अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष–2023

मोटे अनाजों के कुछ चुनिंदा पकवान

"जब हमारा खान–पान गलत है तो दवाई भी कुछ नहीं कर सकती,
जब हमारा खान पान सही है तो दवाई की जरूरत नहीं पड़ेगी"
– डॉ. खादर वली
(The Millet Man of India)

राज्य परियोजना कार्यान्वयन इकाई,
प्राकृतिक खेती खुशहाल किसान योजना, कृषि विभाग, शिमला-05

youtube.com/SPNFHP facebook.com/SPNFHP spnf-hp@gov.in www.spnfhp.nic.in twitter.com/SPNFHP

रागी

रागी लड्डू

सामग्री: रागी का आटा - 1 कप, गुड़ - 1/2 कप (पिसा हुआ), घी - 3 चम्मच, दूध - 1/4 कप, इलायची पाउडर - 1/4 चम्मच, सूखे नारियल का बूरा - 4 चम्मच, सूखे मेवे आवश्यकतानुसार।

बनाने की विधि: रागी के आटे को घी में खुशबू आने तक भूनें, मेवे भी घी में तल कर इस आटे में मिला लें। गुड़ को पिघला लें तथा दूध भी गरम कर लें। अब सभी सामग्रियों को अच्छी तरह मिला लें, व लड्डू बना लें।

रागी-प्याज की चपाती

सामग्री: रागी का आटा - 1 कप, 1 प्याज, 2 हरी मिर्ची, हरा धनिया, नमक दही - 1/4 कप, पानी व तेल आवश्यकता अनुसार।

बनाने की विधि: सामग्री में दिये गये सभी पदार्थों को अच्छी तरह मिलाकर नरम आटा गूंथ लें, इस आटे के समान आकार के गोले बना लें और पैन में 1 चम्मच तेल डालकर गरम कर लें। हाथ से थापकर छोटी-छोटी रोटी बना लें, धीमी आंच पर पैन में अच्छी तरह दोनों तरफ सेंक कर प्लेट में निकाल लें। अचार, दही के साथ परोसें।

कांगनी

कांगनी खीर

सामग्री: कांगनी–1 कप, गुड़–1 कप, दूध–1/2 लीटर, घी –2 चम्मच, सूखे मेवे, इलाइची–1/4 चम्मच।

बनाने की विधि: कांगनी को अच्छी तरह धो कर प्रेशर कुकर में पका लें। अब उबलते हुए दूध में प्रेशर कुकर में पकाई हुई कांगनी डालें व अच्छी तरह धीमी आंच पर पकायें। गुड़ में पानी डालकर पिघला लें और सूखे मेवे घी में भूनकर रख लें। दूध में कांगनी जब अच्छी तरह नरम हो जाये तब उसे ठंडा करने रखें। ठंडा होने पर उसमें गुड़ की चाशनी, इलाइची पाउडर व सूखे मेवे डाल दें। फ्रिज में ठंडा करके परोसें।

कोदो

कोदो पुलाव

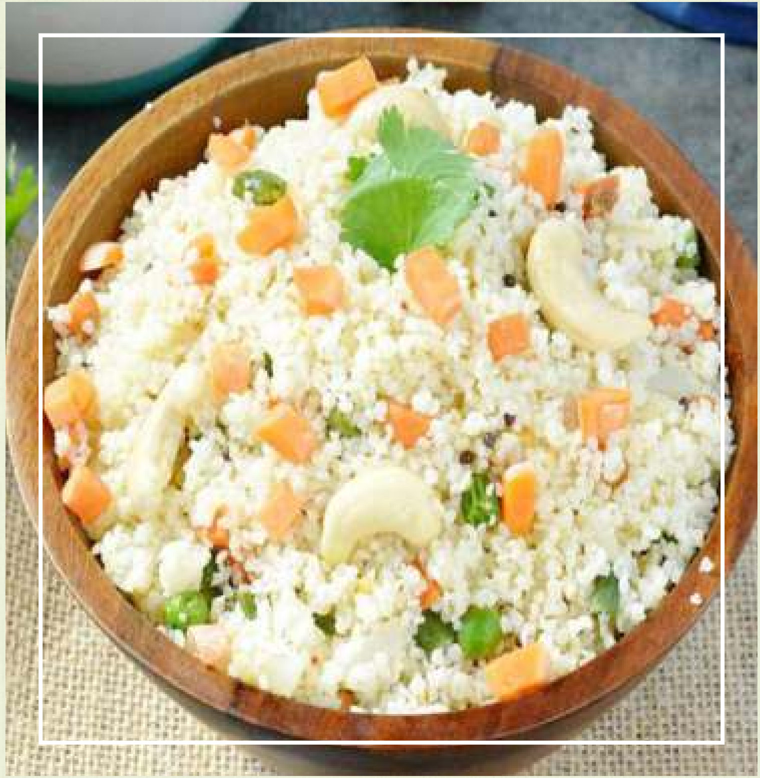
सामग्रीः कोदो – 1 कप, पानी 1: कप, कटी हुई गाजर, बीन्स, आलू, मटर – 1 कप, 1 कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च – 2, पुदीना – कप, घी – 3 चम्मच, दालचीनी – 1 टुकड़ा, इलायची – 1, लौंग, 2 तेजपत्ता – 1, सौंफ 1 चम्मच नमक स्वादानुसार।

बनाने की विधिः कोदो को धोकर भीगा दें। प्रेशर कुकर में घी डालें, अदरक लहसून का पेस्ट डालकर भूनें, अब पुदीना व कटी हुई सब्जियाँ डालें तथा 5 मिनट के लिए भूनें। अब नींबू रस व नमक डालकर 1 मिनट पकाएं। पानी डालकर उबलते ही, कोदो डाल दें, 1 मिनट हिलायें और प्रेशर कुकर का ढक्कन लगायें। 1 सीटी आते ही बंद कर दें। कोदो पुलाव तैयार है, हरे धनिए से सजाएं और सर्व करें।

सांवा

सांवा पुलाव

सामग्रीः सांवा 1 कप, पानी 1/2 कप, कटी हुई सब्जियां जैसे गाजर, बीन्स, आलू, मटर-1 कप, 1 कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च-2, पुदीना- 1/2 कप, घी-3 चम्मच, दालचीनी-1 टुकड़ा, इलायची-1, लौंग-2, तेजपता-1, सौंफ 1/2 चम्मच, नमक-स्वादानुसार।



बनाने की विधिः सांवा को धोकर भीगा दें। प्रेशर कुकर में घी डालें, अदरक लहसून को भुनें, अब पुदीना व कटी हुई सब्जियाँ डालें तथा 5 मिनट भूनें। अब नींबू रस व नमक डालकर 1 मिनट तक फिर भूनें। पानी डालकर उबलते ही, सांवा डाल दें व 1 मिनट हिलाएं। प्रेशर कुकर का ढक्कन लगायें तथा 1 सीटी आते ही बंद कर दें। सांवा का पुलाव तैयार है, हरे धनीये से सजाएं और सर्व करें।

सांवा

सांवा खीर

सामग्री: सांवा - 150 ग्राम, शक्कर - 125 ग्राम, दूध - 250 मिली ली., केसर - 4 - 5 धागे, सूखे मेवे - 50 ग्राम, घी - 30 मिली ली., इलाइची पाउडर - 1 ग्राम

बनाने की विधि: सांवा को अच्छी तरह धोकर धीमी आंच पर दूध व केसर में डालकर पकाएं। जब सांवा पककर गाढ़ा हो जाये तब इसमें शक्कर डालें तथा चम्मच से मिलाएं। धीमी आंच पर 3 मिनट तक पकने दें और एक पैन में घी गरम करें व सूखे मेवे डालकर सुनहरा होने तक भूनें। खीर को सूखे मेवों से सजाएं और सर्व करें।