है जो कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है और इसे दलिया, इडली, डोसा, ब्रेड और कुकीज़ जैसे विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में शामिल किया जा सकता है।



प्रशासनिक भवन
कृषि विज्ञान केंद्र-१, सीतापुर (उ.प्र.)

संकलन टीम

दया एस. श्रीवास्तव
वरिष्ठ वैज्ञानिक
एवं अध्यक्ष

डॉ. रीमा
श्री शैलेन्द्र सिंह
डॉ. आनंद सिंह

डॉ. शिशिरकांत सिंह
श्री सचिन प्रताप तोमर
डॉ. योगेन्द्र प्रताप सिंह

कृषि विज्ञान केंद्र-११
कटिया सीतापुर (उ.प्र.) 261145