

पौष्टिक पाककृती - उत्तम आरोग्याचा मार्ग



कृषी विज्ञान केंद्र



भाकृअनुप
ICAR

भारतीय कृषी संशोधन संकुल

गोव्यासाठी भारतीय कृषी अनुसंधान परिषद परिसर
जुने गोवा - ४०३ ४०२

पौष्टिक पाककृती - उत्तम आरोग्याचा मार्ग

अन्न ही जीवनाची मूलभूत गरज आहे. प्रेम, मैत्री आणि सामाजिक स्वीकृतीचे प्रकटीकरण करण्यासाठी अन्नाचा उपयोग केला जातो. आपण खाल्लेल्या अन्नाचे पचन व पोषण होऊन ते शरीर टिकवण्यासाठी व वाढीसाठी उपयोगात आणले जाते. अन्न ही पोषणाची पहिली अवस्था आहे. आपण खाल्लेल्या अन्नाचे शरीरात गेल्यानंतर काय-काय होते, म्हणजेच अन्नाचे सेवन केल्यापासून तर ते शरीराच्या विविध कार्यासाठी उपयोगात आणण्यापर्यंतच्या सर्व गोष्टींचा समावेश पोषणामध्ये केला जातो.

आपल्या समाजातील लोकांची नेहमीची समजूत अशी आहे की जे अन्न महाग असते, तेच आम्हाला चांगले पोषण आणि उत्तम आरोग्य देते. जरी अन्नाची किंमत ते कौटुंबिक आहारात समाविष्ट करायचे की नाही हे ठरवत असेल तरी ते नेहमीच पौष्टिक असेल असे नाही. बऱ्याचवेळा महाग अन्नपदार्थ काहीच ऊर्जा (कॅलरीज) देत नाहीत. म्हणूनच महत्त्वाचे काय आहे, तर कमीत कमी किमतीत आपल्याला सकस आहार मिळाला पाहिजे.

मूल जेव्हा अंगावर दूध पिणे बंद करते, त्या वेळेपासून त्यांना साधे पौष्टिक न्याहरीचे पदार्थ आणि जेवण खाण्याची सवय लावली पाहिजे, ज्यामुळे पुढे मुलांना मनमुराद चुकीचा आहार सेवन करण्याची सवय लागणार नाही. खाण्याच्या सवयी आणि कामाचे स्वरूप काळानुसार बदलत चालले आहे. एकीकडे आवश्यक घटकांच्या कमतरतेमुळे होणारे रोग (डेफिशियन्सी डिजीजेस) जसे अॅनिमिया वाढत आहेत, तर दुसरीकडे अति खाण्यामुळे होणारे रोग जसे स्थूलपणा आणि त्यामुळे होणारे उच्चरक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह वेगाने गाठत आहेत आणि ते सुद्धा कमी उत्पन्न असणाऱ्यांमध्येही. म्हणूनच आता ही समस्या हाताळण्यासाठी, माजाला कुपोषणाचा आपल्या आरोग्यावर आणि वाढीवर किती जबरदस्त परिणाम होतो, याबद्दल जनतेमध्ये जागृती करण्याची फार गरज आहे.

पौष्टिकतेनुसार आहाराचे विश्लेषण :

प्रत्येक अन्नपदार्थामध्ये विविध प्रकारचे पौष्टिक घटक असतात. त्यानुसार ढोबळमानाने अन्नाची तीन गटात विभागणी करण्यात येते.

- शरीराला ऊर्जा प्रदान करणारा आहार.
- शरीर सौष्ठव प्रदान करणारा आहार.
- शरीराचे रक्षण करणारा आहार.

अ. ऊर्जा देणारा आहार : कर्बोदके आणि स्निग्ध पदार्थ भरपूर प्रमाणात असणारा आहार या प्रकारात मोडतो, जसे - डाळी, तेल-तूप आणि साखर इ.

ब. शरीर सौष्ठव देणारा आहार : ज्या आहारात प्रथिने भरपूर प्रमाणात असतात त्याला शरीर कमावून देणारा आहार म्हणतात, जसे - दूध, मासे, अंडी इ.

क. संरक्षक आहार : ज्या आहारात प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि क्षार भरपूर प्रमाणात असतात तो आहार या प्रकारात मोडतो. जसे : पालेभाज्या, फळे इ. पौष्टिक घटकांमध्ये कर्बोदके, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, जीवनसत्त्वे, क्षार व पाणी यांचा समावेश अशतो. प्रत्येक पौष्टिक घटकाचे स्वतःचे असे एक कार्य आहे.

अन्न घटक :

१. प्रथिने : प्रथिने शरीराच्या वाढीसाठी आणि शरीराचे वजन कायम ठेवण्यासाठी गरजेचे असतात. हे साध्या रसायनांपासून जसे अमिनो ॲसिड्सपासून बनले असतात. संपूर्ण ऊर्जेच्या १०% ऊर्जा ही आहारातील प्रथिनांपासून मिळते. प्रथिनांचे स्रोत - दूध, मासे, फळे, अंडी, डाळी आणि कठीण कवच्याची फळे किंवा सुका मेवा.

२. कर्बोदके : काम करण्यासाठी लागणारी ऊर्जा ही आपल्याला कर्बोदकांपासून मिळते. सर्वसाधारणपणे कर्बोदके आपल्याला - स्टार्च (बटाटे, तांदूळ इमध्ये आढळणारा पिष्टमय पदार्थ), साखर, फ्रुक्टोज आणि लॅक्टोज यातून मिळतात. कर्बोदकांच्या पचनानंतर त्यातून जे ग्लुकोज तयार होते ते ऊर्जेचे मुख्य स्रोत म्हणून शरीरात वापरले जाते. कर्बोदकांचे स्रोत-धान्ये, बटाटे, ब्रेड इ.

३. स्निग्ध पदार्थ : ऊर्जेचे मुख्य स्रोत, जीवनसत्त्वाचे वाहक ज्यामध्ये स्निग्ध पदार्थ विरघळतात आणि आवश्यक फॅटी ॲसिड्स याचे स्रोत-तेल, लोणी, तूप इ.

४. जीवनसत्त्वे (विटामिन्स) : हे शरीराची वाढ, नैसर्गिक क्रिया आणि सामान्य शरीर प्रक्रियांसाठी आवश्यक असतात. यांची दोन गटात विभागणी केली आहे.

अ. तेलात विरघळणारे - जीवनसत्त्व 'अ', 'ड', 'ई' आणि 'क'.

ब. पाण्यात विरघळणारे-जीवनसत्त्व 'ब१, ब२, ब६, ब१२ आणि 'सी'

५. धातू : कॅल्शियम आणि लोह हे महत्त्वाचे धातू आहे.

अ. कॅल्शियम : कॅल्शियमची गरज हाडांसाठी असते. दूध, पालेभाजी, दुधाचे पदार्थ, खसखस यांच्यातून मिळतो.

ब. लोह : लोहाची गरज रक्त तयार होण्यासाठी असते. पालेभाज्या, गुळ, मासे, अंडी यांच्यातून मिळतो.

पौष्टिक पदार्थांच्या पाककृती बनवताना लक्षात ठेवावयाच्या गोष्टी

१) पौष्टिकता, २) बनविण्यास सोपे, ३) आकर्षक, ४) आल्हाददायक वातावरणात दिलेले, ५) प्रत आणि वैविध्यता आणि ६) आवडी-निवडी.

उत्तम आरोग्यासाठी खालील गोष्टी लक्षात ठेवा...

१. संपूर्ण धान्य, डाळी, दूध व कडधान्य भरपूर प्रमाणात सेवन करा.
२. पालेभाज्या आणि फळे भरपूर प्रमाणात खा.
३. तेल आणि स्निग्ध पदार्थ कमी प्रमाणात खा.
४. पाणी आणि अन्य द्रव भरपूर प्या.
५. शरीर सक्षम ठेवण्यासाठी नियमित व्यायाम करा.
६. शरीराचे आवश्यक तेवढे वजन टिकवून ठेवा.

१. मिश्र भाज्यांचे कटलेट :

साहित्य : १५० ग्रॅ. बटाटे, १०० ग्रॅ. गाजर, ५० ग्रॅ. मटार, १०० ग्रॅ. फुलकोबी, ५० ग्रॅ. टोमॅटो, १०० ग्रॅ. कांदे, अर्धा इंच आले, लसूण-५ पाकळ्या, कोथिंबिरीची अर्धी जुडी, ४-५ हिरव्या मिरच्या, १५० ग्रॅ. रवा, चवीपुरते मीठ व १५० ग्रॅ. तूप, १०० ग्रॅ. जाड पोहे.



कृती : बटाटे उकडून, सालं काढून ते कुसकरून ठेवा. सगळ्या भाज्या बारीक कापून बाजूला ठेवा. हिरव्या मिरच्या, आले, लसूण आणि कोथिंबिरीची पेस्ट तयार करा. कढईमध्ये तेल गरम करून त्यात कांदे व टोमॅटो तसेच आले-मिरच्यांची पेस्ट टाकून चांगली परता. सगळ्या भाज्या तेलात परतून नंतर त्यात उकडून कुसकरलेले बटाटे घाला. उकडलेले हिरवे मटार घालून चांगले मॅश करा. चवीपुरते मीठ घाला. या लगद्याचे लहान-लहान गोळे करून ते रवा आणि कॉर्नफ्लोअरमध्ये घोळून तव्यावर तेल टाकून भाजून घ्या.

शक्ती : ३२० कि.कॅ. प्रथिने : ६ ग्रॅ

२) पौष्टिक पिझ्झा :

साहित्य : उडीद डाळ अर्धी वाटी, मूग डाळ अर्धी वाटी, तांदूळ २ वाट्या, २ सिमला मिरच्या, २ गाजर, १०० ग्रॅम पत्ताकोबी, टोमॅटो केचअप, चीज क्यूब्ज, चवीपुरते मीठ.



कृती : तांदूळ, उडीद आणि मूग डाळ वेगवेगळ्या भिजत घाला. तांदूळ आणि डाळी एकत्र वाटून घ्या आणि त्यात मीठ घालून रात्रभर झाकून ठेवा. लांब सिमला मिरच्या कापून घ्या, गाजर आणि पत्ताकोबी किसून घ्या. पॅनमध्ये

तेल गरम करा व डोसासारखा पण थोडे जाड पिड्डा बेस बनवण्यासाठी वाटलेले मिश्रण त्यामध्ये घाला. दोन्ही बाजूंनी भाजून घ्या. कढईत सिमला मिरची, पत्ताकोबी आणि गाजर थोड्याशा तेलात परतून घ्या. तयार केलेल्या डोस्यावर टोमॅटो केचअप टाकून भाज्या पसरवा व चीज क्यूब्स किसून टाका.

शक्ती : ३५० कि. कॅ प्रथिने : १२ ग्रॅ

३. भरलेली इडली :

साहित्य : तांदूळ अडीच वाट्या, उडीद डाळ एक वाटी, मोड आलेले मूग ५० ग्रॅ. गाजर ५० ग्रॅ., कोथिंबिरीची जुडी १, १० हिरव्या मिरच्या, १ टीस्पू हळद पावडर आणि लावण्यापुरते तेल.



कृती : डाळ आणि तांदूळ भिजत घाला.

भिजलेले तांदूळ व डाळ मिक्सरमध्ये बारीक दळून रात्रभर ठेवा. हिरव्या मिरच्या व कोथिंबिरीची पेस्ट बनवा. रात्रभर ठेवलेल्या इडलीच्या मिश्रणात किसलेले गाजर, मोड आलेले मूग, हळद आणि मीठ घाला. इडलीच्या पात्रात शिजवा. चटणीसोबत खायला द्या.

शक्ती : ४१२ कि. कॅ प्रथिने : १० ग्रॅ

४. मिसळ :

साहित्य : मूग ५० ग्रॅ., मटकी ५० ग्रॅ., पांढरे वाटाणे १०० ग्रॅ., कांदे २५० ग्रॅ. टोमॅटो २०० ग्रॅ., बटाटे १०० ग्रॅ. कोथिंबीर १ छोटी जुडी, खजूर ६-७ बिया, हिरव्या मिरच्या ४-५, जिरा १ टीस्पू गूळ ५० ग्रॅ., पुदीनाची थोडी पाने, बारीक शेव १०० ग्रॅ. आणि कुरमुरे १०० ग्रॅ.



कृती : मूग, मटकी, वाटाणे भिजत घाला व त्याला मोड येऊ द्या. कढईमध्ये तेलात मोहरीदाणे टाकून फोडणी करा व त्यात हिंग घालून मोड आलेले साहित्य टाका व शिजू द्या. मीठ, मिरी पावडर, मिरची पावडर टाकून सर्व कडधान्ये शिजेपर्यंत गॅसवर ठेवा. बारीक कांदा व टोमॅटो चिरून घ्या. बटाटे उकडून, सालं काढून त्याचे बारीक तुकडे करा. हिरव्या मिरच्या, कोथिंबीर, पुदिन्याची पानं आणि खजुराची चटणी बनवा. सर्वांत पहिले मोड आहेह्या कडधान्यांची शिजलेली उसळ घाला. त्यावर बारीक चिरलेला कांदा, टोमॅटो, बटाट्याचे तुकडे व कोथिंबीर घालून वर त्यावर बारीक शेव आणि चटणी घालून मिक्स करा आणि पौष्टिक मिसळीचा आस्वाद घ्या.

शक्ती : ४३१ कि. कॅ प्रथिने : १२.५ ग्रॅ

५. मक्याच्या गोड दाण्यांची चाट :



साहित्य : मक्याचे दाणे २०० ग्रॅ., १ चमचा लोणी (बटर), पत्ताकोबी ५० ग्रॅ., टोमॅटो ५० ग्रॅ., बटाटे ५० ग्रॅ., कांदे ५० ग्रॅ., शेंगदाणे ५० ग्रॅ., पुदिन्याची पाने ८-१०, १ लहान कोथिंबिरीची जुडी, चाट मसाला आणि चवीपुरते मीठ.

कृती : कढईमध्ये लोणी गरम करा. त्यात मक्याचे दाणे टाकून चांगले परता. ताजे शेंगदाणे उकडून घ्या. बटाटे उकडून बारीक कापून, कांदे, टोमॅटो आणि पत्ताकोबी बारीक चिरून घ्या. कोथिंबीर आणि पुदिन्याची पाने बारीक चिरून घ्या. त्यात मक्याचे दाणे व वरील सर्व चिरलेले साहित्य घालून आणि चाट मसाला व मीठ घालून खायला द्या. त्याच्यासोबत एक लिंबाची फोड द्या.

शक्ती : २५० कि. ग्रॅ.

प्रथिने : ८ ग्रॅ.



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

प्रकाशक : डॉ. एन. पी. सिंह (संचालक)

संपादक : डॉ. राजनारायण, (कार्यक्रम समन्वयक)

डीझायन : श्री. विश्वजीत प्रजापती, कार्यक्रम सहायक(संगणक)

सविस्तर माहितीसाठी संपर्क साधा:

कार्यक्रम समन्वयक,

कृषी विज्ञान केंद्र

भारतीय कृषी संशोधन संकुल, जुने गोवा - ४०३ ४०२

फोन नं. : ०८३२-२२८५४७५

ई-मेल : pckvknorthgoa@gmail.com

वेबसाईट : <http://www.icarrco.goa.in>