

बाजरीच्या काही पाककृती

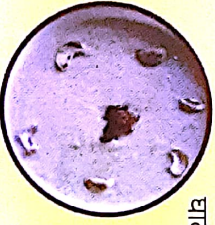
बाजरीची खिचडी

साहित्य - बाजरी १ वाटी, हिरवी मूग डाळ १ वाटी, तांदूळ पाव वाटी, कादा १, टमाटा १, बटाटा १, आलं लसुण पेस्ट १ चमचा, गरम मसाला १ चमचा, तिखट १ चमचा, धणे, जीरे पुड १ चमचा, हिंग, मोहरी, जीरे, तेल फोडणीसाठी, मीठ चवीनुसार



कृती -

1. बाजरी स्वच्छ धुवून मिक्सरमध्ये थोडे-थोडे फिरवून बाजरीचा कोंडा काढून घ्या
 2. धुतलेली बाजरी ८ तास भिजत घालावी, ८ तासानंतर कुकरला फोडणी घालून (हिंग, मोहरी, तेल) चिरलेला कांदा परतून घ्यावा. नंतर टमाटर, बटाटाचे काप घालून परतून घ्यावे. आलं लसुणची पेस्ट, गरम मसाला, हळद, तिखट, धणे, जीरे पुड, थोडी कोथींबीर घालून परतून घ्यावे.
 3. हिरवी मूग डाळ धुवून घ्यावी, तांदूळ धुवून घ्यावे व भिजलेल्या बाजरीसोबत फोडणीमध्ये परतून घ्यावे.
 4. ६ वाट्या गरम पाणी टाकून चवीनुसार मीठ घालावे व कुकरला ३/४ शिट्या घाब्यात कुकरची वाफ थंड झाल्यावर झाकण उघडावे. लसुणाच्या फोडणीचे तेल करून खिचडीवर घालावे व खिचडी मिक्स करून गरम गरम वाढावी. कढी सोबत अर्धीक चविष्ट लागते.
- बाजरीची खीर करण्यासाठी प्रथम बाजरी पाण्यात रात्रभर भिजवून ती थोडीशी वाळवून त्याला सडून घ्यावे. नंतर फटकून साफ करून उकळत्या पाण्यात घालावे आणि चांगले शिजवून घ्यावे. नंतर त्यात गूळ, दूध घालून थोडे झायफूट्स घालून चांगली उकळी घेऊ घावी. गरम गरम खाण्यासाठी वापरावी.



बाजरीची खीर



संकलन

शुभांगी वाटाणे

कार्यक्रम सहाय्यक, गृहविज्ञान
कृषि विज्ञान केंद्र, वाशीम

स्रोत :

- महात्मा फुले कृषि विद्यापीठ, राहुरी
- डॉ. पंजाबराव देशमुख कृषि विद्यापीठ, अकोला
- मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी
- यांच्या दैनंदिनी, माहिती पुरस्त्रिका व वडीपत्रिका, शेती तज्ज्ञांचे व आहार तज्ज्ञांचे लेख

प्रकल्प संचालक आत्मा,

वाशीम

कृषि विज्ञान केंद्र,

वाशीम



बाजरी

झाता बाजरीची भाकर
नरमेल अंगातील साखर



प्रकल्प संचालक आत्मा, वाशीम

कृषि विज्ञान केंद्र, वाशीम

बाजरी : एक परिपूर्ण तृणधान्य

सन २०२३

इंग्रजी नाव - Pearl Millet

शास्त्रीय नाव - Pennisetum glaucum

स्थानीक नाव - बाजरी

उत्पादीत क्षेत्र - महाराष्ट्र, राजस्थान, गुजरात, उत्तर प्रदेश, हरियाणा

उपलब्ध पोषक तत्वे - स्निग्ध पदार्थ, प्रथिने, खनीजे, कॅल्शियम, फॉस्फोरस, विषमय पदार्थ, तंतुमय पदार्थ, जिवनसत्त्व अ, बी१, जीवनसत्त्व ई आणी फॉलीक अॅसीड

बदलत्या जीवजशैलीत शहरी भाजातील ग्राहकांला उपयोजी

सर्व तृणधान्यात जास्तीची ऊर्जा देणारी बाजरी असल्याने थंडीच्या दिवसात लोक बाजरी जास्त खातात. बाजरीत सल्फरयुक्त अमीनो अॅसिड असल्याने लहान मुले आणी गर्भवती मातांसाठी बाजरी अतिशय उपयुक्त आहे.

अतिकडच्या काळात बेकरी पदार्थाचा आहारात मोठ्या प्रमाणावर समावेश केल्याने लहान मुलांमध्ये बद्धकोष्ठता, पोट साफ न होणे यासारखे आजार बळावलेले आढळतात. त्याचप्रमाणे महिलांमध्ये हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होणे, आहारात गव्हाचा वापर सातत्याने केल्यास र्युटेनची अॅलर्जी उद्भवणे अशा समस्यांना टाळण्यासाठी आहारात बाजरी पिकाचा वापर करणे खूपच हिताचे ठरते.

पौष्टीक तृणधान्याचा आहारात समावेश करण्या अगोदर ध्यावयाची खबरदारी

- 1) तृणधान्य हे वापरण्याअगोदर ६ ते ८ तास भिज घालावे. यामुळे यातील उष्णता कमी होऊन त्यातील उपलब्ध असणारे तंतुमय पदार्थ, पाणी शोषून घेतिल व त्यानंतर त्याचे पीठ बनवायचे असल्यास ते बळक उन्हात वाळवून घ्या.
- 2) शक्यतोवर तृणधान्य शिजवतांना मातीचे भांडे वापरल्यास त्यातील पौष्टीकता कायम राहिल.
- 3) रूपांना तृणधान्याचा आहार देताना अंबील सारखा खमीर आलेला पदार्थ दिल्यास त्याला आजारातून बाहेर आणण्यास अधिक उपयुक्त ठरू शकते.
- ४) तृणधान्याचा वापर करताना शक्यतोवर पकाव तृणधान्याचा पदार्थ करावा. व एकच प्रकारचे तृणधान्याचा आहार बऱ्याच काळपर्यंत करणे टाळून त्यात ४ ते ५ दिवसात बदल करावा.

आहारातील महत्त्व

बाजरीच्या १०० ग्रॅम दाण्यामधील घटकामें प्रमाण	
प्रथिने	१०.६ टक्के
विषमय पदार्थ	७१.६ टक्के
निगमपदार्थ	५ टक्के
तंतुमय पदार्थ	१.३ टक्के
कॅल्शियम	३० टक्के
पोटशियम	३७० मि. ग्रॅ.
मॅग्शियम	१०६ मि. ग्रॅम
लोह	८ मि. ग्रॅम
जस्त	५ मि. ग्रॅम
कॅल्शियज	३६०

खाद्यपदार्थांमध्ये बाजरीचा वापर

भारतीय खाद्यपदार्थांमध्ये बाजरीच्या शिजव्या भाकरी किंवा भणटे (थालिपीड) हा मुख्य पदार्थ आहे. पव्हाच्या मिलाबरोबर मिसळून वापरला येतो. यामुळे ग्रॅमिनाची उपलब्धता वाढते. रंग, स्वाद, सुधारल्याने बेकरीमध्ये रसाचा वापर वाढण्यास मदत होईल. शिजविसर बाजरीमध्ये कॅरोटीन व अ जीवनसत्त्व अधिक असते. पारंपरिक पद्धतीचा वापर करून चवदार पापडी, गोड, तिखट सांडणे यासारखे पदार्थ तयार करता येतात. याशिवाय बाजरीपासूनच्या पाळे कडक भाजलेल्या भाकरीदेखील चवदार लागतात अशा भाकरी आणि भजी (विशेष प्रकारची भाजी) वेळ अभावस्थेच्या दिवशी पराडवाडयातील तारूर - उरमानाबाद जिल्ह्यांत मोठ्या आवडीने खाल्ल्या जातात.



पारंपरिक पदार्थ	भाकरी, बाजरीचे डांणर, खिचडी, खीर, पुर्णा, मेथीचे घण्टे, खाती, शेव, लारडू, बर्फी, पकोडे, दोळका, चाट	उपरोटिक पदार्थ	खाती व गोब विरिन्दे गव्हाच्या चिचकारेचे मिश्र पदार्थ दोळका, इन्वली, पास्ता
बेकरीतील पदार्थ	विरिन्दे, नानखटाई, केक, ब्रेड, खाती व गोड विरिन्दे, खात्रा विरिन्दे	मिश्र पदार्थ	कडधान्य व बाजरी यांचे मिश्र पदार्थ
इतर पदार्थ	पास्ता, मॅकरोनी व मिसोलाई		

वरील सर्व पदार्थ चविष्ठ होतात त्यामुळे ग्राहकांकडून चांगला प्रतिसाद मिळत आहे. गृहिणींनी असे विविध पदार्थ करून घेतीलुसार सुधारणा करावी व बाजरीच्या पोषणमूल्यांचा फायदा आपल्या कुटुंबियांचे आरोग्य सुधारण्यास करून द्यावा.

बाजरीच्या पर्यायी खाद्यपदार्थांच्या सेवनामुळे चारित्र्य रेषेखालील लोकांना तिलासा मिळेल व अन्न सुरक्षिततेच्या दृष्टीने भारताला हातभार मिळेल.

