

# ज्वारी पासून पौष्टिक प्रक्रियायुक्त पदार्थ

असे बनवा....



महात्मा फुले कृषि विद्यापीठ

## कृषि विज्ञान केंद्र, धुळे

दुरध्वनी क्र. (०२५६२) २३०३६२

-: संकेतस्थळ :-

<http://www.kvkdhule.org>.

E-mail : pckvkdhule@gmail.com

pckvkdhule@rediffmail.com

# ज्वारी पासून पौष्टिक प्रक्रियायुक्त पदार्थ

असे बनवा....

आधुनिक तंत्रज्ञानामुळे सध्याच्या काळात मानवी जीवनामध्ये फार मोठे बदल घडून येत आहेत. त्याचप्रमाणे शेती व्यवसायातसुधा पिकांच्या सुधारीत वाणामुळे उत्पादनात आणि पौष्टिकतेत आमूलाग्र बदल दिसून येत आहे. आतापर्यंत ज्वारी हे 'गरीब लोकांचे अन्न' म्हणून समजले जात होते परंतु सध्या ज्वारीमध्ये असणाऱ्या पौष्टिक घटकांचे (उदा. प्रथिने, तंत्रमय पदार्थ, खनिजद्रव्ये जीवनसत्वे आणि स्टार्च) महत्व मानवी आहारामध्ये अतिशय महत्वाचे आहे, हे समजल्यामुळे ज्वारी सर्व थरांतील लोकांमध्ये अतिशय प्रचलित होऊ लागली आहे.

आहारात ज्वारीचा उपयोग प्रामुख्याने भाकरीच्या स्वरूपात होतो. परंतु ज्वारीचे इतरही विविध घरगुती व औद्योगित पदार्थ तयार करता येतात जसे की,

**अ.क्र. पदार्थ**

१.	पारंपारिक पदार्थ	ज्वारी
		भाकरी, पापड्या, लाहूा, ज्वारी रव्याचा उपमा, शिरा, ढोकळा, इडली, डोसा, चिक्की, शेवया, लाडू, बर्फी, इ.
२.	बेक्रीतील पदार्थ	बिस्किटे, नानखटाई, केक, ब्रेड, इ.
३.	इतर पदार्थ (एकस्ट्रॉफ पदार्थ)	नुडल्स, पास्ता मँकरोनी इ.

**ज्वारीपासून पौष्टिक पदार्थ :-**

**१. ज्वारीच्या लाहूांचे लाडू**



घटक पदार्थ / साहित्य

ज्वारीच्या लाहूा

प्रमाण

१/२ किलो

गुळ

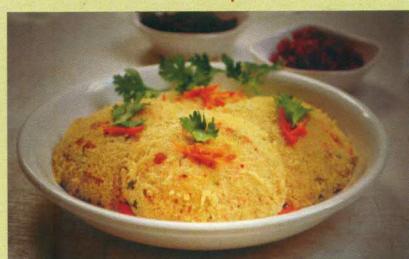
१/४ किलो

तूप

थोडेसे

**कृती :** एका जाड बुडाच्या पातेल्यात बारिक चिरलेला गुळ घालावा व ढवळत रहावे. पाणी घालू नये गुळ पातल झाला की त्यात लाहूा घालाव्या, ढवळावे, उतरवावे, तूप लावलेल्या ताटात मिश्रण काढावे. हाताला तूप लावून भराभरा लाडू वळावेत.

**२. ज्वारीच्या रव्याची इडली**



घटक पदार्थ

ज्वारीचा बारिक रवा

साहित्य

१०० ग्रॅम

तांदूळ

५० ग्रॅम

उडीद दाळ

५० ग्रॅम

दही

२०० ग्रॅम

तेल

१ चमचा

मीठ

चवीनुसार

कोथंबीर

१० ग्रॅम

पाणी

आवश्यकतेनुसार

**कृती -** उडी दाळ आणि तांदूळ पाण्यामध्ये सर्वसाधारण ८-१० तास वेगवेगळे भिजवून घ्यावे. भिजवलेली उडीददाळ आणि तांदूळ यांची वाटून पेस्ट तयार करावी. ज्वारीचा रवा, मीठ, दही आणि उडीदाळ व तांदळाची पेस्ट या सर्वांचे चांगले मिश्रण करावे आणि एक रात्र हे मिश्रण आंबविण्यासाठी ठेवावे. इडलीच्या साध्याला प्रथम तेल लावून घ्यावे आणि इडलीचे वरील मिश्रण त्या साच्यामध्ये ओतावे हे इडलीचे भांडे प्रेशर कुकरमध्ये ठेवून १०-१५ मिनिटे शिजवावे. अशा प्रकारे तयार केलेली इडली, चटणी किंवा सांबरा बरोबर खाण्यासाठी वापरावी.

### ३. ज्वारीपासून आरोग्यदायी पेय (Health Drink)

घटक पदार्थ	प्रमाण
ज्वारी	किलो
रागी / नागली	१ किलो
सोयाबीन	१ किलो
मूळ	१ किलो
बाजरी	२ किलो
बदाम	३०० ग्रॅम
साखर	१५० ग्रॅम
कोको पावडर	आवश्यकतेनुसार
संरक्षक	१ ग्रॅम
पाणी	आवश्यकतेनुसार



कृती - सर्व प्रकारची धान्ये वेगवेगळ्या भांड्यात रात्रभर (१२ तास) भिजत ठेवणे. नंतर स्वच्छ धुवून ओल्या कापडी पिशवीमध्ये सैल बांधून उबदार वातावरणात २-३ दिवस मोड आणण्यासाठी ठेवणे. या धान्यास चांगले अंकुर फुटल्यावर ते सूर्यप्रकाशात चांगले वाळवून त्यांचे अंकुर काढून टाकणे आणि या धान्याचे दळून बारीक पीठ तयार करणे. साखर आणि बदाम दळून घ्यावेत. नंतर सर्व धान्यांचे पीठ, साखर, आणि बदामाची पावडर एकत्रित करावे. या मिश्रणात कोको पावडर आणि संरक्षण मिसळावे. अशाप्रकारे तयार झालेली पावडर (१-२ चमचे) गरम पाण्यात किंवा दुधात मिसळून आरोग्यदायी पेय म्हणून वापरावे. मुलांसाठी आणि वयसकर माणसासाठी अशा प्रकारचे आरोग्यदायी पेय अतिशय पौष्टिक आणि शक्तीवर्धक मानले जाते.

### ४. मधुमेहाच्या आजारासाठी ज्वारीच्या कुकीज



घटक पदार्थ	प्रमाण
ज्वारीचे पीठ	४०० ग्रॅम
माल्टेड ज्वारीचे पीठ	२०० ग्रॅम
मैदा	१५० ग्रॅम

माल्टेड नाचणीचा कोंडा	५० ग्रॅम
माल्टेड सोयाबिनचे पीठ	१०० ग्रॅम
मेथीची पाणे	१५० ग्रॅम
जिरे पावडर	६ ग्रॅम
अॅसपर्टमिन सॅकरिन	२० ग्रॅम
वनस्पती तूप	२५० ग्रॅम
मीठ	८ ग्रॅम
दही	२५० ग्रॅम
कारलेची पेस्ट	५० ग्रॅम
अमोनियम बायकार्बोनेट	३ ग्रॅम
सोडियम बायकार्बोनेट	६ ग्रॅम
पाणी	३५ मि.ली.

**कृती :** प्रथम सर्व प्रकारची पिठे एकत्र करून त्यामध्ये सोडियम बायकार्बोनेट, अमोनियम बायकार्बोनेट मिसळावे. वनस्पती तूप मऊ होईपर्यंत चांगले फेटून घ्यावे. आणि त्यामध्ये पिठीसाखर मिसळावी. नंतर मेथीची पेस्ट, कारल्याची पेस्ट, जिरे पावडर टाकून मिसळावे. त्यानंतर दही, पाणी व मीठ मिसळावे. याच मिश्रणात डेक्स्ट्रोजचे द्रावण टाकून शेवटी पिठाचे मिश्रण टाकून त्यांची कणीक मल्लावी. या कणकेचे / मिश्रणाचे मध्यम गोळे घेऊन ते ०.५ से.मी. जाडीचे लाटून कटरच्या सहाय्याने विविध आकारमानाची कुकीज तयार करावीत. ही कुकीज भड्डीमध्ये साधारण १८० सें तापमानात ८ ते १० मिनिटे चांगली भाजावीत. नंतर खोलीच्या तापमानास थंड होवू द्यावीत. आणि प्लॅस्टिक पिशव्यात किंवा बरणीत भरून त्यांची चांगल्या जागी साठवण करावी. अशा प्रकारच्या कुकीज १० ते १५ दिवस खोलीच्या तापमानास चांगल्या स्थितीत राहतात.

#### ५. ज्वारी माल्ट फ्लोअर (मोड आणलेल्या ज्वारीचे पीठ)



स्वच्छ केलेली ज्वारी गरम पाण्यामध्ये रात्रभर भिजवत ठेवणे. नंतर त्यामधील पाणी काढून टाकणे आणि ही भिजवलेली ज्वारी ओल्यामलमल कापडामध्ये सैल बांधून उबदार ठिकाणी साधारण ३०-३६ तास उबवण्यासाठी ठेवावी. नंतर या ज्वारीचे उगवलेले कोंब काढण्यासाठी ज्वारी चांगली बाळवावी. आणि त्यांचे कोंब हाताने चोळून काढून वेगळे करावेत व स्वच्छ ज्वारी दळून त्यापासून माल्ट फ्लोअर तयार करावा. हा माल्ट फ्लोअर ६० मेशच्या चाळणीने चाळून घ्यावा. या माल्ट फ्लोअरचा वापर विविध खाद्यपदार्थ तयार करण्यासाठी केला जातो. तसेच हे पीठ प्लॅस्टिकच्या पिशवीत भरून त्यांचे व्हॅक्युम पॅकिंग केले तर त्याची साठवण अधिक कालावधीसाठी करता येते.

#### - लेखिका -

##### श्रीमती अमृता राऊत

शास्त्रज्ञ (कृ.प्र.अ.)

कृषि विज्ञान, केंद्र, धुळे

##### श्रीमती प्राची काळे

कार्यक्रम सहा. (प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ.)

कृषि विज्ञान, केंद्र, धुळे

#### - संपादक -

##### डॉ. दिनेश नांदे

कार्यक्रम समन्वयक

कृषि विज्ञान केंद्र, धुळे

#### - प्रकाशक -

##### डॉ. किरण कोकाटे

संचालक, विस्तार शिक्षण

महात्मा फुले कृषि विद्यापीठ, राहुरी

प्रति : ५०० म.फु.कृ.वि./विस्तार प्रकाशन/घडिपत्रिका/क्र. २२२६/२०१८

#### - अर्थ सहाय्य -



राष्ट्रीय अन्न सुरक्षा अभियान  
जिल्हास्तरीय समिती अध्यक्ष  
तथा जिल्हाधिकारी, धुळे



जिल्हा अधिकारी  
कृषि अधिकारी  
धुळे



प्रकल्प संचालक  
आत्मा, धुळे