

मोटा अनाज (मिलेट्स): भविष्य के चमत्कारी और पौष्टिक प्राचीन कालीन अनाज

(मोटा धान या अनाज माना बाजरा, जवार, रागी, कोड़ों, सामा, कांगनी, सनवा, चेना और राजगीरा).

विषय - सूची

1. 60 के दशक की हरी क्रांति बनाम खाद्य और जीवन शैली की बीमारियाँ
2. अनाज में फाइबर की मात्रा बनाम खाद्य और जीवन शैली की बीमारियाँ
3. क्यों बाजरा गेहूं और चावल से बेहतर होता है
4. बाजरा के स्वास्थ्य लाभ
5. बाजरा की किस्में
6. अन्य अनाजों बनाम विभिन्न बाजरा के पोषण का महत्व
7. आसान बाजरे के व्यंजन बनाने की विधि।

60 के दशक की हरित क्रांति खाद्य और जीवन शैली के रोग

60 के दशक की हरित क्रांति ने संकर (संकर) उच्च ग्लाइसेमिक गेहूं और चावल की भरपूर (बम्पर) फसलों में भारत को अनाज के मामले में आत्मनिर्भर बना दिया। उस समय तक, भारतीय नियमित रूप से जैविक (organic) बाजरा, राजगीरा (amaranth) और जवार (sorghum) जैसे प्राचीन अनाज का सेवन करते थे। पिछले 7000 वर्षों से विभिन्न किस्मों के मोटे धान भारतीय आबादी के प्राथमिक अनाज थे। गेहूं और चावल के दानों ने भारतीय आहार शैली में बहुत बाद में प्रवेश किया। गेहूं और चावल उत्पादनों की फसल की पैदावार बढ़ाने और वाणिज्यिक शोधन को बढ़ाने के आनुवंशिक संशोधनों ने आधुनिक गेहूं और चावल के पोषण मूल्य को कम कर दिया है।

गेहूं और चावल के शोधन ने इन अनाजों की ग्लाइसेमिक क्षमता को भी बढ़ाया है। इसका मतलब है कि उनकी खपत के बाद रक्त शर्करा का स्तर जल्दी से उच्च स्तर

तक बढ़ जाता है। भूसी और अर्तबीज (एंडोस्पर्म) को हटाने की शोधन प्रक्रिया जो आटे और अनाज के शेल्व जीवन को बढ़ाती है, लेकिन इन अनाजों से अधिकांश स्वस्थ जीवन-निर्वाह के भूसी (फाइबर) को समाप्त कर देती है। आहार भूसी स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह पाचन तंत्र से ग्लूकोज के अवशोषण की गति को नियंत्रित करता है। उच्च ग्लाइसेमिक व पोषक तत्वों की कमी वाले गेहूं, चावल, और उनके वाणिज्यिक उत्पादों की खपत आधुनिक खाद्य और जीवन शैली की बीमारियों की महामारी में महत्वपूर्ण योगदान देती है।

अनाज में फाइबर की मात्रा बनाम खाद्य और जीवन शैली के रोग

बारीक गेहूं का आटा, मैदा और सूजी (रवा या semolina) बनाने और चावल को चमकाने (polishing) के लिए उच्च तापमान वाली मिलिंग जैसी परिष्कृत प्रक्रिया सभी स्वस्थ फाइबर को हटा देती है। यदि भोजन में फाइबर की मात्रा कम है, तो ग्लूकोज तेजी से अवशोषित होता है, जिससे उच्च रक्त शर्करा का स्तर बनता है। उच्च रक्त शर्करा, अग्न्याशय (pancreas) ग्रंथि से अत्यधिक इंसुलिन हार्मोन की रिहाई का कारण बनता है। इंसुलिन ग्लूकोज उपयोग हार्मोन है जो ग्लूकोज से शरीर के लिए ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए जिम्मेदार है। यदि ग्लूकोज का स्तर अधिक है, तो इंसुलिन द्वारा ग्लूकोज की अधिकता वसा में परिवर्तित हो जाती है। उच्च इंसुलिन भूख को भी बढ़ाता है और भोजन की इच्छा को प्रबल करता है जिससे अधिक भोजन करने से मोटापा होता है। अत्यधिक भूख और अधिक खाना आमतौर पर तब होता है जब कोई परिष्कृत गेहूं और चावल उत्पादों, शर्करा युक्त खाद्य और पेय पदार्थों का सेवन करता है और उच्च इंसुलिन स्तर का परिणाम है।

खाद्य उत्पादों जैसे मैदा, मिल्ड गेहूं का आटा और पॉलिश चावल के व्यंजन भोजन (अंतर्ग्रहण) के 30-45 मिनट के भीतर उच्च रक्त शर्करा का उत्पादन करती है। इसके विपरीत, उच्च फाइबर वाले अनाज जैसे बाजरा और जवार निम्न रक्त शर्करा प्रदान करते हैं जो 2-3 घंटे तक अधिकतम स्तर तक नहीं जाते और कुछ घंटे स्थिर

और निरंतर बने रहते हैं। इसलिए मोटा धान, गेहूं और चावल की तुलना में शरीर को लंबे समय तक ग्लूकोज ऊर्जा की आपूर्ति करता रहता है। साथ ही, मोटे धान की खपत से कम ग्लूकोज और इंसुलिन का स्तर, भूख और वसा के संचय को भी कम करता है।

सभी नई खाद्य और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ जैसे मोटापा, टाइप 2 डायबिटीज, फैटी लिवर, युवा महिलाओं में पीसीओएस (पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम), हृदय रोग, और बहुत कुछ उच्च रक्त शर्करा और उच्च इंसुलिन के स्तर का परिणाम हैं। टाइप 2 मधुमेह और मोटापा भारत के शहरों में महामारी फैला रहे हैं। इसका मुख्य कारण परिष्कृत गेहूं और चावल उत्पादों में पर्याप्त फाइबर की कमी है, जो शहरी भारतीयों का मुख्य भोजन है।

क्यों बाजरा गेहूं और चावल से बेहतर है?

बाजरा प्राचीन अनाज हैं जो टाइप 2 मधुमेह और कई नए भोजन और जीवन शैली की बीमारियों को रोकने और नियंत्रित करने के लिए एक उत्कृष्ट समाधान के रूप में दुनिया भर में व्यापक लोकप्रियता प्राप्त कर रहे हैं। बाजरा के स्वास्थ्य लाभ पर सरकारी और सार्वजनिक दोनों स्तरों पर अधिक जागरूकता है। वर्ष 2018 को सभी किस्मों के बाजरा (मोटे अनाज) का वर्ष के रूप में नामित किया गया था। भारत का कृषि विभाग का राजनैतिक संदेश (मिशन मिलेट्स) मोटे धानों को बढ़ावा दे रहा है। आंध्र, कर्नाटक और तमिलनाडु जैसे राज्य पहले से ही बाजरा की खेती को बढ़ावा देने के लिए कदम उठा रहे हैं। उड़ीसा राज्य ने 2018 में बाजरा मिशन के लिए 100 करोड़ का निवेश किया।

पिछले 50-60 वर्षों में संकर गेहूं और चावल की फसल की खेती ने बाजरा की खेती की अनदेखी की। बाजरा की खेती अब सार्वजनिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के प्रयास में ध्यान और बढ़ावा दे रही है। मिलेट्स बहुमुखी अनाज हैं और कई किस्मों में उपलब्ध

हैं। हर एक बाजरे की किस्म अलग खनिज से भरपूर है। बाजरा अनाज के कई स्वास्थ्य लाभ हैं जो उसे गेहूं और चावल से बेहतर बनाते हैं:

1. उच्च पोषण मूल्य - बाजरा अनाज, मक्का की तुलना में बेहतर अमीनो एसिड रुपरेखा के साथ भूसी में उच्च कम ग्लाइसेमिक कार्बोहाइड्रेट के उच्च स्तर का सही संतुलन रखता है। बाजरा अनाज फॉस्फेट, मैग्नीशियम, आयरन और कैल्शियम जैसे खनिजों से भरपूर होता है। रागी (फिंगर बाजरा) अनाज सभी बाजरा अनाजों में कैल्शियम का सबसे प्रचुर स्रोत है। बाजरा अनाज को रासायनिक खेती या शोधन प्रक्रिया के अधीन नहीं किया जाता है, इसलिए सभी प्राकृतिक विटामिन बी कॉम्प्लेक्स को बरकरार रखा जाता है। दूसरी ओर, वाणिज्यिक गेहूं और चावल उत्पाद, संशोधन (संशोधन) प्रक्रिया के दौरान बी कॉम्प्लेक्स को खो देते हैं।

2. उच्च फाइबर सामग्री - परिष्कृत गेहूं के आटे और पॉलिश किए हुए चावल में 1% से कम फाइबर की नगण्य मात्रा होती है इसकी तुलना में बाजरा अनाज की फाइबर सामग्री 8-12% होती है। आहार में फाइबर स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह पाचन तंत्र से ग्लूकोज और वसा के अवशोषण की दर को कम करता है।

3. उच्च एंटीऑक्सिडेंट गतिविधि - एंटीऑक्सिडेंट भोजन का वो तत्व हैं जो संचित अपशिष्ट पदार्थों को शरीर की कोशिकाओं से साफ करते हैं और इसलिए, स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। केवल प्राकृतिक खाद्य पदार्थ जो सूर्य की ऊर्जा के तहत बढ़ते हैं और कारखानों में परिष्कृत नहीं होते हैं एंटीऑक्सिडेंट को बनाए रखते हैं। इसलिए, कारखानों में बने प्राणिज या कृत्रिम खाद्य पदार्थों के खाद्य उत्पादन एक विष मुक्त स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक एंटीऑक्सिडेंट नहीं रख पाते। संकर और परिष्कृत गेहूं, चावल की तुलना में, प्राकृतिक जैविक बाजरा अनाज में अधिक विशाल एंटीऑक्सिडेंट क्षमता है।

4. इको फ्रेंडली (पर्यावरण के अनुकूल) अनाज - बाजरा अनाज अब तक का सबसे पर्यावरण अनुकूल (इको फ्रेंडली) अनाज है। ये खेती करने में आसान हैं, अधिक उपज

वाली फसल हैं, इन्हें उगाने के लिए कम से कम पानी और शून्य रसायनों की आवश्यकता होती है। बाजरा अनाज की फसल खेती के दो महीने बाद तैयार होती हैं। बाजरा सूखी मिट्टी में और कठोर मौसम की स्थिति में भी बढ़ सकता है। जबकि एक किलो गेहूं और चावल का उत्पादन करने में 5000-8000 लीटर पानी लगता है, वहां एक किलो बाजरा अनाज उगाने में केवल 200 लीटर पानी लगता है।

5. बाजरा दमदार (हार्डी) अनाज हैं - बाजरा सबसे पुराना अनाज है, और इसकी खेती का इतिहास 7000 साल पुराना है। मिल्ड्स समय की कसौटी पर कस हुआ है और रोग प्रतिकारक अनाज हैं, और उसके विकास के लिए कीटनाशकों और रासायनिक उर्वरकों की आवश्यकता नहीं होती है।

अधिक और भरपूर फसलों के लिए गेहूं और चावल की संकर किस्मों की खेती को बढ़ावा देने के लिए 60 के दशक में हरित क्रांति हुई। ये अधिक उपज वाली फसलें रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों पर निर्भर करती हैं। ये अनाज न केवल पोषण मूल्य में कम हैं, बल्कि रसायनों से भी दूषित हैं। दुर्भाग्य से, पिछले 60 वर्षों में गेहूं और चावल की एक उदार उपलब्धता ने इन अनाजों और उनके परिष्कृत कारखाने-निर्मित उत्पादनों ने जनसंख्या की आहार प्राथमिकता बना दिया है। इन दो अनाजों की अधिमान्य खेती ने बाजरा अनाजों की खेती के लिए छोड़ी गई भूमि के क्षेत्रफल को कम कर दिया है। पिछले 50 वर्षों में भोजन और जीवन शैली की बीमारियों की बढ़ती महामारियों ने अपने बेहतर पोषण मूल्य के लिए बाजरा अनाजों में रुचि को फिर से जागृत किया है। विश्व स्तर पर, बाजरा अनाज ने वर्तमान में प्राचीन चमत्कार अनाज की स्थिति अर्जित की है।

बाजरा अनाज के स्वास्थ्य लाभ

बाजरा अनाज के कई स्वास्थ्य लाभ हैं:

1. ग्लूटेन-मुक्त और कम ग्लाइसेमिक - गेहूं के विपरीत, बाजरा अनाज ग्लूटेन-मुक्त अनाज है। अधिक फाइबर सामग्री और जटिल कार्बोहाइड्रेट बाजरा अनाज को सबसे कम ग्लाइसेमिक क्षमता वाला अनाज स्थापित करता है। आधुनिक गेहूं और चावल खपत के 30-45 मिनट के भीतर रक्त शर्करा में वृद्धि करते हैं। इसके विपरीत, मोटे धान की खपत के बाद रक्त शर्करा कम रहता है और 2 घंटे में धीरे-धीरे बढ़ता है। चूंकि बाजरा की खपत से लंबी अवधि तक इंसुलिन की जरूरत कम रहेंती है, इसलिए, ये मधुमेह और मोटापे के प्रबंधन के लिए आदर्श अनाज हैं।

2. बाजरा अनाज की उच्च फाइबर सामग्री कई निम्न लाभ प्रदान करती है:

- पाचन तंत्र से ग्लूकोज का धीमा अवशोषण।
- पाचन तंत्र से वसा का कम अवशोषण - बाजरा अनाज आधारित आहार ट्राइग्लिसराइड्स सहित खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है।
- कब्ज की रोकथाम।
- पित्त की पथरी का कम खतरा
- पेट के कैंसर का कम जोखिम।

3. बाजरा अनाज एक क्षारीय अनाज है जो शर्करा युक्त गेहूं और चावल की तुलना में कम चीनी क्षारीय अनाज हैं और स्वास्थ्य के लिए अधिक अनुकूल हैं क्योंकि मानव शरीर स्वाभाविक रूप से क्षारीय होता है। बाजरा अनाज आधारित आहार शरीर में प्रदाह और सूजन के स्तर को कम करता है।

4. खनिजों और विटामिन का अच्छा स्रोत - प्रसंस्कृत गेहूं और चावल उत्पादों की तुलना में, बाजरा अनाज कई खनिजों जैसे लोहा, फॉस्फेट, मैग्नीशियम, जसत (ज़िंक) और कैल्शियम का अच्छा स्रोत हैं। चूंकि बाजरा अनाज, गेहूं के आटे और चावल जैसी संशोधन प्रक्रियाओं से नहीं गुज़रता है, इसलिए इन अनाजों का विटामिन बी कॉम्प्लेक्स संरक्षित रहता है।

5. उच्च मैग्नीशियम और फॉस्फेट लाभ- हालांकि जई (ओट्स) को दिल के सुरक्षात्मक गुणों के लिए व्यापक प्रचार मिलता है, बाजरा में उच्च मैग्नीशियम सामग्री होती है जो हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखती है। मैग्नीशियम में मांसपेशियों को आराम देने वाले गुण होते हैं जो अस्थमा की गंभीरता को कम करने, रक्तचाप को कम करने, पैरों में मांसपेशियों की ऐंठन और मरोड़ को रोकने और माइग्रेन के सिरदर्द को कम करने में मदद करते हैं। मैग्नीशियम एक महत्वपूर्ण खनिज है जो शरीर में कई एंजाइम संबंधी प्रतिक्रियाओं में सहायता करता है, जिसमें शरीर में ऊर्जा बनाने वाले ग्लूकोज और इंसुलिन के एंजाइम शामिल हैं और जिसका उपयोग शर्करा नियंत्रित में होता है।

बाजरा का फॉस्फोरस हड्डी के स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कैल्शियम फॉस्फेट स्वस्थ हड्डियों के लिए खनिज मैट्रिक्स बनाता है। सभी शरीर की कोशिकाओं द्वारा उपयोग की जाने वाली ऊर्जा एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट या ATP (एटीपी) है, इसलिए फॉस्फेट ऊर्जा का निर्माण खंड है।

6. डायबिटीज के खतरे को कम करता है - बाजरा के दानों में कई अनोखे गुण होते हैं जो उसे टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज) की रोकथाम और उसको उलटा करने के लिए एक आदर्श अनाज बनाते हैं:

- **कम ग्लाइसेमिक कार्बोहाइड्रेट** - बाजरा में कार्बोहाइड्रेट जटिल स्टार्च है जो धीरे-धीरे टूटता है। उच्च फाइबर सामग्री के साथ, यह रक्त शर्करा के स्तर को कम रखता है। बाजरा की खपत के बाद, रक्त शर्करा को 2 घंटे से अधिक समय में धीरे-धीरे बढ़ाता है, और 4-6 घंटे तक निचले स्तर पर बनाए रखता है।

- **आवश्यक खनिजों में समृद्ध** - बाजरा मैग्नीशियम, कैल्शियम, जस्ता, और फॉस्फेट जैसे आवश्यक खनिजों का एक समृद्ध स्रोत है।

- **क्षारीय अनाज**- चीनी युक्त गेहूं और चावल से विपरीत, बाजरा कम शर्करा वाले क्षारीय अनाज होते हैं जो शरीर में प्रदाह और सूजन को रोकते हैं।

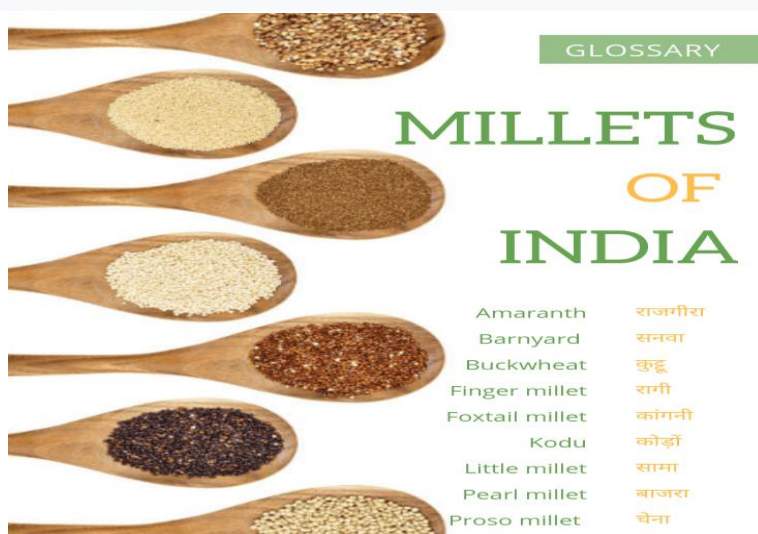
7. एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स का अच्छा स्रोत - साबुत अनाज जैसे बाजरा इन सफाई तत्वों से भरपूर होते हैं जो शरीर की कोशिकाओं से विषाक्त अपशिष्ट को निकालने में मदद करते हैं। एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर अन्य खाद्य पदार्थ में रंगीन फल और सब्जियां होते हैं।

8. कम कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स - बाजरा कम वसा और कम ग्लाइसेमिक अनाज है जो कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को कम करने में मदद करता है।

9. कोई भी एलर्जी - क्योंकि गेहूं और चावल के विपरीत, बाजरा की फसलों को रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के साथ आनुवंशिक रूप से नहीं उगाया जाता, इसलिए बाजरा, एलर्जी और पाचन संबंधी असहिष्णुता (एलर्जी) का जोखिम कम करता है।

बाजरा की किस्में:- बाजरा में कई प्रकार के धान्य उपलब्ध हैं। आवश्यक पोषक तत्वों का एक स्वस्थ संतुलन रखने के लिए, एक सप्ताह में 4-5 प्रकार के धानों का सेवन करना चाहिए। आम बाजरा (धानों) की किस्में निम्न प्रकार से हैं:

- बाजरा (Pearl Millet)
- रागी (Finger Millet)
- चेना (Proso Millet)
- सामा (Little millet)
- कांगनी (Foxtail Millet)
- सनवा (Baryard Millet)
- कोड़ों (Kodo Millet)
- जवार (Sorgum)



रागी (फिंगर मिलेट) कैल्शियम का सबसे प्रचुर स्रोत है और कांगनी (फॉक्सटेल मिलेट), फाइबर का प्रचुर स्रोत है। परंपरागत रूप से, बाजरा ने सर्दियों के मौसम में

खानेवाला एक गर्म अनाज का नाम प्राप्त किया है। हालांकि, घी और छाछ के साथ बाजरा खाने से वह सारे साल भर खाने योग्य अनाज बन जाता है।

अन्य आम अनाज / 100 ग्राम की तुलना में विभिन्न बाजरा का पोषण मूल्य

GRAIN	CALORIES	PROTEIN	CARBOHYDRATE	FIBER	IRON	CALCIUM
Sorghum (जवार)	350	10	70	4	2.6	54
Pearl Millet(बाजरा)	360	12	65-70	1.3	8	42
Finger Millet(रागी)	378	8	65-70	3.6	3.9	344
Foxtail Millet (कांगनी)	280	12	60-70	8	2.8	31
Proso Millet (चीना)	370	12.5	60-70	2.2	0.8	14
Kodo Millet (कोड़ों)	350	8	60-70	9	2.6	27
Quinoa	400	14	65	7	4.5	47
White Rice (चावल)	130	2.4	80-85	0.6	0.7	10
Wheat (गेहूं)	340	12	80-85	1.5	5.3	41

(नोट- प्रमाण से प्रोटीन और फाइबर ग्राम में, कार्बोहाइड्रेट % में, आयरन और कैल्शियम मिलीग्राम में है)

बाजरा के व्यंजनों

इमली या नींबू चावल या पुलाव जैसे व्यंजनों को बनाने के लिए सभी छह किस्म के छोटे बाजरा सादे चावल के प्रतिस्थापन हो सकते हैं। सादी और नमकीन चपातियों को बनाने के लिए पीसे हुए बाजरा के आटे का इस्तेमाल किया जा सकता है, या डोसा, इडली और उत्तपम तैयार करने के लिए या साधारण मिठाई बनाने के लिए उपयोग किया जा सकता है।

बाजरा के चावल जैसे व्यंजनों (रेसिपी)

पहला कदम यह है कि सादा बाजरे को चावल की तरह पकाया जाए और इन पकी हुई सामग्रियों का इस्तेमाल अलग-अलग दिलकश व्यंजनों बनाने में करें। आप दाल या सब्जी के साथ भी सादे बाजरा चावल खा सकते हैं।

1. बाजरा चावल के जैसे व्यंजन:

- बाजरा की पांच किस्मों में से किसी एक का एक कप (बाजरा चावल के व्यंजन के लिए, कांगनी (फॉक्सटेल मिलेट) सबसे अच्छा काम करता है)
- दो कप पानी अगर प्रेशर कुकिंग और 3 कप अगर रेगुलर उबाल कर पकाएं।
- एक से 2 चम्मच घी या तिल या नारियल का अपरिष्कृत तेल।
- नमक स्वादअनुसार

जब तक पानी साफ न हो जाए तब तक पानी से मिलेट को कई बार धोएं। इसमें 5-6 बार धोना हो सकता है। इसे 2-3 घंटे के लिए पानी में भिगो दें। पानी को निकाल दें। मिलेट में एक चम्मच घी या तेल और आवश्यक मात्रा में साफ पानी मिलाएं।

प्रेशर कुकर का उपयोग करने पर, दो सीटी तक पकाएं। यदि नियमित रूप से उबलते हैं तो तब तक उबालें जब तक कि पानी ज्यादातर वाष्पित न हो जाए लेकिन कुछ शेष रहे। आग को कम से कम करें और इसे 8-10 मिनट के लिए धीमी आँच पर पकाएं । इससे 3 कप तक पका हुआ मिलेट चावल बनेगा।

2. नींबू मिलेट चावल सामग्री (3-4 लोगों को परोसने):

- दो कप पके हुए मिलेट चावल
- एक या दो चम्मच घी या तेल-आपकी पसंद के आधार पर
- आठ से 10 करी पत्ते।
- मुट्ठी भर मूंगफली
- स्वाद के लिए हरी या लाल मिर्च
- चौथाई चम्मच जीरा

- चौथाई चम्मच सरसों के बीज
- दो चम्मच नींबू का रस।
- आधा चम्मच हल्दी में दो बड़े चम्मच पानी मिलाया हुआ
- नमक स्वादानुसार

नींबू बाजरा चावल तैयार करना - एक भारी तले की कढ़ाई में तेल गर्म करें। जीरा और राई डालें। सरसों के दाने गलने लगे तब आग धीमी कर दें, करी पत्ता और मूंगफली डालें, 2-3 मिनट तक भूनें, हल्दी का पानी मिलाएँ। पका हुआ मिलेट चावल डालें और अच्छी तरह मिलाएं। 5 मिनट के लिए धीमी आंच पर पकाएं। परोसने से तुरंत पहले नींबू का रस डालें। ताजा धनिया और सेंके हुए तिल से सजा (गार्निश) सकते हैं।

इमली बाजरा चावल बनाने के लिए इमली के पेस्ट में नींबू का रस मिला सकते हैं।

3. तली हुई बाजरा चावल पुलाव बिरयानी

सामग्री (3-4 लोगों की सेवा के लिए)

- तीन कप पका हुआ मिलेट चावल
- दो चम्मच घी या दो चम्मच अपरिष्कृत तिल या नारियल का तेल
- एक मध्यम प्याज कटा हुआ (वैकल्पिक)
- आधा चम्मच जीरा
- मेथी के कुछ दाने
- दो हरी इलायची
- दो-तीन बे पत्ती।
- दालचीनी लकड़ी का एक इंच टुकड़ा
- दो से 3 लौंग
- कुछ कालीमिर्च
- स्वादानुसार हरी मिर्च

- एक चम्मच पिसा हुआ अदरक
- नमक स्वादअनुसार।
- चुटकी भर हल्दी
- सब्जियां: एक कप कटा हुआ हरा सेम, आलू, गाजर, हरी मटर, फूलगोभी का मिश्रण
- आठ - दस करी पत्ते
- कुछ काजू और किशमिश अधिमानतः काली किशमिश
- दो चम्मच नींबू का रस

तैयारी- घी या तेल को भारी तले की कढ़ाई में गर्म करें। जीरा और मेथी दाना डालें। जैसे ही ये 1-2 मिनट में थोड़ा भूरा हो जाए, प्याज, करी पत्ता, और मिर्च डालें। जब प्याज 2-3 मिनट में गुलाबी हो जाए, तो सभी सब्जियां और मसाले डालें। काजू और किशमिश को अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आँच पर कुछ मिनटों के लिए पकाएँ जब तक कि सब्जियाँ नर्म न हों लेकिन एकरस हो। पका हुआ मिलेट चावल डालें। 5-6 मिनट के लिए कम आग पर पकाएं और नींबू का रस डालें। अचार, और दही या छाछ के साथ परोसें।

4. सादा और दिलकश नमकीन बाजरा रोटी -

रोटी बनाने के लिए आटा तैयार करना - रोटी बनाने के लिए किसी भी छोटे बाजरा के आटे का उपयोग किया जा सकता है। सबसे आम बाजरे (पर्ल बाजरा) किस्म का रोटी बनाने में उपयोग किया जाता है।

सामग्री (5-6 रोटी बनाने):

- दो कप बाजरा का आटा (एक या एक से अधिक किस्म के बाजरा का आटा मिलाया जा सकता है)
- एक बड़ा चम्मच बेसन (चना दाल का आटा)
- दो बड़े चम्मच घर का बना दही
- एक कप बारीक कटा हुआ पालक और मेथी के पत्ते

- जीरा या अजवाइन के बीज (वैकल्पिक)
- स्वाद के लिए लाल या हरी मिर्च
- नमक स्वादअनुसार

सादा चपाती का आटा तैयार करना - बाजरे का आटा, बेसन और दही मिलाएँ। आटा बनाने के लिए पर्याप्त पानी डालें।

स्वादिष्ट चपाती के आटे की तैयारी - उपरोक्त सभी सामग्रियों को मिलाएं, अच्छी तरह से मिलाएं और पानी से वांछित स्थिरता का आटा गूँधें। चपातियों को भारी तवा या पेन पर सेंके। चपाती अच्छी तरह से पक जाने के बाद घी लगायें।

5. बाजरा उपमा

सामग्री (3-4 लोगों को परोसने):

- दो कप सादा पका हुआ बाजरा चावल (ऊपर देखें सादा बाजरा चावल की विधि)
- एक कप बारीक कटा हुआ गाजर, आलू, शिमला मिर्च और ताजा मटर
- दो चम्मच घी या अपरिष्कृत तिल और नारियल तेल का मिश्रण
- आधा चम्मच जीरा
- एक चम्मच चना दाल
- दस से 15 करी पत्ते।
- कटी हुई हरी मिर्च स्वाद के लिए
- एक मध्यम कटा हुआ टमाटर
- एक मध्यम कटा हुआ प्याज (वैकल्पिक)
- कुछ काजू या मूंगफली
- कुछ किशमिश
- दो चम्मच नींबू का रस
- गार्निश (सुशोभित) करने के लिए ताजा कटा हुआ धनिया

तैयारी - एक भारी तले की कढ़ाई में तेल या घी गरम करें, जीरा और चना दाल डालें। एक बार जब ये थोड़े भूरे रंग के हो जाएं, तो इसमें करी पत्ता, हरी मिर्च और प्याज़ डालें। प्याज़ के गुलाबी होने तक भूनें। टमाटर, काजू / मूंगफली, और सब्जियाँ डालें। कुछ मिनटों के लिए ढक्कन को ढक दें, और सब्जियों को नरम होने तक धीमी आंच पर पकाएं। इस पके मिश्रण में पका हुआ मिलेट चावल और नींबू का रस डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। 3-5 मिनट के लिए ढक्कन को ढक लें, ताकि मसालेदार मिलेट चावल बन जाए।

6. बाजरा डोसा और उत्तपम

बैटर तैयार करना

प्रत्येक आधा कप सामा (छोटा मिलेट), कांगनी (फॉक्सटेल मिलेट), रागी (फिंगर मिलेट) और बाजरा (पर्ल मिलेट) लें। एक बड़े पैन में 5-6 पानी से अच्छी तरह से धोएं। 3-4 घंटे के लिए साफ पानी में भिगोएँ। (आप चाहें तो केवल दो प्रकार के बाजरा, एक कप प्रत्येक का उपयोग कर सकते हैं)।

- आधा कप उड़द की दाल में आधा चम्मच मेथी के बीज - 3-4 घंटे के लिए भिगो दें।

- आधा कप पोहा 15 मिनट के लिए भिगो दें या पके हुए चावल लें।

तैयारी - भिगोए हुए बाजरा और उड़द दाल को पोहा / पका हुआ चावल और पानी के साथ एक शक्तिशाली ब्लेंडर में पीसें जब तक कि बैटर मलाईदार न हो। डोसा बनाम उत्तपम बनाम इडली मिश्रण की वांछित गाढ़ापन के लिए व्यंजन अनुरूप पानी मात्रा को समायोजित करें।

सर्दियों में 12-14 घंटे और गर्मी के महीनों में 6-8 घंटे के लिए एक गर्म स्थान पर या धूप में गूँथा हुआ आटा किण्वन करें। किण्वित घोल (बैटर) में वांछित मात्रा में नमक डालें। डोसा या उत्तपम या इडली बनाने के लिए घोल तैयार है। बैटर मिक्स को 2-3 दिनों के लिए रेफ्रिजरेटर में स्टोर किया जा सकता है।

डोसा बनाना- डोसा का बैटर सबसे पतला होता है। पैन को चिकना करने के लिए अपरिष्कृत तेल का उपयोग करके सामान्य तरीके से पतले दोसे तैयार करने के लिए नॉनस्टिक कढ़ाई (पैन) का उपयोग करें। आलू भाजी, नारियल की चटनी, और सांभर के साथ परोसें।

उत्तपम बनाना - उत्तपम के लिए घोल थोड़ा गाढ़ा होता है। नॉनस्टिक पैन का उपयोग करें, उत्तपम के लिए बैटर की मोटी परत फैलाएं। अपनी पसंद की कटी हुई सब्जियों के साथ बैटर की परत को सँवार दें। कुरकुरे स्वाद के लिए उत्तपम के दोनों परत को पकाएं।

7. सब्जियों के साथ दिलकश बाजरा इडली

सामग्री (5-6 लोगों के लिए):

- उपरोक्त बैटर रेसिपी द्वारा तैयार दो से 3 कप बाजरा का घोल।
- दो चम्मच घी या अपरिष्कृत तिल, नारियल तेल का मिश्रण।
- 10 से 15 बारीक काटे कढ़ी पत्ते ।
- स्वाद के लिए हरी / लाल मिर्च।
- एक चम्मच चना दाल।
- आधा चम्मच जीरा
- आधा चम्मच सरसों के दानें।
- नमक स्वादअनुसार
- एक कप अपनी पसंद की बारीक कटी हुई सब्जियाँ।

तैयारी:- सजाने (गार्निश) या तड़का तैयार करने के लिए एक छोटा सी कढ़ाई लें। तेल गरम करें, जीरा और राई डालें। एक बार ये चटकने के बाद, चना दाल डालें। 2-3 मिनट के लिए भूनें, करी पत्ते और मिर्च डालें। इस गार्निश और सब्जियों को बैटर में मिलाएं। इसमें नमक डाल तुरंत इडली स्टैंड में सामान्य तरीके से इडली को भाप देने के लिए स्थानांतरण करें। बाजरा इडली को पकने में थोड़ा ज्यादा समय लगता

है। सुनिश्चित करें कि नमक और सब्जियों को पहले न मिलाएं, वरना नमक और सब्जियाँ पानी छोड़ देंगी, और बैटर (घोल) बहुत पतला और पानी जैसा हो जाएगा। इडली को सांभर और नारियल की चटनी के साथ परोसें।

8. बाजरा खिचड़ी (दिलकश दलिया)

सामग्री (5-6 लोगों के लिए):

- एक कप कांगनी (फॉक्सटेल मिलेट) या बाजरा (पर्ल मिलेट) या कोड़ों (कोडो मिलेट)। अच्छी तरह से धो लें और 3-4 घंटे के लिए भिगोएँ। बाजरा भिगोना आवश्यक है ताकि अनाज तेजी से पक जाएं।
- एक कप हरी मूंग दाल को 3-4 घंटे के लिए भिगो दें।
- एक चम्मच पिसा हुआ अदरक
- एक मध्यम कटा हुआ प्याज (वैकल्पिक)
- एक बड़ा चम्मच (तीन छोटे चम्मच) घी या अपरिष्कृत नारियल तेल
- आधा चम्मच जीरा
- आधा चम्मच सरसों के बीज।
- एक कप कटी हुई गाजर, आलू, हरी बीन्स, ब्रोकली, और हरी मटर।
- कटी हुई हरी मिर्च स्वाद के लिए।
- आठ - दस बारीक कटे हुए करी पत्ते ।
- आधा चम्मच हल्दी पाउडर।
- आधा चम्मच धनिया पाउडर।
- एक चम्मच नींबू का रस।
- नमक स्वादअनुसार

तैयारी - घी या नारियल तेल गरम करें। राई और जीरा डालें। जब बीज चटकने लगे, प्याज, हरी मिर्च, अदरक और करी पत्ता डालें और मध्यम आग पर 4-5 मिनट तक भूनें। सब्जियों, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, नमक, मूंग दाल और बाजरा डालें। चार

कप पानी डालें। प्रेशर कुकर में 2-3 सीटी के लिए प्रेशर कुक करें। भाप शान्त होने के बाद, कुकर का ढक्कन खोलें, नींबू का रस डालें और दही और पसंद के अचार के साथ परोसें।

9. शाकाहारी गाजर की खीर

सामग्री (3-4 लोगों के लिए):

- एक कप सामा (छोटा मिलेट) या सनवा (खलिहान बाजरा) - 3-4 घंटे के लिए भिगोया और पानी निकाला हुआ
- दो चम्मच घी
- एक कप बादाम का दूध (रात भर 20-25 बादाम भिगोएँ, खाल निकालें, एक कप पानी डाल शक्तिशाली ब्लेंडर में ब्लेंड करें)
- एक कप कद्दूकस की हुई गाजर।
- एक कप गुड़ चीनी
- दो इलायची के निकाले हुए दाने
- 10 - 12 काजू
- छोटी मुट्ठी किशमिश
- चुटकी भर नमक
- दो कप पानी

तैयारी - एक कप पानी और एक चुटकी नमक के साथ गुड़ की चाशनी बनाएं। चाशनी को 8-10 मिनट तक उबालें जब तक कि यह थोड़ा गाढ़ा न हो जाए।

एक भारी तले की कढ़ाई गरम करें और दो बड़े चम्मच घी डालें। जब घी गर्म हो जाए तो भीगे हुए सामा बाजरा डालें और सुनहरा होने तक भूनें, काजू, इलायची और गाजर डालकर 5 मिनट तक भूनें। एक कप बादाम दूध डालें और मिलेट नरम होने तक मध्यम आँच पर उबालें और हिलाते रहे ताकि वह चिपके नहीं। (गुड़ का सिरप)

डालें और चाशनी मिश्रण में धुलमिल जाए तब तक हिलाते रहे। थोड़े से काजू और बादाम के टुकड़ों से अलंकृत करके गर्मागर्म परोसें।

10. बाजरा बादाम शीरा (हलवा)

सामग्री (3-4 लोगों के लिए):

- आधा कप कांगनी (फॉक्सटेल मिलेट) धो कर और 3 -4 घंटों के लिए भिगोकर और फिर पानी निकालकर और मोटे से पीस लें।
- आधा कप ताजे पिसे हुए बादाम का पेस्ट
- दो बड़े चम्मच घी।
- एक कप पानी
- केसर की कुछ किस्में (वैकल्पिक)
- दो हरी इलायची के छंटे हुए दाने
- आधा कप गुड़ चीनी
- गार्निशिंग के लिए पिस्ता या बादाम के टुकड़े

तैयारी- पानी, गुड़ चीनी, इलायची और केसर मिलाकर सिरप (चाशनी जैसा) बनाएं। इसे 5 मिनट के लिए उबालें और इसे तैयार रखें। एक भारी तली का पैन लें और इसमें घी गर्म करें। कांगनी (फॉक्सटेल मिलेट) डालें और जब तक वह सुनहरा और घी अलग न हो जाए, तब तक तल लें। बादाम का पेस्ट डालें और धीमी आग पर 3-5 मिनट के लिए, बादाम का पेस्ट जब तक गहरा हल्का भूरा नहीं होता, हिलाते रहे। चाशनी डालें और मिश्रण को गाढ़ा होने और घी/तेल अलग हो जाए, और शीरा पैन से चिपकना बंद कर दे तब तक लगातार हिलाएं। पिस्ता या बादाम कतली से सुशोभित कर गर्म परोसें।

---- XX - XX - XX ----