



# जौनिहालों के लिए पौर्खिकता से भएपूर्द आहार

switchasia



Bhoomi Ka  
CLEAN & GREEN FAIR



BAJAJ

BAJAJ  
FINSERV

Karl Kübel Stiftung  
für Kind und Familie





जौनिहालों के लिए  
पौष्टिकता से  
भरपूर आहार

## अनुक्रमणिका

क्रमांक	पोषाहार का विवरण	पेज संख्या
1	आलू/कंद गोला का मीठा हलवा	02
2	आलू/कंद गोला का नमकीन हलवा	02
3	पालक/धीमड़ा/पत्तेदार सब्जी के परांठे	02
4	चावल और मूँग दाल की खिचड़ी	03
5	गेहूं के आट/सूजी का हलवा	03
6	गेहूं का मीठा दलिया/दलिया की लापसी	04
7	गेहूं के दलिए की नमकीन खिचड़ी	04
8	मक्का की खिचड़ी	05
9	रागी का हलवा	05
10	मक्का की राबड़ी	06
11	पौष्टिक खिचड़ी	07
12	ताजा मकई का चिलड़ा	08
13	ताजा मकई उपमा	08
14	चूरमा	09
15	ढोकला	09
16	रागी के लड्डू	10
17	पौष्टिक बर्फी	11
18	सब्जियों का चीला	11
19	कांगनी के लड्डू	12
20	सामां ( भगर ) की खीर	13
21	तिल और मूँगफली के लड्डू	13
22	रागी और मूँगफली के लड्डू	14
23	दलिया पत्तेदार सब्जी और मूँग की दाल	15
24	रजन और लौकी के साथ चना पुलाव	15
25	अंकुरित अनाज की चाट	16
26	मूँगफली की चिक्की	17
27	सामां, पत्तेदार सब्जी और मूँग की दाल	17
28	संलग्नक ( Annexure )	19

## 1. आलू/कंद गोला का मीठा हलवा

आवश्यक सामग्री :-

- ❖ आलू/कंद गोला 1 किग्रा
- ❖ चीनी 100 ग्रा.
- ❖ घी 10 ग्रा.



बनाने की विधि :-

आलू/कंद गोला को पानी में उबाल लेंगे। इसके बाद इसे छीलकर मसल लेंगे। एक कड़ाही में घी डालकर आलू को भुन लेंगे और चीनी डालकर मिलने तक आग पर पलटे की मदद से चलाते रहेंगे। ठीक से चीनी मिल जाने के बाद आग से हटाकर गरमा गरम आलू का हलवा परोस देंगे।

## 2. आलू/कंद गोला का नमकीन हलवा

आवश्यक सामग्री :-

- ❖ आलू/कंद गोला 1 किग्रा
- ❖ नमक स्वादानुसार
- ❖ चम्मच काली मिर्च पाउडर
- ❖ चम्मच सिका हुआ जीरा पाउडर

बनाने की विधि :-

आलू/कंद गोला को पानी में उबाल लेंगे। इसके बाद इसे छीलकर मसल लेंगे। इसके बाद इसमें नमक, काली मिर्च और सिका हुआ जीरा मिलाकर खाने के लिए परोस देंगे।

## 2. पालक/धीमडा/पत्तेदार सब्जी के परांठे

आवश्यक सामग्री :-

- पालक/धीमडा/पत्तेदार सब्जी 500 ग्रा.
- मक्का का आटा 1 किग्रा.
- लाल मिर्च पाउडर 5 ग्रा.
- नमक स्वादनुसार एवं घी 100 ग्रा.



## बनाने की विधि :-

पालक/धीमडा/पत्तेदार सब्जी को साफ करने के बाद धोकर काट लेंगे। अब आटे में पालक/धीमडा/पत्तेदार सब्जी, नमक, लालमिर्च पाउडर मिलाकर पानी के साथ आते को गूंद लेंगे। छोटी-छोटी लोड़ियां बनाकर पराठे गरम तवे पर सेकलेंगे। अब गरमा-गरम पराठे परोसने के लिए तैयार हैं।

## 4. चावल और मूँग दाल की खिचड़ी

### आवश्यक सामग्री :-

- ❖ चावल 250 ग्रा.
- ❖ मूँग की हरी दाल 125 ग्रा.
- ❖ नमक स्वादानुसार
- ❖ हल्दी 1/2 चम्मच
- ❖ घी 100 ग्रा.



## बनाने की विधि :-

चावल और मूँग की दाल को मिलाकर धो लेंगे अब इसमें पानी, नमक और हल्दी मिलाकर पकाने के लिए आग पर रख देंगे। जब खिचड़ी अच्छे से पक जाए तब उसमें घी मिलाकर खाने के लिए परोस देंगे।

## 5. गेहूं के आटे/सूजी का हलवा

### आवश्यक सामग्री :-

- ❖ गेहूं का आटा/सूजी 250 ग्रा.
- ❖ चीनी 125 ग्रा.
- ❖ घी 50 ग्रा.
- ❖ पानी आवश्यकतानुसार



## बनाने की विधि :-

कड़ाही में घी डालकर गरम करेंगे अब गरम घी में गेंहू का आटा/सूजी को भूरा होने तक सकेंगे। अब इसमें गरम पानी मिलाकर हिलाएंगे पानी के सूखा जाने पर इसमें चीनी डालकर पलटे से तब तक हिलाएंगे जब तक की चीनी उस में ठीक से मिल ना जाए हलवा बन जाने के बाद खाने के लिए परोस देंगे।

## 6. गेहूं का मीठा दलिया/दलिया की लापसी

### आवश्यक सामग्री :-

- ❖ गेंहू का दलिया 250 ग्रा.
- ❖ चीनी 50 ग्रा.
- ❖ घी 25 ग्रा.
- ❖ पानी आवश्यकतानुसार



## बनाने की विधि :-

कड़ाही में घी डालकर उसमे दलिया हल्का भूरे रंग का होने तक सकेंगे। अब इसमें गरम पानी मिला देंगे और साथ ही चीनी भी मिलाकर इसे ठीक से पका लेंगे। पक जाने के बाद खाने के लिए परोस देंगे।

## 7. गेहूं के दलिया की नमकीन स्त्रिचड़ी

### आवश्यक सामग्री :-

- ❖ गेंहू का दलिया 250 ग्रा.
- ❖ तेल 50 ग्रा.
- ❖ नमक स्वादानुसार
- ❖ आलू 100 ग्रा.
- ❖ टमाटर 100 ग्रा.
- ❖ लाल मिर्च पाउडर  $\frac{1}{2}$  चम्मच
- ❖ पानी 3 कप



## बनाने की विधि :-

आलू और टमाटर के छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लेंगे। अब तेल को गरम करके इसमें डालिए को हल्का भूरे रंग का होने तक सेक लेंगे। पानी डालकर इसमें आलू, टमाटर, नमक और मिर्च का पाउडर मिलादेंगे। डालिए और सब्जियों को अच्छे से पकने के लिए आग पर ही छोड़ देंगे। ठीक से पक जाने के बाद नमकीन दलिया खाने के लिए परोस देंगे।

## 8. मक्का की खिचड़ी

### आवश्यक सामग्री :-

- ❖ मक्का का दलिया 100 ग्रा.
- ❖ तिल 25 ग्रा.
- ❖ खानापकाने वाला तेल 20 ग्रा.
- ❖ हरी पत्तेदार सब्जियां 25 ग्रा. (अपने यहाँ उपलब्ध)



## बनाने की विधि :-

तेल को गरम करें और इसमें 300 मिलीलीटर पानी डालकर उबालें। पानी उबल जाने के बाद इसमें तिल और मक्का का दलिया मिलाएं साथ ही नमक भी मिला दें। जब मक्का का दलिया आधा पक जाए तब इसमें धोकर कटी हुई हरी पत्तेदार सब्जियाँ मिला दें। खिचड़ी को ठीक से पकने दें। पकने के बाद गरमा-गरम खिचड़ी खाने के लिए परोसें।

## 9. रागी का हलवा

### आवश्यक सामग्री :-

- ❖ रागी का आटा 35 ग्रा.
- ❖ गुड़ 20 ग्रा.
- ❖ मूँगफली 25 ग्रा.
- ❖ पका पपीता ग्रा. 15
- ❖ पानी



## ਬਨਾਨੇ ਕੀ ਵਿਧਿ :-

ਮੂੰਗਫਲੀ ਕੋ ਭੁਨਕਰ ਉਸਕੋ ਪੀਸ ਲੋ। ਅब ਰਾਗੀ ਕੇ ਆਟੇ ਕੋ ਭੁਨ ਲੋ। 50 ਮਿਲੀ. ਪਾਨੀ ਕੇ ਸਾਥ ਗੁੜ ਕੀ ਚਾਸਨੀ ਬਨਾਕਰ ਰਾਗੀ ਔਰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਕਾ ਆਟਾ ਇਸਮੇਂ ਮਿਲਾ ਦੇਂ ਪਪੀਤਾ ਮਿਲਾਕਰ ਮਿਸ਼੍ਰਣ ਕੋ ਠੀਕ ਸੇ ਪਕਾ ਲੋਂ ਔਰ ਠੰਡਾ ਹੋਨੇ ਕੇ ਬਾਦ ਖਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਪਰੋਸੋਂ।

## 100 ਗ੍ਰਾਮ ਸਾਮਗੀ ਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਪੌਛਿਕ ਤਤਵ :-

ਕੈਲੋਰੀ	384 ਗ੍ਰਾਮ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੌਹ ਤਤਵ	2.32 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ
ਕੈਰੋਟੀਨ	24.70 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ

## 10. ਮਕਕਾ ਕੀ ਰਾਬੜੀ

### ਆਵਾਅਕ ਸਾਮਗੀ :-

- ❖ ਮਕਕਾ ਕੀ ਗੁਲੀ ਕਾ ਦਲਿਯਾ 200 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਛਾਛ 1 ਲੀਟਰ
- ❖ ਹਰੀ ਪਤਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ਿਯਾਂ (ਪਾਲਕ) 200 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਘੀ/ਤੇਲ 30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ



## ਬਨਾਨੇ ਕੀ ਵਿਧਿ :-

ਮਕਕਾ ਕੀ ਗੁਲੀ ਕੇ ਦਲਿਯੇ ਕੋ ਧੋਕਰ ਛਾਛ ਮੇਂ ਪਕਾ ਲੋ। ਜਬ ਮਕਕਾ ਕਾ ਦਲਿਯਾ ਠੀਕ ਸੇ ਪਕ ਜਾਏ ਤਥਾ ਇਸਮੇਂ ਧੁਲਕਰ ਕਟੀ ਹੁੰਡੀ ਹਰੀ ਪਤਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ਿਯਾਂ ਮਿਲਾਕਰ ਆਗ ਪਰ ਠੀਕ ਸੇ ਪਕਾ ਲੋ। ਅਥਵਾ ਇਸਮੇਂ ਘੀ ਔਰ ਨਮਕ ਮਿਲਾਕਰ ਆਗ ਸੇ ਤਤਾਰ ਲੋ। ਠੰਡਾ ਹੋਨੇ ਪਰ ਖਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਪਰੋਸੋਂ।

## 11. ਪੌਛਿਕ ਖਿਚਡੀ

ਆਵਸ਼ਕ ਸਾਮਗ੍ਰੀ :-

- ❖ ਚਾਵਲ - 100 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਦਾਲ 50 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਆਲੂ 20 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਫਲੀ 20 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਪਾਲਕ 50 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਟਮਾਟਰ 20 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਪਾਜ਼ 10 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਹਰਾ ਧਨਿਆ 10 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਤੇਲ 15 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਨਮਕ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਉਡਰ, ਹਲਦੀ ਪਾਉਡਰ ਸ਼ਵਾਦਾਨੁਸਾਰ
- ❖ ਜੀਰਾ 5 ਗ੍ਰਾ.



ਬਨਾਨੇ ਕੀ ਵਿਧਿ :-

ਸਭੀ ਸਬਜ਼ਿਆਂ ਕੋ ਧੋਕਰ ਕਾਟ ਲੋ। ਚਾਵਲ ਔਰ ਦਾਲ ਕੋ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ 20 ਮਿਨਿਟ ਕੇ ਲਿਏ ਪਾਨੀ ਮੈਂ ਭਿਗੋਕਰ ਰਖ ਦੇ। ਤੇਲ ਕੋ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਜੀਰਾ ਡਾਲ ਦੇ ਅਤੇ ਪਾਜ਼ ਡਾਲ ਕਰ ਗਹਰਾ ਭੂਰਾ ਹੋਨੇ ਤਕ ਭੁਨ ਲੋ। ਅब ਸਭੀ ਸਬਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਕੋ ਇਸ ਮੈਂ ਮਿਲਾ ਦੇ ਸਾਥ ਹੀ ਭੀਗੇ ਹੁਏ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ ਕੋ ਭੀ ਮਿਲਾ ਦੇ। ਪਾਨੀ ਮਿਲਾਕਰ ਮੁਲਾਯਮ ਹੋਨੇ ਤਕ ਖੂਬ ਪਕਾਏ। ਪਕ ਜਾਨੇ ਕੇ ਬਾਦ ਹਰਾ ਧਨਿਆ ਡਾਲ ਲੋ ਅਤੇ ਖਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਖਿਚਡੀ ਕੋ ਪਰੋਸੋ।

100 ਗ੍ਰਾਮ ਸਾਮਗ੍ਰੀ ਮੈਂ ਉਪਲਬਧ ਪੌਛਿਕ ਤਤਵ :-

ਕੈਲੋਰੀ	216.2 ਗ੍ਰਾਮ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	6.13 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੌਹ ਤਤਵ	4.68 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ
ਕੈਰੋਟੀਨ	6.99 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ

## 12. ਤਾਜਾ ਮਕੰਫ਼ ਕਾ ਚਿਲਡਾ

ਆਵਸ਼ਕ ਸਾਮਗ੍ਰੀ :-

- ❖ 8-10 ਦੂਧਿਆ ਮਕੰਫ਼ ਕੇ ਭੁਵੇ
- ❖ 1/2 ਚਮਚ ਧਨਿਆ ਪਾਉਡਰ
- ❖ 1/2 ਚਮਚ ਜੀਰਾ
- ❖ 1/4 ਚਮਚ ਲੌਂਗ ਪਾਉਡਰ
- ❖ ਚੁਟਕੀ ਹੀਂਗ
- ❖ ਨਮਕ ਸ਼ਵਾਦਾਨੁਸਾਰ,
- ❖ 1/4 ਚਮਚ ਲਾਲ ਮਿਚੰ ਪਾਉਡਰ



ਬਨਾਨੇ ਕੀ ਵਿਧਿ :-

ਮਕੰਫ਼ ਕੋ ਪੀਸ ਲੇਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਮਗ੍ਰੀ ਕੋ ਇਸ ਮਿਲਾਏ। ਘੋਲ ਬਨਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਪਾਨੀ ਮਿਲਾਏ ਜੋ ਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਗਾਢਾ ਹੋ ਅਤੇ ਨ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋ। ਤਵੇ ਕੋ ਗਰਮ ਕਰੋਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤੇ ਹੁਏ ਘੋਲ ਡਾਲਕਰ ਦੋਨੋਂ ਤਰਫ ਸੇ ਅਚਛੀ ਤਰਹ ਸੇ ਸੇਕਲੇਂ। ਅਤੇ ਖਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਪਰੋਸੋਂ।

## 13. ਤਾਜਾ ਮਕੰਫ਼ ਕਾ ਤਪਸਾ

ਆਵਸ਼ਕ ਸਾਮਗ੍ਰੀ :-

- ❖ 4-5 ਦੂਧਿਆ ਮਕਕਾ
- ❖ 1/2 ਚਮਚ ਸਰਸ਼ਾਂ ਕੇ ਦਾਨੇ
- ❖ 1 ਚਮਚ ਮੂੰਗ ਫਲੀ ਕੇ ਦਾਨੇ
- ❖ 1 ਪਾਯਾਜ
- ❖ 8-10 ਕਰੀ ਪਤੇ
- ❖ 01 ਚਮਚ ਚਨਾ ਦਾਲ
- ❖ 1 ਚਮਚ ਤੁਰਦ ਦਾਲ
- ❖ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ਿਆਂ
- ❖ ਨਮਕ ਸ਼ਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ



## बनाने की विधि :-

मक्की के दानों को पीस ले, एक कड़ाही में, घी गरम करें और उसमें राई, जीरा, के साथ मूँगफली के दाने, चना दाल और उड़द दाल डालें। दो मिनट पका लेने के बाद करी पत्ता, प्याज और पीसी हुई मकई डालें। नमक डालें और भूरा होने तक चलाएं। आधा कप पानी डालें और पानी सोखने तक पकाएं। ठंडा होने पर खाने के लिए परोसें।

## 14. चूरमा

### आवश्यक सामग्री :-

- ❖ 2 कप मक्के का आटा
- ❖ 1 कप घी
- ❖ 1 कप पाउडर चीनी
- ❖ 1 ½ कप कसा हुआ नारियल
- ❖ 1/2 चम्मच इलायची पाउडर
- ❖ ½ कप ड्राई फ्रूट्स (बादाम और पिस्ता)



## बनाने की विधि :-

सख्त आटा लगाने के लिए मक्के के आटे में 1/2 कप घी और थोड़ा पानी मिलाएं। छोटे टुकड़ों को तोड़ें और अपने हाथ से चपटा करें। एक फ्राइंग पैन पर दोनों तरफ अच्छी तरह से भूनें। जब यह रंग में भूरा हो जाए तो ठंडा होने के लिए अलग रख दें। ठंडा होने पर इसे पीसकर छलनी से छान लें। एक बड़ी प्लेट में भुने हुए पिसे हुए पाउडर, पिसी हुई चीनी, कहूकस किया हुआ नारियल, घी और इलायची पाउडर मिलाएं। कटे हुए ड्राई फ्रूट्स डाले द्य चूरमा तैयार है।

## 15. ढोकला

### आवश्यक सामग्री :-

- ❖ 2 कप मक्के का आटा
- ❖ 2 चम्मच तेल
- ❖ 2 चम्मच जीरा
- ❖ 3 चम्मच पापड़ मसाला (पापड़ खार) एवं नमक



## बनाने की विधि :-

मक्के का आटा और सभी सामग्रियों को मिलाएँ और पानी से आटे को गूंधले। आटे के छोटे छोटे भाग कर लेव गोल करे फिर एक उंगली से ऊपर से छेद करें ताकि ढोकला अच्छी तरह से भाप में पके, अब 20 मिनट तक भाप में पकाए, ढोकला को उड़द की दाल के साथ तैयार किया जा सकता है और छाछ और तिल के तेल और चटनी के साथ खाया जाता है।

## 16. रागी के लड्डू

### आवश्यक सामग्री :-

- ❖ रागी का आटा 50 ग्रा.
- ❖ गुड़ 50 ग्रा.
- ❖ मूँगफली के दाने 15 ग्रा.
- ❖ घी 5 मिली ग्रा.



## बनाने की विधि :-

रागी के आटे को कढाई में भुन लें। अब मूँगफली दे दानो की ऊपरी लाल परत हटाकर इन्हें भी कड़ाही में भुनकर और पीसकर मूँगफली का आटा तैयार कर लें अब गुड़ की एक तार वाली चासनी बनाकर तैयार कर लें और इसमें भुनी हुई मूँगफली का आटा और भुना हुआ रागी का आटा मिलादें अब तैयार मिश्रण से लड्डू बनालें।

### 100 ग्राम सामग्री में उपलब्ध पौष्टिक तत्व :-

कैलोरी	406 ग्राम
प्रोटीन	6 ग्राम
लौह तत्व	3.14 मिली ग्राम
कैरोटीन	22.08 मिली ग्राम

## 17. पौष्टिक बर्फी

आवश्यक सामग्री :-

- ❖ गेहूँ का आटा 100 ग्रा.
- ❖ बेसन 50 ग्रा.
- ❖ मूँगफली 25 ग्रा.
- ❖ घी 100 ग्रा.



बनाने की विधि :-

मूँगफली के दानों को कड़ाही में भुनकर और पीसकर आटा तैयार कर लें। बेसन और गेहूँ के आटे को कड़ाही में घी डालकर भूरा होने तक भुन लें और इसमें तैयार किया हुआ मूँगफली का आटा और गुड़ भी मिलादें। ठीक से मिश्रण तैयार होने तक आँच पर रखें और फिर आग पर से हटा लें। एक साफ थाली को थोड़े से घी से चुपड़ दें अब तैयार मिश्रण को इस थाली में फैला दें।

100 ग्राम सामग्री में उपलब्ध पौष्टिक तत्व :-

कैलोरी	503 ग्राम
प्रोटीन	6.85 ग्राम
लौह तत्व	2.84 मिली ग्राम
कैरोटीन	12.50 मिली ग्राम

## 18. राजा मर्फई का उपमा

आवश्यक सामग्री :-

- ❖ गेहूँ का आटा 100 ग्रा.
- ❖ बेसन 50 ग्रा.
- ❖ टमाटर 100 ग्रा.
- ❖ पालक या कोई भी पत्तेदार सब्जी 100 ग्रा.
- ❖ हरा धनिया 50 ग्रा.
- ❖ प्याज 100 ग्रा.            ❖ तेल 50 ग्रा.
- ❖ नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर स्वादानुसार



## बनाने की विधि :-

सभी सब्जियों को भली-भाँति धो लेने के बाद काट लें। गेहूं का आटा, बेसन, मसाले और कटी हुई सब्जियों को मिला लें और पानी डालकर गाढ़ा घोल बना लें। तवे को गरम करके उस पर तेल फैलाएं अब इस पर तैयार बड़ा चम्मच भरकर घोल डालें और चम्मच की मदद से फैला दें। अब फैलाये हुए मिश्रण के किनारों पर तेल डालते हुए इसे पलटे की मदद से पलट दें और तेल लगाकर भूरा होने तक सेक लें। सब्जियों के तैयार चिले को खाने के लिए परोसें।

## 100 ग्राम सामग्री में उपलब्ध पौष्टिक तत्व :-

कैलोरी	186 ग्राम
प्रोटीन	4.41 ग्राम
लौह तत्व	5.32 मिली ग्राम
कैरोटीन	18.96 मिली ग्राम

## 19. कांगनी के लड्डू

### आवश्यक सामग्री :-

- ❖ कांगनी 1 किं.ग्रा.
- ❖ गुड़ 500 ग्रा.
- ❖ घी 250 मिलीग्रा.



## बनाने की विधि :-

सबसे पहले साबुत कांगनी को कड़ाही में डालकर धीमी आँच पर सेक लेंगे। इसके बाद इस सिकी हुई कांगनी को पीसकर इसका आटा तैयार कर लेंगे। कड़ाही में डालकर घी को गरम करेंगे और इस घी में कांगनी के तैयार आटे को हिलाते हुए गहरा भूरा होने तक सेक लेंगे। जब यह ठीक से सिक जाए तब पहले से तैयार कुटे हुए गुड़ को गरम-गरम सिके हुए आटे के साथ मिला देंगे और तैयार सामग्री के छोटे-छोटे लड्डू बना लेंगे। अब तैयार लड्डू बच्चों को खिलाने के लिए परोस सकते हैं।

## 20. सामां की खीर (भंगर)

आवश्यक सामग्री :-

- ❖ सामां (भंगर) 250 ग्रा.
- ❖ दूध 2 ली.
- ❖ चीनी 500 ग्रा.



बनाने की विधि :-

सबसे पहले सामां (भंगर) को किसी बरतन में डालकर धो लेंगे। दूध को भगोनी में डालकर गरम होने के लिए आँच पर रखेंगे। जब दूध ठीक से उबलने लगे तब इसमें पहले से धुलकर रखी हुई सामां (भंगर) को चम्पच से हिलाते हुए मिला देंगे और मिलाने के बाद भी इसे थोड़ी देर तक चम्पच से हिलाते रहेंगे। इसमें यह ध्यान रखने की जरूरत है कि आँच पर रखी हुई सामग्री भगोनी में नीचे ना चिपके और सामां (भंगर) गरम दूध में मिलाने के बाद उसमें गाँठ न पड़ जाए।

इस तरह से सामग्री को धीमी आँच पर तब तक पकने दें जब तक सामां (भंगर) पककर न रम ना हो जाए। अब इसमें चीनी मिला दें और चीनी मिलने तक सामग्री को आँच पर ही रखें। जब ठीक से चीनी मिल जाए तब इसे आँच से हटा दें। तैयार सामग्री गरम-गरम परोसने के लिए तैयार है।

## 21. तिल और मूँगफली के लड्डू

आवश्यक सामग्री :-

- ❖ तिल 1 कि.ग्रा.
- ❖ गुड़ 1 कि.ग्रा.
- ❖ मूँगफली 500 ग्रा.



बनाने की विधि :-

सबसे पहले साबुत मूँगफली को कड़ाही में डालकर धीमी आँच पर सेक लेंगे। इसके बाद इस सिकी हुई मूँगफली को दरदरा पीसकर तैयार कर लेंगे। अब कड़ाही में डालकर तिल और दरदरी पिसी हुई मूँगफली के तैयार आटे को हिलाते हुए अच्छे से सेक लेंगे। जब यह ठीक से सिक जाए तब इसमें पहले से तैयार कुटे हुए गुड़ को गरम-गरम सिकी हुई सामग्री के साथ मिला देंगे।

ਤਥ ਤਕ ਹਿਲਾਤੇ ਰਹੇਂਗੇ ਜਬ ਤਕ ਕਿ ਪੂਰਾ ਮਿਸ਼ਣ ਠੀਕ ਸੇ ਮਿਲ ਨਾ ਜਾਏ। ਪੂਰਾ ਮਿਸ਼ਣ ਠੀਕ ਸੇ ਮਿਲ ਜਾਨੇ ਕੇ ਬਾਦ ਇਸੇ ਆੱਚ ਸੇ ਨੀਚੇ ਉਤਾਰ ਲੇਂਗੇ ਔਰ ਥੋਡਾ ਠੰਡਾ ਹੋਨੇ ਪਰ ਇਸ ਸਾਮਗ੍ਰੀ ਕੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਲਡ੍ਡੂ ਬਨਾਕਰ ਬਚ੍ਚਿਆਂ ਕੋ ਖਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਪਰੋਸ ਦੇਂਗੇ।

## 19. ਰਾਗੀ ਔਰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਕੇ ਲਡ੍ਡੂ

**ਆਵਾਸ਼ਯਕ ਸਾਮਗ੍ਰੀ :-**

- ❖ ਰਾਗੀ 1 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਗੁੜ 2 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਗੇਹੂਂ ਕਾ ਆਟਾ 1 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਮੂੰਗਫਲੀ 500 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਘੀ 1 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ.



**ਬਨਾਨੇ ਕੀ ਵਿਧਿ :-**

ਸਾਬਚੇ ਪਹਲੇ ਸਾਬੁਤ ਮੂੰਗਫਲੀ ਕੋ ਕਡਾਹੀ ਮੈਂ ਢਾਲਕਰ ਧੀਮੀ ਆੱਚ ਪਰ ਸੇਕ/ਭੁਨ ਲੇਂਗੇ। ਇਸਕੇ ਬਾਦ ਇਸ ਸਿਕੀ/ਭੁਨੀ ਹੁੰਡੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਕੋ ਦਰਦਰਾ ਪੀਸਕਰ ਤੈਯਾਰ ਕਰ ਲੇਂਗੇ। ਅਥ ਕਡਾਹੀ ਮੈਂ ਢਾਲਕਰ ਰਾਗੀ ਕੋ ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ ਹੋਨੇ ਤਕ ਭੁਨ ਲੇਂਗੇ ਔਰ ਭੁਨੀ ਹੁੰਡੀ ਰਾਗੀ ਕੋ ਠੰਡਾ ਕਰ ਪੀਸਕਰ ਆਟਾ ਤੈਯਾਰ ਕਰ ਲੇਂਗੇ। ਅਥ ਕਡਾਹੀ ਮੈਂ ਘੀ ਢਾਲਕਰ ਗਰਮ ਕੇਰੇਂਗੇ ਇਸ ਗਰਮ ਘੀ ਮੈਂ ਗੇਹੂਂ ਕਾ ਆਟਾ ਮਿਲਾਕਰ ਗਹਰਾ ਭੂਰਾ ਹੋਨੇ ਤਕ ਸੇਕ ਲੇਂਗੇ ਜਾਂ ਗੇਹੂਂ ਕਾ ਆਟਾ ਸਿਕ ਜਾਏ ਤਥ ਇਸ ਮੈਂ ਪਹਲੇ ਸੇ ਸੇਕ ਕਰ ਰਖੋ ਹੁਏ ਮੂੰਗਫਲੀ ਔਰ ਰਾਗੀ ਕੇ ਮਿਸ਼ਣ ਕੋ ਮਿਲਾ ਦੇਂਗੇ ਔਰ ਠੀਕ ਸੇ ਮਿਥਿਤ ਹੋਨੇ ਤਕ ਹਿਲਾਤੇ-ਚਲਾਤੇ ਰਹੇਂਗੇ। ਅਤ ਮੈਂ ਠੀਕ ਸੇ ਕੁਟਾ ਹੁਆ ਗੁੜ ਇਸ ਤੈਯਾਰ ਮਿਸ਼ਣ ਮੈਂ ਮਿਲਾ ਦੇਂਗੇ ਔਰ ਪੂਰੀ ਸਾਮਗ੍ਰੀ ਕੋ ਮਿਲਾਤੇ ਹੁਏ ਆੱਚ ਸੇ ਨੀਚੇ ਉਤਾਰ ਲੇਂਗੇ ਔਰ ਥੋਡਾ ਠੰਡਾ ਹੋਨੇ ਪਰ ਇਸ ਕੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਲਡ੍ਡੂ ਬਨਾ ਲੇਂਗੇ। ਤੈਯਾਰ ਲਡ੍ਡੂ ਖਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਬਚ੍ਚਿਆਂ ਕੋ ਪਰੋਸੇਂ।

## 23. ਦਲਿਆ ਪਤੰਦਰ ਸਬਜ਼ੀ ਔਰ ਮੂੰਗ ਕੀ ਦਾਲ

ਆਵਸ਼ਯਕ ਸਾਮਗ੍ਰੀ :-

- ❖ ਗੇਂਹੂ ਕਾਦਲਿਆ 750 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਮੂੰਗ ਕੀ ਦਾਲ 250 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਤੇਲ 50 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਨਮਕ ਸ਼ਵਾਦਾਨੁਸਾਰ
- ❖ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਉਡਰ  $\frac{1}{2}$  ਚਮਚ
- ❖ ਪਾਨੀ 3 ਕਪ
- ❖ ਰਜਨ ਔਰ ਪਤੰਦਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ



ਬਨਾਨੇ ਕੀ ਵਿਧਿ :-

ਰਜਨ ਔਰ ਪਤੰਦਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੋ ਠੀਕ ਸੇ ਧੋਕਰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੇਂਗੇ ਅਤੇ ਕਾਟ ਲੇਂਗੇ। ਆਂਚ ਪਰ ਕਡਾਹੀ ਮੈਂ ਗੇਂਹੂ ਕੇ ਦਲਿਆ ਕੋ ਡਾਲਕਰ ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ ਹੋਨੇ ਤਕ ਸੇਕ ਲੇਂਗੇ। ਅਵ ਇਸੇ ਨਿਕਾਲਕਰ ਕਡਾਹੀ ਮੈਂ ਤੇਲ ਡਾਲੇਂਗੇ ਅਤੇ ਤੇਲ ਠੀਕ ਸੇ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਨੇ ਪਰ ਇਸ ਮੈਂ ਰਜਨ ਔਰ ਪਤੰਦਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਾ ਛੋਂਕ ਲਗਾ ਦੇਂਗੇ। ਅਵ ਇਸ ਮੈਂ ਦਲਿਆ ਔਰ ਮੂੰਗ ਕੀ ਦਾਲ ਡਾਲਤੇ ਹੁਏ ਨਮਕ, ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਮਿਲਾਕਰ ਪਾਨੀ ਡਾਲ ਦੇਂਗੇ। ਇਸ ਕੇ ਬਾਦ ਇਸ ਸਾਮਗ੍ਰੀ ਕੋ ਠੀਕ ਸੇ ਚਮਚ ਸੇ ਮਿਲਾ ਦੇਂਗੇ ਅਤੇ ਕਡਾਹੀ ਕੋ ਢਕਕਨ ਲਗਾਕਰ ਥੀਮੀ ਆਂਚ ਪਰ ਪਕਨੇ ਦੇਂਗੇ। ਬੀਚ-ਬੀਚ ਮੈਂ ਢਕਕਨ ਹਟਾਕਰ ਹਿਲਾਤੇ ਰਹੇਂਗੇ ਤਾਕਿ ਕਡਾਹੀ ਕੇ ਪੈਂਦੇ ਮੈਂ ਸਾਮਗ੍ਰੀ ਚਿਪਕੇ ਯਾ ਜਲੇ ਨਾ। ਜਬ ਦਾਲ ਔਰ ਗੇਂਹੂ ਕਾ ਦਲਿਆ ਠੀਕ ਸੇ ਪਕ ਜਾਏ ਤਥਾਕ ਕਡਾਹੀ ਕੋ ਆਂਚ ਪਰ ਸੇ ਹਟਾਲੇਂਗੇ ਅਤੇ ਤੈਧਾਰ ਸਾਮਗ੍ਰੀ ਕੋ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਖਾਨੇ ਕੇ ਪਰੋਸ ਦਿਯਾ ਜਾਵੇਗਾ।

## 24. ਰਜਨ ਔਰ ਲੌਕੀ ਕੇ ਸਾਥ ਚਨਾ ਪੁਲਾਵ

ਆਵਸ਼ਯਕ ਸਾਮਗ੍ਰੀ :-

- ❖ ਕਾਲੇ ਚੰਨੇ 250 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਚਾਵਲ 1 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਤੇਲ 50 ਗ੍ਰਾ.
- ❖ ਨਮਕ ਸ਼ਵਾਦਾਨੁਸਾਰ
- ❖ ਪਾਨੀ 3 ਕਪ
- ❖ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਉਡਰ  $\frac{1}{2}$  ਚਮਚ
- ❖ ਰਜਨ ਔਰ ਪਤੰਦਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ❖ ਲੌਕੀ



## बनाने की विधि :-

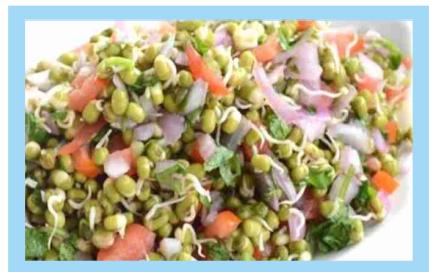
काले चने को 4-5 घंटे के लिए पानी में भिगोकर रख देंगे। चावल को साफ करके धोकर कुछ समय ( 15-20 मिनिट ) के लिए पानी में भिगोकर रख देंगे। रजन और पत्तेदार सब्जियों को ठीक से धोकर साफ कर लेंगे और काट लेंगे और साथ ही लौकी को भी धोकर और छीलकर काट लेंगे। आँच पर कड़ाही तेल को गरम होने के लिए रख देंगे। गरम तेल में लौकी, रजन और पत्तेदार सब्जियों को छोंक देंगे। अब इसमें भीगे हुए चने, चावल और मसाले मिला देंगे। चम्मच से हिलाते हुए इसमें पानी मिला देंगे।

अब इसे ढक्कन लगाकर पकने के लिए छोड़ देंगे और बीच-बीच में ढक्कन हटाकर जलने से बचाने के क्रम में हिलाते रहेंगे। जब चावल और चने मुलायम हो जाएँ और पक जाएँ तब इसे आँच से हटा देंगे और गरम-गरम पुलाव खाने को परोस दें।

## 25. अंकुरित अनाज की चाट

### आवश्यक सामग्री :-

- ❖ मूँग 250 ग्रा.
- ❖ काले चना 250 ग्रा.
- ❖ मूँगफली 250 ग्रा.
- ❖ तेल 50 ग्रा.
- ❖ नमक स्वादानुसार
- ❖ लाल मिर्च पाउडर  $\frac{1}{2}$  चम्मच



### बनाने की विधि :-

मूँग, काले चने और मूँगफली को 1 दिन पूर्व ही भिगो दें और अंकुरण होने की प्रक्रिया के तहत इन्हें अंकुरित होने दें। कड़ाही में तेल को गरम कर लें और इस गरम तेल में तीनों ही अंकुरित किये गए अनाजों को डाल दें। धीमी आँच पर ढक्कन लगाकर 2 मिनिट के लिए भाप में पकने दें। अब ढक्कन हटाकर इसमें नमक और अन्य जरूरी मसाले डाल दें और 2 मिनिट के लिए चम्मच से हिलाते हुए मसालों को मिला दें। अब आँच पर से हटा दें और चटपटी अंकुरित चाट बच्चों के खाने के लिए तैयार है।

## 26. मूँगफली की चिक्की

आवश्यक सामग्री :-

- ❖ मूँगफली 1 कि.ग्रा.
- ❖ गुड़ 1 कि.ग्रा.
- ❖ धी 250 मि.ली.
- ❖ कदू/खरबूजा के बीज 250 ग्रा.



बनाने की विधि :-

मूँगफली के दानों को कड़ाही में डालकर हल्का सा भुन लेंगे। अब कदू/खरबूजा के बीजों को भी अलग से हल्का भूरा होने तक भुन लेंगे। अब दोनों ही चीजों को दरदरा कर लेंगे। इसके बाद कड़ाही में थोड़ा धी डालकर इसमें कुटा हुआ गुड़ डाल देंगे और धीमी आँच पर इसको गरम करेंगे। गरम होने पर गुड़ की चाशनी बन जायेगी। अब इस गरम चाशनी में भुने और दरदरे मूँगफली के दाने और कदू/खरबूजा के बीज मिलाकर ठीक से चम्मच की मदद से हिला देंगे। जब मिश्रण ठीक से मिल जाए तब इस कड़ाही को आँच से हटा लें। अब एक बड़ी थाली या परात में हल्का सा धी डालकर इसे पूरे में फैला देंगे। इसके बाद तैयार मिश्रण को इसमें डालकर चम्मच की मदद से पूरी थाली में फैला देंगे और ठंडा होने के लिए 4-5 घंटे के लिए छोड़ देंगे। ठंडा हो जाने के बाद इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लेंगे। मूँगफली की स्वास्थ्यवर्धक चिक्की खाने के लिए तैयार है।

## 27. सामां, पत्तेदार सब्जी और मूँग की दाल

आवश्यक सामग्री :-

- ❖ समां 500 ग्रा.              ❖ मूँग की दाल 250 ग्रा.
- ❖ तेल 50 ग्रा.              ❖ नमक स्वादानुसार
- ❖ लाल मिर्च पाउडर )चम्मच
- ❖ पानी 3 कप
- ❖ रजन और पत्तेदार सब्जियां



## बनाने की विधि :-

रजन और पत्तेदार सब्जियों को ठीक से धोकर साफ कर लेंगे और काट लेंगे। आँच पर कड़ाही में सामां को डालकर हल्का भूरा होने तक सेक लेंगे। अब इसे निकालकर कड़ाही में तेल डालेंगे और तेल ठीक से गरम हो जाने पर इसमें रजन और पत्तेदार सब्जियों का छोंकलगा देंगे। अब इसमें सामां और मूँग की दाल डालते हुए नमक, मिर्च मसाले मिलाकर पानी डाल देंगे। इसके बाद इस सामग्री को ठीक से चम्पच से मिला देंगे और कड़ाही को ढक्कन लगाकर धीमी आँच पर पकने देंगे। बीच-बीच में ढक्कन हटाकर हिलाते रहेंगे ताकि कड़ाही के पैंदे में सामग्री चिपके या जले ना। जब दाल और समां ठीक से पक जाए तब कड़ाही को आँच पर से हटा लेंगे और तैयार पौष्टिक सामग्री को गरमा-गरम खाने के परोस दें।

### संलग्नक (Annexure)

#### कुछ सामान्य खाद्य प्रदाशर्थों में उपलब्ध पौष्टिकता

( प्रति 100 ग्राम खाद्य हिस्से में पौष्टिक तत्वों की उपलब्धता

क्र.सं.	खाद्य सामग्री	प्रोटीन ( ग्रा.)	ऊर्जा ( कैल्शियम )	लोह तत्व ( मिलीग्राम )	कैरोटीन ( मिलीग्राम )
<b>अनाज और मिलेट्स</b>					
1	बाजरा	11.6	361	5.0	132
2	जौ	11.5	336	3.0	10
3	ज्वार	10.4	349	5.8	47
4	सूखा मक्का	11.1	342	2.0	90
5	रागी	7.3	328	6.4	42
6	कच्चे चावल	6.8	345	3.1	0
7	गेहूं	11.8	346	4.9	64
<b>दालें और फलियाँ</b>					
8	चना	17.1	360	10.2	189
9	हरा चना साबुत	24.0	334	7.3	94
10	मसूर की दाल	25.1	343	4.8	270
11	लाल चने की दाल	22.3	335	5.8	132
12	सोयाबीन	43.2	432	11.5	426

क्र.सं.	खाद्य सामग्री	प्रोटीन ( ग्रा. )	ऊर्जा ( कैल्शियम )	लोह तत्व ( मिलीग्राम )	कैरोटीन ( मिलीग्राम )
<b>हरी पत्तेदार सब्जियाँ</b>					
13	बथुआ	3.7	30	4.2	1740
14	पत्ता गोभी	1.8	27	0.8	120
15	धनिया पत्ती	3.3	44	18.5	6918
16	पालक	2.0	26	10.9	5580
17	चौलाई के पत्ते	4.0	45	3.5	5520
18	कसूरी मैथी	4.4	49	1.9	2340
19	मूली के पत्ते	3.9	38	18.0	5742
<b>जड़ें और कंद</b>					
20	गाजर	0.9	48	2.2	1890
21	प्याज, बड़े	1.2	50	0.7	0
22	आलू	1.6	97	0.7	24
23	शकरकंद	1.2	120	0.8	6
<b>अन्य सब्जियाँ</b>					
24	फूलगोभी	2.6	30	1.5	30
25	कहू	1.4	25	0.7	50
26	वसा और खाद्य तेल				
27	हाइड्रोजनीकृत तेल ( फोर्टिफाइड )	0	900	0	750*
28	खाना पकाने का तेल ( मूँगफली ) सरसों, तिल, नारियल, आदि )	0	900	0	0
<b>दूध और दूध से बने पदार्थ</b>					
29	दूध ( भैंस )	4.3	117	0.2	48*
30	दूध ( गाय )	3.2	67	0.2	53*
31	दही ( गाय के दूध से बना )	3.1	60	0.2	31*
32	छाछ	0.8	15	0.1	-
33	स्किम्ड मिल्क	2.5	29	0.2	
34	छैना ( गाय के दूध से बना )	18.3	265	-	110*
35	स्किम्ड मिल्क पाउडर	38.0	357	1.4	-
36	छैना ( भैंस के दूध से बना )	13.4	292	-	-
<b>अन्य</b>					
37	ब्रेड	7.8	245	11	-
38	चीनी	0.1	398	0.155	-
39	गुड़	0.4	383	2.64	-

Source : Nutritive Value of Indian Food, National Institution of Nutrition, ICMR Hyderabad - 2004



हेड ऑफिस - गांव एवं पोस्ट कूपड़ा, जिला बांसवाड़ा ( राज. )

फोन : 9414082643, फेक्स : 9024573411, ई-मेल : jjoshi@vaagdhara.org

स्टेट एडवोकेसी ऑफिस - A-38, भान नगर, क्वीन्स रोड के पास, वैशाली नगर, जयपुर ( राज. )

फोन : 141-2351582, वेबसाइट : [www.vaagdhara.org](http://www.vaagdhara.org)