

बाजरीच्या काही पाककृती

बाजरीची खिचडी

साहित्य - बाजरी १ वाटी,
हिरवी मूग डाळ १ वाटी,
तांदूळ पाव वाटी, कांदा
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 -

१. बाजरी स्वच्छ धुवून मिक्सरमध्ये थोडे-थोडे फिरवून
बाजरीचा कांडा काढून घ्या
२. 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 लसूणची पेस्ट, गरम मसाला, हळद, तिखट,
धणे, जीरे पुड, थोडी कोथिंबीर घालून परतून घ्यावे.
३. हिरवी मूग डाळ धुवून घ्यावी, तांदूळ धुवून घ्यावे व
भिजलेल्या बाजरीसोबत फोडणीमध्ये परतून घ्यावे.
४. ६ वाट्या गरम पाणी टाकून चवीनुसार मीठ घालावे व
कुकरला ३/४ शिट्या घाव्यात कुकरची वाफ थंड झाल्यावर
झाकण उघडावे. लसूणाच्या फोडणीचे तेल करून खिचडीवर
घालावे व खिचडी मिक्स करून गरम गरम
घालावी. कढी सोबत अधिक चविष्ट
लागते.

बाजरीची खीर



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 झयफूट्स घालून चांगली उकळी
येऊ द्यावी. गरम गरम खाण्यासाठी वापरावी.

बाजरी : एक परिपूर्ण तृणधान्य



संकलन

शुभांगी वाटाणे

कार्यक्रम सहाय्यक, गृहविज्ञान
कृषि विज्ञान केंद्र, वाशीम

उग्रात :

- महात्मा फुले कृषि विद्यापीठ, राहुरी
 - डॉ. फंजाबरव देशमुख कृषि विद्यापीठ, अकोला
 - मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी
- यांच्या देनिदनी. माहिती पुस्तिका व वडीपत्रिका, शेती तज्ज्ञांचे व
आहार तज्ज्ञांचे लेख

प्रकल्प संचालक आत्मा,

वाशीम

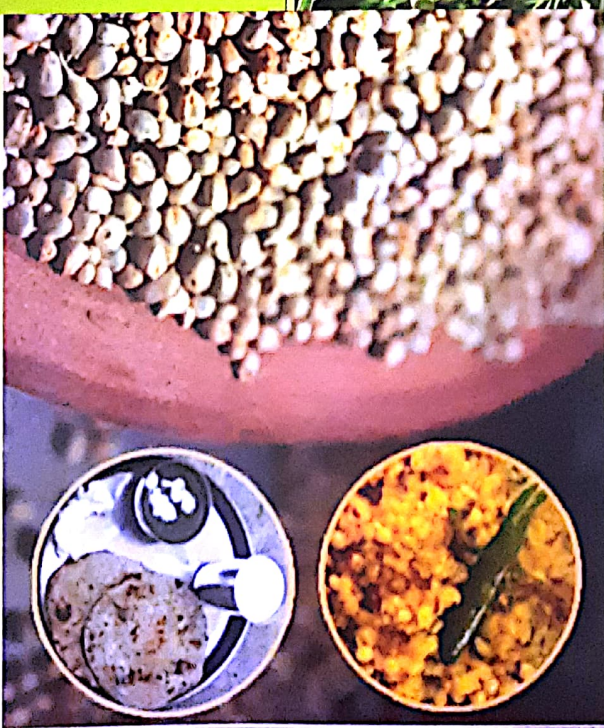
कृषि विज्ञान केंद्र,

वाशीम



बाजरी

छाता बाजरीची भाकर
नरमेल अंगातील साखर



प्रकल्प संचालक आत्मा, वाशीम
कृषि विज्ञान केंद्र, वाशीम

- 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, फॉस्फरस, पिष्टमय पदार्थ, तंतुमय पदार्थ, जिवनसत्त्व अ, बी५, जीवनसत्त्व ई आणि फॉलीक अॅसीड

बदलत्या जीवन्शैलीत शहरी भाजारीत ग्राहकांता उपयोजी

सर्व तृणधान्यात जास्तीची ऊर्जा देणारी बाजरी असल्याने थंडीच्या दिवसात लोक बाजरी जास्त खातात. बाजरीत सल्फरयुक्त अमीनो अॅसिड असल्याने लहान मुले आणि गर्भवती मातासाठी 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 र्लुटेनची अॅलर्जी उद्भवणे अशा समस्यांना टाळण्यासाठी आहारात बाजरी पिकाचा वापर करणे खूपच हिताचे ठरते.

पौष्टीक तृणधान्याचा आहारात समावेश करण्याचा अगोदर घ्यावयाची स्वबुद्धी

- 1) तृणधान्य वे वापरण्याआगेतर ६ ते ८ तास भिजू घालावे. यामुळे यातील उष्णता कमी होऊन त्यातील उपलब्ध असणारे तंतुमय पदार्थ, पाणी शोषून घेतील व त्यानंतर त्याचे पीठ बनवायचे असल्यास ते कडक उरतले वाळवून घ्या.
- 2) शक्यतोच तृणधान्य शिजवतांना मातीचे भांडे वापरल्यास त्यातील पौष्टीकता कायम राहिल.
- 3) रूग्णांना तृणधान्याचा आहार देताना आंबील सारखा खमीर आलेला पदार्थ दिल्यास त्याला आजारातून बाहेर आणण्यास अधिक उपयुक्त ठरू शकते.
- ४) तृणधान्याचा वापर करताना शक्यतोच एकाच तृणधान्याचा पदार्थ करावा. व एकाच प्रकारचे तृणधान्याचा आहार बऱ्याच काळपर्यंत करणे टाळून त्यात ४ ते ५ दिवसांत बदल करावा.

आहारातील महत्त्व

बाजरीच्या १०० ग्रॅम दाण्यामधील घटककांचे प्रमाण	
प्रथिने	१०.६ टक्के
पिष्टमय पदार्थ	७१.६ टक्के
स्निग्ध पदार्थ	५ टक्के
तंतुमय पदार्थ	१.३ टक्के
कॅल्शियम	३० टक्के
पोटॅशियम	३७० मि.ग्रॅ.
मॅग्नेशियम	१०६ मि.ग्रॅम
लोह	८ मि.ग्रॅम
जस्त	५ मि.ग्रॅम
कॅलरीज	३६०

खाद्यपदार्थांमध्ये बाजरीचा वापर

भारतीय खाद्यपदार्थांमध्ये बाजरीच्या पिठाची भाकरी किंवा धपाटे (यालिपीठ) हा मुख्य पदार्थ आहे. गव्हाच्या पिठाबरोबर मिसळून वापरता येते. यामुळे प्रथिनांची उपलब्धता वाढते. रंग, स्वाद, सुधारल्याने बेकरीमध्ये त्याचा वापर वाढण्यास मदत होईल. पिवळसर बाजरीमध्ये कॅरोटीन व अ जीवनसत्त्व अधिक असले. पारंपरिक पद्धतीचा वापर करून चवदार पापडी, गोड, तिखट सांडगे यासारखे पदार्थ तयार करता येतात. याशिवाय बाजरीपासूनच्या पाळकडक भाजलेल्या भाकरीदेखील चवदार लागतात अशा भाकरी आणि भजी (विशेष प्रकारची भाजी) वेळ अमावस्येच्या दिवशी मराठवाड्यातील लार्स - उस्मानाबाद जिल्ह्यांत मोठ्या आवडीने खाल्ल्या जातात.



पारंपरिक पदार्थ	भाकरी, बाजरीचे डांगार,, खिचडी, खीर, चुर्मा, मेथीचे धपाटे, खारी, शेव, लाडू, भर्ती, पकोडे, ढोकळा, चाट	डायबेटिक पदार्थ	खारी व गोड बिस्किटे गव्हाच्या पिठाबरोबर मिश्र चपती ढोकळा, इन्डी, पारस्ता
बेकरीतील पदार्थ	बिस्किटे, नानखटाई, केक, ब्रेड, खारी व गोड बिस्किटे, खोब्रा बिस्किटे	मिश्र पदार्थ	कडधान्य व बाजरी यांचे मिश्र पदार्थ
इतर पदार्थ	पारस्ता, मॅकरोनी व मिसोलाई		

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

बाजरीच्या पर्यायी खाद्यपदार्थांच्या सेवनामुळे दारिद्र्य रेषेखालील लोकांना दिलासा मिळेल व अन्न सुरक्षिततेच्या दृष्टीने भारताला हाताभार मिळेल.

घरगुती स्तरावर किंवा विक्रीच्या दृष्टीने लघुउद्योग केल्यास उरघ्याचे उत्तम साधन होईल व आर्थिक स्तर उंचावेत.

