

pak

पाका सिरी

सिरिधान्य के साथ खाना पकाना आसान बना

लेखक :

साई लता • अनुराधा • हैमा किरण

:

प्रकाशन :

Rytu Nestham

PUBLICATIONS



पाका सिरी

सिरिधान्य के साथ खाना पकाना आसान बना

© प्रतिलिपि और मुद्रण के लिए कॉपीराइट

साई लता, अनुराधा, हैमा किरण

ईमेल: biophilians@hotmail.com

प्रतियाँ: 1000

पहला संस्करण: अक्टूबर, 2020

मूल्य: रु. 200/-

ISBN: 978-81-958195-0-8 आई एस बी एन: 978-81-958195-0-8

प्रकाशन:

Rytu Nestham

PUBLICATIONS



6-2-959, दक्षिण भारत हिंदी प्रचार सभा कॉम्प्लेक्स,

खैरताबाद, हैदराबाद - 500 004

फोन: 040 - 2339 5979, 9676 79 77 77

मुद्रित:

रैतु नेस्तम प्रेस

प्लॉट नं. 17, आईडीए बालानगर,

हैदराबाद- 500 037

फोन: 7416 045 979

नोट: इस पुस्तक में लेखकों द्वारा प्रदान की गई जानकारी केवल समझ के लिए है। प्रकाशक और लेखक इस पुस्तक में प्रदान की गई जानकारी, विचारों और व्यंजनों के दुष्प्रभावों के लिए कोई कानूनी जिम्मेदारी स्वीकार नहीं कर सकते।



डॉ. ख़ादर वल्ली

प्रस्तावना

सिरिधान्य - कोडो, फॉक्सटेल, बार्नयार्ड, लिटिल और ब्राउनटॉप मिलेट्स जिनका कार्बोहाइड्रेट / फाइबर अनुपात एक अंक में होता है - अब ऐसे अनाज सिद्ध हो चुके हैं जो आधुनिक दिन की बीमारियों को उनकी जड़ों से मिटा सकते हैं। ये दुनिया भर के कई देशों के मूल अनाज हैं जो पृथ्वी की कई समस्याओं को कम करने में मदद कर सकते हैं।

केन्द्रीकृत वर्तमान दिन की औद्योगिक खाद्य संस्कृति पिछले 3 से 4 दशकों के लिए हमारे ग्रह का सामना कर रही समस्याओं के लिए एक महत्वपूर्ण कारण है। पानी, मरुस्थलीकरण, वैश्विक तापमान, कार्बन फुट प्रिंट कुछ गंभीर समस्याएं हैं जिनका समाधान इन पांच सकारात्मक अनाजों के उपयोग से भविष्य की पीढ़ियों द्वारा पाया जा सकता है।

दुनिया भर में इन अद्भुत सकारात्मक अनाजों और उनकी खाना पकाने की विधियों को कॉर्पोरेट, औद्योगिकीकृत खाद्य संस्कृति ने पूरी दुनिया में मिटा दिया है।

पिछले दो से तीन सालों में मिसेज हैमा किरण, मिसेज अनुराधा और मिसेज साई लता भूले बिसरे व्यंजनों की खाना पकाने की विधियों को पुनर्जीवित करने के लिए ईमानदारी से काम कर रही हैं। अप्रैल 2019 में इन तीन महिलाओं ने 'पका सिरी' नामक एक अद्भुत पुस्तक तेलुगु भाषा में प्रकाशित की। इस पुस्तक को रैतु नेस्तम ने सार्वजनिक तक पहुँचाने के लिए पूरी प्रतिबद्धता के साथ प्रकाशित किया। अब ये महिलाएँ और रैतु नेस्तम फिर से इस पर हैं - इस बार अधिक जानकारी और व्यंजनों के साथ अंग्रेजी में।

I, मैं, (डॉ. ख़ादर वली) इस प्रकाशन को अंग्रेजी में देखकर खुश हूँ, अंतर्राष्ट्रीय दर्शकों तक पहुँच रहा हूँ - इन आधुनिक सूखी बीमारियों के इलाज के इस सिद्धांत और तरीकों का प्रेरक होने के नाते

प्रेम के साथ



(ख़ादर वल्ली)

धन्यवाद

पाका सिरि डॉ. खदर वल्ली की एक सृजन है। हम तीनों डॉ. खदर वल्ली द्वारा निर्धारित अष्टांग सिरि जीवन मार्ग का पालन करके सामान्य स्वास्थ्य पर वापस आ सके हैं। उन्होंने हमें प्रेरित किया था कि हम सिरिधान्य के सभी व्यंजनों की रेसिपी को संकलित करें, जिन्हें हमने तैयार किया था, उन लोगों के लाभ के लिए जो सिरिधान्य को अपना मुख्य भोजन बनाना चाहते हैं। यह पुस्तक मूल रूप से तेलुगु में प्रकाशित हुई थी और अब डॉ. खदर वल्ली के आग्रह पर अंग्रेजी में है।

हम श्रीमति उषा खदर के बहुत आभारी हैं जिन्होंने अपने कीमती समय के दो दिन हमारे द्वारा तैयार की गई प्रत्येक रेसिपी में प्रयुक्त सामग्रियों और अपनाई गई प्रक्रियाओं की समीक्षा करने में बिताए और अपने मूल्यवान सुझाव दिए।

परिचय अध्याय में प्रदान की गई सभी जानकारी विभिन्न मंचों पर डॉ. खदर वल्ली और डॉ. सरला द्वारा दिए गए व्याख्यानों से ली गई थी। हम इस जीवनशैली के हर पहलू की स्पष्ट और सटीक व्याख्या के लिए डॉ. सरला के प्रति ऋणी हैं।

हम अपने समर्थन में इस पुस्तक को प्रकाशित करने के लिए 'पद्मश्री' पुरस्कार विजेता डॉ. याड्लापल्ली वेंकटेश्वर राव के रैतु नेस्तम प्रकाशन के प्रति अपना हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं।

हम इस सुनहरे अवसर को देने और हमें अपने सपने को साकार करने में पूरी तरह से मार्गदर्शन करने के लिए सर्वशक्तिमान भगवान के प्रति सदैव ऋणी हैं।

- साई लता
अनुराधा
हैमा किरण



लंबी उम्र के लिए अच्छा स्वास्थ्य

वैश्वीकरण और आधुनिक प्रौद्योगिकी ने मानव जीवन को पूरी तरह से बदल दिया है। जीवनशैली, बुनियादी सुविधाओं और इन्फ्रास्ट्रक्चर में क्रांतिकारी बदलाव देखे गए। शिक्षा, चिकित्सा और कृषि के पूरे परिदृश्य में बदलाव हुआ। अन्य सभी क्षेत्रों ने अद्भुत प्रगति दिखाई। लेकिन कृषि में तेजी से बदलावों ने मनुष्य को अस्वस्थ समस्याओं में धकेल दिया। हमारे पूर्वजों द्वारा प्रयुक्त जो भी अनाज थे, वह वर्तमान पीढ़ियों के लिए एक दुर्लभ और कीमती भोजन बन गए हैं। यदि कोई पूछता है कि लोगों द्वारा सबसे अधिक सामान्य रूप से उपयोग किया जाने वाला भोजन क्या है.... अधिकांश लोग चावल, गेहूं, दूध, अंडे और मांस कहते हैं। लेकिन स्वतंत्र वैज्ञानिक, भोजन और स्वास्थ्य विशेषज्ञ 'कृषि रत्न' डॉ. खदर वल्ली का कहना है कि स्वास्थ्य समस्याओं का मुख्य कारण बायो-टेक अनुसंधान द्वारा विकसित विभिन्न फसल किस्मों की खेती से प्राप्त भोजन के सेवन को माना जा सकता है। इसके बजाय हमें कोर्नलु, अंडु कोर्नलु, अरिकलु, समालु और उडालु से तैयार हमारे पूर्वजों का भोजन लेना चाहिए। 'रैतु नेस्थम' समूह एक स्वस्थ समाज बनाने के लिए डॉ. खदर वल्ली के साथ काम कर रहा है।

डॉ. खदर वल्ली के प्रयासों से लोग 'सिरिधान्यालु' की ओर आकर्षित हो रहे हैं। हम में से कई लोग चावल, गेहूं और गेहूं के आटे से बने विविध प्रकार के भोजन का उपयोग कर रहे हैं, हालांकि सिरिधान्यालु और इसके आटे का उपयोग बिरयानी, इडली, डोशा, वडा, उपमा, पुलिहोरा, पकोडी, बिस्कुट, पुडिंग, करम बुंडी और वडियालु जैसे सभी प्रकार की रेसिपीज बनाने के लिए किया जा सकता है। दूध और दही को सिरिधान्यालु से स्वयं बनाया जा सकता है। इससे सभी उम्र के लोगों द्वारा पसंद किए जाने वाले भोजन वस्तुओं को तैयार करना संभव हो जाता है। प्राकृतिक भोजन का मुंह में पानी ला देने वाले स्वादों के साथ आनंद लिया जा सकता है। कोई भी डॉ. खदर वल्ली द्वारा सलाहित आहार का पालन करके बी.पी., डायबिटीज, थायरॉइड, हृदय संबंधित रोगों और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को दूर रख सकता है और संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है।

'रैतु नेस्थम' प्रकाशनों ने 'सिरिधान्यालु' के साथ विविध प्रकार की रेसिपीज की तैयारी पर जानकारी प्रदान करने का निर्णय लिया है। सिरिधान्यालु व्यंजनों में विशेषज्ञ साई लता, अनुराधा और हैमा किरण ने सौ से अधिक विभिन्न रेसिपीज को लिपिबद्ध किया है। मैं 'पकासिरी' नामक एक अच्छी और उपयोगी पुस्तक को सामने लाने में डॉ. खदर वल्ली, उनकी पत्नी स्मृति उषा खदर, उनकी बेटी डॉ. सरला का आभारी हूँ। मेरा धन्यवाद पुस्तक के लेखकों को। मुझे आशा है कि यह पुस्तक लोगों के भोजन उपभोग व्यवहार में तेजी से बदलाव लाएगी। मैं पूरे दिल से चाहता हूँ कि हर घर अच्छे स्वास्थ्य और समृद्धि से भरा हो।

(डॉ. यादलापल्ली वेंकटेश्वर राव)

रैतु नेस्थम प्रकाशन

NUTRIENTS AND FIBRE IN 100 G OF SIRIDHANYA

(Based on Information From Dr. Khadar Valli) - Ratio of Carbohydrate to Fibre Must Be in Single Digit

రాస్యం పేరు Name of Grain	మొదలపండి Moisture mg (B3)	జీరోస్ట్రోమిన్ Zerostromin mg (B2)	థియోఫైన్ Thiophene mg (B1)	చక్కెర Carbohydrate g	పండి Fiber g	కాల్షియం Calcium mg	ప్రోటైన్ Proteins g	ఫ్యాట్స్ Fats g	మినరల్స్ Minerals g	కాల్షియం Calcium mg	ఫైబర్ Fiber g	స్కోర్ Score
సిరిధాన్యాలు (Positive Grains)												
బొద్దులు (Foxtail)	3.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	2.3	60.8	8.0	7.57
బజ్జీలు (Bajjalu)	1.5	0.09	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	12.0	8.55
బొద్దులు (Boddu)	2.0	0.03	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.8	9.0	7.28
నెడులు (Nedulu)	1.5	0.07	0.30	0	2.3	0.02	0.26	7.7	1.5	65.5	9.5	8.68
అందరూ (Amandaru)	18.5	0.027	3.2	0	3.65	0.01	0.47	11.5	4.21	89.97	12.5	5.54

తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral Grains)												
సజ్జలు (Sajjalu)	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91
ధాన్యాలు (Dhanalu)	1.1	0.13	0.42	42	5.4	0.35	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.18
పొద్దులు (Poddu)	2.3	0.19	0.20	0	5.9	0.01	0.35	12.5	1.8	68.9	2.2	31.31
జోర్లు (Jorlu)	1.8	0.12	0.37	47	4.1	0.05	0.26	10.4	1.8	72.4	1.3	55.88
మొద్దులు (Moddu)	1.4	0.13	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51

నష్టదాయక ధాన్యాలు (Negative Grains)												
గోధుమల (Godhumalu)	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	83.52
పరిమితి (Parimiti)	1.2	0.06	0.36	0	1.9	0.01	0.11	6.9	0.8	79.3	0.2	395.0

विभिन्न प्रकार के मिलेट्स की प्रभावकारिता



फॉक्सटेल मिलेट (कांगनी): यह सभी पांच प्रकार के सिरिधान्य में सबसे संतुलित अनाज माना जा सकता है क्योंकि इसमें सभी पोषक तत्व सही अनुपात में होते हैं। फॉक्सटेल मिलेट की तंत्रिका तंत्र और श्वसन प्रणाली को साफ करने की क्षमता होती है।



लिटिल मिलेट (सांवा/कुटकी): इस अनाज की एक अनूठी क्षमता है कि यह प्रजनन अंगों को साफ कर सकता है। पुरुषों और महिलाओं दोनों में प्रजनन प्रणाली से संबंधित सभी स्वास्थ्य समस्याएं इस अनाज के सेवन से हल की जा सकती हैं। उदाहरण के लिए, पीसीओडी (पॉलीसिस्टिक ओवेरियन डिजीज), गर्भाशय फाइब्रॉयड, बांझपन, और ओलिगोस्पर्मिया (शुक्राणुओं की कमी) आदि। इन अनाजों का नियमित सेवन विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है और विशेष रूप से विशिष्ट शारीरिक प्रणालियों को शुद्ध करने में मदद कर सकता है।



कोडो मिलेट (कोद्रा) की अद्भुत क्षमताएं: कोडो मिलेट में अस्थि मज्जा (रक्त निर्माण केंद्र) को साफ करने की अद्भुत क्षमता होती है। इसलिए रक्त के घटकों से संबंधित किसी भी स्वास्थ्य समस्या जैसे कि एनीमिया, रक्त कैंसर, कम प्लेटलेट काउंट आदि का इलाज इस अनाज के सेवन से किया जा सकता है।



बार्नयार्ड मिलेट (सांवा) के लाभ: बार्नयार्ड मिलेट में लीवर को साफ करने की अद्भुत क्षमता होती है। इसलिए लीवर से संबंधित सभी रोग और विकार इस मिलेट के सेवन से ठीक किए जा सकते हैं। उदाहरणों में शामिल हैं: पीलिया, हेपेटाइटिस A, हेपेटाइटिस B, हेपेटाइटिस C, लीवर सिरोसिस, लीवर संक्रमण। यह गुर्दे, मूत्राशय और पित्ताशय जैसे सभी नरम अंगों को साफ करने में भी मदद करता है। ये विशेषताएं मिलेट्स को विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के निवारण के लिए एक महत्वपूर्ण आहार बनाती हैं, विशेष रूप से उन समस्याओं के लिए जो सीधे शरीर के विशिष्ट अंगों से संबंधित होती हैं।



ब्राउनटॉप मिलेट के स्वास्थ्य लाभ: ब्राउनटॉप मिलेट मानव शरीर के हर एक हिस्से को सिर से लेकर पैर तक डिटॉक्सीफाई करने की क्षमता रखता है। इस अनाज का सेवन पाचन नली से संबंधित सभी विकारों जैसे कब्ज, गैस्ट्रिक अल्सर, बवासीर आदि को ठीक कर सकता है। यह एकमात्र ऐसा अनाज है जो सभी प्रकार के कैंसर से राहत प्रदान कर सकता है।

इन पांच अनाजों को संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ के लिए मुख्य भोजन के रूप में लिया जाना चाहिए।



प्रतिष्ठित स्वतंत्र वैज्ञानिक, खाद्य और पोषण विशेषज्ञ, डॉ. खदर गली को %कृषि रत्व% पुरस्कार से भारत के माननीय उपराष्ट्रपति श्री वैकेया नायडू द्वारा सम्मानित किया गया। यह समारोह 7 अक्टूबर 2018 को हैदराबाद में स्वर्ण भारत ट्रस्ट में आयोजित मुष्पावारापु फाउंडेशन और यंतु नेस्तम द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित आई. वी. सुब्बा राव यंतु नेस्तम पुरस्कार वितरण समारोह में हुआ था।

A. अष्ट अंश सिरी जीवन मार्ग	
1) सस्याहार	14
2) सिरिधान्य	15
3) सूर्य नमस्कार (काषाय) और चलना	19
4) कषायस	20
5) घन तेल	21
6) पाम गुड़	22
7) जंगल कृषि या जंगल खेती	22
8) प्राकृतिक व्यक्तिगत देखभाल उत्पाद	23
B. प्रोटीन: उनकी भूमिका और स्रोत	
1) हमारे आहार में प्रोटीन का महत्व	24
2) अंकुरित दालों (दालों और फलियों) की विशिष्टता	24
3) बच्चों के लिए प्रोटीन का महत्व	25
4) दालों और सिरिधान्य का संगम: आंत के लिए भोजन	25
5) प्रोटीन का सही स्रोत क्या है? पौधे या जानवर?	26
6) फाइटिक एसिड	27
C. डेयरी दूध में कैल्शियम: एक मिश्रक	28
D. खाना पकाने के तेलों पर डॉ. खदर वल्ली की टिप्स	29
E. क्या बिना शुगर के जीना संभव है?	
क्या शुगर के कोई प्राकृतिक विकल्प हैं?	29
F. भारतीय व्यंजनों में अचार का महत्व	31
1) अचार कितनी मात्रा में लिया जाना चाहिए?	32
2) अचार बनाने में कौन-कौन सी सावधानियां बरतनी चाहिए	32
3) युवाओं के लिए डॉ. खदर वल्ली की सलाह	33
G. हरी सब्जियाँ, वेजिटेबल्स और फल	33
1) सब्जियों और फलों को किस प्रकार से सेवन करना चाहिए	33
2) सब्जियाँ और फल क्यों सेवन किए जाने चाहिए?	33
3) फलों और सब्जियों को कैसे साफ करना चाहिए?	34
4) क्या सूखे फल हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं?	34
5) कौन से फल हमारे लिए सबसे अधिक लाभदायक हैं?	35
H. स्वाद वर्धक	
1) नमक	36
2) खटाई एजेंट्स	36
I. पानी कब और कैसे पीना चाहिए?	37



J. विभिन्न उद्देश्यों के लिए प्रयोग किए जाने वाले बर्तन / कंटेनर	38
K. डॉ. खदर वल्ली द्वारा निर्धारित दैनिक दिनचर्या, उनके द्वारा सलाहित आदर्श जीवनशैली के अनुसार	39
1) हमें क्या खाना चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए	40
2) सही उम्र में सही भोजन (बच्चों के लिए भोजन)	41



व्यंजनों का परिचय

1. खाना पकाने के टिप्स	43
2. सिरिधान्य (मिलेट) आटा और रवा घर पर तैयारी	45
3. रायलसीमा एर्ग करम	45
4. सिरि बीटेन राइस (पोहा)	46
5. नाइजर सीड्स स्पाइसी पाउडर	46
6. लेमन पिकल (आंध्रा शैली)	47
7. केनाफ (खट्टी पालक/गोंगुरा/रोसेल) पिकल	48



डॉ. खादर वल्ली से व्यंजन

1. चाउ चाउ बाथ	50
2. मिलेट से भरी सब्जियों की अंगूठियाँ	52



परिचय

1. लिटिल मिलेट फ्रीडम इडली	54
2. लिटिल मिलेट इडली स्टीम्ड रवा के साथ	55
3. कोडो मिलेट कांची इडली	56
4. कोडो मिलेट रवा इडली	57
5. कोडो मिलेट रवा और पीले कद्दू की इडली	58
6. लिटिल मिलेट उपमा	59
7. लिटिल मिलेट इमली पल्प उपमा	60
8. कोडो मिलेट रवा उपमा	61
9. बार्नयार्ड मिलेट बीटेन राइस (पोहा) उपमा	61
10. बार्नयार्ड मिलेट डोसा	62
11. ब्राउनटॉप मिलेट फ्लोर इंस्टेंट डोसा	62
12. सिरिधान्य फ्लोर इंस्टेंट टमाटर डोसा	63
13. सिरिधान्य फ्लोर इंस्टेंट पालक डोसा	64
14. बार्नयार्ड मिलेट रवा डोसा अनाज का उपयोग करते हुए	65
15. फॉक्सटेल मिलेट इंस्टेंट डोसा दही के साथ	65
16. बार्नयार्ड मिलेट पुल्लट्टु (खट्टा डोसा)	66
17. बार्नयार्ड मिलेट दही उत्तपम	67
18. कोडो मिलेट दिब्बारोते	68
19. कोडो मिलेट पेसरट्टु (मूंग चीला)	69



20. फॉक्सटेल मिलेट पनियारम	70
21. फॉक्सटेल मिलेट पुनुगुलु	71
22. ब्राउनटॉप मिलेट कद्दू चपाती	71
23. फॉक्सटेल मिलेट पुल्का	72
24. ब्राउनटॉप मिलेट इंस्टेंट चपाती	72
25. फॉक्सटेल मिलेट स्पाइसी रोटी (बिना छिलके वाले काले चने के आटे के साथ)	73
26. फॉक्सटेल मिलेट आलू चपाती (पराठा)	74
27. फॉक्सटेल मिलेट पूरी	75
28. कोडो मिलेट वड़ा	76
29. ब्राउनटॉप मिलेट खारा पोंगल	77
30. बार्नयार्ड मिलेट कुदुमुल	78
31. लिटिल मिलेट उंद्रालु	79
32. बार्नयार्ड मिलेट फ्लेक्स ढोकला	80



चावल के व्यंजन

1. सिरि थाली	82
2. सिरिधान्य दलिया	83
3. सिरिधान्य अंबली (किण्वित दलिया, खमीर)	84
4. सिरि अंबली दही बाथ	85
5. बार्नयार्ड मिलेट फ्लौर अंबली	86
6. कोडो मिलेट टमाटर स्वाद वाले बटर बॉल्स (वेन्ना मुद्दालु)	87
7. कोडो मिलेट अमृत फल	88
8. कोडो मिलेट करी पत्ता चावल	88
9. बार्नयार्ड मिलेट सब्जी चावल	89
10. कोडो मिलेट नारियल चावल	90
11. लिटिल मिलेट पुदीना चावल	91
12. फॉक्सटेल मिलेट पालक चावल	92
13. कोडो मिलेट टमाटर चावल	93
14. लिटिल मिलेट धनिया पत्ती मसाला चावल	94
15. बार्नयार्ड मिलेट जीरा चावल	94
16. कोडो मिलेट केनाफ चावल (पाउडर के साथ)	95
17. बार्नयार्ड मिलेट राजमा चावल	96
18. लिटिल मिलेट आम पुलियोगरे	97
19. ब्राउनटॉप मिलेट केनाफ पुलियोगरे	98
20. ब्राउनटॉप मिलेट नींबू चावल	99
21. फॉक्सटेल मिलेट इमली पुलियोगरे	100
22. फॉक्सटेल मिलेट सिट्रॉन फ्रूट चावल	101
23. फॉक्सटेल मिलेट वांगी बाथ	102
24. कोडो मिलेट बिसे बेले बाथ	104
25. कोडो मिलेट पोहा बिसे बेले बाथ	105
26. कोडो मिलेट गाजर चावल	107
27. कोडो मिलेट शिमला मिर्च चावल	108



रन्नेक्स

1. फॉक्सटेल मिलेट तापिलेंट (शैलो फ्राई)	110
2. ब्राउनटॉप मिलेट तापिलेंट (डीप फ्राई)	111
3. फॉक्सटेल मिलेट फ्लौर मिर्ची बज्जी	112
4. कोडो मिलेट फ्लौर पकोड़ा	113
5. लिटिल मिलेट पैटीज़ (बिल्ला कुदुमुलु)	114
6. बार्नयार्ड मिलेट नारियल पकोड़ा (मुट्टिलु)	115
7. कोडो मिलेट बीटेन राइस (पोहा) मिक्सचर	116
8. बार्नयार्ड मिलेट पैटीज़ (तापिला बिल्लालु)	116
9. बार्नयार्ड मिलेट वडप्पस	117
10. पर्ल मिलेट - नारियल कुकीज़	118
11. बीटेन सिरि राइस (पोहा) चाट	119
12. फॉक्सटेल मिलेट-येलो मूंग दाल रोटी	120
13. फिंगर मिलेट (रागी) पैनकेक	121
14. सब्जी बुलेट/कटलेट/टिक्की	122
15. पफ़ड कुक्कड कोडो राइस	123
16. सिरि दाना वड़ा	124
17. न्यूट्रिलिशस दाल शोरबा	125



मिठाइयाँ

1. नारियल लौज / लड्डू	128
2. तिल के लड्डू	129
3. मूंगफली चिक्की	130
4. फिंगर मिलेट (रागी) डड्डू	131
5. ब्राउनटॉप मिलेट स्वीट शेल्स (गव्वालु)	132
6. कोडो मिलेट हलवा	132
7. लिटिल मिलेट खीर	133
8. बार्नयार्ड मिलेट अप्पालू/बूरेलु	134
9. फिंगर मिलेट (रागी) मिल्क केक	135
10. फॉक्सटेल मिलेट लड्डू	136
11. कोडो मिलेट नारियल वड़ा	137
12. लिटिल मिलेट पाइनएप्पल शीरा	138
13. लिटिल मिलेट रवा लड्डू	139
14. फॉक्सटेल मिलेट पूर्णालु	140
15. लिटिल मिलेट कोकोनट लौज पूर्णालु	141
16. बार्नयार्ड मिलेट: तिल के डम्पलिंग्स (करंजी)	142
17. फॉक्सटेल मिलेट बूंदी डड्डू	143



18. फॉक्सटेल मिलेट बंदर डू	144
19. फॉक्सटेल मिलेट बर्फी	145
20. सिरि गुलाब जामुन	146
21. वेगन सिरि दाना पायसम	147



नमकीन

1. बार्नयार्ड मिलेट कारा बूंदी	149
2. फॉक्सटेल मिलेट सेव	150
3. फॉक्सटेल मिलेट टमाटर सेव	151
4. फॉक्सटेल मिलेट पुदीना सेव	151
5. बार्नयार्ड मिलेट चेकोड़ी	15
6. बार्नयार्ड मिलेट येलो मूंग दाल चेकोड़ी	152
7. लिटिल मिलेट मुरुकु	153
8. ब्राउनटॉप मिलेट चेक्कालु (आंध्रा शैली चावल क्रैकर)	153
9. लिटिल मिलेट टमाटर फ्रायम्स	154
10. लिटिल मिलेट लीफी ग्रीन फ्रायम्स	154
11. फॉक्सटेल मिलेट फ्रायम्स	155
12. सिरि राइस फ्रायम्स	155
13. कोडो मिलेट मुरुकु	156
14. बार्नयार्ड मिलेट सेवरी / स्पाइसी शेल्स	156



दूध और दही

प्लांट-बेस्ड नॉन-डेयरी (वेगन) दूध

1. सफेद तिल के बीजों का दूध	158
2. काले तिल के बीजों का दूध	159
3. पर्ल मिलेट दूध	160
4. फिंगर मिलेट (रागी) दूध	161
5. नारियल दूध	162
6. मूंगफली दूध	163
7. कुसुम बीजों का दूध	164
8. सोरघम (ज्वार) दूध	165
9. नारियल दूध का मैंगो मिल्कशेक	165



प्लांट-बेस्ड नॉन-डेयरी (वेगन) दही

10. नारियल दूध-दही	166
11. मूंगफली दूध-दही	167
12. तिल दूध-दही	169
13. प्लांट-बेस्ड दही के साथ लस्सी	170
	171



A. 'अष्ट आंश सिरी जीवन मार्ग'

प्राचीन भारतीय ज्ञान, जो विविध विषयों पर है, वेद और पुराण जैसे हमारे प्राचीन शास्त्रों में संरक्षित एक विशाल खजाना है। हालांकि, समय के साथ-साथ विभिन्न कारणों से वे अविस्मरणीय हो गए हैं, जिनमें से एक पश्चिमी संस्कृति और शिक्षा का प्रभाव भी है। हमारी खान-पान की आदतें इतनी बदल गई हैं कि लगभग सभी स्वस्थ मुख्य अनाज और प्राचीन खाना पकाने की विधियां लुप्त हो गई हैं। पश्चिम से उधार ली गई आधुनिक जीवनशैली ने हमें अस्पतालों की ओर बढ़ने पर मजबूर किया है, जिससे हम उनके निरंतर आगतुक बन गए हैं।

इस महत्वपूर्ण मोड़ पर डॉ. खदर वली आते हैं, वह व्यक्ति जो प्रकृति की संरक्षण करने वाले लोगों द्वारा बसाए गए रोग-मुक्त विश्व की कल्पना करते हैं, जो प्रकृति के साथ सामंजस्य में अपना जीवन व्यतीत करते हैं।

वह हमारे पारंपरिक ज्ञान के खजाने को उजागर करने और उसे सभी के साथ एक सरल तरीके से साझा करने के लिए कोई कसर नहीं छोड़ रहे हैं जिसे एक सामान्य व्यक्ति भी समझ और अभ्यास कर सके।

उनके निस्वार्थ प्रयासों के एक हिस्से के रूप में उन्होंने आठ महत्वपूर्ण पहलुओं पर आधारित एक आदर्श जीवनशैली तैयार की है, जिसे 'अष्ट आंश सिरी जीवन मार्ग' कहा जा सकता है, जिसमें सिरिधान्य केंद्रीय भूमिका निभाता है।

'अष्ट आंश सिरी जीवन मार्ग' का पालन प्रत्येक व्यक्ति द्वारा इसलिए किया जाना चाहिए ताकि इस ग्रह पर हर प्राणी (हर जगह) 'कल्याण की संपदा' का आनंद ले सके। इसका पालन करके हम 'सर्वे जनाः सुखिनो भवन्तु' के सनातन धर्म के मूल सिद्धांत को क्रियान्वित करेंगे। कोई सोच सकता है कि केवल मनुष्यों को ही इस मार्ग का पालन क्यों करना चाहिए। इसका उत्तर सरल है। केवल मनुष्य ही प्राकृतिक पथ से भटक गया है और इसलिए वही मातृभूमि - हमारे घर की वर्तमान दयनीय स्थिति के लिए जिम्मेदार है। इसलिए, यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम गड़बड़ी को साफ करें और पुनर्जीवन प्रक्रिया की शुरुआत करें। इस प्राकृतिक पुनर्जीवन प्रक्रिया के मार्ग का आधार बनाने वाले आठ पहलू हैं...

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1) सस्याहार | 2) सिरिधान्य |
| 3) सूर्य नमस्कार (काषाय)/चलना | 4) कषाय |
| 5) घन तेल | 6) पाम गुड़ |
| 7) जंगल कृषि या जंगल खेती | 8) प्राकृतिक व्यक्तिगत देखभाल उत्पाद |

इस पथ के प्रति सच्ची प्रतिबद्धता से मानव शरीर सहित हर जगह प्रचलित सभी असंतुलनों को सही किया जाएगा और विश्वव्यापी संतुलन लाया जाएगा। उपरोक्त प्रत्येक पहलुओं की संक्षिप्त व्याख्या नीचे दी गई है।

1. सस्याहार

डॉ. खदर वली हमें चेतावनी देते हैं, 'सावधान रहें! मानव का जन्म मांस खाने के लिए नहीं हुआ है।' मनुष्य का जन्म सस्याहारी होने के लिए हुआ है, अर्थात् हमारी पाचन प्रणाली केवल पौधों के राज्य से प्राप्त भोजन को आत्मसात करने के लिए डिजाइन की गई है। सभी मैक्रो पोषक तत्व (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा) और माइक्रो पोषक तत्व (कैल्शियम, जिंक, आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन्स, आदि) केवल पौधों और पौधों पर आधारित स्रोतों से ही प्राप्त किए जाने चाहिए। एक सात्विक सस्याहारी वह है जो अपनी खाद्य पसंदों से पर्यावरण पर बोझ नहीं डालता। हमें केवल उन अनाजों, सब्जियों, फलों को उगाना और उपभोग करना चाहिए, जिनकी खेती से कोई पारिस्थितिकीय असंतुलन नहीं होता।

उदाहरण के लिए, चावल, गेहूं, गन्ना की खेती के लिए भूमि का विस्तार, विशाल जल परियोजनाओं के निर्माण से गंभीर पारिस्थितिकीय असंतुलन पैदा हो गया है। चाय और कॉफी बागानों के लिए जंगलों को काटकर भूमि का विस्तार करने से एक ओर स्थायी नदियों का सूखना (वर्षा में कमी के कारण) और दूसरी ओर भारी बाढ़ जैसी चरम स्थितियाँ उत्पन्न हो गई हैं। वनों की कटाई का एक और परिणाम जैव विविधता का नुकसान भी है। इसलिए, वह सस्याहारी होने का कोई उपयोग नहीं जिसका मुख्य भोजन चावल और गेहूं हो और जो चीनी, चाय और कॉफी का उपभोग करता हो। आज, मनुष्य का व्यवहार उस मूर्ख व्यक्ति के समान है जो उस शाखा को काटता है जिस पर वह बैठा होता है।

एक सात्विक सस्याहारी का भोजन क्या होना चाहिए?

पूरी मानवता के लिए पाँच सिरिधान्यों को मुख्य अनाज के रूप में लिया जाना चाहिए। ये अनाज हमें ग्लूकोज असंतुलन पर काबू पाने में मदद करते हैं। अंबली - इनके साथ तैयार किया गया किण्वित दलिया, प्रोबायोटिक्स और प्रोबायोटिक्स का मुख्य स्रोत होता है जो माइक्रोबियल असंतुलन को सही करता है।

विभिन्न प्रकार की दालें और तेल बीज प्रोटीन का स्रोत होने चाहिए।

तिल के बीज, नारियल, मूंगफली, फिंगर मिलेट, पर्ल मिलेट, ज्वार आदि जैसे पौधे-आधारित स्रोतों से तैयार दूध को कैल्शियम का स्रोत और ऐसे दूध से तैयार दही को प्रोबायोटिक्स और विटामिन बी12 का स्रोत होना चाहिए। डॉ. खदर वली के अनुसार, डेयरी दूध का उपभोग हार्मोनल असंतुलन का मुख्य कारण है। पौधे-आधारित दूध पर स्विच करके इस असंतुलन को भी सही किया जा सकता है।

पाम फैमिली के पेड़ों के रस से तैयार पाम गुड़ ही मिठास बढ़ाने वाले एजेंट के रूप में उपयोग किया जाना चाहिए।

प्राकृतिक रूप से उगाए गए सभी प्रकार की सब्जियाँ, हरी सब्जियाँ और फल जो उस क्षेत्र से हों, उससे प्रोबायोटिक्स होने चाहिए।

2. सिरिधान्य

डॉ. खदर वली ने 'सिरिधान्य' नामक एक नई शब्दावली का सुजन किया है जो कोडो मिलेट (आदि बीजा), लिटिल मिलेट, बार्नयार्ड मिलेट, फॉक्सटेल मिलेट और ब्राउनटॉप मिलेट नामक पांच अद्भुत मिलेट्स को संदर्भित करता है। उन्हें 'सिरिधान्य' कहा जाता है क्योंकि वे जो उपभोग करते हैं उन पर 'स्वास्थ्य की समृद्धि' प्रदान करते हैं और जो किसान उन्हें उगाते हैं उन्हें एक उचित जीविका प्रदान करते हैं।



सिरिधान्य इस जीवन विधान में एक केंद्रीय भूमिका निभाता है। डॉ. खदर वली इन्हें 'सम्पूर्ण मानव जाति का भोजन' कहते हैं। वे ऐसा क्यों कहते हैं? इसे समझने के लिए, हमें पहले भोजन के गुणों को जानना चाहिए। एक पदार्थ को भोजन के रूप में कहलाने के लिए निम्नलिखित शर्तों को पूरा करना चाहिए।

- रक्त में ग्लूकोज की धीमी रिलीज
- तृप्ति
- पोषक तत्वों का स्वतंत्र स्रोत
- शरीर से नियमित रूप से चयापचय के अपशिष्ट को बाहर निकालने की क्षमता
- स्वास्थ्य को बहाल करने और बनाए रखने की क्षमता

आइए देखें कि क्या सिरिधान्य उपरोक्त शर्तों को पूरा करते हैं।

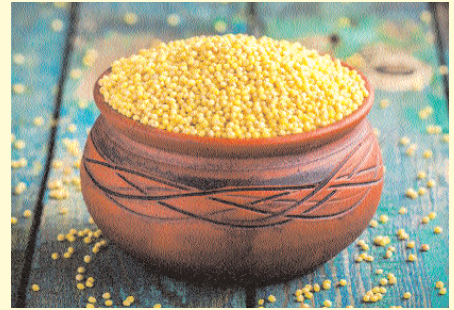
a) रक्त में ग्लूकोज की धीमी रिलीज: यह भोजन की एक बहुत ही आवश्यक विशेषता है। रक्त में ग्लूकोज के अचानक स्पाइक्स या स्पाइक्स अधिकांश रोगों के प्राथमिक कारण हैं। एक अनाज में पर्याप्त मात्रा में फाइबर की उपस्थिति रक्त में ग्लूकोज की धीमी रिलीज सुनिश्चित करती है। पांच सिरिधान्य मानव जाति के लिए ज्ञात एकमात्र अनाज हैं (अब तक) जिनमें कार्बोहाइड्रेट और फाइबर

Grain Name	Name of Grain	Glucose mg (G)	Fiber mg (F)	Protein mg (P)	Carb mg (C)	Iron mg (I)	Calcium mg (Ca)	Phosphorus mg (Phos)	Potassium mg (K)	Magnesium mg (Mg)	Sodium mg (Na)	Cholesterol mg (Chol)	Calories kcal (Cal)
सिद्धांत (Positive Grains)													
फोडल	(Fodla)	3.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.8	8.0	7.57
बामर	(Bamra)	1.5	0.09	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	12.0	8.55
कडो	(Kado)	2.0	0.08	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.8	9.0	7.28
रुहो	(Ruh)	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.26	7.7	1.5	65.5	9.8	8.69
ब्रॉन्स	(Brown)	19.5	3.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	89.37	12.5	5.54
तटस्थ (Neutral Grains)													
पीर	(Peer)	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91
फिंगर	(Finger)	1.1	0.18	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.18
प्रोसो	(Proso)	2.3	0.19	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.8	68.8	2.2	31.31
गोहोला	(Goehola)	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.05	0.28	10.4	1.8	72.4	1.3	55.68
कोनार	(Konar)	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51
नकारात्मक (Negative Grains)													
वरो	(Vero)	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	83.58
सोया	(Soya)	1.2	0.08	0.36	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.8	79.3	0.2	395.3

का सही अनुपात होता है। ऊपर दी गई तालिका में विभिन्न प्रकार के अनाजों (सकारात्मक, तटस्थ और नकारात्मक अनाज) की पोषण संबंधी जानकारी की तुलना स्पष्ट रूप से दर्शाई गई है।

ऊपर दी गई तालिका में अंतिम कॉलम प्रत्येक अनाज में उपस्थित कार्बोहाइड्रेट और फाइबर के अनुपात को दर्शाता है। उदाहरण के लिए, ब्राउनटॉप मिलेट की 100 ग्राम में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा 69.37 ग्राम है जबकि इसकी फाइबर सामग्री 12.5 है। कार्बोहाइड्रेट से फाइबर का अनुपात एक मामूली 5.54 है जो 10 से कहीं कम है। पांचों सिरिधान्य के साथ यह सच है। यह पांच सिरिधान्य की विशेषता है जो रक्त में ग्लूकोज की धीमी और स्थिर रिलीज को सुनिश्चित करती है।

कोई यह तर्क दे सकता है कि चावल या गेहूं के साथ बहुत सारी सब्जियों का सेवन करके भी रक्त में ग्लूकोज की बढ़ को नियंत्रित किया जा सकता है। यह एक मिथक है। एक बार जब भोजन गले के नीचे चला जाता है, तो सब्जियां, फल, चावल, आदि, एक साथ नहीं चलते हैं। इसलिए ग्लूकोज स्पाइक्स से बचा नहीं जा सकता। हमारे सिरिधान्य के मामले में ऐसा नहीं है। इन अनाजों की संरचना / गठन इस अर्थ में अनोखी है कि हर कार्बोहाइड्रेट अणु एक फाइबर अणु से बंधा होता है, बाकी अनाजों के विपरीत जहां फाइबर केवल बाहरी परत बनाता है। क्योंकि कार्बोहाइड्रेट और फाइबर पाचन तंत्र के माध्यम से एक साथ यात्रा करते हैं, ग्लूकोज धीरे-धीरे और स्थिर रूप से एक विनियमित तरीके से रक्त में छोड़ा जाता है। यही कारण है कि इन अनाजों का सेवन करने से **ग्लूकोज असंतुलन** को खत्म करने में मदद मिलती है।



b) तृप्ति: एक पदार्थ को भोजन कहलाने के लिए, तृप्ति एक और चरित्र होना चाहिए। जब एक व्यक्ति किसी पदार्थ का सेवन करता है और चार से पांच घंटे तक भूखा नहीं महसूस करता, तो ऐसे पदार्थ को भोजन कहा जा सकता है। सिरिधान्य की सही मात्रा का सेवन करने से एक व्यक्ति संतुष्ट और तृप्त महसूस करता है और अगले पांच से छह घंटे तक भूखा नहीं महसूस करेगा। इसलिए, सिरिधान्य इस परीक्षा को भी पास करते हैं।

c) पोषक तत्वों का स्वतंत्र स्रोत: ऊपर दी गई तालिका का सावधानीपूर्वक अवलोकन करके हम समझ सकते हैं कि ये सकारात्मक अनाज हमारे शरीर के स्वस्थ कार्य के लिए आवश्यक अधिकांश माइक्रो और मैक्रो पोषक तत्वों से संपन्न होते हैं। यदि हम कुछ दिनों के लिए सब्जियों और फलों का सेवन नहीं करते हैं, तो सिरिधान्य हमारी बुनियादी पोषण आवश्यकताओं का ध्यान रख सकते हैं।

d) शरीर से चयापचय अपशिष्टों को निकालने की क्षमता: भोजन को भोजन कहलाने के लिए यह न केवल हमारी भूख और पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करना चाहिए, बल्कि इसमें हमारे शरीर को **निर्मल** (अपशिष्टों से मुक्त) स्थिति में बनाए रखने की क्षमता भी होनी चाहिए। विभिन्न चयापचय प्रक्रियाओं के दौरान, कुछ पदार्थ जिनका हमारे शरीर द्वारा उपयोग नहीं किया जा सकता है, जिन्हें चयापचय अपशिष्ट कहा जाता है, उत्पन्न होते हैं। उन्हें स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए बाहर निकालना आवश्यक है। हमारे द्वारा खाए गए भोजन में उपस्थित फाइबर उन्हें बाहर निकालने में मदद करता है। सिरिधान्य घुलनशील और अघुलनशील फाइबर में समृद्ध हैं। उनमें से प्रत्येक में उपस्थित फाइबर विशिष्ट है। उदाहरण के लिए, लिटिल मिलेट में उपस्थित घुलनशील फाइबर हमारे प्रजनन प्रणाली को साफ करने की क्षमता रखता है जबकि कोडो मिलेट में उपस्थित घुलनशील फाइबर हड्डी के मज्जा को साफ करता है और रक्त और इसके घटकों से संबंधित सभी स्वास्थ्य समस्याओं को हल करता है। भोजन में अघुलनशील फाइबर की अनुपस्थिति कब्ज का कारण बनती है जिससे कई अन्य स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं। सिरिधान्य में उपस्थित अघुलनशील फाइबर बड़ी आंत में ठोस अपशिष्टों को बल्क जोड़ता है और उनके मल/गोबर के रूप में उत्सर्जन में मदद करता है।

e) स्वास्थ्य को पुनर्स्थापित और बनाए रखने की क्षमता: स्वास्थ्य की पुनर्स्थापना और रखरखाव सिरिधान्य की विशेषता है जिसमें कोई अन्य अनाज (वर्तमान में उपलब्ध) प्रतिस्पर्धा नहीं कर सकता। फिर ये अनाज इतने अनूठे क्यों हैं? उपरोक्त सभी वर्णित गुणों के अलावा, इन अनाजों के फाइबर में लिग्नन्स होते हैं। लिग्नन्स एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करते हैं और मानव शरीर में कैंसर का कारण बनने वाली स्थितियों को समाप्त करने की क्षमता रखते हैं। विभिन्न अनाजों में विभिन्न लिग्नन्स होते हैं। लाभकारी आंत माइक्रोबायोम लिग्नन्स पर कार्य करते हैं, उन्हें जैवउपलब्ध बनाते हैं और हमें स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने में मदद करते हैं। यही कारण है कि डॉ. खदर वली हमें पांचों सिरिधान्यों का सेवन किण्वित दलिया/ग्रूएल (अंबली) के रूप में करने की सलाह देते हैं।

सिरिधान्य के स्वास्थ्य लाभों के बारे में रोचक जानकारी: डॉ. खदर वली द्वारा साझा की गई एक और दिलचस्प जानकारी यह है कि सिरिधान्य डरावनी बीमारियों, वंशानुगत स्वास्थ्य स्थितियों और अथाह रोगों का इलाज करने में सक्षम है, क्योंकि इसमें स्वस्थ कोशिकाओं को पुनर्जनित करने



की क्षमता होती है। हमारा शरीर अलग-अलग प्रकार की ट्रिलियन कोशिकाओं से बना होता है, जैसे रक्त कोशिकाएं, हड्डी की कोशिकाएं, त्वचा की कोशिकाएं, नसों की कोशिकाएं आदि। लगभग सभी कोशिकाएं क्षय और पुनर्जनन करती हैं। बेशक, कोशिकाओं का जीवनकाल अलग-अलग होता है। उदाहरण के लिए, लाल रक्त कोशिकाओं का जीवनकाल लगभग 120 दिन होता है, जबकि त्वचा की कोशिकाओं का जीवनकाल दो से तीन सप्ताह के बीच होता है। कोशिकाओं का क्षय और पुनर्जनन एक निरंतर प्रक्रिया है। इसलिए, जब कोई व्यक्ति सही आहार लेता है, तो पुनर्जनित कोशिकाएं स्वस्थ होती हैं। सही आहार के सेवन के परिणामस्वरूप, किसी के शरीर में पूर्ण स्वास्थ्य की स्थिति स्थापित होती है। पहले उल्लिखित पांच सिरिधान्य में से प्रत्येक के पास दिए गए अंगों को साफ करने की क्षमता होती है। अगर हम पांचों सिरिधान्य को व्यवस्थित तरीके से मुख्य आहार के रूप में लेते हैं तो सम्पूर्ण आरोग्य सिरी' हमारा होगा।

अंबाली - जीवनी शक्ति: सिरिधान्य पर चर्चा बिना सिरी राइस अंबाली का उल्लेख किए अधूरी है - यह एक अमृत है।

डॉ. खदर वली बल देते हैं कि सिरिधान्य का सेवन किस रूप में किया जाना चाहिए ताकि अधिकतम लाभ मिले, वह है अंबाली यानी किण्वित सिरी चावल की खिचड़ी/ग्रूल।

हमारी पाचन प्रणाली सभी खाने को पचाने और जैवरासायनिक प्रक्रियाओं को करने के लिए आवश्यक इनपुट्स का उत्पादन करने में सक्षम नहीं है। हमारी आंत में मौजूद लाभकारी माइक्रोबायोम पोषक तत्वों के उपयोग में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हमारे आंत के बैक्टीरिया (लाभकारी) जितने विविध होंगे, उपयोग के लिए उतने ही विविध पोषक तत्व उपलब्ध होंगे। आंत के माइक्रोबायोम का हमारे प्रतिरक्षा प्रणाली, चयापचय और आवश्यक जैव संयोजनों के उत्पादन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। आज, माइक्रोबियल असंतुलन कई पोषण संबंधी कमियों जैसे कि विटामिन बी12 की कमी, चिड़चिड़ी आंत सिंड्रोम, मधुमेह आदि का कारण है। अंबाली प्रीबायोटिक्स और प्रोबायोटिक्स का भंडार है। विभिन्न प्रकार के सिरी चावल से बनी अंबाली का सेवन नियमित अंतराल पर करके, हम अपनी आंत को विविध माइक्रोबायोटा से मजबूत कर सकते हैं जो बदले में हमारी प्रतिरक्षा को बढ़ावा देगा, पोषण संबंधी कमियों को दूर करेगा और हमारे शरीर में स्वस्थ वातावरण बनाएगा। स्वस्थ आंत का मतलब है स्वस्थ शरीर।

क्या सिरिधान्य को अभी भी 'पूरी मानव जाति के लिए भोजन' के रूप में और औचित्य की आवश्यकता है?

3. सूर्य नमस्कार (काषाय) और चलना

अनादि काल से भारतीय सूर्य देवता की पूजा सूर्य नमस्कार और संध्या वंदना के माध्यम से करते आ रहे हैं, जो सूर्योदय (प्रातः संध्या) और सूर्यास्त (सायं संध्या) पर किया जाता है। रात्रिचर प्राणियों को छोड़कर, पृथ्वी पर अन्य सभी जीवन रूप सूर्योदय से थोड़ा पहले उठते हैं और सदैव देने वाले प्रत्यक्ष दैव (प्रत्यक्ष दैवम) सूर्य भगवान का स्वागत करने के लिए तैयार होते हैं। पक्षी उगते सूर्य को आभार में चहचहाते हैं। पौधे सूर्योदय का उत्सुकता से इंतजार करते हैं ताकि वे भोजन तैयार कर सकें। केवल दुर्भाग्यशाली मनुष्य ही हैं जो सूर्य किरणों के लाभों को महसूस नहीं कर पाते और खुद को अंदर बंद कर लेते हैं और इस बहुमूल्यता को खो देते हैं। सूर्य देवता अपनी किरणों को उदारता और कृपा से बरसाते हैं जो जगाती हैं, ऊर्जा देती हैं और चिकित्सा करती हैं। सूर्य के बिना, पृथ्वी पर सभी जीवन रूप समाप्त हो जाएंगे।



डॉ. खदर वली अपने लगभग हर व्याख्यान में हमें सूर्य नमस्कार और सूर्योदय और सूर्यास्त पर पंद्रह मिनट के ध्यान के महत्व को समझाते रहे हैं। वे कहते हैं कि सूर्योदय के पहले सात मिनट और सूर्यास्त के अंतिम सात मिनट के दौरान, उज्ज्वल काषाय (काषाय वर्ण) सूर्य किरणों का हमारे शरीर और मन पर अद्भुत लाभ होता है। वह समझाते हैं कि जब हम उगते सूर्य (अरुणोदय समय) की किरणों में स्नान करते हैं, तो हमारे शरीर में जैवरासायनिक प्रतिक्रियाएं अच्छी तरह से विनियमित हो जाती हैं। इन किरणों से हमें प्राप्त होने वाले कुछ लाभों का विवरण नीचे दिया गया है।

यह एक आम गलतधारणा है कि पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम का सेवन करके हड्डी के स्वास्थ्य को बनाए रखा जा सकता है। विटामिन D के अभाव में हमारा शरीर कैल्शियम को अवशोषित नहीं कर सकता, चाहे वह सबसे अच्छे पौधे-आधारित स्रोत से हो या फिर ओवर द काउंटर कैल्शियम सप्लीमेंट्स से। केवल सूर्य की किरणें ही हमारे शरीर को विटामिन D उत्पन्न करने में मदद कर सकती हैं, जिसके कारण इसे सनशाइन विटामिन भी कहा जाता है। इस प्रकार हड्डी के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए विटामिन D और कैल्शियम दोनों की आवश्यकता होती है।

हम सोच सकते हैं कि विटामिन B की कमी की समस्या को केवल सप्लीमेंट्स का सेवन करके दूर किया जा सकता है। जब इसका सेवन सप्लीमेंट्स के माध्यम से बहुत अधिक किया जाता है, तो यह विषाक्तता का कारण बनता है और गुर्दे जैसे कई महत्वपूर्ण अंगों को नुकसान पहुंचाता है। विटामिन B की कमी के मामले में, डॉ. खदर वली हमें अपने आहार में सप्ताह में दो बार सूरज में सुखाए गए मशरूम को शामिल करने की सलाह देते हैं।

ओकर सूर्य किरणों के संपर्क में आने से हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली भी बढ़ सकती है।

ये किरणें हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालती हैं क्योंकि वे अच्छा महसूस कराने वाले हार्मोन, सेरोटोनिन के उत्पादन को बढ़ावा देती हैं। इन किरणों के संपर्क में आने से सर्केडियन लय को भी सही किया जाता है और बनाए रखा जाता है। इन लयों में विकृतियाँ मानसिक विकारों जैसे कि अवसाद, द्विध्रुवी विकार, आदि का कारण बनती हैं। यही कारण है कि डॉ. खदर वली जोर देते हैं कि कोई भी व्यक्ति सूर्योदय और सूर्यास्त पर सूर्यनमस्कार करने का अवसर न छोड़े।

त्वचा रोग, हृदय रोग, मधुमेह, श्वसन समस्याएं, एनीमिया और रक्त से संबंधित अन्य समस्याएं, तंत्रिका विकार, दृष्टि समस्याएं, आदि नियमित रूप से इन अद्भुत जीवन देने वाली किरणों में स्नान करके धीरे-धीरे ठीक हो जाती हैं।

सर्वशक्तिमान सूर्य से बेहतर हमें कौन स्वच्छ कर सकता है? अनाज, खाद्य सामग्री, लिनेन और अन्य चीजों को हानिकारक पथोजन/सूक्ष्मजीवों से मुक्त करने के लिए सूरज में सुखाना एक प्राचीन प्रथा है। इसी तरह जब हम मनुष्य सूर्य किरणों के संपर्क में आते हैं, तो हमारी त्वचा पर निवास करने वाले सभी हानिकारक पथोजन मर जाते हैं। दूसरी ओर, जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, सूर्य किरणों के संपर्क में आने से हमारे शरीर में प्रतिरक्षा आंतरिक रूप से विकसित होती है। इस प्रकार उगते और ढलते सूरज की किरणों के मात्र संपर्क से आंतरिक और बाहरी स्वच्छता प्राप्त होती है।

ये सूर्य किरणों के कुछ लाभ हैं जिन्हें मनुष्य अपनी सीमित धारणा के साथ पहचानने में सक्षम हुआ है। ऐसे और भी कई लाभ हो सकते हैं जो हमारी समझ से परे हैं।

सूर्य की दिव्य किरणों में स्नान करने से हमारे शरीर के हर अंग, हर ग्रंथि, हमारे शरीर में होने वाली हर जैवरासायनिक प्रतिक्रिया का ख्याल रखा जा सकता है। हमारे प्राचीन ग्रंथों ने सही कहा है **आरोग्यम भास्करादिच्चेत** अर्थात् स्वास्थ्य के लिए सूर्य देवता से पूछना चाहिए।

डॉ. खदर वली सूर्योदय और सूर्यास्त के समय हमारी दैनिक दिनचर्या के एक और महत्वपूर्ण हिस्से के रूप में चलने पर भी जोर देते हैं। वह इसे सहज योग कहते हैं। हर दिन एक और आधे घंटे तक लगातार चलने से हमारे रक्त में पांच से छह ग्राम ग्लूकोज का उपयोग होता है। चलना हमें फिट, लचीला और स्वस्थ रखता है।

4. काषाय - चुनिंदा पत्तियों और अन्य पौधों पर आधारित काढ़े

डॉ. खदर वली द्वारा सुझाए गए काषाय सरल पौधे-आधारित काढ़े हैं जो कुछ चुनिंदा ताज़ी पत्तियों (जैसे तुलसी) या छाल (जैसे दालचीनी) या कंद (जैसे हल्दी या अदरक) को तीन से चार मिनट तक उबालकर तैयार किए जाते हैं। ये काढ़े हमें कई तरह से मदद करते हैं। वे हैं



प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना: वे एंटीबॉडीज का उत्पादन करने में अणु स्तर पर काम करते हैं ताकि विभिन्न रोगों का मुकाबला किया जा सके। विभिन्न प्रकार की पत्तियों के काढ़े का सेवन करने से विभिन्न प्रकार के एंटीजन हड्डी के मज्जा में पहुंचाए जाएंगे जहां रक्त कोशिकाएं निर्मित होती हैं। फिर एंटीजन विशिष्ट एंटीबॉडीज हड्डी के मज्जा में मौजूद प्लाज्मा कोशिकाओं द्वारा उत्पन्न की जाती हैं। जितने अधिक विविध पत्तियों का उपयोग काषाय के लिए किया जाएगा, उतने ही विविध प्रकार के एंटीजन पेश किए जाएंगे और उसी के अनुसार एंटीबॉडीज उत्पन्न होंगे। हमारा शरीर फिर किसी भी प्रकार के पथोजन का मुकाबला करने और उसे समाप्त करने के लिए अच्छी तरह से सुसज्जित होगा, चाहे वह डेंगू हो, या हेच1 एन1 या कोई नया वायरस हो। यही कारण है कि काषायस मानव शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में मदद करते हैं।

चयापचय अपशिष्ट को समाप्त करना: गोंगुरा (केनाफ), अमरूद आदि जैसे पौधों की पत्तियों में उपस्थित फाइटोकेमिकल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स हमारे शरीर में चल रही विभिन्न जैवरासायनिक प्रक्रियाओं में सीधे भाग लेते हैं और कई प्रकार के चयापचय अपशिष्टों के उत्सर्जन में मदद करते हैं। माइक्रो स्तर पर मौजूद फाइटोकेमिकल्स विभिन्न चयापचय प्रक्रियाओं में उत्प्रेरक के रूप में कार्य करते

हैं। ये फाइटोकेमिकल्स गरम पानी में गर्म होने पर छोड़े जाते हैं। उदा. गोंगुरा - प्रोटोकैटेचुइक अम्ल, हल्दी - करक्यूमिन, अदरक - जिंजबेर, आदि।

प्रीबायोटिक्स के रूप में कार्य करना: काढ़े में उत्प्रेरित पौधे के अणु आंत माइक्रोबायोटा के लिए प्रीबायोटिक्स के रूप में कार्य करते हैं और उन्हें बढ़ने और पनपने के लिए भोजन और अनुकूल वातावरण प्रदान करते हैं। वे बदले में हमारे अस्तित्व के लिए आवश्यक पोषक तत्वों का उत्पादन करते हैं।

कई पत्तियों में उनका अपना संयोजन माइक्रोब्स का होता है। इसलिए, जब हम विभिन्न हरी सब्जियों और सब्जियों का सेवन करते हैं तो हम अपनी आंत में कई सहजीवी बैक्टीरिया को भी प्रवेश कराते हैं।

सुबह में काषाय का सेवन करने से हमारी पूरी प्रणाली दिन की गतिविधियों को पूरी उत्साह में करने के लिए तैयार हो जाती है।

सावधानी हेतु: सभी पत्तियां काषाय के लिए उपयुक्त नहीं होती हैं। केवल उन्हें ही लेना चाहिए जिन्हें औषधीय गुणों वाला, जल में घुलनशील अणुओं वाला और प्रकृति में विषाक्त न होने वाला पाया गया हो।

5. घान तेल

वसा भी हमारे शरीर के कुशल कार्य के लिए आवश्यक एक महत्वपूर्ण मैक्रो पोषक तत्व है। खाद्य तेल और घी, खाना पकाने में उपयोग किए जाने वाले दो वसा स्रोत हैं। देसी गाय के दूध की दही को मथकर प्राप्त मक्खन को पिघलाकर तैयार किया गया घी सबसे अच्छा माना जाता है।

घान तेल क्या है?

सभ्यता की प्रगति के साथ मनुष्य ने धीरे-धीरे स्थानीय रूप से उपलब्ध तेल बीजों से तेल निकालने की कला का विकास किया है और उन्हें खाना पकाने में उपयोग करना शुरू किया है। तेल निकालने की सबसे अच्छी ज्ञात तकनीक जो लगभग चार दशक पहले तक प्रचलित थी, वह पशु संचालित लकड़ी का प्रेस है। दक्षिण भारत में यह बैल संचालित लकड़ी का प्रेस है (तेलुगु में एडला गनुगा)। इस प्रकार निकाला गया तेल सभी पोषक तत्वों के साथ स्वास्थ्यप्रद होता है। तेल को कमरे के तापमान पर, सही दबाव पर तीन से चार रोटेशन प्रति मिनट पर निकाला जाता है। पूरे उपकरण लकड़ी के होते हैं और इसलिए तापमान सामान्य रहता है। तिल, मूंगफली, नारियल, सरसों, नाइजर के बीज और कुसुम के बीज भारत में तेल निकालने के लिए आमतौर पर उपयोग किए जाते हैं।

दुर्भाग्यवश, सम्पूर्ण मानव जाति को इन अद्भुत तेलों से लालची कॉर्पोरेट्स द्वारा दूर किया गया है। आज, बाजार में बेचा जा रहा तेल हमारे लिए अच्छा कुछ भी नहीं है। यह हानिकारक रसायनों का उपयोग करके शोधित किया जाता है, मिनरल तेल या पशु शवों से तेल के साथ मिलावटी होता है और प्लास्टिक के कंटेनरों में पैक किया जाता है। यही हम अपने बढ़ते बच्चों को खिला रहे हैं।

यहां तक कि जो तेल कोल्ड प्रेस्ड तेल के रूप में बेचे जा रहे हैं, उन्हें भी बचना चाहिए क्योंकि वे उच्च दबाव पर उच्च आरपीएम पर निकाले जाते हैं जो तेल को गरम कर देता है। निकासी के दौरान तेल का गर्म होना मुक्त कणों को छोड़ता है जो फिर से बहुत हानिकारक होते हैं।



यही कारण है कि डॉ. खदर वली हममें से प्रत्येक को बैल संचालित घन तेलों पर स्विच करने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं। खाना पकाने में इन तेलों का उपयोग करने से हमें स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद मिलती है। वह कुछ विकारों को सही करने के लिए इन तेलों के सेवन की भी सलाह देते हैं।

इन तेलों का उपयोग सप्ताह में एक बार तेल की खींचाई के लिए किया जा सकता है।

इन तेलों का सेवन करके हम बैलों को वधशालाओं में प्रवेश करने से बचाएंगे।

दूसरी ओर, किसान इन तेलों का उत्पादन करके नल्ल सीजन के दौरान कुछ अतिरिक्त आय प्राप्त कर सकेंगे। किसानों की आर्थिक स्थिति और इस प्रकार गांव की अर्थव्यवस्था में सुधार होगा।

जब खाना पकाने के तेलों को उच्च तापमान पर गरम किया जाता है, जैसे कि डीप-फ्राइंग के समय, वे ऑक्सीकृत हो सकते हैं, जिससे कैंसर का कारण बनने वाले मुक्त कण बन सकते हैं। जब खाना पकाने के तेलों का पुनः उपयोग किया जाता है तो यह विपरीत प्रभाव और भी बढ़ जाता है। एंटीऑक्सीडेंट्स में मुक्त कणों को समाप्त करने की क्षमता होती है।

हल्दी और सरसों के बीज उनके एंटीऑक्सीडेंट गुणों के लिए जाने जाते हैं। इसलिए, डीप फ्राइंग, सौते या तड़का लगाने से पहले तेल में हल्दी या सरसों के बीज की एक चुटकी डालने से मुक्त कणों के विपरीत प्रभाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

7. जंगल कृषि

जंगल कृषि या जंगल खेती एक नवीन, पर्यावरण के अनुकूल, सतत खेती की तकनीक है जिसे डॉ. खदर वली ने व्यापक अनुसंधान और प्रयोग के बाद अपने खेत में कल्पना की और अभ्यास किया है।

उन्होंने नकारात्मक कार्बन पदचिह्न वाली पुनर्जनन प्रथाओं को अपनाया है – जो इस समय और आने वाले समय की तत्काल आवश्यकता है। वर्षों के साथ और अधिक मुंह खिलाने के लिए



6. पाम गुड़

किसी भी उत्सव को एक मिठाई डिश के बिना पूरा नहीं माना जाता है। फिर वह एक सामग्री क्या होनी चाहिए जो डिश में मिठास जोड़ती है? डॉ. खदर वली कहते हैं कि यह पामेसिया परिवार के किसी भी पेड़ से प्राप्त रस को पकाकर तैयार किया गया गुड़ होना चाहिए। केवल यह गुड़ ही क्यों उपयोग किया जाना चाहिए?

- इसमें मुख्य रूप से फरुक्टोज होता है और इसका सेवन नॉन-डायबिटिक्स में रक्त ग्लूकोज स्पाइक्स का कारण नहीं बनता है।
- पाम के पेड़ प्राकृतिक रूप से बिना किसी मानव हस्तक्षेप के बढ़ते हैं। उन्हें सिंचाई के लिए किसी विशेष व्यवस्था की आवश्यकता नहीं होती। इसलिए पाम गुड़ का सेवन पर्यावरण को कोई हानि नहीं पहुंचाता है।
- पाम गुड़ का निर्माण गांवों में कॉटेज उद्योगों द्वारा किया जाता है। जब हम गांवों से आने वाले उत्पादों का सेवन करते हैं, तो गांव आत्मनिर्भर बन जाते हैं। ग्रामीण अपनी जीविका की तलाश में शहरों की ओर पलायन नहीं करेंगे।

पाम गुड़ के बारे में आगामी अनुभागों में विस्तार से चर्चा की गई है।

जुड़ते रहते हैं। सिरिधान्य के साथ जंगल खेती ही एकमात्र उत्तर होगी।

इस तकनीक की मुख्य विशेषताएं हैं

- खेत को सिंचाई के लिए वर्षा जल संचयन।
- पर्यावरण के अनुकूल फिर भी आर्थिक रूप से व्यवहार्य फसल पैटर्न।
- खेत के कम से कम एक तिहाई हिस्से में वन का विकास।
- **आतवी चैतन्यम, आतवी सहितम और आतवी प्रसादम** मुख्य इनपुट के रूप में।
- पड़ोसी खेतों से रासायनिक कीटनाशकों और उर्वरकों से खेत की रक्षा करना।



इस विधि में खेत एक आत्मनिर्भर इकाई है जिसे बाहरी स्रोतों से किसी भी इनपुट की आवश्यकता नहीं होती है।

इस अद्भुत खेती तकनीक को सीखने में रुचि रखने वाले कोई भी व्यक्ति डॉ. खदर वली के खेत का दौरा कर सकता है और खेत में वन के माध्यम से चलने के अनुभव से अभिभूत हो सकता है, जो विभिन्न प्रकार के विशाल पेड़ों, चंदन के पेड़ों, बांस के झुरमुटों और पानी के तालाबों से भरा हुआ है, जो सुखद सुगंध उत्सर्जित करते हैं।

8. प्राकृतिक व्यक्तिगत देखभाल उत्पाद

टूथ पाउडर, बाथ पाउडर, कंधी, शैम्पू आदि जैसे व्यक्तिगत देखभाल उत्पाद प्राकृतिक होने चाहिए और सभी रसायनों से मुक्त होने चाहिए।

डॉ. खदर वली नमक और लौंग के साथ मिलाकर नारियल के खोल को जलाकर प्राप्त सक्रिय कार्बन से बने टूथ पाउडर के उपयोग की सलाह देते हैं। बाजार में उपलब्ध लगभग हर टूथपेस्ट में चीनी और रसायन होते हैं जो हमारे दांतों को लाभ पहुंचाने के बजाय अधिक हानि पहुंचाते हैं। वह हमारे दांतों और मसूड़ों को साफ करने के लिए नीम, पोंगमिया या मिसवाक की टहनियों के उपयोग की भी सलाह देते हैं। इनके उपयोग से सभी मौखिक स्वास्थ्य समस्याओं को दूर रखा जा सकता है।



रसायनों से लदे स्नान साबुनों के बजाय वह हस्तनिर्मित प्राकृतिक साबुन, स्नान पाउडर, एलोवेरा जेल और लूफा जैसे प्राकृतिक फाइबर के उपयोग की सलाह देते हैं।

वाणिज्यिक शैम्पू के स्थान पर वह बाल धोने के लिए रीठा के उपयोग और प्लास्टिक की कंधी के बजाय लकड़ी की कंधी की सिफारिश करते हैं।

प्राकृतिक उत्पादों का उपयोग हमारे लिए, पर्यावरण के लिए और उन गांववालों के लिए भी अच्छा है जो उन्हें बेचकर अपनी आजीविका कमाते हैं।

B. प्रोटीन - उनकी भूमिका और स्रोत

1. हमारे आहार में प्रोटीन का महत्व

भारत दुनिया में किसी भी अन्य देश की तरह विविध प्रकार के दलहन (फलियां, बीन्स और दालें) का घर है। अरहर, मूंग, उड़द, लोबिया, चना, मटर, राजमा, बाकला, कुल्थी और कई अन्य।

अनादि काल से भारतीय जैसे मूंग, कुल्थी, लोबिया, चना आदि को अंकुरित कर उपभोग करते आए हैं। उदाहरण के लिए, कर्नाटक का कोसम्बरी, आंध्र का वडपप्पु (भिंगोया और मसालेदार अंकुरित मूंग) गुगिगल्लु, आदि, भगवान को प्रसाद के रूप में चढ़ाया जाता है और सभी शुभ अवसरों पर परोसा जाता है। अंकुरित चना और मूंग के साथ पान के पत्ते, सुपारी और फल पूजा या धार्मिक कार्यों में भाग लेने वाली महिलाओं को वापसी उपहार के रूप में दिए जाते हैं।



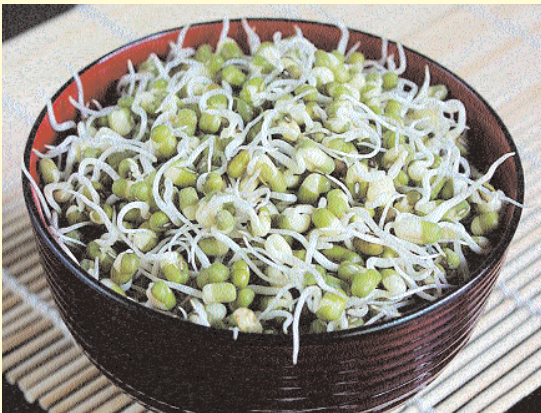
हम भारतीय दालों के साथ विविध प्रकार के व्यंजन तैयार करते हैं। सांभर, रसम, कुल्थी सूप, दाल चटनी से लेकर वडा, पकोड़ा, ढोकला, पुरणपोली आदि तक।

हमारी पारंपरिक व्यंजन विधि का सावधानीपूर्वक अवलोकन हमारे आहार में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा आदि के महत्व पर प्राचीन भारतीय ज्ञान को प्रकाशित करता है। खाद्य तैयारी, संरक्षण और उपभोग में उनके द्वारा अपनाई गई विधियों के पीछे विज्ञान है।

2. अंकुरित दलहन (फलियां और बीन्स) की विशिष्टता

जिस प्रकार प्रत्येक सिरिधान्य फाइबर की पोषक तत्व संरचना अद्वितीय होती है, इन दलहनों में प्रत्येक का फाइबर भी अनूठे स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है।

उदाहरण के लिए, अंकुरित कुल्थी की बाहरी परत का रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने की क्षमता होती है। अंकुरित मूंग में मौजूद 4% फाइबर हृदय रोगों से राहत प्रदान करता है।



अंकुरित तुर्की चना (मटकी हिंदी में) के फाइबर में हड्डी के मज्जा को मजबूत बनाने का एक अनूठा गुण होता है।

मूंगफली के बीजों की बाहरी गुलाबी परत में रेसवेराट्रोल नामक एक एंटीऑक्सीडेंट होता है जिसमें अनगिनत स्वास्थ्य लाभ होते हैं। यह विशेष रूप से कैंसर को नियंत्रित करने, उम्र से संबंधित बीमारियों को कम करने, दर्द और सूजन से राहत प्रदान करने, जीवाणु संक्रमणों को नियंत्रित करने

आदि में उपयोगी है।

किसी दिए गए मौसम में स्थानीय रूप से उगाए गए उत्पादन का सेवन करना आदर्श है, चाहे वह दालें हों या फल या सब्जियाँ। भगवान/माता प्रकृति हमें एक दिए गए मौसम और एक दिए गए क्षेत्र की मौसमी स्थितियों के आधार पर अनेक प्रकार के अनाज प्रदान करती है। इन विविध खाद्य पदार्थों को हमारे आहार में शामिल करके, जिनमें विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व होते हैं, हम स्वस्थ रह सकते हैं।

3. बच्चों के लिए प्रोटीन का महत्व

बच्चों के स्वस्थ विकास के लिए प्रोटीन का सेवन आवश्यक है। उन्हें अंकुरित दालों की विभिन्न किस्में दी जानी चाहिए। सप्ताह में एक दिन एक किस्म की अंकुरित दालों की केवल एक मुट्ठी (बच्चे की मुट्ठी) और अधिक नहीं, उनके स्वस्थ विकास को सुनिश्चित करेगी। उन्हें सप्ताह में एक बार तिल या मूँगफली से बनी एक लड्डू/चिक्की भी दी जानी चाहिए, जिसे पाम गुड़ का उपयोग करके तैयार किया गया हो।

सावधानी का एक शब्द:

जेनेटिक रूप से संशोधित बीन्स किस्म के सोया बीन्स के सेवन से बचें। इन बीजों में हानिकारक रसायन होते हैं जो हमारे शरीर के रक्त कोशिका उत्पादन में शामिल प्रणाली को निष्क्रिय कर देते हैं। उन वाणिज्यिक विज्ञापनों को अनसुना करें जो प्रचार करते हैं कि सोया बीन्स में 36% प्रोटीन के साथ सबसे अधिक प्रोटीन का स्रोत है।



एक दिन में हमारे कुल भोजन सेवन का केवल 6% से 8% (और अधिक नहीं) प्रोटीन होना चाहिए। हमारे देश में प्राकृतिक रूप से उगाई गई विविध दालें 22% से 26% प्रोटीन युक्त होती हैं। इसलिए सोया बीन्स को हमारी रसोई में कोई स्थान नहीं मिलना चाहिए। हमारे आहार में प्रोटीन की अधिकता से किडनी की बीमारियाँ हो सकती हैं।

4. दाल और सिरिधान्य का संगम - आंत के लिए भोजन

इडली और डोसा बनाने के लिए, उड़द दाल और सिरिधान्य के घोल को मिलाया जाता है और किण्वित किया जाता है। यह पूरी प्रक्रिया घोल को असंख्य स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती है। कोई सोच सकता है कि इडली या डोसा पकाते समय सूक्ष्मजीवों का क्या होता है। सूक्ष्मजीव मर सकते हैं लेकिन किण्वन की प्रक्रिया के दौरान वे घोल में पोषक तत्वों को समाहित कर देते हैं।

हालांकि यह तथ्य कि प्रोटीन के महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ होते हैं, इसका खंडन नहीं किया जा सकता, सप्ताह में केवल दो मुट्ठी अंकुरित फलीदार अनाज का सेवन किया जाना चाहिए।

एक महत्वपूर्ण नोट:

आज, डॉक्टर, आहार विशेषज्ञ, पोषण विशेषज्ञ, खाद्य विज्ञानी हमारे आहार में प्रोटीन के महत्व के बारे में बता रहे हैं और यह कि उन्हें बड़ी मात्रा में लिया जाना चाहिए।

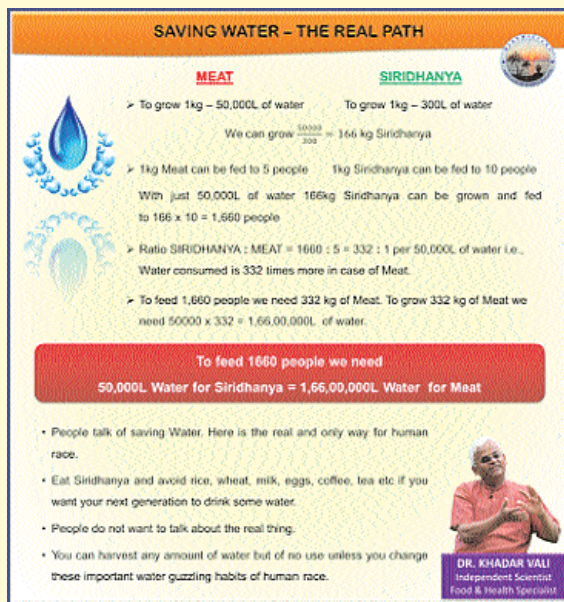
तथाकथित स्वास्थ्य पेय कंपनियां अपने मनगढ़ंत विज्ञापनों के माध्यम से हमें गुमराह करने में कोई कसर नहीं छोड़ रही हैं कि प्रोटीन ही बच्चों के आहार का सबसे महत्वपूर्ण घटक है।

कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा नामक तीन मैक्रो न्यूट्रिएंट्स का सेवन अवश्य ही संतुलन में होना चाहिए। उनके अनुपात में कोई भी असंतुलन अस्वस्थता का कारण बनेगा।

प्रति व्यक्ति प्रतिदिन दो मुट्ठी सिरिधान्य और आधी मुट्ठी दालें पर्याप्त हैं। प्रोटीन के अधिक सेवन से बचा जाना चाहिए क्योंकि वे किडनी रोगों का कारण बन सकते हैं।

5. प्रोटीन का सही स्रोत क्या है? पौधे या जानवर?

पौधे (जो स्वयंपोषी होते हैं) अपना खाना खुद बनाते हैं। वे प्रकृति में उपलब्ध मूल तत्वों को अवशोषित करते हैं और स्टार्च और प्रोटीन तैयार करते हैं। प्रोटीन अणु में मूल तत्व कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन और नाइट्रोजन हैं। पौधे नाइट्रोजन को इसके सीधे उपलब्ध रूप में उपयोग करने में सक्षम नहीं होते हैं। उदाहरण के लिए, फेबेसी परिवार के दलहनी पौधे (लेग्युमिनस प्लांट्स) नाइट्रोजन को नाइट्रेट में परिवर्तित करने के लिए मिट्टी में उनकी जड़ों के पास रहने वाले बैक्टीरिया पर निर्भर करते हैं। जड़ों के माध्यम से पौधों द्वारा अवशोषित नाइट्रेट्स अमीनो एसिड के उत्पादन की सुविधा प्रदान करते हैं जो प्रोटीन का निर्माण करते हैं।



मानव के लिए सबसे अच्छा प्रोटीन पौधों के राज्य से प्राप्त प्रोटीन है, न कि पशु राज्य से। पशुओं के स्रोत से प्राप्त सबसे शुद्ध प्रोटीन भी पौधे आधारित प्रोटीन की तुलना में नहीं की जा सकती है। पौधे आधारित प्रोटीन कैलोरी और वसा में कम और फाइबर और पोषक तत्वों में उच्च होते हैं, जबकि पशु प्रोटीन की तुलना में। वास्तव में मानव आंत्र पथ पशु स्रोतों से भोजन को पचाने के लिए डिज़ाइन नहीं किया गया है। बस इतना ही नहीं। पशु आधारित प्रोटीन के सेवन की सामाजिक और पर्यावरणीय लागत बेहद ऊंची है। हम भविष्य की पीढ़ियों को उनके हिस्से और अधिकारों से वंचित करते हुए सभी प्राकृतिक संसाधनों का अंधाधुंध दोहन कर रहे हैं। डॉ. खदर वली के अनुसार, एक किलोग्राम मांस का उत्पादन हमें 50,000 लीटर पानी की लागत आती है - एक बहुत ही कीमती प्राकृतिक संसाधन। उन्होंने निम्नलिखित तुलना दी है जो स्पष्ट रूप से उन सभी के लिए एक आंख खोलने वाला है जो मानते हैं और प्रचार करते हैं कि पशु मानव जाति के प्रोटीन के मुख्य स्रोत हैं।

- एक किलोग्राम मांस उत्पादन के लिए 50,000 लीटर पानी की आवश्यकता होती है जबकि सिरिधान्य (जो एक संतुलित भोजन है) का एक किलोग्राम उगाने के लिए केवल 300 लीटर पानी पर्याप्त होता है।
- एक किलोग्राम मांस केवल पांच लोगों को खिलाया जा सकता है जबकि एक किलोग्राम सिरिधान्य दस लोगों को उनके दिल की सामग्री के अनुसार खिलाया जा सकता है।
- 50,000 लीटर पानी का उपयोग करके 166 किलोग्राम सिरिधान्य उगाया जा सकता है जो 1,660 लोगों को खिला सकता है ($50,000 \div 300 = 166$)।
- 1,660 लोगों को खिलाने के लिए, 332 किलोग्राम मांस की आवश्यकता होती है (क्योंकि एक किलो को पांच लोगों को खिलाया जा सकता है)। 332 किलोग्राम मांस उत्पादन के लिए हमें एक बड़ी मात्रा में $50,000 \times 332 = 1,66,00,000$ लीटर पानी की आवश्यकता होती है।
- संक्षेप में, 1,660 लोगों को सिरिधान्य खिलाने के लिए हमें 50,000 लीटर पानी की आवश्यकता है जबकि उतने ही लोगों को मांस खिलाने के लिए 332 गुना अधिक पानी यानी 1,66,00,000 लीटर पानी की आवश्यकता होती है। मांस कितना पानी गजलने वाला प्रोटीन का स्रोत है!

एक ओर हमारे पास सिरिधान्य, दालें और अन्य अद्भुत पौधे आधारित प्रोटीन स्रोत हैं जो पर्यावरण पर हल्के हैं (नगण्य कार्बन फुटप्रिंट के साथ) और दूसरी ओर हमारे पास पशु आधारित प्रोटीन हैं, जिनके उत्पादन का पर्यावरण पर विपरीत प्रभाव पड़ता है बहुत उच्च कार्बन फुटप्रिंट के साथ।

भोजन के स्रोत के रूप में पशु राज्य पर निर्भर रहना कितना बुद्धिमानी है? आइए हम उस शाखा को न काटें जिस पर हम बैठे हैं। हमारी लालच को हमारी संतान की जरूरतों को पूरा करने से वंचित नहीं होने देना चाहिए।

6. फाइटिक एसिड

खाद्य अनाजों को मोनोकॉट्स और डाइकॉट्स में वर्गीकृत किया जा सकता है। किसी भी प्रकार के अनाज को पकाने या किसी भी रूप में उपभोग करने से पहले उसे भिगोना एक अच्छी प्रथा है।

पांच सिरिधान्य, रागी, पर्ल मिलेट, ज्वार आदि मोनोकॉट्स हैं जो हमारे अनाज हैं और जटिल कार्बोहाइड्रेट के समृद्ध स्रोत हैं। हालांकि, इनमें प्रोटीन का एक छोटा प्रतिशत होता है। इन अनाजों को अच्छी तरह से धोकर और भिगोकर रखा जाना चाहिए। इन अनाजों में उपस्थित सूक्ष्म पोषक तत्व पानी में निकल जाते हैं जिनमें वे भिगोए जाते हैं। इसलिए उस पानी का उपयोग पकाने के लिए किया जाना चाहिए और उसे फेंका नहीं जाना चाहिए।

यहां तक कि जब रागी, ज्वार या बाजरा जैसे मिलेट को दूध निकालने के लिए भिगोया जाता है, तो इन अनाजों को भिगोने वाले पानी का उपयोग दूध निकालने के दौरान किया जा सकता है।

प्रोटीन समृद्ध डाइकॉट बीजों जैसे कि दालें और तेल बीजों को पानी में भिगोने पर, कुछ प्राकृतिक रासायनिक पदार्थ जैसे कि फाइटिक एसिड, भिगोने वाले पानी में निकल जाते हैं। ये दरअसल बीजों के अंकुरण के लिए आवश्यक होते हैं। कई अध्ययनों में पाया गया है कि वे हमारे पाचन तंत्र की सूक्ष्म पोषक तत्वों को अवशोषित करने की क्षमता को प्रभावित करते हैं। इसलिए इन बीजों को भिगोने वाले पानी को फेंकना बहुत आवश्यक है।

दालों को पकाने से पहले भिगोने वाला पानी, उड़द दाल जैसे दालों को पीसने के लिए भिगोने वाला पानी, तिल और मूंगफली को दूध निकालने से पहले भिगोने वाला पानी फेंका जाना चाहिए।

c. डेयरी मिल्क में कैल्शियम - एक मिथक

क्या मिल्क एक पूर्ण भोजन है?

सर्वशक्तिमान ने सभी मादा स्तनधारियों को गर्भावस्था के बाद दुग्ध स्राव (दूध स्राव) की एक अद्भुत प्रक्रिया से संपन्न किया है ताकि वे अपने नवजात शिशुओं को पोषण प्रदान कर सकें। मिल्क को **‘एक अस्थिर तरल पदार्थ के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसे मादा स्तनधारियों द्वारा अपने बच्चे के मुंह में सीधे अपनी माँ के स्तन से खिलाया जाता है।’**

जन्म के तुरंत बाद माँ द्वारा उत्पादित पहला दूध जिसे **कोलोस्ट्रम** कहा जाता है, केवल पोषण ही नहीं बल्कि प्रतिरक्षा कोशिकाएं और एंटीबॉडी भी होते हैं जो नवजात शिशु में प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं।

बच्चे के विकास के रूप में पोषण संबंधी आवश्यकताएं लगातार बदलती रहती हैं। स्तन दूध की पोषक तत्व संरचना भी बच्चे की जरूरतों के अनुसार लगातार बदलती रहती है। यह देखा जा सकता है कि जन्म के समय स्रावित स्तन दूध की संरचना बच्चे के विकास के बाद के चरणों में स्रावित होने

वाले स्तन दूध से काफी अलग होती है। भगवान ने माँ के शरीर में क्या अद्भुत व्यवस्था की है!

एक माँ का दूध केवल उसके बच्चे के लिए पूर्ण भोजन का काम करता है, और किसी के लिए नहीं। यदि एक माँ के पास दो साल का बच्चा और एक नवजात शिशु है, तो उसका दूध नवजात के लिए होता है, न कि बड़े बच्चे के लिए। इसी प्रकार, एक गाय का दूध केवल उसके बछड़े के लिए होता है, न कि हम मनुष्यों के लिए। एक बछड़े की वृद्धि प्रक्रिया मानव बच्चे की वृद्धि प्रक्रिया से बिल्कुल अलग होती है। फिर हमारे बच्चों के लिए गाय का दूध कैसे लाभकारी हो सकता है? यह अधिक नुकसान पहुंचाएगा बजाय फायदे के।



सामान्य मनुष्यों में दूध को पचाने में सहायता करने वाला एंजाइम दो से चार वर्ष की आयु के बीच उत्पन्न होना बंद हो जाता है। प्रकृति स्वयं संकेत देती है कि हमें तीन या चार वर्ष की उम्र के बाद दूध की आवश्यकता नहीं होती है।

तथाकथित खाद्य वैज्ञानिकों, पोषण विशेषज्ञों और डॉक्टरों ने पर्याप्त रूप से और अधिक एक खतरनाक मिथक का प्रचार किया है कि 'दूध एक पूर्ण भोजन है'। दूरदराज के गांवों में रहने वाले सबसे अनपढ़ लोगों ने भी दृढ़ता से विश्वास करना शुरू कर दिया है कि दूध आवश्यक है। डेयरी उद्योग ने पशुओं को स्टेरॉयड और ऑक्सीटोसिन इंजेक्ट करके दूध के उत्पादन को बढ़ा दिया है। बड़ी मात्रा में दूध देने वाली नई नस्लें विकसित की गई हैं। वैज्ञानिक इसे गर्व से 'व्हाइट रेवोल्यूशन' कहते हैं। वे मानव जाति के स्वास्थ्य पर दूध और दूध उत्पादों के कारण होने वाली सभी तबाही से अनजान हैं।

आज लगभग सभी महिलाएं दूध के सेवन के कारण हार्मोनल असंतुलन से उत्पन्न किसी न किसी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित हैं। लड़कियां तेरह या चौदह की उम्र के बजाय नौ या दस वर्ष की आयु में ही मासिक धर्म का अनुभव कर रही हैं।

डॉ. खदर वली ने अपने प्रयोगात्मक और अनुभवजन्य अध्ययनों के माध्यम से यह पता लगाने में सफलता प्राप्त की है कि हार्मोनल असंतुलन का मुख्य कारण दूध का सेवन है। यह देखा गया है कि केवल दूध के सेवन को छोड़ देने से कई रोगियों को हार्मोनल असंतुलन की समस्याओं से 90% राहत मिली है।

अगर दूध से नहीं, तो हमें कैल्शियम कहाँ से मिलेगा?

एक लीटर दूध में 980 मिलीग्राम कैल्शियम होता है, जिसमें से हमारा शरीर केवल 180 मिलीग्राम को ही अवशोषित कर सकता है। दूसरी ओर, 100 ग्राम भिगोए गए तिल से बना दूध एक ग्राम (1000 मिलीग्राम) कैल्शियम युक्त होता है। हमारा शरीर इसे पूरी तरह से अवशोषित करता है।

हमारी पाचन प्रणाली पौधे आधारित खाद्य पदार्थों से पोषक तत्वों को अवशोषित करने के लिए डिजाइन की गई है। इसलिए, नारियल, तिल, पर्ल मिलेट, मूंगफली आदि से निकाला गया दूध बच्चों के आदर्श विकास (शारीरिक और मानसिक) के लिए आवश्यक है। इन स्रोतों से मिलने वाला दूध केवल कैल्शियम में ही समृद्ध नहीं होता है बल्कि कई सूक्ष्म पोषक तत्वों में भी समृद्ध होता है।

पौधे आधारित दूध से बने दही और छाछ का सेवन हमें विटामिन B12 की पर्याप्त मात्रा प्रदान करता है। देसी गाय के दूध से बना दही और छाछ भी अच्छा है। डेयरी दूध अपने आप में अच्छा नहीं है। हालांकि, दही बनाने की किण्वन प्रक्रिया दूध में मौजूद सभी हानिकारक तत्वों को हटा देती है।

D. डॉ. ख़ादर वली के कुकिंग ऑइल्स पर सुझाव

रिफाइंड ऑइल्स को हमारी रसोई से बाहर रखा जाना चाहिए। ऐसे तेलों के साथ तैयार भोजन का सेवन हमारे स्वास्थ्य पर कहर ढा सकता है।

कुकिंग के लिए सबसे अच्छे तेल वे हैं जो बैल चालित लकड़ी के प्रेस (घानी) का उपयोग करके निकाले जाते हैं। इन तेलों को कांच, सिरमिक या स्टेनलेस स्टील के कंटेनरों में संग्रहित किया जाना चाहिए।

गहरे तलने के लिए (पूरी, समोसा, पकोड़े, पापड़ आदि) नारियल और सफ़लॉवर ऑइल्स सबसे अच्छे होते हैं। मूंगफली/ग्राउंडनट ऑइल का भी उपयोग किया जा सकता है।

खाना पकाने की प्रक्रिया में तेल को गर्म करते समय, कभी-कभी कैंसर पैदा करने वाले फ्री रेडिकल्स पैदा हो सकते हैं। उन्हें नष्ट करने के लिए, डॉ. ख़दर वली ने हमें पुरानी भारतीय प्रथा को अपनाने की सलाह दी है, जिसमें तेल गर्म होने पर सरसों के कुछ बीज या हल्दी पाउडर डालना शामिल है, क्योंकि उनमें एंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं।

अचार, चटनी या मसालेदार करी तैयार करने के लिए तिल के तेल का उपयोग उनके स्वादों को बढ़ाने के लिए किया जा सकता है। वास्तव में, तिल के तेल और सरसों के तेल से बने अचार लंबे समय तक ताजा रहते हैं। सभी नियमित व्यंजनों जैसे दाल, सांभर और करी के लिए मूंगफली का तेल उपयोग किया जा सकता है।

नाइजर बीज मानव जाति के लिए प्रकृति के सबसे अच्छे उपहारों में से एक हैं। इन बीजों से निकाला गया तेल बहुत पौष्टिक होता है और हमारी रसोई में जगह जरूर पानी चाहिए। इस तेल में अनोखा स्वाद और सुगंध होती है जो पुलहोरा और कुछ मीठे व्यंजनों के साथ अच्छी तरह मेल खाती है। प्राचीन मंदिरों में नाइजर बीज तेल का उपयोग करके नैवेद्य जैसे मीठे पोंगल, लड्डू बनाये जाते थे।

इन तेलों में निष्कर्षण के दौरान कोई रासायनिक प्रिजर्वेटिव्स नहीं मिलाए जाते हैं, इसलिए इनकी शेल्फ लाइफ छोटी होती है। एक या दो महीने के लिए पर्याप्त तेल खरीदना बेहतर है।

प्रति व्यक्ति प्रति महीने एक से डेढ़ लीटर तेल पर्याप्त है। बच्चे थोड़ा अधिक ले सकते हैं।



E. बिना शुगर के जीवन संभव है?

क्या शुगर के कोई प्राकृतिक विकल्प हैं?

गन्ने से बनी शुगर/गुड़ मानव जाति के आज तक के सभी भयानक और पुरानी बीमारियों के मुख्य कारणों में से एक है। **इनका सेवन हमारे सिस्टम में ग्लूकोज असंतुलन का मुख्य कारण है।** शुगर का सेवन पूरी मानव जाति को बर्बाद करने वाली एक बहुत ही हानिकारक लत बन गया है। सॉफ्ट ड्रिंक्स निर्माताओं द्वारा प्रसारित आकर्षक विज्ञापनों के लिए धन्यवाद, जो लोगों को लुभाते हैं और उन्हें 'रोग की दुनिया' में खींचते हैं।

हमारे मन में तुरंत एक प्रश्न उठता है, 'क्या हमारे पूर्वज मीठे व्यंजनों का सेवन नहीं करते थे?' यदि हाँ, तो वे अपने खाने की तैयारियों में मिठास जोड़ने के लिए किन मिठास एजेंटों का उपयोग कर रहे थे? इसका उत्तर डॉ. ख़दर वली ने दिया। अनादि काल से भारतीय अपने संबंधित क्षेत्रों में उगने

वाले पाम परिवार के पेड़ों से एकत्रित की गई रस से गुड़ तैयार कर रहे थे (पका रहे थे)। दक्षिण में यह मुख्य रूप से पाल्माइरा पाम था जबकि हमारे देश के उत्तर में यह डेट पाम था। कई क्षेत्रों में फिशटेल पाम का रस भी उपयोग किया जाता था।

गुड़ और चीनी के बीच का अंतर

गुड़ तैयार करने के लिए मुख्य रूप से चार प्रकार के ताड़ के पेड़ों का उपयोग किया जाता है। ये हैं पाल्मीरा ताड़, खजूर ताड़, फिशटेल ताड़ और नारियल ताड़। इन चारों में से, पहले तीन को डॉ. खदर वली द्वारा सर्वश्रेष्ठ माना गया है। फूल आने के मौसम में, ताड़ के पेड़ों पर गुठलियों के पास एक चीरा लगाया जाता है और एक मिट्टी का बर्तन इस प्रकार से बांधा जाता है कि चीरे से निकलने वाला रस इस बर्तन में इकट्ठा हो जाए। यह रस (बिना किण्वित) फिर सूर्योदय से पहले एकत्रित किया जाता है और इसे तब तक उबाला जाता है जब तक यह एक गाढ़ी सिरप में नहीं बन जाता और फिर इसे सांचों में डाल दिया जाता है। ठंडा होने पर यह गुड़ में जम जाता है। दूसरी ओर, गन्ने के रस से बनाया गया गुड़ गन्ने के रस को उबालकर तैयार किया जाता है।



ताड़ का गुड़ (तीनों प्रकार) मुख्य रूप से फ्रक्टोज से बना होता है। फ्रक्टोज ग्लूकोज का एक सम्बन्धी है और स्वाद में मीठा होता है। लेकिन ऊर्जा प्रदान करने के लिए ग्लूकोज को ऑक्सीजन द्वारा जलाया जाता है, न कि फ्रक्टोज को। फ्रक्टोज का तुरंत ग्लूकोज में परिवर्तन नहीं होता है। इसका सेवन के बाद पहले यह लिवर में ले जाया जाता है और कई जैव रासायनिक प्रक्रियाओं के बाद, इसका केवल 40% से 50% ही ग्लूकोज में परिवर्तित होता है। यही कारण है कि जो व्यक्ति ताड़ का गुड़ खाता है उसे शुगर शॉक का खतरा नहीं होता है। इसके विपरीत, गन्ने के रस से बनाया गया गुड़ ग्लूकोज सामग्री में बहुत अधिक होता है। इसलिए, इसके सेवन के कुछ मिनटों के भीतर ग्लूकोज खून में बढ़ आ जाती है, जिससे हानिकारक स्वास्थ्य परिणाम हो सकते हैं। यही कारण है कि ताड़ का गुड़ गन्ने के गुड़ से कहीं बेहतर होता है।

SAVING WATER - THE REAL PATH

SUGAR	PALM JAGGERY
➤ To produce 1kg – 26,000L of water Palm Trees grow on their own along coasts. They needn't be watered. ➤ Average production of sugar in India per year is approximately 30 billion kilograms. Sugar production alone guzzles 30 billion × 28000 litres of water = 8400 trillion litres of water. By giving up sugarcane production in just one year we can save so much water.	➤ To produce 1kg – 0L of water Palm Jaggery is very nutritious and good for health while Cane Sugar only invites diseases. ➤ Palm Jaggery helps the rural folks make a livelihood with ZERO investment.

Replace Sugar with Palm Jaggery and SAVE 28000L of WATER per kg

- People talk of saving Water. Here is the real and only way for human race.
- Eat Siridhanya, Palm Jaggery and avoid rice, wheat, milk, eggs, coffee, tea etc if you want your next generation to drink some water.
- People do not want to talk about the real thing.
- You can harvest any amount of water but of no use unless you change these important water guzzling habits of human race.

DR. KHADAR WALI
Independent Scientist
Food & Health Specialist

तीनों प्रकार के ताड़ के गुड़ हमारे शरीर की प्रतिरक्षा को बढ़ाने की असाधारण शक्ति रखते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट्स और लौह, मैंगनीज, मैग्नीशियम जैसे माइक्रोन्यूट्रिएंट्स में समृद्ध होते हैं। इनका यह अनूठा क्षमता होती है कि ये छह सप्ताह के सेवन के भीतर ही युवा बच्चों की अस्थि मज्जा को मजबूत कर सकते हैं और इस

प्रकार उनकी प्रतिरक्षा शक्ति को बढ़ा सकते हैं। दूसरी ओर, यदि आप अपने बच्चों को गन्ने का गुड़ खिलाते हैं, तो आप अपने बच्चों के शरीर को रोगों का घर बना रहे हैं।

मधुमेह रोगी अगर उनका HbA1c आठ से कम है तो पाम गुड़ का सेवन कर सकते हैं। अपने मीठे दाँत को संतुष्ट करने के लिए स्टेविया जैसे प्राकृतिक मिठास एजेंट या बाजार में उपलब्ध किसी भी कृत्रिम मिठास एजेंटों का सहारा कभी न लें। कृत्रिम मिठास एजेंट हमारी प्रणाली में तबाही मचाते हैं जबकि स्टेविया (पत्ती निष्कर्ष) हालांकि प्राकृतिक होते हुए भी नियमित रूप से सेवन नहीं किया जाना चाहिए।

गन्ने की खेती एक जल गजलने वाली गतिविधि है। पाम के पेड़ बिना किसी प्रयास के बढ़ते हैं। उन्हें किसी सिंचाई सुविधा की आवश्यकता नहीं होती है। हम लालच से आने वाली पीढ़ियों के लिए मीन्ट संसाधनों का उपयोग कर रहे हैं। समाज का गन्ने के गुड़ से पाम गुड़ में स्थायी परिवर्तन पर्यावरण पर एक विशाल सकारात्मक प्रभाव डालेगा। हम अपने जल संसाधनों की बचत करेंगे। हम बहुत देर से हैं। फिर भी, अगर हम अभी जाग जाएं तो हमारी संतति एक स्वच्छ पर्यावरण और पर्याप्त प्राकृतिक संसाधनों वाली दुनिया को विरासत में प्राप्त कर पाएगी।

पाम गुड़ में परिवर्तन करने से ग्रामीण लोगों को छोटे/कोई साधन नहीं होने पर भी जीविका प्रदान करने में बहुत मदद मिलती है। सरकार या किसी उद्यमी पर रोजगार के लिए निर्भर रहने के बजाय वे मामूली निवेश के साथ पाम गुड़ उत्पादन माइक्रो उद्यम स्थापित कर सकते हैं। इससे उन्हें आत्मसम्मान और आत्मनिर्भरता मिलती है। दूसरी ओर, चीनी उद्योग एक केंद्रीकृत है और सभी लाभ कुछ हाथों में जमा हो जाते हैं। यह ग्रामीण लोगों की मदद नहीं करता है, सिवाय इसके कि वे उन्हें मजदूरों में परिवर्तित कर देता है।

इस प्रकार, पाम गुड़ में परिवर्तन मानव जाति के स्वास्थ्य, पर्यावरण और गांव की अर्थव्यवस्था को बिना किसी सार्वजनिक खर्च के बोझ के स्वस्थ बनाता है।

■ F. भारतीय व्यंजनों में अचार का महत्व ■

सदियों से अचार भारतीय थाली में एक महत्वपूर्ण स्थान रखते आए हैं। यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि अचार को देखकर ऐसा कोई भारतीय नहीं है जिसके मुंह में पानी न आए।

अचार हमारे खाने की मेनू में वो चीज है जो स्वादिष्ट होने के साथ-साथ सीमित मात्रा में सेवन करने पर स्वास्थ्यवर्धक भी होती है।

भारत के सभी क्षेत्रों के लोगों में खट्टे स्वाद वाली लगभग सभी सब्जियों/फलों से अचार बनाने की परंपरा है। ये अचार अल्फा हाइड्रोक्सी कार्बोक्सिलिक एसिड्स, गैलिक एसिड, प्रोटोकैटेचुइक एसिड और इसी तरह के अन्य एसिड्स से भरपूर होते हैं। ये एसिड रोग पैदा करने वाले एजेंटों को नियंत्रित करने और उन्हें समाप्त करने में मदद करते हैं और हमारी पाचन प्रणाली को पुनर्जीवित करते हैं।

इमली का अचार टार्टरिक एसिड से भरपूर होता है जबकि आंवला का अचार एस्कॉर्बिक एसिड में समृद्ध होता है। नींबू और सिट्रॉन अचार में साइट्रिक एसिड होता है जबकि टमाटर के अचार में ऑक्सालिक एसिड पाया जाता है। आम का अचार गैलिक एसिड युक्त होता है और केनाफ/रोसेल (गोंगुरा तेलुगु में और पितवा हिंदी में) अमूल्य प्रोटोकैटेचुइक एसिड का एक समृद्ध स्रोत है।

उपरोक्त सभी अचार यद्यपि खटास में समान हैं, वे विशिष्ट स्वादों के होते हैं और विविध स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं। टार्टरिक एसिड, एस्कॉर्बिक एसिड, साइट्रिक एसिड और ऑक्सालिक एसिड अल्फा हाइड्रोक्सी कार्बोक्सिलिक एसिड्स की श्रेणी में आते हैं। ये एंटी ऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं

और अनावश्यक और रोग पैदा करने वाले कैटियन्स को समाप्त करने की एक अनुठी संपत्ति रखते हैं। ये एसिड 'चिलेटर्स' के रूप में कार्य करते हैं। प्रोटोकेटैचुइक एसिड, जो केनाफ (गोंगुरा/पितवा) में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है, एक स्थिर रासायनिक है। इसकी रासायनिक संपत्तियाँ तलने, उबालने, पकाने आदि जैसे विभिन्न खाना पकाने की प्रक्रियाओं के अधीन होने के बावजूद अच्छी तरह से बनी रहती हैं। यह सभी स्त्रीरोग संबंधी विकारों के लिए एक प्रभावी उपाय (रामबाण) प्रदान करता है। केनाफ की इस अनुठी गुणवत्ता के कारण डॉ. खदर वली ने महिलाओं को उनकी स्त्रीरोग संबंधी समस्याओं के लिए इस कशाय का सेवन करने की लगातार सलाह दी है।

अचार बनाने में लेने वाली सावधानियाँ

अचार बनाते समय यह सुनिश्चित करने के लिए अत्यधिक सावधानी बरती जानी चाहिए कि वे कम से कम एक वर्ष तक ताजा रहें और खराब न हों।

- ❖ अचार एक साफ, नमी-मुक्त वातावरण में तैयार किए जाने चाहिए।
- ❖ अचार बनाने में उपयोग होने वाले कंटेनर, चाकू और सभी सामग्री को धूप में अच्छी तरह सुखाना चाहिए।
- ❖ समुद्री नमक, हल्दी पाउडर, मेथीदाना पाउडर, सरसों का पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और ऐसी अन्य सामग्री जो प्राकृतिक संरक्षक के रूप में काम करती हैं, को पर्याप्त मात्रा में डालना चाहिए। ये सामग्री अचार को हानिकारक सूक्ष्मजीवों के प्रहार से बचाती हैं।
- ❖ केवल बैल द्वारा चलाया जाने वाला लकड़ी का घाना तेल ही उपयोग में लाना चाहिए। दक्षिण भारतीय आम तौर पर तिल/तिलहन का तेल या मूँगफली का तेल उपयोग करते हैं जबकि उत्तर भारतीय सरसों का तेल उपयोग करते हैं।
- ❖ कृत्रिम रासायनिक संरक्षक कभी भी अचार तैयार करने में उपयोग नहीं करने चाहिए।
- ❖ अचार को हमेशा सिरेमिक या कांच के कंटेनरों में स्टोर किया जाना चाहिए, कभी भी प्लास्टिक के कंटेनरों में नहीं। प्लास्टिक का उपयोग करके हम अपने शरीर में कैंसर कारक तत्वों को आमंत्रित कर रहे हैं।
- ❖ अदरक, लहसुन, हींग, काली मिर्च आदि का उपयोग करने से अचार स्वादिष्ट बनता है।

इसके अलावा, पारंपरिक रूप से बनाए जाने वाले अचारों के साथ, अच्छे रसोइये अपनी स्वाद की भावना और रचनात्मकता का उपयोग करके फूलगोभी, गाजर, करेला आदि जैसी सब्जियों का उपयोग करके अचार बना सकते हैं, इसमें इमली, नींबू या आम जैसी कुछ खट्टी प्राकृतिक सामग्री मिलाकर।

अचार कितनी मात्रा में लेना चाहिए?

डॉक्टरों ने मानव जनसंख्या को अचार के सेवन के खिलाफ गलत तरीके से मार्गदर्शित किया है, यह कहते हुए कि वे हाइपरटेंशन का कारण बनते हैं। यह पूर्णतया गलत धारणा है। हमारे शरीर को सोडियम और पोटैशियम की आवश्यकता होती है। हालांकि अचार स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं, लेकिन उन्हें बहुत छोटी मात्रा में (लगभग एक चम्मच) सेवन किया जाना चाहिए। हालांकि, हाइपरटेंशन वाले व्यक्तियों को अपने नमक के सेवन को सीमित करना चाहिए।



डॉ. खदर वली की युवाओं को सलाह

युवा भारतीयों को इन अद्भुत और स्वास्थ्यवर्धक अचारों को बनाना सीखना चाहिए। कभी भी बाजार में बिकने वाले अचार न खरीदें क्योंकि वे अस्वच्छ स्थितियों में बनाए जाते हैं, कृत्रिम रासायनिक संरक्षकों का उपयोग करके उनकी शेल्फ लाइफ बढ़ाई जाती है और उन्हें प्लास्टिक के कंटेनरों में स्टोर और पैक किया जाता है। प्रत्येक मौसम में उपलब्ध फल/सब्जी के साथ अचार बनाने की प्रथा और आदत बनाएं और हमारी प्राचीन और अनूठी अचार बनाने की परंपरा को जारी रखें।

ग. हरी सब्जियाँ, सब्जियाँ और फल

सब्जियों और फलों का सही तरीके से सेवन कैसे करें

सब्जियों को मोटे तौर पर चार श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है। वे हैं:

- लौकी (बोतल गौर्ड, ऐश गौर्ड, कद्दू, खीरे, आदि।)
- कंद (आलू, मूली, गाजर, चुकंदर, आदि।)
- फलियाँ (फ्रेंच बीन्स, क्लस्टर बीन्स, लोबिया, मटर, आदि।)
- विविध (बैंगन, भिन्डी, पत्तागोभी, फूलगोभी, आदि।)

हम एक व्यंजन तैयार करने के लिए दो या तीन सब्जियों को मिलाने के आदी हैं। डॉ. खदर वली हमें सलाह देते हैं कि एक ही परिवार/श्रेणी की किसी भी दो या तीन सब्जियों को मिलाकर और पकाकर न खाएं। उदाहरण के लिए, गाजर और आलू को मिलाकर करी नहीं बनानी चाहिए। इतना ही नहीं। हमें एक दिन में एक ही परिवार की दो अलग-अलग सब्जियाँ खाने से बचना चाहिए।



किसी भी व्यंजन में दो प्रकार की हरी पत्तेदार सब्जियों को मिलाना नहीं चाहिए।

प्रत्येक परिवार से एक सब्जी को मिलाकर और पकाया जा सकता है। उदाहरण के लिए, बैंगन, आलू और मटर को मिलाया जा सकता है।

हालांकि, प्याज, टमाटर, लहसुन, अदरक आदि जैसी कुछ सब्जियाँ, जो हमारे रोजाना के खाना पकाने में महत्वपूर्ण स्वाद वर्धक होती हैं, इस नियम से मुक्त हो सकती हैं क्योंकि उनका उपयोग केवल छोटी मात्रा में किया जाता है।

एक दिन में केवल एक प्रकार का फल खाना चाहिए। केवल जब एक दिए गए फल को पर्याप्त मात्रा में खाया जाता है, तब हमारा शरीर उसे प्रदान करने वाले सभी पोषक तत्वों को प्राप्त कर सकता है। कई फलों को मिलाकर उन्हें फल सलाद के रूप में खाना सही नहीं है। ऐसा करके हम पोषक तत्वों को पर्याप्त रूप से प्राप्त नहीं कर पाते हैं।

सब्जियों और फलों का सेवन क्यों करना चाहिए?

हमारी पूरी पाचन नली (मुंह से गुदा तक) लाखों लाभकारी माइक्रोब्स से आबाद है जो हमारे शरीर में स्वस्थ वातावरण बनाते हैं। हमारी प्रणाली में संतुलन बनाए रखने के लिए उनकी उपस्थिति महत्वपूर्ण है। इसलिए हमारी पाचन नली में उनके अस्तित्व के लिए एक अनुकूल वातावरण बनाए रखने

फलों और सब्जियों को कैसे साफ करना चाहिए?

आज, बाजार में उपलब्ध लगभग नब्बे प्रतिशत फलों और सब्जियों में उनकी खेती के दौरान छिड़के गए हानिकारक कीटनाशकों के अवशेष होते हैं। ऐसे फलों और सब्जियों का सेवन गंभीर स्वास्थ्य परिणामों का कारण बन रहा है। इन हानिकारक रसायनों (कीटनाशक, हर्बिसाइड) के मानव स्वास्थ्य पर बुरे प्रभावों को कम करने के लिए, डॉ. खदर वली ने एक सरल और व्यावहारिक टिप सुझाई है।

टिप यह है कि दिन भर के लिए खाए जाने वाले फलों और सब्जियों को पतले इमली के घोल में लगभग पंद्रह मिनट के लिए डुबोकर रखें। इस सफाई की प्रक्रिया के कारण, इमली के घोल में टार्टरिक एसिड हानिकारक रसायनों के विपरीत प्रभावों को काफी कम कर देता है। इसके बाद उन्हें संरचित जल से साफ किया जाना चाहिए।

इमली के घोल की तैयारी के लिए, एक नींबू के आकार की (लगभग 30 ग्राम) इमली की गेंद को रात भर पानी में भिगोना चाहिए। अगली सुबह इमली का गूदा निकाला जा सकता है और इसे तीन लीटर संरचित जल में मिलाया जा सकता है। इस घोल का उपयोग पूरे दिन किया जा सकता है।



की हर जरूरत है। यह वातावरण विविध प्रकार के फलों और सब्जियों का सेवन करके बनाया जा सकता है। उनमें मौजूद फाइबर प्रीबायोटिक्स के रूप में काम करते हैं। जितने अधिक विविध फल और सब्जियाँ खाई जाती हैं, उतनी ही विविध हमारी आंत में माइक्रोबायोम होगी। यह माइक्रोबायोम हमें सभी आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है। यह याद रखना चाहिए कि हम जो सब्जियाँ और फल खाते हैं, वे सीधे हमें सभी आवश्यक पोषक तत्व नहीं देते हैं। अगर कोई सब्जियों से सभी पोषक तत्व प्राप्त करना चाहता है, तो उसे प्रतिदिन अठारह किलोग्राम पत्तेदार सब्जियाँ और लगभग 4.5 किलोग्राम सब्जियाँ खानी चाहिए। क्या यह संभव है?

एंटीबायोटिक्स का अंधाधुंध उपयोग हमारी आंत में सभी माइक्रोबायोम को समाप्त कर रहा है और इस प्रकार **माइक्रोबायल असंतुलन** का कारण बन रहा है। यही हमारे निम्न प्रतिरक्षा स्तरों का कारण है।

क्या सूखे फल हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं?



सूखे फल वसा में बहुत समृद्ध होते हैं। हमारे देश (भारत) में प्रचलित जलवायु परिस्थितियों के लिए सूखे फलों का सेवन आवश्यक नहीं है। उनकी शैल्फ लाइफ को बढ़ाने के लिए, उन्हें रासायनिक प्रिजर्वेटिव्स में डूबोकर सूखाया जाता है। इस प्रकार उनका सेवन अधिक नुकसान पहुंचाता है। कुछ स्रोतों से आए खजूर को सूखने से पहले चीनी सिरप में लेपित किया जाता है। ऐसे खजूर का सेवन नहीं करना चाहिए। कुछ क्षेत्रों में जहां काजू उगाए जाते हैं, वहां

एंडोसल्फान, एक अत्यंत विषैला कीटनाशक, हवाई रूप से छिड़का जाता है। इस रसायन का मानव स्वास्थ्य और पर्यावरण पर बहुत नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उपरोक्त सभी कारणों के कारण डॉ. खदर वली लोगों को सूखे फलों का सेवन करने से हतोत्साहित कर रहे हैं। कभी-कभार, प्राकृतिक और विषाक्त रहित पर्यावरण में उगाए गए सूखे फल (यानी ऑर्गेनिक सूखे फल) का सेवन किया जा सकता है।

जब हमारे देश में माइक्रोन्यूट्रिएंट समृद्ध मूंगफली, तिल, नारियल, कद्दू के बीज, खरबूजे के बीज आदि उगाए जाते हैं और आसानी से उपलब्ध होते हैं तो हमें (भारतीयों को) सूखे फल क्यों खाने चाहिए? वे कई माइक्रोन्यूट्रिएंट्स में समृद्ध होते हैं। इनका सेवन करके हम, साथ ही वे किसान जो उन्हें उत्पादित करते हैं, लाभान्वित होंगे।

इसी प्रकार, दुनिया के विभिन्न हिस्सों में रहने वाले लोगों को उनके संबंधित देशों में प्राकृतिक रूप से उगाए गए खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

हमारे लिए कौन से फल सबसे अधिक लाभकारी हैं?

इस ग्रह पर प्राकृतिक रूप से उगने वाले फल केवल मानव जाति के लिए ही नहीं बल्कि पक्षियों, बंदरों, हाथियों आदि जैसे पशु साम्राज्य की कई प्रजातियों के लिए भी हैं। केवल वे फल जो पूरी तरह से पकने के बाद जमीन पर गिरते हैं और जो फल हम आसानी से पहुँच सकते हैं, वे हमारे लिए हैं।

डॉ. खदर वली द्वारा सलाह दी गई 'एक प्रकार का फल प्रति दिन' है। एक दिन में दो या तीन प्रकार के फल का सेवन करना या उन्हें मिलाकर फल सलाद के रूप में खाना सही नहीं है। हानिकारक रसायनों का उपयोग करके कृत्रिम रूप से पकाए गए फलों को पूरी तरह से टाला जाना चाहिए।

हमारे क्षेत्र में एक दिए गए मौसम में प्राकृतिक रूप से उगाए जाने वाले फलों का सेवन आदर्श है। उदाहरण के लिए, स्ट्रॉबेरी और कीवी जैसे फल जो हमारे देश में प्राकृतिक रूप से नहीं उगते हैं, उन्हें टाला जा सकता है।

अमरूद पोषण तत्वों का एक शक्तिशाली स्रोत है जिसमें अद्भुत स्वास्थ्य लाभ होते हैं। इसे सही मायने में अमृत फल (अम्ब्रोसिया का फल) कहा जाता है। सीताफल कैल्शियम का एक समृद्ध स्रोत है और कैल्शियम की कमी वाले लोगों के लिए बहुत उपयोगी है। पैशन फ्रूट एक अनोखा फल है जिसमें तंत्रिका तंत्र को शांत करने की क्षमता है और चिंता से पीड़ित लोगों को राहत प्रदान करता है।

प्राकृतिक रूप से उगाई और पकी हुई केले के फल से तैयार डिऑक्शन/कषाय/काढ़ा, अनिद्रा से पीड़ित लोगों को अच्छी नींद लेने में मदद करता है।

मधुमेह रोगी भी स्थानीय रूप से उगाए गए फलों का संयमित रूप से सेवन कर सकते हैं यदि उन्होंने सिरिधान्य को अपना मुख्य भोजन बनाया है और उनका HbA1c आठ या उससे कम है।



H. स्वाद वर्धक

1. नमक

सामान्य नमक (सोडियम क्लोराइड) केवल आपके भोजन में स्वाद नहीं जोड़ता, यह महत्वपूर्ण शरीर कार्यों के लिए आवश्यक खनिज भी प्रदान करता है।

नमक अपने आप में हाइपरटेंशन का कारण नहीं बन सकता। हाइपरटेंशन वाले लोगों को नमक का सेवन सीमित करना चाहिए। किसी भी व्यक्ति के लिए अत्यधिक नमक का सेवन करना संभव नहीं है।

इसे एक खाद्य परिरक्षक के रूप में उपयोग करना दुनिया भर में एक प्राचीन प्रथा है।

बाजार में उपलब्ध आयोडीनयुक्त फ्री फ्लोइंग नमक को हर हाल में टाला जाना चाहिए क्योंकि हानिकारक एंटी-केकिंग एजेंट्स जोड़े जाते हैं।

जो नमक खुले में छोड़ने पर पानी अवशोषित करता है, वह भोजन में उपयोग के लिए उपयुक्त सामान्य नमक का सही प्रकार है। निम्नलिखित तीन प्रकार के नमक का उपयोग किया जा सकता है।

खाना पकाने और अचार की तैयारी में उपयोग के लिए गैर-आयोडीनयुक्त, अपरिष्कृत **सामान्य समुद्री नमक** होना चाहिए।

गोकर्ण (कर्नाटक) के पास सानिकट्टा गांव में उत्पादित **भूरे रंग** का नमक जो अपरिष्कृत प्राकृतिक नमक है, भी उपयोग में लाया जा सकता है।

विश्वसनीय स्रोतों से प्राप्त **हिमालयी रॉक नमक** का उपयोग कभी-कभी किया जा सकता है।

2. न

Can natural souring agents be used in cooking? If yes, is there a limit to the amount of these agents that can be consumed by a person per day?

We Indians use several natural souring agents in our cuisine depending on the region to which we belong.

For example, South Indians use tamarind fruit as an essential souring agent while the North Indians use Amchoor (dried mango powder) liberally on a regular basis.

Ati Sarvatra Varjayet

Dr. Khadar Vali in almost all his lectures advises that no single fruit/vegetable/grain should be consumed in excess or at a stretch for several days in a row.

Souring agents are no exception to this.

He suggested that one individual should consume not more than three to four grams of one or two souring agents in all per day.

(For example, in rasam or sambar we may use both tamarind and tomatoes. Both put together the intake per person should be limited to three to four grams).

Citrus fruits like lemon, mango, tomato, gooseberry, tamarind fruit, green sorrel, kokum, etc are some of the common natural souring agents used. Dr. Khadar Vali advises us to keep changing the souring agents that we use in our cooking. He says it is ideal to take them in rotation.

Each of these is rich in a certain acid. For example,

- Tomato is rich in oxalic acid,
- Citrus fruits like lemon are loaded with citric acid,
- Gooseberry has ascorbic acid in abundance,
- Green sorrel (kenaf/roselle) has an amazing acid called protocatechuic acid
- Tamarind is rich in tartaric acid while
- Mango has gallic acid.

He says, that it is ideal to take all these souring agents in rotation as each of them has a unique health benefit.

1. पानी कब और कैसे पीएं?

डॉ. खदर वली सुझाव देते हैं कि हमें लगभग दो लीटर पानी पीना चाहिए। हमें केवल अपनी प्यास बुझाने के लिए ही पानी पीना चाहिए। किसी को भी प्रतिदिन तीन से चार लीटर पानी पीने की आवश्यकता नहीं है। शारीरिक व्यायाम और पसीना आना थकान का कारण बनता है। ऐसे समय में पानी पीना चाहिए।

कुछ लोगों की आदत होती है कि वे हमेशा उबला हुआ और ठंडा पानी या गर्म पानी पीते हैं क्योंकि यह हानिकारक माइक्रोब्स से रहित होता है। जब हम बीमार होते हैं तो यह प्रथा अच्छी होती है। लेकिन इसे दैनिक आदत बनाने से हमारी प्रतिरक्षा स्तर कम हो जाता है।

कमरे के तापमान पर रखा हुआ साफ संरचित पानी पीने से हमारी प्रतिरक्षा में सुधार होता है।

संरचित पानी प्राप्त करने के लिए, एक मिट्टी/स्टील के बर्तन में सात घंटे या रात भर के लिए एक तांबे की प्लेट रखी जा सकती है। इस पानी का उपयोग पीने और खाना पकाने के लिए किया जा सकता है। तांबे की प्लेट वायरस, हानिकारक माइक्रोब्स और प्लास्टिक नैनो कणों को हटाने में मदद करती है।

सबसे अच्छा संरचित पानी तब प्राप्त होता है जब दो सूखे ड्रमस्टिक/मोरिंगा बीजों को पानी के बर्तन में तांबे की प्लेट/शीट के साथ मिलाया जाता है।

नोट: तांबे की प्लेट को रोजाना इमली/नींबू/टमाटर और नमक से साफ किया जाना चाहिए।



विभिन्न उद्देश्यों के लिए उपयोग किए जाने वाले बर्तन/कंटेनर



- ♦ सिरी चावल और दलिया/पोरिज को पकाने के लिए मिट्टी के बर्तन सबसे अच्छे होते हैं। इसकी अनुपलब्धता के मामले में स्टेनलेस स्टील के कुकवेयर का उपयोग किया जा सकता है। हालांकि, अम्बाली के लिए दलिया का किण्वन केवल और केवल मिट्टी के बर्तनों में ही किया जाना चाहिए।
- ♦ डोसा और रोटियाँ बनाने के लिए लोहे/कास्ट आयरन के पैन का उपयोग किया जाना चाहिए।
- ♦ खट्टे व्यंजनों को पकाने के लिए पीतल, कांस्य और लोहे के बर्तनों का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।
- ♦ तांबे के बर्तन/उपकरणों का उपयोग केवल पानी संग्रहीत करने के लिए किया जाना चाहिए, न कि भोजन पकाने के लिए।
- ♦ एल्युमिनियम के बर्तन, केन, बर्तन, आदि को रसोई में स्थान नहीं मिलना चाहिए। भोजन पैक करने के लिए एल्युमिनियम रैप्स या डिस्पोजेबल कंटेनरों का उपयोग न करें। एल्युमिनियम हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है और इसलिए इसे हम जो भोजन खाते हैं उसके संपर्क में नहीं आना चाहिए।
- ♦ डॉ. खदर वली कहते हैं कि नॉन-स्टिक कुकवेयर से दूर रहें। नॉन-स्टिक (पॉली टेटरा फ्लूरो इथिलीन) कोटिंग हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है। उन्हें तुरंत हटा दें और अपने स्वास्थ्य की रक्षा करें।
- ♦ नमक और इमली को सिरमिक, कांच या पत्थर के बर्तनों में संग्रहीत किया जा सकता है।
- ♦ विशेष रूप से एल्युमिनियम वाले प्रेशर कुकरों का उपयोग टाला जाना चाहिए। प्रेशर कुकिंग अच्छी नहीं है क्योंकि भोजन की पोषक तत्व सामग्री काफी हद तक खो जाती है।
- ♦ सभी प्लास्टिक (वर्जिन/ फूड ग्रेड सहित) लंच बॉक्स, पानी की बोतलें, डिस्पोजेबल प्लास्टिक चम्मचों का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। उनका उपयोग करके हम केवल कैंसर को आमंत्रित करेंगे।
- ♦ यथासंभव पके हुए भोजन को रेफ्रिजरेटर में संग्रहीत करने से बचा जाना चाहिए। ताजा पका हुआ भोजन हमारे और हमारे परिवार के लिए सबसे अच्छा भोजन है। बहुत ठंडा या बहुत गर्म भोजन से बचा जाना चाहिए।

डॉ. खदर वली द्वारा निर्धारित आदर्श जीवनशैली के अनुरूप निर्धारित दैनिक दिनचर्या

- **‘सर्वे जनाः सुखिनो भवन्तु’** (सभी प्राणियों को सुख की स्थिति में रहने दो) डॉ. खदर वली द्वारा सलाहित जीवनशैली का सार है। हम, प्रकृति का हिस्सा होते हुए, ऐसा जीवन जीना चाहिए जो उसे (प्रकृति) को किसी भी तरह से बोझ या हानि न पहुंचाए। यही बात माँ पृथ्वी पर निवास करने वाले लाखों जीवित प्राणियों (मानवता सहित) के कल्याण में परिणत होगी। तभी पर्यावरण कुशलतापूर्वक कार्य कर पाएगा।
- सूर्योदय से कम से कम पंद्रह मिनट पहले उठें और सक्रिय चारकोल से बने दंत चूर्ण से अपने मुँह और दांतों को साफ करें। सुप्ताह्न में कम से कम दो बार नीम या पोंगामिया या मेसवैक की टहनियों का उपयोग अपने मसूड़ों और दांतों को साफ करने के लिए करें।
- नहाने के लिए गर्म पानी के बजाय गुनगुने पानी या कमरे के तापमान के पानी का उपयोग करना आदर्श है।
- प्रातःकाल सूर्योदय के समय निकलने वाली काशायम (ओकर) किरणों में देखें जिनका हमारे शरीर में बायोकेमिकल प्रतिक्रियाओं पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। सूर्य देवता को कृतज्ञता से प्रणाम करें और दस मिनट के लिए ध्यान करें।
- फिर अपनी गति से 75 मिनट तक निरंतर चलें।
- अपनी स्वास्थ्य स्थिति के लिए निर्धारित कषाय (संरचित जल से बना) खाली पेट पिएं। सुनिश्चित करें कि यह कमरे के तापमान पर या गुनगुना हो।
- कषाय का सेवन करने के आधे घंटे बाद, अपनी स्वास्थ्य स्थिति के लिए निर्धारित तेल (बैल चालित लकड़ी के प्रेस से निकाला गया) लें।
- तेल लेने के आधे घंटे बाद, सिरिधान्य से बना नाश्ता लिया जा सकता है। कृपया सुनिश्चित करें कि दिन भर में एक ही सिरिधान्य किस्म का उपयोग किया जाए। इस जीवनशैली का पालन करने की इच्छा रखने वालों को अवश्य ही मांसाहारी भोजन, अंडे, चावल, गेहूँ, मैदा (सर्वप्रयोजनीय आटा), चीनी, दूध, चाय, कॉफी, शोधित तेल और सूखे फलों का त्याग करना चाहिए।
- चालीस वर्ष की आयु और उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए दो भोजन (सुबह - रात) तक सीमित रहना आदर्श है। यदि आवश्यक हो तो दोपहर में वे मौसमी फल और देसी गाय/तिल/नारियल/मूंगफली/कुसुम के दूध से बना पतला छाछ ले सकते हैं।
- यदि संभव हो तो शाम को भी चालीस-पचास मिनट तक चलें, अस्त होते सूर्य की काशायम किरणों में देखें और दस मिनट के लिए ध्यान करें।
- शाम को भी, सुबह लिए गए उसी कषाय को पिएं। कषाय के बाद आधे घंटे का अंतराल दें और फिर रात का खाना खाएं। रात का खाना सोने से कम से कम 90 मिनट पहले लेना चाहिए।
- पूर्ण अंधेरे बेडरूम में सोएं। बेडरूम में मोबाइल, लैपटॉप, टैबलेट आदि जैसी स्क्रीन वाली डिवाइसों का उपयोग से बचें। एयर कंडीशनर और पंखों के उपयोग से नमी स्तर में होने वाली गिरावट का मुकाबला करने के लिए बेडरूम में एक बाल्टी/टब पानी रखें।
- प्रतिदिन प्रकृति में कुछ समय अवश्य बिताएं, पेड़ों और पौधों के बीच में चलें। अपने बच्चों/पोते-पोतियों को इस तरह से ढालें और संवेदनशील बनाएं कि पौधों, जानवरों और पर्यावरण की देखभाल उनकी स्वाभाविक प्रवृत्ति बन जाए। बच्चे अपने बड़ों का अनुसरण करते हैं।
- हर परिवार को अपनी बालकनियों या पिछवाड़े में कम से कम हरी पत्तेदार सब्जियों को उगाने की आदत डालनी चाहिए। इसके परिणामस्वरूप बच्चे भी कम उम्र से ही पौधों से प्रेम करना और पर्यावरण की देखभाल करना शुरू कर देंगे।
- अपनी यात्राओं के दौरान सहायत्रियों के साथ उपयोगी विषयों पर चर्चा करना अच्छा है। हम उनके साथ अपना थोड़ा ज्ञान साझा कर सकते हैं और उनसे उपयोगी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।
- प्रतिदिन कम से कम आधा घंटा ऐसी गतिविधियों में व्यतीत करें जो दूसरों के लाभ के लिए हों।
- इस दैनिक दिनचर्या को अपनाने से हमारी भलाई और आने वाली पीढ़ियों की भलाई होगी। इससे हमारे ग्रह के पर्यावरण का पुनर्जीवन, पुनरुद्धार और पुनर्निर्माण होता है।

1. FOODS WE SHOULD CONSUME & AVOID

	FIT FOR CONSUMPTION (✓)	UNFIT FOR CONSUMPTION (X)
अनाज	हर किसी को सिरिधान्य - सकारात्मक अनाज खाना चाहिए। फिंगर मिलेट (रागी), पर्ल मिलेट, सोरघम (ज्वार), कॉर्न आदि जैसे तटस्थ अनाज उन लोगों द्वारा खाए जा सकते हैं जिन्हें कोई स्वास्थ्य समस्या नहीं है। सभी डायकॉट अनाज जो जेनेटिकली मॉडिफाइड नहीं हैं, सभी द्वारा भी खाए जा सकते हैं।	सभी प्रकार के धान के चावल, गेहूं, सोयाबीन, मीठे मक्के से बचना चाहिए।
तेल/घी	बैल चालित घानी से निकाले गए तेल जैसे कि तिल का तेल, नारियल का तेल, मूंगफली का तेल, कुसुम का तेल, नाइजर बीज का तेल और सरसों के बीज का तेल उपयोग किए जा सकते हैं। घर पर बनाया गया घी, जो A2 गाय के दूध-दही (देसी गाय का दूध) से निकाला गया हो, लिया जा सकता है। यह बढ़ते बच्चों के लिए अच्छा है।	मशीनरी का उपयोग करके निकाले गए तेल और सभी प्रकार के शोधित तेलों का उपयोग नहीं करना चाहिए। स्टोर्स में उपलब्ध सभी प्रकार के घी का उपयोग नहीं करना चाहिए।
नामक	डॉ. खदर वली समुद्री नमक के नियमित उपयोग की सलाह देते हैं। अन्य प्राकृतिक नमक जैसे कि रॉक सॉल्ट (विभिन्न स्रोतों से) और काला नमक कभी-कभी भोजन में विशिष्ट स्वाद जोड़ने के लिए लिया जा सकता है।	खाद्य फैक्ट्रियों में बनाया गया नमक, आयोडीन युक्त नमक का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।
मिठास बढ़ाने वाले पदार्थ	ताड़ का गुड़, भारतीय खजूर का गुड़, किथुल गुड़ और उपरोक्त गुड़ से निकाला गया कलाकंद का उपयोग किया जा सकता है।	व्यक्ति को गन्ने का गुड़ (जैविक गुड़ सहित), चीनी, बाजारों में बेचा जाने वाला शहद, कृत्रिम मिठास वाले पदार्थों से बचना चाहिए।
सूखे फल, फल	मौसमी फल जो प्राकृतिक रूप से उगाए जाते हैं जैसे कि अमरूद, आम, केला, सीताफल, कटहल, जामुन (सिजीजियम कमिनी), पैशन फ्रूट, चीकू, पपीता आदि का सेवन किया जा सकता है।	कृत्रिम रूप से निर्मित पर्यावरण में उगाए गए फल, सूखे फल, खजूर, अन्य देशों से आयातित फलों से बचना चाहिए।
सब्जी	स्थानीय रूप से और प्राकृतिक रूप से उगाई गई सभी प्रकार की सब्जियों और पत्तेदार सब्जियों का उपयोग 'पाका सिरी' पुस्तक में बताए गए अनुसार किया जाना चाहिए।	विदेशी देशों से आयातित सभी प्रकार की सब्जियाँ और जेनेटिकली मॉडिफाइड किस्मों से बचना चाहिए।
नाश्ता	तिल, नारियल, मूंगफली से बने लड्डू स्नैक्स के रूप में लिए जा सकते हैं। सिरिधान्यों का उपयोग करके बनाई गई सभी मिठाइयाँ और नमकीन, संपूर्ण दालों से तैयारी जैसे कि चाट आदि ली जा सकती हैं।	सभी प्रकार के बेकरी उत्पाद, चॉकलेट, नूडल्स, इंस्टेंट खाद्य पदार्थ, आइसक्रीम से बचना चाहिए। मैदा, साबूदाना, वर्मिसेली, सूजी से बने खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
पेय पदार्थ	रागी, तिल, नारियल, मूंगफली से निकाला गया दूध। उपरोक्त दूध के दही से बनी छाछ, लस्सी। देसी गाय के दूध (A2 दूध), नारियल पानी से बना दही और छाछ।	कोल्ड ड्रिंक्स और हॉर्लिव्स, कॉम्प्लान आदि जैसे तथाकथित स्वास्थ्य पेय से बचना चाहिए।

मांसाहारी: मांसाहारी श्रेणी में एक भी संस्था ऐसी नहीं है जो मानव उपभोग के लिए उपयुक्त हो। मानव पाचन तंत्र मांसाहारी भोजन के लिए डिज़ाइन नहीं किया गया है। गायों, भेड़ों, मुर्गियों, आदि जैसे निर्दोष प्राणियों के मांस की हत्या और उपभोग, और मछलियों, झींगों, आदि जैसे जलीय जानवरों का उपभोग हमारे स्वास्थ्य को केवल विनाश की ओर ले जाएगा। इसलिए ये हमारे भोजन चार्ट में स्थान नहीं पाते हैं।

धूम्रपान नहीं - शराब नहीं

सही भोजन, सही उम्र पर (बच्चों के लिए भोजन)

इस भोजन और जीवनशैली को बच्चे के माँ के गर्भ में उसके सफर से ही परिचित कराना बहुत महत्वपूर्ण है। तब भ्रूण एक स्वस्थ बच्चे में विकसित होगा। बच्चे को उसकी माँ द्वारा नौ महीने की उम्र तक स्तनपान कराया जाना चाहिए। माता-पिता विशेषकर माँ को डॉ. खादर वली द्वारा सुझाए गए भोजन और जीवनशैली का कड़ाई से पालन करना चाहिए ताकि बच्चे को माँ के दूध से सभी सही पोषक तत्व मिल सकें।

प्लांट-आधारित दूध: बच्चे को पहले नारियल के दूध और फिर तिल के दूध के साथ पतले रूप में परिचित कराया जा सकता है। बाजरा दूध, रागी/फिंगर मिलेट दूध, ज्वार दूध, सफ़ावर सीड दूध, मूंगफली दूध आदि सभी अन्य प्लांट-आधारित दूध बाद में दिए जा सकते हैं। एक सप्ताह में एक प्रकार का दूध दिया जा सकता है। दूध निष्कर्षण और पतलापन के बारे में सभी अन्य जानकारी प्लांट-आधारित दूध खंड में पृष्ठ संख्या 158 पर व्यवहार की जाती है।



इम्यूनिटी के लिए सप्त पत्र कषाय: बच्चों की इम्यूनिटी बनाने/पुनर्जीवित करने में मदद के लिए, सप्त पत्र (सात पत्तियाँ) कषाय को उन्हें नौ महीने की उम्र होने के बाद छह महीने में एक बार दिया जाना चाहिए।

भोजन:

i) सिरिधान्य: बच्चों की उचित वृद्धि के लिए पांचों सिरिधान्य का सेवन कराया जाना चाहिए। शुरुआत में इन्हें दलिया/नरम ग़ूल के रूप में देना चाहिए। सिरिधान्य को निम्नलिखित क्रम में पांच सप्ताह की अवधि के लिए परिचय कराया जाना चाहिए। इसके बाद पांचों मिलेट्स को दो-दो दिन दें और क्रम को वरीयता में उसी क्रम में दोहराएं।

कुटकी या शिशु बाजरा

कोदो बाजरा

सांवा बाजरा

कांगनी या राला

ब्राउनटॉप बाजरा

उन्हें एक दिन में एक बार सिरिधान्य अम्बली खिलाएं।

ii) अंकुरित दालें जैसे कि मूंग, लोबिया, चना, मूंगफली आदि बच्चों को प्रोटीन के साथ-साथ आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व प्रदान करती हैं।

इन्हें बच्चों को कैसे दिया जाना चाहिए?

डॉ. खादर वली ने अंकुरित दालों का सेवन करने का सही तरीका सुझाया।

उपरोक्त में से किसी एक प्रकार की अंकुरित दालों के सिर्फ दो चमच (एक सप्ताह में एक बार) को एक चमच मेथी के अंकुरित दानों के साथ मिलाएं। 4 से 7 मिनट तक भाप में पकाएं और फिर तड़का लगाएं। बच्चों को ये नाश्ते में परोसे जा सकते हैं। इसका मतलब है कि हर हफ्ते अंकुरित होने वाली दाल का प्रकार बदलता रहता है लेकिन मेथी के बीज के अंकुरित दाने स्थिर रहते हैं।

iii) हरियाली, सब्जियाँ और फल: सुनिश्चित करें कि हर भोजन में एक प्रकार की हरी पत्तेदार सब्जी (जैसे कि चौलाई, खट्टी, मेथी के पत्ते, सरसों के हरे पत्ते, आदि), एक प्रकार की सब्जी (जैसे कि बीन्स, टिंडोरा, खीरा, पेठा, गाजर, आदि) शामिल हो। डॉ. खादर वली का कहना है कि एक बच्चे को सात साल की उम्र तक पहुँचते पहुँचते हर मौसम में स्थानीय रूप से उगाई गई हरी सब्जियों, सब्जियों और फलों की सभी किस्में खा लेनी चाहिए। इससे बच्चे की इम्यूनिटी मजबूत होती है। स्थानीय रूप से उगाए गए फलों का नियमित सेवन भी बहुत महत्वपूर्ण है।

iv) स्नैक्स: बच्चों को तिल, नारियल या मूँगफली के लड्डू/चिक्की जो कि गुड़ के साथ बनाए गए होते हैं, दिए जाने चाहिए। उन दिनों दूध न दें जिन दिनों लड्डू दिया जाता है। सिरिधान्य से तैयार किए गए कोई भी स्नैक्स बच्चों को दिए जा सकते हैं।

मानसिक विकास - माता-पिता की भूमिका

- ♦ विकास में शारीरिक वृद्धि के साथ-साथ मानसिक और भावनात्मक प्रगति शामिल है। इसके लिए डॉ. खादर वली माता-पिता और घर के बड़ों को सही जीवनशैली अपनाने की सलाह देते हैं।
- ♦ बच्चों को सूर्योदय के समय उठने के लिए प्रशिक्षित करें। [remove one word](#)
- ♦ उन्हें प्रतिदिन कम से कम एक घंटे प्रकृति (प्रकृति) और बागवानी में व्यतीत करने में मदद करें। उन्हें घर पर दो या तीन आसानी से उगाए जाने वाले पौधे उगाना सिखाएं। तभी वे स्वच्छ और हरे वातावरण के महत्व को समझेंगे।
- ♦ सुनिश्चित करें कि बच्चों को पर्याप्त शारीरिक व्यायाम मिले।
- ♦ उन्हें साझा करने और देने की खुशी का अनुभव कराएं।
- ♦ उनमें घर के बड़ों की मदद करने की आदत डालें।

माता-पिता को रोजाना अपने बच्चों के साथ समय अवश्य बिताना चाहिए। बच्चे हमारे करने से सीखते हैं, न कि हमारे कहने से। माता-पिता को अपने व्यवहार के प्रति बहुत सतर्क रहना चाहिए।

व्यंजनों का परिचय



खाद्य गणित

1 कप	= 180ml	1 बड़ा चमच	= 15ml
1/2 कप	= 90ml	1/2 बड़ा चमच	= 7.5ml
1/3 कप	= 60ml	1 छोटा चमच	= 5ml
1/4 कप	= 45ml	1/2 छोटा चमच	= 2.5ml

सभी व्यंजनों को संरचित जल, समुद्री नमक और बैल से चलने वाले घनी तेलों का उपयोग करके बनाया गया है।

1. सिरी (मिलेट) चावल पकाने के लिए हमें दो से तीन कप पानी की आवश्यकता होती है जो सिरिधान्य की गुणवत्ता और प्रकार पर निर्भर करता है।
2. आयु वाले सिरिधान्य को नए अनाज की तुलना में अधिक पानी की आवश्यकता होती है।
3. सिरी चावल पकाते समय देसी गाय का घी या कोई भी बैल से चलने वाला घनी तेल मिलाने से यह फूला हुआ और दानेदार बनता है।
4. मिट्टी के बर्तनों में सिरी चावल पकाने से इसका स्वाद और पोषण में वृद्धि होती है।
5. सिरी चावल में थोड़ा नमक मिलाने से इसका स्वाद बढ़ता है।
6. चावल के व्यंजनों के लिए जिनमें पके हुए चावल को दानेदार और अलग-अलग होना चाहिए, पकाने के समय तेल मिलाने के अलावा, पके हुए सिरी चावल को आगे की प्रक्रिया के लिए एक चौड़ी प्लेट में फैलाएं।
7. डोसा व्यंजनों के लिए, छिलके वाले काले ग्राम का सिरिधान्य के साथ अनुपात 1:4 होना चाहिए।
8. कुरकुरे डोसे के लिए, फॉक्सटेल मिलेट या कोडो मिलेट का उपयोग करें। नरम डोसे के लिए, लिटिल मिलेट या बार्नयार्ड मिलेट का उपयोग करें।
9. सिरी बीटन राइस (मिलेट पोहा/फ्लेक्स) अब उपलब्ध है। सिरी इडली/डोसा बनाते समय उसी प्रकार का मिलेट पोहा मिलाया जा सकता है।
10. अगर मिलेट पोहा उपलब्ध नहीं है, तो बैटर पीसने के अंत में उसी मिलेट का पका हुआ सिरी चावल मिलाया जा सकता है।
11. इडली सिरी रवा का उपयोग करके बनाई जा सकती है। 1 कप छिलके वाले काले ग्राम में 3 कप रवा मिलाएं। इन्हें अलग-अलग भिगोना होगा।
12. दुकान से खरीदे गए रवा को छह से आठ घंटे भिगोने की आवश्यकता होती है जबकि घर पर बने रवा को केवल दो से तीन घंटे भिगोने की आवश्यकता होती है।
13. डोसा, चपाती और किसी भी गहरे तले हुए व्यंजनों की तैयारी के लिए लोहे के बर्तनों का उपयोग किया जाना चाहिए।
14. डोसे बनाने के लिए मोटे लोहे के तवे का उपयोग करें। कुरकुरे डोसे बनाने के लिए पैन को तैयार करने के लिए दो या तीन छोटे डोसे फैलाएं फिर बड़े डोसे फैलाने से पहले।
15. लोहे के डोसा तवे को आधा कटा हुआ प्याज़ या आलू से रगड़ने से तवा नॉन-स्टिक बन जाता है।
16. जब खाना पकाने के तेलों को उच्च तापमान पर गरम किया जाता है, जैसे कि गहरे तलने में, वे ऑक्सीकृत हो सकते हैं, कैंसर पैदा करने वाले मुक्त कण बना सकते हैं। इसलिए, गहरे तलने या सौंते या तड़का लगाने से पहले तेल में हल्दी या सरसों के बीज की एक चुटकी मिलाने से एंटीऑक्सिडेंट्स के प्रतिकूल प्रभाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

सिरिधान्य (मिलेट) आटा और रवा घर पर तैयार करना

- ♦ मल्टीग्रेन व्यंजनों से हर हाल में बचा जाना चाहिए।
- ♦ सिरि आटा या रवा बनाने के लिए मिलेट को छह से आठ घंटे तक भिगोकर रखना चाहिए और फिर कम से कम दो दिनों तक धूप में सुखाना चाहिए।
- ♦ रवा घर पर मिक्सर ग्राइंडर या चक्की पत्थर का उपयोग करके बनाया जा सकता है। महीन आटा पाने के लिए अनाज को व्यावसायिक आटा मिल में पिसवाना पड़ता है।
- ♦ सिरिधान्य आटा का उपयोग करके तत्काल डोसा, रोटियाँ, थापिलेंट, बज्जी, पकोडा, मुरुकु, लड्डू आदि तैयार किए जा सकते हैं।
- ♦ उपमा, खिचड़ी, हलवा, इडली आदि सिरिधान्य रवा का उपयोग करके तैयार किए जा सकते हैं।



नोटः

- ♦ अनाज को सिर्फ उतने पानी में भिगोना चाहिए जितना मिलेट को डूबोने के लिए पर्याप्त हो।
- ♦ सिरिधान्य को भिगोने वाले पानी को फेंका नहीं जाना चाहिए। इसका उपयोग सांबर, रसम, दाल, गरूल, अबली आदि की पाक कला में किया जा सकता है।
- ♦ एक दिन में सिर्फ एक या दो मिलेट्स को भिगोना चाहिए ताकि जिस पानी में मिलेट को भिगोया गया है उसकी बर्बादी से बचा जा सके।
- ♦ छिलके वाले काले ग्राम का आटा सिर्फ इसे सूखे कपड़े से पोंछकर बनाया जा सकता है।
- ♦ मिलेट आटा और छिलके वाले काले ग्राम के आटे को मिलाकर डोसा, मुरुकु, चपाती, पूरी आदि तैयार किया जा सकता है।
- ♦ पहले से भिगोए गए अनाज से बने रवा और आटे को पाक कला से पहले क्रमशः एक घंटे और आधे घंटे तक भिगोना पर्याप्त है।

रायलसीमा एर्ल करम

सामग्रीः

- | | | |
|--------------------|---|-----------|
| 1. सूखा नारियल | : | 40 ग्राम |
| 2. लाल मिर्च पाउडर | : | 1/3 कप |
| 3. नमक | : | 2 1/2 चमच |
| 4. प्याज़ | : | 6 मध्यम |



प्रक्रियाः

सूखे नारियल के टुकड़ों, नमक और लाल मिर्च पाउडर को मिक्सर ग्राइंडर में बारीक पाउडर बना लें। इसमें कटे हुए प्याज़ मिलाएं और फिर से या तो मोटे तौर पर या बारीक पेस्ट के रूप में पीस लें जैसा कि आपको पसंद हो। यह इडली, डोसा, चपाती आदि के लिए अच्छा संयोजन है।

रेसिपी द्वारा: हैमा किरण, प्रोदतूर

सिरी बीटन राइस (पोहा)



कोडो मिलेट पोहा



बार्नयार्ड मिलेट पोहा



लिटिल मिलेट पोहा

- ♦ नरम सिरी इडलियां और डोसा बनाने के लिए बैटर पीसते समय सिरी पोहा मिलाया जा सकता है।
- ♦ सिरी पोहा बनाने के लिए अनाज को भिगोया जाता है। इसलिए इसका उपयोग उपमा जैसी नाश्ते की रेसिपीज़ बनाने में तत्काल किया जा सकता है।
- ♦ चाट, मिक्सचर आदि जैसे स्नैक्स भी बनाए जा सकते हैं।
- ♦ बच्चों को स्नैक के रूप में सिरी पोहा, नारियल का दूध, ताड़ गुड़ का सिरप का संयोजन दिया जा सकता है।
- ♦ कुछ स्नैक आइटम्स जैसे कि वेजिटेबल बुलेट्स/कटलेट्स आदि बनाने में जहाँ आमतौर पर ब्रेड क्रम्ब्स का उपयोग होता है, वहाँ मोटे तौर पर पीसा हुआ सिरी पोहा उपयोग किया जा सकता है।

NIGER SEEDS SPICY POWDER

सामग्री

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. नाइजर सीड्स | : 250 ग्राम |
| 2. सूखा नारियल पाउडर | : 1 बड़ा चमच |
| 3. धनिया के बीज | : 2 - 3 चमच |
| 4. जीरा | : 2 चमच |
| 5. लहसुन | : 8 - 10 कलियाँ |
| 6. हल्दी पाउडर | : 1 चमच |
| 7. सूखी लाल मिर्च | : स्वादानुसार |
| 8. नमक | : स्वादानुसार |
| 9. इमली का फल/अमचूर | : 1 चमच |
| 10. तेल | : 1 चमच |



प्रक्रिया: नाइजर सीड्स, धनिया के बीज, जीरा को अलग-अलग भूनें। एक कढ़ाई में तेल गरम करें। इसमें विभाजित लाल मिर्च, लहसुन की कलियाँ और इमली डालें। इन्हें दो से तीन मिनट तक भूनें। सभी सामग्री को मिलाकर एक महीन पाउडर में पीस लें। नाइजर सीड्स, अलसी के बीज और इसी तरह के अन्य तेल वाले बीजों की तैयारी अगर लंबे समय तक संग्रहित की जाती है तो रैंसिड हो जाती है। इसलिए इन्हें छोटी मात्रा में तैयार करना बेहतर होता है, जो एक या दो सप्ताह के लिए पर्याप्त हो।

नींबू का अचार (आंध्रा शैली)

सामग्री:

- | | |
|--------------------|------------------------------------|
| 1. नींबू | : 25 |
| 2. सामान्य नमक | : 100 - 150 ग्राम |
| 3. हल्दी | : 1½ चमच |
| 4. मेथी के बीज | : 1 बड़ा चमच |
| 5. सरसों के बीज | : 2 बड़े चमच |
| 6. लाल मिर्च पाउडर | : 50 - 75 ग्राम (आपके स्वादानुसार) |
| 7. लाल मिर्च | : 10 - 15 |
| 8. तिल का तेल | : 250 मिलीलीटर |
| 9. हींग | : ½ चमच |



अचार के लिए सही नींबू कैसे चुनें: लगभग पके हुए लेकिन पूरी तरह से पके नहीं हुए, पतली छिलके वाले नींबू अचार बनाने के लिए आदर्श होते हैं। वे न तो बहुत कठोर होने चाहिए और न ही बहुत नरम। वे हरियाली पीले रंग के और बिना दागों के केवल दृढ़ होने चाहिए।

प्रक्रिया:

नींबू को धोएं और एक स्वच्छ कपड़े पर अच्छी तरह सूखने दें। अचार के लिए विशेष रूप से केवल सामान्य समुद्री नमक का उपयोग करें, न कि आयोडीन युक्त नमक का। इसे धूप में अच्छी तरह सुखाया जाना चाहिए।

जब वे अच्छी तरह से सूख जाएं, तो पंद्रह नींबू को एक इंच के टुकड़ों में काटें और उन्हें एक स्वच्छ और सूखे, चौड़े लेकिन गहरे ग्लास या स्टेनलेस स्टील के कटोरे / बेसिन में रखें। उन्हें काटते समय बीजों को हटा दें। शेष दस नींबू का रस निचोड़ें और नींबू के टुकड़ों में मिला दें। नमक और हल्दी पाउडर मिलाएं। उन सभी को अच्छी तरह मिलाएं और इसे एक स्वच्छ और सूखे पॉर्सिलेन अचार जार या ग्लास जार में एकत्रित करें। इसे तीन दिनों के लिए छोड़ दें।

मेथी के बीज और सरसों के बीज के ? चमच को तब तक सूखा भूनें जब तक वे अच्छी खुशबू न छोड़ दें। तब तक मेथी के बीज गहरे भूरे रंग के हो जाते हैं। उन्हें एक महीने पाउडर में पीस लें। चौथे दिन नींबू के टुकड़ों का रस एक कटोरे में निचोड़ें। नींबू के अर्क और नींबू के टुकड़ों को एक दिन के लिए गर्म धूप में सुखाएं।

अर्क और सूखे नींबू के टुकड़ों को मिलाएं और उन्हें एक सूखे पॉर्सिलेन जार में संग्रहित करें। (हम इस सूरज में सुखाए गए अचार को बिना आगे की प्रक्रिया किए बिना संरक्षित कर सकते हैं। जब भी आवश्यक हो, सिर्फ आवश्यक मात्रा में अचार को लाल मिर्च पाउडर और अन्य मसालों को मिलाकर तड़का लगाया जा सकता है।)

अगली सुबह अचार के नींबू के टुकड़ों को एक सूखे बेसिन में खाली करें। अचार में भुनी हुई मेथी+सरसों के पाउडर को मिलाएं। अचार को पास लाएं और बीच में एक गड्ढा बनाएं।

कढ़ाई में तेल गरम करें। इसमें सरसों और सूखी लाल मिर्च डालें। स्टोव बंद कर दें और हींग डालें। तेल के तापमान को हल्का गर्म से थोड़ा अधिक होने दें। फिर तेल में लाल मिर्च पाउडर मिलाएं। अच्छी तरह मिलाएं और इसे अचार के गड्ढे में डालें। कुछ देर के लिए ढक कर रखें। सभी सामग्रियों को अच्छी तरह मिलाएं।

थोड़ा अचार चावल में मिलाएं और चखें। यदि आवश्यक हो तो अचार में नमक मिलाएं। अच्छी तरह मिलाएं और इसे एक साफ और सूखे सिरेमिक/ग्लास जार में स्टोर करें।

सुनिश्चित करें कि पूरी प्रक्रिया में अचार का संपर्क एक बूंद पानी से भी न हो।

रेसिपी द्वारा: साई लता, हैदराबाद

खट्टी पालक (गोंगुरा / रोसेल) अचार

सामग्री:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. खट्टी पालक के पत्ते | : 500 ग्राम |
| 2. सूखी लाल मिर्च | : 75 ग्राम |
| 3. सरसों के बीज | : 1 चमच |
| 4. सामान्य समुद्री नमक | : 75 ग्राम |
| 5. घना तेल | : 4 बड़े चमच
(तिल/मूंगफली) |
| 6. हींग | : 1 चमच |
| 7. भुनी हुई मेथी के बीज का पाउडर | : 1½ चमच |



तड़का:

- | | |
|--------------------------------|------------|
| 8. घना तेल | : 100 मिली |
| 9. सूखी लाल मिर्च के टुकड़े | : 4 से 5 |
| 10. हींग | : ½ चमच |
| 11. लहसुन की कलियाँ (वैकल्पिक) | : 50 ग्राम |

सही खट्टी पालक कैसे चुनें? खट्टी पालक के पत्ते न तो बहुत कोमल होने चाहिए और न ही बहुत परिपक्व। केवल मध्यम परिपक्व पत्तों में ही अचार तैयार करने के लिए आदर्श स्वाद और बनावट होती है। खट्टी पालक दो प्रकार की होती है - लाल और हरी। लाल प्रकार हरे वाले से अधिक खट्टा होता है। इसलिए अगर हरी खट्टी पालक से अचार बनाया जा रहा है तो इमली का फल भी एक सामग्री के रूप में शामिल किया जाता है।

प्रक्रिया:

खट्टी पालक के पत्तों को गुच्छों से अलग करें। उन्हें पानी में धोकर एक स्वच्छ सूती कपड़े पर छाया में दो से तीन घंटे तक सुखाएं जब तक पत्तों पर का सारा पानी सूख न जाए।

एक बड़ी मोटी तली वाली कढ़ाई में दो बड़े चमच तेल गरम करें और खट्टी पालक के पत्ते डालें। पत्तों को तब तक पलटते रहें जब तक वे अच्छी तरह से पक कर नरम न हो जाएं। अच्छी तरह पके हुए पत्ते जैतून हरे रंग के हो जाते हैं। एक अन्य कढ़ाई में दो बड़े चमच तेल गरम करें। सरसों के बीज डालें। जब वे फूटने लगें, तब सूखी लाल मिर्च डालें। उन्हें एक मिनट के लिए अच्छी तरह भूनें। स्टोव बंद कर दें। इसमें हींग और हल्दी पाउडर मिलाएं।

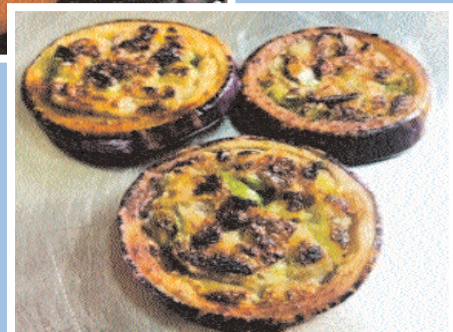
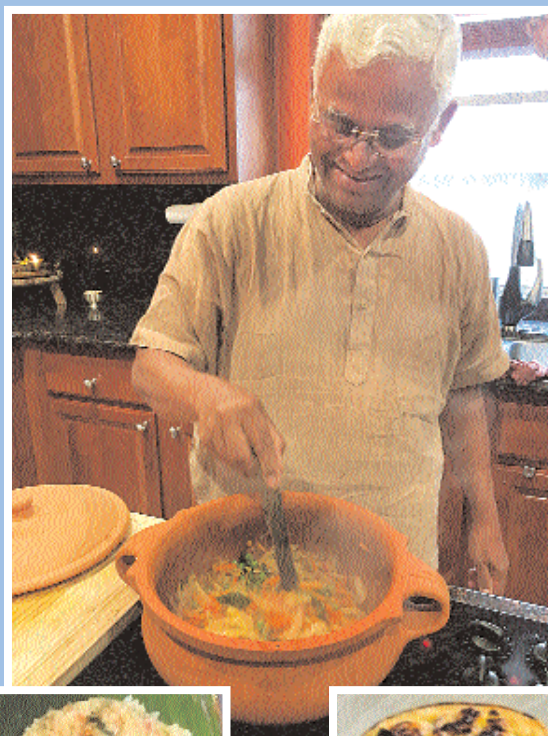
सभी पकाए गए और तले गए आइटम्स को कमरे के तापमान पर पहुँचने दें। फिर तली हुई लाल मिर्च और सरसों को नमक के साथ मोटा पीस लें। फिर पके हुए खट्टी पालक के पत्ते, भुनी हुई मेथी के बीज का पाउडर डालें और केवल पंद्रह से बीस सेकंड के लिए पीसें, ज्यादा नहीं। सामग्री को एक सूखे कंटेनर में निकालें और सभी को अच्छी तरह मिलाएं।

यदि आप लहसुन का उपयोग कर रहे हैं तो उन्हें हल्का कूट लें। तड़का के लिए निर्धारित तेल को कढ़ाई में गरम करें। सरसों के बीज डालें और उन्हें फूटने दें। फिर लाल मिर्च के टुकड़े और लहसुन डालें। एक बार जब लहसुन हल्का सुनहरा हो जाए तो हींग डालें और स्टोव बंद कर दें। जब तड़का कमरे के तापमान पर आ जाए, तो इसे अचार में डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अचार को नमक के लिए चखें। यदि आपको लगता है कि नमक कम है, तो आवश्यक नमक डालें, अच्छी तरह मिलाएं और इसे एक पॉर्सिलेन अचार के जार में स्टोर करें। इस अचार को पत्थर के मोर्तार और मूसल में पीसना सरल और आदर्श है। अचार का बनावट भी अच्छा होगा।

नमक और मिर्चों की निर्दिष्ट मात्रा केवल अनुमानित है। खट्टी पालक के पत्तों की खटास और आपके स्वाद के अनुसार, इन मात्राओं को समायोजित करने की आवश्यकता हो सकती है।

रेसिपी द्वारा: साई लता, हैदराबाद

डॉ. खादर वली से व्यंजन



1. खारा बाथ रेसिपी

सामग्री:

- | | | |
|---------------------|---|---|
| 1. फॉक्सटेल रवा | : | कप (अनाज को भिगोकर,
सूरज में सुखाकर, पिसा हुआ रवा) |
| 2. पानी | : | 1½ कप |
| 3. पानी | : | ½ कप (रवा को नम करने के लिए) |
| 4. करी पत्ते | : | 1 टहनी |
| 5. तड़के की सामग्री | : | 1 चमच |

सब्जियाँ:

- | | | |
|--------------|---|--------------------------------|
| 1. प्याज़ | : | 1 बड़ा |
| 2. गाजर | : | 1 |
| 3. टमाटर | : | 2 |
| 4. हरी मिर्च | : | 5 नंबर
(लंबाई में चीरा हुआ) |
| 5. हरी मटर | : | ¼ कप |
| 6. नमक | : | स्वादानुसार |



प्रक्रिया:

लोहे की कढ़ाई में निम्न लौ पर फॉक्सटेल मिलेट रवा को सूखा भूनें, जब तक वह नट्टी खुशबू न देने लगे। रवा ठंडा होने के बाद, पानी छिड़कें और रवा को कम से कम एक घंटे के लिए भिगोएं (यदि यह दुकान से खरीदा गया रवा है तो कम से कम दो घंटे के लिए भिगोएं)। इसे ढक्कन से ढक दें। जब रवा सूख जाए तो और अधिक पानी छिड़कें और रवा को अच्छी तरह मिलाकर ढक कर रखें।

भाप में पकाना: एक स्टीमर पात्र में एक जाली रखें और लगभग तीन कप पानी को उबालें। गीले रवा के पात्र को स्टैंड पर रखें (सुनिश्चित करें कि रवा का पात्र पानी के संपर्क में न आए) और छह से सात मिनट के लिए भाप में पकाएं। स्टोव बंद कर दें और इसे दो मिनट के लिए आराम दें। फिर भाप में पके हुए रवा के पात्र को हटा दें और यदि कोई गांठें हैं तो उन्हें मसल दें।

इस बीच प्याज़, टमाटर, गाजर को काट लें और एक तरफ रख दें। एक भारी तले वाले स्टील के पैन में तेल गरम करें। एक बार जब तेल पर्याप्त गरम हो जाए, तो तड़के की सामग्री डालें और उन्हें सरसों के बीज फूटने तक भूनें। फिर करी पत्ते, प्याज़, टमाटर, गाजर, हरी मटर एक के बाद एक डालें और अच्छी तरह से भूनें। फिर हरी मिर्च डालें और एक मिनट के लिए भूनें। बाद में पानी, नमक डालें और उबाल लाएं। फिर लौ को कम से कम कर दें, भाप में पके हुए रवा को धीरे-धीरे डालें और लगातार हिलाते रहें ताकि कोई गांठ न बने। इसे ढककर रखें। बीच-बीच में हिलाते रहें और निम्न लौ पर पकाएं जब तक यह पूरी तरह से पक न जाए।

2. स्वीट बाथ रेसिपी



सामग्री:

- | | | |
|-----------------------------------|---|--|
| 1. फॉक्सटेल रवा | : | 1 कप (अनाज को भिगोकर, सूरज में सुखाकर, पिसा हुआ रवा) |
| 2. पानी: | | 2 कप |
| 3. पाम गुड़ सिरप | : | 1 कप (आपकी पसंद के अनुसार समायोजित करें) |
| 4. देसी गाय का घी / नाइजर सीड ऑयल | : | 2 ¹ / ₂ बड़े चमच |
| 5. कद्दू के बीज | : | 1 बड़ा चमच |
| 6. तरबूज के बीज | : | 1 बड़ा चमच |

प्रक्रिया:

लोहे की कढ़ाई में निम्न लौ पर फॉक्सटेल मिलेट रवा को सूखा भूनें, जब तक वह नट्टी खुशबू न देने लगे। रवा ठंडा होने के बाद, पानी छिड़कें और रवा को कम से कम एक घंटे के लिए भिगोएं (यदि यह दुकान से खरीदा गया रवा है तो कम से कम दो घंटे के लिए भिगोएं)। इसे ढक्कन से ढक दें। जब रवा सूख जाए तो और अधिक पानी छिड़कें और रवा को अच्छी तरह मिलाकर ढक कर रखें।

भाप में पकाना: एक स्टीमर पात्र में एक जाली रखें और लगभग तीन कप पानी को उबालें। गीले रवा के पात्र को स्टैंड पर रखें (सुनिश्चित करें कि रवा का पात्र पानी के संपर्क में न आए) और छह से सात मिनट के लिए भाप में पकाएं। स्टोव बंद कर दें और इसे दो मिनट के लिए आराम दें। फिर भाप में पके हुए रवा के पात्र को हटा दें और यदि कोई गांठें हैं तो उन्हें मसल दें।

निम्न लौ पर पकने तक पकाएं। इसके बाद पाम गुड़ का सिरप डालें और पाँच मिनट और पकाएं। कद्दू/तरबूज के बीजों से सजाएँ।

नोट: पाम गुड़ का सिरप तभी डालें जब फॉक्सटेल मिलेट पूरी तरह से पक जाए।

मिलेट से भरी सब्जी के छल्ले

डॉ. खादर वली के रेसिपी

सामग्री:

- | | | |
|-----------------------|---|-------------------------|
| 1. बैंगन | : | 2 बड़े |
| 2. मिलेट आटा | : | 4 बड़े चमच |
| 3. उड़द दाल का आटा | : | 1 बड़ा चमच |
| 4. तेल | : | उथले तलने के लिए आवश्यक |
| 5. शिमला मिर्च | : | 1 |
| 6. प्याज | : | 1 बड़ा |
| 7. धनिया पाउडर | : | 1 चमच |
| 8. जीरा पाउडर | : | 1/2 चमच |
| 9. नमक | : | स्वादानुसार |
| 10. लाल मिर्च पाउडर | : | स्वादानुसार |
| 11. सूखा नारियल पाउडर | : | 1 चमच |
| 12. हरी मिर्च | : | 2 या स्वादानुसार |
| 13. धनिया पत्तियाँ | : | कुछ |



प्रक्रिया:

दो बड़े आकार के बैंगनों को धो लें और 5 मिमी मोटाई में स्लाइस करें। एक समतल तले वाले पैन को गरम करें। पैन पर बैंगन के स्लाइस रखें। उन पर तेल छिड़कें। पैन को ढकें और मध्यम आंच पर कुछ मिनटों के लिए पकाएँ। पके हुए स्लाइस दूढ़ लेकिन नरम होने चाहिए। उन्हें ठंडा होने दें। प्रत्येक स्लाइस से सावधानी से गूदा निकालें बिना उन्हें आकार बिगाड़े। शिमला मिर्च, प्याज और हरी मिर्च को बारीक काट लें।

कढ़ाई में एक बड़ा चमच तेल गरम करें। प्याज, शिमला मिर्च, हरी मिर्च डालें और नरम होने तक भूनें। बैंगन का गूदा और सभी मसाला सामग्री डालें। मिक्सिंग बाउल में किसी भी एक सिरिधान्य आटा के चार बड़े चमच और उड़द आटा का एक बड़ा चमच लें। तली हुई सब्जियों को स्वादानुसार नमक के साथ मिलाएं। सभी को अच्छी तरह मिलाएं। इस मिश्रण में धीरे-धीरे पानी मिलाएं ताकि इडली बैटर के समान गाढ़ा बैटर बने। इसे एक घंटे के लिए आराम दें।

एक बार फिर समतल तले वाले पैन को उथले तलने के लिए गरम करें। उथले तलने के लिए जरूरी तेल डालें। जब तेल मध्यम गरम हो जाए, बैंगन के छल्ले रखें और उन्हें वेजी मसाला बैटर से भरें। भरे हुए छल्लों पर बारीक कटे धनिया छिड़कें। पैन को ढकें और छल्लों के आधार को सुनहरा भूरा होने दें। फिर उन्हें पलटें और दूसरी तरफ भी अच्छी तरह से तलने दें। इन्हें घर की बनी टमाटर की चटनी या आपकी पसंद की किसी भी चटनी के साथ खाया जा सकता है।

नोट: ये छल्ले आपकी पसंद की किसी भी सब्जी (आलू / गाजर / करेला / शिमला मिर्च) और आपकी पसंद के किसी भी प्राकृतिक स्वाद देने वाले एजेंट के साथ बनाए जा सकते हैं।

इस व्यंजन की तैयारी के लिए इडली / डोसा बैटर भी उपयोग किया जा सकता है।

नाश्ता





1. लिटिल मिलेट फ्रीडम इडली



सामग्री:

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. पूरी उड़द दाल | : 1 कप |
| 2. लिटिल मिलेट रवा | : 3 कप |
| 3. लिटिल मिलेट राइस/पोहा | : एक मुट्ठी (नम इडली प्राप्त करने के लिए) |
| 4. मेथी के बीज | : 1/2 चमच |
| 5. नमक | : स्वादानुसार |
| 6. देसी गाय का घी | : इडली प्लेट्स को चिकनाई करने के लिए |
| 7. पानी | : अनाज को भिगोने, बैटर पीसने, इडली भाप में पकाने के लिए आवश्यक |



प्रक्रिया: लिटिल मिलेट को धोएं और मिक्सर में मोटा पीसकर रवा बना लें। इस रवा को कम से कम छह घंटे के लिए भिगोएं। उड़द दाल और मेथी के बीज को पीसने से चार घंटे पहले भिगोएं। फिर उड़द दाल, मेथी के बीज को एक गीले ग्राइंडर में डालें और आधा होने तक पीसें। इस स्तर पर अगर आप बीटेन राइस का उपयोग कर रहे हैं तो उसे कम से कम दस मिनट के लिए भिगोकर उड़द दाल के साथ गीले ग्राइंडर में डालें और चिकना बैटर बनने तक पीसें। उड़द दाल के बैटर को लिटिल मिलेट रवा के साथ मिलाएं और इसे छह घंटे या रात भर के लिए रख दें ताकि यह अच्छी तरह से फर्मेंट हो जाए और उठ जाए। सुनिश्चित करें कि बैटर गाढ़ा हो क्योंकि इसमें गाजर और पालक का पेस्ट मिलाया जाएगा।

सामान्य इडली बनाने के लिए, फर्मेंटेड बैटर का एक हिस्सा लें, नमक डालें और आवश्यकता अनुसार थोड़ा पानी मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं। इडली प्लेट्स को देसी गाय के घी से चिकनाई करें और बैटर को प्लेटों में डालें। स्टीमर में पानी डालें, उबलने दें और फिर इडली प्लेटों को उसमें रखें। ढककर मध्यम आंच पर 8 से 10 मिनट तक भाप में पकाएं। ये इडली मूंगफली की चटनी, सांबर आदि के साथ अच्छी लगती हैं।



CARROT IDLI



Ingredients:

- | | |
|-----------------------------------|-----------|
| 1. Fermented Little Millet Batter | : 1 cup |
| 2. Steamed Carrot Paste | : 1/2 cup |
| 3. Salt | : a pinch |

Procedure : Rinse a carrot well, peel and dice it. Steam diced carrot and blend it into a smooth paste. To a mixing bowl add the idli batter, salt, carrot paste and mix well. Rest it for about an hour. Grease the idli plates with ghee, pour the batter into idli mould and steam them in a steamer for 8 to 10 minutes on medium flame. Carrot Idli is ready.

NOTE: Do not discard the water in which little millet rava is soaked as the nutrients get leached into water. Use it for grinding the batter.



SPINACH IDLI



Ingredients:

- | | |
|-----------------------------------|-----------|
| 1. Fermented Little Millet Batter | : 1 cup |
| 2. Steamed Spinach Paste | : 1/2 cup |
| 3. Salt | : a pinch |

Procedure : Rinse spinach leaves well and chop them into small pieces. Steam spinach and add it to a blender to make a paste. To a mixing bowl add the idli batter, salt, spinach paste and mix well. Rest it for about an hour. Grease the idli plates with ghee, pour the batter into idli mould and steam them in a steamer for eight to ten minutes on medium flame. Spinach Idli is ready.

रेसिपी : अनुराधा, तिरुपति



2. लिटिल मिलेट इडली (भाप में पके रवा के साथ)



सामग्री:

- | | |
|--------------------|-------------------------------------|
| 1. उड़द दाल (पूरी) | : 1 कप |
| 2. लिटिल मिलेट रवा | : 3 कप |
| 3. मेथी के बीज | : 1 चमच |
| 4. नमक | : स्वादानुसार |
| 5. घी/तेल | : इडली साँचों को चिकनाई करने के लिए |



भाप में पकाने की प्रक्रिया: एक चौड़े कटोरे में एक कप लिटिल मिलेट रवा लें। रवा पर एक चौथाई कप पानी छिड़कें और अच्छी तरह मिलाएं। इसे एक घंटे के लिए ढककर रख दें। अब तक रवा सभी पानी को सोख चुका होगा और सूख चुका होगा। रवा पर थोड़ा और पानी छिड़कें और अच्छी तरह मिलाएं और ढककर रखें। अगर रवा सूख जाए तो एक बार फिर से प्रक्रिया दोहराएं। रवा को सिर्फ इतना गीला होना चाहिए कि वह गुच्छा बना सके लेकिन हल्की सी धक्के से बिखर जाए। विचार यह है कि रवा को दो घंटे की अवधि के लिए गीला रखा जाए। भाप में पकाने से पहले रवा में एक चमच तेल मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं। एक बड़े पात्र में लगभग तीन कप पानी उबालें और गीले रवा को सात से आठ मिनट तक भाप में पकाएं। नियमित अंतराल पर एक कांटा का उपयोग करके रवा को मिलाते रहें। अगर जरूरत हो तो कुछ और चमच पानी छिड़कें। तीन कप रवा लगभग पाँच कप तक की मात्रा में बढ़ जाएगा। स्टोव बंद कर दें। इसे ठंडा होने दें और अगर कोई गांठें हों तो उन्हें अलग कर दें।

इडली बैटर तैयार करना: बैटर पीसने से तीन घंटे पहले उड़द दाल और मेथी के बीज को भिगो दें। बैटर को थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाते हुए पीसें जब तक कि यह चिकना और फेनीला न हो जाए। शुरुआत में ही बहुत अधिक पानी न डालें। नियमित अंतराल पर अपने हाथ में थोड़ा बैटर लेकर जाँचें कि क्या यह वांछित स्थिरता और बनावट का है। अगर यह बहुत तंग है तो थोड़ा और पानी छिड़कें और पीसना जारी रखें। एक बार बैटर तैयार हो जाने के बाद, इसमें भाप में पका हुआ रवा और नमक मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं। एक सावधानी की बात। उड़द दाल के बैटर में गरम रवा न मिलाएं क्योंकि बैटर बहुत खट्टा हो सकता है। अगर जरूरत हो तो थोड़ा पानी मिलाएं। इसे चार से पाँच घंटे के लिए एक गरम जगह पर ढककर रखें। अगर मौसम गर्म और आर्द्र है तो इसे रात भर के लिए न फर्मेंट करें।

इडली तैयार करना: बैटर की स्थिरता जाँचें। अगर जरूरत हो तो थोड़ा पानी मिलाएं और हल्के से मिलाएं। बैटर को जोर से न पीटें। इडली स्टीमर में लगभग दो कप पानी उबालें। इडली मोल्ड्स को घी/तेल से चिकनाई करें। बैटर को मोल्ड्स में भरें। मोल्ड स्टैंड को स्टीमर पात्र में रखें और दस मिनट के लिए इडली को भाप में पकाएं (पहले पाँच मिनट के लिए उच्च लौ पर और बाद में मध्यम लौ पर)। लौ कम करें, ढक्कन खोलें और गीली उंगलियों से जाँचें कि इडली पकी है या नहीं। अगर बैटर उंगलियों पर नहीं चिपकता है तो इसका मतलब है कि इडली पक गई है। स्टोव बंद कर दें और स्टीमर को दस मिनट और ढककर रखें। गीले चमच का उपयोग करके इडली को हल्के से निकालें और उन्हें गरमा गरम नारियल की चटनी और सांबर के साथ परोसें।

नोट:

- इडली को बहुत लंबे समय तक न पकाएं क्योंकि वे कठोर हो सकती हैं।
- स्टीमर में बहुत अधिक पानी न डालें क्योंकि निचली प्लेटों की इडली अधिक पक सकती हैं।
- इस रेसिपी को कुल तैयारी का समय लगभग आठ घंटे है।
- इस प्रक्रिया का उपयोग करके बनाई गई सिरी चावल इडली बहुत नरम और फूली हुई होती हैं।

रेसिपी : साई लता, हैदराबाद



3. कोडो मिलेट कांची इडली



सामग्री:

- | | | |
|---------------------------|---|--|
| 1. छिलके सहित उड़द की दाल | : | 1 कप (कम से कम 2 घंटे के लिए भिगोएं) |
| 2. कोडो मिलेट | : | 2 कप (कम से कम 6 घंटे के लिए भिगोएं) |
| 3. दही | : | 1 कप |
| 4. तेल | : | 1 बड़ा चमच |
| 5. देसी गाय का घी | : | 1 बड़ा चमच |
| 6. हरी मिर्च | : | 5 (या स्वादानुसार) |
| 7. करी पत्ते | : | 1 टहनी |
| 8. काली मिर्च | : | 1/2 छोटा चमच |
| 9. जीरा | : | 1/2 छोटा चमच |
| 10. हींग | : | एक चुटकी |
| 11. नमक | : | स्वादानुसार |
| 12. पानी | : | आवश्यकतानुसार (अनाज भिगोने, बैटर पीसने और इडली बनाने के लिए) |



प्रक्रिया : कोडो मिलेट और छिलके सहित उड़द की दाल को अलग-अलग भिगोएं। गीले ग्राइंडर का उपयोग करके एक गाढ़ा बैटर तैयार करें। फिर बैटर को छह घंटे के लिए फर्मेंट करें। एक पैन में घी और तेल गरम करें। इसमें चीरा लगी हुई मिर्च, काली मिर्च, करी पत्ते, जीरा, हींग डालें और एक मिनट के लिए भूनें। इसे इडली बैटर में मिलाएं।

अब बैटर में हंग (गाढ़ा) दही और नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं। एक टंबलर/सांचा लें और उसके अंदरूनी हिस्से को घी से ग्रीस करें और उसमें बैटर आधा भरें। इडली कुकर में पानी डालें, टंबलर/सांचों को रखें और बीस मिनट तक या पक जाने तक कम आंच पर भाप से पकाएं।

चटनी

सामग्री:

- | | | |
|----------------------------|---|-------------------------------|
| 1. भुने हुए तिल | : | 3 बड़े चमच |
| 2. सूखा नारियल | : | 1 बड़ा चमच |
| 3. हरी मिर्च | : | 5 (या स्वादानुसार) |
| 4. नमक | : | स्वादानुसार |
| 5. आमचूर पाउडर/नींबू का रस | : | स्वादानुसार (घर का बना पाउडर) |
| 6. पुदीना पत्तियाँ | : | 1/2 कप |
| 7. तेल | : | 1 1/2 बड़े चमच |
| 8. हींग | : | एक चुटकी |

विधि: भुने हुए तिल, सूखा नारियल, हरी मिर्च, नमक, आमचूर पाउडर, पुदीना पत्तियों को एक ग्राइंडर जार में डालें और थोड़े पानी के साथ पीस लें। एक पैन में तेल गरम करें। एक चुटकी हींग डालें, स्टोव बंद कर दें और इसे चटनी में मिला दें।

नोट: यह व्यंजन कभी-कभार बनाया जा सकता है क्योंकि इसमें उड़द दाल और मिलेट का अनुपात 1:2 है, जो डॉ. खादर वली द्वारा सलाहित 1:3 या 1:4 से अलग है।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्भुत



4. कोडो मिलेट रवा इडली



सामग्री:

1. कोडो मिलेट रवा : 2 कप
2. सब्जियाँ : 2 कप (बारीक कटी हुई)
3. भुनी हुई मूंगफली : 1 बड़ा चमच
4. भिगोई हुई बंगाल ग्राम दाल : 1 बड़ा चमच
5. फेंटा हुआ खट्टा देसी गाय का दही : 3 कप
6. देसी गाय का घी : 2 बड़े चमच
7. धनिया पत्तियाँ : थोड़ी सी (बारीक कटी हुई)
8. जीरा : 1/2 चमच
9. हरी मिर्च : आवश्यकतानुसार (बारीक कटी हुई)
10. नमक : स्वादानुसार
11. फर्मेंटेड इडली बैटर : 1 बड़ा कड़छुल



प्रक्रिया : एक भारी तले वाले स्टेनलेस स्टील पैन को गरम करें और उसमें एक बड़ा चमच घी डालें। जब घी गरम हो जाए, तो उसमें कोडो मिलेट रवा डालें और उसे अच्छी खुशबू आने तक भूनें। भुने हुए रवा को ठंडा होने दें। फिर धीरे-धीरे रवा में फेंटा हुआ खट्टा दही मिलाएं जब तक इडली बैटर जैसी स्थिरता प्राप्त न हो जाए। मिश्रण को चार घंटे के लिए आराम दें।

सब्जियों और भिगोई हुई बंगाल ग्राम दाल को नरम होने तक भाप में पकाएं। मूंगफली को सूखा भूनें और उन्हें बेलन का उपयोग करके थोड़ा कुचल लें।

तड़का के लिए एक कढ़ाई गरम करें। बचे हुए घी को कढ़ाई में डालें। जब घी गरम हो जाए, तो उसमें जीरा, बारीक कटी हुई हरी मिर्च, भिगोई हुई बंगाल ग्राम दाल, पकाई हुई सब्जियाँ एक के बाद एक डालें। सब्जियों को पानी वाष्पित होने तक भूनें।

जब तली हुई सब्जियाँ ठंडी हो जाएं, तो उन्हें रवा और दही के मिश्रण में नियमित फर्मेंटेड इडली बैटर (सिरी चावल से बना), नमक, कुचली हुई मूंगफली और बारीक कटे धनिया के साथ मिलाएं। सभी सामग्रियों को अच्छी तरह मिलाएं और बैटर को दस से पंद्रह मिनट के लिए आराम दें। इस बीच, इडली स्टीमर में लगभग तीन कप पानी उबालें (आपके इडली स्टीमर के प्रकार पर निर्भर करता है)। इडली प्लेटों को पानी से धोएं और उन्हें घी से चिकनाई करें। बैटर को इडली मोल्ड्स में डालें। मोल्ड्स को इडली स्टीमर में रखें और लगभग 10-15 मिनट या जब तक इडली पक न जाएं, तब तक भाप में पकाएं। इडली तैयार होने पर तैयार की गई चटनी या आपकी पसंद की किसी भी साइड डिश के साथ गरमा गरम परोसें। इडली प्लेटों को चिकनाई करें और बैटर को इडली मोल्ड में डालें और उन्हें गरम स्टीमर में रखें। स्टोव के प्रकार के आधार पर, इडली पकने में दस से पंद्रह मिनट लगते हैं। आंच को कम करें और गीले टूथपिक या कांटे से चेक करें कि वे पक गए हैं या नहीं। अगर इडली पक गई है तो बैटर टूथपिक से चिपकती नहीं है। एक बार हो जाने पर स्टोव बंद कर दें। स्टोव बंद करने के तुरंत बाद इडली को निकालने की कोशिश न करें क्योंकि पकने की प्रक्रिया कम से कम दस मिनट तक जारी रहती है। इडली को सावधानी से निकालें और उन्हें सांबर और/या नारियल की चटनी के साथ परोसें।

आम तौर पर, रवा इडली को हवा दार और स्पंजी बनावट देने के लिए फ्रूट साल्ट या बेकिंग सोडा का उपयोग किया जाता है। चूंकि डॉ. खादर वली ऐसे किसी भी रासायनिक के उपयोग के खिलाफ सलाह देते हैं, हमने इसके बजाय फर्मेंटेड इडली बैटर का उपयोग किया है।

नोट: इस बैटर का स्वाद लंबे समय तक संरक्षित रहने पर अच्छा नहीं रहता। यह एक बार के उपयोग के लिए बैटर है, नियमित इडली बैटर की तरह नहीं।

रेसिपी : साई लता, हैदराबाद



5. कोडो मिलेट रवा और पीला कद्दू इडली



सामग्री:

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. कोडो मिलेट रवा | : 1 कप |
| 2. कसा हुआ कद्दू | : 3 कप |
| 3. खट्टा दही | : 1 कप |
| 4. हरी मिर्च | : 3 से 4 |
| 5. कटा हुआ धनिया | : 1 बड़ा चमच |
| 6. तेल | : 2 बड़े चमच |
| 7. सरसों के बीज | : $\frac{1}{4}$ चमच |
| 8. उड़द दाल | : 1 चमच |
| 9. भिगोई हुई चना दाल | : 1 बड़ा चमच |
| 10. जीरा | : $\frac{1}{4}$ चमच |
| 11. कसा हुआ नारियल | : 1 बड़ा चमच (वैकल्पिक) |
| 12. हींग | : एक चुटकी |
| 13. काली मिर्च | : $\frac{1}{2}$ चमच (कुचली हुई) |
| 14. नमक | : स्वादानुसार |



प्रक्रिया: कोडो मिलेट को छह घंटे भिगोकर और सूरज में सुखाकर कोडो मिलेट रवा बनाया जाता है। एक मोटे तले वाली कढ़ाई में एक बड़ा चमच तेल गरम करें। उड़द दाल और सरसों के बीज डालें। एक बार जब सरसों के बीज फूटने लगें, हींग, हरी मिर्च और भिगोई हुई चना दाल डालें और एक मिनट के लिए भूनें। रवा डालें और इसे तीन से चार मिनट तक भूनें जब तक यह नट्टी खुशबू न देने लगे। स्टोव बंद कर दें और रवा को एक मिक्सिंग बाउल में ट्रांसफर करें। रवा को कमरे के तापमान पर आने दें और उसमें कसा हुआ कद्दू, दही और नमक मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं। बैटर की स्थिरता बढ़ा बैटर की तरह होनी चाहिए। इसे चार घंटे के लिए आराम दें। अगर जरूरत हो तो थोड़ा और दही या पानी मिलाएं। इडली बनाने से पहले बैटर में कसा हुआ नारियल, कुचली हुई काली मिर्च और कटा हुआ धनिया मिला सकते हैं। इडली मोल्ड्स को घी या तेल से चिकनाई करें, उनमें बैटर भरें और इडली को पकने तक भाप में पकाएं।

मीठा संस्करण खजूर गुड़ के साथ

एक कड़ाही में एक चमच घी गरम करें और उसमें एक कप बार्नार्ड रवा डालें और उसे तब तक भूनें जब तक कि यह एक नट्टी खुशबू न देने लगे। इसे एक मिक्सिंग बाउल में स्थानांतरित करें। रवा को कमरे के तापमान पर आने दें और उसमें तीन कप कद्दूकस किया हुआ कद्दू, दो बड़े चमच दही और आधा चुटकी नमक मिलाएं। इन सभी को अच्छी तरह मिलाएं और मिश्रण को चार घंटे के लिए आराम दें।

चार घंटे के बाद एक बड़ा चमच कद्दूकस किया हुआ ताजा नारियल, दो बड़े चमच खजूर गुड़ सिरप/खजूर गुड़, एक चुटकी इलायची पाउडर, एक बड़ा चमच भुनी/तली हुई चिरौजी और एक बड़ा चमच घी मिलाएं। इन सभी को अच्छी तरह मिलाएं।

एक इडली स्टीमर में तीन कप पानी उबालें। इडली पिट्स को घी से ग्रीस करें। प्रत्येक पिट में बैटर डालें और चमच से हल्के से दबाएं। इडली प्लेट को स्टीमर में रखें, ढक्कन लगाएं और पकने तक पकाएं। बच्चे इन मीठी इडली का आनंद लेंगे।



रेसिपी : साई लता, हैदराबाद



6. लिटिल मिलेट उपमा



Ingredients:

1. Little Millet : 1 cup
2. Carrot, Beans/ Green Peas : 2 tablespoons (finely diced)
3. Onion : medium sized one finely chopped
4. Water : $2\frac{1}{2}$ cups
5. Grated Ginger : 1 teaspoon
6. Green Chillies : 3
7. Coriander Leaves : 2 tablespoons
(finely chopped)
8. Groundnuts : 1 tablespoon (soaked)
9. Salt : to taste
10. Oil : $1\frac{1}{2}$ tablespoons
11. Mustard Seeds : $\frac{1}{4}$ teaspoon
12. Skinned Black Gram : 1 teaspoon
13. Curry Leaves : 1 sprig
14. Turmeric Powder : a pinch



Procedure : Roast a cupful of little millet in an iron kadai until it gives out nice aroma. Now rinse and soak it in $\frac{1}{4}$ cup of water for a minimum of six hours.

भाप में पकाने की प्रक्रिया:

एक चौड़े कटोरे में एक कप लिटिल मिलेट लें। इस पर एक चौथाई कप पानी छिड़कें और अच्छी तरह मिलाएं। इसे एक घंटे के लिए ढककर रख दें। अब तक अनाज सारा पानी सोख चुका होगा और सूख चुका होगा। इस पर थोड़ा और पानी छिड़कें और अच्छी तरह मिलाएं और ढककर रखें। अगर अनाज सूख जाए तो प्रक्रिया को फिर से दोहराएं। छह घंटे के अंत में अनाज सिर्फ इतना गीला होना चाहिए कि वह गुच्छा बना सके लेकिन हल्की सी धक्के से बिखर जाए। विचार यह है कि रवा को छह घंटे की अवधि के लिए गीला रखा जाए। भाप में पकाने से पहले अनाज में एक चमच तेल मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं। एक बड़े पात्र में लगभग तीन कप पानी उबालें और गीले अनाज को आठ से दस मिनट तक भाप में पकाएं। नियमित अंतराल पर एक कांटा का उपयोग करके मिलेट को मिलाते रहें। अगर जरूरत हो तो कुछ और चमच पानी छिड़कें। एक कप अनाज की मात्रा लगभग दो कप तक बढ़ जाएगी। स्टोव बंद कर दें। इसे ठंडा होने दें और अगर कोई गांठें हों तो उन्हें अलग कर दें। एक भारी तले वाले स्टील पैन को गरम करें और उसमें तेल डालें। एक बार जब तेल पर्याप्त गरम हो जाए, तड़का सामग्री डालें और सरसों के बीज फूटने तक भूनें। फिर कटा हुआ प्याज, कसा हुआ अदरक, कटी हुई हरी मिर्च, करी पत्ते, कटी हुई सब्जियाँ, भिगोई हुई मूंगफली एक के बाद एक डालें और अच्छी तरह से भूनें। अब शेष डेढ़ कप पानी डालें और उसे उबालने दें।

इसमें भाप में पका हुआ लिटिल मिलेट, हल्दी, नमक मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं। इसे कम आंच पर पकने दें। अगर जरूरत हो तो और पानी मिलाएं। धनिया पत्तियों से सजाकर गरमागरम रायता या सांबर या अपनी पसंद की चटनी के साथ परोसें।

नोटः

तेलुगु राज्यों में बहुत लोकप्रिय एक दिलचस्प नाश्ता है स्क्रू पेसरट्टु जो कुछ नहीं बल्कि पूरे मूंग का चीला (चिल्ला) है जिस पर उपमा को उदारतापूर्वक लगाया जाता है।

एम.एल. ए पेसरट्टु बनाने के लिए उपयोग किया जाने वाला उपमा नरम होना चाहिए। इसलिए इसे पकाते समय आधा कप अधिक पानी मिलाया जा सकता है।

कृपया पेज नं. 69 पर पेसरट्टु रेसिपी देखें।

(OR)

विकल्प विधि: सिरि चावल को अलग से पकाएं। इसे तड़का सामग्री में मिलाएं, ढक्कन बंद करके पांच मिनट के लिए धीमा कर दें। बचे हुए सिरि चावल को भी उपमा में बदला जा सकता है।

नोटः सिरि चावल रवा का भी उपमा बनाने के लिए उपयोग किया जा सकता है। रवा को केवल तीन से चार घंटे भिगोने की जरूरत होती है।

डॉ. खादर वली ने हमें सूखे मेवे का उपयोग न करने की सलाह दी है, इसलिए हमारी रेसिपी में काजू शामिल नहीं किया गया है। उनकी जगह मूंगफली को शामिल किया गया है।

रेसिपी : साई लता, हैदराबाद



7. लिटिल मिलेट टामरिंड पल्प उपमा



सामग्री:

- | | |
|--------------------|---|
| 1. लिटिल मिलेट रवा | : 1 कप (भिगोया हुआ, धूप में सुखाया हुआ, पिसा हुआ रवा) |
| 2. हरी मिर्च | : 8 (या स्वादानुसार) |
| 3. ताजा कसा नारियल | : 1 बड़ा चमच |
| 4. इमली | : 1 1/2 बड़ा चमच |
| 5. पाम गुड़ सिरप | : 1 छोटा चमच |
| 6. पानी | : 2 1/2 कप |
| 7. तेल | : 4 बड़े चमच |
| 8. मूंगफली | : 2 बड़े चमच |
| 9. प्याज़ | : 1-2 |
| 10. नमक | : स्वादानुसार |
| 11. हल्दी पाउडर | : 1/4 छोटा चमच |
| 12. करी पत्ते | : एक टहनी |
| 13. तड़का सामग्री | : 1 छोटा चमच |



प्रक्रिया : 1. इमली को भिगोकर उसका गूदा निकालें। हरी मिर्च, कढ़कस किया हुआ नारियल, नमक और हल्दी का पेस्ट बना लें। 2. इमली का गूदा, हरी मिर्च का पेस्ट और ताड़ का गुड़ सिरप को 2 1/2 कप पानी में मिलाएं। 3. थोड़े तेल में लिटिल मिलेट रवा को फ्राई करें। 4. एक मोटे तले की कड़ाही में तेल गरम करें, तड़का सामग्री, मूंगफली, करी पत्ते और कटा हुआ प्याज़ डालें। अच्छे से भूनें फिर इमली का मिश्रण डालें और उबाल लाएं। 5. आंच को कम करें और धीरे-धीरे रवा डालते हुए लगातार चलाएं ताकि गांठें न बनें। 6. कम आंच पर पंद्रह मिनट या तब तक पकाएं जब तक यह पूरी तरह से पक न जाए।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दतूर



8. कोडो मिलेट रवा उपमा



सामग्री:

- | | |
|-------------------|--|
| 1. कोडो मिलेट रवा | : 1 कप (अनाज भिगोकर, धूप में सुखाकर, पिसा हुआ रवा) |
| 2. हरी मिर्च | : 3 |
| 3. प्याज़ | : 2 (लम्बाई में कटा हुआ) |
| 4. नमक | : स्वादानुसार |
| 5. पानी | : 3 कप (अलग से पानी गरम करें) |
| 6. तड़का सामग्री | : 1 छोटा चमच |
| 7. करी पत्ते | : एक टहनी |



प्रक्रिया : एक कप कोडो मिलेट को लोहे की कड़ाही में इतना

भूनें जब तक इससे अच्छी खुशबू न आने लगे। अब इसे 1.5 कप पानी में कम से कम तीस मिनट के लिए भिगो दें (यदि यह स्टोर से खरीदा गया रवा है, तो इसे दो घंटे के लिए भिगोएं)। स्टोव पर एक मोटे तले की स्टील की पैन रखें, उसमें तेल डालें। जब तेल काफी गरम हो जाए, तो एक-एक करके तड़का सामग्री, मिर्च, करी पत्ते, प्याज़ डालें और अच्छी तरह से भूनें। इसमें बचा हुआ 1.5 कप पानी डालें जिसमें कोडो मिलेट भिगोया गया था। इसे उबाल लाएं और नमक, रवा डालकर अच्छी तरह मिलाएं। ढक्कन से ढककर कम आंच पर पकाएं जब तक कि यह पूरी तरह से पक न जाए।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोदतूर



9. बार्नयार्ड मिलेट बीटन राइस (पोहा) उपमा



सामग्री:

- | | |
|--------------------|-------------------------------------|
| 1. बार्नयार्ड पोहा | : 3 कप |
| 2. तेल | : 6 बड़े चमच |
| 3. हरी मिर्च | : 10 |
| 4. नमक | : स्वादानुसार |
| 5. हल्दी पाउडर | : 1/4 छोटा चमच |
| 6. प्याज़ | : 2 बड़े |
| 7. तड़का सामग्री | : 1 छोटा चमच |
| 8. करी पत्ते | : एक टहनी |
| 9. धनिया पत्ते | : एक मुट्ठी (सजावट के लिए वैकल्पिक) |
| 10. सूखी लाल मिर्च | : 2 (तड़के के लिए) |
| 11. नींबू का रस | : स्वादानुसार |



प्रक्रिया : हरी मिर्च और नमक का पेस्ट बना लें। बार्नयार्ड मिलेट पोहा को छलनी का उपयोग करके धो लें। स्टोव पर एक भारी तले का पैन रखें, उसमें तेल डालें। जब तेल पर्याप्त गरम हो जाए, तो एक-एक करके तड़का सामग्री, सूखी लाल मिर्च, करी पत्ते डालें और भूनें। फिर बारीक कटा हुआ प्याज़ डालें, एक मिनट के लिए भूनें और बाद में मिर्च का पेस्ट डालकर तब तक भूनें जब तक कि कच्ची गंध न चली जाए। अगले चरण में हल्दी पाउडर डालें। इसमें धुला हुआ पोहा और नींबू का रस मिलाएं और कम आंच पर अच्छी तरह मिलाएं। स्टोव बंद कर दें और गरमागरम परोसें।

नोट: मिलेट फ्लेक्स/पोहा मिलेट्स को भिगोने के बाद तैयार किए जाते हैं। इसलिए व्यंजन तैयार करते समय उन्हें भिगोने की जरूरत नहीं होती।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोदतूर

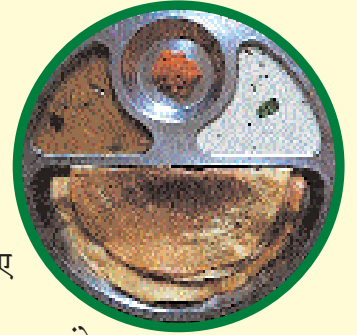


10. बार्नयार्ड मिलेट डोसा:



सामग्री:

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. पूरे छिलके वाले काले ग्राम | : 1 कप |
| 2. बार्नयार्ड मिलेट | : 4 कप |
| 3. बार्नयार्ड मिलेट राइस/बीटन राइस | : 1/2 कप (वैकल्पिक) |
| 4. मेथी के बीज | : 1/2 छोटा चमच |
| 5. नमक | : स्वादानुसार |
| 6. तेल | : डोसा सेंकने के लिए आवश्यकतानुसार |



प्रक्रिया: उड़द दाल (छिलके वाली) और मेथी के दानों को पीसने से चार घंटे पहले अच्छी तरह धोकर भिगो दें। अलग कटोरे में बार्नयार्ड मिलेट को कम से कम छह घंटे के लिए धोकर भिगो दें। बार्नयार्ड मिलेट पोहा को पीसने से दस मिनट पहले भिगो दें। इन सभी सामग्रियों को एक गीले ग्राइंडर में डालें और चिकना बैटर बनने तक पीसें (मिलेट भिगोने के लिए इस्तेमाल किया गया पानी पीसने के लिए भी इस्तेमाल करें)। इसे छह घंटे या रातभर के लिए अलग रख दें ताकि यह अच्छी तरह फरमेंट हो जाए और उठ जाए। डोसा बनाने से ठीक पहले बैटर में नमक मिला दें। पहली बार एक लोहे की तवा को तेल से चिकना करें और जब यह काफी गरम हो जाए, तब तवा पर बैटर का एक चमचा गोलाकार में फैलाएं। डोसा पर थोड़ा तेल डालें और मध्यम आंच पर पकने दें। यह मूंगफली की चटनी, सांभर, आलू मसाला आदि के साथ अच्छा लगता है।

नोट: यदि पका हुआ बार्नयार्ड मिलेट चावल का उपयोग किया जा रहा है तो उसे पीसने के अंत में जोड़ना होगा। डॉ. खदर वली का सुझाव है कि किण्वित डोसा कम से कम एक सप्ताह में एक बार खाना चाहिए क्योंकि यह आंत में प्रीबायोटिक और प्रोबायोटिक स्थितियों का निर्माण करता है।



11. ब्राउनटॉप मिलेट फ्लोर इंस्टेंट डोसा



सामग्री:

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. ब्राउनटॉप मिलेट फ्लोर | : 3 कप (अनाज भिगोया हुआ, धूप में सुखाया हुआ, पिसा हुआ आटा) |
| 2. नमक | : स्वादानुसार |
| 3. पानी | : आवश्यकतानुसार (4 कप) |
| 4. जीरा | : 2 छोटे चमच |
| 5. तेल | : डोसा सेंकने के लिए आवश्यकतानुसार |



प्रक्रिया: एक मिक्सिंग बाउल में आटा, नमक, और पानी डालें और अच्छी तरह मिलाएं ताकि कोई गांठ न रहे। बैटर पतला और बहने वाला होना चाहिए। इसे तीस मिनट के लिए भिगो कर रख दें। डोसा बनाने से ठीक पहले बैटर में जीरा डाल सकते हैं। पहली बार एक लोहे की तवा को तेल से चिकना करें और एक रिम वाले ग्लास का उपयोग करके बैटर डालें। डोसा पर तेल डालें और दोनों तरफ से तलें। स्वादिष्ट इंस्टेंट डोसा तैयार हैं (बारीक कटा हुआ गाजर, नारियल, मोटे पिसे हुए मूंगफली को डोसा के ऊपर टॉपिंग के रूप में जोड़ा जा सकता है)।

नोट: अगर आटा दुकान से खरीदा गया है, तो इसे डोसा बनाने से कम से कम एक घंटे पहले भिगोना होगा। डॉ. खदर वली ने बताया कि सिरिधान्य इंस्टेंट डोसा खाना सिरिधान्य चावल खाने के बराबर है।

रेसिपी : अनुराधा, तिरुपति



12. सिरिधान्य फ्लोर इस्टेंट टोमैटो डोसा



सामग्री:

- | | | |
|--------------------|---|--|
| 1. सिरिधान्य फ्लोर | : | 2 कप (अनाज भिगोया हुआ, धूप में सुखाया हुआ, पिसा हुआ आटा) |
| 2. टमाटर | : | 3 मध्यम आकार के |
| 3. लाल मिर्च पाउडर | : | 2 छोटे चमच |
| 4. नमक | : | स्वादानुसार |
| 5. धनिया पत्ते | : | आवश्यकतानुसार, बारीक कटे हुए (वैकल्पिक) |
| 6. जीरा | : | 1 छोटा चमच |
| 7. पानी | : | डोसा बैटर बनाने के लिए आवश्यकतानुसार |
| 8. तेल | : | डोसा सेंकने के लिए आवश्यकतानुसार |

प्रक्रिया:

टमाटर को छोटे टुकड़ों में काट लें। इन्हें नमक और मिर्च पाउडर के साथ मिक्सर जार में डालें और प्यूरी बना लें। मिक्सिंग बाउल में कोई भी सिरिधान्य आटा, टमाटर की प्यूरी, पानी डालें और अच्छी तरह मिलाएं ताकि कोई गांठ न रहे। बैटर पतला और बहने वाला होना चाहिए।

इसे तीस मिनट के लिए भिगो कर रख दें। इसमें बारीक कटी हुई धनिया पत्तियाँ मिलाएं। डोसा बनाने से ठीक पहले बैटर में जीरा भी डाला जा सकता है। पहली बार एक लोहे की तवा को तेल से चिकना करें और लडल या रिम वाले ग्लास की मदद से बैटर डालें।

डोसा पर तेल डालें और दोनों तरफ से तलें। ये डोसे सादे सिरिधान्य आटा इस्टेंट डोसों की तुलना में पकने में थोड़ा अधिक समय लेते हैं। इन्हें अपनी पसंद की किसी भी चटनी के साथ परोसें।

नोट: डॉ. खदर वली ने बताया है कि सिरिधान्य इस्टेंट डोसा खाना सिरिधान्य चावल खाने के बराबर है। फायदा पाने के लिए फर्मेंटेड डोसा खाना जरूरी है क्योंकि ये हमारी आंत में प्रोबायोटिक और प्रोबायोटिक स्थितियाँ बनाते हैं।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्तूर



13. सिरिधान्य फ्लोर इंस्टेंट पालक डोसा:



सामग्री:

- | | | |
|--------------------|---|--|
| 1. सिरिधान्य फ्लोर | : | 1 कप (अनाज भिगोया हुआ, धूप में सुखाया हुआ, पिसा हुआ आटा) |
| 2. पालक | : | 2 गुच्छे |
| 3. हरी मिर्च | : | 10 |
| 4. नमक | : | स्वादानुसार |
| 5. पानी | : | डोसा बैटर बनाने के लिए आवश्यकतानुसार |
| 6. तेल | : | डोसा सेंकने के लिए आवश्यकतानुसार |

प्रक्रिया:

पालक की पत्तियों को बारीक काट लें और उन्हें हरी मिर्च के साथ पैन में डालकर अच्छी तरह से भूनें। एक बार जब यह पूरी तरह से ठंडा हो जाए, तो इसे नमक के साथ मिक्सर जार में डालकर बारीक पेस्ट बना लें।

किसी भी सिरिधान्य आटा, पालक का पेस्ट, और पानी को एक कटोरे में मिलाएं और अच्छी तरह से मिलाएं ताकि कोई गांठ न रहे। बैटर पतला और बहने वाला होना चाहिए। इसे तीस मिनट के लिए भिगो कर रख दें।

पहली बार एक लोहे की तवा को तेल से चिकना करें और लडल या रिम वाले ग्लास की मदद से बैटर डालें। डोसा पर तेल डालें और दोनों तरफ से तलें। स्वादिष्ट इंस्टेंट पालक डोसा तैयार हैं।

नोट: हम टमाटर, गाजर, पुदीना, या एक समय में किसी भी एक प्रकार की हरी पत्तेदार सब्जियों का उपयोग करके विभिन्न स्वादों के डोसा तैयार कर सकते हैं। किसी भी दो प्रकार की हरी सब्जियों को मिलाने से बचें। बच्चों को यह डोसा रेसिपी पसंद आती है क्योंकि यह रंगीन, आकर्षक और स्वास्थ्य के लिए अच्छी होती है।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्तूर



14. बार्नयार्ड मिलेट रवा डोसा (अनाज का उपयोग करके)



सामग्री:

1. बार्नयार्ड मिलेट : 1 कप
2. पानी : आवश्यकतानुसार
3. नमक : स्वादानुसार
4. तेल : डोसा सेंकने के लिए आवश्यकतानुसार



प्रक्रिया:

बार्नयार्ड मिलेट को छह से आठ घंटे के लिए भिगोएं। फिर इसे चिकना होने तक पीस लें। आवश्यकता अनुसार नमक और पानी मिलाएं। बैटर पतला और बहने वाला होना चाहिए। एक मोटे तले की लोहे की तवा को गरम करें, उसे तेल से चिकना करें, और बैटर को एक टम्बलर/लडल की मदद से फैलाएं। डोसा पर तेल डालें और पकाएं। यह नारियल चटनी, टमाटर चटनी या रायलसीमा एर्री करम के साथ अच्छा लगता है।

नोट: डॉ. खदर वली ने बताया है कि सिरिधान्य इंस्टेंट डोसा खाना सिरिधान्य चावल खाने के बराबर है।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्तूर



15. फॉक्सटेल मिलेट इंस्टेंट डोसा दही के साथ



सामग्री:

1. फॉक्सटेल मिलेट आटा : 1 कप
2. दही : 2 बड़े चमच
3. नमक : स्वादानुसार
4. पानी : आवश्यकतानुसार
5. तेल : डोसा सेंकने के लिए आवश्यकतानुसार



प्रक्रिया: फॉक्सटेल मिलेट को आठ घंटे के लिए भिगोएं। पानी को पूरी तरह से निकाल दें, इसे दो से तीन दिनों के लिए धूप में सुखाएं और फिर आटा बना लें। इस आटे में दही, नमक और पानी मिलाएं और अच्छी तरह से मिलाएं ताकि कोई गांठ न बने। दही डालने से डोसा नरम बनेगा। इसे तीस मिनट के लिए भिगो कर रख दें। पहली बार एक लोहे की तवा को तेल से चिकना करें और एक रिम वाले ग्लास की मदद से बैटर डालें। डोसा पर तेल डालें और दोनों तरफ से तलें। स्वादिष्ट इंस्टेंट डोसा तैयार हैं।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्तूर



16. बार्नयार्ड मिलेट पुलात्तु (खट्टा डोसा)



सामग्री:

- | | | |
|--------------------|---|--|
| 1. बार्नयार्ड आटा | : | 2 कप |
| 2. देसी गाय की छाछ | : | 6 कप |
| 3. नमक | : | स्वादानुसार |
| 4. अदरक | : | 2 इंच का टुकड़ा |
| 5. हरी मिर्च | : | 6 से 10 (स्वादानुसार) |
| 6. धनिया पत्ते | : | 1 छोटी गड्डी |
| 7. तिल | : | 3 बड़े चमच |
| 8. तेल | : | अट्टु (डोसा) सेंकने के लिए आवश्यकतानुसार |

प्रक्रिया:

ब्राउनटॉप आटे को छह से सात घंटे के लिए छाछ में भिगो दें। पुल्लाट्लु बनाने से ठीक पहले, अदरक, मिर्च, धनिया, और नमक का एक बारीक पेस्ट मिक्सर ग्राइंडर में बना लें।

इस पेस्ट और तिल के बीजों को बैटर में मिलाएं और अच्छी तरह से मिलाएं। यदि आवश्यक हो तो कुछ पानी भी डालें। बैटर डोसा बैटर की तुलना में पतला होना चाहिए। अब एक लोहे की तवा को स्टोव पर गरम करें। तवा पर तेल डालें और उसे आलू या प्याज की स्लाइस से चिकना करें। हर अट्टु बनाने से पहले यह करना होगा।

बैटर को रिम वाले ग्लास या लडल का उपयोग करके पैन पर डालें। अट्टु के चारों ओर तेल डालें। दो से तीन मिनट के बाद इसे पलटें और दूसरी तरफ भी तलें। एक मिनट के बाद इसे प्लेट में स्थानांतरित कर दें।

रेसिपी : राधारानी, हैदराबाद



17. बार्नयार्ड मिलेट कर्ड उत्तपमः



सामग्रीः

- | | | |
|--------------------------------|---|------------------------------------|
| 1. बार्नयार्ड मिलेट | : | 4 कप |
| 2. बार्नयार्ड बीटन राइस (पोहा) | : | 1 कप |
| 3. छिलके सहित उड़द की दाल | : | 1/2 कप |
| 4. दही | : | 1 कप |
| 5. प्याज़ | : | 1 (बारीक कटा हुआ) |
| 6. हरी मिर्च | : | 3-4 (बारीक कटी हुई) |
| 7. टमाटर | : | 2-3 (बारीक कटे हुए) |
| 8. नमक | : | स्वादानुसार |
| 9. तेल | : | उत्तपम सेंकने के लिए आवश्यकतानुसार |

प्रक्रियाः

बार्नयार्ड मिलेट को छह से आठ घंटे के लिए और छिलके रहित उड़द दाल को चार घंटे के लिए अलग-अलग भिगोएं। पीसने से ठीक पहले बार्नयार्ड पोहा को धो लें। सर्दियों में मिलेट को दही में भिगोया जा सकता है। लेकिन गर्मियों में बेहतर होता है कि मिलेट को पानी में भिगोएं और पीसते समय दही मिलाएं। भिगोए गए मिलेट, उड़द दाल, पोहा को एक वेट ग्राइंडर में डालें और चिकना होने तक पीसें, फिर नमक मिलाएं। एक लोहे की तवा को गरम करें, इसे तेल से चिकना करें, डोसा फैलाएं और इसके ऊपर बारीक कटा हुआ प्याज़, टमाटर और हरी मिर्च डालें। डोसा पर तेल डालें, इसे ढक्कन से ढकें और कम आंच पर पकाएं। जब आधार मजबूत हो जाए, तो इसे पलटें और दूसरी तरफ भी पकाएं। उत्तपम को टमाटर चटनी या नारियल चटनी के साथ परोसें।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्तूर

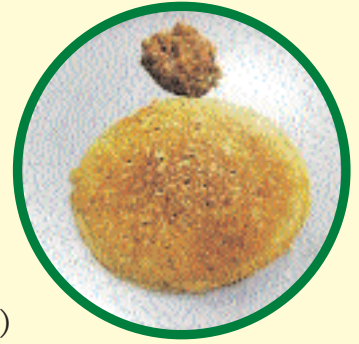


18. कोडो मिलेट डिब्बारोटे



सामग्री:

1. छिलके सहित उड़द की दाल : 1 कप
2. कोडो मिलेट : 4 कप
3. मेथी के दाने : 1/2 छोटा चमच
4. जीरा : 2 छोटे चमच
5. काली मिर्च : 2 छोटे चमच
6. हींग : एक चुटकी
7. करी पत्ते : 10 पत्ते (बारीक कटे हुए)
8. नमक : स्वादानुसार
9. तेल : 2 बड़े चमच



प्रक्रिया: कोडो मिलेट को धोएं और कम से कम छह घंटे के लिए पानी में भिगो दें। बैटर पीसने से चार घंटे पहले मेथी के दाने और छिलके वाली उड़द दाल को भिगो दें। पहले भिगोई गई छिलके वाली उड़द दाल और मेथी के दाने को पीसें। थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए बैटर को बारीक और फ्रॉथी होने तक पीसें।

यदि शुरुआत में ही ज्यादा पानी डाल दिया जाए, तो बैटर की स्थिरता और बनावट वांछित नहीं होगी। बैटर तैयार है या नहीं यह जानने के लिए इसकी एक चमच लेकर पानी के गिलास में डालें। अगर बैटर पानी पर तुरंत तैरने लगे तो यह तैयार है।

कोडो मिलेट को मोटे रवा के रूप में दरदरा पीसें। पानी जोड़ते समय सावधान रहें क्योंकि सिरि चावल ज्यादा पानी नहीं ले सकते। उड़द दाल बैटर में कोडो बैटर और नमक मिलाएं। बैटर को ढककर पांच घंटे के लिए फरमेंट होने दें। इस बैटर को खट्टा नहीं होने देना चाहिए। रातभर फरमेंटेशन से बचें। डिब्बारोट्टे बनाने से पहले, काली मिर्च, जीरा, हींग, कटी हुई करी पत्तियों को फरमेंटेड बैटर में मिलाएं और इसे आधे घंटे के लिए आराम दें। एक मोटे तले की लोहे की कढ़ाई गरम करें और उसमें तेल डालें। तेल डालने से पहले कढ़ा

NOTE: This batter without the spices added can be used for making Idlis after adequate fermentation.

This batter should be slightly thicker than the consistency of idli batter. So exercise caution while adding water during the process of grinding.

Dibbarotte is at least one and half inches thick. The kadai (Iron/stainless steel) used should be of a heavy guage and two to three inches deep.

In good old days Dibbarotte used to be made on charcoal stove. Those who have access to it can use it to enjoy a smoky flavoured Dibbarotte.

Kadai is generally concave in shape. To ensure that the batter in the centre of the Kadai too cooks well, thrust a small bowl into the batter at the centre of the Kadai.

रेसिपी : साई लता, हैदराबाद



19. कोडो मिलेट पेसारट्टु (मूंग चीला)



सामग्री:

1. साबुत हरी मूंग	: 1 कप
2. कोडो मिलेट	: 2 कप
3. अदरक	: 50 ग्राम
4. हरी मिर्च	: 10
5. जीरा	: 2 बड़े चमच
6. लहसुन की कलियाँ	: 4/5 (वैकल्पिक)
7. नमक	: स्वादानुसार
8. प्याज़	: 2
9. तेल	: 1/4 कप



प्रक्रिया:

कोडो मिलेट को कम से कम छह घंटे के लिए भिगोएं। पूरी हरी मूंग को आठ घंटे के लिए भिगोएं, धोएं और अतिरिक्त पानी निकाल दें और इसे अंकुरित होने दें। कोडो मिलेट और हरी मूंग के अंकुरित दानों को अलग-अलग पीसें और दोनों बैटर को मिला दें। 25 ग्राम छिली हुई अदरक को छह हरी मिर्च, आधा बड़ा चमच जीरा, लहसुन की कलियाँ और नमक के साथ मिक्सर ग्राइंडर में मोटे तौर पर पीसें। इस मिश्रण को बैटर में मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं। प्याज़, अदरक, हरी मिर्च को बारीक काट लें। इन्हें जीरा के साथ मिलाकर एक अच्छा मिश्रण तैयार करें।

एक लोहे की तवा को गरम करें। इसे तेल से चिकना करें और बैटर फैलाएं। फिर इसके ऊपर कटी हुई प्याज़ का मिश्रण खुले हाथ से छिड़कें। किनारों पर थोड़ा तेल डालें और पकाएं जब तक कि किनारे तवा छोड़ने लगें। यदि आवश्यक हो तो चीला को दूसरी तरफ पलट कर भी पका लें।

यह अदरक की चटनी, नारियल की चटनी और सांभर के साथ अच्छा लगता है और इसे अदरक की चटनी के साथ खाना सबसे बेहतर है।

नोट: पेसरट्टु बनाते समय आमतौर पर थोड़ी मात्रा में सामान्य चावल को पूरी मूंग के साथ मिलाया जाता है ताकि पेसरट्टु थोड़ा सख्त और कुरकुरा बने। हालांकि हमारी

Since our recipes are strictly in accordance with instructions given by Dr. Khadar Vali, the ratio has been altered. He says that it is better to consume sprouted pulses wherever and whenever possible and hence the traditional recipe has been altered.

When whole moong isn't available chilka moong dal (split green gram) can be used. It needs just three to four hours of soaking.

The protein content in foxtail and browntop millets is 12.3% and 11.5% respectively. In the remaining three grains (little, barnyard and kodo) it is between 6% and 7%. So, it is ideal to use these three siridhanya to make Pesarattu.

Please note that Pesarattu batter should not be fermented.

रेसिपी : साई लता, हैदराबाद



20. फॉक्सटेल मिलेट पनियारम



सामग्री:

- | | | |
|-----------------------|---|------------------------------|
| 1. फरमेंटेड डोसा बैटर | : | 1 कप (नमक मिला हुआ) |
| 2. सरसों के बीज | : | 1/4 छोटा चमच |
| 3. जीरा | : | 1/4 छोटा चमच |
| 4. प्याज़ | : | 1 बड़ा चमच (बारीक कटा हुआ) |
| 5. हल्दी पाउडर | : | एक चुटकी |
| 6. हरी मिर्च | : | 1/2 छोटा चमच (बारीक कटी हुई) |
| 7. करी पत्ते | : | 1/2 छोटा चमच (बारीक कटे हुए) |
| 8. धनिया पत्ते | : | 1/2 छोटा चमच (बारीक कटे हुए) |
| 9. भिगोई हुई चना दाल | : | 1 बड़ा चमच |
| 10. तेल | : | सेंकने के लिए आवश्यकतानुसार |

प्रक्रिया :

कड़ाही में तेल गरम करें और उसमें सरसों के दाने और जीरा डालें। जब वे चटकने लगें तो करी पत्ते डालें और एक मिनट के लिए भूनें। प्याज़ और मिर्च डालें और प्याज़ के गुलाबी होने तक भूनें। फिर भिगोया हुआ बंगाल चना, धनिया पत्ते, हल्दी डालें। जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए, तो इसे डोसा बैटर में मिला दें। पनियारम पैन को गरम करें और इसे चिकना करें। प्रत्येक मोल्ड में बैटर को 3/4 भरें और थोड़ा सा तेल डालें और पैन को ढक्कन से ढक दें। जब आधार सुनहरा भुना हुआ हो, तो उन्हें पलट दें और थोड़ा और तेल डा लकर अंदर से पूरी तरह पकने तक पकाएं। भुनी हुई पिसी हुई मूंगफली, बारीक कटे हुए नारियल के टुकड़े, कद्दूस की हुई गाजर भी बैटर में मिलाई जा सकती हैं।

रेसिपी द्वारा : अनुराधा, तिरुपति



21. फाँक्सटेल मिलेट पुनुगुलु



सामग्री:

1. किण्वित डोसा बैटर : 1 कप (बैटर गाढ़ा होना चाहिए, नमक डालें)
2. प्याज़ : 1 छोटा चमच (बारीक कटा हुआ)
3. हरी मिर्च : $\frac{1}{2}$ छोटा चमच (बारीक कटा हुआ)
4. जीरा : $\frac{1}{4}$ छोटा चमच
5. तेल : गहरे तलने के लिए आवश्यकतानुसार



प्रक्रिया: एक मिश्रण कटोरे में डोसा बैटर, कटा हुआ प्याज़, मिर्च, जीरा डालें और अच्छी तरह मिलाएं। एक गहरी तलने वाली कड़ाही में तेल गरम करें। जब तेल पर्याप्त गरम हो जाए, तो अपनी उंगलियों से बैटर को गोल-गोल आकार में बनाएं और इसे तेल में डालें। सुनहरा होने तक तलें। ये मूंगफली / केनाफ / टमाटर की चटनी के साथ अच्छे लगते हैं।

रेसिपी द्वारा : अनुराधा, तिरुपति



22. ब्राउनटॉप मिलेट पम्पकिन चपाती



सामग्री:

1. ब्राउनटॉप मिलेट आटा : 3 कप (अनाज भिगोकर, सूखाकर, पिसा हुआ)
2. कद्दू प्यूरी : 1 कप
3. तेल : 3 बड़े चमच
4. नमक : स्वादानुसार
5. तेल : चपाती तलने के लिए आवश्यकतानुसार



प्रक्रिया: एक कप कद्दूकस किए हुए कद्दू को दो से तीन मिनट के लिए भाप में पकाएं। इसे पूरी तरह ठंडा होने दें और फिर प्यूरी बना लें। मिश्रण कटोरे में ब्राउनटॉप मिलेट आटा, तेल, नमक, कद्दू की प्यूरी डालें और इसे एक चिकनी आटे में गूंथ लें। इसे एक घंटे के लिए आराम दें (अगर यह स्टोर से खरीदा गया आटा है, तो आटे को पांच से छह घंटे के लिए आराम दें)। आटे को बराबर हिस्सों में बाँट लें और छोटी गेंदें बना लें। प्रत्येक गेंद को रोलिंग बोर्ड और पिन का उपयोग करके वांछित आकार की चपाती बनाएं और लोहे की तवा पर तेल के साथ तलें। इसे अपनी पसंद की करी के साथ परोसें।

सिरी आटा केला चपाती:

कद्दू को उपरोक्त नुस्खे में पके हुए केले से बदला जा सकता है। मिश्रण कटोरे में एक मध्यम आकार के केले का गूदा, दो कप किसी भी सिरिधान्य आटा, पर्याप्त नमक और दो चमच तेल डालें और अच्छी तरह मिलाएं। मिश्रण में थोड़ा-थोड़ा गर्म पानी डालते हुए कड़ा आटा बनाएं। इसे एक घंटे के लिए आराम

रेसिपी द्वारा : हैमा किरण, प्रोद्तूर

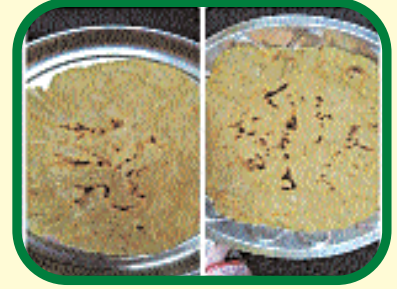


23. फॉक्सटेल मिलेट पुल्का



सामग्री:

1. फॉक्सटेल मिलेट आटा : 1 कप
2. छिलके रहित उड़द दाल का आटा : 1 बड़ा चमच
3. पानी : $1\frac{1}{2}$ कप
4. नमक : स्वादानुसार



प्रक्रिया:

एक स्टील के बर्तन में पानी को नमक के साथ उबालें। उबलते हुए पानी में फॉक्सटेल मिलेट आटा और छिलके रहित उड़द दाल का आटा मिलाएं और इसे एक घंटे के लिए अलग रख दें। आटे को अच्छी तरह गूंथें, इसे बराबर हिस्सों में बांटें और छोटी गेंदें बना लें। प्रत्येक गेंद को पुरी प्रेस का उपयोग करके वांछित आकार में दबाएं ताकि चपाती बन सके। लोहे की तवा पर बिना तेल के इसे तलें। गरम पुल्का तैयार हैं।

नोट: 1 किलोग्राम मिलेट आटा के लिए 250 ग्राम छिलके रहित उड़द दाल का आटा मिलाया जा सकता है जिससे चपाती/रोटी/पुल्का आदि बनाई जा सकती हैं।

रेसिपी द्वारा : हैमा किरण, प्रोद्तूर



24. ब्राउनटॉप मिलेट इंस्टंट चपाति



सामग्री:

1. ब्राउनटॉप मिलेट आटा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूखाकर, पिसा हुआ)
2. समुद्री नमक : आवश्यकतानुसार
3. पानी : $1\frac{1}{2}$ कप (या आवश्यकतानुसार)
4. तेल : चपाती तलने के लिए आवश्यकतानुसार



प्रक्रिया:

एक पैन में पानी उबालें और उसमें नमक डालें। पानी उबलने लगे तो उसमें आटा डालें और स्पैटुला से अच्छी तरह मिलाएं। इसे आधे घंटे के लिए आराम दें। फिर आटे को अच्छी तरह गूंथें, बराबर हिस्सों में बांटें और छोटी गेंदें बना लें। प्रत्येक गेंद को लेकर उसे चपाती के आकार में बेलें। लोहे की तवा को गरम करें, उसे तेल से चिकना करें और चपातियों को तलें।

रेसिपी द्वारा : अनुराधा, तिरुपति



25. फॉक्सटेल मिलेट स्पाइसी रोटी (छिलके सहित उड़द की दाल के बिना)



सामग्री:

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. फॉक्सटेल मिलेट आटा | : 3 कप (अनाज भिगोकर, सुखाकर, पिसा हुआ) |
| 2. प्याज़ | : 1 बड़ा |
| 3. गाजर | : 1 |
| 4. धनिया पत्ते | : 2 मुट्ठी |
| 5. करी पत्ते | : 1 टहनी |
| 6. तिल | : 1 चमच |
| 7. कोई भी पत्तेदार सब्जी | : 1 कप (कसकर भरा) |
| 8. हरी मिर्च | : 10 |
| 9. नमक | : आवश्यकतानुसार |
| 10. तेल | : आवश्यकतानुसार |
| 11. पानी | : आवश्यकतानुसार |



प्रक्रिया:

हरी मिर्च और नमक का पेस्ट बना लें। एक मिक्सिंग बाउल में आटा, कद्दूकस की हुई गाजर, कटा हुआ प्याज़, तिल, बारीक कटी हुई पत्तेदार सब्जियाँ, धनिया पत्ते, करी पत्ते और हरी मिर्च का पेस्ट मिलाएं और अच्छी तरह से मिलाएं।

फिर धीरे-धीरे पानी मिलाते हुए आटे को अच्छी तरह गूंथें ताकि एक आटा तैयार हो जाए। इसे पंद्रह मिनट के लिए आराम दें। आटे को बराबर हिस्सों में बाँटें और छोटी गेंदें बना लें। प्रत्येक गेंद को लेकर वांछित आकार की चपातियाँ बनाएं। एक लोहे की तवा को गरम करें, इसे तेल से चिकना करें और रोटियों को तलें। ये रोटियाँ सीधे किसी भी साइड डिश के साथ या बिना किसी साइड डिश के खाई जा सकती हैं।

नोट:

- इन रोटियों को बनाने के लिए लौकी का गूदा भी उपयोग किया जा सकता है। रोटी आटे में किसी भी एक प्रकार की पत्तेदार सब्जी मिलाई जा सकती है। बच्चों के लिए नरम रोटियाँ बनाने के लिए 200g सिरिधान्य आटा में 50g मूंगफली का पाउडर मिलाया जा सकता है। हालांकि वयस्कों के लिए यह टालना चाहिए।

रेसिपी द्वारा : हैमा किरण, प्रोद्तूर



26. फॉक्सटेल मिलेट पोटेटो चपाती (पराठा)



सामग्री:

- | | | |
|-----------------------|---|--|
| 1. फॉक्सटेल मिलेट आटा | : | 2 कप (अनाज भिगोया हुआ, धूप में सुखाया हुआ, पिसा हुआ आटा) |
| 2. आलू | : | 3 मध्यम |
| 3. मेथी के पत्ते | : | 1 कप (ढीले, बारीक कटे हुए) |
| 4. लाल मिर्च पाउडर | : | 1 बड़ा चमच |
| 5. धनिया के बीज | : | 1 बड़ा चमच |
| 6. जीरा | : | 1 बड़ा चमच |
| 7. नमक | : | स्वादानुसार |
| 8. प्याज़ | : | 1 बड़ा (कटा हुआ) |
| 9. हल्दी पाउडर | : | एक चुटकी |
| 10. तेल | : | 1 बड़ा चमच |

प्रक्रिया:

आलू को उबालें, छीलें और मैश करें। धनिया और जीरा के बीजों का बारीक पाउडर बना लें। एक भारी तले के पैन में तेल गरम करें और कटे हुए प्याज़ डालें। प्याज़ के नरम होने के बाद, बारीक कटे हुए मेथी के पत्ते और धनिया-जीरा पाउडर डालें। फिर हल्दी, नमक, लाल मिर्च पाउडर, मैश किया हुआ आलू डालें और अच्छी तरह मिलाएं। मिश्रण के ठंडा होने के बाद, फॉक्सटेल मिलेट आटा डालें और आटा गूंथ लें। इसे आधे घंटे के लिए आराम दें। आटे को बराबर हिस्सों में बांटें और छोटी गेंदें बना लें। प्रत्येक गेंद को चपाती के आकार में दबाएं और लोहे की तवा पर तेल का उपयोग करके तलें। यह चपाती प्याज़ रायता के साथ बहुत अच्छी लगती है।

रेसिपी द्वारा : हैमा किरण, प्रोद्तूर



27. फॉक्सटेल मिलेट पुरी



सामग्री:

1. फॉक्सटेल मिलेट आटा : 1 कप (अनाज भिगोया हुआ, धूप में सुखाया हुआ, पिसा हुआ आटा)
2. छिलके सहित उड़द की दाल का आटा : $\frac{1}{4}$ कप
3. समुद्री नमक : जरूरत के अनुसार
4. तेल : 3.5 कप (या गहरे तलने के लिए जरूरत के अनुसार)
5. पानी : आटा मिलाने के लिए जरूरत के अनुसार

प्रक्रिया:

एक मिक्सिंग बाउल में फॉक्सटेल मिलेट का आटा, छिलके वाले काले चने का आटा, नमक, और तेल डालें। थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए अच्छी तरह से गूंथ लें ताकि एक सख्त आटा बन जाए। इसे तीस मिनट के लिए आराम दें। आटे को समान भागों में बाँट लें और छोटी गोलियाँ बना लें। इन्हें बेलन और बेलनी का उपयोग करके पूरियों में बेल लें (आटे की गोली को बेलने से पहले आटे से धूलने या तेल लगाने का विकल्प चुन सकते हैं)। एक गहरी फ्राइंग पैन में तेल गरम करें। जब तेल पर्याप्त गरम हो जाए, तो एक-एक करके पूरी डालें और फ्राइंग चमचे से हल्के से दबाते हुए तलें। जब पूरी फूल जाए तो पलट दें और सुनहरा भूरा होने तक तलें। ये पूरियाँ आलू की सब्जी के साथ बहुत अच्छी लगती हैं।

नोट:

- ♦ सिरिधान्य आटा और छिलके वाले काले चने का आटा अलग-अलग स्टोर करना बेहतर होता है ताकि सिरिधान्य आटा का इस्तेमाल इस्टेंट डोसा, पकोड़ा, बज्जी आदि बनाने के लिए किया जा सके।
- ♦ आटा बनाने के लिए छिलके वाले काले चने को भिगोने की आवश्यकता नहीं है।
- ♦ आटा बनाने के लिए गरम पानी का उपयोग न करें क्योंकि पूरियाँ तलते समय अधिक तेल सोख लेती हैं।

रेसिपी द्वारा : अनुराधा, तिरुपति



28. कोडो मिलेट वड़ा



सामग्री:

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 1. छलके सहित उड़द की दाल | : 1 कप |
| 2. कोडो मिलेट | : 2 कप |
| 3. मेथी के बीज | : 1 छोटा चमच |
| 4. हरी मिर्च | : 7 - 8 |
| 5. काली मिर्च | : 1½ छोटा चमच |
| 6. जीरा | : 1½ छोटा चमच |
| 7. करी पत्ते | : 2 गुच्छे |
| 8. नारियल के टुकड़े | : 1 बड़ा चमच (बारीक कटा हुआ) |
| 9. कोडो मिलेट आटा | : 2 बड़े चमच |
| 10. हींग | : एक चुटकी |
| 11. नमक | : स्वादानुसार |
| 12. भिगोई हुई छिलके सहित उड़द की दाल | : 2 बड़े चमच |
| 13. तेल | : गहरे तलने के लिए आवश्यकतानुसार |
| 14. अदरक कसा हुआ | : 1½ इंच का टुकड़ा |



प्रक्रिया: कोडो मिलेट को अच्छी तरह से धोएं और कम से कम छह घंटे के लिए भिगोएं। इसी प्रकार काले चने को मेथी के दानों के साथ लगभग तीन घंटे पहले भिगोएं। भिगोए हुए काले चने को कोडो मिलेट भिगोने वाले पानी के साथ वेट ग्राइंडर में पीसें। बैटर को थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए पीसें, जब तक कि यह महीन और झागदार न हो जाए। शुरुआत में ज्यादा पानी न डालें। नियमित अंतराल पर थोड़ा बैटर हाथ में लेकर इसकी स्थिरता और बनावट जांचें। अगर बैटर बहुत कड़ा है तो एक चमच पानी छिड़कें और पीसना जारी रखें। बैटर तैयार होने का पता लगाने के लिए ये दो परीक्षण करें:

1. थोड़ा बैटर लें और जांचें कि यह फैले बिना ठोस रूप से खड़ा है या नहीं। यह न तो बहुत कड़ा होना चाहिए और न ही बहुत ढीला।
2. बस एक चमच बैटर लें और इसे पानी के गिलास में डालें। अगर बैटर तुरंत पानी पर तैरने लगे और पानी में तुरंत घुल न जाए तो स्थिरता सही है।

कोडो मिलेट से पानी पूरी तरह निकाल दें और मिक्सर ग्राइंडर में एक चिकना लेकिन कड़ा बैटर बनाएं। अगर जरूरत हो तो कुछ बूँदें पानी डालें। अब कोडो मिलेट बैटर और काले चने का बैटर मिलाएं। इसमें बारीक कटी हुई करी पत्तियाँ, हरी मिर्च, नारियल के टुकड़े, कसा हुआ अदरक, हींग, जीरा, मोटे पीसे हुए काली मिर्च, भिगोए हुए छिलके वाले काले चने, नमक मिलाकर अच्छी तरह से मिलाएं। अगर बैटर पतला हो तो इसमें कोडो मिलेट का आटा मिलाएं। एक लोहे की कड़ाही में तेल गरम करें। बैटर को बड़े आकार के लड्डू में ढालें और इसे एक साफ और गीले केले के पत्ते पर रखकर थोड़ा चपटा करें और बीच में अपनी उंगली से एक छोटा छेद बनाएं। फिर सावधानी से वड़ा अपने हाथ में लेकर गरम तेल में डालें। सुनहरा भूरा होने तक तलें। इसे पलटें ताकि समान रूप से सुनहरा भूरा रंग आ जाए। कड़ाही के आकार के अनुसार एक बैच में चार से पांच वड़े बन सकते हैं। यह अदरक की चटनी, नारियल की चटनी और सांभर के साथ अच्छा लगता है।

रेसिपी द्वारा: साई लता, हैदराबाद



29. ब्राउनटॉप मिलेट खारा पोंगल



सामग्री:

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| 1. ब्राउनटॉप मिलेट | : 1 कप (8 घंटे भिगोया हुआ) |
| 2. हरी मूंग दाल | : $\frac{1}{4}$ कप |
| 3. हल्दी पाउडर | : $\frac{1}{4}$ छोटा चमच |
| 4. घी/तेल | : 2 बड़े चमच |
| 5. काली मिर्च | : 2 छोटे चमच |
| 6. जीरा | : 1 छोटा चमच |
| 7. हींग | : $\frac{1}{4}$ छोटा चमच |
| 8. नारियल | : 2 बड़े चमच (बारीक कटा हुआ) |
| 9. अदरक कसा हुआ | : थोड़ा |
| 10. करी पत्ते | : 10 पत्ते |
| 11. नमक | : स्वादानुसार |

प्रक्रिया:

एक लोहे की कड़ाही में ब्राउनटॉप मिलेट को सूखा भूनें जब तक कि इसमें से नट्टी खुशबू न आने लगे। इसे दो कप पानी में आठ घंटे के लिए भिगो दें। हरे मूंग को भी सुनहरा भूरा होने तक भूनें और पकाने से दो घंटे पहले भिगो दें। एक बड़े मिट्टी के बर्तन में (या एक मोटे तले वाले स्टेनलेस स्टील के बर्तन में) पांच कप पानी उबालें। इसमें भिगोया हुआ हरा मूंग दाल और ब्राउनटॉप मिलेट (जिस पानी में यह भिगोया गया था), हल्दी पाउडर, थोड़ा घी और हींग डालें। नरम होने तक पकाएं। अगर जरूरत हो तो मनचाही स्थिरता के लिए गरम पानी डालें। कड़ाही में तेल/घी गरम करें। नारियल के टुकड़ों को सुनहरा भूरा होने तक तलें। फिर मोटे पीसे हुए काली मिर्च, जीरा, अदरक, हींग, करी पत्ते डालें और अच्छी तरह से भूनें। इस मिश्रण को लगभग पकी हुई पोंगल में डालें, साथ में नमक मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं। बर्तन को ढकें और पोंगल को पकने तक पकाएं। परोसने से पहले पोंगल में थोड़ा घी डालें। पोंगल का स्वाद अदरक की चटनी या प्याज़ इमली की चटनी के साथ अच्छा लगता है। केले के पत्ते पर परोसी गई पोंगल का स्वाद अनुठा होता है।

रेसिपी द्वारा: साई लता, हैदराबाद



30. बार्नयार्ड मिलेट कुडुमुलु



सामग्री:

- | | |
|---------------------|--|
| 1. बार्नयार्ड मिलेट | : 4 कप (6 घंटे भिगोया हुआ, धूप में सुखाया हुआ) |
| 2. अरहर दाल | : 1 कप |
| 3. प्याज़ | : 1 बड़ा |
| 4. हरी मिर्च | : 10 |
| 5. जीरा | : 1 बड़ा चमच |
| 6. नमक | : स्वादानुसार |
| 7. पानी | : आवश्यकतानुसार |
| 8. देसी गाय का घी | : इडली प्लेट्स ग्रीस करने के लिए आवश्यकतानुसार |



प्रक्रिया:

1. बार्नयार्ड मिलेट और तूर दाल को इस प्रकार पीसें कि इसके तीन भाग रवा और एक भाग महीन आटा हो। आटा कुडुमुलु को कसकर बांधने में मदद करता है। इस रवा और आटे के मिश्रण को एक स्टील के बर्तन में डालें।

2. पानी छिड़कें और मिश्रण को कम से कम आधे घंटे के लिए भिगोएँ। इसे ढक्कन से ढक दें। जब भी मिश्रण सूखने लगे और अधिक पानी छिड़कें और मिश्रण को अच्छी तरह से हिलाएँ और ढक कर रखें।

3. एक स्टीमर वेसल में ग्रिड रखें और लगभग तीन कप पानी उबालें। इस स्टील के बर्तन को रवा मिश्रण के साथ स्टैंड पर रखें (सुनिश्चित करें कि बर्तन पानी के संपर्क में न आए) और छह से सात मिनट के लिए स्टीम करें। स्टोव बंद कर दें और इसे दो मिनट के लिए आराम दें। फिर भाप से निकले हुए रवा मिश्रण के बर्तन को निकालें और यदि कोई गांठ हो तो उसे मसल दें।

4. एक अन्य जार में हरी मिर्च और नमक का पेस्ट बना लें।

5. बारीक कटा हुआ प्याज़, जीरा और हरी मिर्च का पेस्ट रवा में मिलाएँ और आवश्यकता अनुसार पानी डालकर गोले बना लें। आटे को छोटे समान भागों में बाँटें और इसे वांछित आकार (गोल या अंडाकार) में ढालें। इडली प्लेट्स पर घी लगाएं और उनमें कुडुमुलु रखें। इन्हें पंद्रह मिनट के लिए स्टीम करें। ये मेथी दाल, रायलसीमा येरा करम या दही के साथ अच्छे लगते हैं।

नोट: रायलसीमा में ज्वार कुडुमुलु प्रसिद्ध हैं। इस नुस्खा में ज्वार की जगह किसी भी सिरिधान्य (फॉक्सटेल, ब्राउनटॉप, कोडो, लिटिल, बार्नयार्ड मिलेट) का उपयोग किया जा सकता है।

रेसिपी द्वारा: हैमा किरण, प्रोद्तूर



31. लिटिल मिलेट उंद्रल्लु:



सामग्री:

1. लिटिल मिलेट रवा : 1 कप
2. चने की दाल : 2 बड़े चमच (भिगोकर पकाई हुई)
3. ताजा नारियल : 2 बड़े चमच (कटा हुआ)
4. जीरा : 1 छोटा चमच
5. देसी गाय का घी : 2 बड़े चमच
6. नमक : स्वादानुसार
7. पानी : 1½ से 2 कप



रवा तैयारी प्रक्रिया: एक कप रवा बनाने के लिए, दो कप लिटिल मिलेट को भिगोएं क्योंकि कुछ रवा बारीक आटा के रूप में खो जाता है और कुछ अनाज अपने आप अच्छे रहते हैं।

छः घंटे तक लिटिल मिलेट को भिगोकर धूप में एक साफ कॉटन कपड़े पर सुखा लें। जब अनाज सूख जाए, तो हर बार आधे कप के बारे में इसे ले और मिक्सर ग्राइंडर में पल्स/विपर बटन का उपयोग करके रवा बनाएं। एक स्टेनलेस स्टील चलनी की सहायता से पहले बारीक आटा को फाइन आटे के अद्भुत पट्टी का उपयोग करके हटाएं। यह इस डिश के लिए उपयोगी नहीं है, लेकिन इसे संग्रहीत किया जा सकता है और डोसा बैटर में जोड़ा जा सकता है। फिर अद्भुत रवा जो चलनी के माध्यम से बाहर निकलता है, उसका उपयोग करना चाहिए। रवा एक बार और फिर से उपलब्ध मात्रा में प्राप्त करने के लिए प्रक्रिया को दोहराएं। सुनिश्चित करें कि रवा एकसार है।

प्रक्रिया: एक मोटे दीवार वाले स्टेनलेस स्टील बर्तन में एक कप और आधे कप पानी को उबालें। उबालते हुए पानी में एक छोटा चमच घी, जीरा और नमक डालें। बोइलिंग पानी में धीरे-धीरे रवा डालें और लगातार हिलाते रहें। यह गाठों का न बनने को रोकता है। एक अलग चूल्हा पर एक कप पानी को उबालें जो रवा पकाने के दौरान यदि आवश्यक हो उसका उपयोग किया जा सकता है। रवा को सबसे कम आंच पर पकाएं। यह नीचे से नहीं जलने देने के लिए नियमित अंतराल पर हिलाते रहें।

जब आवश्यक हो तो रवा में एक-दो बूंद पानी डालें।

अनाज की यह उम्र के होने के कारण इसकी पानी शोषण क्षमता निर्धारित करती है। यह ह अवयवों की सूची में निर्दिष्ट अनुसार, बंगाल चना दाल को दो घंटे के लिए भिगो दें और इसे इतना पकाएं कि दाल नरम लेकिन मजबूत बनी रहे। मूंग दाल का उपयोग भी बंगाल चना दाल के स्थान पर किया जा सकता है। एक बड़े परात में पकी हुई रवा, दाल, नारियल का बुरादा, और शेष घी को फैलाएं। इन सभी को अच्छी तरह मिला लें। गोले हाथों से इस मिश्रण को मध्यम आकार के लड्डू में ढालें और इन्हें भाप में पकाने के लिए रखे गए कटोरे में सजाएं। इन्हें इडली स्टीमर में पाँच मिनट के लिए भाप में पकाएं और अपनी पसंद की चटनी और सांभर के साथ गरमा गरम परोसें।

उंडाल्लु - भाप में पके हुए बाजरा रवा के गोले - यह व्यंजन गणेश चतुर्थी और शुभ अवसरों पर तेलुगु लोगों द्वारा भगवान गणेश को अर्पित किया जाता है।

नोट: रवा को व्यंजन तैयार करने के दिन ही बनाया जाना चाहिए।

व्यंजन द्वारा: साई लता, हैदराबाद



32. बार्नयार्ड मिलेट फ्लेक्स ढोकला



सामग्री:

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. बार्नयार्ड मिलेट फ्लेक्स | : 1 कप |
| 2. बार्नयार्ड रवा | : 1/2 कप (भिगोया हुआ, सूरज में सुखाया गया, पिसा हुआ रवा) |
| 3. दही | : 1/2 कप |
| 4. हरी मिर्च | : 6 (या स्वादानुसार) |
| 5. अदरक | : 1/2 इंच का टुकड़ा |
| 6. नमक | : स्वादानुसार |
| 7. पानी | : आवश्यकतानुसार |
| 8. तेल | : 1/2 चमच (चिकनाई के लिए) |
| 9. तेल | : 2 चमच (तड़के के लिए) |
| 10. सरसों के बीज | : 1 चमच |
| 11. जीरा | : 1/2 चमच |
| 12. करी पत्ता | : 1 टहनी |



प्रक्रिया:

एक लोहे की कड़ाही में बार्नयार्ड मिलेट को कम लौ पर सूखा भूनें जब तक कि यह नट्टी सुगंध न देने लगे। रवा के ठंडा होने पर थोड़ा पानी छिड़कें और कम से कम एक घंटे के लिए रवा को भिगोएं (अगर यह दुकान से खरीदा गया रवा है तो कम से कम दो घंटे के लिए भिगोएं)। इसे ढककर रखें। बीच में फिर से पानी छिड़कें और रवा को अच्छी तरह मिलाएं।

बार्नयार्ड पोहा को एक छलनी में लें, पानी से धोएं और मोटा पीस लें। इसे मिश्रण कटोरे में लें और आधा कप बार्नयार्ड रवा, आधा कप दही (पसंद से खट्टा दही), पीसी हुई हरी मिर्च-अदरक-नमक पेस्ट और आवश्यक मात्रा में पानी डालकर इडली बैटर की स्थिरता का घोल बनाएं। इसे तीस मिनट के लिए आराम दें।

इडली स्टीमर में पानी उबालें।

एक चौकोर स्टेनलेस पैन को ग्रीस करें, इसमें बैटर डालें और हल्के से टैप करे घोल को समान रूप से जमने के लिए सुनिश्चित करें। फिर इडली स्टीमर में एक ग्रिड रखें और उस पर केक पैन रखें। ढक कर मध्यम आंच पर पंद्रह मिनट के लिए पकाएं। ढोकला पक गया है या नहीं यह जांचने के लिए ढोकला में एक टूथपिक या कांटा घुसाएं। अगर घोल टूथपिक से नहीं चिपकता है तो इसका मतलब है कि ढोकला पक गया है। अन्यथा, इसे थोड़ी देर और भाप में पकाएं जब तक यह पूरी तरह से पक न जाए।

स्टोव बंद करें और इसे दस मिनट के लिए आराम दें। इसे एक स्टील की प्लेट पर निकालें। यह सुनिश्चित करें कि ढोकला सीधा हो। ढोकला को वांछित आकार के छोटे टुकड़ों में काटें।

लोहे की कड़ाही में तेल गरम करें, तड़के के बीज और करी पत्ते डालें। जब बीज फूटने लगें तो स्टोव बंद कर दें और इसे ढोकला के टुकड़ों पर समान रूप से डालें। यह नारियल की चटनी, टमाटर की चटनी, सांभर आदि के साथ अच्छा लगता है।

व्यंजन द्वारा: हैमा किरण, प्रोदतूर

चावल के व्यंजन





1. सिरि थालि



थालि:

1. Little Millet Puri – Potato Curry
2. Little Millet Rice (with desi cow ghee)
3. Sesame Seeds Powder
4. Leafy Vegetable Dal
5. Lady's Finger Curry
6. Sambar
7. Rasam
8. Coconut Curd
9. Kenaf/Roselle (Gongura) Pickle
10. Little Millet Fryums
11. Little Millet Laddu, Little Millet Karanjai
12. Little Millet Chekodi, Little Millet Sev
13. Banana

सिरीधान्या चावल

सामग्री:

1. कोई भी सिरीधान्या : 1 कप
2. पानी : 3 कप
3. तेल/घी : 1 चमच (वैकल्पिक)



प्रक्रिया: Rinse siridhanya. For one cup (180ml) of grain add three cups of water (can be increased or decreased as per your preference) and soak for atleast six hours. Soaking time has to be increased to a minimum of eight hours and a maximum of twelve hours for kids and aged people. For cooking transfer the water in which grain is soaked into a clay pot or steel utensil. Once water starts to boil add a teaspoon of oil (optional), siridhanya. Mix them well and cook on a low flame. Usage of oil makes the rice cook fluffy and grainy. Keep the vessel partially covered when the grain is getting cooked. Keep stirring at regular intervals to prevent the rice from sticking to the bottom of the vessel or getting burnt. After the water is almost absorbed by the grain turn off the flame, cover the lid fully and allow it to rest for ten minutes. Siridhanya Rice will then be ready to consume.

NOTE:

- ♦ Cooking in clay utensils is healthy. More over clay utensils are recommended over steel utensils as food cooked in them tastes great.
- ♦ Soaking for atleast six hours enables the fibre even in the deeper layers to expand and the rice to cook soft.
- ♦ Aged grains absorb more water while the new ones need much less.
- ♦ One cup of little millet/barnyard millet/foxtail millet/browntop millet needs 2 to 2½ cups of water, kodo millet requires 3 cups of water to cook soft. The water mentioned in the recipe is for aged rice. For the new one please take at least half a glass water less. The grains used here are processed in Buchi Method.
- ♦ If you are not sure how much water is required to cook grain you can follow this way. If you expect the grain to take two cups of water use a quarter cup less. As it gets cooked you can add hot water little by little to attain desired firmness/softness of grain.
- ♦ For the rice to cook soft and grainy, a spoon of oil/ghee and salt can be added while cooking.

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



2. सिरिधान्या दलिया



सामग्री:

1. कोडो मिलेट : 1 कप
2. पानी : 10 कप
3. नमक, जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर, अजवाइन पाउडर, हरी मिर्ची का पेस्ट, गाजर, टमाटर, धनिया पत्ती, प्याज सभी दलिया बनाने के लिए इस्तेमाल किए जा सकते हैं। अन्य सब्जियां और हरियाली भी जोड़ी जा सकती हैं।

प्रक्रिया:

एक कप मिलेट को धोएं और मिक्सी जार में रवा की तरह मोटा पीस लें और चार कप पानी में छह घंटे के लिए भिगो दें। सभी वांछित सब्जियों को बारीक काट लें और उन्हें भिगोए हुए मिलेट्स में डालें और मिट्टी के बर्तन में धीमी आंच पर पकाएं। जैसे ही इसमें पानी सोख लिया जाए, शेष छह कप पानी (गरम या गुनगुना) को धीरे-धीरे दलिया में डालते रहें। लगभग बीस मिनट के बाद वांछित पिसे मसाले (जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर, अजवाइन पाउडर) डालें। एक बार जब दलिया पूरी तरह से पक जाए, स्टोव बंद कर दें, धनिया पत्तियां डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

नोट:

- ◆ अगली सुबह पकाने के लिए रात भर मिलेट्स को भिगोएं और सुबह भिगोएं तो शाम को पकाएं।
- ◆ दलिया को घर का बना रवा के साथ तैयार किया जाना चाहिए, न कि दुकान से खरीदे गए रवा के साथ।
- ◆ किसी भी सिरिधान्या का उपयोग करके दलिया बनाया जा सकता है।
- ◆ डॉ. खादर वाली द्वारा दी गई सुझावों का पालन करते हुए सब्जियों और हरियाली का संयोजन चुन सकते हैं।
- ◆ मिट्टी के बर्तनों में पकाना स्वादिष्ट लगता है।

व्यंजन द्वारा: हैमा किरण, प्रोद्तूर



3. सिरीधान्या अम्बाली (खमीरित दलिया, खमीर)



सामग्री:

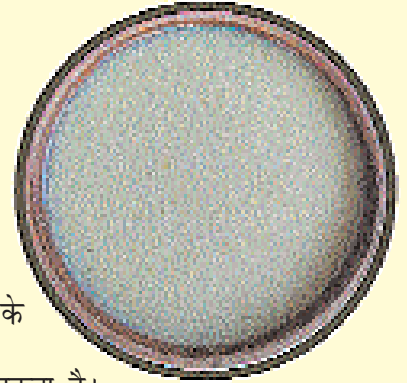
1. कोई भी सिरीधान्या : 1 कप
2. पानी : 10 कप

प्रक्रिया: एक कप मिलेट को धोएं और मिक्सी जार में रवा की तरह मोटा पीस लें और चार कप पानी में छह घंटे के लिए भिगो दें।

(या)

एक कप मिलेट को धोएं और चार कप पानी में छह घंटे के लिए भिगो दें।

दलिया को उपरोक्त में से किसी भी विधि से पकाया जा सकता है। भिगोए हुए मिलेट्स को मिट्टी के बर्तन में धीमी आंच पर पकाएं। जैसे ही दलिया में पानी सोख लिया जाए, शेष छह कप पानी (गरम या गुनगुना) को धीरे-धीरे दलिया में डालते रहें। दलिया पकने के बाद, इसे साफ खादी के कपड़े से ढक दें। सुबह तैयार किया गया दलिया रात में और रात में तैयार किया गया दलिया अगली सुबह खाया जाना चाहिए। इसे सांभर, दाल, करी, रसम, छाछ आदि के साथ खाया जा सकता है। हालांकि, गरम सांभर या रसम को अम्बाली में नहीं मिलाना चाहिए क्योंकि इससे लाभदायक माइक्रो-ऑर्गेनिम नष्ट हो जाएंगे।



नोट:

- ♦ अगली सुबह पकाने के लिए रात भर मिलेट्स को भिगोएं और सुबह भिगोएं तो शाम को पकाएं।
- ♦ दलिया/अम्बाली को घर का बना रवा के साथ तैयार किया जाना चाहिए, न कि दुकान से खरीदे गए रवा के साथ।
- ♦ मिट्टी के बर्तनों में दलिया/अम्बाली तैयार करना सबसे अच्छा होता है। एल्युमिनियम के बर्तनों का उपयोग बिल्कुल न करें। स्टेनलेस स्टील के बर्तनों का उपयोग दलिया के किण्वन के लिए नहीं किया जाना चाहिए।
- ♦ किसी भी सिरीधान्या से दलिया तैयार करने की विधि समान होती है।
- ♦ चूंकि दलिया का किण्वन करके अम्बाली बनाया जाता है, इसलिए पकाते समय सब्जियों को नहीं मिलाना चाहिए।
- ♦ अम्बाली (खमीरित दलिया) का सेवन करने से पहले इसमें जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर या अजवाइन पाउडर मिलाया जा सकता है ताकि स्वाद बढ़ाया जा सके।
- ♦ यदि आप इसे गरम करके खाना चाहते हैं, तो इसे वॉटर बाथ विधि से गरम करें, यानी एक बड़े कटोरे में पानी गरम करें, स्टोव बंद करें और उसमें खमीरित दलिया का कटोरा रख दें। इसे गुनगुने स्तर से अधिक गरम नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि इससे लाभदायक बैक्टीरिया नष्ट हो जाएंगे।
- ♦ दलिया में किण्वन से पहले नमक नहीं मिलाना चाहिए। किण्वित दलिया या अम्बाली में सेवन से पहले ही नमक मिलाएं।
- ♦ सप्ताह में कम से कम तीन बार अम्बाली का सेवन करने से माइक्रोबियल संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है।

व्यंजन द्वारा: हैमा किरण, प्रोदतूर



4. सिरी अम्बाली दही भात



सामग्री:

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1. सिरी राइस अम्बाली | : 2 कप |
| 2. देसी गाय का दही | : 1 कप |
| 3. खीरा | : 1 (वैकल्पिक), (बारीक कटा हुआ) |
| 4. गाजर | : 1 (वैकल्पिक), (कट्टूकस किया हुआ) |
| 5. अदरक | : छोटा टुकड़ा |
| 6. हरी मिर्च | : 3 नग (बारीक कटी हुई) |
| 7. धनिया पत्ती | : 1 छोटी गुच्छा (बारीक कटी हुई) |
| 8. करी पत्ते | : 2 टहनी |
| 9. नमक | : स्वादानुसार |
| 10. देसी गाय की घी | : 2 चमच |
| 11. बंगाल चना | : 1 चमच (भिगोया हुआ) |
| 12. बिना छिलके का उड़द दाल | : 1 चमच |
| 13. सरसों के बीज | : 1/4 चमच |
| 14. अजवाइन (अजवान) के बीज | : 1/4 चमच |
| 15. सूखी लाल मिर्च | : 2 नग |



प्रक्रिया:

किसी भी एक प्रकार के सिरी चावल का दलिया (कांजी) मिट्टी के बर्तन में तैयार करें और इसे साफ मलमल के कपड़े से चार से छह घंटे के लिए (मौसम के अनुसार) ढक कर रख दें। तब अम्बाली या खमीरित दलिया खाने के लिए तैयार हो जाती है। यह आमतौर पर गाढ़ा हो जाता है क्योंकि दलिया में मौजूद पानी को अनाज सोख लेते हैं। अम्बाली में बिलोना दही और नमक मिलाएं। खीरा बारीक काटें। गाजर और अदरक को कट्टूकस करें। हरी मिर्च और धनिया पत्तियों को बारीक काटें।

तड़का लगाने के लिए एक छोटी कड़ाही में घी गरम करें और इसमें सरसों के बीज, बिना छिलके का उड़द दाल और अजवाइन के बीज डालें। जैसे ही सरसों के बीज फूटने लगें, लाल मिर्च, भिगोया हुआ बंगाल चना, कट्टूकस किया हुआ अदरक, कटी हुई हरी मिर्च डालें। एक मिनट के लिए भूनें और फिर कट्टूकस किया हुआ गाजर और कटा हुआ खीरा डालें। दो मिनट से ज्यादा न भूनें। एक बार जब तड़का कमरे के तापमान पर ठंडा हो जाए, तो इसे अम्बाली दही भात में मिला दें। सब कुछ धीरे-धीरे मिलाएं ताकि अच्छी तरह मिल जाए। सिरी अम्बाली दही भात को बारीक कटी हुई धनिया पत्तियों और करी पत्तों के साथ सजा कर परोसें।

अम्बाली में अच्छी तरह मिलाएं। इसे कटी हुई धनिया पत्तियों से सजाएं और किसी भी घर का बना अचार और तली हुई दही मिर्च के साथ परोसें। स्वाद बढ़ाने के लिए आप अनार के दाने या बारीक कटे हुए केले का फल या आम मिला सकते हैं। एक से अधिक फल न शामिल करें।

यह डिश सबसे पौष्टिक, स्वादिष्ट और बनाने में सबसे सरल है।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद



5. बार्नयार्ड मिलेट फ्लॉर अम्बाली



सामग्री:

1. बार्नयार्ड मिलेट फ्लॉर : 1 कप (अनाज भिगोया, सूर्य में सुखाया, पिसा हुआ आटा)
2. पानी : 12 कप

प्रक्रिया:

एक लोहे की कड़ाही में कम आंच पर मिलेट का आटा सूखा भूनें, जब तक कि एक अच्छी नटी सुगंध न आए। इसे ठंडा होने दें और दो कप पानी के साथ मिलाएं। इसे तीस मिनट के लिए भिगो दें।

मिट्टी के बर्तन में दस कप पानी डालें और इसे उबालने के लिए लाएं। एक बार जब पानी उबलने लगे, भिगोए हुए मिलेट के आटे को पानी के साथ डालें और हल्के से हिलाएं ताकि कोई गांठ न बने। कम आंच पर पकाएं। जब यह उबलने लगे तो आंच बंद कर दें। थोड़ा ठंडा होने पर, एक साफ खादी कपड़े से बांध दें और इसे आठ घंटे के लिए किण्वन के लिए छोड़ दें।

नोट:

- ♦ अगर सिरि चावल नया है, तो 10 कप की जगह 8 कप पानी का उपयोग करें।
- ♦ अगर मिलेट फ्लॉर दुकान से खरीदा गया है तो इसे सूखा भूनें और दो घंटे के लिए भिगोएं।
- ♦ इसे आपकी पसंद के किसी भी व्यंजन जैसे कि अचार, सांभर, रसम, दाल, करी, छाछ आदि के साथ खाया जा सकता है।
- ♦ करी को गरम नहीं होना चाहिए, क्योंकि यह किण्वन प्रक्रिया के दौरान बनने वाले लाभकारी बैक्टीरिया को मार देगा।

इस डिश का महत्व:

- ♦ कुछ लोगों की आंत (पाचन तंत्र) फाइबर सेवन के प्रति संवेदनशील होती है। डॉ. खादर वाली ने सुझाव दिया कि ऐसे लोगों के लिए सिरिधान्या के आटे से बनी अम्बाली लेना आदर्श है और पूरे अनाज का नहीं।
- ♦ फलों और सब्जियों में फाइबर मिलेट्स में फाइबर से अलग होता है। मिलेट्स में फाइबर हमारे अंगों की सफाई में मदद करता है।

व्यंजन द्वारा: हैमा किरण, प्रोद्तूर



6. कोडो मिलेट टमाटर स्वादिष्ट मक्खन बॉल्स (वेन्ना मुद्दालु)



सामग्री:

- | | |
|---------------------|--|
| 1. कोडो मिलेट फ्लॉर | : 2 कप (अनाज भिगोया, सूर्य में सुखाया, पिसा हुआ आटा) |
| 2. दही | : 4 चमच |
| 3. धनिया पत्ती | : 1 कप (कसकर भरी हुई) |
| 4. टमाटर | : 2 मध्यम |
| 5. हरी मिर्च | : 6 |
| 6. प्याज़ | : 1 बड़ा |
| 7. नमक | : स्वादानुसार |
| 8. तेल | : 4 चमच |
| 9. घी | : 2 चमच |
| 10. पानी | : 300 मिली |
| 11. तड़का सामग्री | : 1 चमच |
| 12. करी पत्ते | : 1 टहनी |



प्रक्रिया:

एक लोहे की कड़ाहीमें कम आंच पर कोडो मिलेट का आटा सूखा भूनें। एक बार जब आटा ठंडा हो जाए, उसमें दही, पानी मिलाएं और इसे दोसा बैटर की तरह मिलाकर एक से दो घंटे के लिए भिगो दें। अब धनिया पत्ती, हरी मिर्च, प्याज़ और नमक को मिक्सर में मोटा पीस लें। टमाटर की प्यूरी भी बना लें।

एक पैन में तेल गरम करें, तड़का सामग्री डालें और अच्छी तरह भूनें। करी पत्ते डालें और कुछ सेकंड के लिए भूनें। टमाटर की प्यूरी, मोटा पिसा हुआ मिश्रण डालें और इसे पांच से आठ मिनट तक पकाएं। फिर भिगोया हुआ मिलेट का आटा डालें और लगातार चमचे से हिलाते रहें ताकि कोई गांठ न बने। मिश्रण लगभग दस मिनट में पक जाएगा। अंत में घी डालें और आंच बंद कर दें। इसे ढक्कन से ढक दें ताकि भाप बाहर न निकले। थोड़ा ठंडा होने पर, इसे गोले में ढालें। कोडो मिलेट बटर बॉल्स तैयार हैं।

नोट:

- ◆ कोई भी सिरिधान्या (फॉक्सटेल, ब्राउनटॉप, कोडो, लिटल, बार्नयार्ड मिलेट) का आटा इस्तेमाल किया जा सकता है।

इस डिश का महत्व:

- ◆ यह डॉ. खादर वाली की पसंदीदा रेसिपी है।
- ◆ श्रीमती उषा खादर ने हमें यह रेसिपी पेश की है।
- ◆ इस डिश में धनिया, पुदीना, गरम मसाला आदि जैसे किसी भी प्राकृतिक स्वाद वाले एजेंट का उपयोग किया जा सकता है।

व्यंजन द्वारा: हैमा किरण, प्रोद्तूर



7. कोडो मिलेट अमृता फल



सामग्री:

- | | |
|---------------------|--|
| 1. कोडो मिलेट फ्लॉर | : 1 कप (अनाज भिगोया, सूर्य में सुखाया, पिसा हुआ आटा) |
| 2. पानी | : 2 कप |
| 3. प्याज़ | : 1 बड़ा |
| 4. हरी मिर्च | : 5 |
| 5. धनिया पत्ती | : आधी मुट्ठी |
| 6. दही | : 1/2 कप |
| 7. नमक | : स्वादानुसार |
| 8. तड़का सामग्री | : 1 चमच |
| 9. करी पत्ते | : 1 टहनी |
| 10. तेल | : 2 चमच |



प्रक्रिया: एक मिश्रण कटोरे में कोडो मिलेट फ्लॉर, पानी, दही, नमक मिलाएं और अच्छी तरह मिला लें। इसे दो घंटे के लिए भिगो दें। एक भारी तली वाली स्टील की कड़ाही में तेल गरम करें और तड़का सामग्री (बिना छिलके का उड़द दाल, सरसों के बीज, जीरा, बंगाल चना), करी पत्ते, हरी मिर्च, बारीक कटा प्याज़ डालें और अच्छी तरह भूनें। अब आटे का मिश्रण डालें और अच्छी तरह मिला लें। इसे कम आंच पर दस मिनट के लिए पकाएं। धनिया पत्तियों से सजाएं और परोसें।



8. कोडो मिलेट करी पत्ता चावल



सामग्री:

- | | |
|------------------------|---|
| 1. कोडो मिलेट चावल | : 1 कप |
| 2. करी पत्ते | : आधी मुट्ठी |
| 3. धनिया पत्ती | : आधी मुट्ठी |
| 4. हरी मिर्च | : 6 नग |
| 5. ताजा कसा हुआ नारियल | : 1 चमच |
| 6. नमक | : स्वादानुसार |
| 7. मूंगफली | : 1 चमच |
| 8. नींबू का रस | : 1 चमच (स्वाद के अनुसार समायोजित करें) |
| 9. तेल | : 1 1/2 चमच |
| 10. तड़का सामग्री | : 1 चमच |



प्रक्रिया: मिक्सर ग्राइंडर में करी पत्ते, धनिया पत्ती, हरी मिर्च, ताजा नारियल, नमक डालकर बारीक पेस्ट बना लें। एक चौड़ी और भारी तली वाली स्टील की कड़ाही में तेल गरम करें और तड़का सामग्री, मूंगफली डालें और अच्छी तरह भूनें। बाद में बारीक करी पत्ता पेस्ट डालें और कच्ची गंध जाने तक भूनें। अब पका हुआ मिलेट चावल, नींबू का रस डालें और अच्छी तरह मिला लें। इसे अपनी पसंद की चटनी या रायता के साथ परोसें।

व्यंजन द्वारा: हैमा किरण, प्रोद्तुर



9. बार्नयार्ड मिलेट वेजिटेबल राइस



सामग्री:

- | | |
|------------------------|---|
| 1. बार्नयार्ड मिलेट | : 1 कप |
| 2. देसी गाय का घी | : 1 चमच |
| 3. तेल | : 4 चमच |
| 4. करी पत्ते | : 1 टहनी |
| 5. धनिया पत्ती | : आधी मुट्ठी |
| 6. अदरक लहसुन का पेस्ट | : 1 चमच |
| 7. पत्तागोभी | : $\frac{3}{4}$ कप |
| 8. टमाटर | : 1 मध्यम |
| 9. प्याज़ | : 1 मध्यम |
| 10. गाजर | : 1 मध्यम |
| 11. हरी पत्तेदार सब्जी | : 1 कप (पुनर्नवा पत्ते, कसकर भरी, बारीक कटी हुई) |
| 12. बीन्स | : $\frac{1}{2}$ कप |
| 13. हरी मिर्च | : 8 नग |
| 14. सूखा नारियल | : 1 चमच |
| 15. नींबू | : 1 मध्यम |
| 16. नमक | : स्वादानुसार (नारियल, हरी मिर्च, नमक का बारीक पेस्ट बना लें) |
| 17. पानी | : 1 : $2\frac{1}{2}$ (मिलेट: पानी) |
| 18. तड़का सामग्री | : 1 चमच |



प्रक्रिया:

एक चौड़ी और भारी तली वाली स्टील की कड़ाही में तेल गरम करें और तड़का सामग्री, करी पत्ते डालकर अच्छी तरह भूनें। फिर बारीक कटा प्याज़ डालें और अच्छी तरह भूनें। इसमें अदरक लहसुन का पेस्ट डालें और कच्ची गंध जाने तक भूनें। इसमें बारीक कटी गाजर, बीन्स, पत्तागोभी, टमाटर डालें और दस मिनट तक भूनें। फिर हरी मिर्च का पेस्ट, बारीक कटी हरी पत्तेदार सब्जी डालें। पाँच मिनट बाद भिगोई हुई बार्नयार्ड मिलेट डालें और दो मिनट तक भूनें। इसमें मिलेट भिगोया हुआ पानी डालें और कम आंच पर पकाएं जब तक कि यह पक न जाए। आंच बंद कर दें और घी, नींबू का रस, धनिया पत्ती मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं। हम अपनी पसंद की सब्जियां भी डाल सकते हैं।

व्यंजन द्वारा: हैमा किरण, प्रोद्तुर



10. कोडो मिलेट नारियल चावल



सामग्री:

- | | |
|------------------|---|
| 1. कोडो मिलेट | : 1 कप |
| 2. ताजा नारियल | : 1 कप (कट्टूकस करें) |
| 3. हरी मिर्च | : 8 नग (नमक के साथ पेस्ट बना लें) |
| 4. नमक | : स्वादानुसार |
| 5. तेल | : 3 चमच |
| 6. सब्जियां | : 3 बैंगन या 1 आलू (बारीक कटा हुआ) |
| 7. तड़का सामग्री | : 1 चमच |
| 8. करी पत्ते | : 1 टहनी |
| 9. नींबू का रस | : 1½ चमच (अपने स्वाद के अनुसार समायोजित करें) |
| 10. पानी | : 1:3 (मिलेट:पानी) |

प्रक्रिया:

कोडो मिलेट को धोएं, तीन कप पानी में कम से कम छह घंटे के लिए भिगोएं और मिट्टी के बर्तन में पकाएं (डॉ. खादर वाली का सुझाव है कि मिट्टी के बर्तन में पकाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है)। पकाते समय नमक और एक चमच घी/तेल डालें ताकि चावल गुच्छे न बने। पके हुए सिरि चावल में नींबू का रस मिलाएं।

एक पैन में तेल गरम करें, तड़का सामग्री डालें और अच्छी तरह भूनें। अब करी पत्ते डालें और कुछ सेकंड के लिए भूनें। कटी हुई सब्जी, हरी मिर्च का पेस्ट डालें और कच्ची गंध जाने तक भूनें। कसा हुआ नारियल डालें और तीन से चार मिनट के लिए भूनें। सुनिश्चित करें कि यह जल न जाए। फिर पका हुआ सिरि चावल मिलाएं और अच्छी तरह मिला लें। इसे अपनी पसंद की सिरि फ्रायम्स, चटनी या रायता के साथ परोसें।

व्यंजन द्वारा: हैमा किरण, प्रोदुतुर



11. लिटिल मिलेट मिंट (पुदीना) राइस



सामग्री:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. लिटिल मिलेट | : 1 कप |
| 2. पानी | : 2½ कप |
| 3. पुदीना पत्तियों का पेस्ट | : ¾ कप |
| 4. हरी मिर्च | : 3 (पेस्ट बनाएं) |
| 5. अदरक लहसुन का पेस्ट | : 1 चमच |
| 6. सरसों के दाने | : 1 चमच |
| 7. ताज़ा/सूखा नारियल | : 2 बड़े चमच (कटूकस किया हुआ) |
| 8. तिल के बीज | : 1 बड़ा चमच |
| 9. खट्टा दही | : ¼ कप |
| 10. हल्दी पाउडर | : एक चुटकी |
| 11. समुद्री नमक | : स्वादानुसार |
| 12. तेल | : 2 बड़े चमच |
| 13. देसी गाय का घी | : 1 बड़ा चमच |

प्रक्रिया:

लिटिल मिलेट को धोकर 2½ कप पानी डालें। इसे कम से कम छह घंटे के लिए भिगोएं। नारियल और तिल के बीज का बारीक पेस्ट बनाने के लिए मिक्सर ग्राइंडर का उपयोग करें (पेस्ट बनाने के लिए थोड़ा पानी डालें)।

एक चौड़े और मोटे तले वाले स्टील के पैन में तेल और घी गरम करें और सरसों के दाने डालकर तब तक भूनें जब तक वे छटपटाने न लगे। इसमें पुदीना पेस्ट, हरी मिर्च का पेस्ट, अदरक लहसुन का पेस्ट डालें और कच्ची महक जाने तक भूनें। फिर तिल-नारियल का पेस्ट और हल्दी डालकर दो मिनट के लिए भूनें। अब खट्टा दही और नमक मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं।

उस पानी में जिसमें मिलेट भिगोया गया था, पैन में डालें। जब पानी उबलने लगे तो इसमें अनाज डालें और धीमी आंच पर पकाएं। इसका स्वाद टमाटर के रायता के साथ अच्छा लगता है।

रेसिपी द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



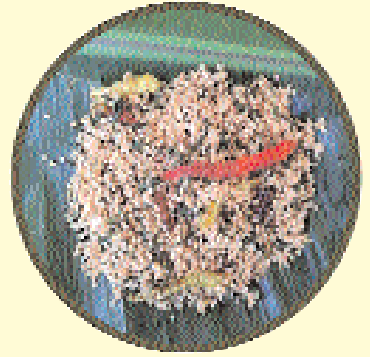
12. फॉक्सटेल मिलेट पालक चावल



मसाला पाउडर

सामग्री:

- | | |
|---------------------------|---------|
| 1. धनिया के बीज | : 2 चमच |
| 2. जीरा | : 1 चमच |
| 3. बंगाल चना | : 1 चमच |
| 4. बिना छिलके का उड़द दाल | : 1 चमच |
| 5. सूखी लाल मिर्च | : 4 नग |



प्रक्रिया:

धनिया के बीज, जीरा, बंगाल चना, बिना छिलके का उड़द दाल और सूखी लाल मिर्च को अलग-अलग सूखा भूनें। इन्हें ठंडा होने दें। मिक्सर ग्राइंडर में इन्हें बारीक पाउडर बना लें। यह एक महीने तक ताजा रहेगा यदि हवा बंद डिब्बे में संग्रहित किया जाए।

चावल

सामग्री:

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. फॉक्सटेल मिलेट | : 1 कप |
| 2. पालक | : 2 कप (बारीक कटा हुआ) |
| 3. पानी | : 3 कप |
| 4. सूखा नारियल पाउडर | : $\frac{1}{4}$ कप |
| 5. मसाला पाउडर | : $\frac{1}{4}$ कप |
| 6. तेल | : 3 चमच |
| 7. हरी मिर्च | : 2 (लंबाई में कटी हुई) |
| 8. नमक | : स्वादानुसार |
| 9. प्याज | : 1 छोटा |
| 10. सरसों के बीज | : 1 चमच |
| 11. जीरा | : 1 चमच |

प्रक्रिया:

फॉक्सटेल मिलेट को धोएं और तीन कप पानी में छह घंटे के लिए भिगोएं। पकाने के समय, जिस पानी में मिलेट भिगोया गया है उसे मिट्टी के बर्तन या स्टील के बर्तन में डालें। इस पानी को उबालें। फिर आधा चमच तेल और फॉक्सटेल मिलेट डालें और कम आंच पर पकाएं।

बाकी तेल को एक चौड़े और मोटे तली वाले स्टील के पैन में गरम करें, सरसों के बीज, जीरा, बारीक कटा प्याज, हरी मिर्च डालें और एक मिनट के लिए भूनें। इसमें कटी पालक के पत्ते डालें और नरम होने तक पकाएं। फिर मसाला पाउडर, सूखा नारियल पाउडर और नमक मिलाएं। इन सभी को अच्छी तरह मिलाएं। अब पके हुए फॉक्सटेल चावल को डालें और सभी सामग्रियों को समान रूप से मिलाएं।

रेसिपी द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



13. KODO MILLET TOMATO RICE



सामग्री:

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. कोडो मिलेट | : 1 कप |
| 2. तेल | : 2-3 बड़े चमच |
| 3. सरसों के दाने | : 1/4 चमच |
| 4. जीरा | : 1/4 चमच |
| 5. चक्र फूल | : 1 नग |
| 6. दालचीनी | : 1" की छड़ी |
| 7. लौंग | : 3 नग |
| 8. तेज पत्ता | : 1 नग |
| 9. करी पत्ते | : 1 डंठल |
| 10. प्याज़ | : 1 बड़ा (बारीक कटा हुआ) |
| 11. अदरक लहसुन का पेस्ट | : 1/2 बड़ा चमच |
| 12. टमाटर | : 3 (प्यूरी बना लें) |
| 13. लाल मिर्च पाउडर | : 1/2 बड़ा चमच |
| 14. समुद्री नमक | : स्वादानुसार |
| 15. धनिया पाउडर | : 1/2 बड़ा चमच |
| 16. पानी | : 3 कप |



प्रक्रिया:

कोडो मिलेट को धोकर तीन कप पानी में छह घंटे के लिए भिगोएं। खाना पकाने के समय, जिस पानी में मिलेट भिगोया गया है उसे मिट्टी के बर्तन या स्टील के बर्तन में डालें और उबालें। फिर कोडो मिलेट डालें और धीमी आंच पर 80% पकने तक पकाएं।

साथ ही एक चौड़े और मोटे तले वाले स्टील के पैन में तेल गरम करें। इसमें सरसों और जीरा के दाने डालें। जब ये छटपटाने लगें तब चक्र फूल, दालचीनी, लौंग, तेज पत्ता और करी पत्ते डालें। एक मिनट के लिए भूनें और फिर बारीक कटा हुआ प्याज़ डालें। प्याज़ के पारदर्शी होने पर अदरक लहसुन का पेस्ट डालें और दो मिनट तक भूनें। इसमें टमाटर की प्यूरी, नमक और लाल मिर्च पाउडर डालें। प्यूरी के गाढ़ा होने पर धनिया पाउडर डालें। इस पेस्ट में लगभग पका हुआ चावल और बचा हुआ पानी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। धीमी आंच पर चावल को अच्छी तरह पकाएं। इसे रायता के साथ परोसें।

नोट: सिरि चावल को ज्यादा पकने से बचाएं।

रेसिपी द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



14. लिटिल मिलेट धनिया पत्ती मसाला चावल



सामग्री:

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. लिटिल मिलेट | : 1 कप |
| 2. धनिया पत्ती पेस्ट | : 1/2 कप |
| 3. हरी मिर्च | : 3 (लंबाई में कटी हुई) |
| 4. लौंग | : 3 नग |
| 5. दालचीनी | : एक छोटी स्टिक |
| 6. शाही जीरा | : 1/4 चमच |
| 7. तेज पत्ता | : 1 नग |
| 8. अदरक लहसुन पेस्ट | : 1 चमच |
| 9. तेल | : 3 चमच |
| 10. नमक | : स्वादानुसार |
| 11. पानी | : 2 1/2 कप |



प्रक्रिया: लिटिल मिलेट को धोएं और पानी में कम से कम छह घंटे के लिए भिगोएं। धनिया पत्तियों को धोकर बारीक पेस्ट बना लें। एक चौड़े और भारी तली वाले स्टील के पैन में तेल गरम करें। जब तेल गरम हो जाए, तो इसमें लौंग, दालचीनी, शाही जीरा, तेज पत्ता, अदरक लहसुन पेस्ट डालें और एक मिनट के लिए भूनें। फिर हरी मिर्च, धनिया पत्ती पेस्ट डालें और कच्ची गंध जाने तक भूनें। जिस पानी में मिलेट भिगोया गया है उसे पैन में डालें। जब यह उबलने लगे तो लिटिल मिलेट और नमक डालें और कम आंच पर पकाएं जब तक कि यह पक न जाए। इसे अपनी पसंद की रायता के साथ परोसें।



15. बार्नयार्ड मिलेट जीरा (जीरा) राइस



सामग्री:

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. बार्नयार्ड मिलेट | : 1 कप |
| 2. पानी | : 2 1/2 कप |
| 3. जीरा | : 2 1/2 बड़े चमच |
| 4. लौंग | : 2 नग |
| 5. शाही जीरा | : 1/4 चमच |
| 6. दालचीनी | : एक छोटी सी छड़ी |
| 7. तेज पत्ता | : 1 नग |
| 8. पत्थर का फूल | : थोड़ा |
| 9. नमक | : स्वादानुसार |
| 10. तेल | : 3 बड़े चमच |



प्रक्रिया: बार्नयार्ड मिलेट को धोकर पानी में कम से कम छह घंटे के लिए भिगोएं। पकाने के लिए जिस पानी में मिलेट भिगोया गया है उसे मिट्टी के बर्तन में डालें। जब पानी उबलने लगे, एक बड़ा चमच तेल, नमक और बार्नयार्ड मिलेट डालें और धीमी आंच पर पकने तक पकाएं। एक चौड़े और भारी तले वाले स्टील के पैन में दो बड़े चमच तेल गरम करें। जब तेल गरम हो जाए तब जीरा, लौंग, शाही जीरा, दालचीनी, तेज पत्ता, पत्थर का फूल एक के बाद एक डालें और अच्छी तरह से भूनें। इसमें पका हुआ बार्नयार्ड मिलेट राइस डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

रेसिपी द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



16. KODO MILLET KENAF RICE (WITH POWDER)



केनफ मसाला पाउडर

सामग्री:

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. सरसों के बीज | : 1 चमच |
| 2. मेथी के बीज | : 1/2 चमच |
| 3. जीरा | : 1 चमच |
| 4. धनिया के बीज | : 2 1/2 चमच |
| 5. छिलका रहित काले चना | : 1 चमच |
| 6. बंगाल चना | : 1 चमच |
| 7. तिल | : 2 चमच |
| 8. सूखी लाल मिर्च | : 10 नग |
| 9. होंग | : 1/2 चमच |
| 10. करी पत्ते | : 2 टहनी |
| 11. केनफ पत्ते | : 200 ग्राम |
| 12. लहसुन | : 1 कली |
| 13. नमक | : स्वादानुसार |
| 14. हल्दी | : 1/2 चमच |
| 15. तेल | : 2 चमच |



प्रक्रिया: सबसे पहले करी पत्ते और केनफ पत्ते को अच्छी तरह धो लें। इन्हें साफ सूती कपड़े पर छाया में सुखाएं जब तक कि पत्तियों पर का पानी सूख न जाए और पत्ते लगभग कुरकुरे न हो जाएं। सरसों के बीज, मेथी के बीज, जीरा, धनिया के बीज, छिलका रहित काले चना, बंगाल चना, सूखी लाल मिर्च, तिल, होंग को अलग-अलग सूखा भूनें और ठंडा होने दें।

एक चौड़े और भारी तली वाले स्टील के पैन में तेल गरम करें। जब तेल गरम हो जाए, तो करी पत्ते, केनफ पत्ते डालें और अच्छी तरह से भूनें जब तक कि वे कुरकुरे न हो जाएं।

सभी सूखा भुना हुआ सामग्री को मिक्सर ग्राइंडर में बारीक पाउडर बना लें। फिर इसमें तले हुए पत्ते, नमक, हल्दी मिलाएं और पीसते रहें। अंत में, छिलका उतारे हुए लहसुन की कलियों को मिलाकर पाउडर बना लें। यह एक महीने तक ताजा रहेगा यदि हवा बंद डिब्बे में संग्रहित किया जाए।

केनफ मसाला चावल

सामग्री:

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1. कोडो मिलेट | : 1 कप |
| 2. पानी | : 3 कप (या आवश्यकता अनुसार) |
| 3. मूंगफली | : 1 चमच (तेल में तली हुई) |
| 4. केनफ मसाला पाउडर | : 1/2 कप |

प्रक्रिया: कोडो मिलेट को अच्छी तरह धोएं और पानी में कम से कम छह घंटे के लिए भिगोएं। पकाने के लिए इस पानी को मिट्टी के बर्तन में डालें। जब पानी उबलने लगे तो कोडो मिलेट डालें और कम आंच पर पकाएं जब तक कि यह पक न जाए। मिक्सिंग बाउल में पके हुए चावल, केनफ मसाला पाउडर, मूंगफली मिलाएं और अच्छी तरह मिला लें।

नोट: केनफ मसाला पाउडर की मात्रा को अपने स्वाद के अनुसार समायोजित किया जा सकता है।

रेसिपी द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



17. बार्नयार्ड मिलेट राजमा चावल



सामग्री:

- | | |
|---------------------|---|
| 1. बार्नयार्ड मिलेट | : 1 कप |
| 2. पानी | : 2 1/2 कप |
| 3. राजमा | : 1/2 कप (10 घंटे भिगोकर प्रेशर कुक करें) |
| 4. लौंग | : 4 नग |
| 5. दालचीनी | : एक छोटी छड़ी |
| 6. शाही जीरा | : 1/4 चमच |
| 7. हरी इलायची | : 2 नग |
| 8. पुदीना के पत्ते | : 2 चमच |
| 9. करी पत्ते | : 2 टहनी |
| 10. हरी मिर्च | : 4 (लंबाई में कटी हुई) |
| 11. सूखी लाल मिर्च | : 2 नग |
| 12. अदरक पेस्ट | : 1 चमच |
| 13. प्याज़ | : 1 बड़ा (पतला कटा हुआ) |
| 14. तेल | : 3 चमच |
| 15. नमक | : स्वादानुसार |

प्रक्रिया:

बार्नयार्ड मिलेट को धोकर कम से कम छह घंटे के लिए पानी में भिगोएं। एक भारी तले वाले स्टील के पैन में तेल गरम करें। तेल गरम होने पर उसमें लौंग, दालचीनी, शाही जीरा, इलायची डालें और एक मिनट के लिए भूनें। पुदीना के पत्ते, हरी मिर्च, सूखी लाल मिर्च, कटा हुआ प्याज़, करी पत्ते, नमक, अदरक पेस्ट डालें और कच्ची गंध जाने तक भूनें। अब पके हुए राजमा को डालें और नरम होने तक भूनें। बार्नयार्ड मिलेट भिगोने वाला पानी पैन में डालें। पानी उबलने पर बार्नयार्ड मिलेट डालें और कम आंच पर पकाएं। जरूरत के अनुसार पानी समायोजित करें। अपनी पसंद के अचार और रायता के साथ परोसें।

रेसिपी द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



18. लिटिल मिलेट मैंगो पुलियोगारे



Ingसामग्री:

1. लिटिल मिलेट	: 1 कप
2. आम	: 1/2 कप (छिलका उतारकर कटा हुआ)
3. बंगाल ग्राम	: 1 चमच
4. छिलका रहित काला चना	: 1 चमच
5. मूंगफली	: 1 चमच
6. सरसों के बीज	: 1/2 चमच
7. जीरा	: 1/2 चमच
8. हल्दी	: 1/2 चमच
9. सूखी लाल मिर्च	: 4 नग
10. हरी मिर्च	: 2 नग
11. करी पत्ते	: 2 टहनी
12. हींग	: एक चुटकी
13. नमक	: स्वादानुसार
14. तेल	: 3 चमच
15. पानी	: 2 1/2 कप

प्रक्रिया:

लिटिल मिलेट को धोएं और 2 1/2 कप पानी में कम से कम छह घंटे के लिए भिगोएं। मिट्टी के बर्तन में पानी (मिलेट भिगोने वाला पानी) डालें और गरम करें। इसमें 1/4 चमच हल्दी, एक चमच तेल डालें। पानी उबलने पर भिगोया हुआ लिटिल मिलेट डालें और कम आंच पर पकाएं।

साथ ही, एक भारी तले वाले स्टील के पैन में दो चमच तेल गरम करें और सरसों के बीज, जीरा, बंगाल ग्राम, छिलका रहित काला चना, मूंगफली, सूखी लाल मिर्च, कटी हुई हरी मिर्च, करी पत्ते, 1/4 चमच हल्दी, हींग भूनें। इसके बाद कटा हुआ आम, नमक डालें और नरम होने तक पकाएं। स्टोव से उतारें और तुरंत पका हुआ लिटिल मिलेट चावल इसमें मिलाएं।

रेसिपी द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



19. ब्राउनटॉप मिलेट केनफ पुलियोगारे



सामग्री:

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. ब्राउनटॉप मिलेट | : 1 कप |
| 2. केनफ के पत्ते | : 2½ कप |
| 3. सूखी लाल मिर्च | : 6 नग |
| 4. हरी मिर्च | : 8 नग |
| 5. सरसों के बीज | : 1 चमच |
| 6. जीरा | : 1 चमच |
| 7. बंगाल ग्राम | : 1 चमच |
| 8. छिलका रहित काला चना | : 1 चमच |
| 9. मूंगफली | : 4 चमच |
| 10. तिल | : 1½ चमच |
| 11. करी पत्ते | : 2 टहनी |
| 12. हींग | : ½ चमच |
| 13. मेथी के बीज पाउडर | : ½ चमच |
| 14. लहसुन की कलियां | : 6 |
| 15. हल्दी | : 1 चमच |
| 16. नमक | : स्वादानुसार |
| 17. तेल | : 4 चमच |



प्रक्रिया:

ब्राउनटॉप मिलेट को धोएं, कम से कम छह घंटे भिगोएं और चावल पकाएं (पकाते समय पानी में ¼ चमच हल्दी और ½ चमच तेल मिलाएं)। साथ ही, तिल को सूखा भूनें और पाउडर बना लें।

एक भारी तले वाले स्टील के पैन में तीन चमच तेल गरम करें और सूखी लाल मिर्च, सरसों के बीज, जीरा, बंगाल ग्राम, छिलका रहित काला चना, मूंगफली, करी पत्ते, हींग, ¾ चमच हल्दी, लहसुन की कलियां एक-एक करके भूनें।

एक अलग पैन में आधा चमच तेल डालकर गरम करें। इसमें साफ केनफ के पत्ते और नमक डालें और नरम होने तक पकाएं।

अब एक बड़े मिक्सिंग बाउल में पके हुए चावल, तैयार मसाला, और पके हुए केनफ के पत्ते डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अंत में, तिल का पाउडर और मेथी के बीज का पाउडर मिलाएं।

रेसिपी द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



20. ब्राउनटॉप मिलेट नींबू चावल



सामग्री:

1. ब्राउनटॉप मिलेट	: 1 कप
2. नींबू का रस	: 1½ चमच
3. बंगाल ग्राम	: 1 चमच
4. छिलका रहित काला चना	: 1 चमच
5. मूंगफली	: 1 चमच
6. सरसों के बीज	: ½ चमच
7. जीरा	: ½ चमच
8. हल्दी	: ½ चमच
9. सूखी लाल मिर्च	: 3 नग
10. हरी मिर्च	: 2 नग
11. करी पत्ते	: 2 टहनी
12. हींग	: एक चुटकी
13. नमक	: स्वादानुसार
14. तेल	: 3 चमच
15. पानी	: 3½ कप

प्रक्रिया:

ब्राउनटॉप मिलेट को धोकर 3½ कप पानी में कम से कम छह घंटे के लिए भिगोएं। मिट्टी के बर्तन में भिगोने का पानी डालें और उबालें। इसमें ¼ चमच हल्दी और 1 चमच तेल, भिगोया हुआ ब्राउनटॉप मिलेट डालें और कम आंच पर पकाएं।

एक भारी तले वाले स्टील के पैन में दो चमच तेल गरम करें और सरसों के बीज, जीरा, बंगाल ग्राम, छिलका रहित काला चना, मूंगफली, सूखी लाल मिर्च, कटी हुई हरी मिर्च, करी पत्ते, ¼ चमच हल्दी, हींग एक-एक करके भूनें और आंच बंद कर दें।

पके हुए चावल को स्टील के पैन में डालें, नमक और नींबू का रस स्वादानुसार मिलाएं और अच्छी तरह मिला लें।

रेसिपी द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



21. फॉक्सटेल मिलेट इमली पुलियोगारे



सामग्री:

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1. फॉक्सटेल मिलेट | : 1 कप |
| 2. पानी | : 2½ कप (अनाज की उम्र के आधार पर) |
| 3. इमली का पल्प | : 2 चमच (स्वादानुसार) |
| 4. भुना हुआ तिल का पाउडर | : 1 चमच |
| 5. मूंगफली | : 2 चमच |
| 6. बंगाल ग्राम | : 1 चमच (भिगोया हुआ) |
| 7. छिलका रहित काला चना | : 1 चमच |
| 8. सरसों के बीज | : ½ चमच |
| 9. हींग | : ½ चमच |
| 10. हल्दी पाउडर | : एक चुटकी |
| 11. सूखी लाल मिर्च | : 3 या 4 |
| 12. नमक | : स्वादानुसार |
| 13. भुनी हुई मेथी का पाउडर | : एक चुटकी |
| 14. करी पत्ते | : 2 टहनी |
| 15. गुड़ | : एक चुटकी |
| 16. तेल | : 2 चमच |



प्रक्रिया:

फॉक्सटेल मिलेट को धोएं और 2½ कप पानी में छह घंटे के लिए भिगोएं। मिट्टी के बर्तन में डेढ़ कप पानी उबालें और भिगोया हुआ अनाज उस पानी में डालें जिसमें यह भिगोया गया था। इसमें आधा चमच तेल मिलाएं। अच्छी तरह मिलाएं, ढकें और सबसे कम आंच पर पकाएं। नियमित अंतराल पर हिलाते रहें ताकि चावल बर्तन के तले में चिपके नहीं या जले नहीं। जरूरत पड़ने पर थोड़ा और गर्म या गुनगुना पानी मिला सकते हैं। अनाज पक जाने के बाद उसे पंद्रह मिनट तक ढककर रखें।

पके हुए फॉक्सटेल मिलेट को एक चौड़ी स्टेनलेस स्टील की प्लेट/बेसिन में फैलाएं ताकि अनाज चिपचिपा न हों या गांठें न बनें। हल्दी, भुनी हुई मेथी का पाउडर, सरसों का पाउडर, भुना हुआ तिल का पाउडर, इमली का पल्प और नमक मिलाएं और हल्के हाथ से मिलाएं ताकि सभी अनाज में स्वाद समान रूप से मिल जाए।

कड़ाई में तेल गरम करें और उसमें मूंगफली, छिलका रहित काला चना, सरसों के बीज और लाल मिर्च डालें। लाल मिर्च तल जाने पर अलग रख दें। सरसों के बीज चटकने लगें तो भिगोया हुआ बंगाल ग्राम, हींग, चोरी हुई हरी मिर्च और करी पत्ते डालें। एक या दो मिनट तक भूनें।

इसे अनाज में बने छेद में डालें और पांच मिनट के लिए ढक कर रखें ताकि तड़के के स्वाद अच्छी तरह से मिल जाएं। तली हुई लाल मिर्च को मैश करें, उन्हें भी चावल में मिलाएं और अच्छी तरह से मिलाएं। बहुत स्वादिष्ट और आकर्षक डिश तैयार है। डिश बनने के छह घंटे बाद इसका स्वाद और भी बेहतर हो जाता है।

व्यंजन द्वारा: साई लता, हैदराबाद



22. फॉक्सटेल मिलेट सिट्रॉन फ्रूट राइस



सामग्री:

- | | |
|------------------------|---|
| 1. फॉक्सटेल मिलेट | : 1 कप |
| 2. बंगाल चना | : 1½ बड़े चमच |
| 3. मूंगफली | : 2 बड़े चमच |
| 4. करी पत्ते | : 1 डंठल |
| 5. धनिया पत्ते | : एक मुट्ठी |
| 6. हरी मिर्च | : 10 (6 पेस्ट बनाने के लिए, 4 लंबे कटे हुए) |
| 7. नमक | : स्वादानुसार |
| 8. सिट्रॉन फ्रूट का रस | : जरूरत के अनुसार |
| 9. हल्दी पाउडर | : ¼ चमच |
| 10. तेल | : 3 बड़े चमच |
| 11. तड़का सामग्री | : 1 चमच |



प्रक्रिया:

फॉक्सटेल मिलेट को धोकर 2½ कप पानी में छह से आठ घंटे के लिए भिगोएं। खाना पकाने के एक घंटा पहले बंगाल चना भिगोएं। डबल बॉयलर विधि का उपयोग करते हुए फॉक्सटेल मिलेट और बंगाल चना पकाएं। एक भारी तले वाले स्टील पैन या स्टील कुकर में तीन कप पानी डालें। भिगोया हुआ मिलेट और बंगाल चना वाला बर्तन पैन में रखें और ढक्कन से ढक दें। पैन को भी एक और ढक्कन से ढकें। कुकर का उपयोग करते समय, उसे ढक्कन से ढकें (कुककर का ढक्कन न उपयोग करें)। पके हुए सिरी चावल को एक खुले विशाल कटोरे में फैलाएं, नमक और सिट्रॉन फ्रूट का रस मिलाएं। गरम सिरी चावल में रस मिलाने से चावल फूला और दानेदार बनेगा।

हरी मिर्च और नमक का बारीक पेस्ट बना लें। स्टोव पर एक लोहे का पैन रखें और तेल डालें। तेल गरम होने पर तड़का सामग्री (सरसों के दाने, छिलके वाली काली उरद दाल, बंगाल चना), मूंगफली, करी पत्ते, चार लंबी कटी हुई हरी मिर्च डालकर अच्छी तरह से भूनें। बाद में हल्दी पाउडर, हरी मिर्च का पेस्ट डालें और कच्ची महक जाने तक भूनें। अब धनिया पत्ते डालें और स्टोव बंद कर दें। इस तड़के को पके हुए सिरी चावल में मिलाएं और अच्छी तरह से मिलाएं।

नोट: चावल के गुच्छे न बनने देने के लिए पकाते समय मिलेट में एक चमच घी या तेल मिलाएं।

रेसिपी द्वारा: हैमा किरण, प्रोदतूर



23. फॉक्सटेल मिलेट वांगी भात



सामग्री:

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. फॉक्सटेल मिलेट | : 200 ग्राम |
| 2. बैंगन | : 1/2 किलो |
| 3. बंगाल ग्राम | : 2 चमच |
| 4. छिलका रहित काला चना | : 3 चमच |
| 5. धनिया के बीज | : 3 चमच |
| 6. सरसों के बीज | : 2 चमच |
| 7. जीरा | : 2 चमच |
| 8. सूखा नारियल | : 50 ग्राम |
| 9. इमली | : बड़े नींबू के आकार का |
| 10. हल्दी पाउडर | : 1 चमच |
| 11. हींग | : एक चुटकी |
| 12. करी पत्ते | : 1 टहनी |
| 13. धनिया पत्ते | : मुट्ठी भर (बारीक कटा हुआ) |
| 14. सूखी लाल मिर्च | : 10 नग |
| 15. तेल | : 4 चमच |
| 16. देसी गाय का घी | : 50 ग्राम |
| 17. नमक | : स्वादानुसार |

फॉक्सटेल मिलेट चावल

फॉक्सटेल मिलेट को तीन कप पानी में छह से आठ घंटे के लिए भिगोएं। भिगोए हुए मिलेट के पानी को मिट्टी के बर्तन में डालें और उबालें। पानी उबलने पर भिगोया हुआ मिलेट डालें और पकाएं। यदि आवश्यक हो, तो इसमें एक चमच तेल डालें ताकि चावल फूला हुआ और दानेदार बने।

बैंगन की सब्जी

बैंगन को धोएं, उन्हें $1\frac{1}{2}$ इंच के टुकड़ों में काटें और नमकीन पानी में डालें। इमली को आधे कप पानी में भिगोएं।

एक भारी तले वाले स्टील या लोहे के पैन में दो चमच तेल डालें। जब तेल गरम हो जाए, तो उसमें बंगाल ग्राम, छिलका रहित काला चना, धनिया के बीज, सरसों के बीज, जीरा, लाल मिर्च डालकर भूनें। ठंडा होने पर इसे बारीक पाउडर बना लें।

पैन में शेष तेल गरम करें। इसमें करी पत्ते, हींग, हल्दी पाउडर और बैंगन के टुकड़े डालें। अच्छी तरह मिलाएं और ढक्कन लगाकर ढक्कन में पानी डालें ताकि बैंगन बिना पैन के चिपके आसानी से पक जाएं। तीन से चार मिनट के बाद नमक और इमली का पेस्ट डालें, अच्छी तरह मिलाएं। फिर से ढक्कन लगाएं।

सूखे नारियल के टुकड़ों का बारीक पाउडर बना लें। जब बैंगन के टुकड़े नरम और मुलायम हो जाएं, इस पाउडर, घी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। ढक्कन लगाएं। तीन से चार मिनट के बाद और घी डालें, मिलाएं और स्टोव बंद कर दें।

वांगी भात

पके हुए फॉक्सटेल चावल को एक चौड़े स्टील के बर्तन में फैलाएं, बैंगन की सब्जी डालें। शेष घी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इसे बारीक कटे हुए धनिया पत्तों से सजाएं। वांगीभात के साथ रायता अच्छा लगता है।

व्यंजन द्वारा: राधारानी, हैदराबाद



24. कोडो मिलेट बिसी बेले बाथ



सामग्री:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. कोडो मिलेट | : 1 ³ / ₄ कप |
| 2. तुवर दाल (स्प्लिट पिजन पीज) | : 4 चमच |
| 3. इमली | : 2 चमच |
| 4. नमक | : स्वादानुसार |
| 5. तेल | : 7 चमच |
| 6. तड़का सामग्री | : 1 चमच |
| 7. करी पत्ते | : 1 टहनी |
| 8. धनिया पत्ते | : आधी मुट्ठी (गार्निश के लिए) |
| 9. मसाला पाउडर | : नीचे दिए गए पूरे पाउडर |



मसाला पाउडर

सामग्री:

- | | | | |
|-------------------------|-------------------------|---------------------|-----------|
| 1. सूखा नारियल | : 30 ग्राम | 9. काली द्राक्ष फूल | : 2 ग्राम |
| 2. सूखी लाल मिर्च | : 15 ग्राम | 10. नमक | : थोड़ा |
| 3. छिलका रहित काला चना: | 20 ग्राम | | |
| 4. बंगाल ग्राम | : 20 ग्राम | | |
| 5. धनिया के बीज | : 15 ग्राम | | |
| 6. लौंग | : 5 नग | | |
| 7. दालचीनी | : 4 (प्रत्येक 1 इंच का) | | |
| 8. कपोक बड्स | : 2 नग | | |

सब्जियाँ:

- | | |
|------------|-------------|
| 1. टमाटर | : 3 बड़े |
| 2. बीन्स | : 100 ग्राम |
| 3. हरी मटर | : 100 ग्राम |
| 4. गाजर | : 2 बड़ी |
| 5. बैंगन | : 3 |

प्रक्रिया:

कोडो मिलेट और तुवर दाल को छह से आठ घंटे के लिए भिगोएं। सभी सब्जियों को काट लें। इमली से पल्प निकालें। मसाला पाउडर की सभी सामग्री को सूखा भूनें। इन सामग्रियों को ठंडा करके पीस लें।

तेल गर्म करने के लिए एक पैन में डालें। तेल गरम होने पर तड़का सामग्री, करी पत्ते, कटी हुई सब्जियाँ डालें और दस मिनट तक फ्राई करें। भिगोई हुई तुवर दाल डालें और पकाएं। दस मिनट बाद भिगोई हुई कोडो मिलेट डालें और पकाना जारी रखें। उबलने पर इमली का पल्प और मसाला पाउडर डालें। कुछ मिनट और उबालें या वांछित स्थिरता तक पहुँचने तक पकाएं। बिसी बेले बाथ ठंडा होने पर गाढ़ा हो जाता है, इसलिए इसे थोड़ा जल्दी निकाल लें। आंच बंद कर दें और धनिया पत्तों से सजाएं। इसे गरमा गरम पापड़ के साथ परोसें।

व्यंजन द्वारा: हैमा किरण, प्रोद्तुर



25. कोडो मिलेट पोहा बिसी बेले बाथ प्रक्रिया



सामग्री:

1. पीटा हुआ कोडो मिलेट	: 1 कप
2. पीली मूंग दाल	: 1/4 कप
3. इमली का पेस्ट	: स्वादानुसार या नींबू के आकार का गोला
4. नमक	: स्वादानुसार
5. पाम गुड़	: 1/4 चमच (वैकल्पिक)
6. हल्दी	: 1/4 चमच
7. देसी गाय का घी	: 2 चमच
8. कटी हुई गाजर	: 1/2 कप
9. कटी हुई बीन्स	: 1/2 कप
10. भिगोई हुई मूंगफली	: एक मुट्ठी
11. कसा हुआ सूखा नारियल	: 2 चमच

कोडो मिलेट पोहा बिसी बेले बाथ के लिए मसाला पाउडर

सामग्री:

1. चना दाल	: 2 चमच
2. उड़द दाल	: 1 चमच
3. धनिया के बीज	: 3 चमच
4. काली मिर्च	: 1/4 चमच
5. मेथी के बीज	: 1/4 चमच
6. जीरा	: 1/4 चमच
7. सरसों के बीज	: 1/4 चमच
8. ब्याडगी मिर्च	: 4 नग
9. गुंटूर मिर्च	: 4 नग
10. इलायची	: 2 नग

11. लौंग	: 5-6 नग
12. दालचीनी	: 1 इंच का टुकड़ा
13. मराठी मोगु	: 2 नग
14. जायफल पाउडर	: एक चुटकी
15. काला पत्थर का फूल	: थोड़ा
16. खसखस	: 1 चमच
17. हींग	: एक चुटकी
18. तेल	: 2 चमच

एक लोहे की कड़ाही गरम करें। इसमें चना दाल, उड़द दाल डालकर हल्का भूनें और एक प्लेट में निकाल लें। उसी कड़ाही में दो चमच तेल डालें और सूखी लाल मिर्च भूनें, फिर उन्हें अलग रख दें। उसी तेल में धनिया के बीज, मेथी के बीज, जीरा, सरसों के बीज, काली मिर्च डालकर खुशबू आने तक भूनें। इलायची, लौंग, मराठी मोगु, दालचीनी, जायफल पाउडर, खसखस, काला पत्थर का फूल और हींग भी एक मिनट के लिए भूनें। इन सभी सामग्रियों को ठंडा होने दें और फिर इन्हें पीस कर पाउडर बना लें।

प्रक्रिया:

पीटा हुआ कोडो मिलेट को दो कप पानी में और पीली मूंग दाल को आधा कप पानी में दो घंटे के लिए भिगोएं। इमली का पल्प निकालने के लिए भिगोएं। गाजर, बीन्स, मटर, और भिगोई हुई मूंगफली को ब्लांच करें।

एक मोटी तली वाले बर्तन में पीली मूंग दाल को हल्दी के साथ पकाएं। इसमें भिगोया हुआ पीटा कोडो मिलेट डालें और पकने दें। पकी हुई सब्जियां, इमली का पल्प, नमक मिलाएं और दो मिनट तक पकाएं। मसाला पाउडर के साथ एक कप पानी मिलाकर बिसी बेले बाथ में डालें। चार से पांच मिनट तक पकाएं। अगर मिश्रण गाढ़ा हो रहा है, तो थोड़ा गर्म पानी मिलाएं।

तड़के के लिए, एक छोटी कड़ाही में घी गरम करें। इसमें कसा हुआ सूखा नारियल डालकर सुनहरा भूरा होने तक भूनें और इसे पके हुए बिसी बेले बाथ में मिलाएं। दूसरे तड़के के लिए, उसी कड़ाही में एक चमच घी गरम करें, सरसों के बीज, सूखी लाल मिर्च, करी पत्ते डालकर भूनें। इसे भी बिसी बेले बाथ में मिलाएं। दही के रायता के साथ बिसी बेले बाथ परोसें।

बिसीबेले बाथ एक पोषक तत्व से भरपूर डिश है। इसमें हरी पत्तेदार सब्जियां नहीं होतीं, जो इस डिश में असामान्य हैं, लेकिन चौलाई या पालक इस डिश को पूर्ण बना सकते हैं।

यह डिश बच्चों के लिए मसालेदार हो सकती है, इसलिए मसाला पाउडर मिलाने से पहले थोड़ी मात्रा अलग कर लें।

व्यंजन द्वारा: साई लता, हैदराबाद



26. कोडो मिलेट कैरट राइस



सामग्री:

- | | |
|--------------------|---|
| 1. कोडो मिलेट राइस | : 1 ¹ / ₄ कप (बचा हुआ चावल) |
| 2. गाजर | : 1 (कसा हुआ) |
| 3. तेल/घी | : 2 चमच |
| 4. तड़का सामग्री | : 1 ¹ / ₂ चमच |
| 5. करी पत्ते | : 1 टहनी |
| 6. हरी मिर्च | : 2 नग |
| 7. प्याज़ | : 1 छोटा |
| 8. हल्दी | : 1/4 चमच |
| 9. नमक | : जरूरत के अनुसार |
| 10. धनिया पत्ते | : कुछ |

प्रक्रिया:

एक भारी तले वाली स्टील की कड़ाही में तेल/घी गरम करें। तड़का सामग्री, करी पत्ते डालकर भूनें। इसके बाद कटी हुई हरी मिर्च, कटा हुआ प्याज़ डालें और पारदर्शी होने तक भूनें। अब कसा हुआ गाजर डालें और एक मिनट तक पकाएं। इसमें हल्दी, नमक, धनिया पत्ते मिलाएं। फिर बचा हुआ कोडो मिलेट राइस डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



27. कोडो मिलेट कैप्सिकम राइस



सामग्री:

- | | |
|----------------------|--|
| 1. कोडो मिलेट | : 2 कप |
| 2. देसी गाय का घी | : 1 चमच |
| 3. शिमला मिर्च | : 5 बड़ी |
| 4. प्याज़ | : 1 बड़ा |
| 5. टमाटर | : 5 मध्यम |
| 6. हरी मिर्च | : 20 नग |
| 7. पुनर्नवा पत्ते | : 1½ कप (कसकर भरा हुआ, कोई भी पत्तेदार सब्जी इस्तेमाल की जा सकती है) |
| 8. धनिया पत्ते | : मुट्ठी भर |
| 9. नमक | : स्वादानुसार |
| 10. नारियल | : 3 चमच |
| 11. अदरक लहसुन पेस्ट | : 1 चमच |
| 12. धनिया पाउडर | : 2 चमच |
| 13. तेल | : 6 चमच |
| 14. पानी | : 5 कप |
| 15. तड़का सामग्री | : 1 चमच |



प्रक्रिया:

कोडो मिलेट को पांच कप पानी में छह से आठ घंटे के लिए भिगोएं। मिट्टी के बर्तन में चावल पकाएं। पकते समय चावल में घी डालें। घी डालने से चावल फूला हुआ और दानेदार बनता है। चावल पक जाने के बाद, इसे एक प्लेट पर फैलाकर ठंडा करें ताकि दाने अलग हो जाएं।

हरी मिर्च, नारियल, नमक को बारीक पीस लें। शिमला मिर्च, प्याज़, टमाटर, पुनर्नवा पत्ते, धनिया पत्ते काट कर अलग रखें।

तेल गरम करें और तड़का सामग्री डालें। जब वे चटकने लगें, प्याज़ डालकर एक मिनट तक भूनें। फिर अदरक लहसुन पेस्ट डालें और अच्छी तरह भूनें। इसमें कटी हुई शिमला मिर्च, टमाटर डालें और आधा पकने तक पकाएं। फिर नारियल-मिर्च पेस्ट, धनिया पाउडर, पुनर्नवा पत्ते डालें और नरम होने तक पकाएं। इस मिश्रण में पका हुआ कोडो मिलेट राइस डालें और कम आंच पर पांच मिनट तक अच्छी तरह मिलाएं। अंत में धनिया पत्तों से सजाएं।

व्यंजन द्वारा: हैमा किरण, प्रोद्तुर

नाश्ते के लिए





1. फॉक्सटेल बाजरा तपिलेंट (हल्का फ्राई)



सामग्री:

1. फॉक्सटेल बाजरा का आटा : 2 कप (अनाज भिगोया हुआ, धूप में सुखाया हुआ, पिसा हुआ आटा)
2. मूंगफली का पाउडर : 1/2 कप
3. तिल : 2 चम्मच
4. जीरा : 1 चम्मच
5. प्याज : 2 बड़े
6. गाजर : 1 बड़ी
7. धनिया पत्ते : थोड़े से
8. हरी मिर्च : 15
9. नमक : स्वादानुसार
10. हल्दी पाउडर : एक चुटकी
11. पानी : आवश्यकतानुसार
12. तेल : तपिलेंट तलने के लिए आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया: शुरुआत में मिक्सर ग्राइंडर में हरी मिर्च, हल्दी पाउडर और नमक का पेस्ट बना लें। प्याज, धनिया पत्ते बारीक काट लें और गाजर को कद्दूकस कर लें। एक कटोरे में बाजरे का आटा, मूंगफली का पाउडर, तिल, जीरा, प्याज, गाजर, धनिया पत्ते और हरी मिर्च का पेस्ट डालें और धीरे-धीरे पानी मिलाते हुए अच्छे से मिलाकर नरम आटा गूथ लें। इसे पंद्रह मिनट के लिए छोड़ दें। आटे को बराबर हिस्सों में बांट लें। आटे के एक हिस्से को लेकर गीले कपड़े या केले के पत्ते पर उंगलियों की मदद से फैला लें और बीच में एक छेद बना लें। एक मिट्टी की कड़ाही गरम करें और हल्का फ्राई करने के लिए पर्याप्त तेल डालें। अब तपिलेंट्स को धीरे-धीरे एक-एक करके कड़ाही में डालें और छेद में थोड़ा और तेल डालें। कड़ाही को ढक्कन से ढक दें और ढक्कन में थोड़ा पानी डालें (यह कदम तपिलेंट्स को समान रूप से पकाने और जलने से बचाने के लिए है)। इन्हें धीमी आंच पर पकाएं जब तक वे पक न जाएं।

नोट: आटे में पत्तेदार सब्जियां या कद्दूकस किया हुआ लौकी भी मिलाई जा सकती है। मिट्टी की कड़ाही की जगह लोहे की कड़ाही या स्टेनलेस स्टील की कड़ाही का भी उपयोग किया जा सकता है।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दतुर



2. ब्रोन्तोप बाजरा तपिलेंट (डीप फ्राई)



सामग्री:

- | | | |
|---------------------------|---|-------------------------------------|
| 1. ब्रोन्तोप बाजरा का आटा | : | 2 कप |
| 2. मूंगफली का पाउडर | : | 1/2 कप |
| 3. तिल | : | 2 चम्मच |
| 4. जीरा | : | 1 चम्मच |
| 5. प्याज | : | 2 बड़े |
| 6. गाजर | : | 1 बड़ी |
| 7. धनिया पत्ते | : | थोड़े से |
| 8. हरी मिर्च | : | 15 नग |
| 9. नमक | : | स्वादानुसार |
| 10. हल्दी पाउडर | : | एक चुटकी |
| 11. पानी | : | आवश्यकतानुसार |
| 12. नारियल का तेल | : | डीप फ्राई करने के लिए आवश्यकतानुसार |

प्रक्रिया: शुरुआत में मिक्सर ग्राइंडर में हरी मिर्च, हल्दी पाउडर और नमक का पेस्ट बना लें। प्याज, धनिया पत्ते बारीक काट लें और गाजर को कट्टकस कर लें। एक कटोरे में बाजरे का आटा, मूंगफली का पाउडर, तिल, जीरा, प्याज, गाजर, धनिया पत्ते और हरी मिर्च का पेस्ट डालें और धीरे-धीरे पानी मिलाते हुए अच्छे से मिलाकर नरम आटा गूँथ लें। इसे पंद्रह मिनट के लिए छोड़ दें। आटे को बराबर हिस्सों में बांट लें। आटे के एक हिस्से को लेकर गीले कपड़े या केले के पत्ते पर उंगलियों की मदद से फैला लें और बीच में एक छेद बना लें। एक गहरे फ्राई पैन में तेल गरम करें और प्रत्येक तपिलेंट को धीरे से गरम तेल में डालें। इन्हें सुनहरा भूरा और कुरकुरा होने तक तलें।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दतुर



3. फॉक्सटेल बाजरा का आटा मिर्ची भज्जी



सामग्री:

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| 1. फॉक्सटेल बाजरा का आटा | : | 1 कप (अनाज भिगोया हुआ, धूप में सुखाया हुआ, पिसा हुआ आटा) |
| 2. बेसन | : | 1/2 कप |
| 3. भुना हुआ चना | : | 1 चम्मच |
| 4. अमचूर पाउडर | : | 1 चम्मच |
| 5. नमक | : | स्वादानुसार |
| 6. अजवाइन | : | 1 चम्मच |
| 7. पानी | : | आवश्यकतानुसार |
| 8. नारियल का तेल | : | डीप फ्राई करने के लिए आवश्यकतानुसार |
| 9. हरी मिर्च | : | आवश्यकतानुसार (मोटी, लंबी, कम तीखी) |

प्रक्रिया:

मिर्च भरने के लिए:

भुने हुए चने, अजवाइन, अमचूर और आधा चम्मच नमक को मिक्सर ग्राइंडर में पीस लें।

मिर्चों को धोकर साफ कपड़े से पोंछ लें। उन्हें बीच से लंबाई में चीरकर बीज निकाल दें और ऊपर बताए अनुसार मिर्च भरने वाले मिश्रण से भरें।

एक कटोरे में कंगनी आटा, बेसन और नमक मिलाएं। थोड़ा-थोड़ा पानी डालें जब तक कि सही स्थिरता न आ जाए (न बहुत पतला और न बहुत गाढ़ा)। इसे तीस मिनट के लिए आराम दें। डीप फ्राई करने के लिए एक पैन में तेल गरम करें। बैटर को अच्छी तरह फेंटें ताकि यह झागदार हो जाए। जब तेल पर्याप्त गरम हो जाए, तो मिर्चों को पूरी तरह से बैटर में डुबोएं और एक-एक करके गरम तेल में डालें। कुछ बार पलटें और सुनहरा भूरा होने तक तलें।

नोट:

- यह जांचने के लिए कि तेल पर्याप्त गरम है, तेल में बैटर की एक बूंद डालें। अगर यह तुरंत ऊपर उठती है तो तेल डीप फ्राई करने के लिए तैयार है।
- अगर आटा बाजार से खरीदा हुआ है, तो डीप फ्राई करने से पहले बैटर को कम से कम एक घंटे के लिए भिगोएं।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दतुर



4. कोदो मिलेट का आटा पकौड़ा



सामग्री:

- | | | |
|-------------------|---|---|
| 1. कोदो मिलेट आटा | : | 2 कप (अनाज को भिगोकर, सूखाकर और पीसकर तैयार किया हुआ आटा) |
| 2. गरम तेल | : | 1½ टेबलस्पून |
| 3. पानी | : | 2 टेबलस्पून |
| 4. प्याज | : | 1 बड़ा (पतले स्लाइस में कटा हुआ, परतें अलग की हुई) |
| 5. नारियल तेल | : | डीप फ्राई करने के लिए आवश्यकतानुसार |

मसाला पाउडर

सामग्री:

- | | | |
|--------------------|---|---------------|
| 1. दालचीनी | : | 1½ इंच टुकड़ा |
| 2. धनिया के बीज | : | 2 टेबलस्पून |
| 3. जीरा | : | 1 टेबलस्पून |
| 4. लौंग | : | 2 |
| 5. लाल मिर्च पाउडर | : | 1 टेबलस्पून |
| 6. नमक | : | ½ टेबलस्पून |

प्रक्रिया:

सभी सामग्री को मसाला पाउडर के तहत उल्लिखित सभी घटकों का एक फाइन पाउडर बनाएं। कोदो मिलेट आटा, मसाला पाउडर, गरम तेल को एक कटोरे में डालें और सभी को अच्छी तरह से मिलाएं। इसमें पतले कटे हुए प्याज डालें और उंगलियों से दबाएं ताकि सभी सामग्रियां एकसमान स्वाद प्राप्त करें। इस मिश्रण में पकोड़े बनाने के लिए उपयुक्त मध्यम मोटा बैटर बनाने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी डालें। इसे पंद्रह मिनट के लिए आराम दें। डीप फ्राई करने के लिए एक पैन में तेल गरम करें। जब तेल पर्याप्त गरम हो जाए, तो हाथ में से थोड़ा बैटर लेकर गरम तेल में छोटे हिस्सों को डालें। पकोड़े को बारीकी से बारीकी तलने के लिए कई बार पलटें। जब तक वे सुनहरे और कुरकुरे नहीं हो जाते।

नोट:

- तेल की गरमी की जाँच के लिए तेल में बैटर की एक बूंद डालें। अगर यह तुरंत ऊपर उठती है, तो तेल डीप फ्राई करने के लिए तैयार है।
- यदि यह बाजार से खरीदा गया आटा है, तो डीप फ्राई करने से पहले कम से कम एक घंटे के लिए बैटर को भिगो लें।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दुत



5. लिटिल मिलेट पैटीज़ (बिल्ला कुडुमुलु)



सामग्री:

1. लिटिल मिलेट (पके हुए) चावल: 1 कप (टाइटली पैकड)
2. लिटिल मिलेट रवा : $\frac{1}{2}$ कप (अनाज भिगोकर, सूखाकर, मिल्ड रवा बनाया हुआ)
3. प्याज : 1 मध्यम (बारीक कटा हुआ)
4. नमक : स्वाद के अनुसार
5. हरी मिर्च : 8 (नमक के साथ पेस्ट बनाएं)
6. जीरा : 1 चमच
7. तेल : 2 बड़े चमच

प्रक्रिया:

लिटिल मिलेट रवा को गीला करें और पंद्रह मिनट के लिए आराम दें।

एक मिश्रण कटोरे में मिलेट चावल को मेश करें। इसमें मिलेट रवा, कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च का पेस्ट, जीरा डालें और अच्छे से मिला लें ताकि एक आटा बने। आटे को बराबर हिस्सों में बांटें, छोटे गोले बनाएं और प्रत्येक को बेलन की मदद से फ्लैट करें ताकि गोल पैटिस बना सकें। एक लोहे का तवा गरम करें, इसे तेल से चिकना करें, पैटिस रखें और मध्यम आंच पर दोनों ओर से तेल के साथ उन्हें तलें। इन्हें दाल या चटनी के साथ परोसें।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दतुर



6. बार्नयार्ड मिलेट कोकोनट पकोड़ा (मुट्टिलु)



सामग्री:

- | | | |
|-------------------------|---|--|
| 1. बार्नयार्ड मिलेट आटा | : | 2 कप (अनाज को भिगोकर, सूखाकर, मिल्ड आटा बनाया हुआ) |
| 2. ताजा नारियल | : | 2 कप (कटा हुआ) |
| 3. प्याज | : | 2 बड़े (बारीक कटा हुआ) |
| 4. धनिया पत्तियाँ | : | एक मुट्ठी (बारीक कटी हुई) |
| 5. हरी मिर्च | : | 7 या 8 |
| 6. जीरा | : | 1/2 टेबलस्पून |
| 7. नमक | : | स्वाद के अनुसार |
| 8. तेल | : | डीप फ्राई के लिए जरूरत के अनुसार |

प्रक्रिया:

मिक्सर जार में हरी मिर्च, नारियल, नमक, जीरा डालें और उन्हें एक कोर्स पेस्ट बनाएं। एक मिश्रण कटोरे में आटा लें और उसमें कोर्स पेस्ट, बारीक कटी हुई प्याज, धनिया पत्तियाँ डालें। धीरे-धीरे पानी डालें ताकि एक गाढ़ा बैटर बनाएं। पंद्रह मिनट के लिए आराम दें (यदि यह बाजार से खरीदा गया आटा है, तो कम से कम एक घंटे के लिए भिगो लें)। एक लोहे कड़ाही में तेल गरम करें। जब तेल पर्याप्त गरम हो जाए, उसमें चमच की मदद से बैटर के छोटे-छोटे टुकड़े डालें और मध्यम आंच पर पकोड़े तलें। उन्हें फिर से पलटें ताकि उनका अच्छा से तलना हो।

तेल की गरमी की जाँच के लिए तेल में बैटर की एक बूंद डालें। अगर यह तुरंत ऊपर उठती है, तो तेल डीप फ्राई करने के लिए तैयार है। यदि यह बाजार से खरीदा गया आटा है, तो डीप फ्राई करने से पहले कम से कम एक घंटे के लिए बैटर को भिगो लें।

नोट:

- डॉ. खदर सर सुझाव देते हैं कि गहन तलने के लिए नारियल का तेल का उपयोग किया जाए, क्योंकि यह दूसरी बार भी गहन तलने के लिए पुनः उपयोग किया जा सकता है।
- अगर मूंगफली का तेल गहन तलने के लिए उपयोग किया जाता है, तो बाद में यह तड़का लगाने के लिए या चपाती, दोसा आदि तलने के लिए उपयोग किया जा सकता है।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्तुर



7. कोदो मिलेट बीटन राइस (पोहा) मिश्रण



सामग्री:

1. कोदो मिलेट बीटन राइस : $2\frac{1}{2}$ कप
2. मूंगफली : $1\frac{1}{2}$ बड़े चमचे
3. भुना हुआ चना : $1\frac{1}{2}$ बड़े चमचे
4. करी पत्ते : 1 डंठल
5. नमक : स्वाद के अनुसार
6. लाल मिर्च पाउडर : $2\frac{1}{2}$ चमचे
7. तेल : 4 बड़े चमचे



प्रक्रिया:

एक लोहे कड़ाही में तेल डालें और उसे गरम करें। मूंगफली को आधा पका लें। अब भुना हुआ चना, करी पत्ते डालें और अच्छे से भूनें। फिर मिलेट बीटन राइस डालें और धीमी आंच पर दस मिनट तक तलें। अब नमक, लाल मिर्च पाउडर डालें और सभी को मिला दें। कोदो मिलेट बीटन राइस मिश्रण तैयार है।

नोट: थोड़ी देर के लिए धूप में बीटन राइस (पोहा) को सूखाएं, फिर उन्हें हल्के से तलने से पहले।



8. तपीला बिल्लालू (बार्नयार्ड मिलेट पैटीज़)



सामग्री:

1. बार्नयार्ड मिलेट रवा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूखाकर, पीसा हुआ रवा)
2. ताजा नारियल : $\frac{1}{2}$ कप (कटा हुआ, गाढ़ा पैक किया हुआ)
3. तूरदाल रवा : 1 चमच
4. तेल : 1 बड़ा चमच
5. नमक : स्वाद के अनुसार
6. पानी : 1.5 कप



प्रक्रिया:

रवा और पानी को 1:1.5 अनुपात में लें। एक चौड़े और भारी तले के स्टील कड़ाही में पानी उबालें। इसमें नमक और तेल डालें। जब पानी उबालने लगे, तो मिलेट रवा, तूरदाल रवा, कटा हुआ नारियल डालें और ढक कर दस मिनट तक पकाएं।

फिर आग बंद करें और ढककर औरते पैक रखें तीस मिनट तक। अब इसे अच्छे से मिलाएं और छोटे गोले बनाएं। गोले को पत्तियों में पीट दें और उन्हें तेल में फ्राई करें। ये प्याज़ की चटनी के साथ बहुत स्वादिष्ट लगते हैं।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दुत



9. तपीला बार्नयार्ड मिलेट वडप्पास



सामग्री:

1. लिटिल मिलेट आटा : 2 कप (अनाज भिगोकर, सूखाकर, पीसा हुआ आटा)
2. मूंग दाल : 2 बड़े चमचे
3. हरी मिर्च : 6
4. करी पत्ते : 2 डंठल
5. अदरक : 1 इंच का टुकड़ा
6. जीरा : 1½ चमच
7. नमक : स्वाद के अनुसार
8. गरम तेल : 2 बड़े चमच
9. गरम पानी : आवश्यकतानुसार
10. तलने के लिए तेल : आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया:

अन्नपूर्ण मूंग दाल को पानी में एक घंटे के लिए भिगो दें। हरी मिर्च, करी पत्ते, अदरक, जीरा, नमक को एक धारा वाले पेस्ट बनाएं। एक मिक्सिंग बाउल में आटा, कोर्स पेस्ट, भिगोए हुए दाल और गरम तेल डालें। अच्छे से मिलाएं। अब थोड़ा-थोड़ा गरम पानी डालें और इससे गाढ़ा आटा बनाएं। इस आटे को बराबर भागों में बाँटें और छोटे गोले बनाएं। प्रत्येक गोले को उंगलियों से दबाएं और इसे गाढ़ा पूरी की शक्ल दें और इसे तेल में गहरे भूनें। चावल के क्रैकर्स बनाने के लिए इन्हें औसत आंच पर लंबे समय तक तलें। क्रिस्पी वडप्पास प्राप्त करने के लिए मध्यम आंच पर इन्हें और लंबे समय तक भूनें। नरम वडप्पास प्राप्त करने के लिए इन्हें थोड़े समय के लिए कम तलें।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दुत



10. बाजरा - नारियल कुकीज़



सामग्री:

1. बाजरा आटा : 250 ग्राम
2. ताड़ का गुड़ (पाम जगरी पाउडर) : 100 ग्राम
3. डेसिकेटेड नारियल : 60 ग्राम
4. नारियल का दूध : 1 - 2 बड़े चमचे
5. देसी गाय का घी : 120 मिलीलीटर
(कमरे के तापमान पर पिघले हुए घी)



प्रक्रिया:

डेसिकेटेड नारियल: एक ऐसा नारियल चुनें जो न तो बहुत नरम हो और न ही बहुत पका हुआ हो। नारियल को तोड़ें, उसके गुटले से मांस को अलग करें। नारियल के मांस पर से भूरी परत को छील लें और उसे स्लाइस करें। नारियल के स्लाइस को एक ब्लेंडर या मिक्सर ग्राइंडर में डालें और बिना पानी डाले पीसें एक मोटे पानी में तेल निकासें और नारियल को हल्की आंच पर बारीकी से तलें, सारे समय चलाते हुए, जब तक यह सूख न जाए। चूल्हा बंद करें और पूरी तरह से ठंडा होने दें। इसे पूरी तरह से ठंडा होने के बाद, एक एयर टाइट कंटेनर में स्थानांतरित करें।

पाम जगरी पाउडर: एक स्टील की बर्तन चूल्हे पर रखें। उसमें आधा कप पानी डालें, इसमें पाम जगरी को पीसें और उसे गरम करें (एक कप पाम जगरी के लिए हमें आधा कप पानी की आवश्यकता है)। पूरी तरह से गलने तक इसे गरम करें: ** जब जगरी पूरी तरह से पिघल जाए, तो इसे एक भारी तले वाली वेसल में छान लें। छानी हुई यह विलयन को डबल स्ट्रिंग कंसिस्टेंसी (मुद्गरूपकम) तक उबालें। जब यह ठंडा हो जाए, तो सख्त हुए चाशनी को स्ट्रेप करें। इसे पूरी तरह से ठंडा होने के बाद, एक मिक्सर ग्राइंडर का उपयोग करके पाउडर बनाएं।

कुकीज़: एक भारी तले वाले पैन में घी डालें और मोटी बोटल वाले तले मिलेट को तलें, जब तक मिलेट आटा सुंदर खुशबूदार खुशबू दे। जब यह ठंडा हो जाए, तो आटा छान लें।

पाम जगरी पाउडर और घी जोड़ें: ** एक और कटोरी में पाम जगरी पाउडर और घी डालें और उसे कुछ मिनटों तक फ्रीता करें। इसमें छाने हुए आटा, डेसिकेटेड नारियल जोड़ें और अच्छी तरह से मिलाएं। यदि आवश्यक हो तो कुछ बड़े चमचे नारियल का दूध डालें। उन्हें सभी मिलाएं, जब तक अच्छी तरह से मिश्रित न हो जाए (डो को अधिक मसाला न करें)।

एक भारी तले वाली चौड़ी पैन में एक इस्टील स्टैंड रखें (इसमें रेत या नमक भी डाल सकते हैं), ढककर और दस मिनट तक हल्की आंच पर प्रीहीट करें। इसी बीच, एक इस्टील प्लेट को घी से लगाकर उस पर आटा धुलाएं ताकि कुकीज़ आसानी से निकले। अब छोटे हिस्से ले लें आटे के गोले बनाएं और हल्का सा चपटा करें। उन्हें डेसिकेटेड नारियल में घुमाएं। अब इन्हें प्लेट पर रखें, हर एक कुकी के बीच थोड़ी जगह छोड़ दें। इससे लगभग सोलह से बीस कुकीज़ बनेंगी।

अब सावधानी से इस प्लेट को प्रीहीट किए गए पैन में रखें और हल्की आंच पर बेक करें, जब तक कुकीज़ सोने के रंग में नहीं बदल जातीं। इसमें लगभग पंद्रह से बीस मिनट तक लग सकता है। प्लेट को पैन से निकालें और पूरी तरह से ठंडा होने दें।

नोट : डो को कुकी कटर का उपयोग करके विभिन्न आकारों में काटा जा सकता है। कुकीज़ को दो बैचों में बेक किया गया है।

सावधानी की बात: बेकिंग सोडा को नियमित रूप से सेवन नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि यह प्राकृतिक उत्पाद नहीं है। छानने से पहले आटे में आधा चम्मच जोड़ सकते हैं।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



11. पीसा हुआ सिरी चावल (पोहा) चाट



सामग्री:

- | | |
|---|-------------------------|
| 1. किसी भी प्रकार के पीसे हुए सिरी चावल : | 2 कप |
| 2. नींबू | : 2 |
| 3. पानी | : 1 कप |
| 4. पके हुए मटर | : 1/4 कप |
| 5. कट्टूकस किया हुआ गाजर | : 1 बड़ा चमच |
| 6. कट्टूकस किया हुआ खीरा | : 1 बड़ा चमच |
| 7. हरी मिर्च | : 3 नंबर |
| 8. प्याज | : 1 नंबर |
| 9. चाट मसाला | : 1/4 चमच |
| 10. हल्दी | : 1/4 चमच |
| 11. नमक | : स्वाद के अनुसार |
| 12. तेल | : 2 बड़े चमच |
| 13. तड़कने के बीज | : 1 चमच (सरसों और जीरा) |

प्रक्रिया:

दस से बारह घंटे तक मटरों को भिगो दें और उन्हें नरम होने तक पका लें। ताजा मटर भी उपयोग किए जा सकते हैं। एक चौड़े मिक्सिंग बाउल में, पीसी हुई सिरी चावल, हल्दी, नमक डालें और सावधानी से धीरे-धीरे पानी छिड़कें। सामान्य रूप से, पोहा का पानी के साथ अनुपात 2:1 होता है।

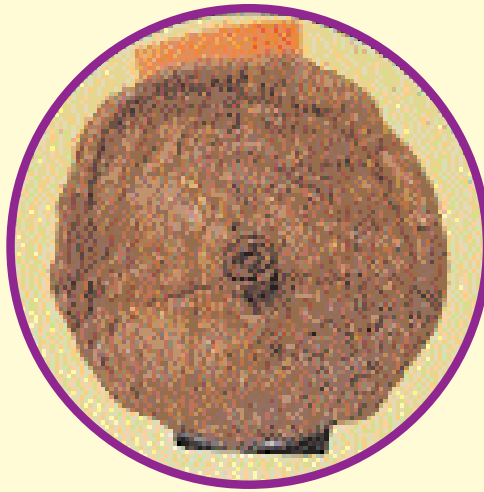
एक सॉटे पैन में, दो बड़े चमच तेल गरम करें और तड़कने के लिए बीज डालें। जब सरसों के बीज सिजलने लगें, कटे हुए हरी मिर्च, पके हुए मटर डालें और एक मिनट के लिए भूनें। इसमें गीले हुए पोहा मिलाएं और पैन को ढककर दो मिनट के लिए रखें। चुल्हा बंद करें।

पंद्रह मिनट बाद, पीसी हुई सिरी चावल में दो नींबू का रस मिलाएं और अच्छी तरह से मिलाएं। फिर इसमें कट्टूकस किया हुआ गाजर, कट्टूकस किया हुआ खीरा, बारीक कटा हुआ प्याज, बारीक कटा हरा धनिया, चाट मसाला डालें और सभी को अच्छी तरह से मिलाएं। यह आसान स्नैक बच्चे आनंद लेंगे। इसे सेव और हरा धनिया से सजाया जा सकता है।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद



12. फॉक्सटेल मिलेट - पीली मूंग दाल रोटी



सामग्री:

1. फॉक्सटेल मिलेट आटा : 1 कप
2. पीली मूंग दाल : 2 बड़े चमच
3. लाल मिर्च पाउडर : स्वाद के अनुसार (1/2 बड़ा चमच)
4. नमक : स्वाद के अनुसार
5. पानी : आवश्यक अनुसार

प्रक्रिया:

पीली मूंग दाल को बीस मिनट के लिए भिगो दें। एक कटोरी में फॉक्सटेल मिलेट आटा, भिगोई हुई पीली मूंग दाल, नमक, लाल मिर्च पाउडर डालें और पानी के साथ अच्छी तरह से मिलाएं। बैटर बज्जी बैटर की तुलना में थोड़ा मोटा होना चाहिए। इसे पंद्रह मिनट के लिए आराम दें। एक लोहे का तवा तेल से लिपाएं और बैटर को उत्तपम की तरह फैलाएं। थोड़ा तेल डालें। इसे ढककर हल्की आंच पर पकाएं। दोनों ओर से तलें जब तक पक न जाएं।

नोट : बैटर में बारीकी से कटी हुई प्याज, हरी मिर्च, धनिया पत्तियाँ, करी पत्ते मिलाए जा सकते हैं। इस व्यंजन में उपयोग किए गए आटे को कम से कम छह घंटे के लिए मिलेट को भिगोकर तैयार किया गया है और फिर उसे धूप में सुखाया गया है। अन्यथा रोटी बनाने से पहले बैटर को कम से कम एक घंटे के लिए भिगोना चाहिए।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



13. फिंगर मिलेट (रागी) पैनकेक



सामग्री:

- | | | |
|--------------------|---|---|
| 1. फिंगर मिलेट आटा | : | 1 कप |
| 2. केला | : | 1 मध्यम आकार का |
| 3. सी साल्ट | : | एक चुटकी |
| 4. पाम जगरी पाउडर | : | 2 बड़े चमच |
| 5. पानी | : | 1 कप (या आवश्यकतानुसार) |
| 6. देसी गाय का घी | : | पैनकेक तलने के लिए आवश्यक मात्रा में |
| 7. देसी गाय का घी | : | फिंगर मिलेट आटा सुखाने के लिए आवश्यक मात्रा में |

प्रक्रिया:

एक भारी तले वाले पैन में घी डालें और फिंगर मिलेट आटा को सुगंध जाने तक भूनें। पाम जगरी का समाधान तैयार करें: एक अन्य बर्तन में पानी डालें और उसमें पाम जगरी पाउडर को घुलने तक मिलाएं।

सामग्री मिलाएं: जब आटा ठंडा हो जाए, तब नमक डालें और अच्छे से मिलाएं। केले को मैश करें और उसे आटे के साथ मिलाएं। फिर, पाम जगरी का समाधान डालें और अच्छे से मिलाएं ताकि आपको डोसा बैटर से थोड़ा मोटा मिले। एक लोहे का तवा तेल से लिपित करें। पैनकेक पकाएं: तेल लगाएं तवा पर आटा को धीरे से छोटे पैनकेक के रूप में फैलाएं। ढककर पकाएं। पलटकर दूसरी ओर से भी पकाएं जब तक दोनों ओर सुनहरा न हो जाए।

सर्व करें: इस आटे से चार पैनकेक बना सकते हैं। पैनकेक को केले के टुकड़ों से सजाएं और सर्व करें।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति

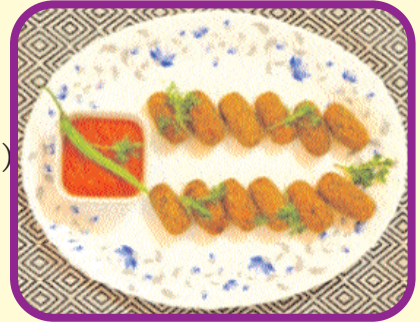


14. सब्जी बुलेट/कटलेट/टिक्की



सामग्री:

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1. सिरी चावल | : 3/4 कप (80 ग्राम) |
| 2. सिरी बीटन राइस (पोहा) | : 2 बड़े चमचे |
| 3. बेसन | : 1 बड़ा चमच |
| 4. आलू | : 2 (मध्यम आकार के) |
| 5. गाजर | : 1 नंबर |
| 6. ताजा मटर | : 1 बड़ा चमच |
| 7. धनिया पत्तियाँ | : 1 बड़ा चमच
(बारीक कटा हुआ) |
| 8. पुदीना पत्तियाँ | : 1 छोटी चमच (बारीक कटा हुआ) |
| 9. हरी मिर्च | : 3 नंबर |
| 10. प्याज | : 1 छोटा (बारीक कटा हुआ) |
| 11. नमक | : स्वाद के अनुसार |
| 12. हल्दी | : एक चुटकी |
| 13. चाट मसाला | : 1 चमच |
| 14. गरम मसाला | : 1 चमच |
| 15. नारियल तेल | : तलने/शैलो फ्राई के लिए |



प्रक्रिया:

स्टीम्ड सिरी चावल की तैयारी: सिरी चावल को अच्छे से धोएं, सभी पानी को निकाल दें और इसे छह घंटे के लिए ढंक कर छोड़ दें। फिर इसे दस मिनट तक उबालें। थोड़ा और पानी छिड़कें और फोर्क के साथ अच्छे से मिलाएं। अब सिरी चावल तैयार हैं।

आलू को दो भागों में काटें और उन्हें बस इतना पकाएं कि वे हल्का मुलायम हो जाएं, लेकिन फिर भी फिरम हों। आलू को अधिक पकाने से बाध्य रूप से न उबालें क्योंकि वे अपनी बाँधने की प्राकृतिकता खो देते हैं। पके आलू को छीलें और उन्हें कुचलें।

आप जितने भी सब्जियाँ शामिल करना चाहें, उन्हें छोटे टुकड़ों में काट लें और उन्हें स्टीम करें। उन्हें पकाने नहीं दें क्योंकि वे बहुत ज्यादा पानी रोक सकती हैं। सिरी पोहा को अच्छे से पीस लें।

सभी सामग्रियों को (सिरी पोहा आटा को छोड़कर) अच्छे से मिला लें और उन्हें अपनी पसंद के आकार में मोल्ड करें।

टिक्कियों को बीटन सिरी चावल आटे से धूल दें। टिक्कियाँ/कटलेट को नारियल तेल में गहरे तला या शैलो तला जा सकता है। इन्हें रगड़ा कटलेट के साथ खाया जा सकता है।

नोट: इन्हें मजबूती से पके हुए चावल के साथ भी बनाया जा सकता है। (चावल: पानी - 1:1.5)

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद



15. पफ़ड कुक्कड कोदो चावल



सामग्री:

1. सूखे कोदो मिलेट चावल : 1 कप
2. नमक : स्वाद के अनुसार
3. तेल : गहरे तलने के लिए पर्याप्त मात्रा में
4. भुना हुआ चना : 2 बड़े चमच (पुटनाला पप्पू)
5. मूंगफली : 2 बड़े चमच
6. करी पत्ते : 1 डंठली
7. लाल मिर्च पाउडर : स्वाद के अनुसार



प्रक्रिया:

कोदो मिलेट चावल को एक मिट्टी के बर्तन में भाप में दो किस्म का पानी मिलाकर पकाएं। यह अनुपात सुनिश्चित करता है कि चावल एक-दूसरे से नहीं चिपकते। इस चावल को ठंडा होने दें।

अब पके हुए चावल में थोड़ा सा नमक डालें और अच्छे से मिला लें। चावल पकाने के दौरान नमक भी डाला जा सकता है। एक चौड़ी प्लेट लें, चावल को फैला दें और इसे दो से तीन दिन तक या पूरी तरह से सूखने तक धूप में रखें।

गहरे तलने के लिए लोहे के कढ़ाई में आवश्यक मात्रा में तेल डालें और गरम करें। सूखे कोदो मिलेट चावल को तलने के लिए इस्तेमाल करें। भुने हुए चना, मूंगफली और करी पत्ते भी गहरे तलें। अपने स्वाद के अनुसार नमक और लाल मिर्च पाउडर डालें। सभी सामग्रियों को मिलाएं। इस मिश्रण को सामग्री बनाने के रूप में उपयोग करें।

नोट:

- एक बार तेल पर पर्याप्त गरम हो जाए, तो उच्च आंच पर सूखे कोदो चावल को गहरे से तलें। मूंगफली और भुने हुए चने तलने के लिए आंच कम करें अन्यथा वे जल सकते हैं।
- पहले जब हम धान के चावल का उपयोग कर रहे थे, हम या तो बचे हुए चावल को धूप में सुखाते थे या अलग-अलग पकाते थे।
- इस सूखे चावल के साथ, हम पफ़ड चावल बनाते हैं, या तो गहरे तलने या गरम रेत (तेलुगु में जहां वे गरम रेत या नमक में तलते हैं, उसे बट्टी कहते हैं) में तलकर।
- क्योंकि मिलेट बहुत छोटे होते हैं, मैंने पहले गहरे से तले जाने वाले वर्जन की कोशिश की। वे अच्छे से फूल गए और क्रिस्पी भी थे।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्तुर



16. सिरी दाना वड़ा



सामग्री:

- | | |
|----------------------|--|
| 1. कोदो पोहा | : 1 कप |
| 2. कोदो मिलेट | : 1/2 कप |
| 3. आलू | : 2 (मध्यम आकार के) |
| 4. मूंगफली | : 2 बड़े चमच |
| 5. हरी मिर्च | : स्वाद के अनुसार |
| 6. लाल मिर्च फ्लेक्स | : 1 चमच |
| 7. जीरा | : 1/2 चमच |
| 8. कड़ी पत्ते | : 1 डंठली |
| 9. नमक | : स्वाद के अनुसार |
| 10. नींबू का रस | : 1 चमच |
| 11. कस्तूरी तेल | : गहरे तलने के लिए पर्याप्त मात्रा में |



प्रक्रिया:

कोदो बाजरे को धोएं और भिगोएं: कोदो बाजरे को अच्छे से धोएं और उसे एक चौथाई कप पानी में छह घंटे के लिए भिगो दें। उसमें आधा चमचम तेल डालें, अच्छे से मिलाएं और इसे आठ से दस मिनट तक उबालें, नियमित अंतराल पर पानी छिड़कते हुए ताकि अनाज मुलायम हो जाए लेकिन कठोर रहे। अनाज अलग अलग होना चाहिए लेकिन नरम होना चाहिए। जब काम हो जाए तो चुल्हा बंद कर दें।

आलू को काटें और उबालें: आलू को चार टुकड़ों में काटें और उन्हें नरम होने तक उबालें। उन्हें अधिक से अधिक न पकाएं। उन्हें छिल लें और माश करें।

कोदो पोहा को धोकर सूखा करें: कोदो पोहा को छलने में धोकर निकाल दें।

मूंगफली को सुखा भूनें और पाउडर में पिसें: मूंगफली को सुखा भूनें और रोलिंग पिन की मदद से कोर्सली पीसें।

हरी मिर्च और करी पत्ते को बारीक काट लें।

मिश्रण में पोहा मिलाएं: एक मिश्रण कटोरे में पोहा डालें और उसे अच्छे से मैश करें। इसमें आलू मैश, मूंगफली पाउडर, हरी मिर्च, लाल मिर्च का तुकड़ा, करी पत्ते, जीरा, नींबू का रस और नमक डालें। इन सभी को अच्छे से मिलाएं। यह एक गाढ़ा टाइट आटा बनाना चाहिए। इसमें उबले हुए कोदो बाजरे को धीरे से मिलाने का सही समय है। यदि आवश्यक हो तो कुछ बूंद पानी डाला जा सकता है।

तलना: घी को एक लोहे कढ़ाई में गरम करें। आटा को वादे की आवश्यक आकार में बनाएं। एक बार तेल गरम होने पर उन्हें सुनहरा भूरा होने तक तलें।

सर्व करें: यह वड़े नारियल दही या देसी गाय का दही के साथ ।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद



17. दाल शोरभा



सामग्री:

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. तुअर/मूंग दाल | : 1 बड़ा चमच |
| 2. ब्राउनटॉप मिलेट | : 4 बड़े चमच |
| 3. लहसुन | : 5 - 6 कलियाँ (बारीक कटा हुआ) |
| 4. टमाटर प्यूरी | : 2 बड़े चमच |
| 5. इमली का गूदा/नींबू का रस | : 1 बड़ा चमच |
| 6. कटी हुई कद्दू | : 2 बड़े चमच |
| 7. कटी हुई गाजर | : 2 बड़े चमच |
| 8. पालक/कोई भी हरी सब्जी | : 2 बड़े चमच |
| 9. ताजा मटर | : 2 बड़े चमच |
| 10. बारीक कटा प्याज | : 1 बड़ा चमच |
| 11. घी/तेल | : 1 बड़ा चमच (सब्जियों को भूने के लिए) |
| 12. धनिया पत्तियाँ | : 1 बड़ा चमच (बारीक कटा हुआ) |
| 13. नमक | : स्वाद के अनुसार |
| 14. हल्दी पाउडर | : एक चुटकी |
| 15. मक्खन | : 1 बड़ा चमच |
| 16. घी | : 1/2 बड़ा चमच |
| 17. लाल मिर्च फ्लेक्स | : 1 छोटी चमच |
| 18. धनिया के बीज | : 1/2 छोटी चमच |
| 19. जीरा | : 1/4 छोटी चमच |
| 20. काली मिर्च | : 1/2 छोटी चमच |
| 21. पानी | : सब्जियों को उबालने के लिए 1.5 लीटर, |
| 22. पानी | : अनाज और दाल भिगोने के लिए 1/2 कप
(समायोजित किया जा सकता है) |

प्रक्रिया:

दाल और मिलेट को सुखा भूनें: दाल और मिलेट को अलग-अलग कपड़ों में अलग-अलग खुशबू आने तक सुखा भूनें।

भिगोकर रखें: दाल और मिलेट को अलग-अलग कटोरों में पानी में अलग-अलग बाउल्स में धोकर छह घंटे के लिए भिगो दें।

पेस्ट तैयार करें: छह घंटे के भिगोने के बाद दाल को जिस पानी में भिगोया गया है, उसी पानी के साथ मिलेट के साथ अच्छे से पीसें।

मसाला तैयार करें: धनिया बीज, जीरा और काली मिर्च को एक साथ दो-तीन मिनट तक सुखा भूनें और उन्हें अच्छे से पीसें। यह मसाला दाल शोरबा के साथ अच्छा मिलता है। (यदि शोरबा को छोटे बच्चों को खिलाना हो, तो काली मिर्च का उपयोग न करें।)

तेल गरम करें और सब्जियाँ सौंटे: एक मोटे तले के बर्तन/कड़ाही में एक बड़ा चमच तेल गरम करें और उसमें प्याज को दो-तीन मिनट के लिए सौंटे। फिर शेष कटी हुई सब्जियों को डालें और उन्हें चार से पांच मिनट तक सौंटे। इस दौरान नमक डाल सकते हैं। इसी बीच, एक लीटर और आधा पानी उबालें। उबाले हुए पानी को कड़ाही में डालें और सब्जियों को लगभग नरम करने तक पकाएं। यह समय है कि उबली हुई सब्जियों में दाल-मिलेट पेस्ट डालें। यह चिपकने को रोकने के लिए लगातार हिलाते रहें।

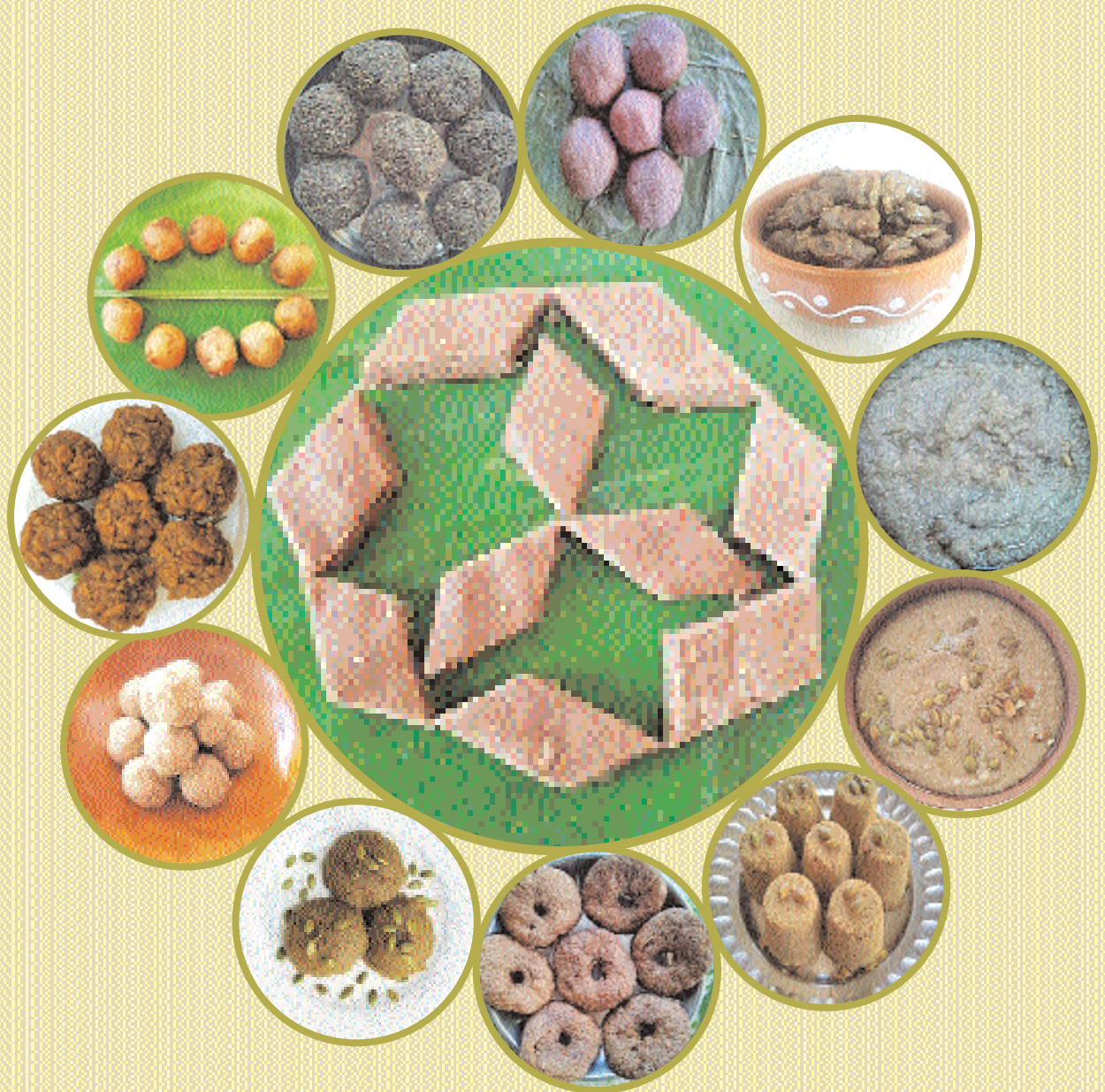
जब शोरबा अच्छे से पक जाए, तो उसमें टमाटर प्यूरी और इमली का गूदा डालें। खट्टे कारकों से डालें अच्छे से पक जाने से रोकते हैं। इसलिए वे अंत में डालने की जरूरत होती है। एक चमच पीसे हुए मसाले को डालें और दो-तीन मिनट के लिए पकाएं।

तड़कने की कड़ाही में घी गरम करें और कटी हुई लहसुन को सुनहरी भूनें। सूप को मक्खन, लाल मिर्च फ्लेक्स, कटी हुई धनिया और भूने हुए लहसुन से सजाएं। यह एक पूरी तरह से पौष्टिक सूप है जिसमें सभी सामग्रियाँ होती हैं जो इसे एक पूरा भोजन बनाती है। सूप की गाढ़ाई को हमारी पसंद के अनुसार गरम पानी डालकर समायोजित किया जा सकता है।

भिगोए और पीसे हुए दाल और मिलेट का पेस्ट डालने से सूप को साइल्की बनावट मिलती है।

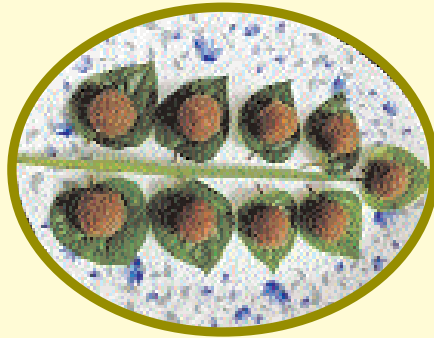
व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद

मिठाई





1. नारियल लड्डू



सामग्री:

- | | | |
|-----------------------------|---|------------------|
| 1. ताजा कटा हुआ नारियल | : | 1 कप |
| 2. पाउडर की गई खजूर की गुड़ | : | $\frac{3}{4}$ कप |
| 3. देसी गाय का घी | : | 1 बड़ा चमच |
| 4. इलायची पाउडर | : | एक चुटकी |

प्रक्रिया:

एक ताजा नारियल को तोड़ें और उसका पानी एक कटोरी में इकट्ठा करें।

एक नारियल ग्रेटर के साथ, एक कप नारियल को ग्रेट करें। एक कप ग्रेटेड नारियल में लगभग $\frac{3}{4}$ कप पाउडर की गई खजूर की गुड़ की आवश्यकता होती है। यह 4:3 अनुपात में है।

एक मोटी तली हुई स्टेनलेस स्टील कढ़ाई में, एक बड़ा चमच घी/क्लारिफाइड बटर गरम करें और ग्रेटेड नारियल डालें। इसे धीमी आंच पर तीन से चार मिनट तक भूनें। एक अलग चूल्हे पर, नारियल के पानी में पाउडर की गई खजूर को पिघलाना शुरू करें। पिघले हुए खजूर के रस में मिश्रितता को छान लें और इसे भून रहे नारियल की कढ़ाई में डालें। इसे धीमी आंच पर पकाएं। इसे निरंतर चलाते रहें ताकि यह जले या कढ़ाई के बेस पर अटक जाए। इसे इतना पकाएं कि यह लड्डू में मोल्ड किया जा सके।

नारियल लड्डू तैयार होने के बाद, इलायची पाउडर छिड़कें, अच्छी तरह से मिलाएं और मिश्रण को छोटे आकार के लड्डू में मोल्ड करें। मिश्रण को तेल लगाया गया प्लेट पर फैलाया भी जा सकता है और मिश्रण को ठंडा होने के बाद नारियल बर्फी में काटा जा सकता है।

नोट:

- ♦ नारियल लौज़ बनाने के लिए बहुत पका या बहुत कच्चा नारियल न इस्तेमाल करें। पका हुआ नारियल कड़ा होता है और बहुत ही कच्चा नारियल असमान बनाता है।
- ♦ खजूर की गुड़ के स्थान पर खजूर की गुड़ भी इस्तेमाल किया जा सकता है। हालांकि, खजूर की गुड़ की आवश्यकता की मात्रा कम होती है क्योंकि यह खजूर की गुड़ से मिठा होता है।
- ♦ इन लड्डू को मोटे दोसा बैटर (जो कि फेरमेंट नहीं होता) में डिप किया जा सकता है और बहुत ही दिलचस्प तेलुगू डिश बनाने के लिए गहरे तले में तला जा सकता है, जिसे कोब्बरी पूर्णालु कहा जाता है।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद



2. तिल के लड्डू



सामग्री:

1. तिल के बीज : 1 कप (काले या सफेद)
2. ताड़ की गुड़ : $\frac{3}{4}$ कप
3. पानी : 15 मिलीलीटर
4. हरी इलायची : 2 (पाउडर बनाएं)

प्रक्रिया:

ताड़ की गुड़ को छोटे टुकड़ों में पीस लें और इसे दो से तीन चमचे पानी के साथ एक कटोरी में डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अब इसे लगभग आधे घंटे के लिए अलग रखें। इस बीच चूल्हा चालू करें और उस पर एक लोहे की कढ़ाई रखें। जब यह पर्याप्त गरम हो जाए, तो तिल के बीज डालें और उन्हें सुखा रोस्ट करें। कम आंच पर लगातार हिलाते रहें और जब वे फटने लगें तो सुन्नी दाने की तरह होने तक भूनें। अब चूल्हा बंद करें, बीजों को एक प्लेट में ट्रांसफर करें और उन्हें ठंडा होने दें। मिक्सर ग्राइंडर का उपयोग करके एक कोर्स पाउडर बनाएं और उसमें इलायची पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं और अलग रखें।



अब भिगोए हुए ताड़ की गुड़ की कटोरी को चूले पर रखें और उसे हल्की आंच पर गरम करें जब तक यह पिघल न जाए। इस खांड का सिरप गुड़ की पाउडर में डालें। सिरप डालते समय, कच्चा धातु की स्टेनलेस स्टील की छलनी का उपयोग करें ताकि कच्चाई निकाली जा सके। अच्छी तरह मिलाएं और कुछ समय के लिए अलग रखें ताकि मिश्रण गाढ़ा हो जाए। जब यह ठंडा हो जाए, इसे फिर से मिलाएं और उन्हें लड्डू की आकृति दें।

नोट:

- ♦ हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम अत्यंत आवश्यक है। तिल में कैल्शियम, लिग्नान भरपूर मात्रा में होता है और माइग्रेन, कैंसर जैसी बीमारियों को दूर रखने में मदद करता है। इसीलिए डॉ. खादर वाली भी कहते हैं कि हर मनुष्य को हफ्ते में एक तिल का लड्डू खाना चाहिए।
- ♦ उनके मुताबिक, बच्चों को प्रोटीन और तेल की पर्याप्त मात्रा की आवश्यकता होती है। ये तेल के बीज जैसे सेसमी, नारियल, मूंगफली आदि से प्राप्त किया जा सकता है। इसलिए, बच्चों को नियमित रूप से ताड़ की गुड़ और इन तत्वों को मुख्य भोजन में शामिल करने वाले अन्य तैयारियों के साथ बनाए गए लड्डू दिए जा सकते हैं।
- ♦ सेसमी के बीजों में कई चिकित्सीय मानदंड होते हैं। इसलिए यदि रोज़ लिया जाए तो चिकित्सीय लाभ प्राप्त नहीं किया जा सकता है।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दुत



3. मूंगफली की चिक्की



सामग्री:

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. मूंगफली | : 2 कप |
| 2. ताड़ की गुड़ | : 1½ कप |
| 3. पानी | : 30 मिलीलीटर |
| 4. देसी गाय का घी | : आवश्यक मात्रा में |

प्रक्रिया:

एक मिट्टी का बर्तन गरम करें और उसमें मूंगफली को सुखा भून लें। मिट्टी के बर्तन में भूनी हुई मूंगफली स्वादिष्ट होती है। उन्हें एक प्लेट में ट्रांसफर करें, उन्हें ठंडा होने दें और रोलिंग पिन के साथ क्रश करें।

ताड़ की गुड़ को छोटे टुकड़ों में पीसें और इसे दो बड़े चमचों पानी के साथ एक कटोरी में डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अब इसे लगभग आधे घंटे के लिए अलग रखें। फिर ताड़ की गुड़ की भिगोई हुई कटोरी को चूले पर रखें और उसे हल्की आंच पर गरम करें, जब तक यह दो दो तार की कड़ाई की स्थिति तक पहुँच न जाए। ध्यान रखें कि सिरप जल न जाए, इसलिए नियमित अंतराल पर चलाते रहें। इसमें तुरंत भूनी हुई मूंगफली डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। इस मिश्रण को तेल लगाए हुए स्टेनलेस स्टील की प्लेट पर डालें और एक समग्रता बनाएं। जब यह गुनगुना हो जाए, तो उसे गरम होने दें। जब यह पूरी तरह से ठंडा हो जाए, तो टुकड़े करें और एक हवा से बंद जार में स्टोर करें। चिक्की मिश्रण को लड्डू की आकृति में भी बनाया जा सकता है।

नोट: भूनी हुई मूंगफली को भून कर के उसकी छिलका न निकालें। डॉ. खादर वाली कहते हैं कि नट्स की ऊपरी गुदा में रेसवेरेट्रॉल होता है जो स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दतुर



4. रागी के लड्डू



सामग्री:

- | | | |
|-----------------|---|-------------------|
| 1. रागी | : | 1 कप |
| 2. ताड़ की गुड़ | : | 1 कप |
| 3. पानी | : | 30 मिलीलीटर |
| 4. इलायची पाउडर | : | $\frac{1}{4}$ चमच |

प्रक्रिया:

कम आंच पर लोहे की तवे पर अंकुरित रागी को सुखा भूनें। रागी नटी खुशबू देने तक यह भूनते रहें। उसे ठंडा होने दें और फिर इसे आटा बनाने के लिए पीस लें। पीसी हुई ताड़ की गुड़ को पानी में तीस मिनट के लिए भिगो दें। इसे हल्की आंच पर पिघलाएं। जब गुड़ पूरी तरह से पिघल जाए, तो इसे एकल तार की स्थिति तक पकाएं। इसमें धीरे-धीरे रागी आटा डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। इस मिश्रण में छोटे-छोटे दाने बनते हैं। इस मिश्रण को ठंडा होने दें और इलायची पाउडर के साथ एक पाउडर बनाएं और इसे स्टोर करें। जब आवश्यक हो, थोड़ा नारियल का दूध मिलाएं और इन्हें लड्डू में बनाएं।

नोट:

- ♦ उसी प्रकार, हम बाजरे से भी लड्डू बना सकते हैं।
- ♦ यदि अंकुरित बीज मिलेट से अलग हो जाएं, तो उन्हें मिलेट के साथ ही भून लें।
- ♦ अंकुरित मिलेट का गंध नहीं आना चाहिए। यदि गंध आती है, तो इसे कीटाणु की मौजूदगी का संकेत मानकर फेंक दें।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दतुर



5. ब्राउनटॉप मिलेट स्वीट शैल्स (गव्वाल्)



सामग्री:

1. भौरा मिलेट आटा : 250 ग्राम (अनाज भिगोकर, सूरज की रोशनी में सुखाया गया, चक्की में पीसा आटा)
2. ताड़ की गुड़ : 250 ग्राम
3. देसी गाय का घी : 4 चमचे
4. पानी : आवश्यक होने पर
5. नमक : एक चुटकी
6. तेल : डीप फ्राइ करने के लिए आवश्यक मात्रा



प्रक्रिया: एक कटोरे में, नमक, घी और पानी जोड़कर भौरा मिलेट के आटे से एक मोटा आटा बनाएं। इसे पंद्रह मिनट के लिए आराम दें। इस आटे से समान आकार की छोटे छोटे गोले बनाएं। हर गोला लें और इसे एक तेल के साथ तेलीय फॉर्क पर दबाएं (फॉर्क को तेल से लिपित करें) और सावधानी से रोल करें। पूरे आटे के लिए इस प्रक्रिया को दोहराएं और मध्यम आंच पर तेल में डीप फ्राइ करें और अलग करें।

स्टोव पर एक स्टील का पतीला रखें, आवश्यक मात्रा में पानी डालें, उसमें पीसी हुई ताड़ की गुड़ डालें और गरम करें। जब गुड़ पूरी तरह से पिघल जाए, तो उस सोल्यूशन को एक और भारी तल के पतीले में छान लें। छाना हुआ सोल्यूशन डबल धागे की स्थिति तक पकाएं। फिर इस चाशन में डीप फ्राइ किए गए गव्वाल् को डालें और उन्हें इस चाशन में भिगोकर, जब तक वे पूरी तरह से इस चाशन को अवशोषित न कर लें। उन्हें एक प्लेट में ट्रांसफर करें।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



6. कोडो मिलेट हलवा



सामग्री:

1. कोडो मिलेट रवा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूरज की रोशनी में सुखाया गया, पीसा हुआ रवा)
2. पानी : 6 कप
3. घी : 4 बड़े चमचे
4. ताड़ की गुड़ : $3\frac{1}{4}$ कप (स्वाद के अनुसार मात्रा को समायोजित करें) 2 या 3 चमचों के साथ (एक अलग कटोरे में पाम जैग्री, पानी मिलाएं, हल्की आंच पर पिघलाएं और छानें)
5. तरबूज के बीज : 2 बड़े चमचे (देसी घी में भूनें और अलग रखें)



प्रक्रिया: एक मिट्टी के पतीले में घी डालें और उसे गरम करें। फिर कोडो मिलेट रवा डालें और एक से दो मिनट तक भूनें। इसे आधे घंटे के लिए एक कप पानी में भिगो दें। शेष पानी को उबालें और उसमें भिगा हुआ रवा डालें। इसे हल्की आंच पर नरम होने तक पकाएं। फिर पिघली हुई ताड़ की गुड़ की चाशन डालें और पकाएं जब तक बन जाए। फ्राइड तरबूज के बीज से सजाएं।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्तुर



7. लिटिल मिलेट खीर



सामग्री:

1. लिटिल मिलेट : 1 कप
2. देसी गाय का घी : 5 बड़े चमचे
3. नारियल का दूध : 250 मिलीलीटर
4. कद्दू के बीज : 2 बड़े चमचे
5. पानी : 6 से 7 कप (नारियल का दूध निकालने और ताड़ की गुड़ की चाशन के लिए)
6. ताड़ की गुड़ : 1 कप (या आपके स्वाद के अनुसार)

प्रक्रिया:

लिटिल मिलेट को सुखे तवे पर भूनें, धोएं और इसे कम से कम छह घंटे के लिए तीन कप पानी में भिगोकर रखें। एक कटोरे में पाउडर किया हुआ ताड़ की गुड़ डालें। दो से तीन चमचे पानी डालें और अच्छे से मिलाएं। अब इसे आधे घंटे के लिए अलग रखें।

75 ग्राम नारियल के ग्रेट में 100 मिलीलीटर पानी मिलाकर गाढ़ा नारियल का दूध निकालें। उसी नारियल के खाद को शेष 150 मिलीलीटर पानी में मिलाकर दूसरी बार दूध निकालें। यह दूध पहले निकाले गए दूध से पतला है। एक पैन में घी गरम करें और कद्दू के बीज भूनें। धीमी आंच पर भिगा हुआ ताड़ की गुड़ पिघलाएं। जब गुड़ पूरी तरह से पिघल जाए, तो इसे एक स्टील की छलनी का उपयोग करके छानें।

एक अलग चूल्हे पर, भिगे हुए लिटिल मिलेट को हल्फ-डन करने तक हल्की आंच पर पकाएं। फिर दूसरा नारियल का दूध डालें और लिटिल मिलेट पूरी तरह से पक जाने तक पकाएं। पाम जगरी का छाशन डालें, अच्छे से मिलाएं और इसे और दो-तीन मिनट के लिए पकाएं। फिर पहले नारियल का दूध डालें, अच्छे से मिलाएं और चूल्हा बंद करें।

एक छोटे पैन में घी गरम करें और कद्दू के बीज भूनें। इन्हें खीर की सजावट के लिए उपयोग करें।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दुत



8. बार्नयार्ड मिलेट अप्पलू / बूरेलू



सामग्री:

1. बार्नयार्ड मिलेट आटा : 1 कप
2. ताड़ की गुड़ : $\frac{3}{4}$ कप
3. पानी : 1 कप
4. ताजा नारियल : 1 बड़ा चमच
5. सफेद तिल : 1 बड़ा चमच
6. इलायची पाउडर : एक चुटकी
7. नारियल का तेल : डीप फ्राइ करने के लिए आवश्यक मात्रा
8. देसी गाय का घी : 1 बड़ा चमच



प्रक्रिया:

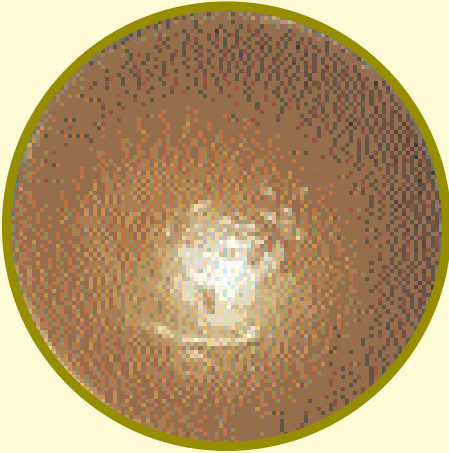
छोहरे को छे घंटे के लिए भिगो दें, सभी पानी को निकाल दें और उसे छाया में सुखा दें। सूखे अनाज को एक फाइन आटा में पीसें। ताड़ के गुड़ को छोटे टुकड़ों में पीसें। एक कप पानी को उबालें और उसमें ताड़ का गुड़ डालें और इसे पूरी तरह से पिघलने तक उबालें। ताड़ का गुड़ चाणबीन करके मोटी वाली पातिल में छान लें और इसे उबालें। इसमें एक बड़ा चमच घी डालें और आँच को कम करें। धीरे-धीरे छोहरे का आटा डालें और बार-बार चलाते रहें ताकि गठन न बने। मिश्रण को बहुत ही कम आँच पर हिलाते रहें जब तक यह धागा में बदल न जाए। तुरंत चूल्हा से डोफा हटा दें। डोफा को बहुत टाइट नहीं होने दें क्योंकि बुरेलु में दरारें हो सकती हैं। इसमें एक बड़ा चमच कटा हुआ ताजा नारियल, एक बड़ा चमच तिल और इलायची पाउडर डालें और अच्छे से मिलाएं।

जब डोफा ठंडा हो जाए, अपने हाथों को तेल लगाएं और इसे एक इंच के लड्डू में बनाएं। एक छोटे कड़ाही में घानी नारियल का तेल गरम करें। एक छोटे तेल लगाए हुए केले के पत्ते पर, एक बार में एक गोली डोफा रखें, इसे समान रूप से दबाएं ताकि दो से तीन मिमी मोटा टिक्का बन जाए और इसे गरम तेल में स्लाइड करें। यह अच्छी तरह से फूल जाता है। जब यह सुनहरा भूरा हो जाए, तो इसे तेल से निकालें और एक छिद्रयुक्त चमचे में इसे निकालें और एक अन्य चमचे के साथ हल्का सा तेल निकालें। एक बार में एक से अधिक टिक्का तलने की कोशिश न करें। इनकी दिखने और स्वाद में अरिसेलु/अथिरसम के जैसे होते हैं। व्यंजनकर्ता: साई लथा, हैदराबाद

व्यंजन द्वारा : साई लथा, हैदराबाद



9. रागी दूधी मिठाई



सामग्री:

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1. नाचनी (रागी) | : 1 कप |
| 2. पानी | : 750 मिलीलीटर |
| 3. ताड़ का गुड़ | : 1 कप |
| 4. इलायची पाउडर | : एक चुटकी (वैकल्पिक) |

प्रक्रिया:

नाचनी को रात भर के लिए 250 मिलीलीटर पानी में भिगो दें। भिगोई हुई नाचनी को उसी पानी के साथ एक फाइन पेस्ट में पीस लें। अब चीज़ / मस्लिन कपड़े का उपयोग करके दूध छान लें। शेष गाठ के लिए थोड़ा और पानी डालें और फिर से पीसें। इस प्रक्रिया को दोहराएं। एक कप नाचनी से, 750 मिलीलीटर दूध निकाला जा सकता है। नाचनी का दूध हल्की आंच पर उबालें जबकि उसे निरंतर हिलाते रहें। पंद्रह मिनट के बाद पाम जागरी शीरा डालें। दूध को हिलाते रहें जब तक यह उबालने लगता है और फिर चूल्हा बंद करें। यदि आप चाहें तो इस चरण में एक चुटकी इलायची पाउडर डाल सकते हैं। गी से एक प्लेट को चिकना करें और इस मिश्रण को उस पर ट्रांसफर करें और इसे बराबर फैला दें। इसे ठंडा होने और फिर छोटे टुकड़ों में काट लें।

नोट: ताड़ का गुड़ शीरा बनाने के लिए, दो से तीन बड़े चमचे पाउंड किए गए ताड़ को आधे घंटे के लिए दो से तीन बड़े चमचों में पानी में भिगो दें। इसे गरम करके विघटित करें। जब ताड़ का गुड़ पूरी तरह से पिघल जाए, तो इसे एक स्टेनलेस स्टील छानने वाले से छानें।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दुत



10. कांगनी लड्डू



सामग्री:

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1. कांगनी (फोक्सटेल मिलेट) | : 1 ¹ / ₄ कप |
| 2. ताड़ का गुड़ | : 1 ¹ / ₄ कप |
| 3. देसी गाय का घी | : 8 बड़े चमचे |
| 4. कद्दू के बीज | : 2 बड़े चमचे |

प्रक्रिया:

पाउंड किए गए ताड़ का गुड़ को तीस मिनट के लिए पानी में भिगो दें। इसे कम आंच पर पिघलाएं। जब ताड़ का गुड़ पूरी तरह से पिघल जाए, तो इसे एक स्टेनलेस स्टील छलने वाले से छानें और एकएली धागे की सांता प्राप्ति तक और उसके बाद और पका दें।

कांगनी को आठ घंटे के लिए भिगो दें, दो दिनों के लिए सूखा दें। एक लोहे के कड़ाही में कांगनी को कम आंच पर सुखा रोस्ट करें। रोस्टेड कांगनी को मिक्सी ग्राइंडर में एक कोर्स पाउडर में पीसें। इसमें ताड़ का गुड़ शीरा डालें। यदि कोई गांठ बन रही है तो मिक्सी ग्राइंडर में फिर से पीसें। पैन में घी गरम करें, कद्दू के बीज को तलें। कद्दू के बीज को घी से निकालें और शेष घी को कांगनी-ताड़ के गुड़ मिश्रण में डालें और इसे एक बार फिर से अच्छे से पीस लें ताकि इसको एक यौनिक बनावट दिया जा सके। इस मिश्रण में कद्दू के बीज डालें और इसे लड्डू बनाएं या अपनी पसंद के किसी भी आकार में मोल्ड करें। यहाँ मैंने इस मिश्रण को कोने की शक्ल देने के लिए छोटे गिलास का उपयोग किया है।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दतुर



11. कोदो मिलेट नारियल वड़ा



सामग्री:

- | | | |
|-----------------|---|---|
| 1. कोदो मिलेट | : | 2 कप |
| 2. ताड़ का गुड़ | : | 1 ³ / ₄ कप |
| 3. सूखा नारियल | : | 8 बड़े चमचे |
| 4. पानी | : | 50 मिलीलीटर (पाउंड किए गए ताड़ का गुड़ भिगोने के लिए) |
| 5. तिल के बीज | : | आवश्यकतानुसार |
| 6. तेल | : | गहने के तलने के लिए आवश्यकता के अनुसार |

प्रक्रिया:

कोदो मिलेट को दस घंटे के लिए भिगो दें और इसे एक सूती कपड़े पर सुखा दें ताकि अतिरिक्त नमी हट जाए। मिलेट पूरी तरह से सूख नहीं जाना चाहिए। मिलेट को एक फाइन आटे में पीसें। आटा को एक फाइन आटे की स्क्रीन का उपयोग करके छान लें। सूखा नारियल को छोटे टुकड़ों में काटें और मिक्सी ग्राइंडर की मदद से पाउडर बनाएं और इसे मिलेट आटे में जोड़ें।

पाउंड किए गए ताड़ का गुड़ को तीस मिनट के लिए पानी में भिगो दें। इसे कम आंच पर पिघलाएं। जब ताड़ का गुड़ पूरी तरह से पिघल जाए, तो इसे एक स्टेनलेस स्टील छलने वाले से छानें। एक दोहरे धागे की संज्ञाना तक और उसके बाद निरंतर हिलाते हुए एक कम आंच पर और पका दें। चूल्हा बंद करें और चूल्हा से ताड़ का गुड़ निकालें।

सिरप में मिलेट आटा मिश्रण को धीरे-धीरे जोड़ें ताकि एक चिकना डो का निर्माण हो। इस डो को दो दिनों के लिए आराम देना है। वड़े बनाने से पहले डो को चिकना करें और छोटे गोले बनाएं। इन गोलों को तिल में रोल करें, प्रत्येक को फ्लैट करें और मध्य में एक छेद बनाएं। इन वड़ों को सुनहरा भूरा होने तक तलें।

नोट: बड़े आकार के वड़े बनाने से बचें।

Recipe by: **HYMA KIRAN**, Proddatur



12. लिटिल मिलेट पाइनएप्पल शीरा



सामग्री:

1. लिटिल मिलेट रवा : 1 कप
2. खजूर का ताड़ गुड़ : $\frac{3}{4}$ कप
3. अनानास के टुकड़ : 1 मध्यम
4. देसी गाय का घी : $\frac{1}{2}$ कप (छोटे टुकड़ों में कटा हुआ)
5. कढ़ू के बीज : 1 बड़ा चमच (घी में तला हुआ)
6. पानी : 2 कप



रवा बनाने की प्रक्रिया:

एक कप रवा बनाने के लिए, लिटिल मिलेट को दो कप भिगो दें क्योंकि इसमें से कुछ फाइन आटा बनेगा और कुछ अनाज खुद का रहेगा।

छह घंटे के लिए लिटिल मिलेट को भिगो दें और इसे साफ कपड़े के ऊपर छाये में सुखा दें। जब अनाज सूख जाए, तो इसमें से लगभग आधा कप लें और मिक्सर ग्राइंडर का उपयोग करके रवा बनाएं पल्स / व्हिपर बटन का उपयोग करके। लंबे साइकिलों में पीसने से बचें क्योंकि आप बहुत अधिक फाइन आटा प्राप्त कर सकते हैं। एक स्टेनलेस स्टील छलने की मदद से पहले फाइन आटा स्क्रीन का उपयोग करके फाइन आटा को हटा दें। यह इस डिश के लिए उपयुक्त नहीं है लेकिन इसे संरक्षित किया जा सकता है और डोसा बैटर में जोड़ा जा सकता है। फिर रवा स्क्रीन की मदद से रवा को छान लें। इस स्क्रीन के माध्यम से बाहर आने वाला फाइन रवा वह है जिसे शीरा बनाने के लिए उपयोग किया जाना चाहिए। छलने में बचा हुआ जो कुछ रहता है उसे फिर से पीसें। इस प्रक्रिया को आवश्यक मात्रा के रवा प्राप्त होने तक दोहराएं। सुनिश्चित करें कि रवा के तालमेल में समान हो।

शीरा बनाने की प्रक्रिया:

एक मोटे तले वाले पातील को गरम करें और उसमें एक बड़ा चमच घी डालें। इसमें लिटिल मिलेट फाइन रवा डालें और उसे हल्की आंच पर पांच से छः मिनटों तक भूनें और इसे अलग रखें। फिर उसी कड़ाही में दो कप पानी और एक बड़ा चमच घी डालें और इसे उबाल आने दें। फिर उबलते पानी में तले रवा को धीरे-धीरे डालें और मिश्रण को निरंतर हिलाते रहें ताकि गांठे न बनें। दूसरे पातील में लगभग एक कप पानी गरम करें और खजूर का ताड़ गुड़ पिघलने दें। इसमें छोटे टुकड़े किए हुए अनानास डालें और मिश्रण को हल्की आंच पर पांच मिनट तक पकाएं। अनानास और ताड़ के गुड़ का मिश्रण लगभग पका हुआ रवा में डालें और अच्छे से मिलाएं और उसे निरंतर हिलाते रहें। आवश्यकतानुसार थोड़ा थोड़ा घी डालते रहें। जब रवा पूरी तरह से पक जाए तो थोड़ी सी इलायची पाउडर छिड़कें और अच्छे से मिलाएं। चूल्हा बंद करें और शीरा को दस मिनट के लिए ढककर छोड़ दें। एक छोटे तले में एक चमच घी गरम करें और तरबूज और कढ़ू के बीज डालें और उन्हें एक मिनट के लिए भूनें। शीरा को तले हुए बीजों से सजाकर गरमा गरम परोसें।

नोट: एक कप रवा के लिए हमें एक मध्यम आकार के पके हुए केले की आवश्यकता होती है।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद



13. लिटिल मिलेट रवा लड्डू



सामग्री:

1. लिटिल मिलेट रवा : 1 कप
2. ताजा नारियल : 1 कप (कद्दूकस किया हुआ)
3. ताड़ का गुड़ : $\frac{3}{4}$ कप (कद्दूकस किया हुआ)
4. मूंगफली : 1 बड़ा चमच
5. खसखस : 1 छोटा चमच
6. देसी गाय का घी : 2 बड़े चमच
7. इलायची पाउडर : $\frac{1}{4}$ छोटी चमच
8. गरम पानी : $\frac{1}{4}$ कप



रवा तैयार करने की प्रक्रिया:

लिटिल मिलेट को छह घंटे के लिए भिगोएं और अच्छे से सुखा दें। सुखे हुए मिलेट को एक लोहे के कढ़ाई में हल्की आंच पर सुखा रोस्ट करें जब तक यह एक मूंगफली की खुशबू देने तक सुखा नहीं जाता। इसे ठंडा होने दें। रोस्टेड अनाज को फाइन रवा में पीसें। यह सूजी रवा से अधिक बारीक होना चाहिए क्योंकि बाजरे की धार का अंतर विशेष होता है। केवल बहुत बारीक मिलेट रवा इस डिश को बनाने के लिए आदर्श है।

रवा लड्डू बनाने की प्रक्रिया:

ताजा नारियल की कद्दूकस और भुने हुए रवा को अच्छे से मिलाएं। मिश्रण को पास लाएं, तंग करें और इसे ढककर दो से तीन घंटे के लिए छोड़ दें। यह रवा को नारियल की कद्दूकस से नमी आसीमित करने में मदद करेगा और रवा को मुलायम और नरम बनाएगा। ताड़ का गुड़ पाउडर को गरम पानी में भिगो दें।

मूंगफली को सुखा भूनकर और ग्राइंड कर उसे अनियमित कोट के लिए चबड़ा बनाएं। मूंगफली के गुड़ पर लाल छिलका न उड़ाएं क्योंकि इसमें रेसवेरेट्रॉल – एक एंटीऑक्सीडेंट होता है।

एक मोटे तले वाले कढ़ाई को गरम करें और उसमें एक बड़ा चमच घी डालें। इसमें खसखस और रवा मिश्रण डालें और उन्हें हल्की आंच पर चार से पांच मिनट के लिए भूनें। रवा मिश्रण बहुत ज्यादा सूखा नहीं होना चाहिए। उसी समय एक अन्य चूल्हा बर्नर पर ताड़ का गुड़ का घोल को स्टेनलेस स्टील फ़िल्टर का उपयोग करके दलदलभ कीटाणुओं को छानें। पानी को थोड़ा गाढ़ा होने तक ताड़ का गुड़ का सिरप उबालें। इसे रवा मिश्रण में डालें। सभी को अच्छी तरह से मिलाएं और रवा लड्डू मिश्रण को दो से तीन मिनट तक पकाएं। आंच बंद करें। मूंगफली का चबड़ा और इलायची पाउडर डालें। सभी को अच्छी तरह से मिलाएं। अपने हाथों को तेल लगाएं और मिश्रण को चमचों में लड्डू की आकार में बनाएं।

नोट: अगर खजूर का ताड़ गुड़ का उपयोग किया जा रहा है तो यह सीधे रवा मिश्रण में डाला जा सकता है क्योंकि इसमें कोई कीटाणु नहीं होती है। रवा मिश्रण में गर्मी खजूर को पिघलाएगी और लड्डू बनाने में मदद करेगी।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद



14. फॉक्सटेल मिलेट पूर्णालु



भरने के लिए

सामग्री:

1. फोक्सटेल मिलेट : 1 कप
2. ताड़ का गुड़ : 1 कप
3. इलायची पाउडर : $\frac{1}{4}$ छोटी चमच
4. पानी : $2\frac{1}{4}$ कप
5. कद्दूकस किया हुआ नारियल : 1 बड़ा चमच (वैकल्पिक)
6. घी : 1 बड़ा चमच



प्रक्रिया: फोक्सटेल मिलेट को छह घंटे के लिए दो कप पानी में भिगो दें और पका लें। इस पके हुए मिलेट में से एक बड़ा चमच अलग रखें (बैटर पीसने के लिए मिलाने के लिए)।

ताड़ का गुड़ पाउडर को $\frac{1}{4}$ कप पानी में पिघला लें। एक मोटे तले वाले बर्तन को गरम करें और ताड़ का गुड़ का सिरप उसमें छान लें। इसमें पके हुए मिलेट और नारियल कद्दूकस डालें और इसे ताड़ के गुड़ के सिरप के साथ मिलाएं। यह पूर्णम बनाने के लिए पर्याप्त गाढ़ा होना चाहिए। फिर चूल्हा बंद करें, इलायची पाउडर और घी डालें। अच्छी तरह से मिलाएं और अलग करें। इसे एक या एक और आध इंच के आकार के गोलीयों में मोल्ड करें।

पूर्णालु के लिए बैटर

सामग्री:

7. स्किल्ड ब्लैक ग्राम : $\frac{1}{4}$ कप
8. फोक्सटेल मिलेट : 1 कप
9. नमक : थोड़ा सा
10. नारियल तेल : बूरलू को तलने के लिए आवश्यक

प्रक्रिया: छिलके उतारे हुए काले चने और फोक्सटेल मिलेट को अलग-अलग चार घंटे के लिए भिगो दें। भिगोए हुए काले चने को एक बारीक पेस्ट बना लें। भिगोए हुए फोक्सटेल मिलेट में से वह एक बड़ा चमच जो पका था, उसे डालकर भी पीसें और इसे भी एक साइड का पेस्ट बना लें। बैटर को आईडली बैटर की तरह का गैलवन के लिए होना चाहिए और डोसा बैटर की तरह का अंधकार होना चाहिए। दोनों बैटर्स को मिलाएं और उसमें नमक डालें। इसे दो से तीन घंटे के लिए आराम दें। यह बैटर पूर्णम बूरलू के बाहरी ढक्कन के रूप में काम करता है। इसे फ्रैमेंट नहीं किया जाना चाहिए।

पूर्णम और बैटर तैयार होने के बाद बूरलू बनाए जा सकते हैं। गहने के लिए एक कढ़ाई को गरम करें और उसमें नारियल का तेल डालें। तेल को गरम होने दें। तेल की गरमी को जाँचने के लिए तेल में एक बूँद बैटर डालें। अगर वह तत्काल ऊपर आ जाती है और तलने लगती है, तो तेल तैयार है। एक बार में एक पूर्णम की गोली लें, इसे बैटर में डुबोकर पूरी तरह से बैटर से ढक दें और धीरे-धीरे तेल में डालें। इसे मजबूती से पकड़ने की बजाय नोट क्योंकि भराव तेल से सीधा संपर्क नहीं होना चाहिए। तीन से चार बूरलू को सोने के रंग तक तलें। तलते समय बाहरी ढक्कन अच्छे से तल जाने तक नोट। यह वस्तु सभी शुभ अवसरों के लिए तेलुगू लोगों द्वारा बनाई जाती है।

नोट: डॉ खादर वाली ने सलाह दी है कि एक दिन में कुल खाद्य आंतरिक लेन का 6% - 8% से अधिक प्रोटीन होना चाहिए और इससे अधिक कुछ हानिकारक हो सकता है। इस डिश के भरने में आमतौर पर चना दाल और गुड़ का उपयोग किया जाता है जो कुछ पुरान पोली/होलिगे/बोबटू के समान होता है। लेकिन हमने इन्हें फोक्सटेल मिलेट और ताड़ के गुड़ के साथ बदल दिया है और इसे एक स्वस्थतर विकल्प बनाया है।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद



15. लिटिल मिलेट कोकोनट लूज़ पूर्णालू



PALM JAGGERY POWDER

सामग्री:

1. ताड़ का गुड़ : 1 कप
2. पानी : $1\frac{1}{2}$ कप

प्रक्रिया:

चूल्हे पर एक स्टील का वेसल रखें, उसमें आधा कप पानी डालें, उसमें पिसा हुआ ताड़ गुड़ डालें और गरम करें। जब ताड़ गुड़ पूरी तरह से पिघल जाए, तो इस सोल्यूशन को एक भारी तले वाले वेसल में छान लें। छाना हुआ सोल्यूशन डबल स्ट्रिंग की अवस्था तक पकाया जाना चाहिए। जब यह गुलाबी हो जाए, तो इसे ठंडा होने दें। जब यह पूरी तरह से ठंडा हो जाए, तो मिक्सर ग्राइंडर का उपयोग करके इसे पाउडर में बदलें।



नारियल लूज़ या पूर्णम (भराई के लिए)

सामग्री:

1. ताजा नारियल : 2 कप (बारीकी से कटूकस किया हुआ)
2. ताड़ का गुड़ पाउडर : 1 कप
3. इलायची पाउडर : 1 चमच
4. देसी गाय का घी : 1 चमच

प्रक्रिया: एक भारी तले वाले पैन में घी डालें और उसे गरम करें। उसमें बारीकी से कटूकस किया हुआ नारियल डालें और दो से तीन मिनट तक बराबर तलें। चूल्हा बंद करें, तले हुए नारियल में ताड़ का गुड़ पाउडर और इलायची पाउडर डालें और अच्छे से मिलाएं। इसे ठंडा होने दें और फिर बाद में मिश्रण के छोटे भाग लें और छोटी गोलियों बनाएं।

बाहरी आवरण के लिए बैटर

सामग्री:

1. स्किन्ड काला चना : 1 कप
2. लिटिल मिलेट : 4 कप
3. लिटिल मिलेट पोहा (पीसी हुई चावल) : $1\frac{1}{2}$ कप
4. नमक : स्वाद के अनुसार

प्रक्रिया: स्किन्ड काले चने, लिटिल मिलेट को अलग-अलग कम से कम छह घंटे तक भिगोकर धोएं। पीसी हुई चावल (पोहा) को पीसने से तीस मिनट पहले भिगो दें। नमक को छोड़कर सभी सामग्री को (नमक को छोड़कर) एक भीगे हुए ग्राइंडर में डालें और एक हल्की पेस्ट बना लें जो डोसा बैटर के संबंध में थोड़ा मोटा हो। इस बैटर को तीन घंटे के लिए आराम दें। नमक को बूरेलू बनाने से पहले मिलाना होगा।

बूरेलू

एक गहरे तलने वाले पैन में तेल गरम करें। जब तेल गरम हो जाए (अगर तेल पर्याप्त गरम है, तो बैटर तत्काल ऊपर उठ जाता है), नारियल की गोलियों को बैटर में डुबोकर (सुनिश्चित करें कि यह समान रूप से लिपित है) और गरम तेल में एक-एक करके धीरे से डालें और सुनहरा भूरा होने तक तलें।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति

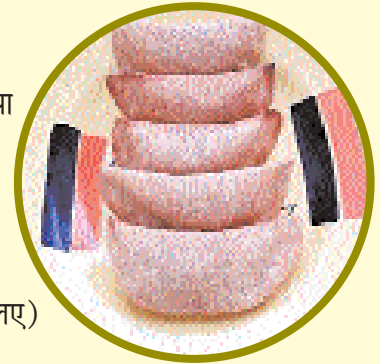


16. बार्नयार्ड मिलेट - सेसम दम्प्लिंग्स (करंजी)



सामग्री:

1. बार्नयार्ड मिलेट आटा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूरज की रोशनी में सुखाया और पीसा आटा)
2. स्कनलेस काला चना आटा : $\frac{1}{2}$ कप
3. नमक : स्वाद के अनुसार
4. पानी : जरूरत के अनुसार
5. तेल : $\frac{1}{2}$ लीटर (गहरे तलने के लिए)
6. तिल : 1 कप
7. खजूर गुड़ का पाउडर : $\frac{1}{2}$ कप
8. इलायची पाउडर : 1 चमच



प्रक्रिया:

एक कटोरे में, बार्नयार्ड मिलेट आटा, स्कनलेस काला चना आटा, नमक डालें और अच्छे से मिला लें। इस आटे के मिश्रण से छोटी मात्रा में आटे को अलग रखें और पुरियों को धूपपान के लिए रखें। शेष आटा मिश्रण में पानी डालें जो एक डो बनाने के लिए जरूरी है और अच्छे से मिला लें। आटे को इसके समान बनाने के लिए अच्छे से गूँथें (आटा पूरी के आटे से थोड़ा सख्त होना चाहिए) और पंद्रह मिनट के लिए रेस्ट करें। इसे हमेशा एक साफ गीला किचन तौलिये से ढंके रखें।

इस दौरान, तिल को सुखा कर भूनें और ठंडा होने पर इसे गरम करके गर्मागर्म पाउडर बनाएं। इस पाउडर में खजूर गुड़ का पाउडर, इलायची पाउडर डालें और अच्छे से मिला लें। हमारा भराव अब तैयार है।

अब आटे के छोटे भाग लें और सूखे आटे के साथ चिपकाते हुए उन्हें पतला करें। केंद्र में पर्याप्त मात्रा में भराव रखें। इसे आधा-चांदा बनाने के लिए फोल्ड करें और किनारे अच्छे से बाँधें। एक तेज चाकू या पिज्जा कटर लें और इसे समान बनाने के लिए किनारे काटें। करंजी को सुखाने से बचने के लिए क्लीन कॉटन कपड़ा फैला दें। इसी तरह सभी करंजी बनाएं और फिर उन्हें दोनों ओर से सुनहरा भूरा होने तक गहरे तेल में तलें।

खजूर गुड़ पाउडर

चूल्हे पर एक स्टील का बर्तन रखें, उसमें आधा कप पानी डालें, उसमें पीसी हुई खजूर गुड़ डालें और गरम करें (एक कप खजूर गुड़ के लिए हमें आधा कप पानी की आवश्यकता होती है)। जब गुड़ पूरी तरह से पिघल जाए, तो सॉल्यूशन को एक भारी तले वाले बर्तन में छान लें। छाना हुआ सॉल्यूशन दो धागों की संगतता तक उबालें। जब यह गुलाबी हो जाए, तो हल्का गरम होने पर, ठंडा होने पर, इसे कड़ा हुआ चीनी निकालें। पूरी तरह से ठंडा होने के बाद, इसे मिक्सर ग्राइंडर का उपयोग करके पाउडर करें।

नोट: भराव को वैकल्पिक रूप से भूने हुए मूंगफली, भुना हुआ चना पाउडर, कटी हुई सूखी नारियल और खजूर गुड़ पाउडर का उपयोग करके भी बनाया जा सकता है।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



17. फॉक्सटेल मिलेट के लड्डू



सामग्री:

1. कांगनी का आटा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूरज की रोशनी में सुखाया और पीसा आटा)
2. चने का आटा (बेसन) : $\frac{1}{2}$ कप
3. खजूर गुड़ : 1 कप
4. पानी : $\frac{1}{2}$ कप (खजूर गुड़ की चाश बनाने के लिए)
5. इलायची पाउडर : $\frac{1}{2}$ चमच
6. तेल : बूंदी को गहने के लिए आवश्यक मात्रा में
7. पानी : बूंदी बैटर को मिलाने के लिए आवश्यक मात्रा में
8. नमक : एक चुटकी
9. हल्दी : एक चुटकी



प्रक्रिया:

एक जंग स्टेनलेस स्टील छलन में कांगनी का आटा और बेसन डालें और छलने के लिए। छलना यह सुनिश्चित करता है कि कोई गांठें नहीं हैं। इस छले हुए आटे को एक मिश्रण बाउल में बदलें, नमक, हल्दी पाउडर डालें और अच्छे से मिला लें। इस मिश्रण में धीरे-धीरे पानी डालें जब तक मध्यम मोटाई की संगतता (जो बज्जी बैटर के समान हो) प्राप्त नहीं होती है। सुनिश्चित करें कि बैटर में कोई गांठें नहीं हैं। इसे तीस मिनट के लिए आराम दें।

गहने के लिए पैन में तेल गरम करें। जब तेल गरम हो जाए, पैन के ऊपर एक छिद्रित छलन को थोड़ा ऊपर उठाएं और इस पर कुछ बड़े चमचे का बैटर डालें। एक चमचे की मदद से, बैटर को छलन के साथ दबाएं ताकि बैटर की बूंदें धीरे-धीरे गरम तेल में गिरें। तेल को अधिक भरने नहीं दें। उन्हें चमचे की मदद से हिलाएं और मध्यम आंच पर पकाएं (कड़ाही को कड़क नहीं पकाएं)। एक और छिद्रित छलन का उपयोग करके तला हुआ बूंदी निकालें, अतिरिक्त तेल को छोड़ें और उन्हें एक प्लेट में डालें। सभी बैटर का उपयोग होने तक प्रक्रिया को दोहराएं।

चूल्हे पर एक स्टील का बर्तन रखें, उसमें आधा कप पानी डालें, उसमें पीसी हुई खजूर गुड़ डालें और गरम करें। जब खजूर गुड़ पूरी तरह से पिघल जाए, तो सॉल्यूशन को एक और भारी तले वाले बर्तन में छानें। छाना हुआ सॉल्यूशन एकल धागा की संगतता तक पकाएं।

चूल्हे से खजूर गुड़ की चाश को हटा दें और तली हुई बूंदी, इलायची पाउडर डालें और अच्छे से मिलाएं। पैन को एक ढक्कन से ढक दें और बूंदी मिश्रण को थोड़ा ठंडा होने दें। मिश्रण के छोटे हिस्से लेकर, उन्हें लड्डू की शक्ल में बनाएं।

नोट: लड्डू को तेल में कढ़ू के बीज या तरबूज के बीज भूनकर सजाया जा सकता है। इन्हें लड्डू की शक्ल में बनाते समय बूंदी मिश्रण में जोड़ा जा सकता है।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



18. फॉक्सटेल मिलेट बंदर लड्डू



सामग्री:

1. फॉक्सटेल मिलेट आटा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूरज की रोशनी में सुखाया और पीसा आटा)
2. चने का आटा (बेसन) : $\frac{1}{4}$ कप
3. खजूर गुड़ : 1 कप
4. पानी : $\frac{1}{2}$ कप (खजूर गुड़ की चाश बनाने के लिए)
5. इलायची पाउडर : $\frac{1}{4}$ चमच
6. तेल : सेव तलने के लिए आवश्यक मात्रा में
7. पानी : सेव का आटा मिलाने के लिए आवश्यक मात्रा में
8. नमक : एक चुटकी

प्रक्रिया:

एक कटोरे में फॉक्सटेल मिलेट आटा, चने का आटा, नमक डालें और उन्हें अच्छे से मिला लें। पानी थोड़ा-थोड़ा करके डालकर एक गाढ़ा आटा बनाएं (मुरुक्कू के आटे की घनाता की तरह) और इसे पंद्रह मिनट के लिए आराम दें। एक गहरे कड़ाही में तेल गरम करें। एक सेवई/मुरुक्कू प्रेस लें, उसमें फाइन होल वाला डिस्क डालें और उसे आटा से भरकर उसकी धक्कन को तंगी से बंद करें। पैन के ऊपर प्रेस को रखें, हैंडल को घुमाएं और गरम तेल में पतली धागों को बाहर निकालें। कुरकुरी होने तक गहरे तेल में तलें। सेव को पूरी तरह से ठंडा होने दें और मिक्सर ग्राइंडर में कोर्स पाउडर बनाएं।

चूल्हे पर एक स्टील का बर्तन रखें, उसमें आधा कप पानी डालें, उसमें पीसी हुई खजूर गुड़ डालें और गरम करें। जब खजूर गुड़ पूरी तरह से पिघल जाए, तो सॉल्यूशन को एक और भारी तले वाले बर्तन में छानें। छाना हुआ सॉल्यूशन एकल धागा की संगतता तक पकाएं।

चूल्हे से खजूर गुड़ की चाश को हटा दें और सेव पाउडर, इलायची पाउडर डालें और अच्छे से मिलाएं। इस मिश्रण को एक पत्थरी खराद में लकड़ी के बेलन की मदद से पीसें। अपने हाथों को घी से लथापाये और इसे लड्डू की आकार में बनाएं।

नोट :

- ♦ लड्डू को एक सॉफ्ट और चमकदार बनाने के लिए मिश्रण को पीसते समय आवश्यकता होने पर घी जोड़ें।
- ♦ लड्डू को कढ़ू के बीज या तरबूज के बीज तेल में भूनकर सजाया जा सकता है। उन्हें लड्डू की शक्ल में बनाते समय बीटन सेव मिश्रण में जोड़ा जा सकता है।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



19. फॉक्सटेल मिलेट बर्फी



सामग्री:

1. फॉक्सटेल मिलेट आटा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूरज की रोशनी में सुखाया और पीसा आटा)
2. खजूर गुड़ : 1 कप
3. पानी : $\frac{1}{2}$ कप
4. देसी गाय का घी : 3 बड़े चमच आटे को भूने के लिए + $\frac{1}{2}$ बड़ा चमच प्लेट को चिकनाने के लिए

प्रक्रिया:

एक भारी तले वाले पैन में गाय का घी डालें और फॉक्सटेल मिलेट आटा तक तब तक भूनें जब तक मिलेट आटा अच्छी खुशबू न दे।

चूल्हे पर एक स्टील का बर्तन रखें, उसमें आधा कप पानी डालें, उसमें पीसी हुई खजूर गुड़ डालें और गरम करें। जब खजूर गुड़ पूरी तरह से पिघल जाए, तो सॉल्यूशन को एक और भारी तले वाले बर्तन में छानें। छाना हुआ सॉल्यूशन एकल धागा की संगतता तक पकाएं।

खजूर गुड़ की चाश को चूल्हे से हटाएं। उसमें भूना हुआ फॉक्सटेल मिलेट आटा डालें और अच्छे से मिलाएं। एक प्लेट को घी से चिकना करें और बर्फी मिश्रण को इस पर बराबर रूप से फैला दें। इसे वायु तिग्घ डब्बे में स्टोर करें।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



20. सिरी गुलाब जामुन



सामग्री:

1. मिठाई की कढ़कस्त किया हुआ शकरकंद : 1½ कप
2. लिटिल / बार्नयार्ड मिलेट आटा : ½ कप
3. पाम जैगरी पाउडर : 2 कप
4. पानी : 2 कप
5. इलायची पाउडर : ½ चमच
6. बेकिंग सोडा : एक चुटकी
7. घी : 1 चमच (ऐच्छिक)
8. नारियल का तेल : गहन तलने के लिए



प्रक्रिया:

इस डिश के लिए हमें स्वस्थ, मांसल और ताजा मिठाई के आलू की आवश्यकता होती है। उन्हें अच्छे से धोकर नरम होने तक भाप में पकाएं (उन्हें उबालने नहीं देना है)। मीठे आलू की छिलका उतारें और उन्हें अच्छे से कुचलें।

मिश्रित कुचले आलू में धीरे-धीरे बारीक बारीक कुटकरने वाला आटा डालें जब तक बहुत ही नरम मुलायम आटा बन जाए (रोटियों के आटे के उपयोग के लिए से भी नरम)। (व्यंजन में निर्दिष्ट किए गए सभी आटे की जरूरत नहीं हो सकती है। यह मीठे आलू के आपके आटे के नमी की आधार पर निर्भर करता है)। इसे ढककर दो घंटे के लिए छोड़ दें। फिर एक चुटकी बेकिंग सोडा डालें और अच्छे से मिला लें लेकिन इसे पीटने नहीं दें। आटा और 45 मिनट से 1 घंटे के लिए छोड़ दें।

तब तक कड़ाही में तेल गरम करें और नारियल तेल को देर तक दरम्यान आंच पर गरम करें। इस बीच आटा एक अच्छा स्फूर्तिमय संरचना प्राप्त कर चुका होगा। यदि आटा जामुन बनाने के लिए पर्याप्त मजबूत नहीं है, तो थोड़ा और मिलेट आटा डालें। अपने हाथों को घी से चिकना करें और आटा को जामुन में मोल्ड करें। तेल में छोटा गोला आटा डालें। अगर गोला धीरे-धीरे ऊपर आता है, तो तेल का तापमान जामुन तलने के लिए आदर्श है। जामुन को सुनहरे भूरे होने तक तलें और उन्हें गरम चाशनी में डालें। सुनिश्चित करें कि चाशनी को जब तक सभी जामुन तले नहीं होते हैं, तब तक गरम रहने दें। केवल जब चाशनी काफी गरम होगी, तब तक जामुन चाशनी को अवश्यंभाज्य अवश्यंभाज्य बनाने की क्षमता होगी। जामुन को एक या दो घंटे के लिए चाशनी में छोड़ दें और उन्हें उनके हृदय की इच्छानुसार चाशनी को अवश्यंभाज्य करने दें।

वे काले जामुन की तरह दिखाई देंगे। ध्यान से उन्हें एक सर्विंग ट्रे में रखें और सजावट करें।

नोट: आटे की बाइंडिंग क्षमता खो जाएगी अधिक मात्रा में बेकिंग पाउडर का उपयोग न करें। तेल में जामुन टूट जाएंगे।

हमने किसी भी व्यंजन में बेकिंग सोडा या बेकिंग पाउडर का उपयोग नहीं किया है, जहां व्यंजन नियमित रूप से सेवन के लिए होता है। क्योंकि मिठाई कभी-कभी डॉ. खदर वाली की अनुमति के साथ खाई जाती है, इसलिए इस व्यंजन में बेकिंग सोडा को बहुत कम मात्रा में शामिल किया गया है।

यह व्यंजन के लिए बार्नयार्ड, लिटिल और कोदो मिलेट आटे उपयुक्त हैं।

चेतावनी: बेकिंग सोडा को नियमित रूप से सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि यह प्राकृतिक उत्पाद नहीं है।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद



21. वीजन सिरी दाना पायसम



सामग्री:

- | | | |
|--------------------|---|-----------------|
| 1. नारियल | : | 1 |
| 2. कोदो मिलेट | : | 4 बड़े चमच |
| 3. पाम जैगरी रस | : | स्वाद के अनुसार |
| 4. सूखी अदरक पाउडर | : | 1/2 चमच |
| 5. इलायची पाउडर | : | 1/2 चमच |
| 6. चिरौंजी बीज | : | 1 चमच |
| 7. कद्दू के बीज | : | 1 चमच |
| 8. नारियल का तेल | : | 2 चमच |



प्रक्रिया:

कोदो मिलेट को अच्छे से धोकर आधे कप पानी में छह घंटे के लिए भिगो दें। एक कटोरी में भिगे हुए अनाज का आधा हिस्सा लें, इसमें आधा चमच तेल डालें, अच्छे से मिलाएं और इसे आठ से दस मिनट तक भाप दें, नियमित अंतराल पर पानी छिड़कते हुए, ताकि अनाज नरम हो जाए लेकिन फिर भी मजबूत रहे। अनाज अलग होना चाहिए, लेकिन नरम। जब पक जाए तो चूल्हा बंद करें।

शेष भिगे हुए अनाज को एक अच्छी पेस्ट बनाएं। नारियल का दूध निकालें। (नारियल का दूध निकालने की प्रक्रिया पृष्ठ संख्या 162 पर दी गई है)। पहली और दूसरी निकाल को अलग-अलग रखें। कोदो का पेस्ट और नारियल का दूसरा निकाल अच्छे से मिलाएं। स्टीमर वेसल में तीन से चार कप पानी को उबालने के लिए लाएं। स्टीमर के नीचे एक ग्रिड रखें। फिर स्टीमर में ग्रिड पर कोदो पेस्ट और नारियल का दूसरा निकाल वाला वेसल रखें और पायसम की समानता को बनाए रखने के लिए विधि को हलचलाते रहें। इसे पायसम की मोटाई आने में लगभग दस मिनट लगते हैं। इस चरण में स्टीम कोड़ो जोड़ें और और दो-तीन मिनट के लिए पकाएं। चूल्हा बंद करें। पायसम में पाम जैगरी सिरप / खजूर का गुड़ा डालें और उन्हें अच्छे से मिलाएं। यह वह समय है जब दूसरे निकाल का मोटा नारियल का दूध, इलायची पाउडर और सूखी अदरक पाउडर जोड़ें। इन सभी को अच्छे से मिलाएं।

एक छोटे कड़ाही में एक छोटी चमच नारियल का तेल गरम करें और सजाने के लिए बीज भूनें। उन्हें तेल से बाहर निकालें और पायसम को उनसे सजाएं।

पायसम में जो भापा अनाज जोड़ा जाता है, वह साबूदाना का महसूस देता है, और इसी कारण इसे सिरी दाना पायसम कहा जाता है। नारियल का दूध खुद में पर्याप्त वसा होता है और इसलिए कोई घी की आवश्यकता नहीं है। यह पायसम क्रीमी और स्वादपूर्ण होता है। यह खासतौर पर कोडो के साथ अच्छा लगता है क्योंकि अनाज अन्य चार सिरीधान्यों से अधिक बड़े होते हैं।

नोट: इस पायसम को चूल्हे पर सीधे पकाने से बचें क्योंकि उच्च तापमान पर नारियल का दूध घना हो जाता है।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद

नमकीन





1. बार्नयार्ड मिलेट कारा बूंदी



सामग्री:

1. बार्नयार्ड मिलेट आटा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूखाकर, पीसा हुआ आटा)
2. चने का आटा (बेसन) : $\frac{1}{4}$ कप
3. नमक : $\frac{1}{2}$ चमच (पाउडर बनाने के लिए)
+ एक चुटकी (बैटर बनाने के लिए)
4. सूखी लाल मिर्च : 8 नंबर
5. जीरा : $\frac{1}{2}$ चमच
6. करी पत्ते : 2 डंग
7. मूंगफली : $\frac{1}{8}$ कप
8. पानी : आवश्यक अनुसार
9. तेल : गहन तलने के लिए आवश्यक मात्रा में



प्रक्रिया:

सूखी लाल मिर्च, जीरा को सुखा भूनकर उन्हें पूरी तरह से ठंडा होने दें। फिर उन्हें नमक के साथ अच्छे से पीस लें ताकि एक बारीक पाउडर बन जाए। मूंगफली, करी पत्ते को तेल में भून लें और उन्हें अलग रखें।

एक स्टेनलेस स्टील की छलनी में बार्नयार्ड मिलेट आटा और चने का आटा डालें और छलनी करें। छलना यह सुनिश्चित करता है कि कोई भी गांठ नहीं हो। इस छलनी आटे को मिश्रण कटोरी में डालें, एक चुटकी नमक डालें और अच्छे से मिला लें। इस मिश्रण में धीरे-धीरे पानी डालें जब तक मध्यम मोटाई का संघनीयता (बज्जी बैटर की तरह) प्राप्त नहीं होता है। बैटर में कोई गांठ नहीं होनी चाहिए। इसे पंद्रह मिनट के लिए ढेर दें।

गहन तलने के लिए पैन में तेल गरम करें। जब तेल गरम हो जाए, एक छलना पकड़ें (एक बड़ा गोल छलना जिसमें कई छोटे छेद होते हैं) और उस पर कुछ चमच बैटर डालें। एक चमच की मदद से, छलना के साथ बैटर को धीरे-धीरे तेल में डालें ताकि बूंदियों के रूप में तेल में धीरे-धीरे गिरे। तेल में भरी हुई बूंदियों को कुरकुरी होने तक तलें। अब उन्हें निकालें और अलग रखें।

छलना को पैन के ऊपर थोड़ा ऊपर और उस पर कुछ चमच बैटर डालें। एक चमच की मदद से, छलना के साथ बैटर को धीरे-धीरे तेल में डालें ताकि बूंदियों के रूप में तेल में धीरे-धीरे गिरे। तेल में भरी हुई बूंदियों को कुरकुरे और सुनहरे भूरे होने तक मध्यम आंच पर तलें। उन्हें एक अन्य छलना पकड़कर बाहर निकालें, अतिरिक्त तेल निकालें और बूंदी को सूखी प्लेट में ट्रांसफर करें। यह प्रक्रिया जब तक सभी बैटर समाप्त नहीं होता, दोहराएं। बूंदी ठंडा होने के बाद, भूने हुए मूंगफली, करी पत्ते और जीरा और सूखी लाल मिर्च का पाउडर डालें। उन्हें अच्छे से मिलाएं। हमारा काराबूंदी स्नैक तैयार है।

नोट : तलने के लिए तेल गरम है या नहीं यह जांचने के लिए तेल में कुछ बैटर के दो-तीन बूंद डालकर देखें। यदि वह तत्काल सतह पर उठ जाए, तो तेल तैयार है।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



2. फॉक्सटेल मिलेट सेव



सामग्री:

1. फॉक्सटेल मिलेट आटा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूखाकर, पीसा हुआ आटा)
2. चने का आटा (बेसन) : 1/8 कप
3. नमक : 1/2 चमच
4. अजवाइन पाउडर : 1/2 बड़ा चमच
5. तेल : 1 छोटी चमच (आटे में मिलाने के लिए)
6. पानी : आवश्यक अनुसार
7. तेल : गहन तलने के लिए आवश्यक मात्रा में



प्रक्रिया:

एक स्टेनलेस स्टील की छलनी में फॉक्सटेल मिलेट आटा और चने का आटा डालें और लंबाई की गठरी को सुनिश्चित करने के लिए छान लें।

एक कटोरी में छानी हुई आटा, नमक, अजवाइन पाउडर, एक छोटी चमच तेल डालें और सभी को अच्छे से मिलाएं। धीरे-धीरे पानी डालकर एक मोटा आटा बनाएं। उसे पंद्रह मिनट के लिए ढेर दें। एक सेवाई / मुरुक्कू प्रेस लें, उसमें फाइन होल वाला डिस्क डालें और उसे आटा से भरें और उसका ढक्कन तंगी से बंद करें।

गहन तलने के लिए मध्यम आंच पर गहन तलने के लिए एक गहरे तलने कड़ाही या कड़ाही में तेल गरम करें। पैन के ऊपर छलना पकड़ें, हैंडल घुमाएं और तेल में पतली धागें निकालें। धागों को तेल में गिरने के बाद, धीरे-धीरे छलना को गोलाकार आंदोलन में ले जाएं और कुरकुरा होने तक तलें। अतिरिक्त तेल को निकालें और छलने वाली चमच से उसे निकालें और उसे सूखी प्लेट में ट्रांसफर करें। बाकी आटे के लिए यही प्रक्रिया दोहराएं।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति

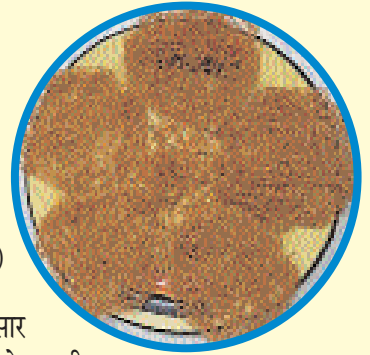


3. फॉक्सटेल मिलेट टमाटर सेव



सामग्री:

1. फॉक्सटेल मिलेट आटा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूखाया हुआ, और पीसा हुआ आटा)
2. बेसन : 1/8 कप
3. नमक : 1/2 छोटी चम्मच
4. अजवाइन पाउडर : 1/2 बड़ा चम्मच
5. लाल मिर्च पाउडर : 1 छोटी चम्मच
6. तेल : 1 छोटी चम्मच (आटे में मिलाने के लिए)
7. टमाटर प्यूरी : 1/2 कप
8. तेल : डीप फ्रायिंग के लिए आवश्यक अनुसार



प्रक्रिया: एक बर्तन में फॉक्सटेल मिलेट आटा और बेसन को एक स्टेनलेस स्टील छलनी में डालें और कड़े न बने होने की सुनिश्चिति के लिए छान लें। एक कटोरी में छाने हुए आटा, नमक, अजवाइन पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, टमाटर प्यूरी, तेल डालें और सभी को अच्छे से मिलाएं। धीरे-धीरे पानी डालकर एक मोटा आटा बनाएं, यदि आवश्यक हो तो। इसे पंद्रह मिनट के लिए ढेर दें। एक सेवाई / मुरुक्कु प्रेस लें, उसमें फाइन होल वाला डिस्क डालें और उसे आटा से भरें और उसका ढक्कन तंगी से बंद करें।

मध्यम आंच पर गहरे तलने कड़ाही या कड़ाही में तेल गरम करें। गहन तलने के लिए पैन के ऊपर छलना पकड़ें, हैंडल को घुमाएं और तेल में पतली धांगें निकालें। धागों को तेल में गिरने के बाद, धीरे-धीरे छलना को गोलाकार आंदोलन में ले जाएं और कुरकुरा होने तक तलें। अतिरिक्त तेल को निकालें और छलने वाली चम्मच से उसे निकालें और उसे सूखी प्लेट में ट्रांसफर करें। बाकी आटे के लिए यही प्रक्रिया दोहराएं।



4. फॉक्सटेल मिलेट मिंट सेव



सामग्री:

1. फॉक्सटेल मिलेट आटा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूखाया हुआ, और पीसा हुआ आटा)
2. बेसन : 1/8 कप
3. नमक : 1/2 छोटी चम्मच
4. अजवाइन पाउडर : 1/2 बड़ा चम्मच
5. तेल : 1 छोटी चम्मच (आटे में मिलाने के लिए)
6. पुदीना (मिंट) प्यूरी : 3/4 कप पुदीने के पत्ते, 4 हरी मिर्च (प्यूरी बनाएं)
7. तेल : तलने के लिए आवश्यकानुसार



प्रक्रिया: एक स्टेनलेस स्टील छलने में फॉक्सटेल मिलेट आटा और बेसन डालें और लम्प्स न होने परिश्रम करें। एक कटोरे में छलना हुआ आटा, नमक, अजवाइन पाउडर, पुदीना प्यूरी, तेल डालें और अच्छे से मिलाएं। धीरे-धीरे पानी डालकर एक गाढ़ा आटा बनाएं, यदि आवश्यक हो तो। इसे पंद्रह मिनट के लिए आराम दें। एक सेवाई/मुरुक्कु प्रेस लें, फाइन होल वाला डिस्क डालें और इसे आटे से भरें और उसके ढक्कन को धीरे से बंद करें।

मध्यम आंच पर गहरे कड़ाई में तेल गरम करें। पैन के ऊपर प्रेस को धारण करें, हैंडल को पलटें और गरम तेल में पतली पतली धारें निकालें। जैसे ही धारें तेल में गिरने लगती हैं, धीरे-धीरे प्रेस को घुमाएं और क्रिस्प तक तलें। अतिरिक्त तेल को निकालें और उन्हें छलने वाले लेडल के साथ निकालें और उन्हें एक सूखी प्लेट पर ट्रांसफर करें। शेष आटे के लिए यही प्रक्रिया दोहराएं।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



5. बार्नयार्ड मिलेट चेकोडी



सामग्री:

1. बार्नयार्ड मिलेट आटा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूखा किया, पीसा हुआ आटा)
2. नमक : $\frac{1}{2}$ छोटी चम्मच
3. लाल मिर्च पाउडर : 1 छोटी चम्मच
4. पानी : 1 कप
5. तेल : 1 छोटी चम्मच (बैटर में डालने के लिए)
6. तेल : तलने के लिए आवश्यक मात्रा में



प्रक्रिया:

एक चौड़ी पैन या कड़ाही में पानी उबालें। जब पानी उबालने लगे, तो उसमें नमक, लाल मिर्च पाउडर, तेल और बार्नयार्ड मिलेट आटा डालें। मिश्रण को एक संघटित मसाले में बदलने तक लगातार हलके हाथों स्टिर करें। इसे पंद्रह मिनट के लिए आराम दें। इस आटे के छोटे हिस्से लें और प्रत्येक को लंबवत आकार में बनाएं। बाद में हर एक का दोनों अंत एक साथ लाएं ताकि एक छल्ला बन जाए। कड़ाही में तेल गरम करें और इन छल्लों को मध्यम आंच पर तलें। अतिरिक्त तेल को निकालें और उन्हें छलने वाले लेडल के साथ निकालें और उन्हें एक सूखी प्लेट पर ट्रांसफर करें।

नोट: डीप फ्राइंग के दौरान आटे में कोई सुखा आटा का बगीचा न होने की सुनिश्चित करने के लिए आटा अच्छे से गूंथें। अन्यथा, डीप फ्राइंग के दौरान सुखे आटे का बगीचा फट सकता है।



6. बार्नयार्ड मिलेट और पीली मूंग दाल की चेकोडी



सामग्री:

1. बार्नयार्ड मिलेट आटा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूखा, पीसा हुआ आटा)
2. नमक : $\frac{1}{2}$ छोटी चम्मच
3. लाल मिर्च पाउडर : 1 छोटी चम्मच
4. पीले मूंग दाल : $\frac{1}{4}$ कप
5. पानी : 1 कप
6. तेल : 1 छोटी चम्मच (बैटर में मिलाने के लिए)
7. तेल : तेल गहन तलने के लिए



प्रक्रिया: तैयारी से पहले पीले मूंग दाल को दो घंटे तक भिगोकर रखें।

बाद में सारा पानी निकाल दें और उसे सुखा लें। एक चौड़ी पैन या कड़ाई में पानी उबलने लगे तो उसमें नमक, लाल मिर्च पाउडर, तेल और बार्नयार्ड मिलेट आटा डालें। मिश्रण को लगातार हिलाते रहें जब तक यह एक डोहा बन जाए। उसे पंद्रह मिनट के लिए ढेर दें। इस डोहे के छोटे हिस्से लें और प्रत्येक को बेलन के माध्यम से लंबवत आकार में रोल करें। अब धीरे से ये सिलेंडर मूंग दाल के सुखे हुए कीलों पर घुमाएं, फिर प्रत्येक के दोनों अंतों को मिलाएं। एक कड़ाही में तेल गरम करें और मध्यम आंच पर इन अंगूठियों को तलें। अधिक तेल को निकालें और एक सूखी प्लेट में एकत्र करने के लिए छान लें।

नोट: तेल गहन तलने के लिए आटा अच्छी तरह से गोंदिए ताकि आटे में सूखे आटे के कोष्ठ न रहें। अन्यथा, तलने के दौरान सूखे आटे के कोष्ठ फट सकते हैं।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



7.7. लिटिल मिलेट मुरुक्कु



सामग्री:

1. लिटिल मिलेट आटा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूखाया, चक्की का आटा बनाया)
2. छिला हुआ काला चना आटा : 2 बड़े चमच
3. दही : $\frac{1}{4}$ कप
4. नमक : $\frac{1}{2}$ बड़ा चमच
5. लाल मिर्च पाउडर : 1 बड़ा चमच
6. तिल के बीज : 1 छोटा चमच
7. गरम तेल : 2 छोटे चमच (आटे में मिलाने के लिए)
8. तेल : डीप फ्राइंग के लिए जरूरत के अनुसार
9. पानी : आवश्यकतानुसार



प्रक्रिया: एक कटोरे में थोड़ा सा लिटिल मिलेट आटा, छिला हुआ काला चना आटा, नमक, लाल मिर्च पाउडर, तिल के बीज डालें और अच्छे से मिलाएं। इसमें गरम तेल डालें और फिर से अच्छे से मिलाएं। फिर दही डालें। आटे मिश्रण में बोयल और ठंडे पानी को थोड़ा-थोड़ा करके गाढ़ा आटा बनाने के लिए बार-बार डालें। इसे पंद्रह मिनट के लिए आराम दें। एक सेवाई/मुरुक्कु प्रेस लें, उसमें मध्यम छेद वाला डिस्क लगाएं और उसे आटे से भरें और उसका ढक्कन धीरे से बंद करें। गहरे कढ़ाई में मध्यम आंच पर तेल गरम करें। तेल के ऊपर प्रेस को रखें, हैंडल को पलटें और गरम तेल में पतली धाराएँ बाहर निकालें। जैसे ही धाराएँ तेल में गिरने लगें, प्रेस को धीरे-धीरे एक परिपत्ति में हिलाएं और उन्हें कुरकुरा होने तक तलें। अतिरिक्त तेल को छान लें और परिपत्ति को एक सूखे प्लेट में निकालें। बाकी के आटे के लिए भी यही प्रक्रिया अपनाएं।



8. ब्राउनटॉप मिलेट चेक्कलु



सामग्री:

1. ब्राउनटॉप मिलेट आटा : 100 ग्राम (अनाज भिगोकर, सूखाया हुआ, चक्की का आटा)
2. बेसन : 10 ग्राम
3. तिल के बीज : 1 चमच
4. अजवाइन : $\frac{1}{2}$ चमच
5. नमक : स्वाद के अनुसार
6. लाल मिर्च पाउडर : $\frac{3}{4}$ चमच
7. हींग : एक चुटकी
8. गरम तेल : 1 चमच
9. पानी : आवश्यक अनुसार
10. तेल : गहन तलने के लिए आवश्यक अनुसार



प्रक्रिया: एक मिश्रण कटोरे में ब्राउनटॉप मिलेट आटा, बेसन, तिल, अजवाइन, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हींग को अच्छे से मिलाएं। फिर इस आटे के मिश्रण में गरम तेल डालें। अब इस आटे को थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर एक गाढ़ा आटा बनाएं। इसे पंद्रह मिनट के लिए आराम दें। इस आटे को बराबर किस्मों में विभाजित करें और छोटे गोले बनाएं। प्रत्येक गोले को ले और उन्हें या तो पूरी प्रेस में दबाएं या एक गीले कपड़े पर (कपड़े से पूरी निकाल देना चाहिए)। फूलने से बचने के लिए उन्हें फोर्क से बेकाबू करें। गहरे तेल को मध्यम आंच पर गरम करें। अब हर एक पतली पूरी को क्रिस्प होने तक तलें। अतिरिक्त तेल को छान लें और इन्हें परफोरेटेड लेडल का उपयोग करके निकालकर एक सूखी प्लेट में रखें।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



9. लिटिल मिलेट टमाटर फ्रायम्स



सामग्री:

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. लिटिल मिलेट | : 1 कप |
| 2. टमाटर | : 250 ग्राम |
| 3. पानी | : 9 कप |
| 4. सी सॉल्ट | : स्वाद के अनुसार |
| 5. पके (ताजे) लाल मिर्च | : 8 |
| 6. जीरा | : 2 चमचे |



प्रक्रिया: लिटिल मिलेट को पानी से धोकर कम से कम छह घंटे तक भिगो दें। उसे दो कप पानी डालकर अच्छी तरह पीस लें। इस बैटर को और पतला बनाने के लिए एक कप पानी और डालें। समयानुसार मिक्सर में टमाटर, लाल मिर्चों का प्यूरी तैयार करें। एक गहरे कड़ाही पर चूल्हे पर रखें और शेष छह कप पानी को उबालें। इस पानी में नमक, जीरा, टमाटर-मिर्च पेस्ट, लिटिल मिलेट बैटर डालें और अच्छे से मिला लें ताकि कोई गांठें न बनें। मध्यम मोटा बैटर बनने तक लगातार हलके हलके आंदोलन करते रहें। अगर बैटर गाढ़ा हो जाए तो उसमें आवश्यक मात्रा में गरम पानी डालकर इसे ढीला किया जा सकता है। इसे चूल्हे से हटा लें और थोड़ा ठंडा होने दें। एक साफ कपड़ा फ्लोर पर फैलाएं और एक लेडल का उपयोग करके बैटर को डालें। जब फ्रायम्स अच्छी तरह सूख जाएं, तो कपड़े के पलटीले भाग पर पानी छिड़कें ताकि वे अलग हो जाएं। इन फ्रायम्स को फिर से सूरज में दो दिनों के लिए सुखाने के लिए रखें और फिर उन्हें एक एयर टाइट कंटेनर में स्टोर करने के लिए सुरक्षित रखें। जब जरूरत हो, तो इन्हें तेल में तला जा सकता है।



10. लिटिल मिलेट पत्तेदार हरी फ्रायम्स



सामग्री:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------|
| 1. लिटिल मिलेट | : 1 कप |
| 2. धनिया पत्तियाँ / पालक पत्तियाँ | : 150 ग्राम |
| 3. पानी | : 9 कप |
| 4. नमक | : स्वाद के अनुसार |
| 5. पके (ताजे) लाल मिर्च | : 8 |
| 6. जीरा | : 2 चमचे |



प्रक्रिया: लिटिल मिलेट को पानी से धोकर कम से कम छह घंटे तक भिगो दें। उसे दो कप पानी डालकर अच्छी तरह पीस लें। इस बैटर को और पतला बनाने के लिए एक कप पानी और डालें। समयानुसार मिक्सर में धनिया पत्तियों / पालक पत्तियों, लाल मिर्चों का प्यूरी बनाएं। एक गहरे कड़ाही पर चूल्हे पर रखें और शेष छह कप पानी को उबालें। इस पानी में नमक, जीरा, टमाटर-मिर्च पेस्ट, लिटिल मिलेट बैटर डालें और अच्छे से मिला लें ताकि कोई गांठें न बनें। मध्यम मोटा बैटर बनने तक लगातार हलके हलके आंदोलन करते रहें। अगर बैटर गाढ़ा हो जाए तो उसमें आवश्यक मात्रा में गरम पानी डालकर इसे ढीला किया जा सकता है। इसे चूल्हे से हटा लें और थोड़ा ठंडा होने दें। एक साफ कपड़ा फ्लोर पर फैलाएं और एक लेडल का उपयोग करके बैटर को डालें। जब फ्रायम्स अच्छी तरह सूख जाएं, तो कपड़े के पलटीले भाग पर पानी छिड़कें ताकि वे अलग हो जाएं। इन फ्रायम्स को फिर से सूरज में दो दिनों के लिए सुखाने के लिए रखें और फिर उन्हें एक एयर टाइट कंटेनर में स्टोर करने के लिए सुरक्षित रखें। जब जरूरत हो, तो इन्हें तेल में तला जा सकता है।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



11. फॉक्सटेल मिलेट फ्रायम्स



सामग्री:

1. फॉक्सटेल मिलेट : 1 कप
2. जीरा : 2 चमचे
3. नमक : स्वाद के अनुसार
4. पानी : 4 कप



प्रक्रिया:

पानी से फॉक्सटेल मिलेट को धोकर कम से कम छह घंटे तक भिगो दें। इसे एक कप पानी डालकर अच्छे से पीस लें। एक गहरे कड़ाही पर चूल्हे पर रखें और शेष तीन कप पानी को उबालने दें। इस पानी में नमक, जीरा, फॉक्सटेल मिलेट का बैटर डालें और अच्छे से मिला लें। गांठों के गठन को रोकने के लिए अच्छे से हलके हलके स्टिर करते रहें जब तक मध्यम मोटा आटा न बन जाए। जब आटा थोड़ा ठंडा हो जाए, तो एक साफ कपड़ा फ्लोर पर फैलाएं। इस आटे के छोटे-छोटे टुकड़े काटें और उन्हें कपड़े पर रखें। जब वे पूरी तरह से सूख जाएं, तो ध्यान से हर एक को कपड़े से अलग करें। इन फ्रायम्स को एक और दो दिनों के लिए गरम सूरज में रखें और फिर उन्हें एक एयर टाइट कंटेनर में स्टोर करने के लिए सुरक्षित रखें। जरूरत पड़ने पर तेल में गहरी तली फ्रायम्स।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



12. सिरी चावल फ्रायम्स



सामग्री:

1. पके हुए बचे हुए सिरी चावल : 4 कप (मजबूती से भरे हुए)
2. हरी मिर्च : 20 (स्वाद के अनुसार)
3. नमक : स्वाद के अनुसार
4. जीरा : 2 बड़े चमचे



प्रक्रिया:

हरी मिर्च, नमक, और जीरे को अच्छी तरह से पीसें। बचे हुए सिरी चावल को नरम होने तक गूंथें, उसमें चिली पेस्ट डालें और अच्छे से मिला लें। इस आटे के छोटे-छोटे टुकड़े काटें और उन्हें एक चौड़े स्टील की प्लेट में रखें और दो से तीन दिनों के लिए सूरज के नीचे सुखा लें। इन्हें कांच की बोतलों या एयर टाइट कंटेनर में स्टोर करें। किसी भी सिरिधान्य चावल का उपयोग किया जा सकता है इन फ्रायम्स बनाने के लिए।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दतुर



13. कोदो मिलेट मुरुक्कु



सामग्री:

1. कोदो मिलेट आटा : 3 कप
2. भुने हुए चने का आटा : $\frac{1}{2}$ कप
3. जीरा : 2 बड़े चमचे
4. लाल मिर्च पाउडर : 2 बड़े चमचे
5. नमक : स्वाद के अनुसार
6. गरम तेल : 5 बड़े चमचे
7. तलने के लिए तेल : आवश्यकतानुसार
8. आटा बनाने के लिए पानी : आवश्यकतानुसार



प्रक्रिया:

कोदो मिलेट को धोकर छह से आठ घंटे तक भिगोकर, सूरज के नीचे सुखा लें और आटा तैयार करें। भुने हुए चने का आटा, जीरा, नमक, लाल मिर्च पेस्ट, गरम तेल को कोदो मिलेट आटे में डालें और अच्छे से मिला लें। धीरे-धीरे पानी डालकर चिकना और मोटा आटा बनाएं। उसे पंद्रह मिनट के लिए आराम दें। एक सेवाई/मुरुक्कु प्रेस लें, इच्छित डिस्क डालें, उसे आटा से भरें और उसका ढक्कन मजबूती से बंद करें। मध्यम आंच पर एक गहरी कढ़ाई में या कड़ाही में तेल गरम करें। अब गरम तेल में लट्टी के माध्यम से स्ट्रैंड्स निकालें और कुरकुरा होने तक तलें।

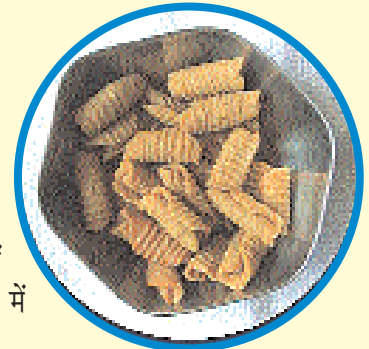


14. बार्नयार्ड मिलेट सेवरी/मसालेदार शैल्स



सामग्री:

1. बार्नयार्ड मिलेट आटा : 1 कप (अनाज भिगोकर, सूखा, पीसा आटा)
2. मूंगफली पाउडर : $\frac{1}{4}$ कप
3. तेल : 3 बड़े चमचे
4. नमक : स्वाद के अनुसार
5. लाल मिर्च पाउडर : 1 बड़ा चमचा
6. जीरा : 1 बड़ा चमचा
7. तिल के बीज : 1 बड़ा चमचा
8. तलने के लिए तेल : डीप फ्राइंग के लिए जरूरी मात्रा में
9. आटा बनाने के लिए पानी : डो हीट्राट करने के लिए जरूरी मात्रा में



प्रक्रिया:

एक मिक्सिंग बाउल में बार्नयार्ड आटा, मूंगफली पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर, जीरा, तिल के बीज लें और इन्हें अच्छे से मिलाएं। गरम तेल डालें और मिलाएं। अब धीरे-धीरे पानी डालें और आटा बनाएं। इसे पंद्रह मिनट के लिए आराम दें। आटे को बराबर हिस्सों में छोटे-छोटे गोलियों में बाँटें, जो फिर फ्लैटन किए जाते हैं और रोल किए जाते हैं (एक विशेष उपकरण या नई लकड़ी कंब के ऊपर) ताकि वे गव्वालू के आकार में आ जाएं। फिर इन शैल्स को तेल में तला जाता है। मसालेदार शैल्स तैयार हैं।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दुत

दूध और दही



पौधशाली गैर-डेयरी (वीगन) दूध

डॉ. खादर वाली के अनुसार, मानव पाचन प्रणाली को केवल पौधों के राज्य से प्राप्त आहार को पचाने और उसे संश्लेषित करने के लिए डिज़ाइन और अद्यतन किया गया है। इसलिए, डेयरी दूध और डेयरी दूध आधारित उत्पादों में मौजूद पोषक तत्वों को सूजन, अवशोषण और समाहित करना इसके लिए कठिन होता है।

डॉ. खादर वाली ने हमें तिल के बीज, मूंगफली, नारियल, बाजरा आदि जैसे पौधों के आधारित स्रोतों से दूध निकालने के प्राचीन ज्ञान का परिचय दिया है। उन्होंने अपने व्याख्यानों के माध्यम से जागरूकता फैलाई है कि विगन दूध और इससे बने दही का सेवन करने से हमें कितने लाभ मिलते हैं। उन्होंने हालांकि इस बात पर जोर दिया है कि इस काम के लिए केवल स्थानीय बीज और नट्स का ही उपयोग किया जाए।

डॉ. खादर वाली ने सुझाव दिया है कि पौधों के आधारित दूध को नौ महीने की आयु में ही शिशुओं को प्रस्तुत किया जा सकता है। उन्हें पहले तीन दिनों के लिए नारियल का दूध दिया जाना चाहिए और फिर धीरे-धीरे दूसरे स्रोतों से प्राप्त विगन दूध की अन्य प्रकारों में परिचित किया जाना चाहिए, जैसे कि तिल के बीज, बाजरा, पर्ल मिलेट, कस्तूरी बीज आदि। हालांकि, उन्हें प्रति दिन केवल एक प्रकार का दूध दिया जाना चाहिए। वह यह भी कहते हैं कि तीन वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए इन विगन दूधों को सेवन करना महत्वपूर्ण है। विगन दूध, नारियल का दूध और खासकर तिल का दूध बच्चों में हड्डियों की अनुकूल वृद्धि और समग्र विकास के लिए सही पोषण प्रदान करते हैं।

एक सावधानी की बात

हम आमतौर पर पौधों के स्रोत से प्राप्त दूध को उबालते नहीं हैं। हम केवल उबाले गए पानी के बाथ मेथड का उपयोग करके दूध को गरम करते हैं। हमारी पेट में हानिकारक जीवाणुओं का खतरा होता है। क्योंकि हम बच्चों को नौ महीने की आयु से ही इस दूध का सेवन शुरू करते हैं, इसलिए इस दूध के निकासी प्रक्रिया के दौरान उच्च स्तर की सफाई बनाए रखनी चाहिए। तैयारी से पहले, हमें अपने हाथों, बर्तनों, मिक्सर जारों और प्रक्रिया के लिए उपयोग किए जाने वाले अन्य उपकरणों को धोना चाहिए। यहाँ तक कि दूध निकासने के बैग को भी धोना, सूखने के लिए धूप में लटकाना, और बाद में इसे स्टील के बॉक्स में रखना होता है।

हॉट वॉटर बाथ मेथड

एक स्टील के बर्तन में पानी उबालें। चूल्हा बंद करें और उसमें निकाले गए दूध वाले बर्तन को रखें। जब तक दूध गुनगुना होने का स्तर प्राप्त न हो जाए, तब तक उसे बर्तन से निकालें।



1. सफेद तिल का दूध



सामग्री:

1. सफेद तिल : 50 ग्राम
2. पानी : 500 मिलीलीटर
3. ताड़गुड़ी का रस : स्वाद के अनुसार (वैकल्पिक)

प्रक्रिया:

सफेद तिल को छह से आठ घंटे तक भिगोकर धोएं (गर्मियों में यह अधिक अच्छा होता है कि पानी को चार घंटे में एक बार बदला जाए)। जिस पानी में बीज भिगोए जाते हैं, उसे फेंक दें, फिर उन्हें फिर से ताजा पानी से धोकर ही उन्हें दूध निकालने के लिए उपयोग करें। दूध निकालने के लिए बीजों का इस्तेमाल या तो उपलब्ध पिसाव का इस्तेमाल करके किया जा सकता है, या पीसने वाले पत्थर या मिक्सर ग्राइंडर का उपयोग किया जा सकता है। फिर इस पेस्ट को साफ कॉटन कपड़े या दूध के बैग का उपयोग करके छान लें, ताकि दूध को निकाला जा सके। इस दूध को गुनगुना करें, गरम पानी के बाथ मेथड का उपयोग करके। अब इस दूध को एक प्याले में डालें, स्वाद के अनुसार ताड़गुड़ी का रस डालें और सेवन करें।

नोट: इस तरह निकाले गए दूध को पंद्रह महीने की आयु के बच्चों को दिया जा सकता है। नौ महीने से पंद्रह महीने की आयु के बीच के शिशुओं के लिए, इस दूध को एक टम्बलर इस दूध को पानी के पांच से सात टम्बलर जोड़कर और और पतला करना चाहिए। सफेद तिल कैल्शियम और लिग्नांस में अधिक होते हैं। इसलिए, उनका सेवन कैंसर जैसे भयानक रोगों से बचाव में मदद करता है। हमारे शरीर को सफेद तिल के दूध से प्राप्त सभी कैल्शियम को समाहित करने में सक्षम होगा।

रेसिपी: जयश्री, कुवैत



2. काले तिल का दूध



सामग्री:

1. काले तिल : 50 ग्राम
2. पानी : 500 मिलीलीटर
3. ताड़गुड़ी का रस : स्वाद के अनुसार (वैकल्पिक)

प्रक्रिया: काले तिल को धोकर छह से आठ घंटे के लिए भिगो दें (गर्मियों में यह अधिक अच्छा होता है कि पानी को चार घंटे में एक बार बदला जाए)। जिस पानी में बीज भिगोए जाते हैं, उसे फेंक दें, फिर उन्हें फिर से ताजा पानी से धोकर ही उन्हें दूध निकालने के लिए उपयोग करें। सेसमी सीड्स को मिक्सर ग्राइंडर जार में ट्रांसफर करें और आवश्यकता के अनुसार थोड़े पानी का उपयोग करें ताकि एक अच्छी पेस्ट बना सके। अब इस पेस्ट को बचा हुआ पानी के साथ एक दूध बैग में डालें। ताकि पेस्ट में मौजूद सभी दूध पूरी तरह से निकल जाए। इस दूध को गुनगुना करें, गरम पानी के बाथ मेथड का उपयोग करके। अब इस दूध को एक प्याले में डालें, स्वाद के अनुसार ताड़गुड़ी का रस डालें और सेवन करें।



नोट: इस तरह निकाले गए दूध को पंद्रह महीने की आयु के बच्चों को दिया जा सकता है। नौ महीने से पंद्रह महीने की आयु के बीच के शिशुओं के लिए, इस दूध को एक टम्बलर इस दूध को पानी के पांच से सात टम्बलर जोड़कर और और पतला करना चाहिए। सफेद तिल कैल्शियम और लिग्नान्स में अधिक होते हैं। इसलिए, उनका सेवन कैंसर जैसे भयानक रोगों से बचाव में मदद करता है। हमारे शरीर को सफेद तिल के दूध से प्राप्त सभी कैल्शियम को समाहित करने में सक्षम होगा। काले तिल के अलावा, काले तिल का थोड़ा कड़वा स्वाद होता है। बच्चों को इस दूध के साथ परिचित होने के बाद इसे देना आदर्श है।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्तुर



3. बाजरा का दूध



सामग्री:

1. बाजरा : 50 ग्राम
2. पानी : 500 मिलीलीटर
3. ताड़गुड़ी का रस : स्वाद के अनुसार (वैकल्पिक)

प्रक्रिया: बाजरे को धोकर छह से आठ घंटे के लिए भिगो दें। भिगोए हुए बाजरे को मिक्सर ग्राइंडर जार में ट्रांसफर करें और आवश्यकता के अनुसार थोड़े पानी का उपयोग करें। अब इस पेस्ट को बचा हुआ पानी के साथ एक दूध बैग में डालें। ताकि पेस्ट में मौजूद सभी दूध पूरी तरह से निकल जाए। इस दूध को गुनगुना करें, गरम पानी के बाथ मेथड का उपयोग करके। अब इस दूध को एक प्याले में डालें, स्वाद के अनुसार ताड़गुड़ी का रस डालें और सेवन करें।



नोट: इस तरह निकाले गए दूध को पंद्रह महीने की आयु के बच्चों को दिया जा सकता है। नौ महीने से पंद्रह महीने की आयु के बीच के शिशुओं के लिए, इस दूध को एक टम्बलर इस दूध को पानी के पांच से सात टम्बलर जोड़कर और और पतला करना चाहिए।

भले ही पर्ल मिलेट न्यूट्रल अनाजों में आते हैं, डॉ. खादर वाली गरु कहते हैं कि ये माँ के दूध पिलाने वाली महिलाओं और आँखों संबंधित समस्याओं के लिए बहुत अच्छे होते हैं। पर्ल मिलेट मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम और स्वस्थ वसा जैसे माइक्रो न्यूट्रिएंट्स से भरपूर होते हैं।

व्यंजन द्वारा: अनुराधा, तिरुपति



4. नाचनी का दूध



सामग्री:

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. नाचनी | : 50 ग्राम |
| 2. पानी | : 500 मिलीलीटर |
| 3. ताड़गुड़ी का रस | : स्वाद के अनुसार |
| 4. इलायची पाउडर | : एक चुटकी |

प्रक्रिया:

नाचनी को अच्छे से धोकर छह से आठ घंटे के लिए भिगो दें। फिर नाचनी को मिक्सर ग्राइंडर जार में ट्रांसफर करें और आवश्यकता के अनुसार थोड़े पानी का उपयोग करें। अब इस पेस्ट को बचा हुआ पानी के साथ एक दूध बैग में डालें। ताकि पेस्ट में मौजूद सभी दूध पूरी तरह से निकल जाए। इस दूध को गुनगुना करें, गरम पानी के बाथ मेथड का उपयोग करके। अब इस दूध को एक प्याले में डालें, स्वाद और स्वाद के अनुसार इलायची पाउडर और ताड़गुड़ी का रस डालें और सेवन करें।

नोट: इस तरह निकाले गए दूध को पंद्रह महीने की आयु के बच्चों को दिया जा सकता है। नौ महीने से पंद्रह महीने की आयु के बीच के शिशुओं के लिए, इस दूध को एक टम्बलर इस दूध को पानी के पांच से सात टम्बलर जोड़कर और और पतला करना चाहिए।

हालांकि नाचनी एक न्यूट्रल अनाज है, लेकिन इसमें कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। यह दूध पंद्रह वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए पर्याप्त कैल्शियम प्राप्त करने के लिए अच्छा है। डॉ. खादर वाली के अनुसार, मेनोपॉज स्थिति में महिलाओं के लिए एक हफ्ते में एक बार इस दूध का सेवन करना फायदेमंद है।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दतुर



5. नारियल का दूध



सामग्री:

1. नारियल के टुकड़े या कटा हुआ नारियल : 1 कप (180 मिलीलीटर)
2. पानी : 180 मिलीलीटर

प्रक्रिया:

दूध निकालने के लिए उपयुक्त नारियल का चयन भी उतना ही महत्वपूर्ण है। नारियल जो न तो बहुत ही कोमल हो और न ही बहुत ही पका हो, वह गाढ़ा दूध उत्पन्न करता है। बहुत ही पका हुआ नारियल पतला दूध देता है।



नारियल को तोड़ने के बाद, उसके खोपे से मांस को अलग करें और छोटे टुकड़ों में काट लें। छिलका हटाना आवश्यक नहीं है। नारियल के टुकड़े को मिक्सर ग्राइंडर जार में ट्रांसफर करें। एक चारपाई नारियल के पेस्ट बनाने के लिए पानी डालें। नारियल का पेस्ट और शेष पानी को दूध बैग में डालें और धीरे-धीरे निचोड़ें, जब तक पेस्ट में मौजूद सभी दूध पूरी तरह से निकल जाए। आप ज्यादा या कम पानी डालकर दूध की घनाता को समायोजित कर सकते हैं। इस दूध को गुनगुना करें, गरम पानी के बाथ मेथड का उपयोग करके। अब इस दूध को एक प्याले में डालें, स्वाद और स्वाद के अनुसार ताड़गुड़ी का रस डालें और सेवन करें।

नोट: इस तरह निकाले गए दूध को पंद्रह महीने की आयु के बच्चों को दिया जा सकता है। नौ महीने से पंद्रह महीने की आयु के बीच के शिशुओं के लिए, इस दूध को एक टम्बलर इस दूध को पानी के पांच से सात टम्बलर जोड़कर और और पतला करना चाहिए। अभिभावकों को यह समझना अधिक अच्छा होगा कि क्या बच्चा इसे अच्छे से पचा पा रहा है या नहीं, और इसकी पद्धति को अनुकूलन कर सकते हैं। हमारे द्वारा निर्दिष्ट विघटन से पहले दूध को इसी तरह की निर्दिष्टता में देने की आवश्यकता नहीं है।

वयस्क तीन बार हफ्ते नारियल का दूध पी सकते हैं।

जो लोग सर्दी, खांसी, एलर्जी, या साइनसाइटिस जैसी किसी भी श्वसन संबंधित समस्याओं से पीड़ित हैं, वे गरम नारियल का दूध पी सकते हैं।

इस दूध को मिठाई बनाने में डेयरी दूध का पूर्ण विकल्प के रूप में उपयोग किया जा सकता है। डॉ. खादर वाली के अनुसार, शिशुओं को वीनिंग के समय नारियल का दूध पिलाया जाना चाहिए।

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्गुर



6. मूंगफली का दूध



सामग्री:

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. मूंगफली | : 50 ग्राम |
| 2. पानी | : 500 मिलीलीटर |
| 3. ताड़गुड़ी का रस | : स्वाद के अनुसार |

प्रक्रिया:

मूंगफली को अच्छे से धोकर छह से आठ घंटे के लिए भिगो दें (गर्मियों में चार घंटे के बाद पानी बदल देना बेहतर है)। उस पानी को जिसमें मूंगफली भिगोई गई है, निकाल दें, फिर मूंगफली को फिर से ताजा पानी से धो लें और फिर ही इसका उपयोग दूध निकालने के लिए करें। मूंगफली को मिक्सर ग्राइंडर जार में ट्रांसफर करें और आवश्यकता के अनुसार थोड़े पानी का उपयोग करें, ताकि एक अच्छी पेस्ट बने। अब इस पेस्ट को बचे हुए पानी के साथ एक दूध बैग में डालें। धीरे-धीरे निचोड़ें, जब तक पेस्ट में मौजूद सभी दूध पूरी तरह से निकल जाए। इस दूध को गुनगुना करें, गरम पानी के बाथ मेथड का उपयोग करके। अब इस दूध को एक प्याले में डालें, स्वाद और स्वाद के अनुसार ताड़गुड़ी का रस डालें और सेवन करें।

NOTE: The milk thus extracted can be given to kids from fifteen months of age. For infants between nine months to fifteen months of age, this milk has to be diluted further by adding five to seven tumblers of water to a tumbler of this milk.

The pink layer of the groundnut seeds contains Resveratrol. As per Dr. Khadar Vali it helps in reduction of inflammation and prevention of cardio vascular diseases.

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दुत



7. सौंफल बीज का दूध



सामग्री:

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. सौंफल बीज | : 50 ग्राम |
| 2. पानी | : 500 मिलीलीटर |
| 3. ताड़गुड़ी का रस | : स्वाद के अनुसार |

प्रक्रिया:

सौंफल बीज को अच्छे से धोकर छह से आठ घंटे के लिए भिगो दें (गर्मियों में चार घंटे के बाद पानी बदल देना बेहतर है)। उस पानी को जिसमें सौंफल बीज भिगोई गई है, निकाल दें, फिर सौंफल बीज को फिर से ताजा पानी से धो लें और फिर ही इसका उपयोग दूध निकालने के लिए करें। सौंफल बीज को मिक्सर ग्राइंडर जार में ट्रांसफर करें और आवश्यकता के अनुसार थोड़े पानी का उपयोग करें, ताकि एक अच्छी पेस्ट बने। अब इस पेस्ट को बचे हुए पानी के साथ एक दूध बैग में डालें। धीरे-धीरे निचोड़ें, जब तक पेस्ट में मौजूद सभी दूध पूरी तरह से निकल जाए। इस दूध को गुनगुना करें, गरम पानी के बाथ मेथड का उपयोग करके। अब इस दूध को एक प्याले में डालें, स्वाद और स्वाद के अनुसार ताड़गुड़ी का रस डालें और सेवन करें।

NOTE: The milk thus extracted can be given to kids from fifteen months of age. For infants between nine months to fifteen months of age, this milk has to be diluted further by adding five to seven tumblers of water to a tumbler of this milk.

Adults can consume safflower milk once in a week.

रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दतुर



8. सोरघम (ज्वार) दूध



सामग्री:

1. सोरघम : 50 ग्राम
2. पानी : 500 मिलीलीटर
3. ताड़ का गुड़ सिरप : स्वाद के अनुसार

प्रक्रिया:

सोरघम को धोकर छह से आठ घंटे तक भिगो दें। सोरघम को मिक्सर ग्राइंडर के जार में डालें और आवश्यकता के अनुसार थोड़े पानी (सोरघम भिगोने के लिए इस्तेमाल किया गया) का उपयोग करें और एक अच्छा पेस्ट बनाने के लिए बारीक पेस्ट बनाएं। अब इस पेस्ट को शेष पानी के साथ एक दूध का बैग में डालें। तब तक दूध का बैग नहीं होता जब तक पेस्ट में सभी दूध पूरी तरह से निकल जाता है। इस दूध को उबालें जब तक गरम नहीं होता, गरम पानी का इस्तेमाल करके। अब इस दूध को एक गिलास में डालें, स्वाद के अनुसार ताड़ का गुड़ सिरप डालें और सेवन करें।

नोट: इस तरह से प्राप्त किया गया दूध पंद्रह महीने की आयु के बच्चों को दिया जा सकता है। नौ महीने से पंद्रह महीने की आयु के शिशुओं के लिए, इस दूध को और भी पानी जोड़कर अधिक दिल्यूट किया जाना चाहिए, एक गिलास इस दूध में पांच से सात गिलास पानी जोड़ें। हालांकि, सोरघम एक न्यूट्रल अनाज है, लेकिन इसका दूध बच्चों के लिए अच्छा है और बच्चों के बारह से पंद्रह साल की आयु तक। प्रोटीन और कई माइक्रोन्यूट्रिएंट्स जैसे मैग्नीशियम, लौह इस सोरघम में मौजूद हैं।



9. नारियल का दूध उपयोग करके आम का मिल्कशेक



सामग्री:

1. आम का गुदा : 1 कप
2. नारियल का दूध : 2 कप
3. ताड़ का गुड़ सिरप : स्वाद के अनुसार (वैकल्पिक)

प्रक्रिया:

नारियल का दूध को गरम करें जब तक उबाल नहीं आता है, गरम पानी का इस्तेमाल करके, और इसे कमरे के तापमान पर ठंडा होने दें। इसका उपयोग करने से पहले। एक मिक्सर ग्राइंडर जार में आम का गुदा और कुछ नारियल का दूध डालें और इसे एक चिकना पेस्ट बनाएं। इसमें बचा हुआ नारियल का दूध डालें और अच्छे से मिलाएं। अब इसे एक गिलास में डालें, स्वाद के अनुसार ताड़ का गुड़ सिरप डालें और इसे अपनी पसंद के अनुसार सजाएं (सजावट के लिए आम का गुदा और नारियल का दूध उपयोग किया गया)।



रेसिपी : हैमा किरण, प्रोद्दतुर

पौधों से बनाया गया नॉन-डेयरी (वीगन) दही

पौधों से बने दूध से तैयार किया गया दही पोषक तत्वों से भरपूर होता है और इसलिए इसे सीमित मात्रा में सेवन किया जाना चाहिए। एक कप दही में चार से पांच कप पानी मिलाकर बनाए गए छाछ का सेवन करना सर्वोत्तम है।

पौधों से बने दूध और डेयरी दूध से बने दही के बीच अंतर

इन दो स्रोतों से बने दूध की सामग्री स्वच्छ रूप से भिन्न है। किसी स्तनपायी द्वारा उत्पन्न दूध उसके प्रतिष्ठान के लिए होता है और इसलिए इसकी संरचना अनुकूल होती है और प्रतिष्ठान की पोषणीय आवश्यकताओं के अनुसार होती है। यह केवल उसके प्रतिष्ठान के लिए होता है और किसी अन्य के लिए नहीं। विपरीत, पौधों से निकाले गए दूध में भी विशेषता है क्योंकि इसके पोषक तत्वों को पूरे मानव जाति द्वारा जो सेवन करती है, वे प्रभावी रूप से अवशोषित किए जा सकते हैं।

पौधों से बने स्रोतों से बनी दही गाय के दूध से बनी दही की तरह टाइट नहीं होती क्योंकि उनकी संरचना अलग होती है। उदाहरण के लिए, नारियल के दूध से बनी दही में मौजूद वसा तापमान संवेदी होता है और 200 सेंटीग्रेड तक पिघलता है। नारियल के दूध की दही फ्रिज में टाइट रहती है लेकिन कमरे के तापमान पर ढीली हो जाती है। हालांकि, पौधों से बनी दही विटामिन बी 12 और प्रोबायोटिक्स का एक उत्कृष्ट स्रोत है। आज एक योग्यात्मिक संवेदना का अधिकांश लोग विटामिन बी 12 की कमी से पीड़ित हैं और वे पूरकों में संतोष ले रहे हैं। अगर पूरी मानव जाति अपने सभी पोषणिक आवश्यकताओं के लिए पौधों से बने उत्पादों की ओर मोड़ती है और उन्हें विवेकपूर्ण रूप से उपयोग करती है और लालचना नहीं, तो आज उपस्थित सभी समस्याएं (स्वास्थ्य, पर्यावरण) गायब हो जाएंगी।

डॉ. खदर वाली द्वारा पारंपरिक ज्ञान का एक सुझाव

बड़े पैमाने पर भारतीय घरों में फ्रिज लगभग पांच-छह दशक पहले ही आया था। तो उस समय हम खाना और दही कैसे संरक्षित कर रहे थे? एक नम रेत से भरी बास्केट को रसोई के एक ठंडे कोने में रखा जाता था और दही को इसमें मिट्टी के बर्तन में गर्दन तक डाल दिया जाता था। ये सुनिश्चित करते कि रेत नम और ठंडी रहे। जो लोगों के पास रसोई में एक कोना समर्पित करने का मौका है, वे इस तरीके को अपना सकते हैं।

सावधानी का एक शब्द

हम पौधों से प्राप्त दूध को आमतौर पर उबाल नहीं देते। हम केवल गरम पानी का इस्तेमाल करके दूध को गरम करते हैं। इसलिए, मिल्क की निकासी, आस्तीकरण और संरक्षण के दौरान पूरी सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है ताकि संक्रमण से बचा जा सके। इस दही को तैयारी के दिन से दो दिनों के भीतर ही सेवन किया जाना चाहिए।



10. नारियल का दूध दही



पहली पद्धति ।

सामग्री:

- | | | |
|------------------------|---|--|
| 1. ताजा कटा हुआ नारियल | : | 2 कप |
| 2. पानी | : | 1.5 कप |
| 3. देसी गाय का दही | : | 1 बड़ा चमच (स्टार्टर कल्चर के रूप में) |
| 4. मिट्टी का बर्तन | : | न्यूनतम 1½ लीटर क्षमता वाला। |

प्रक्रिया:

एक मध्यम पका हुआ नारियल लें और उसे दो हिस्सों में तोड़ें। इन्हें एक बार धोएं और कद्दूकस करें। एक साफ मिक्सर ग्राइंडर जार में नारियल को ब्लेंड करें, जल्दी-जल्दी में नियमित अंतराल पर पानी जोड़ें। दही बनाने के लिए मोटा दूध की आवश्यकता होती है, इसलिए एक और आधा कप पानी से अधिक नहीं डालें। एक साफ मुस्लिन / कॉटन कपड़ा धोएं और इसे एक नायलॉन या देशी स्टील के वास्त्र पर फैलाएं। फिर मिश्रित कटा हुआ नारियल मिश्रण को कपड़े पर डालें और नारियल का दूध छानें। सिर्फ पहले छाने का प्रयोग दही बनाने के लिए किया जाना चाहिए। नारियल का बचा हुआ अवशेष खाने में प्रयोग किया जा सकता है।

एक बड़ी कड़ाही / बर्तन में तीन कप पानी उबालें और इसमें एक जाल रखें। नारियल का दूध वाले वास्त्रालय को जाल के ऊपर रखें। दूध को थोड़ा गरम होने तक रखें और तब इसे एक सूंघने के लिए धोया हुआ मिट्टी के पॉट में डालें।

जब दूध गरम हो जाए, उसमें चमच चला कर देशी गाय का दही डालें, अच्छी तरह से मिलाएं और गर्म जगह में ढँक कर रखें। आधारित उस समय दही बनेगा, जो मौसम के अनुसार पाँच से छह घंटे लग सकते हैं। जब भी नारियल का दही फ्रिज में ठंडा होता है, तो यह डेयरी के दही की तरह गाढ़ा हो जाता है। यह बहुत संवेदनशील होता है और आवश्यकता है कि इसे निर्देशित रूप से फ्रिज में रखा जाए।

इस दही से तुरई, लौकी आदि के रायते बहुत अच्छे बनते हैं।

नारियल के दही को जोवार / फरमेंटेड जूठ का स्वाद बढ़ाने के लिए हरा धनिया, हरी मिर्च और नमक के साथ सीज़निंग करके उपयोग किया जा सकता है।

इस दही का रोचक लस्सी भी ताजा फल के साथ मिलाकर बनाई जा सकती है।

नोटः

- कुछ खास चिकित्सा टिप्स: ही बनाने के लिए एक मिट्टी का पॉट एक्सक्लूसिव रूप से उपयोग करें। इसे अन्य उद्देश्यों के लिए न उपयोग करें।
- इन पॉट्स को साफ करने के लिए डिटरजेंट का उपयोग न करें। इन्हें साफ करने के लिए नमक और गरम पानी का उपयोग करें।
- पहली बार केवल डेयरी दही का उपयोग करें। उसके बाद, नारियल दही को इसके लिए उपयोग किया जा सकता है और डेयरी दही को बचा लिया जा सकता है।

दूसरी पद्धति ॥

सामग्री:

1. ताजा नारियल का मांस : 1 कप
2. ताजा नारियल का पानी : 1 कप
3. देसी गाय का दही : 1 बड़ा चमच (स्टार्टर कल्चर के रूप में)
4. मिट्टी का बर्तन : न्यूनतम 1/2 लीटर क्षमता वाला।

प्रक्रिया:

ताजा नारियल विक्रेता से एक उपयुक्त तैयार ताजा नारियल खरीदें। नारियल का मांस एक देशी स्टील के बॉक्स में और नारियल का पानी एक देशी स्टील / कांच की बोतल में एकत्र करें। नारियल का मांस साफ पानी में धोएं और उस पर हलके भूरे रंग की परत को छिल लें। इसे छोटे टुकड़ों में काटें और एक कप नारियल के टुकड़ों में एक कप नारियल के पानी को मिलाकर इसे एक मोटे घने पेस्ट में पीस लें। मिश्रण की घनाई के आधार पर, एक और आधा कप नारियल का पानी जोड़ा जा सकता है। अंतिम मिश्रण का ढलान दोसा बैटर के समान होना चाहिए।

छोटे बच्चों के लिए ऐसे दही को इस्तेमाल करके फ्रोजेन या आइसक्रीम बनाए जा सकते हैं। इसे किसी स्थानीय उपलब्ध फल के साथ और थोड़ा पाम गुड़ का रस और कटी हुई फलों के साथ मिलाकर एक शानदार और पौष्टिक मिठाई बना सकते हैं। हालांकि, इसे उच्च तापमान पर एक घंटे से अधिक के लिए कमरे की छोड़ देना नहीं चाहिए क्योंकि यह उच्च तापमान पर खट्टा हो सकता है।

ताजा नारियल मिश्रण को गरम करने के लिए गरम पानी का बाथ मेथड का उपयोग करें। एक बड़ी कड़ाही / बर्तन में तीन कप पानी उबालें, इसमें एक जाल रखें और गैस बंद करें। इस मिश्रण को जाल के ऊपर रखने वाले बर्तन में डालें। इसे थोड़ा गरम होने दें, जो थोड़ा ज्यादा गुना हो।

एक मिट्टी का पॉट जो दही के लिए है, को गरम पानी से धोकर उसमें गुनगुना मिश्रण डालें। फिर, उसमें बीटन देसी गाय का दही या नारियल दूध-दही डालें, अच्छी तरह मिलाएं और उसे एक गरम जगह में ढककर रखें। जैसे ही मौसम पर निर्भर करता है, तो दही पांच से छह घंटों में जम जाएगा। यह दही फ्रिज में रखने पर डेयरी दही की तरह गाढ़ा हो जाता है। इन सामग्रियों और विधि का उपयोग करके बनी दही का स्वाद बहुत ही रोचक होता है और उसमें विशेष स्वाद होता है। यह बहुत ही संवेदनशील होता है और इसे आवश्यक रूप से फ्रिज में ही रखा जाना चाहिए।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद



11. मूँगफली दूध-दही



सामग्री:

1. मूँगफली : 1 कप
2. पानी : 2 कप
3. बीटन देसी गाय का दही : 1 बड़ा चमच
(स्टार्टर कल्चर)



प्रक्रिया:

मूँगफली को चार से पाँच कप पानी में छह घंटे के लिए भिगोकर धोएँ। जिन मूँगफलियों को भिगो रहे हैं, उस पानी को बदल दें। यह एक आवश्यक चरण है क्योंकि यदि बड़े समय तक मूँगफलियों को उसी पानी में भिगोया जाता है, तो दुर्गंध आ सकती है (जिसका कारण उनकी प्रोटीन सामग्री होती है)।

छह घंटे के भिगोने के बाद, मूँगफली को धीरे-धीरे पानी डालकर (एक बार को कहें तो चौथाई कप) पेस्ट बनाएं। एक कप के लिए दो कप का प्रयोग किया जाना चाहिए दूध निकालने के लिए।

एक साफ मुस्लिन / कॉटन कपड़ा धोएं और इसे एक देशी स्टील वास्त्र पर फैलाएं। फिर मूँगफली का मिश्रण कपड़े पर डालें और दूध छान लें। यदि आपको लगता है कि शेष से कुछ और दूध निकाला जा सकता है, तो प्रक्रिया को दोहराएं, लेकिन पीसने के लिए बहुत कम पानी का प्रयोग करें।

जब दूध निकाल लिया गया हो, तो उसे एक मोटे तले वाले बर्तन में कम आंच पर उबालें। दूध को बार-बार अच्छे से हिलाते रहें। जब दूध के ऊपर एक मोटा झाग बन जाए और उसका उच्चारण होने वाला हो, तो चूल्हा बंद करें और दूध वाले बर्तन को चूल्हे से हटा दें।

दूध को एक मिट्टी के पॉट में डालें। जब दूध गुनगुना हो जाए, तो बीटन देसी गाय का दही डालें, अच्छे से मिलाएं और उसे गर्म जगह में ढक कर रखें। मौसम के आधार पर दही पांच से छह घंटों में जम जाएगा।

यह दही डेयरी की दही की तरह गाढ़ा जमता है। हालांकि, इसे खराब होने से बचाने के लिए यह फ्रिज में रखा जाना चाहिए।

यह दही किसी भी व्यंजन में डेयरी की दही की जगह उपयोग किया जा सकता है।

नोट :

- ♦ एक मिट्टी का पॉट को सिर्फ दही जमाने के लिए ही समर्पित करें। इसका अन्य उद्देश्यों के लिए उपयोग न करें।
- ♦ इन पॉट्स को साफ करने के लिए डिजिनेट का उपयोग न करें। इन्हें साफ करने के लिए नमक और गरम पानी का उपयोग करें।
- ♦ डेयरी दही को पहली बार केवल स्टार्टर कल्चर के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। उसके बाद, मूँगफली की दही स्वयं के उस उद्देश्य के लिए प्रयोग की जा सकती है और डेयरी दही का उपयोग न किया जा सकता है।
- ♦ इसका बहुत अधिक उष्मीय मूल्य है और इसलिए इसे मात्रा में ही सेवन करना चाहिए।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद



12. सेसम मिल्क-दही



सामग्री:

1. सफेद तिल के बीज : 1 कप
2. पानी : $1\frac{1}{2}$ कप
3. उबाला हुआ देसी गाय का दही : 2 बड़े चमच

प्रक्रिया:

सफेद तिल को धोकर चार से पांच कप पानी में छह घंटे तक भिगो दें। जिस पानी में सेसम के बीज भिगोए गए हो, उसे बदल दें। यह एक आवश्यक चरण है क्योंकि इन बीजों में प्रोटीन की मात्रा के कारण अगर ये बीज लंबे समय तक उसी पानी में भिगोए जाएं तो गंध आ सकती है।



सेसम का दूध निकालना एक थोड़ा समय लेने वाला प्रक्रिया है लेकिन यह प्रयास के लायक है। यह सबसे पोषक घटक वाला दूध में से एक है और इसके साथ बनाया गया दही विटामिन बी12 से भरपूर होता है - एक आवश्यक विटामिन जिसकी काफी प्रतिशत मानव जाति की कमी होती है।

इस दूध को एक मोर्टर और पेस्टल या वेट ग्राइंडर की सहायता से भिगोए गए बीजों को पीस कर निकाला जाता है। बिना शक बीजों को मिक्सर ग्राइंडर में मिलाकर भी दूध निकाला जा सकता है लेकिन दूध कड़वा हो जाता है और इसका स्वाद कम होता है।

एक साफ मलमल/काँटन कपड़ा धोकर उसे एक स्टेनलेस स्टील कपड़े पर फैलाएं। फिर मलमल पर सेसम पेस्ट डालें और दूध को छान लें। अगर कोई बचा हुआ दूध है, तो बहुत कम पानी का उपयोग करके पिसा जा सकता है।

वैकल्पिक रूप से, भीगे हुए सेसम के बीज वेट ग्राइंडर में पीसे जा सकते हैं, लेकिन यह प्रक्रिया थोड़ी मुश्किल हो जाती है। जो प्रक्रिया आपके लिए सबसे अधिक उपयुक्त लगता है, उसे चुनें।

सेसम सीड दूध को हल्के से अधिक गरम तापमान तक गरम किया जाना चाहिए, गरम पानी के स्नान पद्धति का उपयोग करके। इसके लिए, एक बड़े कड़ाही/पतीले में तीन कप पानी उबालें, उसमें एक ग्रिड रखें और चूल्हा बंद करें। सेसम दूध को ग्रिड पर रखें। दूध को हल्के से अधिक गरम तापमान तक पहुंचने दें।

दही के लिए गरम जलचिकित्सा वाले क्ले पॉट को गरम पानी से धोकर और उसमें सेसम दूध डालें। जब दूध हल्का गरम हो जाए, उसमें दो बड़े चमचे उबाला हुआ देसी गाय का दही डालें, अच्छे से मिलाएं और इसे एक गरम जगह में ढक कर रखें। मौसम के आधार पर पाँच से छह घंटों में दही जम जाएगा।

कृपया नोट कि यह दही डेयरी दही की तरह बहुत कड़क नहीं होता है। यह डोसा बैटर के आवर्त वाली होती है। इसे बिगड़ने से बचाने के लिए रेफ्रिजरेट किया जाना चाहिए।

नोट:

- ♦ दही जमाने के लिए क्ले का पॉट का उपयोग एक्सक्लूसिव रूप से करें। इसे अन्य उद्देश्यों के लिए उपयोग न करें।
- ♦ इन पोर्ट्स को साफ करने के लिए डिटर्जेंट का उपयोग न करें। इन्हें साफ करने के लिए नमक और गरम पानी का उपयोग करें।
- ♦ पहली बार केवल डेयरी दही का उपयोग करें। इसके बाद सेसम दूध दही खुद के लिए प्रयोग किया जा सकता है और डेयरी दही का उपयोग न किया जा सकता है।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद



13. प्लांट-बेस्ड दही की लस्सी



सामग्री:

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| 1. तिल/नारियल/मूंगफली का दही | : | 1 कप |
| 2. मिट्टी के पॉट में ठंडे पानी | : | 3 कप |
| 3. पके हुए केले का प्यूरी/पका हुआ आम का प्यूरी: | : | 1 कप |
| 4. ताड़ का गुड़ सिरप | : | स्वाद के अनुसार (ऐच्छिक) |
| 5. नमक | : | एक चुटकी |
| 6. इलायची पाउडर | : | 1/2 चमच |

प्रक्रिया:

देसी स्टाइल: मिट्टी के पॉट में पानी को छोड़कर अन्य सभी सामग्री डालें। उन्हें एक लकड़ी की मुर्चने वाले से अच्छी तरह घुमाएं। धीरे-धीरे एक कप पानी को एक बार में डालें और अच्छी तरह मिला लें जब तक लासी फोमी बन जाए और एक समान बन जाए। मिट्टी के गिलास में परोसें। (मिट्टी के गिलास को उन्हें इस्तेमाल करने से पहले कम से कम दस घंटे के लिए पानी में भिगो देना चाहिए।)

परदेसी स्टाइल: सभी सामग्री को ब्लेंडर जार में डालें और एक फाइन स्मूथ लासी बनाने के लिए उन्हें व्हिप करें। ठंडे पानी में मिट्टी के पॉट को धोकर उसमें लासी डालें।

बिना फ्रिज का उपयोग किए कूल कैसे रखें

(डॉ. खादर वाली द्वारा भूली गई पारंपरिक विधि की वर्णन की)

एक टोकरी को रेत से भरें और इसे अपने रसोई के साफ और ठंडे कोने में रखें। रेत को गीला करें। गीली रेत में लासी रखें। सुनिश्चित करें कि रेत तब तक गीली रहे जब तक सभी लासी को उपभोग न कर लिया जाए।

यदि हम उन पारंपरिक खाना पकाने और तैयार करने के तरीकों को कभी-कभी भी अपनाएं, तो ये लगभग भूली गई विधियाँ/तकनीकें जो पर्यावरण के मित्र हैं, जीवन्त रहेंगी और आने वाली पीढ़ियों को भी संचित किया जा सकेगा।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद



सहजन के पत्तों की चटनी पाउडर



सामग्री:

- | | | |
|--------------------|---|---------------------------------------|
| 1. सहजन के पत्ते | : | 100 ग्राम |
| 2. उड़द की दाल | : | 1 चमच |
| 3. चना दाल | : | 1 बड़ा चमच |
| 4. धनिया के बीज | : | 1 बड़ा चमच |
| 5. सुखी लाल मिर्च | : | 10 (स्वाद के अनुसार) |
| 6. लहसुन के कलियाँ | : | 7 से 8 |
| 7. हींग | : | 1 चुटकी |
| 8. इमली | : | 20 - 30 ग्राम (छोटा नींबू के आकार का) |
| 9. नमक | : | स्वाद के अनुसार |
| 10. तेल | : | 2 बड़े चमच |
| 11. ताड़ का गुड़ | : | एक छोटा टुकड़ा |



प्रक्रिया:

सबसे पहले, सहजन के पत्तों को अच्छे से धो लें और सुखा दें।

एक पैन में तेल गरम करें। उसमें उड़द दाल और चना दाल डालें और उन्हें सुनहरा होने तक भूनें। अब उसमें धनिया के बीज, सुखी लाल मिर्च, लहसुन के कलियाँ, हींग, ताड़ का गुड़, और इमली डालें। इन्हें भूनें और अच्छे से मिला लें। अब इसे ठंडा होने दें।

इसको ब्लेंडर में डालें और साइडर के रूप में पीसें।

आपका ड्रमस्टिक लीक्स चटनी पाउडर तैयार है। इसे भात, डोसा, इडली आदि के साथ परोसें।

यही प्रक्रिया उपयोग करके करी पत्ते का पाउडर भी बनाया जा सकता है।

व्यंजन द्वारा : साई लता, हैदराबाद

आप हमारे YouTube चैनल BIOPHILIANS KITCHEN
को सब्सक्राइब कर सकते हैं और और अधिक सीख सकते हैं।



YouTube बायोफिलियंस किचन

<https://www.youtube.com/c/BIOPHILIANSKITCHEN>