

# भुईमुगाची पौष्टीक उत्पादने



## कृषी विज्ञान केंद्र



आयसीएआर संशोधन संकुल  
(भारतीय कृषी संशोधन परिषद)  
ओल्ड गोवा - ४०३ ४०२

## भुईमुगाची पौष्टीक उत्पादने

भारतामध्ये पिकणाऱ्या भुईमुगाचा उपयोग बिया, खाद्यपदार्थ म्हणून आणि तेल काढण्यासाठी केला जातो. भुईमुगाच्या दाण्यामध्ये ४७ ते ५३ टक्के तेल असते, जो मानवाच्या आहारातील महत्त्वाचा घटक आहे. याच्या तेलापासून बनवलेली केक प्राण्यांचे खाद्य म्हणून वापरली जाते. तेलाशिवाय याच्या दाण्यांमध्ये भरपूर प्रथिने असतात जे अनेक पाककृती बनवण्यासाठी वापरले जातात. भुईमुगाच्या शेंगांची टरफलं एक तयार इंधन म्हणून बाजारात ठेवले जाते. भाताच्या शेतजमिनीचा कस वाढवण्यासाठी याची कुजलेली टरफलं वापरली जातात. भुईमुगामुळे मातीतील नत्रवायू वाढतो आणि म्हणूनच भुईमुगाचे पीक हे मातीच्या व्यवस्थापनासाठी आलटून पालटून लावणे फायदाचे असते.

भुईमुगाच्या दाण्यात ज्याला शेंगदाणे म्हणतात, २६ टक्के प्रथिने असतात. प्रथिने आवश्यक वाढीसाठी, ऊर्जा निर्माण करण्यासाठी आणि शरीरातील टिश्यूच्या सुधारणेसाठी आवश्यक असतात.

शेंगदाणे हे थायमिन, नियासिन, रायबोफ्लेविन, फॉलीक अॅसीड, विटामिन 'ई', फॉस्फोरस व मॅग्नेशियम यांचे मूळ स्रोत आहेत.

शेंगदाण्यामध्ये २० टक्क्यापेक्षा कमी सॅच्युरेटेड फॅटी अॅसीड्स असतात. त्यात ३० टक्के लिनोलीक अॅसीड असते. शेंगदाण्यात फायबर (तंतू) जास्त प्रमाणात असतात व त्याचा ग्लायसेमिक इंडेक्स अगदी कमी असतो.

भुईमुगाचे पीक निघाल्यानंतर कोणती तंत्रे वापरून शेंगदाण्याचा दर्जा वाढविता येतो हे या पुस्तिकेत दिले आहे. पोषक तत्व शंभर ग्रामासाठी दिलेली आहेत.

शेंगदाण्यापासून बनवलेले पौष्टीक पदार्थ

### १. खारे दाणे

साहित्य : शेंगदाणे ३०० ग्रॅम, मीठ १२ ग्रॅम, पाणी ३०० मिली.

कृती : ४ टक्के मीठाच्या पाण्यात शेंगदाणे १२ तास भिजवून ठेवायचे. नंतर सुकवून ते वाळुमध्ये भाजायचे किंवा ओव्हनमध्ये खमंग (ब्राऊन) होईपर्यंत भाजायचे. त्यानंतर त्याची टरफलं काढून टाकायची.

शक्ती : ५७३ कि.कॅ

प्रथिने : २६ ग्रॅ

## २. शेंगदाण्याची चिक्की

साहित्य : शेंगदाणे २५० ग्रॅम, गुळ १५० ग्रॅ., पाणी २० मिली, शुद्ध तूप १० ग्रॅम.

कृती : दाणे भाजून त्याची सालं काढायची. नंतर मिक्सरमध्ये त्याची पावडर करायची. फ्राईंग पॅनमध्ये गूळ आणि पाणी एकत्र करून उकळायचे. जेव्हा ते चिक्कट होईल तेव्हा त्याचा एक थेंब पाण्यात टाकायचा. तो कडक झाला तर त्या मिश्रणात दाण्याची पावडर टाकायची. नीट मिसळल्यानंतर एका ताटाला तूप लावून त्यात हे मिश्रण ओतायचं व त्याचे तुकडे करायचे.

शक्ती : ५१० कि.कॅ.

प्रथिने : १५ ग्रॅ

## ३. शेंगदाण्याची बर्फी

साहित्य : शेंगदाणे २५० ग्रॅ, साखर २०० ग्रॅ. तूप १०ग्रॅ, पाणी १०० मिली.

कृती : दाणे भाजून त्यांची सालं काढायची. नंतर मिक्सरमध्ये त्याची पावडर करायची. फ्राईंग पॅनमध्ये साखर व पाणी घेऊन ते उकळायचे. चिक्कट झाल्यानंतर त्याचा एक थेंब पाण्यात घालून तपासून पहायचे व त्यात शेंगदाण्याची पावडर घालायची. एकजीव झाल्यानंतर तूप लावलेल्या ताटात ओतून त्याचे बर्फीसारखे लहान लहान तुकडे करायचे.

शक्ती : ५४७ कि.कॅ

प्रथिने : १६ ग्रॅ

## ४. मसाल्याचे शेंगदाणे

साहित्य : शेंगदाणे २५० ग्रॅ, बेसन (चणा डाळीचं पीठ) २५ ग्रॅ, ओवा २ ग्रॅ, जिरं १ ग्रॅ, मीठ ५ ग्रॅ, हिंग चिमुटभर, लिंबाचा रस १

चमचा, हळद पाव चमचा, लाल मिरची पावडर अर्धा चमचा, पाणी १० मिली. मसाला-ओवा ५ग्रॅ. जिरे ५ग्रॅ, मीठ ३ ग्रॅ, मिरची पावडर २ ग्रॅ. हिंग चिमूटभर.

कृती : दाणे भाजून सालं काढून घ्यावीत. शेंगदाणे सोडून इतर सर्व पदार्थ एकत्र करून पाण्यात टाकून त्याची पेस्ट करावी. या पेस्टमध्ये दाणे टाकून चांगल्या तऱ्हेने मिश्रणात घोळायचे. वाळल्यानंतर सगळे दाणे मसाल्याने आच्छादले जातात. फ्राईंग पॅनमध्ये हे दाणे तळून घ्यावेत आणि वरून त्यावर मसाल्याची पावडर भिरकवून एअर टाईट बरणीमध्ये भरून ठेवावेत.

शक्ती : १५०० कि. कॅ

प्रथिने : २८ ग्रॅ

#### ५. दाण्याचे चॉकलेट



साहित्य : ताजे लोणी २५०ग्रॅ, कोको पावडर ५० ग्रॅ, पिण्याची चॉकलेट पावडर १० ग्रॅ, दुधाची पावडर २०० ग्रॅ. दाण्याची पावडर ७५ग्रॅ आणि साखर १२५ग्रॅ.

कृती : दुधाची पावडर चाळून त्यातील खडे फोडून त्यात पाणी घालायचे व दोशाच्या पिठासारखे पातळ भिजवायचे. जाड बुड असलेली कढई घेऊन त्यात हे मिश्रण टाकून घट्ट होईपर्यंत ठवळत राहायचे. पुन्हा साखर टाकून पेस्ट होईतो शिजवायचे. गॅसवरून खाली काढून त्यात कोको पावडर व पिण्याचे चॉकलेट व लोणी मिक्स करायचे. व चांगले ढवळायचे. ते पुन्हा गॅसवर ठेवून पाण्यात टाकल्यावर त्याचा बॉल होईल

अशा तऱ्हेने आटवायचे. जेव्हा त्या मिश्रणाचा बॉल पाण्यावर तरंगेल ते खाली काढायचे. त्यात दाण्याची पावडर घालून, चांगले मिसळावे. व पुन्हा मंद आचेवर ठेवावे. तूप लावलेल्या ताटात टाकून वड्या पाडायच्या.

शक्ती : ४०० कि. कॅ

प्रथिने : १५ ग्रॅ.

### ६. शेंगदाण्याचे दही

साहित्य : शेंगदाण्याचं कोमट दूध, विरजणासाठी थोडं दही.

कृती : दह्याचं विरजण शेंगदाण्याच्या दुधात टाकून चांगलं मिसळायचं. मग त्यावर झाकण ठेवून सहा तासपर्यंत न हालवता ठेवायचं. दही तयार होईल.

### ७. शेंगदाण्याचं दूध

साहित्य : शेंगदाणे २५० ग्रॅ, साखर १५ग्रॅ, पाणी दीड लीटर.

कृती : दाणे थोडे भाजून थंड झाल्यावर त्यांची सालं काढायची. प्रत्येक दाण्याचे दोन तुकडे करून त्याची टोके काढून टाकायची. चाळणीने चाळून तो टोकांचा कचरा फेकून घ्यायचा. हाताने चोळून दाणे स्वच्छ पांढरे करायचे. हे दाणे मिक्सरमध्ये टाकून त्यांची पेस्ट होईपर्यंत बारीक करायचे. त्यात पाणी आणि साखर घालून पुन्हा बारीक करायचे. प्रथम मिक्सरची गति धिमी ठेवावी, नंतर २ मिनिटे हाय स्पीडवर ठेवायचे. ते दूध बाहेर काढून कपड्याने गाळून घ्यायचे. कपड्यातील गाळ बाजूला ठेवायचा. नंतर त्याचे वडे किंवा हलवा करता येतो. हे दूध उकळून घ्यायचे. गरज वाटल्यास त्यात हिरव्या विलायचीची पावडर टाकून पुन्हा उखळायचे. चांगला सुगंध येतो.

शक्ती : ९८ कि. कॅ.

प्रथिने : २६ ग्रॅ.

### ८. शेंगदाण्याच्या दुधाच्या गाळाचे वडे

साहित्य : दूध गाळून फडक्यात उरलेला शेंगदाण्याचा गाळ, साबुदाणा पीठ, कोथिंबीर, कढी पत्त्याची पाने, हिरव्या मिरच्या, आले, तेल, मीठ, साखर, लिंबाचा रस, हिंग.

कृती : कोथिंबीर, कढीपत्ता, हिरवी मिरची, आले यांची पेस्ट बनवून त्यात मीठ व लिंबाचा रस घालायचा. एका भांड्यात

साबुदाणा पीठ व शेंगदाण्याचा गाळ एकत्र करून त्यात हिंग घालून गोळा भिजवायचा. एक तास ठेवून नंतर त्याचे गोल वडे करून तेलात तळायचे.

## ९. शेंगदाण्याच्या दह्याची चटणी

साहित्य : शेंगदाण्याचे दही, पुदीना मिंट), कढीपत्ता व कोथिंबिरीची पाने, हिरव्या मिरच्या, आले, मीठ व साखर.

कृती : सर्व पाने, आले व मिरचीची मिक्सरमध्ये पेस्ट करून त्यात मीठ व साखर टाकून ती पेस्ट शेंगदाण्याच्या दह्यामध्ये चांगली मिसळा. चटणी तयार.



प्रकाशक : डॉ. एन. पी. सिंह (संचालक)

संपादक : डॉ. राजनारायण, (कार्यक्रम समन्वयक)

लेखक : सौ. सुनेत्रा तळावलीकर, (विषयतज्ञ-गृहविज्ञान)

**सविस्तर माहितीसाठी संपर्क साधा:**

कार्यक्रम समन्वयक,

कृषी विज्ञान केंद्र

आयसीआर संशोधन संकुल,

ओल्ड गोवा - ४०३ ४०२

फोन नं. : ०८३२ २२८५४७५

ई-मेल : [pckvknorthgoa@gmail.com](mailto:pckvknorthgoa@gmail.com)

वेबसाईट : <http://www.icarrcgoa.in>