

ध्या. पीठाचा गोळा हाताने प्लास्टीकवर गोल चपातीच्या आकाराचा करून घ्या. त्यावर नारळाचा किस भरा व फोल्ड करा. तव्यावर तूप लावून भाजून घ्या.



प्रकाशक :

डॉ. एकनाथ भा. चाक्रकर

निर्देशक, भाकृअनुप.-केंद्रीय किनारी कृषि संशोधन केंद्र

संपादक :

श्री. एच. आर. सी. प्रभु

कार्यक्रम समन्वयक

लेखन :

सौ. सुनेत्रा तळावलीकर,

विषयतज्ञ (गृहविज्ञान)

तकनीकी सहाय्यक :

श्री. विश्वजीत प्रजापती

कार्यक्रम सहाय्यक (कॅम्पूटर)

अर्थसहाय्य :

अनुसूचित जाती उपयोजना,

भारत सरकार

सविस्तर माहितीसाठी संपर्क साधा :

कृषि विज्ञान केंद्र

भाकृअनुप-केंद्रीय किनारी कृषि संशोधन केंद्र

जुने गोवें, गोवा- 403 402

फोन : 0832-2285475

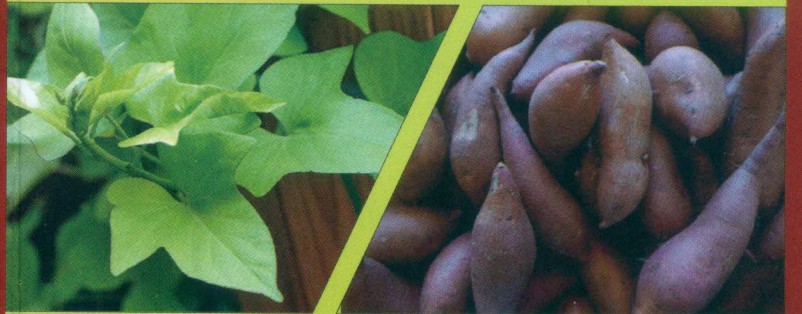
ई-मेल : pckvknorthgoa@gmail.com

वैबसाईट : www.kvknorthgoa.icar.gov.in

कंदमुळे

पाककृती व

आहारात महत्व



भा.कृ.अनु.प. - कृषि विज्ञान केंद्र, उत्तर गोवा

भा.कृ.अनु.प.- केंद्रीय तटीय कृषि संशोधन संस्थान

इला, जुने गोवा, गोवा



ICAR - Krishi Vigyan Kendra, North Goa

ICAR - Central Coastal Agricultural Research Institute

Ela, Old Goa, Goa

४. सुरणाचा हलवा

साहित्य : सुरण
५०० ग्रॅम, साखर
५०० ग्रॅम, तुप १००
ग्रॅम, वेलची ८ ते
१०, किसमीस २
चमचे, काजुचे
तुकडे २ चमचे



कृती :

१. सुरण चिरून प्रेशर कुकरमध्ये उकडून घ्या.
२. एका कढईत तुप घालून सुरणाची पेस्ट व साखर घालून ढवळून घ्या.
३. हलवा घट्ट झाला की वेलची, काजुबिया व किसमिस घाला.

रताळी

१. रताळ्याची गोड पोळी

साहित्य : गव्हांच
पीठ - १५० ग्रॅम,
रताळी- पाव किलो,
गूळ - ५०ग्रॅ. वेलची
पावडर-१ टीस्पू. तूप
तळण्यासाठी.



कृती :

१. रताळी प्रथम उकडून घ्या. नंतर ती कुस्करून त्यात किसलेला गूळ व विलायची पावडर घालून चांगलं मिसळून घ्या.
२. वरील मिश्रणात गव्हांच पीठ थोडं थोडं मिसळून त्याचा चांगला गोळा बनवून घ्या.
३. या गोळ्याचे लहान-लहान चपातीच्या गोळ्या बनवून त्या पोळपाटावर सारखे लाटून घ्या.
४. तव्यावर तूप टाकून या पोळ्या खमंग भाजून घ्या.

२. रताळ्याचे गुलाब जामून

साहित्य : रताळी पाव
किलो, दूधाची पावडर -
५० ग्रॅ., मैदा - ५० ग्रॅ.
तूप - १ चमचा,
विलायची पावडर १
चमचा, साखर-पाव
किलो, व्हॅनिला इसेन्स - १ चमचा.



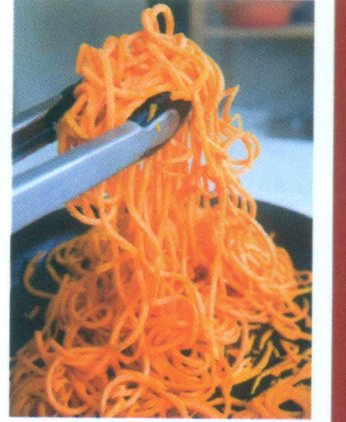
कृती : रताळी उकडून घ्या. नंतर ते सोलून कुस्करून घ्या. मग त्यात दुधाची पावडर, विलायची पावडर आणि मैदा मिसळून गोळा बनवून घ्या. मग त्याचे लहान गोळे बनवून ते तेलात लाल होईपर्यंत तळा व नंतर साखरेचा पाक करून त्यात टाका. पाक आत गेल्यानंतर सर्व्ह करा.

३. रताळ्याच्या शेवया

साहित्य : रताळी अर्धा किलो

कृती : रताळी उकडून साल काढून नंतर ती कुस्करून त्यात वेलची पावडर घालून गोळे करा व शेवय्या पात्रात घालून शेवया करा.

नारळाच्या किस, गुळ व वेलची पावडर मिक्स करून खायला द्या.



४. रताळ्याच्या करंज्या

साहित्य : रताळी-१ किलो, गव्हाचे पीठ-१/२ वाटी, नारळ-१ लहान, गुळ - ५० ग्राम, वेलची पावडर-१ चमचा, तूप तळण्यासाठी.

कृती : रताळी उकडून घ्या मग सोलून त्यात मीठ व गव्हाचे पीठ घालून मिश्रण तयार करा. या पीठाचे लहान गोळे करून ठेवा. एका कढईत सिलेला नारळ, गुळ, वेलचीपावडर घालून सर्व मिश्रण एक जीव करा. पोलपाटावर प्लास्टीकची पिशवी ठेवून त्याला तुप लावून

सुरण

हे एक 'डायस्कोरिया' या जातीतील झाडांचे नाव असून ते कंदाच्या स्वरूपात असतात व त्याला 'एलिफंट याम' असे म्हणतात. सुरण एक कंद असून महत्वाचे अन्नपदार्थ म्हणून वापरले जाते. भारतामध्ये सुरणाचा उपयोग धान्यांसोबतच खाल्ले जाते. भारतातील प्रमुख उत्पादन हे हत्ती पाय कंद असून याला एलिफंट फूट याम असे म्हणतात कारण त्याचा आकार हत्तीच्या पायासारखा असतो आणि खरोखरीच ते खूप मोठे असते.

या भाजीचे विविध आरोग्यकारण लाभ असून ते खालीलप्रमाणे आहेत.

- ❖ मुळव्याध (पाईल्स) च्या उपराचामध्ये हे कंद मोठ्या प्रमाणात वापरण्यात येते.
- ❖ उच्चरक्तदाब असणाऱ्यांनाही ते फायदाचे ठरते. कारण त्यात शरीर थंड राहते.
- ❖ हे कंद पौष्टिक असून कमी फॅट असलेले खाद्य असल्यामुळे वजन वाढण्याची भीत न बाळगता खावे.
- ❖ यामध्ये भरपूर प्रमाणात ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड्स असतात ज्यामुळे रक्तातील चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढण्यास मदत होते.
- ❖ यामुळे रक्त लवकर गोठत नाही.
- ❖ यात खूप कमी प्रमाणात साखर असल्यामुळे मधुमेहींना यापासून विशेष लाभ होतो.
- ❖ स्त्रियांच्या शरीरात इस्ट्रोजनची पातळी वाढवून संप्रेरकांचे संतुलन राखले जाते.
- ❖ यामध्ये जीवनसत्व 'बी-६' भरपूर असल्यामुळे स्त्रियांना पाळीच्या आधी होणाऱ्या त्रासापासून आराम मिलतो.
- ❖ यामध्ये डायोसजेनिन असल्यामुळे कॅन्सरच्या रुग्णांना फायदा होतो.
- ❖ यामध्ये नैसर्गिक फायबर्स जास्त असल्यामुळे ते वजन

कमी करण्यासाठी वापरल्यास फायदा होतो.

- ❖ बद्धकोष्ठता आणि अनियमित शौचाला होणे यामध्ये नैसर्गिकरित्या लाभ होतो.
- ❖ यामध्ये भरपूर क्षार असतात. यामध्ये पोटॅशियम भरपूर असते तसेच मॅग्नेशियम, फॉस्फरस तसेच सेलेनियम, झिंक आणि कॉपर असतात. यामध्ये भरपूर पौष्टिक घटक असल्यामुळे आहारात याचे महत्व वाढते. तसेच हे थंड अन्नपदार्थ असल्यामुळे अस्थमा, सायनस किंवा थंडी झालेल्यांनी खाऊ नये.
- ❖ हे कंद यात कॅल्शियम ऑक्झलेट असल्यामुळे झोंबणारे आहे. म्हणून ते खाण्यापूर्वी स्वच्छ धुवून हळदीच्या पाण्यात उकळून घ्यावे. यामध्ये कृतीशील एन्झाइम ॲमायलेज, बेट्युलिनिक ॲसिड, शिगमॅस्ट्रॉल, बेटॅस्ट्रॉल आणि त्याचे पाल्किटेज व ग्लुकोज असते.

दर १०० ग्रॅमासाठी भाग

प्रथिने	१.२ ग्रॅ.	लोह	०.६ मिग्रॅ
चरबी	०.१ ग्रॅ	जीवनसत्व अ	४३४ आय.यू
साखरत्व	१८.४ ग्रॅ	रिबोफ्लेविन	०.०७मिग्रॅ
धातू	०.८ ग्रॅ	थायमिन	०.०६मिग्रॅ
कॅल्शियम	५० मिग्रॅ.	निकोटिनीक ॲसिड	०.७मिग्रॅ

पाककृती

१. सुरणाचे कटलेट्स

साहित्य : सुरण २५० ग्रॅ., कांदे - २, टोमॅटो-२, मटार - ५० ग्रॅ., मिरची - ४-५, लसूण-८ पाकळ्या, कॉर्न प्लोअर-४-५ चमचे, गरम मसाल-२



चमचे, हळद पावडर अर्धा चमचा, मिरची पावडर अर्धा चमचा, रवा - १५०ग्रॅ. तेल १०० मिलि, कोथिंबीर १ जुडी, आमसुल-२-३.

कृती :

१. याम, सोलून घ्या व ते आमसूल असलेल्या पाण्यात बुडवून ठेवा. नंतर सुरण व मटार उकडून घ्या.
२. कांदे, टोमॅटो, हिरव्या मिरच्या आणि सिमला मिरची बारीक चिरून घ्या.
३. लसूण ठेचून घ्या. कढई गरम करून त्यात २ चमचे तेल घालून बारीक चिरलेल्या सर्व जिन्नस व लसूण घालून तळसून घ्या.
४. सर्व लालसर झाल्यानंतर उकडलेले याम व मटारदाणे घाला.
५. मीठ, हळद, तिखट, लसून पेस्ट आणि कोथिंबीर घालून थंड करा.
६. त्यानंतर लहान गोळे करून कॉर्न फ्लोअरमध्ये बुडवून तव्यावर थोडे तेल टाकून त्यावर भाजून घ्या. टोमॅटो केचअपसोबत खायला द्या.

२. सुरण मसाला

साहित्य : सुरम २५०

ग्रॅम, कांदे - ३, टोमॅटो - २, लसून - ५ पाकळ्या, धने - ३ चमचे, लवंगा - ५ ते ६, मिरे - ८, लाल मिरच्या - ७ - ८, दालचिनी - १ इंच तुकडा, खोबरे किस - ४० ग्रॅम, चिंच - लहान गोळा, आमसुल - २-३



कृती :

१. सुरण सोलून त्याचे लहान लहान तुकडे करा आणि ते आमसुलाच्या पाण्यात ठेवा.

२. कांदे व टोमॅटो बारीक चिरून घ्या.

३. कढईत २ चमचे तेल घालून धने, लवंगा, मिरी, दालचिनी लाल होईपर्यंत भाजून घ्या. त्यात लाल मिरच्या, लसूण, कांदा, टोमॅटो आणि खोबरे घाला.

४. ते बारीक करून घ्या. नंतर कढईत तेल घेऊन त्यात एक कांदा बारीक चिरलेला लालसर परतून त्यात सुरणचे तुकडे टाका.

५. मऊ होईपर्यंत उकळून घ्या. त्यात मीठ व गरम मसाला वाटून टाका. कोथिंबीर टाकून सजवा.

३. सुरण कोफ्ता करी

साहित्य : सुरण - २५०

ग्रॅम, कांदे - २, लसूण - १० पाकळ्या, कॉर्नफ्लोअर ३ चमचे, गरम मसाला - १ चमचा, हळद पावडर अर्धा चमचा, तिखट - १ चमचा,



करी : कांदे - २, टोमॅटो - २, धने - दीड चमचा, मसाला वेलची - अर्धा, जिरा - अर्धा चमचा, मिरी - ५ - ६, लवंगा - ६ - ८, दालचिनी - १ इंच तुकडे, लोणी १ टेस्पू, तेल - दीड वाटी

कृती :

१. सुरज उकडून त्याच्यात मीठ, कॉर्नफ्लोअर, गरम मसाला घालून मिश्रण तयार करा.
२. सुरणाचे लहान लहान गोळे करून तळून घ्या.
३. कांदा, टोमॅटो, धने, जीरे, मिरची, लवंगा, दालचिनी, सगळं तेलात परतून मिक्सरमध्ये वाटून घ्या.
४. एका कढईत लोणी घालून वरच मिश्रण ओतून शिजवा.
४. चवी पुरते मीठ, १ चमचा साखर व तळलेले कोफ्ते घाला.