Fortune Suposhan

A CSR initiative by Adani Wilmar Ltd.

एक कदम और
सुपोषण की ओर...

सुपोषित आहार बनाने की विधियां

परिवार के लिए पाक विधियों का अनमोल संग्रह

पौष्टिक आहर ही तुंदरस्ती का आधार

सुपोषण के विषय में

Fortune Suposhan
A CSR initiative by Adani Wilmar Ltd.

अदाणी फाउंडेशन की भागीदारी के साथ अदाणी विल्मर की वर्ष 2016 में शुरू की गई सुपोषण कार्यक्रम की यह पहल जीवन चक्र के दृष्टिकोण के साथ कुपोषण और खून की कमी के मुद्दों को हल करने की कोशिश कर रही है। यह कार्यक्रम संपूर्ण भारत के 20 स्थलों में 1209 गांवों और 92 मलिन बस्तियों तक पहुंच चुका है।

उद्भव: एक मुहिम

कुपोषण, एनीमिया और उससे संबंधित जटिलताओं ने काफी लंबे अरसे से हमारे देश की प्रगति को बाधित किया है। इस वैश्विक समस्या को कम करने में हम अपनी जिम्मेदारी मानते हैं और इसलिए हम स्वस्थ और प्रगतिशील राष्ट्र बनाने की दिशा में संघर्ष कर रहे हैं। इसके मद्देनजर मई, २०१६ में हमने सुपोषण कार्यक्रम शुरू किया है। एकीकृत समुदाय आधारित मॉडल पिछले दशक के दौरान विभिन्न सफल अनुभवों का परिणाम है।

ध्येय: एक मकसद

अदाणी विल्मर के सहयोग से स्वस्थ और विकासशील देश के उनके आदर्श-वाक्य को संरेखित कर हम निश्चित रूप से अपने लक्षित समूहों में कुपोषण और एनीमिया के खिलाफ हमारे अनुसंधान को आगे बढ़ाने के तरीकों पर विचार कर रहे हैं। इसमें कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (सीएसआर) पहल के भाग के रूप में देश के विभिन्न स्थलों के ०-५ वर्ष की उम्र के बच्चों, किशोरियों और प्रजनन आयु की महिलाओं का समावेश होता है।

उद्देश्य

1
बच्चों में मौजूदा कुपोषण में कमी लाना (०-५ वर्ष)।

2
किशोरियों और प्रजनन आयु की महिलाओं में कुपोषण और एनीमिया में कमी लाना ।

3
सामुदायिक स्तर पर विशेषकर सुपोषण संगिनी को संसाधनों के रुप में तैयार करना

4
शिशु मृत्यु दर और मातृ मृत्यु दर घटाने के सरकार के प्रयासों को सहयोग देना ।

हमारी सुपोषण संगिनी

संगिनी का अर्थ होता है 'साथी' और हम वास्तव में साथी का फर्ज अदा कर रहे हैं। सुपोषण संगनियां इस प्रोजेक्ट की अहम व्यक्ति हैं, जो विभिन्न समुदायों से चुनी गई हैं। इन संगीनियों को बदलाव के कारक के रूप में एक संसाधन के तौर पर तैयार किया गया है, जो स्वतंत्र रूप से टिक सकें। यह उन्हें अत्यधिक शक्तिशाली बनाने के साथ ही आत्मविश्वास से भरपूर आत्मनिर्भर व्यक्ति बनाता है। उन्हें विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए विकसित किया गया है, जैसे कि

- समुदायों में व्यवहार परिवर्तन लाने को प्रोत्साहित करना।
- सरकारी योजनाओं एवं सेवाओं को बढावा देना और लाभार्थियों तक पहुंचना।
- उपचारात्मक और निवारक उपायों का प्रचार करना ।
- गैर-आक्रमक रोग तकनीक का उपयोग करना ।
- सरल एवं व्यापक जानकारी, शिक्षण और संचार उपकरण
- परिवार की परिस्थिति में सुधार करना ।

चेयरपर्सन का संदेश

डॉ. प्रीति अदानी, चेयरपर्सन
अदाणी फाउन्डेशन

1996 में स्थापित अदानी फाउंडेशन प्रारंभ से ही समाज के सर्वसमावेशी और एकीकृत विकास के लिए शिक्षा, सामुदायिक स्वास्थ्य, सतत आजीविका विकास और सामुदायिक आधारभूत अवसंरचना विकास जैसे चार प्रमुख क्षेत्रों में कार्य कर रहा है।

एक स्वस्थ और गरिमापूर्ण जीवन जीने के लिए उचित पोषण और आहार के विकल्पों की जानकारी तक लोगों की पहुंच होना आवश्यक है। इसके अलावा, प्रसव से पूर्व और पश्चात की अवधि सहित किसी नवजात के जीवन के पहले 1000 दिनों के दौरान सही पोषण का बच्चे के विकसित होने, सीखने और सफल होने की क्षमता पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। यह निर्णायक अवस्था बच्चे की संज्ञानात्मक और भावनात्मक सेहत सहित शारीरिक तंदुरुस्ती को भी प्रायः स्थायी रूप से आकार देती है।

पोषण के एजेंडे में बच्चों के अलावा, किशोरियों एवं युवा माताओं का महत्व बहुत ज्यादा है क्योंकि एक समृद्ध राष्ट्र और स्वस्थ समाज के निर्माण की यात्रा में वे अहम भूमिका अदा करती हैं।

कुपोषण और एनीमिया पर नियंत्रण के लिए प्रोजेक्ट सुपोषण एक बहुआयामी पहल है। यह व्यंजन पुस्तिका सुपोषण प्रोजेक्ट के भाग के रूप में देशभर में विभिन्न योजनाओं के जरिए विशेष शिक्षा और उसके बेहतरीन अमल के लिए किए जा रहे अनेक प्रयासों में से एक है।

एक स्वस्थ और विकसित हो रहे राष्ट्र का सपना संजोते समय कोई कोशिश न तो बहुत छोटी होती है और न ही कोई प्रयास बहुत बड़ा होता है।

आइए, हम साथ मिलकर इस स्वप्न को साकार करें।

डेप्युटी सीइओ का संदेश

श्री अंग्शु मलिक, डेप्युटी सीइओ
अदाणी विल्मार लिमिटेड

किसी भी देश के लिए स्वस्थ होना महत्वपूर्ण है। स्वस्थ होने के लिए सर्व प्रथम ज़रुरी है के देश का हर नागरिक अपने प्रदेश में मिलनेवाले पोषणयुक्त आहार का सेवन करें। भारत हमेशा से कृषि प्रधान देश रहा है फिर भी यहाँ आज कुपोषण और एनेमिया के बारे में जागरुकता फ़ैलाने की आवश्यकता है। मुझे ख़ुशी है कि सुपोषण प्रोजेक्ट के माध्यम से हम इस विषय को संबोधित कर इसका हल देश के हर कोने तक पहुँचा पायेंगे। फ़ॉर्चून सुपोषण प्रोजेक्ट का लक्ष्य हर भारतीय को स्वस्थ बनाना है, जिससे भारत देश स्वस्थ, कुपोषण मुक्त बने।

श्री अजय मोटवानी, हेड-मार्केटिंग
अदाणी विल्मार लिमिटेड

फ़ॉर्चून ने हमेशा अपने विटामिनयुक्त खाद्य तेलों के माध्यम से लाखों घरों तक पोषण पहुँचाया है. हम एक सच्ची और ईमानदार ब्रांड है। फ़ॉर्चून सुपोषण से हमारा प्रयास है कि हम कुपोषण-मुक्त भारत बनाने में अपना योगदान दें। सुपोषण संगिनियों के नेटवर्क के माध्यम से, जो स्थानीय समुदाय से है और जिन्हें अदानी फाउन्डेशन के कार्यान्वयन भागीदारों ने प्रशिक्षित किया है, हम आंगनवाडी की सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार लायेंगे और कुपोषण से पीड़ित बच्चों, महिलाओं और किशोरियों के जीवन को बेहतर बनायेंगे। हमारा उद्देश्य है कि जिन गाँवों में हम काम करें वहां हम कुपोषण की स्थिति को कम से कम समय में सुधारें. किशोरियों में पोषण के विषय को गाँव के हितधारकों की सामाजिक और सांस्कृतिक मानसिकता में बदलाव ला कर हम सुनिश्चित करना चाहते हैं कि लम्बे समय तक गाँव कुपोषण-मुक्त रहे। जिस तरह कंपनी अपने गुणवत्ता से युक्त उत्पादों से बाज़ार में अपनी पकड़ मज़बूत बना रही है, मुझे विश्वास है की सुपोषण प्रोजेक्ट से हम देश को कुपोषण और एनेमिया से मुक्त बना कर रहेंगें।

सुश्री कविता सरदाना

सलाहकार, स्वास्थ्य और पोषण, अदाणी फाउंडेशन

सुश्री कविता सरदाना को शिक्षण और परामर्श के क्षेत्र में दो दशकों से अधिक का तजुर्बा है। वे स्वास्थ्य और पोषण के क्षेत्र में कार्य करने को लेकर बेहद उत्साही हैं। अदानी फाउंडेशन की स्वास्थ्य और पोषण सलाहकार के तौर पर सुश्री सरदाना ने पोषण जागृति के कार्यक्रम तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। ये कार्यक्रम लोगों और परिवारों को उनके आसपास उपलब्ध संसाधनों से पौष्टिक आहार के चयन में मदद करता है। उन्होंने आहार विज्ञान और जन स्वास्थ्य पोषण में स्नातकोत्तर की डिग्री हासिल की है। स्वस्थ भारत के निर्माण की उनकी अभिलाषा के चलते वे सुपोषण प्रोजेक्ट के साथ जुड़ीं। प्रस्तुत पुस्तिका में सुश्री सरदाना ने सरलता से उपलब्ध स्थानीय खाद्य पदार्थों से किफायती एवं पौष्टिक व्यंजनों के निर्माण की विधियां बतलाई हैं।

श्रीमती सुषमा ओझा

निदेशक, स्ट्रेटेजी एंड सस्टेनेबिलिटी, अदाणी फाउंडेशन

श्रीमती सुषमा ओझा स्वयं व्यावहारिक तौर पर कार्य करने में विश्वास रखती हैं और इसलिए ही समूचे भारत के लोगों और समुदायों के बीच उन्होंने उल्लेखनीय वक्त बिताया है। हर तरह की चुनौतियों का सामना कर समस्या का बहुआयामी दृष्टिकोण से स्थायी निराकरण करने के मामले में वे अपने साथियों के बीच बेहद लोकप्रिय हैं। उनके नेतृत्व में सुपोषण प्रोजेक्ट का दायरा बढ़कर 1209 गांवों और 3,00,750 परिवारों तक पहुंच गया है। विशेषकर किशोरियों, गर्भवती महिलाओं और माताओं से संबंधित इस क्षेत्र में श्रीमती ओझा के ज्ञान और अद्भुत अंतर्दृष्टि का इस पुस्तिका में सार्थक योगदान रहा है।

पुस्तिका के बारे में

प्रोजेक्ट सुपोषण इस तथ्य को स्वीकार करता है कि मनुष्य दैनिक भोजन का एक उत्पाद है जिसका वे उपभोग करते हैं; हमारी भलाई और खुशी हमारे भोजन की आदतों पर निर्भर करती है। फील्ड विजिट के दौरान, टीम उपलब्ध संसाधनों और हमारे लक्षित लाभार्थियों के खाने की आदतों के बीच एक अंतर महसूस करती है। इन तथ्यों ने पोषण सम्बन्धी व्यंजनों एवं उनकी जानकारी के बीच के अंतर को कम करने की दिशा में हमें प्रेरित किया।

इसलिए, इस पुस्तिका का उद्देश्य हमारे पाठकों में पौष्टिक भोजन तैयार करने और उपभोग की सूचना देना, शिक्षित करना और व्यवहार विकसित करना है। यह पुस्तिका आर्थिक, सामाजिक, और सांस्कृतिक पहलुओं को ध्यान में रखकर डिज़ाइन की गई है जिसमे कम लागत, आसानी से उपलब्ध सामग्री, स्वाद, बनावट और रंगो के समावेश को ध्यान में रखा गया है। इस पुस्तिका के माध्यम से हम भारत के सुदूर क्षेत्रों तक पहुंचने का इरादा रखते हैं और उन्हें पोषक व्यंजनों के साथ परोसते हैं जिन्हें स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सामग्रियों का उपयोग करके परेशानी रहित तरीके से पकाया जा सकता है। व्यंजनों में मोरिंगा आधारित व्यंजन, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए भोजन और बच्चों के लिए फिंगरफूड शामिल हैं। प्रत्येक नुस्खा पर विस्तार से चर्चा की गई है और पाठक को सामग्री की सूची, उपयोग की जाने वाली सामग्री और खाना पकाने के लिए आवश्यक समय प्रदान करता है। प्रत्येक व्यंजन के अंत में हमने जागरूकता और बेहतर समझ के उद्देश्य के लिए पोषक तत्व युक्तियां प्रदान की हैं।

यह पुस्तिका कई भाषाओं में उपलब्ध है।

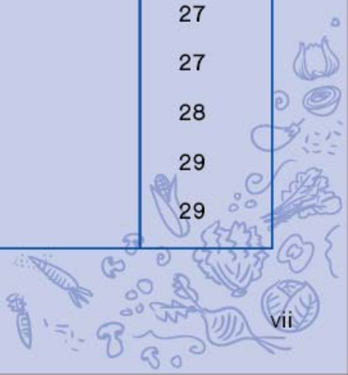
विषय-सूची:

अनुभाग 1- सेहत की खान यह है "सहजन" की शान

क्रम नं.	व्यंजन का नाम	पेंज नं.
1.1	सहजन फली, आलू वाल की सब्जी	4
1.2	सहजन फली, मटरी दही की कढ़ी	5
1.3	सहजन फली, आलू, बैंगन की रसेदार सब्जी	6
1.4	सहजन फली, दाल सांभर	7
1.5	सहजन पत्ते का पौष्टिक पराठा	8
1.6	सहजन पत्ते का हरा भरा पुलाव	9
1.7	सहजन पत्ता, कटहल और मूंगफली की कुरकुरी सब्जी	10
1.8	सहजन पत्ता, फली और मकई की सब्जी	11
1.9	सहजन के फूलों की सब्जी	12
1.10	सहजन पत्ते के करारे पकौड़े	13
1.11	सहजन लहसुन की चटनी	14
1.12	सहजन फली का आचार	15
1.13	सहजन पत्ते की चटपटी मूंग, चना चाट	16

अनुभाग 2- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए

क्रम नं.	व्यंजन का नाम	पेंज नं.
2.A	सुबह का नाश्ता	21
2.1	हलीम, सौंफ और मूंगफली के पौष्टिक लड्डू	21
2.2	खजूर, अंजीर, अलसी और तिल के लड्डू	22
2.3	गुड़ सत्तू का शरबत	23
2.4	रागी बेसन का हरा चीला	24
2.5	केले की मीठी लस्सी	25
2.6	सूजी का हलवा	25
2.7	बाजरा मेथी का पराठा	26
2.B	दोपहर-रात्रि का भोजन	27
2.8	पौष्टिक अंकुरित मूंग मोठ दाल	27
2.9	लहसुनी आलू पालक	28
2.10	ज्वार का पराठा	29
2.11	नींबू पानी	29



2.12	ताकतवर सब्ज खिचड़ी	30
2.13	वाल की चाट	31
2.14	आंवला पुदीना चटनी	32
2.15	सोयाबीन भरवां पराठा	33
2.16	अनानास की चटनी (अनानास सांसव)	34
2.17	अदरक की चटनी (अलम पचड़ी)	35
2.C	कुछ मीठा हो जाए	36
2.18	पोहा केले की फिरनी	36
2.19	चुकंदर का हलवा	37
2.20	दूधी का हलवा	38
2.21	गुड़ और आटे का हलवा	39
2.D	कुछ चटपटा नाश्ता	40
2.22	पालक पत्ते और मकई की चाट	40
2.23	इमली, खजूर और गुड़ की चटनी	41
2.24	विटामिन भेल	42
2.25	भुनी हुई आलू और शकरकंदी की चाट	43

अनुभाग 3- बच्चों के लिए फिंगर फूड

क्रम नं.	व्यंजन का नाम	पेंज नं.
3.1	पौष्टिक चावल रोल	47
3.2	राजगीरा और केले की पूरी	48
3.3	सत्तू रवा के कुरकुरे आलू	49
3.4	केला उत्तपम	50
3.5	रोटी चूरमा लड्डू	51
3.6	ज्वार तिल लॉलीपॉप	52
3.7	मकई सहजन के करारे क्रैकर	53

अनुभाग-1

सेहत की खान
ये है
सहजन की शान

आज का हमारा श्रेष्ठ आहार

सहजन के पेड़ के बारे में संक्षिप्त जानकारी

सहजन/मोरिंगा का पेड़

सहजन या ड्रमस्टिक का वानस्पतिक नाम मोरिंगा ओलिफेरा है। सामान्य रूप से इसे गुजराती में सरगवो, मराठी में शेवगा, तमिल में मुरुंगई, मलयालम में मुरिंगा, तेलुगु में मुनागकाया कहा जाता है। यह भारत का एक उष्णकटिबंधीय पेड़ है जिसे उसकी हरी पत्तियों, फूलों और हरी फलियों के लिए उगाया जाता है।

सहजन या मोरिंगा सूखे की स्थिति में भी टिके रहने वाला, मध्यम आकार का सदाबहार वृक्ष है जिसे पनपने के लिए गर्म और पाला मुक्त (फ्रॉस्ट-फ्री) जलवायु की जरूरत होती है। जब वृक्ष 1.5 से 2 मीटर लंबा हो जाता है, तब उसकी कोमल पत्तियों और टहनियों को तोड़ा जा सकता है। लंबे पौधे में पूरे मौसम के दौरान समूह में क्रीम-सफेद रंग के छोटे फूल आते हैं, जो बाद में लंबे-पतले, गहरे हरे और तीन तरफा खाद्य फली में विकसित हो जाते हैं जिसका सिरा पतला होता है।

प्रत्येक फली 10-18 इंच की लंबाई के साथ बीज गांठों का संयोजन होता है। हरेक फली के अंदर मांसल गुदा और गोल मटर के आकार के बीज में पंख आकार का कोट होता है।

इस वृक्ष को 'सभी हरे सागों की रानी' भी माना जाता है।

तमाम हरी सब्जियों के मुकाबले यह बीटा कैरोटीन (विटामिन ए का रूप) का सबसे समृद्ध स्रोत है। वर्तमान समय में दुनिया भर में हुई अनेक शोधों से यह साबित हो चुका है कि यह उन सुपरफूड में से एक है जिसे हमें अपने दैनिक आहार में शामिल करना चाहिए।

सहजन की पत्तियां

सहजन की हरी पत्तियां प्रोटीन का उत्कृष्ट स्रोत है, जो संपूर्ण पौधा प्रजाति में किसी भी जड़ी बूटी या हरे पत्तों वाले पौधे की अनूठी विशेषता है।

यह प्राकृतिक ऊर्जा वर्धक के रूप में काम करती है।

अन्य आहार की तुलना में सहजन की पत्तियों के पोषक मूल्यों को नीचे तालिका में दर्शाया गया है।

- दही की तुलना में 2 गुना प्रोटीन की मात्रा
- संतरे की तुलना में 7 गुना विटामिन सी की मात्रा
- गाय के दूध की तुलना में 4 गुना कैल्शियम की मात्रा
- गाजर की तुलना में 4 गुना विटामिन ए की मात्रा
- केले की तुलना में 3 गुना पोटेशियम की मात्रा
- पालक की तुलना में 2 गुना आयरन की मात्रा

सहजन की फली

- भारतीय रसोई में सब्जी के रूप में फली का सर्वाधिक उपयोग किया जाता है।
- इस वृक्ष का फूल गहरे हरे रंग की पतली सहजन की फलियों के रूप में विकसित होता है।
- फलियां आयरन, कैल्शियम और कॉपर से भरपूर होती हैं, जो हमारी हड्डियों को मजबूत बनाता है।
- बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन का समृद्ध स्रोत होने के चलते ये फलियां भोजन को पचाने की प्रक्रिया में सहायता करती हैं।

सहजन के फूल

- सहजन का फूल प्रोटीन, कैल्शियम और अन्य खनिजों का समृद्ध स्रोत है।
- इनमें एंटी बायोटिक गुण होता है और यह संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।
- प्रोटीन से भरपूर होने के कारण ये उत्तकों की क्षति को रोकते हैं तथा लीवर को भी मजबूत बनाते हैं।
- इन फूलों की मनमोहक सुगंध के कारण केश तेल बनाने में भी इसका इस्तेमाल होता है।

रसोई में सहजन का उपयोग

सहजन के वृक्ष के करीब-करीब सभी भागों का रसोई में उपयोग होता है... यह एक चमत्कारिक पेड़ है!

- बिना ज्यादा प्रयास के सहजन की फली को उबाला, तला या भुना जा सकता है।
- सहजन के गूदे का उपयोग दाल बनाने में किया जा सकता है।
- अन्य सामग्री के साथ टिक्की, पकोड़ा, सब्जी और चीला बनाने में सहजन के फूलों का उपयोग किया जा सकता है।
- सहजन की पत्तियों को मूंगफली के साथ तेल में अच्छे से मिलाया जा सकता है।
- सहजन की कोमल छोटी पत्तियों को छांव में सुखाने के बाद इसे अच्छे से पीसकर पाउडर सरीखा बनाकर संग्रह किया जा सकता है।
- इस पाउडर को बच्चों को दूध/दहीं/दाल और पानी में मिलाकर दिया जा सकता है।

सहजन के वृक्ष के करीब-करीब सभी भागों का रसोई में उपयोग होता है... यह एक चमत्कारिक पेड़ है!

सहजन के व्यंजन क्यों?

समुदायों को सहजन उगाने और उससे संबंधित व्यंजन बनाने के लिए प्रोत्साहित करना सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को रोकने की आहार आधारित रणनीति है।

आहार आधारित यह रणनीति अनेक तरह से कार्य करती है जैसे कि
(A) निवारक
(B) किफायती
(C) टिकाऊ
(D) आय सृजन
(E) सांस्कृतिक रूप से स्वीकार्य और लागू करने में संभव
(F) आत्मनिर्भरता और सामुदायिक भागीदारी को प्रोत्साहन

व्यंजन बनाने की टिप्स - चयन और भंडारण

- रसोई के लिए ताजी हरी पत्तियां और कोमल बीज वाली फली उपयोग करनी चाहिए
- विकसित पत्तियों को सुखाने के बाद पाउडर बनाकर बाद में इस्तेमाल के लिए रखा जा सकता है
- अन्य हरी सब्जियों के मामले में हरे पत्तों को साफ कर हमेशा ठंडे पानी से धोना चाहिए
- फलियों को ठंडे पानी में साफ कर उनके सिरों को काट दें, दाल/कढ़ी/सब्जी में उपयोग के लिए एक या दो इंच के टुकड़े कर लीजिए

आसान वजन और माप

1 चम्मच	= 5 ग्राम
2 चम्मच	= 10 ग्राम
3 चम्मच	= 15 ग्राम
1 बड़ा चम्मच	= 3 चम्मच = 15 ग्राम
4 बड़ा चम्मच	= लगभग एक चौथाई (¼) कप
1 कप	= 200 मिलीलीटर
½ कप	= 100 मिलीलीटर

1.1 सहजन फली, आलू, वाल की सब्जी

2 व्यक्तियों के लिए	तैयारी का समयः 20 मिनट पकने का समयः 30 मिनट

सामग्री	मात्रा
सहजन की फली (धुली, छिली और कटी हुई)	3-4 फलियां (एक इंच के टुकड़े में कटी)
आलू	2 (क्यूब आकार में कटे हुए)
प्याज	2 कटी हुई
टमाटर	1-2 कटे हुए
उबली हुई वाल	½ कप 3- 4 घंटे भिगोई और उबाली हुई
हरा नारियल (कद्दूकस किया हुआ)	1 बड़ा चम्मच
लहसुन-अदरक की पेस्ट	1 बड़ा चम्मच
जीरा, तिल	प्रत्येक 1 चम्मच
करी पत्ता	5-6 पत्तियां
राई	1 चम्मच
हरी मिर्च	1-2 बारीक कटी हुई
गुड़ (वैकल्पिक)	1 चम्मच
हरा धनिया	कुछ पत्तियां कटी हुई
नमक, हल्दी पाउडर, हींग, गरम मसाला	स्वादानुसार
तेल/घी	1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

- लोहे की कड़ाही में तेल गर्म करें। हींग, राई, जीरा, तिल और करी पत्ता डालें - इन्हें करारा होने दीजिए, अदरक-लहसुन की पेस्ट डालिए और कुछ मिनटों तक पकने दीजिए।
- कटी हुई प्याज डालें और 3-4 मिनटों तक पकने दें, फिर टमाटर और सभी मसालें डालें, कुछ मिनटों तक पकने दें।
- कटे हुए आलू, सहजन की फलियां डालें, अच्छे से मिक्स करें।
- दो कप पानी डालें, कड़ाही को ढंक दें और सब्जी के नरम होने तक 15 से 20 मिनट तक पकने दें, उबाली हुई वाल डालकर अच्छे से मिलाएं। रसा थोड़ा गाढ़ा होने तक पकाएं।
- पकने के बाद तुरंत स्टील की कटोरी में डालें।
- धनिया और कद्दूकस किए हुए नारियल से सजाएं।
- चावल, रोटी या पराठे के साथ गर्मागर्म परोसें।

पोषक तत्वों की जानकारी

- वाल में अधिक मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन-ए, बी, सी और ई, आयरन, कैल्शियम और तांबा होता है।
- इसके उच्च फाइबर तत्व के कारण यह डायबिटीज से पीड़ित लोगों के लिए गुणकारी है।
- वाल को तलने और नमक डालने के बाद इसे नास्ते में खाया जा सकता है।
- लोहे की कड़ाही में पका हुआ आहार फायदेमंद है क्योंकि वह आहार को एक समान रूप से पकाता है, बिना किसी दुष्प्रभाव के कुछ लौह तत्व आहार में घुल जाता है। आहार को ज्यादा पौष्टिक बनाता है, मासिक धर्म वाली महिलाएं/गर्भवती महिलाएं जिन्हें आयरन की अधिक जरूरत है उनके लिए बहुत अच्छा है।

1.2 सहजन फली, मटरी दही की कढ़ी

2 व्यक्तियों के लिए	तैयारी का समयः 15 मिनट पकने का समयः 30 मिनट

सामग्री	मात्रा
सहजन की फली (धुली, छिली और कटी हुई)	4 -5 फलियां (एक इंच के टुकड़े में कटी)
प्याज	2- 3 कटी हुई
टमाटर	1-2 कटी हुई
हरा मटर/चवली (काली आंख वाली)	½ कप
दही (थोड़ा खट्टा)	1 कप
बेसन	2 बड़े चम्मच
जीरा, राई	प्रत्येक 1 चम्मच
हरी मिर्च	1-2 कटी हुई
अदरक, लहसुन	1 बड़ा चम्मच कटा हुआ
तेल/घी	1 बड़ा चम्मच
नमक, गरम मसाला, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर, हींग	स्वादानुसार
तड़के के लिए करी पत्ता और खड़ी लाल मिर्च	थोड़ा

बनाने की विधि

- दही में एक कप पानी डालिए, उसे बेसन में मिलाइए और फेंटें ताकि कोई गांठ न रहे। फिर ढंककर एक ओर रख दीजिए।
- कुकर में तेल गर्म करें, उसमें राई, जीरा, हींग डालें - कुछ सेकंड तक तड़कने दें। अदरक-लहसुन, प्याज और टमाटर डालें, सभी मसाले डालकर पकने दें।
- मटर अथवा चवली और टुकड़े की हुई सहजन की फली डालें। सभी को अच्छे से चलाएं, पानी डालें, कुकर को बंद कर दें और दो-तीन सिटी बजने तक पकने दें। कुकर खोलें और देखें कि सब्जी पकी है या नहीं।
- लगातार फेंटकर दही और बेसन को मिलाएं। धीमी आंच पर 10 -15 मिनट तक पकने दें।
- तड़के के लिए घी को गर्म कर सारी खड़ी लाल मिर्च और करी पत्ता डालें, कुछ सेकंड तड़कने दें और परोसने से पहले कढ़ी के ऊपर डालें।
- भात, ज्वार/रागी की रोटी के साथ गर्मागर्म परोसें।

पोषक तत्वों की जानकारी -

- मटर, चवली, बेसन और दही प्रोटीन, कैल्शियम और आयरन से भरपूर है।
- चवली को उबालकर अतिरिक्त डिश के तौर पर खाया जा सकता है, यह एनीमिया के खिलाफ लड़ने में सहायक है।
- दही की कढ़ी पाचन में सुधार करती है, क्योंकि उसमें बैक्टीरिया अधिक होते हैं।
- रागी की रोटी इसके साथ खाने का उत्तम विकल्प है- कैल्शियम, फाइबर, प्रोटीन और आयरन प्रदान करता है।

1.3 सहजन फली, आलू, बैंगन की रसेदार सब्जी

2 व्यक्तियों के लिए

तैयारी का समयः 20 मिनट
पकने का समयः 30 मिनट

सामग्री	मात्रा
सहजन की फली (धुली, छिली और कटी हुई)	2 - 3 फलियां (एक इंच के टुकड़े में कटी)
आलू	2 - लंबे टुकड़ों में कटे
टमाटर	3 -4 लंबे टुकड़ों में कटे हुए
प्याज	1-2 लंबे टुकड़ों में कटे हुए
छोटे बैंगन	4-5 लंबे कटे हुए
राई, जीरा	प्रत्येक 1 चम्मच
अदरक-लहसुन	1 बड़ा चम्मच कटा हुआ
धनिया पत्ती - कटी हुई	थोड़ी पत्तियां
नमक, हल्दी पाउडर, गरम मसाला, हरी मिर्च	स्वादानुसार
पिसी हुई मूंगफली	1 बड़ा चम्मच
तेल	1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

- कड़ाही में तेल गर्म करें, राई-जीरा डालें और तड़कने दें।
- प्याज डालकर सुनहरा भूरा होने तक तलें, उसमें अदरक-लहसुन की पेस्ट डालिए।
- टमाटर और अन्य दूसरे मसाले डालें। उसमें कटे हुए आलू व सहजन की फली के टुकड़े और 1-2 कप पानी डालें और बर्तन को ढंक दें। नरम होने तक हल्की आंच में 15 मिनट तक पकाइए।
- अब बैंगन के टुकड़े डालें और उसे अच्छी तरह से पकाएं। गरम मसाला डालें और अच्छे से मिला लें फिर उसमें पिसी हुई मूंगफली डालें।
- रसा गाढ़ा होने तक पकने दें और धनिए से सजाएं।
- बाजरे की रोटी/बेसन के पराठे/भात के साथ गर्मागर्म परोसें।

पोषक तत्वों की जानकारी

- बैंगन आयरन, फाइबर और विटामिन बी प्रदान करता है। ज्यादातर पोषक तत्व बैंगन के छिलके (गहरे बैंगनी) में होते हैं, लिहाजा छिलके के साथ ही पकाएं।
- बैंगन में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट नसों की सूजन को रोकने और मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को सुगम बनाता है याददाश्त बढ़ाने में सहायक।
- मूंगफली इसे करारी बनाती है - प्रोटीन, कई तरह के खनिज तत्व और विटामिन प्रदान करती है।
- आलू ऊर्जा, विटामिन बी और सी का बेहतरीन स्रोत है।

1.4 सहजन फली, दाल सांभर

2 व्यक्तियों के लिए

तैयारी का समयः 25 मिनट
पकने का समयः 30 मिनट

सामग्री	मात्रा
खाना पकाने से पहले 20 से 30 मिनट तक भिगोई हुई तुअर दाल	½ कप
सहजन की फली (धुली, छिली और कटी हुई)	2 -3 फलियां (1 इंच के टुकड़े में कटी)
छोटे बैंगन (कटे हुए), भिंडी (बीच से लंबाई में कटी हुई), कटा हुआ गाजर	प्रत्येक 2 -3
कद्दू (कुम्हड़ा)	½ कप कटा हुआ
टमाटर	2 कटे हुए
इमली का गूदा, सांभर पाउडर	प्रत्येक 1 बड़ा चम्मच
कटी हुई हरी मिर्च, अदरक, लहसुन (कटे हुए)	2 -3, 1 बड़ा चम्मच
प्याज	2 -3 कटी हुई
राई, जीरा	प्रत्येक 1 चम्मच
नमक, हल्दी पाउडर, हींग	स्वादानुसार
पानी	1-2 कप
तेल/घी	1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

- तुअर दाल को नमक, हल्दी और कटी हुई सहजन फली के साथ कुकर में उबालें
- कड़ाही में तेल गर्म करें, अदरक, लहसुन और हरी मिर्च डालकर तलें। फिर सभी कटी हुई सब्जियां- बैंगन, कद्दू, भिंडी और सभी मसालें डालें। थोड़ी मिनट तक पकने दें और पानी डालें। सब्जी के पकने तक कड़ाही को ढंककर रखिए
- कुकर को खोलें, दाल को अच्छी तरह से मिलाएं और पकी हुई सब्जी में सांभर पाउडर के साथ इमली का गूदा डालें इसे धीमी आंच पर 10 मिनट तक पकाएं
- तड़के के लिए- पैन या कड़ाही में तेल गर्म करें, उसमें राई, जीरा, हींग, करी पत्ता डालें, कुछ सेकंड तक उसे तड़कने दें परोसने से पहले दाल के ऊपर डालें
- भात, इडली, डोसा और उत्तपम के साथ गर्मागर्म परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- सांभर प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन ए व सी से भरपूर है
- सहजन फली सांभर के स्वाद को जायकेदार बनाती है
- भिगोई हुई दाल रसोई बनाने का समय घटाने में महत्वपूर्ण है
- इमली विटामिन सी से भरपूर है - इम्यून सिस्टम को शक्ति देने में सहायक है
- एक विकल्प के तौर पर - ताजा पेय पदार्थ बनाने के लिए इमली के गूदे को खजूर, शहद, इलाइची, लौंग और धनिये के बीज के साथ मिश्रित किया जा सकता है

1.5 सहजन पत्ते का पौष्टिक पराठा

2-3 पराठे बनाने के लिए

तैयारी का समयः 25 मिनट
पकने का समयः 15 मिनट

सामग्री	मात्रा
गेहूं का आटा + रागी का आटा + बेसन	1 कप + 1 बड़ा चम्मच + 1 बड़ा चम्मच
सहजन की पत्तियां (धुली और बारीक कटी हुई)	½ कप
उबली हुई दाल (वैकल्पिक) या बची हुई सब्जी/दाल	2 बड़े चम्मच
हरे पत्तों वाली प्याज (कटी हुई)	3 - 4
कद्दूकस किया गाजर, उबला आलू (मसला हुआ)	प्रत्येक 1
कटी हुई हरी मिर्च	2 -3
ताजा हरा धनिया	थोड़ी पत्तियां
नमक, हल्दी पाउडर, अजवाइन, जीरा, अलसी, तिल	स्वादानुसार
तेल/घी	2 -3 बड़े चम्मच
दही	1 बड़ा चम्मच
पानी	आवश्यकतानुसार

बनाने की विधि
- कड़ाही में थोड़ा तेल गर्म कर सहजन की कटी हुई पत्तियों को 10 मिनट तक तल लीजिए। उसे ठंडा होने दीजिए
- एक कटोरी में सहजन की पत्तियां और उपरोक्त सभी सामग्री मसाले के साथ मिला दें और पराठे के लिए नरम आटा गूंथें
- आटे की लोई को समान भागों में विभाजित करें। नरम गोलियां बनाएं। किसी भी आकार में - गोल, त्रिकोण या चौकोर - पराठा बेलें
- लोहे के तवे को गर्म करें, उस पर घी/तेल लगाएं। पराठे को दोनों ओर से सेक लें
- टमाटर/नारियल/पुदीने की चटनी/नींबू का आचार या छाछ के साथ गर्मागर्म परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी
- अपने आहार में सहजन की पत्तियों को शामिल करने का सर्वाधिक सरल मार्ग पराठा है
- पानी के स्थान पर गूंथे हुए आटे में कोई भी बची हुई सब्जी या दाल मिलाकर संभव हो उतना पौष्टिक बनाएं
- पराठा ऊर्जा का प्रचुर स्रोत है और खाने से तृप्ति का एहसास होता है
- इसे बच्चों को स्कूल में दोपहर के भोजन के लिए दे सकते हैं

1.6 सहजन पत्ते का हरा भरा पुलाव

2 व्यक्तियों के लिए	तैयारी का समयः 25 मिनट पकने का समयः 20 मिनट

सामग्री	मात्रा
सहजन की धुली और कटी हुई पत्तियां	1 कप
चावल	1 कपः धुला और 20 मिनट तक भिगोया हुआ
आलू	2 मध्यम आकार के कटे हुए
गाजर/सेम/मटर/फूलगोभी मौसम के अनुसार	छोटे टुकड़ों में कटी हुई (एक कप)
चने की दाल/हरे छिलके वाली/साबुत हरी मूंग	½ कप मिश्रित की हुई या कोई एक दाल भिगोई हुई
प्याज	2 मध्यम स्लाइस में कटे हुए
टमाटर	1-2 मध्यम आकार के कटे हुए
अदरक, लहसुन	1 बड़ा चम्मच - बारीक कटा हुआ
हरी मिर्च	1-2 बारीक कटी हुई
नमक, गरम मसाला, तिल के बीज + अलसी के बीज + जीरा	स्वादानुसार
तेल/घी	2 -3 बड़े चम्मच

बनाने की विधि

- पैन में तेल गर्म कर पत्तियां डालें। पत्तियां नरम और सूखी होने तक पकने दें (10 मिनट) नमक और कटी हुई हरी मिर्च डालें। अब उसे ठंडा होने दीजिए और फिर पेस्ट के रूप में पीस लीजिए
- कुकर में तेल गर्म कर उसमें जीरा और सभी बीज तथा प्याज डालकर कुछ मिनट तक पकने दें फिर आलू और भिगोई हुई दाल के साथ कटी हुई सारी सब्जियां डालकर अच्छी तरह से मिक्स कीजिए
- भिगोए हुए चावल, सभी मसाले डालकर कुछ मिनट तक पकने दें और फिर सहजन की पत्तियों की पेस्ट डालें
- एक जैसा हरा रंग होने तक अच्छे से चलाऐं। पानी डालिए
- कुकर में डालकर 2-3 सिटी बजने तक पकने दें। कुकर खोलें और अच्छी तरह से मिलाएं
- कद्दूकस नारियल से सजाएं, आचार, चटनी या दही के साथ गर्मागर्म परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- पुलाव एक पूर्ण भोजन है। उसमें अनाज और दालों का बेहतरीन मिश्रण होता है - प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन और खनिज तत्व प्रदान करता है
- अलसी का बीज फाइबर, प्रोटीन और ओमेगा-3 फैटी एसिड का अच्छा स्रोत होता है - हृदय के लिए अच्छा
- तिल का बीज ऊर्जा, प्रोटीन, कैल्शियम और आयरन प्रदान करता है और गठिया का अच्छा इलाज है

1.7 सहजन पत्ता, कटहल और मूंगफली की कुरकुरी सब्जी

2 व्यक्तियों के लिए

तैयारी का समयः 20 मिनट
पकने का समयः 30 मिनट

सामग्री	मात्रा
सहजन की धुली और कटी हुई पत्तियां	1 कप
कटहल (छिला और कटा हुआ)	2 कप
कटी हुई प्याज	2
कटी हुई हरी मिर्च	2 -3
अदरक, लहसुन कटा हुआ	1 बड़ा चम्मच
करी पत्ता	4-5
कद्दूकस किया ताजा नारियल	2 बड़े चम्मच
राई, जीरा	प्रत्येक 1 चम्मच
पीसी हुई मूंगफली	2 -3 बड़े चम्मच
मसाले के लिए तेल/घी	1 बड़ा चम्मच
नमक, हल्दी पाउडर, गरम मसाला	स्वादानुसार
तेल	तलने के लिए

बनाने की विधि

- कटे हुए कटहल को सुनहरा और कुरकुरा होने तक हलका तलें (शैलो फ्राई)। लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला छिड़कें, उसे एक तरफ रख दीजिए
- उसी गर्म किए गए तेल में से दो बड़े चम्मच तेल पैन में लें, उसमें जीरा, राई, पिसी हुई मूंगफली, करी पत्ता, अदरक-लहसुन, प्याज, हरी मिर्च और सहजन की पत्तियां डालें और 10-15 मिनट तक पकने दें। नमक और अन्य मसालें डालिए
- तला हुआ कटहल उसमें डालें और अच्छे से मिश्रित करें फिर कुछ मिनटों के लिए पकने दें
- कद्दूकस नारियल से सजाएं
- बेसन रोटी/ज्वार रोटी या चावल के आटे की रोटी के साथ गर्मागर्म परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- कटहल नरम-मांसल और सरलता से पचने वाली सब्जी है, फाइबर, विटामिन ए, बी, सी और आयरन से भरपूर है तलते पर यह अच्छा स्वाद और खुश्बू देता है
- यह आंतों के लिए अच्छा है और कब्ज में राहत देता है
- पका हुआ कटहल रसदार, मीठा और चबाने लायक होता है - फल के रूप में भी खाया जा सकता है

1.8 सहजन पत्ता, फली और मकई की सब्जी

2 व्यक्तियों के लिए

तैयारी का समयः 15 मिनट
पकने का समयः 30 मिनट

सामग्री	मात्रा
सहजन की धुली और कटी हुई पत्तियां	½ कप
सहजन की फली- धुली और छिली हुई	3 - 4 छोटे टुकड़ों में कटी हुई
प्याज (कटी हुई)	2
मकई (उबली हुई)	2 बड़े चम्मच
अदरक-लहसुन की पेस्ट	1 बड़ा चम्मच
कद्दूकस नारियल	1 बड़ा चम्मच
हरी मिर्च (कटी हुई)	1-2
उड़द दाल/चना दाल (2-3 घंटे भिगोई हुई)	प्रत्येक 1-2 बड़े चम्मच
जीरा	1 चम्मच
तिल	1 चम्मच
भुना हुआ बेसन	2 बड़े चम्मच
तेल	1-2 बड़े चम्मच
नमक, हल्दी पाउडर, हींग, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर	स्वादानुसार

बनाने की विधि

- कटी हुई सहजन की फलियों को हल्दी, अदरक-लहसुन, हरी मिर्च, नमक, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, जीरा, तिल और भिगोई हुई दाल में मिला लीजिए। उसे 1 घंटे के लिए ढंक कर रख दें
- मिलाए हुए मिश्रण पर भुना हुआ बेसन छिड़कें
- कड़ाही में तेल गर्म करें, उसमें सहजन की फली डालें और एक कप पानी डालकर हलकी आंच पर 15 से 20 मिनट तक पकने दें
- दूसरे बर्तन में थोड़ा तेल गरम कर - सहजन की पत्तियों को कुरकुरी होने तक तलें और उसमें उबली हुई मकई तथा पकी हुई फली को डालें और अच्छी तरह से मिश्रित करें
- कद्दूकस नारियल से उसे सजाएं
- पौष्टिक रोटी/पराठे के साथ गर्मागर्म परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- यह व्यंजन ऊर्जा, विटामिन, खनिज तत्वों और फाइबर से युक्त संपूर्ण आहार है
- मकई प्रोटीन, विटामिन ए, सी और बी तथा एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है
- मकई को उबाला/भुना जा सकता है - नास्ते के तौर पर खाया जा सकता है

1.9 सहजन के फूलों की सब्जी

2-3 व्यक्तियों के लिए	तैयारी का समयः 10 मिनट पकने का समयः 30 मिनट

सामग्री	मात्रा
सहजन के फूल (कलियां)	2 कप
उबले मटर (वैकल्पिक)	½ कप
प्याज	2 कटी हुई
टमाटर	2-3 कटे हुए
हरी मिर्च	2 कटे हुए
नमक, हल्दी पाउडर, गरम मसाला	स्वादानुसार
तेल/घी	1 बड़ा चम्मच
हरे धनिये की पत्तियां	थोड़ी कटी हुई

बनाने की विधि

- सहजन के फूल और कलियों को अच्छे से साफ करिए
- पैन या बर्तन में थोड़ा पानी उबालें और उसमें नमक डालिए। जब पानी उबलने लगे, तब उसमें सहजन के फूल डालें और उसे दो मिनट तक पकने दें फिर गैस बंद कर दीजिए
- ढक्कन बंद कर दें और उसे पूरी रात या 8 से 9 घंटे तक रहने दें। इससे फूलों की कड़वाहट दूर हो जाएगी। दूसरे दिन सुबह यह पानी भूरे रंग का हो जाएगा
- अब इन फूलों को बाहर निकालकर इसे बहते पानी के नीचे रखें
- इन फूलों को पुनः बर्तन में रखें और उसमें ताजा पानी डालें
- इन फूलों के नरम पड़ने और पकने तक इसे 10 से 15 मिनट तक पकाएं, फिर अपनी उंगलियों से इसे मसलने की कोशिश करें।
- चलनी से इन फूलों को छान लें। हाथों से निचोड़कर अतिरिक्त पानी अलग निकाल दें और फूलों को मसलें। उसे एक प्लेट में डालकर एक ओर रख दें।
- कड़ाही में तेल गर्म करें, उसमें कटी हुई प्याज डालें और हलका भूरा होने तक तलें, उसमें कटे हुए टमाटर और हरी मिर्च डालें और टमाटर के नरम पड़ने तक उसे पकाएं। फिर उसमें मटर डालकर नरम और कुरकुरा होने तक पांच से सात मिनट तक पकाएं। फिर उसमें नमक और लाल मिर्च पाउडर डालें।
- मसले हुए सहजन के फूल डालिए और अच्छी तरह से मिक्स करें फिर इसे धीमी आंच पर पांच मिनट तक पकाएं। 1- थोड़ा गरम मसाला छिड़कें।
- बाजरी या रागी के पराठे के साथ गर्मागर्म परोसें।

पोषक तत्वों की जानकारी

- इस सब्जी में फाइबर, विटामिन ए और सी, विटामिन बी 1, बी 2 और बी 3 प्रचुर मात्रा में होता है।
- यह अच्छी गुणवत्ता के प्रोटीन के साथ आपको खनिज तत्व- कैल्शियम, आयरन, फास्फोरस और मैंग्नीशियम प्रदान करता है।

1.10 सहजन पत्ते के करारे पकौड़े

10-12 पकौड़े बनाने के लिए **(तैयारी और पकने का समयः 30 मिनट)**

सामग्री	मात्रा
सहजन की पत्तियां (धुली और बारीक कटी हुई)	1 कप
बेसन का आटा	1 कप
चावल का आटा	1 बड़ा चम्मच
हरी मिर्च/लहसुन/अदरक	3 - 4 बारीक कटा हुआ, 1 बड़ा चम्मच
नमक, लाल मिर्च पाउडर, अजवाइन, तिल और अलसी के बीज, चाट मसाला और हल्दी पाउडर	स्वादानुसार
मूंगफली दरदरी पिसी हुई	2- 3 बड़े चम्मच
धनिया पत्ती बारीक कटी हुई	थोड़ा
हींग	एक चुटकी
पानी	आवश्यकतानुसार
तेल	तेल में डुबोकर तलने के लिए

बनाने की विधि

- एक कड़ाही में थोड़ा तेल डालकर कटी हुई सहजन की पत्तियों को कुरकुरी होने तक 10 मिनट तक हलका तलें
- एक कटोरी में बेसन लें और उसके साथ उन पत्तियों, चावल के आटे, हल्दी, लहसुन, अदरक और हरी मिर्ची को मिलाएं
- पानी मिलाकर चिकना घोल बनाएं- बर्तन को ढंककर एक ओर रख दें
- कड़ाही में तेल गर्म करें, उपरोक्त घोल में से थोड़ा भाग एक चम्मच से निकालें और छोटे पकौड़े बनाना शुरू कीजिए
- धीमी आंच पर तेल में डुबोकर उसे सुनहरा भुरा रंग का होने तक तलें
- नारियल की चटनी/टमाटर खजूर की चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें
- पकौड़े का इस्तेमाल कोफ्ता या दही कढ़ी के पकौड़े के रूप में किया जा सकता है
  उसे एक दिन के लिए सूखी जगह पर रखा जा सकता है
- पानी मिलाकर इस घोल को पतला बनाने से यह तवे पर समान रूप से फैलने लायक बन जाएगा, इसी तरह, इन सामग्रियों का उपयोग चीला बनाने के लिए किया जा सकता है

पोषक तत्वों की जानकारी

- पकोड़ा/चीला पूरे परिवार के लिए पौष्टिक और जायकेदार नास्ता है
- आयरन, कैल्शियम और प्रोटीन की प्रचुर मात्रा के साथ यह ऊर्जा का अच्छा स्रोत है

1.11 सहजन लहसुन की चटनी

1 कटोरी बनाने के लिए (तैयारी और पकने का समयः 20 मिनट)

सामग्री	मात्रा
सहजन की धुली और कटी हुई पत्तियां	2 कप
लहसुन	5 - 6 कली
प्याज	1 मध्यम कटी हुई
हरी मिर्च (कटी हुई)	3 - 4
करी पत्ता और धनिया पत्ता	कटी हुई थोड़ी पत्तियां
तड़के के लिए	
राई के दाने	1 चम्मच
उड़द दाल	2 चम्मच
तेल	1 बड़ा चम्मच
ताजा नारियल - कद्दूकस किया हुआ	1 बड़ा चम्मच
मूंगफली दरदरी पिसी हुई	1 बड़ा चम्मच
नमक	स्वादानुसार
नींबू का रस/इमली का गूदा	1 बड़ा चम्मच
गुड़	1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

- तवे में तेल गरम करिए, उसमें लहसुन, प्याज और मिर्च डालकर 2 से 3 मिनट तक रखें
- उसमें सहजन पत्ता, करी पत्ता और धनिया की पत्तियां डालें। फिर 10 मिनट तक हल्के से तलें और ठंडा होने के लिए एक ओर रख दें
- इसे सिल बट्टे या मिक्सर में पीस लें। उसमें नींबू का रस या इमली का गूदा और नमक व कद्दूकस किया गुड़ मिलाएं
- नींबू के रस की बजाय सीजन के दौरान आंवले का उपयोग भी किया जा सकता है
- तड़के के लिए तेल गरम करें- हींग, राई और उड़द दाल डालिए और उसे तड़कने दें। मूंगफली का चूरा मिलाएं
- इस तड़के को चटनी के ऊपर डालें और उसे कद्दूकस नारियल से सजाएं
- यह चटनी 3 - 4 दिनों तक रखी जा सकती है
- रोटी, पुलाव, पराठा, चीला, उबले आलू की चाट या भुने हुए शकरकंद के साथ परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- सहजन की हरी पत्तियों की चटनी विटामिन ए और सी की पूर्ण खुराक है
- आपकी भूख बढ़ाती है, खाने में रंग लाती है और पाचन शक्ति को बढ़ाती है

1.12 सहजन फली का अचार

(तैयारी और पकने का समयः 20 मिनट)

सामग्री	मात्रा
सहजन फली 5 - 6 (धुली और कटी हुई)	20 - 25 टुकड़े (1 इंच लंबे कटे हुए)
नमक	2 - 3 बड़ा चम्मच
तेल- शैलो फ्राई करने व मसाले की पेस्ट बनाने हेतु	½ कप
लाल मिर्च पाउडर (देगी मिर्च)	2-3 बड़ा चम्मच
इमली का गूदा	2-3 बड़ा चम्मच
राई पाउडर	2 बड़ा चम्मच

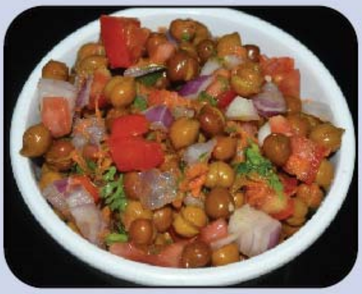
बनाने की विधि

- पैन या बर्तन में तेल निकालें और उसे अच्छे से गर्म होने दें और कटी हुई फली को उसमें हलकी भुरी होने तक डुबोकर तलें। अब उसे ठंडा होने दीजिए
- इन टुकड़ों में इमली का गूदा मिलाकर 5 से 10 मिनट तक फिर से तलें। ठंडा होने के लिए एक ओर रख दें
- पेस्ट बनाने के लिए एक कटोरी में नमक, लाल मिर्च व राई पाउडर और तेल को मिक्स करें
- इसके बाद तली हुई सहजन फली के टुकड़ों और इस पेस्ट को आपस में मिक्स करें। फिर इसे कांच की बर्नी में भर दें और 3 से 4 दिनों के लिए रहने दें
- ऊपर से एक चम्मच भर तेल डालें - यह उसे खराब होने से रोकता है
- 3-4 दिनों के बाद आप उसे खा सकते हैं
- पराठा, थेपला और भात के साथ खाने में लुत्फ आएगा

पोषक तत्वों की जानकारी

- सहजन फली का आचार खाने में विविधता लाने के साथ भोजन में चटपटापन लाता है
- भोजन के पाचन में सहायक है, इम्यून सिस्टम बढ़ाकर शरीर में शर्करा का प्रमाण कम करता है
- एहतियातन इसे कम मात्रा में खाएं

1.13 सहजन पत्ते की चटपटी मूंग, चना चाट



2 व्यक्तियों के लिए	तैयारी का समयः 30 मिनट

सामग्री	मात्रा
सहजन की धुली और कटी हुई पत्तियां	1 कप
उबली हुई मूंग	½ कप
उबला हुआ काबुली चना	½ कप
उबला हुआ काला देसी चना	½ कप
प्याज	2 कटी हुई
टमाटर	2 कटा हुआ
हरी मिर्च	2-3 कटी हुई
धनिया पत्ती	कटा हुआ (थोड़ा)
उबला हुआ आलू	2 क्यूब आकार में काट लें
नमक, चाट मसाला और नींबू का रस	स्वादानुसार
तेल	1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

- देसी चना, काबुली चना और हरे मूंग को अलग-अलग बर्तन में पूरी रात भिगोकर रखें। सुबह उन्हें अलग-अलग बर्तन में एक कप पानी, नमक और हल्दी पाउडर डालकर दो या तीन सिटी आने तक प्रेशर कुकर में उबालें। बाद में पानी निकालकर उसे एक ओर रखें
- कड़ाही में तेल गरम कर सहजन की पत्तियों को कुरकुरी होने तक तलिए
- उबली हुई मूंग, काबुली चना और देसी काले चने तथा कटे हुए आलू को डालें और कुछ मिनटों तक पकाएं। अब चूल्हे से उतारकर ठंडा होने को रख दीजिए
- उसमें नमक, कटी हुई हरी मिर्ची, प्याज, टमाटर, धनिया पत्ती और चाट मसाला डालें
- उसमें नींबू का रस निचोडें और अच्छी तरह से मिक्स कीजिए
- इसे गर्म या ठंडा दोनों ही स्थिति में खाया जा सकता ह

पोषक तत्वों की जानकारी

- बच्चों, किशोरों, गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए यह शानदार नास्ता है
- यह अच्छी क्वालिटी के प्रोटीन, विटामिन ए, सी, आयरन और कैल्शियम से भरपूर है
- यह बनाने में सरल और भोजन को जायकेदार बनाता है
- पराठे के साथ खाया जा सकता है या नास्ते के तौर पर पैक कर साथ लिया जा सकता है

अनुभाग-2

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए

ताकत से भरपूर, स्वाद से पूर्ण,
यह है हमारी बहनो के लिए
आज का सुपोषण - कल के सुपोषित बच्चे के लिए

गर्भावस्था और स्तनपान के बारे में संक्षिप्त जानकारी

महिलाओं के जीवन में गर्भावस्था और स्तनपान बेहद अहम शारीरिक अवस्थाएं है।

इस समय के दौरान शरीर में व्यापक मात्रा में हार्मोनल, भावनात्मक तथा शारीरिक बदलाव आते हैं, इसलिए यह वक्त महिलाओं के लिए अपने शरीर का विशेष ख्याल रखने का है।

NFHS-4 डाटा के अनुसार करीब 55 फीसदी महिलाएं कुपोषित एवं एनीमिया से पीड़ित हैं। अक्सर यह पाया गया है कि बच्चे के जन्म से बहुत पहले ही महिला में कुपोषण काफी बढ़ जाता है। इसकी वजह यह है कि हमारी किशोरी बेटियां युवावस्था में प्रवेश के दौरान अक्सर आहार की उपेक्षा करती हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ खानपान की उनकी खराब आदतें जड़ें जमा सकतीं हैं और वयस्क होने पर भी रह सकती हैं। इस दौरान ये बेटियां मातृत्व धारण करने की दिशा में आगे बढ़ती हैं और तब इनके लिए आहार संबंधी जीवन भर की खराब आदतों के साथ ही भोजन तैयार करने की घिसी-पिटी प्रणाली वाली परंपरा को तोड़ना अक्सर मुश्किल होता है।

गर्भावस्था और स्तनपान कराने वाली माताओं तथा युवावस्था में प्रवेश करने वाली बेटियों में कुपोषण उन्मूलन के साथ स्वस्थ समाज के निर्माण का समर्पित कार्य अदानी विल्मर के सहयोग से अदा-फाउंडेशन ने शुरू किया है। चूंकि हमारे पुरुषों और महिलाओं के भोजन में बड़ा अंतर है, गर्भावस्था एवं स्तनपान के दौरान आवश्यक विशेष आहार के संदर्भ में भारतीय महिलाएं खुद की जरूरतों और पसन्द को कम से कम प्राथमिकता देती हैं।

गर्भावस्था के दौरान की वर्जनाएं और गलत धारणाएं सदियों से भारतीय संस्कृति का एक हिस्सा रही हैं। कुछ खाद्य पदार्थों के फायदों के संबंध में अज्ञानता के कारण ऐसी चीजों को खाने से परहेज करने के चलते महिलाएं पर्याप्त पोषण से वंचित रहती हैं।

गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान माता की बढ़ती जरूरतों और पोषण की कमी को रोकने के लिए पर्याप्त और संतुलित आहार काफी अहम है। मिसाल के तौर पर ग्रामीण भारत में कुछ गर्भवती महिलाएं प्रसव पीड़ा कम करने के लिए कम वजन वाले छोटे शिशु को जन्म देने हेतु जान-बूझकर कम आहार ग्रहण करती हैं। वे मानती हैं कि बच्चे का विकास जन्म के बाद तेजी से बढ़ सकता है। हकीकत में देखा जाए तो यह एक चुनौती है क्योंकि बच्चे के जन्म होने तक अल्प पोषण अपनी जड़ें जमा चुका होता है और इससे महत्वपूर्ण शारीरिक एवं संज्ञानात्मक क्षति हो सकती है। इसके अलावा, कई समुदायों में कथित तौर पर 'गरम' समझे जाने वाले खाद्य पदार्थों को गर्भवती महिलाओं के लिए हानिकारक माना जाता है। वहीं, कथित 'ठंडी' चीजों को बिना किसी वैज्ञानिक व्याख्या के लाभदायी माना जाता है। अनेक परिवारों में स्तनपान से पहले उबला हुआ पानी, चीनी का पानी, शहद, गाय या बकरी का दूध और सरसों के तेल के उपयोग की धारणा को हतोत्साहित करने की जरूरत है। क्योंकि ये खाद्य पदार्थ शिशु के जन्म के बाद माता के स्तनों में बनने वाले पहले दूध अर्थात कोलोस्ट्रम का स्थान लेते जा रहे हैं। आजीवन लाभ के लिए जन्म के तुरंत बाद नवजात शिशु को कोलोस्ट्रम देना आवश्यक है। हमारे अधिकांश रीति-रिवाज पारंपरिक रूप से आधारित, संस्कृति उन्मुख और संवेदनशील हैं इसलिए बिना उनकी सांस्कृतिक भावनाओं को ठेंस पहुंचाए तमाम गर्भ धारण करने वाली महिलाओं को स्वास्थ्य शिक्षा देने का सावधानीपूर्ण दृष्टिकोण समय की मांग है।

यह भी देखा गया है कि गर्भावस्था से पहले, गर्भावस्था के दौरान और स्तनपान के समय निम्न सामाजिक-आर्थिक समूह की महिलाओं का आहार एक समान होता है। नतीजतन, बड़े पैमाने पर मातृ कुपोषण कम वजन वाले नवजात शिशु और मातृ मृत्यु की उच्च दर की दिशा में ले जा रहा है।

याद रखें- गर्भावस्था कीमती है इसलिए इसे सुरक्षित रखें

गर्भावस्था और स्तनपान मां और बच्चे दोनों के लिए अच्छे पोषण की मांग करते हैं

स्थानीय रूप से उपलब्ध ताजी सामग्री और उनके साथ भोजन की योजना बनाने के बारे में जानकारों को बहुत कम प्रयासों की आवश्यकता होती है लेकिन अधिकतम पोषण होता है। स्वस्थ आहार का मूल सिद्धांत हालांकि एक ही रहता है, जिसका अर्थ है कि प्रत्येक भोजन को मैक्रोन्यूट्रिएंट -प्रोटीन्स, कार्बोहाइड्रेट, वसा और माइक्रोन्यूट्रिएंट जैसे - पर्याप्त मात्रा में विटामिन और खनिज प्रदान करना चाहिए। गर्भावस्था और स्तनपान के लिए जैविक प्रणाली की बढ़ती मांगों के कारण आवश्यकतायें बढ़ जाती है और इसलिए हमें इन विशेष चरणों में महिलाओं के आहार पर ध्यान देने की आवश्यकता है

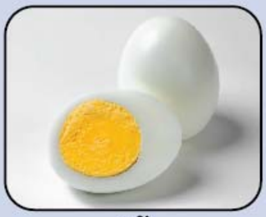
सस्ती और पौष्टिक खाद्य पदार्थों के सही संयोजन के साथ कुछ पोषक तत्वों पर आधारित व्यंजनों को पकाने और सीखने में माताओं की मदद करने का प्रयास किया गया है।

ये रेसिपी स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्रियों पर आधारित हैं और आवश्यक पोषक तत्वों - कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, आयरन, फोलिक एसिड, कैल्शियम, विटामिन ए-बी-सी और फाइबर से युक्त हैं।

कुछ खाद्य पदार्थों की सूची के नीचे खोजें जो कि प्रोटिन, कैल्शियम, आयरन और विटामिन-सी से भरपूर हैं

प्रोटीन से भरपूर भोजनः

दाल


अडें

मच्छी

दूध के उत्पाद

केल्शियम से भरपूर भोजनः

बादाम, बीज

मेथी

केले और अंजीर

दहीं

लोह तत्व से भरपूर भोजनः

पत्तेदार हरी सबजियां

साबुत अनाज

चने

मेवे

विटामीन से भरपुर चीजेंः

संतरे

पत्तागोभी

नींबू और टमाटर

पपिता

2.A. सुबह का नाश्ता/सुबह की शुरुआत
2.1 हलीम, सौंफ और मूंगफली के पौष्टिक लड्डू

10-15 लड्डू बनाने के लिए

तैयारी का समयः 15 मिनट
पकने का समयः 20 मिनट

सामग्री	मात्रा
हलीम (धुला तथा गहरी कटोरी में एक कप पानी में तीन घंटे तक भिगोया हुआ)	50 ग्राम
मूंगफली - भुनी और दरदरी पिसी हुई	2 बड़े चम्मच
सौंफ - भुनी और दरदरी पिसी हुई	1 -2 बड़ा चम्मच (वैकल्पिक)
घी/तेल	2 -3 बड़ा चम्मच
सूखा/ताजा कद्दूकस किया नारियल	1 कप
गुड़	1 कप
इलायची पाउडर	4 - 5 पिसी हुई

बनाने की विधि
- फुले हुए हलीम के बीज को पानी से बाहर निकालें
- कड़ाही में घी गरम करें। उसमें कद्दूकस किया नारियल डालें। 3-4 मिनट तक भुनें
- गुड़ और हलीम के बीज डालें - धीमी आंच पर चलाते रहें
- पिसी हुई मूंगफली, सौंफ और इलायची का चूरा डालें
- मिश्रण को तब तक पकाएं जब तक किनारे से घी छोड़ने लग जाए - 5 से 10 मिनट तक
- गैस बंद करें, कुछ देर ठंडा होने दें
- हथेली को घी से चिकनाईयुक्त कर मिश्रण से छोटे गोल लड्डू बनाएं
- ठंडे होने के बाद लड्डू को हवाबंद डिब्बे में भर दें

पोषक तत्वों की जानकारी
- हलीम के बीज आयरन का प्रचुर स्रोत होते हैं। (100 ग्राम हलीम के बीज 100 मिलिग्राम आयरन प्रदान करते हैं)
- ऊर्जा, प्रोटीन, फोलेट, आयरन, कैल्शियम, विटामिन ए और सी से भरपूर है - शरीर में फौरन जोश पैदा करता है
- मासिक धर्म को नियमित करने में मददगार होता है
- माता के दूध में बढ़ोतरी करता है

2.2 खजूर, अंजीर, अलसी और तिल के लड्डू

10 लड्डू बनाने के लिए (तैयारी का समयः 30 मिनट)

सामग्री	मात्रा
खजूर	20 -30 बीज निकाला हुआ
अंजीर	5 - 10 नग
अलसी - भुनी और पिसी हुई	2 चम्मच
मूंगफली - सिकी और भूनी हुई	1 बड़ा चम्मच
तिल - भूना हुआ	1 -2 चम्मच
घी/तेल	1 -2 चम्मच

बनाने की विधि

- सूखे हुए खजूर और अंजीर को बारीक काट लें
- दोनों को हाथों से अच्छी तरह मिक्स कर लें
- उसमें अलसी, मूंगफली और तिल डालें और चिकनी लोई जैसा बनने तक उसे अच्छे से मिक्स करें
- हथेली को घी से चिकनाईयुक्त कर छोटे गोल लड्डू बनाएं और एक बर्नी में भर लें
- एक गिलास गर्म दूध/चाय और लड्डू के साथ करें दिन की शुरुआत

पोषक तत्वों की जानकारी

- लड्डू ऊर्जा, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन और विटामिन बी का अच्छा स्रोत है

2.3 गुड़ सत्तू का शरबत

1 ग्लास (तैयारी का समयः 10 मिनट)

सामग्री	मात्रा
पानी	1 ग्लास
भुने चने का आटा	2 बड़े चम्मच
चीनी / गुड़	1-2 बड़े चम्मच
काला नमक	1 चुटकी
नींबू	1

बनाने की विधि

- एक गिलास पानी लें
- उसमें भुने चने का आटा अर्थात सत्तू डालें
- उसे अच्छे से मिक्स करें
- उसमें चीनी या गुड़ डालें
- एक ऐक चुटकी काला नमक डालें
- बेहतर स्वाद के लिए नींबू का रस डालिए

पोषक तत्वों की जानकारी

- सत्तू - प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन और फाइबर का उत्तम क्वालिटी का स्रोत
- शरीर में आसानी से अवशोषित हो जाता है। आंतों की सफाई और पाचन में सुधार करता है
- गुड़ - सफेद चीनी की तुलना में अधिक गुणकारी, आयरन, मैग्नीशियम और पोटेशियम से भरपूर
- पाचन सुधारता है, इम्यूनिटी बढ़ाता है, लीवर में मौजूद विषैले पदार्थों को दूर करता है और एनीमिया की रोकथाम करता है

2.4 रागी बेसन का हरा चीला

4-5 चीला बनाने के लिए

तैयारी का समयः 20 मिनट
पकने का समयः 20 मिनट

सामग्री	मात्रा
बेसन	1 कप
रागी का आटा - सूखा और भुना हुआ	1-2 बड़े चम्मच
प्याज	2 बारीक कटी हुई
पालक/मूली के पत्ते/हरी प्याज के पत्ते/हरी धनिया पत्ती	1 कप सभी बारीक कटे हुए या (जो कुछ भी
उपलब्ध है)	
हरी मिर्च, अदरक	बारीक कटा हुआ
लौकी - कद्दूकस की हुई	100-150 ग्राम
मकई - उबली और कद्दूकस की हुई	1 बड़े चम्मच (उपलब्ध हो तो)
दही	1 बड़े चम्मच
नमक, काली मिर्च, लाल मिर्च पाउडर, हींग, जीरा	स्वादानुसार
पानी	घोल बनाने के लिए
घी/तेल	चीला तलने के लिए

बनाने की विधि

- एक कटोरी में रागी के आटे और बेसन में दही और पानी डालकर चिकना घोल तैयार कीजिए
- नमक, हींग, अदरक-मिर्च की पेस्ट डालें। उसे एक ओर रख 10 मिनट के लिए ढंक दें
- घोल में सभी हरी सब्जियां डालकर अच्छे से मिक्स करें
- तवे को गर्म करें और उस पर थोड़ा घी डालें। बड़े चम्मच में घोल भरकर तवे पर गोलाकार डालें और इसे समान रूप से चारों ओर फैला दें
- आंच धीमी कर दें, कुरकुरा और सुनहरा भूरा होने तक दोनों तरफ से भुन लें
- चटनी/आचार के साथ गर्मागर्म परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- रागी कैल्शियम, प्रोटीन, आयरन और फाइबर का अच्छा स्रोत है
- स्तनपान कराने वाली माताओं में रागी के आटे की रोटी या चीला दूध उत्पादन बढ़ाने में सहायक है
- चीला में हरी साग-भाजी डालने से इसके पोषक मूल्य में बढ़ोतरी होती है

2.5 केले की मीठी लस्सी

1 गिलास बनाने के लिए	(तैयारी का समयः 10 मिनट)

सामग्री	मात्रा
पका केला	1 कटा हुआ
चीनी	1 चम्मच
इलायची पाउडर	½ चम्मच
दही	1 बड़ा चम्मच
पानी	1 बड़ा गिलास

बनाने की विधि

इस लस्सी को पके केले, शक्कर, इलायची और दही के साथ तैयार किया जाता है। बनाने का तरीका - सभी सामग्रियों को एक बर्तन में डालकर अच्छे से मथानी से मथ लें, जिससे इसमें गुठलियां न रहे। ठंडी परोसें।

पोषक तत्वों की जानकारी

- केला ऊर्जा, कैल्शियम, आयरन, प्रोटीन, विटामिन सी, फाइबर प्रदान करने के साथ ही एसिडिटी से राहत देता है।

2.6 सूजी का हलवा

1 कटोरा	पकने का समयः 20 मिनट

सामग्री	मात्रा
सूजी	2 बड़े चम्मच
चीनी	2-3 बड़े चम्मच
घी/तेल	2-3 बड़े चम्मच
पानी	1-2 कप

बनाने की विधि

- बड़ी कड़ाही में घी गरम करें, उसमें सूजी डालें और आंच धीमी रखें
- हल्का भूरा रंग का होने तक इसे भुनें। अच्छी महक आने तक इसे भुनते रहिए
- पानी और चीनी डालें
- लगातार चलाते रहें ताकि कोई गांठ न रह जाए
- किनारों से घी छूटने तक इसे पकाएं। पराठा या पूरी के साथ गर्मागर्म परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- सूजी ऊर्जा, प्रोटीन और विटामिन बी प्रदान करती है

2.7 बाजरा मेथी का पराठा

2-3 पराठे के लिए	तैयारी का समयः 15 मिनट पकने का समयः 15 मिनट

सामग्री	मात्रा
मेथी की बारीक कटी और धुली हुई पत्तियां	1 कप
बाजरे का आटा	1 कप
गेहूं का आटा	1-2 बड़े चम्मच
उबले हुए आलू	2 छोटे और मसले हुए
हरा धनिया, हरी मिर्च	थोड़े बारीक कटे हुए
घी/तेल	1-2 बड़े चम्मच
नमक, काली मिर्च, अजवाइन, जीरा, हल्दी पाउडर और तिल	स्वादानुसार

बनाने की विधि

- बाजरे और गेहूं के आटे, मेथी की पत्तियां और मसले आलू को मसालों के साथ एक कटोरी में मिश्रित करें। नरम आटा गूंथने के लिए गरम पानी डालें।
- गूंथे आटे को समान भागों में बांटकर उसकी लोइयां बनाएं और पराठा बेल लें।
- तवा गर्म करें, धीमी आंच पर पराठे के दोनों ओर घी डालते हुए इसे सेक लें।
- गर्मागर्म परोसें।

पोषक तत्वों की जानकारी

- बाजरा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, आयरन और फॉस्फोरस से भरपूर होता है।
- यह प्राकृतिक रूप से क्षारीय है - शरीर के लिए आरामदेह, कब्ज, मोटापे, उच्च रक्तचाप और डायबिटीज में राहत देता है।
- मेथी की पत्तियां फाइबर, फोलिक एसिड, विटामिन ए और सी, पोटेशियम, कैल्शियम और आयरन से भरपूर होती हैं।

2.B दोपहर-रात्रि का भोजन
2.8 पौष्टिक अंकुरित मूंग मोठ दाल

2 व्यक्तियों के लिए

तैयारी का समयः 10 मिनट
पकने का समयः 20 मिनट

सामग्री	मात्रा
हरे मूंग, मोठ - अंकुरित	1 कप
प्याज	2 कटी हुई
टमाटर	2 कटे हुए
हरी मिर्च, अदरक, लहसुन - कटे हुए	थोड़ी कटी हुई/1 बड़ा चम्मच
नमक, हल्दी पाउडर, जीरा, गरम मसाला, हींग	स्वादानुसार
घी/तेल	1 बड़ा चम्मच
हरा धनिया	कटी हुई थोड़ी पत्तियां

बनाने की विधि

- अंकुरित करने के लिए - हरे मूंग और मोठ को पूरी रात पानी में भिगोकर रखें, अगली सुबह पानी से बाहर निकालें और दाल से अंकुर निकल सके इसके लिए 6-7 घंटे गर्म स्थान पर रखें। अंकुर के बाहर निकलने पर उसका सब्जी, चावल या भरवां पराठा बनाने में उपयोग करें
- कड़ाही में तेल गर्म करें, उसमें कटी हुई प्याज, अदरक, लहसुन, हरी मिर्च और सभी मसालें डालें तथा कुछ मिनटों तक पकाएं
- फिर उसमें टमाटर डालें और सुनहरा रंग होने तक पकाएं
- उसमें एक कप पानी के साथ अंकुरित मूंग और मोठ डालें। कड़ाही को ढंक दें
- नरम होने तक उसे धीमी आंच पर पकाएं। बेसन की चपाती के साथ गर्मागर्म परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- अंकुरित अनाज - ऊर्जा, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों का पावर हाउस है

2.9 लहसुनी आलू पालक

2 व्यक्तियों के लिए

तैयारी का समयः 20 मिनट
पकने का समयः 20 मिनट

सामग्री	मात्रा
पालक धुली और कटी हुई	500 ग्राम
आलू	2-3 छोटे क्यूब में कटा
लहसुन	5-6 कली बारीक कटा हुआ
अदरक	1 छोटा टुकड़ा कटा हुआ
हरी मिर्च	2-3 बारीक कटी हुई
टमाटर	2 बारीक कटा हुए
नमक, हल्दी पाउडर, हींग	स्वादानुसार
घी/तेल	1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि
- कड़ाही में तेल गर्म कीजिए
- कटा हुआ लहसुन और प्याज डालें, कुछ मिनट तक पकने दें
- फिर कटी हुई हरी मिर्च और अदरक डालें
- क्यूब आकार में कटे हुए आलू मिक्स करें, सभी मसालें डालें
- अच्छी तरह से मिक्स करें। कड़ाही को ढंक दें और पकने दीजिए
- कटी हुई पालक और टमाटर डालें
- पालक का पानी सूखने तक पकाएं
- गर्मागर्म परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी
- पालक फोलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, फाइबर, विटामिन सी और ए से भरपूर होती है गर्भ में पलते बच्चे के विकास में महत्वपूर्ण है
- मूड में सुधार करता है, इम्यूनिटी यानी प्रतिरोधक क्षमता (विटामिन सी) बढ़ाता है, एनीमिया (आयरन) से बचाव करता है, हड्डियों को मजबूत बनाता है (कैल्शियम) और रक्तचाप को नियंत्रित करता है

2.10 ज्वार का पराठा

3-4 पराठा बनाने के लिए

तैयारी का समयः 10 मिनट
पकने का समयः 15 मिनट

बनाने की विधि

एक कप ज्वार के आटे और आधा कप गेहूं के आटे को गर्म पानी के साथ सानकर नरम गूंथ लें। गूंथे हुए आटे को समान भागों में बांटकर गोल लोई तैयार कर लीजिए और उसे घी डालकर रोटी या पराठा बनाने के लिए बेलें।

पोषक तत्वों की जानकारी

ज्वारा का आटा - फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और खनिज से भरपूर है।

2.11 नींबू पानी

(तैयारी का समयः 5 मिनट)

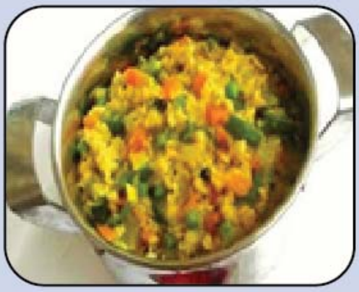
बनाने की विधि

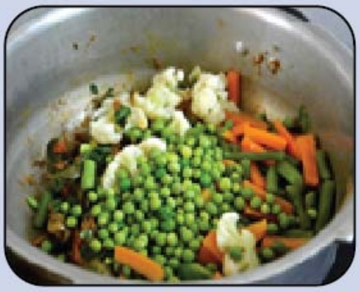
साफ गिलास में पीने का पानी डालें, उसमें एक नींबू का रस निचोड़ें। एक चुटकी काला नमक, 3-4 पुदीना पत्ता और जीरा पाउडर डालें। अच्छी तरह से हिलाएं। भोजन के पश्चात पीजिए।

पोषक तत्वों की जानकारी

नींबू पानी - भूख बढ़ाने वाला और विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। खाद्य पदार्थों से आयरन के अवशोषण को बढ़ाने में मदद करता है इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है।

2.12 ताकतवर सब्ज खिचड़ी





2 व्यक्तियों के लिए	तैयारी का समयः 15 मिनट पकने का समयः 15 मिनट

सामग्री	मात्रा
टुकड़ी चावल	¼ कप, 30 मिनट तक भिगोया हुआ
हरी मूंग दाल (छिलके वाली), मसूर दाल, बाजरा	½ कप सभी, 30 मिनट तक भिगोया हुआ
आलू, वाल, गाजर, फूल गोभी, बैंगन, शिमला मिर्च, मटर, पालक - कटी हुई	1 कप सभी, (उपलब्धता के अनुसार)
प्याज, टमाटर, हरी मिर्च	प्रत्येक 1 कटी हुई
अदरक, लहसून - कटा हुआ	1 बड़ा चम्मच
नमक, हल्दी पाउडर, जीरा, हींग, लाल मिर्च पाउडर, लौंग, तेजपत्ता, इलाइची और तिल	स्वादानुसार
पानी	2 कप
घी/तेल	1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

- प्रेशर कुकर में घी/तेल गर्म करें। सारे मसाले- जीरा, लौंग, तेजपत्ता और इलायची डालें। थोड़ी देर तक तड़कने दें
- प्याज, अदरक और लहसुन डालें और सुनहरा होने तक पकाएं। सभी सब्जियों के साथ टमाटर और हरी मिर्च डालें। उसे अच्छे से मिक्स करें
- भिगोये हुए चावल, बाजरा और दाल को मिलाएं
- सारे मसालें डालें और कुछ मिनट तक पकने दें
- मिश्रण में पानी मिलाएं, अच्छे से मिक्स करें। प्रेशर कुकर बंद कर दें
- 2-3 सिटी बजने तक पकने दें और फिर गैस से उतार लें। अब उसे ठंडा होने दें
- प्रेशर कुकर खोलें, अच्छी तरह से मिश्रित करें और धनिया पत्ती से उसे सजाएं
- दही, चटनी या आचार के साथ गर्मागर्म परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- सब्ज खिचड़ी कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन और खनिज तत्वों का पूर्ण स्रोत है

2.13 वाल की चाट

2 व्यक्तियों के लिए	(तैयारी और पकने का समयः 25 मिनट)

सामग्री	मात्रा
वाल - 3 - 4 घंटे तक भिगोई हुई	1 कप प्रेशर कुकर में उबाली हुई
प्याज/हरी प्याज डंठल के साथ	2 कटी हुई
टमाटर	2 कटी हुई
हरी मिर्च, धनिया पत्ता	1-2 कटी हुई - सजाने के लिए
आलू	1 उबला और क्यूब में कटा हुआ
मूंगफली	1 बड़ा चम्मच भुनी हुई
नींबू	1 निचोड़ने के लिए
नमक, चाट मसाला, जीरा पाउडर	स्वादानुसार

बनाने की विधि

- एक कटोरी में उबली हुई वाल बीन लें
- सभी कटी हुई सब्जियों और पिसी हुई मूंगफली को मिक्स करें
- सभी मसालें डालें और फिर नींबू निचोड़ें
- धनिये की पत्तियों से इसे सजाएं

पोषक तत्वों की जानकारी

वाल प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन ए प्रदान करती है।

2.14 आंवला पुदीना चटनी

1 कटोरी बनाने के लिए (बनाने का समयः 15 मिनट)

सामग्री	मात्रा
पुदीना - साफ किया और धोया हुआ	1 गुच्छा
हरा धनिया - साफ किया और धोया हुआ	½ गुच्छा
आंवला	2 छोटे कटे हुए
हरी मिर्च	2-3 कटी हुई
लहसुन	2-3 कली कटी हुई
अदरक	1 छोटा टुकड़ा
प्याज	1 मीडियम कटी हुई
गुड़/चीनी	1 चम्मच
नमक, जीरा पाउडर	स्वादानुसार

बनाने की विधि

- उपरोक्त सभी सामग्रियों को ग्राइंडर में डालकर महीन पीस लें या सभी को सिल-बट्टे में पीस लें
- आखिर में नमक और गुड़ डालें
- हवाबंद बोतल में भरकर रखें

पोषक तत्वों की जानकारी

- आंवला शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। सामान्य फ्लू और इंफेक्शन से बचाता है
- स्तनपान में सहायक - सुनिश्चित करता है कि शिशु को प्रतिरक्षा बढ़ाने वाला दूध मिले
- रक्तचाप का संतुलन बनाए रखता है, कब्जियत में राहत और एडिमा यानी सूजन को नियंत्रित रखता है
- इसमें डायबिटीज रोधी गुण भी है

2.15 सोयाबीन भरवां पराठा

3-4 पराठा बनाने के लिए (तैयारी और पकने का समयः 30 मिनट)

सामग्री	मात्रा
गेहूं का आटा	2 कप
सोयाबीन - पूरी रात भिगोया हुआ	100 ग्राम उबला और मसला हुआ
प्याज	2 - बारीक कटी हुई
अदरक - कद्दूकस किया हुआ	छोटा टुकड़ा
नमक, काली मिर्च, अजवाइन, जीरा	स्वादानुसार
हरा धनिया, हरी मिर्च	कटी हुई
घी/तेल	2 बड़े चम्मच

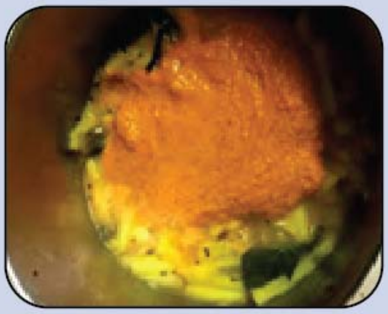
बनाने की विधि

- गेहूं के आटे में पानी डालकर नरम गूंथ लें और एक ओर रख दें
- उबले हुए सोयाबीन को ग्राइंडर में डालकर पीस लें। ग्रामीण क्षेत्रों में सहूलियत के अनुसार सिल-बट्टे में भी पीस सकते हैं
- तवे में तेल गर्म करें, जीरा, अदरक, प्याज और हरी मिर्च डालकर कुछ मिनट तक पकाएं
- पिसा हुआ सोयाबीन और मसाले डालें। यदि उपलब्ध हो तो कुछ कटी हुई मेथी की पत्तियां डालें
- अच्छे से मिक्स करें ताकि यह पराठे में भरने के लिए पर्याप्त रूप से सूख जाए। कटी हुई धनिया पत्ती डालें। पराठे में भरने के लिए इसका उपयोग करें
- गूंथे आटे को समान भागों में बांटकर उसकी लोइयां बनाइए और उसे बेल लें
- सोयाबीन के सूखे भरावन को हरेक के अंदर डालें और थोड़े तेल के साथ उसे वापस बंद कर दें
- फिर से पराठे के रूप में बेल लें
- तवे को गर्म करें, तेल या घी लगाकर दोनों तरफ से पराठे को सेक लें। गर्मागर्म परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- सोयाबीन वनस्पति आधारित प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा का उत्तम स्रोत है
- फाइबर और अनेक प्रकार के खनिज तत्व एवं विटामिन प्रदान करता है - फोलेट, कॉपर तथा थायमिन

2.16 अनानास की चटनी (अनानास सांसव)



1 कटोरी बनाने के लिए **(तैयारी और पकने का समयः 30 मिनट)**

सामग्री	मात्रा
अनानास	150 ग्राम - क्यूब आकार में
ताजा नारियल	½ कप कद्दूकस किया हुआ
अदरक	छोटे टुकड़ों में कटा
राई, हल्दी पाउडर	1 चम्मच, चुटकी भर
करी पत्ता	थोड़ा
गुड़	2 बड़े चम्मच
नमक, खड़ी लाल मिर्च	तड़के के लिए

बनाने की विधि

- सूखा, भुना और कद्दूकस किया हुआ नारियल, अदरक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर- थोड़े पानी के साथ महीन पेस्ट में पीस लें
- तेल गरम करें, राई को चटकाएं -अनानास के कटे हुए टुकड़ें डालें और पकाएं
- नारियल और अदरक की पेस्ट डालें और कुछ मिनटों तक पकाएं
- उसमें मसाला और गुड़ डालें
- अच्छी तरह गलने तक पकाएं
- ंखिड़ी लाल मिर्च का तड़का बनाएं और उसे चटनी के ऊपर डालें
- अनानास की चटनी मीठी होती है, पराठा, डोसा और इडली के साथ इसका लुत्फ उठा सकते हैं

पोषक तत्वों की जानकारी

- पोषक तत्वों से भरपूर - विटामिन सी, थायमिन, पोटेशियम, मैग्निशियम, प्रोटीन और फाइबर
- रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, सूजन कम करता और कब्ज रोकता है

2.17 अदरक की चटनी (अलम पचड़ी)

1 कटोरी बनाने के लिए **(तैयारी और पकने का समयः 20 मिनट)**

सामग्री	मात्रा
चना दाल	2 बड़े चम्मच
सूखी लाल मिर्च	4-5
जीरा, धनिया और राई के बीज	1 चम्मच प्रत्येक
अदरक कटा हुआ	250 ग्राम
इमली का गूदा	1 बड़ा चम्मच
गुड़	1 -2 बड़े चम्मच
करी पत्ता	थोड़ा
नमक	स्वादानुसार

बनाने की विधि

- तेल गर्म करें, उसमें जीरा, चना दाल, खड़ी लाल मिर्च, धनिया बीज, अदरक, इमली और नमक डालें
- कुछ मिनटों तक पकने दें। आंच से उतार लें। ठंडा होने दें। उसमें गुड़ डालें और पीसकर पेस्ट बना लें
- तड़के के लिए - तेल गर्म करें, सरसों के बीज, बची हुई लाल मिर्च और करी पत्ते को तड़काएं
- उसे चटनी के ऊपर डालें
- पराठा या पुलाव के साथ परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- अदरक एंटी-इन्फ्लामेट्री होती है और इसमें अत्यधिक एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं - संक्रमण के खिलाफ लड़ने में सहायक
- इसका पाउडर मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द में काफी राहत देता है
- अदरक पेट की समस्याओं से छुटकारा दिलाता है जैसे कि - कब्ज, जी मिचलाना, मॉर्निंग सिकनेस, पेट में दर्द और गैस

2.C. कुछ मीठा हो जाए
2.18 पोहा केले की फिरनी

1 कटोरी बनाने के लिए (तैयारी और पकने का समयः 25 मिनट)

सामग्री	मात्रा
पोहा	½ कप
दूध	2 कप
चीनी	3 बड़े चम्मच
केला	1
इलायची	2 - 3

बनाने की विधि

- पोहे को कड़ाही में 2 से 3 मिनट तक कुरकुरा होने तक सूखा ही भूनें, इसे लगातार चलाते रहें
- ठंडा होने पर मिक्सर में दरदरे पाउडर सरीखा पीस लें। उसे एक ओर रख दें
- दूध को धीमी आंच पर 10 मिनट तक गर्म करें। दरदरा पीसा हुआ पोहा उसमें डालें
- अच्छे से मिक्स करें और धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए पकाएं
- धीरे-धीरे चीनी डालें
- इसे गाढ़ा होने तक पकाएं, इसके बाद किसी कटोरी या मिट्टी के बर्तन में डालें। अब इसे कुछ घंटों के लिए जमने दीजिए
- ठंडा या फिर गर्म परोसें
- केले को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें और उसे फिरनी के ऊपर रखें

पोषक तत्वों की जानकारी

- यह कार्बोहाइड्रेट, विटामिन बी, आयरन और फाइबर का अच्छा स्रोत है और पचने में सरल है
- यह ग्लूटेन मुक्त है - डायबिटीज के लिए अच्छा है

2.19 चुकंदर का हलवा

1 छोटी कटोरी बनाने के लिए

तैयारी का समयः 10 मिनट
पकने का समयः 20 मिनट

सामग्री	मात्रा
चुकंदर - छिला और कद्दूकस किया हुआ	2 -3 मध्यम आकार के
दूध	1 कप
घी/तेल	1-2 बड़े चम्मच
चीनी	2 -3 बड़े चम्मच

बनाने की विधि

- कड़ाही में घी गरम करें, कद्दूकस किया चुकंदर उसमें डालें। पानी सूखने तक उसे पकाएं
- उसे दूध में मिश्रित करें और गाढ़ा होने तक चलाते रहें। अब चीनी डालें और चलाते रहें
- उसमें घी डालें और लगातार मिक्स करते रहें, जब तक कड़ाही की साइड से घी छूटने न लगे
- आंच से उतार लें
- ठंडा होने के बाद सूखे मेवों - मूंगफली, काजु से सजाएं। भोजन के बाद इस गर्मागर्म परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- आयरन से भरपूर - हीमोग्लोबिन बनाने में सहायक है
- डायबिटीज रोगियों के शुगर लेवल को सही रखता है, रक्तचाप को नियंत्रित करता है और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है
- विटामिन सी, फाइबर, फोलेट और विटामिन से भरपूर है
- चुकंदर - सलाद के अलावा चावल बनाने में कद्दूकस करके और पराठा या पूरी के आटे के साथ भी चुकंदर को गूंथा जा सकता है

2.20 दूधी का हलवा

1 कटोरी बनाने के लिए	तैयारी का समयः 15 मिनट पकने का समयः 20 मिनट

सामग्री	मात्रा
दूधी (लौकी) - छिली, धुली और कद्दूकस की हुई	500 ग्राम
घी/तेल	1 बड़ा चम्मच
दूध	1-2 कप
चीनी	2-3 बड़े चम्मच
इलायची पाउडर	1 चम्मच

बनाने की विधि

- बड़ी कड़ाही में घी गर्म करें, कद्दूकस की हुई दूधी डालें। पानी के सूखने तक उसे पकाएं
- उसमें दूध डालें और 10 -15 मिनट तक उबलने दें। चीनी डालें और लगातार चलाते रह
- गाढ़ा होने तक पकाएं, इलायची पाउडर छिड़कें। आंच से उतार लें
- गर्मागर्म परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- दूधी ऊर्जा, विटामिन बी और सी, फाइबर तथा आयरन से भरपूर होती है
- गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान यह अत्यंत पोषक आहार है - यह अतिरिक्त कैलोरी प्रदान करती है जो इस अवस्था दौरान शरीर की अतिरिक्त कैलोरी की मांग की पूर्ति करती है।

2.21 गुड़ और आटे का हलवा

1 कटोरी बनाने के लिए	(पकने का समयः 20 मिनट)

सामग्री	मात्रा
गेहूं का आटा	½ कप
घी/तेल	2-3 बड़े चम्मच
चीनी/गुड़	½ कप
पानी	1-2 कप
इलायची पाउडर	½ चम्मच

बनाने की विधि

- कड़ाही में घी गरम करें, उसमें आटा डालें और उसके सुनहरा होने तक तथा कच्ची महक के दूर होने तक करीब 10 मिनट तक भून लीजिए
- इसके साथ-साथ दूसरे बर्तन में गुड़ की चाशनी तैयार कीजिए - धीमी आंच पर गर्म पानी में गुड़ को घुलने दें
- आटा तैयार होने पर उसमें कड़ाही के किनारे से गुड़ की चाशनी सावधानीपूर्वक डालें क्योंकि इसके छींटे उड़ सकते हैं।
- गांठ दूर करने के लिए कलछी को तेजी से चलाते हुए अच्छे से मिक्स करें
- गाढ़ा होने और कड़ाही के किनारों से घी छोड़ने तक इसे पकाइए। इलायची पाउडर छिड़किए और गर्मागर्म परोसिए

पोषक तत्वों की जानकारी

- कैलोरी और वसा से भरपूर - लंबे वक्त तक पेट भरा रहता है
- खांसी और जुकाम के कारण बंद होने वाली नाक व गले को आराम देता है

2.D. कुछ चटपटा नाश्ता

2.22 पालक पत्ते और मकई की चाट

2 व्यक्तियों के लिए	तैयारी का समयः 20 मिनट पकने का समयः 15 मिनट

सामग्री	मात्रा
डंठल के साथ पालक पत्ते - साफ व धुले हुए	500 ग्राम
बेसन	2-3 बड़े चम्मच
उबली हुई मकई	1 बड़ा चम्मच
नमक, चाट मसाला, अजवाइन, हींग, हल्दी पाउडर	स्वादानुसार
प्याज, टमाटर, हरी मिर्च	प्रत्येक 1 - बारीक कटी हुई
मूंगफली - दरदरी पीसी हुई	1 बड़ा चम्मच
तेल	डीप फ्राइंग के लिए

बनाने की विधि

- पालक के पत्तों से पानी पूरी तरह निकाल लीजिए
- एक कटोरी में बेसन और पानी का चिकना घोल बनाइए, उसमें हल्दी पाउडर, अजवाइन, चाट मसाला, हींग, पिसी हुई मूंगफली और कटी हुई हरी मिर्च डालें, एक ओर रखें
- लोहे की कड़ाही में पर्याप्त तेल लेकर गरम करें
- पत्तों के सूखने पर उन्हें डंठल के साथ छोटे टुकड़ों में काट लीजिए
- उसे घोल में मिक्स करें और नमक डालें
- चम्मच में थोड़ा घोल लें और उसे गरम तेल में डुबाकर तल लीजिए
- कुरकुरा और सुनहरा होने तक उसे तलें, सारा तेल निकाल लें
- इन पकौड़ों को एक प्लेट में रखिए
- कटी हुई प्याज, टमाटर और उबली हुई मकई से इसे सजाएं
- उसके ऊपर चाट मसाला और इमली खजूर की चटनी डालें

पोषक तत्वों की जानकारी

- पकौड़ा ऊर्जा, प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, फोलिक एसिड, विटामिन ए और सी से भरपूर
- पालक एक सुपरफूड है - बाल, त्वचा, हड्डियों के स्वास्थ्य और रक्त की मात्रा के लिए अच्छी है
- मकई फाइबर, फोलिक एसिड और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स प्रदान करती है
- यह हाजमा को मजबूत करती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है और स्तनों में दूध बढ़ाती है

2.23 इमली, खजूर और गुड़ की चटनी

1 कटोरी बनाने के लिए **(तैयारी और पकने का समयः 20 मिनट)**

सामग्री	मात्रा
इमली का गूदा	100 ग्राम
खजूर	5 - 6
गुड़	1 बड़ा चम्मच
काला नमक, जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर	स्वादानुसार

बनाने की विधि

- इमली को अच्छे से धोकर उस कुछ घंटों के लिए भिगो दीजिए
- बीज निकालें और छलनी की मदद से गुदा बाहर निकालें
- खजूर को 10 मिनट के लिए पानी में भिगो दें - बीज निकालें और काट लीजिए
- कड़ाही में इमली के गूदे को गरम करें - कटी हुई खजूर डालें
- उसमें नमक, जीरा और लाल मिर्च का पाउडर तथा काला नमक डालें और खजूर के नरम होने तक पकाएं
- अब गुड़ डालें और अच्छे से चलाते रहें
- थोड़ा गाढ़ा होने पर आंच से उतार लें और ठंडा होने दें। कांच की बर्नी में भर लें
- पराठा, पुलाव, चीला और रोटी के साथ परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

इमली की चटनी आयरन और विटामिन सी प्रदान करती है
पाचन में सुधार और मतली और उल्टी पर नियंत्रण में सहायक।

2.24 विटामिन भेल

2 व्यक्तियों के लिए (तैयारी और पकने का समयः 20 मिनट)

सामग्री	मात्रा
गाजर	2 मध्यम
खीरा	1 मध्यम
टमाटर	2 मध्यम
मूली	1 छोटी
शिमला मिर्च	1 छोटी
आलू	1 मध्यम, उबला हुआ
अंकुरित मूंग	2 बड़े चम्मच - भाप में पका
देसी चना - पूरी रात भिगोया और उबला हुआ	2 बड़े चम्मच
प्याज	2 मध्यम, बारीक कटी हुई
हरा धनिया	कुछ पत्तियां कटी हुई
हरी मिर्च	1-2 कटी हुई
नमक, जीरा पाउडर, चाट मसाला	स्वादानुसार
सेव (वैकल्पिक)	1 बड़ा चम्मच
इमली-गुड़ की चटनी	1 बड़ा चम्मच
नींबू	1 रस निचोड़ने के लिए

बनाने की विधि

- गाजर, खीरा और मूली को छिलकर धो लीजिए - छोटे क्यूब के आकार में उन्हें काट लें
- शिमला मिर्च, टमाटर, प्याज और उबले आलू को छोटे क्यूब आकार में काट लीजिए
- इन सभी को एक कटोरी में रखिए, भाप में पके अंकुरित मूंग और उबले देसी चने को इसमें डालिए
- सभी को अच्छी तरह से मिक्स करें और सारे मसालों को डालें
- नींबू का रस निचोड़ें, कटी हुई धनिया और हरी मिर्च डालें
- उसके ऊपर सेव और इमली-गुड़ की चटनी डालें
- चटपटी-मसालेदार और रंगबिरंगी भेल तैयार है

पोषक तत्वों की जानकारी

- यह बेहतर स्वास्थ्य से भरपूर नाश्ते की प्लेट है
- प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, विटामिन ए, बी और सी से भरपूर है

2.25 भुनी हुई आलू और शकरकंदी की चाट

2 व्यक्तियों के लिए **(तैयारी और पकने का समयः 20-30 मिनट)**

सामग्री	मात्रा
आलू	2 - 3 मध्यम
शकरकंद - उबला या रेत में भुना हुआ	2 - 3 मध्यम
हरी चटनी (वैकल्पिक)	2 चम्मच
नींबू का रस	1 नींबू
नमक, चाट मसाला, जीरा और लाल मिर्च पाउडर, काला नमक	स्वादानुसार
तेल	1 चम्मच
हरा धनिया	कुछ कटी हुई
हरी मिर्च	1 -2 कटी हुई (वैकल्पिक)

बनाने की विधि

- आलू और शकरकंद को प्रेशर कुकर में 2 - 3 सिटी लगाकर उबाल लें, तवे पर छिलके के साथ सूखा भून लीजिए
- नरम होने पर छिलका निकाल लीजिए और गोल या क्यूब आकार में काट लीजिए
- कड़ाही में तेल गरम करें, कटे हुए आलू और शकरकंद को सुनहरा और कुरकुरा (वैकल्पिक) होने तक हल्का तल लीजिए
- उसे एक कटोरी में डाल लीजिए, उस पर नमक, जीरा पाउडर, नींबू का रस, धनिया पत्ती और कटी हुई हरी मिर्च छिड़कें
- सभी को अच्छी तरह से चलाकर कर मिक्स करें और परोसें

पोषक तत्वों की जानकारी

- शकरकंद आयरन, कैल्शियम, विटामिन ए, सी और फाइबर से भरपूर होता है
- पाचन शक्ति बढ़ाता है, दृष्टि सुधारता है और रक्तचाप को नियंत्रित रखता है

अनुभाग-3

बच्चों के लिए फिंगर फूड

सुरक्षित जैसे मां का प्यार,
वैसे हमारा बाल आहार

फिंगर फूड क्या है?

फिंगर फूड क्या है

- पकड़ने में आसान खाने की चीजें (हाथ से खाई जाने वाली) बच्चे की मुट्ठी के आकार की
- घर पर पकाया फिंगर फूड - प्रोसेस्ड पैक्ड फूड का स्वास्थ्यप्रद विकल्प
- सुनिश्चित करें कि फिंगर फूड विटामिन और मिनरल से भरपूर हो रंग-बिरंगा और आकर्षक होना चाहिए

फिंगर फूड देने की शुरुआत कब करें

- कम से कम सात महीने की उम्र से शुरू करें
- फिंगर फूड के उपयुक्त विकल्पों का पालन करें
- नरम से शुरू कर कुरकुरे खाद्य पदार्थ दें पतली डंडी (स्टिक) आकार के विभिन्न नरम फिंगर फूड देना शुरू कीजिए
- बच्चा 9 महीने का हो फिर हाथ पर उसका बेहतर नियंत्रण हो जाता है, वह खुद खाना खाने लगे इसके लिए उसे प्रोत्साहित कीजिए

फिंगर फूड किसलिए

- चीजों को पकड़ने की क्षमता में सुधार हाथ और आंख के बीच तालमेल को विकसित करने में मदद करता है (सूक्ष्म गतिविधियों का कौशल)
- संवेदनात्मक कामकाज में सुधार लाता है विभिन्न बनावट की सतह व स्वादों की पहचान
- बच्चा स्वयं भोजन करना सीखता है

फगर फूड देते वक्त ध्यान रखने योग्य बातें

- सुनिश्चित करें कि बच्चा सिर ऊंचा कर ठीक से बैठ कर खा सके थोड़ी-थोड़ी मात्रा से शुरुआत करें
- शरीर में अटकने से बचाने के लिए खाद्य चीजों के बीज व छिलके निकाल कर दें
- चीनी व नमक की कुछ मात्रा का उपयोग करें (मसालों से बचें) सुनिश्चित करें कि बच्चे का हाथ साफ हो

3.1 पौष्टिक चावल रोल

4-5 रोल बनाने के लिए	तैयारी का समयः 15 मिनट पकने का समयः 15 मिनट

सामग्री	मात्रा
चावल का आटा	1 कप
छिला और बारीक कद्दूकस किया गाजर और चुकंदर	¼ कप
छिला और बारीक कद्दूकस किया आलू	1
बेसन	2 बड़ा चम्मच
बारीक कटा हुआ हरा धनिया	1 बड़ा चम्मच
नमक और हल्दी पाउडर	स्वादानुसार
गुड़ की पेस्ट (धीमी आंच पर पानी के साथ पिघलाया गुड़)	2 बड़ा चम्मच
घी/तेल	1 चम्मच

बनाने की विधि

- एक गहरे बर्तन में आधा कप पानी के साथ चावल का आटा, बेसन, गाजर, शकरकंद, आलू, हरा धनिया और नमक मिलाएं और चिकना घोल तैयार करें
- तवे पर थोड़ा घी लगाकर चिकना कर लीजिए, कलछी में घोल लेकर तवे पर डालें और छोटे गोल आकार में पतला फैला दीजिए
- इसे दोनों ओर से कुरकुरा और सुनहरा होने तक धीमी आंच पर पकाएं
- ठंडा होने पर प्रत्येक पतले गोले पर गुड़ की पतली परत लगाएं और इसे घुमाकर रोल बनाएं अब हाथों में अच्छी पकड़ वाला रोल तैयार है
- ताजा परोसिए

पोषक तत्वों की जानकारी

- खाने में आसान, अच्छी मात्रा में ऊर्जा प्रदान करता है
- विटामिन ए और सी तथा कैल्शियम एवं प्रोटीन से भरपूर

3.2 राजगीरा और केले की पूरी

5-6 पूरी बनाने के लिए **(तैयारी और पकने का समयः 20 मिनट)**

सामग्री	मात्रा
राजगीरा का आटा	1 कप
मसला हुआ उबला आलू	1
मसला हुआ पका केला	1
घी/तेल	1 चम्मच
नमक	स्वादानुसार
तेल	तलने के लिए

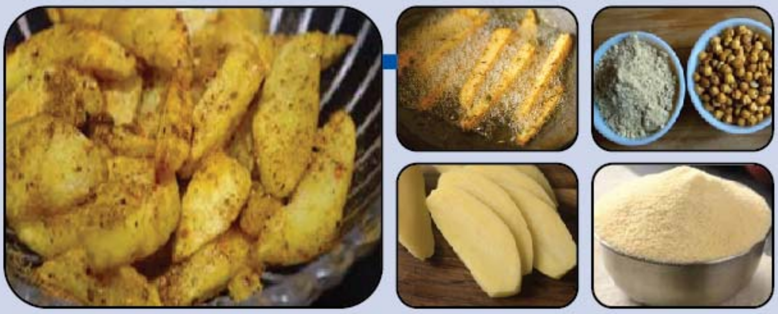
बनाने की विधि

- एक कटोरी में राजगीरा का आटा, घी, मसला हुआ केला, आलू और नमक को अच्छे से मिक्स करें और नरम आटा गूंथ लें।
- कड़ाही में तेल गरम करें।
- गूंथे आटे की एक समान लोई बना लीजिए, छोटी व पतली पूरियां बेल लें और सुनहरी होने तक तल लें।
- ठंडी होने पर बच्चे को रोल बनाकर दीजिए।

पोषक तत्वों की जानकारी

- राजगीरा कैल्शियम, प्रोटीन, आयरन और विटामिन ए, बी और सी का अच्छा स्रोत है।
- केला कई तरह के खनिज तत्व और बेहतरीन फाइबर प्रदान करता है।
- पूरी पौष्टिक और ऊर्जा प्रदान करने वाला आहार है।

3.3 सत्तू रवा के कुरकुरे आलू



15-20 पीस बनाने के लिए | **(तैयारी और पकने का समयः 30 मिनट)**

सामग्री	मात्रा
सत्तू	2 बडे चम्मच
रवा	1-2 बड़े चम्मच
उबले हुए आलू (आसान पकड़ के लिए बड़े आलू)	4
नमक	स्वादानुसार
तेल	तलने के लिए

बनाने की विधि

- आलू को लंबे टुकड़ों में काट लें
- उस पर थोड़ा नमक छिड़कें
- सत्तू और पानी का चिकना पेस्ट तैयार करें, हल्दी पाउडर और नमक डालकर अच्छे से मिक्स करें
- कड़ाही में तेल गरम करें
- आलू की स्लाइस को सत्तू पेस्ट में डुबोएं
- एक प्लेट में भुना हुआ रवा लें, अब डूबी हुई आलू की स्लाइस को चारों ओर से रवे में लपेट लीजिए
- स्लाइस को करारे होने तक गरम तेल में धीमी आंच पर तलें
- इसी तरह गाजर और शकरकंद की लंबी स्लाइस तलकर बच्चों को दी जा सकती है

पोषक तत्वों की जानकारी

- ऊर्जा और प्रोटीन का अच्छा स्रोत है
- रवा कैल्शियम, आयरन और विटामिन B6 प्रदान करता है
- एनीमिया से बचाता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है

3.4 केला उत्तपम

5-6 उत्तपम बनाने के लिए (तैयारी और पकने का समयः 30 मिनट)

सामग्री	मात्रा
मसला हुआ पका केला	½ कप
रवा	1 कप
दही	½ कप
पीसी हुई चीनी	1 बड़ा चम्मच
नमक	स्वादानुसार
घी/तेल	1 बड़ा चम्मच
कद्दूकस किया नारियल	2 बड़ा चम्मच
बेसन	1 चम्मच

बनाने की विधि

- एक गहरे कटोरे में रवा, दही, बेसन और नमक में हलका गरम पानी मिलाकर एक घोल तैयार कर लीजिए
- इसे 10 मिनट के लिए ढंक कर रख दें
- घोल में खमीर उठने पर मसला हुआ केला, चीनी और कद्दूकस नारियल डालिए
- तवा गरम करें, उस पर थोड़ा पानी छिड़कें और कपड़े का उपयोग कर उसे धीरे से साफ कर लें
- एक कलछी से उस पर घोल डालें, उसे गोल आकार में पतला फैला दीजिए
- धीमी आंच पर पकने दें, दोनों तरफ घी लगाएं
- जब दोनों तरफ से पक जाए तो आंच से उतार लीजिए, ठंडा होने दीजिए
- बीच से आधा काटें और परोसिए

पोषक तत्वों की जानकारी

- स्पंजी उत्तपम पचने में आसान है और इसमें केले का मीठा स्वाद भी है
- कैलोरी, प्रोटीन और विटामिन प्रदान करता है
- पेट के लिए अच्छा और पेट भरा-भरा महसूस होता है

3.5 रोटी चूरमा लड्डू

5-6 लड्डू बनाने के लिए (तैयारी और पकने का समयः 30 मिनट)

सामग्री	मात्रा
साबुत गेहूं की रोटी (कुरकुरी रोटी उपयोग करें/बासी रोटी भी उपयोग कर सकते हैं)	3 - 4
बारीक पीसी मूंगफली और सफेद तिल	1 बड़ा चम्मच
घी/तेल	2 बड़ा चम्मच
गुड़ - बड़े टुकड़ों में कटा	3 बडा चम्मच

बनाने की विधि

- रोटी के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए या मिक्सर में बारीक पीस लीजिए
- गुड़ और घी को गरम करें जब तक गुड़ पिघल न जाए, आंच से उतार लें
- उसमें रोटी का चूरा, पीसी मूंगफली और तिल डालिए
- हाथ से इन सभी को अच्छे से गूंथ लें
- हथेली को घी लगाकर चिकना कीजिए और छोटे लड्डू बनाना शुरू करें
- एयर टाइट डिब्बे में भर लें

पोषक तत्वों की जानकारी

- लड्डू ऊर्जा प्रदान करते हैं।
- यह आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन से भरपूर होता है।

3.6 ज्वार तिल लॉलीपॉप

5-6 लॉलीपॉप बनाने के लिए **(तैयारी और पकने का समयः 20 मिनट)**

सामग्री	मात्रा
ज्वार का आटा (भुना हुआ)	1 कप
घी/तेल	2 बड़े चम्मच
कटा हुआ गुड़	½ कप
सफेद तिल	1 बड़े चम्मच

बनाने की विधि

- एक बड़ी कड़ाही में घी गरम करें, धीमी आंच पर गुड़ के पिघलने तक पकाएं। लगातार चलाते रहें
- आंच से उतार लें, ज्वार का आटा और तिल का बीज डालें
- अच्छे से मिक्स करिए और ठंडा होने के लिए कुछ मिनट तक साइड पर रखें
- थोड़े घी से अपनी हथेलियां चिकनी कर लें और मिश्रण से छोटे लड्डू बनाना शुरू करें
- प्रत्येक लड्डू के बीच में एक रंगीन पतली डंडी लगाएं ताकि यह लॉलीपॉप सरीखी लगे
- उसे अच्छे से जमने दें और फिर एक बर्नी में भर लीजिए

पोषक तत्वों की जानकारी

- ज्वार का लॉलीपॉप बच्चे शौक से खाते हैं
- ऊर्जा, प्रोटीन, कैल्शियम और आयरन का बेहतरीन स्रोत है
- रोग प्रतिरोधक क्षमता और ऊर्जा बढ़ाता है

3.7 मकई सहजन के करारे क्रैकर

8-10 क्रेकर बनाने के लिए **(तैयारी और पकने का समयः 30 मिनट)**

सामग्री	मात्रा
साबुत गेहूं का आटा	½ कप
मकई का आटा	2 बड़े चम्मच
बेसन	1 बड़ा चम्मच
सहजन का पाउडर	2 चम्मच
दूध	2 चम्मच
जीरा पाउडर	½ चम्मच
नमक, हल्दी पाउडर	स्वादानुसार
चीनी	1 चम्मच
तेल - तलने के लिए	
पानी - आटा गूंथने के लिए	

बनाने की विधि

- एक कटोरे में सारी सामग्रियों को मिला दीजिए फिर पानी और एक बड़े चम्मच तेल की मदद से सख्त आटा गूंथिए
- उसकी एक समान लोई तैयार करें।
- उसे एक सख्त और समतल सतह पर सपाट बेल लीजिए
- कांटे की मदद से सपाट टुकड़ों को दबाएं और चाकू की मदद से दो इंच के चौकोर या डायमंड आकार में उसे काट लीजिए।
- गहरी कड़ाही में पर्याप्त तेल गरम कीजिए
- करारे और सुनहरे भुरे होने तक इन टुकड़ों को धीमी आंच में तल लीजिए
- ठंडा होने पर उसे एयर टाइट बर्नी में भर लें

पोषक तत्वों की जानकारी

- क्रैकर खाने में बेहद करारे होते हैं
- प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन ए और सी, फाइबर तथा आयरन से भरपूर है

सुपोषण की प्रणेता संस्थाएं

adani wilmar

For a healthy growing nation

अदानी विलमार लिमिटेड, प्राइवेट अवसंरचना के लिडर अदानी ग्रुप और सिंगापुर के प्रमुख कृषि-व्यावसायिक समूह, विलमार इंटरनेशनल लिमिटेड का जनवरी 1999 में निगमित किया गया संयुक्त उद्यम है। अदानी ग्रुप का निर्माण राष्ट्रीय आर्थिक महत्त्व के विकासशील दिग्गजों की राष्ट्र निर्माण की दूरदर्शिता से बनाई गयी कंपनी है। विलमार इंटरनेशनल लिमिटेड के व्यावसायिक कार्यों में पाम की खेती, तिलहन की पिसाई, खाद्य तेल रिफाइनिंग, चीनी मिलिंग और रिफाइनिंग, स्पेश्यालिटि फेयट, ओलियो-केमिकल, बायोडीज़ल, और उर्वरक विनिर्माण और अनाज की क्वालिटि को उत्तम बनाने के लिए की गयी कई प्रक्रियायें शमिल हैं। इनके चीन, भारत, इंडोनेशिया, और इतर 50 देशों में 450 उत्पादन के कारखाने और व्यापक वितरण नेटवर्क्स हैं।

ये संयुक्त उद्यम की स्थापना मुंद्रा, गुजरात में भारत की पहली पोर्ट-आधारित रिफाइनरी की स्थापना के साथ हुई और अन्य स्थानों पर भी ऐसे कई कारखाने स्थापित किये गए हैं।

---

adani
Foundation

अदानी ग्रुप ने 1996 में अदानी फाउंडेशन की स्थापना के साथ अपने संचालित विस्तारों के समुदायों को सकारात्मक रूप से प्रभावित किया। आज फाउंडेशन अदानी ग्रुप के सीएसआर विंग के रूप में जरूरी सुविधाओं से वंचित लोगों के लिए सहायक बन उनके लिए काम कर रहा है। इनके आदर्श चार प्रमुख क्षेत्रों - शिक्षण, समुदाय, स्थायी आजीविका और ग्रामीण अवसंरचना के लिए किये गए कामों में स्पष्ट रूप से परिलक्षित होते हैं। फाउंडेशन का मुख्यालय अहमदाबाद में स्थित है। फाउंडेशन चार विशेष परियोजनाओं- सुपोषण, स्वच्छाग्रह, सक्षम और उड़ान का संचालन करता है। यह 15 राज्यों में 5,00,000 से भी ज्यादा परिवारों के जीवन को समृद्ध बनाता है।