

નાગલીના લાડુ

સામગ્રી:-

રાગીનો લોટ: ૧૦૦ગ્રામ ઘી: ૨૫ગ્રામ
ગોળ(છીણેલો): ૧૦૦ગ્રામ એલચી: ૩ગ્રામ પાણી જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત :- સૌ પ્રથમ રાગીના લોટને ઘી માં શેકી લો. ઘી માં ગોળ ઉમેરી ઓગળે ત્યાં સુધી ગરમ કરો. ગેસ બંદ કરી શેકેલા રાગીના લોટ અને એલચી પાવડર ઉમેરી મિક્સ કરો ત્યાર બાદ તેને ઠંડુ થવા માટે મુકો. બાદમાં તેના નાના લાડુ બનવો અને પીરસો.

રાગી અને ડુંગળીના રોટલા

સામગ્રી:-

રાગીનો લોટ: ૧કપ ડુંગળીની ગ્રેવી(૧નંગ) લીલા ઘાણા: ૫૦ ગ્રામ
લીલા મરચા: ૨નંગ દહીં: ૧/૪કપ પાણી અને તેલ: જરૂર મુજબ
મીઠું: સ્વાદ અનુસાર

બનાવવાની રીત :- સૌ પ્રથમ આપેલી બધી સામગ્રીને સારી રીતે મિક્સ કરી નરમ લોટ બાંધી લો. સમાન કદના ગોળા બનાવી લો. ત્યારબાદ હાથમાં થપથપાવીને નાના રોટલા બનાવી, તેને સારી રીતે ઘીમાં તાપ પર તવા પર બંને બાજુથી શેકી લો. પ્લેટમાં અથાણા અથવા દહીં કે ચટણી સાથે પીરસો.

કોદરી નો ઉપમા

સામગ્રી:-

કોદરી: ૬૦૦ગ્રામ ડુંગળી(સમારેલી): ૨૦૦ગ્રામ
લીલા મરચા(સમારેલા): ૫૦ગ્રામ તેલ: જરૂર મુજબ
રાઈ: ૧૦ગ્રામ અડદની દાળ: ૧૦૦ગ્રામ
ચણાની દાળ: ૧૦૦ગ્રામ સિંગદાણા(શેકેલા): ૧૦૦ગ્રામ પાણી: જરૂર મુજબ મીઠું: સ્વાદ મુજબ

બનાવવાની રીત :- સૌ પ્રથમ કોદરી ને ૩ થી ૪ પાણીથી સરખી ધોઈને થોડી વાર પલળવા દો. ડુંગળી અને મરચાને ઝીણા સમારી લો ત્યાર બાદ એક જાડા તળિયાવાળા વસણમાં તેલ મુકો. તેલ આવી જાય પછી એમાં લીલા સમારેલા મરચા નાખો એ તતળી જાય પછી તેમાં લીમડાના પાન, અડદની દાળ, ચણાની દાળ, લવિંગ, અને તજ નાખીને મિક્સ કરી દો અને ડુંગળી સિંગ દાણા નાખીને ૨ મિનિટ ચડવા દો. હવે કોદરા નાખી ને પાણી ઉમેરી દો અને મીઠું નાખી બરાબર મિક્સ કરી લો. હવે ઢાંકણ ઢાંકીને ઘીમાં તાપે ૧૦ મિનિટ રહેવા અને પીરસો. મુઠીયા નાખી બરાબર હલાવી લો. ગરમા ગરમ ચા સાથે પીરસો

મોરૈયાની ખીર

સામગ્રી:-

મોરૈયો: ૧કપ ડ્રાય ફ્રુટ: સજાવવા માટે ખાંડ: ૩૦૦ગ્રામ
દૂધ: ૫૦૦ગ્રામ એલચી પાવડર: ૫ગ્રામ

બનાવવાની રીત :- સૌ પ્રથમ મોરૈયાને ઉકળતા પાણીમાં ૫ મિનિટ સુધી ઉકાળો. ડ્રાય ફ્રુટને સમારી લો. દુધની એક તપેલી માં ઉકળવા મુકો. દૂધ ઉકળી જાય ત્યારે તેમાં આગાઉ ઉકાળેલો મોરૈયો ઉમેરો અને એલચી પાવડર, ખાંડ ઉમેરી તને ઘીમાં તાપે ૧૦-૧૫ મિનિટ સુધી ચડવા દો અને હલાવતા રહો એટલે નીચે ચોટે નહીં. તેમાં ડ્રાય ફ્રુટ ઉમેરો. ગરમા ગરમ પીરસો.



કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર મંગલભારતી

હલકા ધાન્યપાકો માં મુલ્યવર્ધન



કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર મંગલભારતી

મુ.પો. ગોલાગામડી, તા. સંખેડા, જિ. છોટાઉદેપુર (ગુજરાત) -૩૮૧૧૨૫
મો:- ૮૧૪૧૧૫૦૫૦૦ ઈમેલ:- kvkvdr@gmail.com વેબસાઇટ :- <http://vadodara.kvk8.in/>

હલકા ધાન્યપાકોનું રોજીંદા આહારમાં મહત્વ:

ભારત માં ૬૦ વર્ષ પહેલા કુલ અનાજના ઉત્પાદનોનો ૪૦% હિસ્સો ચોખા અને ઘઉં થી વધારે હલકા ધાન્ય પાકોનો રહેતો હતો. ભારત હલકા ધાન્ય પાકોનો સૌથી મોટો ઉત્પાદક દેશ છે. હલકા ધાન્ય પાક પોષક અનાજ (ન્યુટ્રીસીરીયલ) કહેવામાં આવે છે. કારણ કે તે અત્યંત પૌષ્ટિક, ગ્લુટનમુક્ત, એસીડ ઉત્પન્ન ન કરતો અને પચવામાં સરળ તેવો ખોરાક છે. પાચનક્રિયા દરમિયાન લાંબા સમયે ધીમે ધીમે ગ્લુકોઝ છુટો પડતું હોઈ તેનો ગ્લાયસેમિક આંક નીચો છે. જેથી હલકા ધાન્ય પાકો ખોરાકમાં લેવાથી ડાયાબીટીસનું જોખમ ઘટે છે. વધુમાં હલકા ધાન્ય પાકોમાં કેલ્સિયમ, આયર્ન, ક્રીક, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ અને પોટેશિયમ વગેરે ખનીજતત્વોનો ઉચો સ્ત્રોત છે. શરીરમાં જરૂરી એવા બીટાકેરોટીન ઔષધીરૂપે લેવામાં આવે છે. જે હલકા ધાન્ય પાકોમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ છે. આમ જોતા હલકા ધાન્ય પાકો શ્રેષ્ઠ હોવાથી તેનો નિયમિત ભોજન માં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો, મોટા ભાગના લોકોમાં થતી કુપોષણની સમસ્યા દૂર કરી શકાય, લોહીના ઊંચા દબાણ, યકૃતના રોગો, અસ્થિમા અને નબળા હૃદયના દર્દીઓ માટે ખુબ ઉપયોગી છે. આમ ફાળો અને શાકભાજીના ઉપયોગ સાથે હલકા ધાન્ય પાકોનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો હૃદયના રોગો, ડાયાબીટીસ, બ્રેઇન સ્ટ્રોક, મેદસ્વીપણું, સ્તન કેન્સર અને વહેલા મૃત્યુ સામે રક્ષણ મળે છે. હલકા ધાન્ય પાકોમાં થી બનતી મૂલ્યવર્ધન વાનગીઓ નીચે મુજબ છે.



બાજરી અને બેસનના લાડુ

સામગ્રી:-

બાજરીનો લોટ: ૧ કપ બેસન: ૫૦ ગ્રામ

ખાંડ: ૧૦૦ ગ્રામ બારીક સમારેલા ડ્રાયફ્રુટ: જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત:- સૌ પ્રથમ બાજરી અને બેસનના લોટને એક સાથે ધીમાં બરાબર શેકી લો (સુગંધ આવે ત્યાં સુધી) ડ્રાયફ્રુટને ધીમાં શેકી એલચી પાવડર ઉમેરી દો. બધી શેકેલી સામગ્રીને એક સાથે ઉમેરો ત્યારબાદ મિશ્રણ ઠંડુ થાય ત્યારે ખાંડ નાખીને સારી રીતે મિક્સ કરો. હાથથી લીંબુ જેવડા ગોળ લાડુ બનાવી લો અને પીરસો.



બાજરી અને મગના ચીલા

સામગ્રી:-

બાજરી: ૧ કપ મગ: ૧ કપ
લીલામરચા પીસેલા: ૫ નંગ સમારેલી ડુંગળી: ૧/૨ કપ
લસણ: ૪ થી ૫ કળી આદુ: ૧ ઇંચ
મીઠું: સ્વાદ અનુસાર તેલ જરૂરિયાત મુજબ
લાલમરચું: ૨ ચમચી કોથમીર: જરૂરિયાત મુજબ

બનાવવાની રીત:- સૌ પ્રથમ બાજરી અને મગને પ થી ૬ કલાક પલાળી દો. તેને મિક્સરમાં પીસીને મિશ્રણ (બેટર) બનાવી ર થી ૩ કલાક રાખી મુકો. મિશ્રણમાં સમારેલી ડુંગળી, લીલું મરચું, કોથમીર તથા આદુ નાખી મિક્સ કરો. ગેસ/ સ્ટવ પર તવો મુકીને તવો ગરમ થાય એટલે ૧/૨ ચમચી તેલ નાખો ત્યારબાદ મિશ્રણને ઢોસાની જેમ તવા પર પાથરો. ધીમા તાપે શેકી લો. જ્યારે ફિસ્પી થઈ જાય તેને એક બાજુ વાળી લો. ત્યારબાદ ડીસ માં લઈ નાખી ચેરની ચટણી કે દહીં સાથે પીરસો.



બાજરીનો હલવો

સામગ્રી:-

બાજરીનો લોટ: ૫૦૦ ગ્રામ ખાંડ: ૫૦૦ ગ્રામ ઘી: ૧૦૦ ગ્રામ
કોપરું: ૧૦૦ ગ્રામ (સજાવટ માટે) પાણી: જરૂરિયાત મુજબ
બદામ અને કાજુ: ૧૦૦ ગ્રામ

બનાવવાની રીત:- સૌ પ્રથમ બદામ અને કાજુને ધીમાં તળો અને એક બાજુ રાખો. એક કડાઈમાં બાજરીના લોટને ધીમાં સોનેરી રંગ નો થાય ત્યાં સુધી શેકી લો. ત્યારબાદ તેમાં જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરો અને ધી લોટ માંથી છુટું પડે ત્યારે તેમાં ખાંડ ઉમેરો. ત્યારબાદ તેળા બદામ, કાજુ અને કોપરાથી સજાવો



બાજરીની ખીચડી

સામગ્રી:-

બાજરી: અડધો કપ (૮ કલાક પલાળી રાખવી) જીરું: એક ચમચી
મગની દાળ: અડધો કપ મીઠું: સ્વાદ અનુસાર
ઘી: એક મોટો ચમચો હિંગ: એક ચપટી હળદર: ૧/૪ ચમચી

બનાવવાની રીત:- સૌ પ્રથમ એક પ્રેશર કુકરમાં બાજરી, મગની દાળ, મીઠું અને બે કપ પાણી ઉમેરી બરાબર મીક્ષ કરી ચાર સીટી વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દો. નોનસ્ટીક કઢાઈમાં ઘી ગરમ કરી જીરાનો વધાર કરો, તેમાં હિંગ અને હળદર નાખી સાંતળો. ત્યારબાદ પ્રેશર કુકરમાં બાજરી અને મગની દાળના મિશ્રણને નોનસ્ટીક કઢાઈમાં નાખીને બરાબર મિક્સ કરો. ત્યારબાદ ઘીની આંચ પર ર થી ૩ મિનિટ સુધી હલાવતા રહો અને પછી ગરમા ગરમ પીરસો.



જુવાર અને કોબીજ ના મુઠીયા

સામગ્રી:-

કોબી છીણેલી: ૧ કપ જુવારનો લોટ: ૧ કપ દહીં: ૨ ચમચી
લીંબુનો રસ: ૨ ચમચી લીલા ઘાણા: બારીક સમારેલા
આદુ: મરચાની પેસ્ટ: ૧ ચમચી મીઠું, ખાંડ: સ્વાદ મુજબ
બેકિંગ પાવડર: ૧ ચપટી બારીક સમારેલ લસણ: ૧ ચમચીક ચમચી

બનાવવાની રીત:- એક વાસણમાં ઉપર બતાવેલ સામગ્રીને સારી રીતે મિક્સ કરી લો અને તેનો લોટ બાંધો. આ લોટના ત્રણ ભાગ બનવો અને ત્રણેય ભાગમાંથી રોલ બનવી લો. તેને તેલ લગાવેલી થાળીમાં રાખો અને ૧૨ મિનિટ વરાળમાં પકાવો, જ્યારે તે ઠંડુ થાય ત્યારે તેને છરી વડે નાના ટુકડા કરી લો અને સોનેરી રંગના થાય ત્યાં સુધી તળી લો. આ વાનગી વઘારીને પણ બનાવી શકાય (વઘાર માટે તેલમાં રાઈ, મીઠો લીમડો અને તલ) નાખી મુઠીયા નાખી બરાબર હલાવી લો. ગરમા ગરમ ચા સાથે પીરસો



જુવારનાં સક્કરપારા

સામગ્રી:-

જુવારનો લોટ: ૫૦ ગ્રામ ઘઉંનો લોટ: ૫૦ ગ્રામ ઘી: ૩ ગ્રામ
બેકિંગ સોડા: ૨ ગ્રામ અજમો: ૩ ગ્રામ તલ: ૧૦૦ ગ્રામ
મેથી: (લીલી થવા કસૂરી) ૧૦૦ ગ્રામ મીઠું: સ્વાદ મુજબ તેલ: તળવા માટે

બનાવવાની રીત:- ઉપરોક્ત તમામ સામગ્રીને સારી રીતે મિક્સ કરો અને તેનો લોટ બાંધી લો. તેની રોટલી વણી લો અને છરી વડે હીરાના આકારમાં કાપી લો. આ ટુકડા તેલમાં સોનેરી થાય ત્યાં સુધી તળો. ચા સાથે પીરસો.

