



बाजरे के पौष्टिक उत्पाद

कमलेश शर्मा* और रमाकान्त शर्मा**

🔥 आज अधिकतर लोग केवल गेहूं के आटे से बनी रोटी खाते हैं, जबकि 80 के दशक से पहले गेहूं की रोटी वार-त्यौहार एवं अतिथियों के लिये बनाई जाती थी। ज्यादातर जौ, चना, बाजरा, ज्वार और मक्का के आटे की रोटियां ही खाई जाती थीं। ये अनाज पौष्टिक तत्वों से युक्त और सेहत के लिये लाभदायक होते हैं। बाजरे में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। यह जानलेवा कैंसर की रोकथाम भी करता है। बाजरे में ग्लाइसेसिलेटेड हीमोग्लोबिन पाया जाता है। इसकी भारत में तेजी से बढ़ते जा रहे मधुमेह रोग के निदान में मुख्य भूमिका है। सरकार ने पोषण संबंधी जरूरतों की आपूर्ति करने के लिये बाजरे को सार्वजनिक वितरण प्रणाली में शामिल करने की घोषणा भी की है। बाजरे को पोषण तत्वों में समृद्ध होने के कारण न्यूट्रिया मिलेट्स/न्यूट्रिया सीरियल्स भी कहा जाता है। 🔥

भारत सरकार द्वारा कुपोषण नियन्त्रण के लिये न्यूट्री फॉर्म पायलट प्रोजेक्ट का वर्ष 2013-14 से संचालन किया जा रहा है। इसका मुख्य उद्देश्य बाजरे की फसल को बढ़ावा देना व इसके प्रसंस्करण व मूल्य संवर्द्धन से नये उत्पाद तैयार कर कुपोषित जनसंख्या तक पहुंचाना है। परम्परागत तरीके से बाजरे के कुछ ही व्यंजन बनाये जाते हैं, जैसे-बाजरे की रोटी, खिचड़ी, राबड़ी व चूरमा आदि। ये ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं द्वारा बनाये जाते हैं। साधारणतः घरों में जिन व्यंजनों

*प्रधानाचार्य, राज बालिका माध्यमिक विद्यालय किशनगढ़, अजमेर (राजस्थान); **कृषि विज्ञान केन्द्र अजमेर (एस.के.एन. कृषि विश्वविद्यालय, जोबनेर) राजस्थान



बाजरे के लड्डू

को गेहूं से बनाने का प्रचलन है, यदि उसके स्थान पर बाजरे का उपयोग किया जाये तो व्यंजन के पोषक तत्व में भी वृद्धि हो जाएगी व कुपोषण की स्थिति भी नहीं आयेगी।

लड्डू

सामग्री

बाजरे का आटा 1 कटोरी, बेसन आधी कटोरी, बूरा/गुड़ 1 कटोरी, घी 1 कटोरी, गोंद 25 ग्राम, सूखे मेवे।

विधि

- बाजरे व बेसन को मिलाकर छान लें व कम मात्रा में घी कड़ाही में लेकर



लड्डू

मठरी

सामग्री

बाजरे का आटा 1 कटोरी, मैदा आधा (1/2) कटोरी, कसूरी मेथी 1 चम्मच, अजवायन एक चौथाई चाय चम्मच, नमक स्वादानुसार, तेल मोयन व तलने के लिए।



विधि

- बाजरे का आटा व मैदा को छानकर उसमें नमक, मेथी पत्ता व अजवायन को मिला लें।
- आटे में थोड़े तेल का मोयन कर पानी से सख्त आटा गूँथें।
- गूँथे आटे के छोटे-छोटे गोले बनाकर पतली रोटी बेलकर चाकू से मठरी काट लें।
- तेल गर्म कर धीमी आंच पर मठरियों को सुनहरा होने तक तलें। ठण्डा कर मठरियों को डिब्बों में रखें।

ढोकला

सामग्री

बाजरे का मोटा आटा 1 कटोरी, मोठ का आटा एक चौथाई कटोरी, प्याज एक, अदरक छोटा टुकड़ा, जीरा एक चौथाई छोटा चम्मच, दही 1 कटोरी, पापड़ एक चौथाई छोटा चम्मच, तेल दो छोटे चम्मच, नमक, मिर्च, हरा धनिया व हरी मिर्च स्वादानुसार।



विधि

- सभी सामग्री डालकर सख्त आटा गूँथें।
- आटे के छोटे-छोटे गोले बनाकर उसे जाली के ऊपर रखकर 20 मिनट भाप में पकायें।
- गोले में चम्मच या चाकू डालकर देखें कि सामग्री चिपक तो नहीं रही है, तब आंच से उतार लें।
- थोड़े से तेल में राई डालकर ढोकले में तड़का लगाएं।
- गरम-गरम दाल, हरी चटनी व गुड़ के साथ परोसें।

अंतर्राष्ट्रीय पौष्टिक अनाज वर्ष 2023

मार्च 2021 में संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा भारत की ओर से पेश एक प्रस्ताव को सर्वसम्मति से स्वीकार कर लिया गया, जिसके तहत वर्ष 2023 को 'अंतर्राष्ट्रीय पौष्टिक अनाज वर्ष' घोषित किया गया। इसका उद्देश्य बदलती जलवायु परिस्थितियों में पौष्टिक अनाज के पोषण और स्वास्थ्य लाभ और इसकी खेती के लिये उपयुक्तता के बारे में जागरूकता बढ़ाना है। पौष्टिक अनाज में ज्वार, बाजरा, रागी, कंगनी, कुटकी, कोदो, सांवां आदि शामिल हैं।

मिक्स आटे को कम आंच पर तब तक भूनें, जब तक कि आटे का रंग बदलकर सुनहरा न हो जाये व सौंधी खुशबू आने न लगे।

- आंच से उतारकर ठंडा होने पर उसमें बूरा मिलायें व कड़ाही में थोड़ा घी डालकर गोंद को फुलायें व आटे में मिलायें।
- अब बाकी बचा घी भी गरम करके आटे में अच्छी तरह से मिला लें व छोटे-छोटे गोल-गोल लड्डू बनायें



प्रायोगिक प्रशिक्षण के दौरान तैयार बाजरे के पौष्टिक एवं स्वादिष्ट व्यंजन

व सर्व करें।

- सर्दी के मौसम के लिये बहुत पौष्टिक सामग्री व्यंजन है लड्डू।

खाखरा

बाजरे का आटा आधा कटोरी, गेहूं का

चूरमा

सामग्री

बाजरे का आटा 2 कटोरी, गुड़ 1 कटोरी, देसी घी 4 चम्मच, मावा 100 ग्राम, बादाम व काजू 8-10 ग्राम, इलायची पिसी हुई 4-5।

विधि

- सबसे पहले एक बर्तन में बाजरे का आटा लें और धीरे-धीरे पानी डालते हुए सख्त आटा गूंथ लें।
- गूंथे हुए आटे में से एक लोई बनाएं और फिर चकले के ऊपर थोड़ा सा सूखा आटा डालकर उस पर लोई रखें और ऊपर भी थोड़ा सा सूखा आटा डालकर थपथपाते हुए गोल रोटी बनाएं।
- जब तवा गरम हो जाए, तो उस पर धीरे से रोटी डाल दें और मध्यम आंच कर दें। रोटी एक तरफ से हल्की सिक जाए, तब उसे दूसरी तरफ पलटकर सिकने दें। अच्छी तरह सिकाई के लिये रोटी को सीधी आंच पर पुनः सेंक लें। ऐसी तीन-चार रोटियां सेंक लें एवं उन्हें एक प्लेट में छोटे-छोटे टुकड़े करके रख लें।
- जब रोटी ठंडी हो जाए, तब उसे मिक्सी में दरदरा पीस लें। पीसने के बाद एक बर्तन में इस मिश्रण को डालें। इसमें शक्कर या गुड़ पीसकर मिलाएं। फिर उसमें गर्म घी डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
- घी मिलाने के बाद इसमें सिके मावे को अच्छी तरह से मिला लें। अंत में इसमें बादाम एवं काजू और पिसी हुई इलायची मिला दें।
- अपनी मुट्ठी में थोड़ा-थोड़ा मिश्रण लें और लड्डू बनायें।
- बाजरे का चूरमा तीन-चार दिनों तक खराब नहीं होता है। लड्डू में मावा नहीं डालने पर यह 8 दिनों तक भी खराब नहीं होता है।



खाखरा

आटा आधा (1/2) कटोरी, नमक व लाल मिर्च स्वादानुसार, सूखी हरी मेथी पत्ता, तिल आधा (1/2) चम्मच, तेल मोयन के लिए।

विधि

- बाजरे के आटे व गेहूं के आटे को मिलाकर छान लें।
- आटे में लाल मिर्च, नमक, तिल व मेथी पत्ता मिलाकर सख्त आटा गूंथ लें।
- आटे का छोटा गोला बनाकर बहुत पतली रोटी बेल लें।
- अब तवे पर इस रोटी को कम आंच पर कपड़े के दबाव से कुरकुरा होने तक सेंकें।
- ठण्डा करके डिब्बे में पैक करके रखें।

बाजरे को एक सुपरफूड (पोषक तत्वों से भरपूर अनाज) के रूप में देखा जाता है। कृषि विज्ञान केंद्र, अजमेर खानपान में बाजरे के उपयोग को बढ़ाने के उद्देश्य से बाजरे की महत्ता एवं पौष्टिक व्यंजन विषय पर कृषक महिलाओं के लिये प्रशिक्षण एवं किसान मेलों में प्रदर्शनी द्वारा जनता में जागृति प्रदान कर रहा है।