सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

आयुष्मान भारत

राष्ट्रीय आयुष अभियान

आयुष वैद्यकीय प्रणालीतील

पारंपारिक खाद्य पाककृती

AYUSHMAN BHARAT
आयुष्मान भारत

आयुष वैद्यकीय प्रणालीतील
पारंपारिक खाद्य पाककृती

अस्वीकरण (Disclaimer):

मजकुराची अचूकता सुनिश्चित करण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न केले गेले आहेत. तथापि, मजकुरातील कोणत्याही अनवधानाने झालेल्या त्रुटीसाठी आयुष मंत्रालय जबाबदार राहणार नाही. अशा त्रुटी निदर्शनास आणल्यास सुधारणा करण्यात येतील. संदर्भाकरिता मूळ इंग्रजीतील प्रत ग्राह्य धरावी.

सदरची पुस्तिका ही सार्वजनिक आरोग्य विभागातील अधिकारी / कर्मचारी यांच्या अंतर्गत वितरणातील आहे.

AYUSHMAN BHARAT

आयुष्मान भारत

आयुष वैद्यकीय प्रणालीतील
पारंपारिक खाद्य पाककृती

घटक (Content)	पृष्ठ क्रमांक (Page No.)
शुभसंदेश/मनोगत (Foreword)	४-८
प्रास्ताविक (Preface)	९
परिचय (Introduction)	१०-११

निवडक खाद्य पाककृती

		पृष्ठ क्रमांक
१.	आवळयाचे पन्हं (आवळ्याचे पेय)	१३
२.	आवळा शरबत	१४
३.	ताक	१५
४.	खालम (आले मिश्रित ताक)	१६
५.	यूष (औषधी सूप)	१७
६.	रसाला (औषधी दही)	१८
७.	खर्जुरादी मंथ (ऊर्जा पेय)	१९
८.	मांसरस (औषधी मांस सूप)	२०
९.	नाचणी आणि केळीची स्मूदी	२१
१०.	कुलत्थ रसम (हुलग्याचे रसम)	२२
११.	पेय (औषधी भाताची पेज)	२३
१२.	आले पाक	२४
१३.	मधुक लेह (हर्बल जाम)	२५
१४.	लाजार्द्रक (लाह्या-आल्याचे दाणे)	२६
१५.	गुलकंद (गुलाब पाकळ्यांचा जॅम)	२७
१६.	बीटरूट हलवा	२८
१७.	खजूर लाडू	२९
१८.	नायजर सीड्स लाडू	३०
१९.	अपूप (तांदळाचा पॅनकेक)	३१
२०.	भोपळा आणि मोठे कडधान्य गोड पॅनकेक	३२
२१.	आवळा स्टिर फ्राय	३३
२२.	पातोडे (अळूची पाने रोल्स)	३४
२३.	मिश्र धान्य आणि शेवग्याच्या पानांचा डोसा	३६
२४.	बेसन-रवा पॅनकेक तिळाच्या चटणीसोबत	३७
२५.	चटणीचे विविध प्रकार	३८
२६.	स्तनपान वाढवणाऱ्या पाककृती	४३

सत्यमेव जयते

प्रकाश आनंदराव आबिटकर

मंत्री

सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

महाराष्ट्र राज्य

शुभसंदेश

निरोगी जीवनासाठी संतुलित, सकस आणि योग्य आहाराचे आयुर्वेदात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. आपल्या भारतीय संस्कृतीमध्ये आहाराकडे केवळ भूक भागविण्याचे साधन म्हणून न पाहता, आरोग्य संवर्धनाचा एक महत्त्वपूर्ण आधार म्हणून पाहिले गेले आहे.

आयुष वैद्यकीय प्रणालीतील "पारंपारिक खाद्य पाककृती" या पुस्तकाच्या माध्यमातून पारंपरिक खाद्यसंस्कृतीतील विविध पौष्टिक आणि आरोग्यवर्धक पाककृती नागरिकांपर्यंत पोहोचविण्याचा महत्त्वपूर्ण प्रयत्न करण्यात आलेला आहे. या पुस्तकामध्ये आवळा पेय, ताक, यूष, रसाला, नाचणी-केळीचे पेय, विविध चटण्या तसेच इतर पारंपरिक पाककृतींचा समावेश आहे. त्यासोबत संबंधित खाद्यघटकांचे आरोग्यविषयक महत्त्व आणि आहार, पचनशक्ती, ऋतू, प्रदेश आणि व्यक्तीची प्रकृती यांचा परस्परसंबंध अधोरेखित करण्यात आला आहे.

महाराष्ट्रासारख्या विविध खाद्यपरंपरा, स्थानिक पिके आणि समृद्ध पाकसंस्कृती असलेल्या राज्यात अशा माहितीचे मराठी भाषेत उपलब्ध होणे विशेष महत्त्वाचे आहे. स्थानिक आणि पारंपरिक अन्नघटकांचा योग्य पद्धतीने आहारात समावेश करण्याबाबत जनजागृती निर्माण करण्यास हे पुस्तक निश्चितच उपयुक्त ठरेल. पुस्तकाचा उद्देश महाराष्ट्रातील घराघरात आरोग्यदायी आहारविषयक माहिती पोहोचविणे आणि नागरिकांना योग्य आहारनिवडीबाबत जागरूक करणे हा आहे.

सार्वजनिक आरोग्याच्या दृष्टीने प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा, पोषण आणि आरोग्यविषयक जनजागृती या व्यापक उद्दिष्टांच्या पूर्ततेसाठी हे पुस्तक नागरिक, आशा कार्यकर्त्या, आरोग्य कर्मचारी तसेच आरोग्य क्षेत्राशी संबंधित सर्व घटकांसाठी उपयुक्त साहित्य ठरेल, असा मला विश्वास आहे.

राष्टीय आयुष अभियानातील या उपक्रमासाठी योगदान देणाऱ्या सर्व संबंधितांचे मी अभिनंदन करतो आणि या पुस्तकाचा महाराष्ट्रातील जनतेस व्यापक लाभ व्हावा, ही सदिच्छा व्यक्त करतो

(प्रकाश आबिटकर)

शासकीय कार्यालय :
दालन क्र. २३१, २रा मजला,
विस्तार इमारत, मंत्रालय,
मुंबई - ४०० ०३२.
दुरभाष: ०२२-२२०२०३५५ / २२०२०३५२

शासकीय निवास स्थान :
सुरुची १५, १वा मजला,
मंत्रालय समोर, नरिमन पॉईंट,
मुंबई - ४०० ०३२.
दुरभाष : ०२२-२२०२०२१० / २२०२०२११

कोल्हापूर :
पालकमंत्री जनसंपर्क कार्यालय,
शासकीय विश्रामगृह परिसर,
(सर्किट हाऊस), ताराबाई पार्क,
कोल्हापूर - ४१६ ००५.

मोबाईल: +९१-७०६६९६१६०० • ई-मेल: minoffice.phd@maharashtra.gov.in

मेघना दिपक साकोरे-बोर्डीकर

राज्यमंत्री
सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण,
पाणी पुरवठा व स्वच्छता, ऊर्जा, महिला
व बाल विकास, सार्वजनिक बांधकाम
(सार्वजनिक उपक्रम)
महाराष्ट्र राज्य

शुभसंदेश

आपल्या दैनंदिन जीवनातील आहार हा आरोग्याचा अत्यंत महत्त्वपुर्ण घटक आहे. भारतीय शास्त्रानुसार स्थानिक, ऋतुनुसार उपलब्ध आणि शरीराला अनुकूल अशा आहारीय अन्नपदार्थांचा वापर करण्यावर भर देण्यात आला आहे. या परंपरेतील ज्ञानाचे आधुनिक संदर्भात जतन, प्रसार आणि योग्य पद्धतीने उपयोग करणे ही आजच्या महत्वाची काळाची गरज आहे.

आयुष वैद्यकीय प्रणालीतील "पारंपारिक खाद्य पाककृती" हे पुस्तक या दृष्टीने एक महत्त्वपूर्ण उपक्रम आहे. आयुष वैद्यकीय प्रणालीच्या आहारविषयक पारंपरिक पाककृती या पुस्तकात सोप्या स्वरुपात मांडण्यात आल्या आहेत. विविध पाककृतींसोबत त्यांचे आरोग्यविषयक लाभ, पथ्य/अपथ्य आणि आवश्यक घ्यावयाची खबरदारी यांचा समावेश करण्यात आला आहे.

मूळ साहित्य इंग्रजी भाषेत असल्यामुळे महाराष्ट्रातील सामान्य नागरिक, आशा कार्यकर्त्या आणि आरोग्य कर्मचाऱ्यांना ही माहिती अधिक सुलभ व्हावी, या उद्देशाने मराठी भाषांतर करण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. मातृभाषेत आरोग्यविषयक माहिती उपलब्ध झाल्यामुळे तिचे आकलन आणि दैनंदिन जीवनातील उपयोग सुलभ होण्यास मदत होईल.

पारंपरिक अन्नपदार्थांमध्ये उपलब्ध असलेली पोषणमूल्ये, स्थानिक खाद्यसंस्कृती आणि आरोग्यविषयक ज्ञान यांचा समन्वय साधत नागरिकांमध्ये आरोग्यदायी आहाराच्या सवयींबाबत जनजागृती करणे हा या प्रकाशनाचा महत्त्वाचा उद्देश आहे.

हे पुस्तक महाराष्ट्रातील नागरिकांसाठी आरोग्यदायी आहारविषयक मार्गदर्शक ठरेल, तसेच आपल्या समृद्ध पारंपरिक खाद्यसंस्कृतीचे जतन आणि संवर्धन करण्यास हातभार लावेल, अशी अपेक्षा आहे.

या उपक्रमासाठी कार्य करणाऱ्या सर्व संबंधितांचे अभिनंदन व पुढील वाटचालीस हार्दिक शुभेच्छा.

(मेघना साकोरे-बोर्डीकर)

सत्यमेव जयते

निपुण विनायक
प्रधान सचिव (१)

संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा

महाराष्ट्र शासन
सार्वजनिक आरोग्य विभाग
१०वा मजला, गोकुळदास तेजपाल रुग्णालय कॉम्प्लेक्स बिल्डींग,
ए विंग, एल. टी. मार्ग, नविन मंत्रालय, मुंबई- ४०० ००१
☎ ०२२-२२६१७३८८
✉ psec.pubhealth@maharashtra.gov.in

GOVERNMENT OF MAHARASHTRA
Public Health Department
10th Floor, G.T. Hospital Complex Building,
A Wing, L.T. Marg, New Mantralaya, Mumbai- 400 001.
☎ 022-22617388
✉ psec.pubhealth@maharashtra.gov.in

शुभसंदेश

सार्वजनिक आरोग्याच्या क्षेत्रात आज प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा, पोषण, आरोग्य शिक्षण आणि जनजागृती यांना विशेष महत्त्व आहे. आरोग्याचे संवर्धन करण्यामध्ये संतुलित आणि योग्य आहाराची भूमिका असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. भारतीय पारंपरिक वैद्यकीय प्रणालींमध्ये आहार आणि आरोग्य यांचा संबंध प्राचीन काळापासून अधोरेखित करण्यात आलेला आहे.

आयुष वैद्यकीय प्रणालीतील " पारंपारिक खाद्य पाककृती" या प्रकाशनाद्वारे आयुष प्रणालीतील पारंपरिक आहारविषयक ज्ञान नागरिकांसाठी सुलभ स्वरूपात उपलब्ध करून देण्याचा प्रयत्न करण्यात आलेला आहे. पुस्तकामध्ये विविध पारंपरिक खाद्यपदार्थांच्या पाककृतींसोबत त्यांचे आरोग्यविषयक महत्त्व आणि संबंधित पथ्य / अपथ्य यांचा समावेश करण्यात आला आहे.

आयुर्वेदानुसार अन्नाची निवड करताना व्यक्तीची आरोग्यस्थिती, पचनशक्ती, ऋतू, निवासस्थान आणि स्थानिक उपलब्धता यांचा विचार करण्यावर भर देण्यात आला आहे. तसेच ताजे अन्न, संपूर्ण धान्ये, कडधान्ये, फळे आणि भाज्यांचा योग्य वापर करण्याबाबत मार्गदर्शन सदर पुस्तकात दिलेले आहे.

राज्यातील आशा कार्यकर्त्या, आरोग्य कर्मचारी आणि नागरिकांना ही माहिती त्यांच्या मातृभाषेत उपलब्ध करून देणे हे या मराठी आवृत्तीचे विशेष वैशिष्ट्य आहे. हे प्रकाशन आरोग्य विषयक जनजागृती, पोषण शिक्षण आणि पारंपरिक खाद्य ज्ञानाच्या प्रसारासाठी अत्यंत उपयुक्त साधन म्हणून कार्य करेल, असा विश्वास आहे.

या उपक्रमामध्ये सहभागी सर्व अधिकारी, तज्ज्ञ, भाषांतरकार आणि संबंधितांचे अभिनंदन व पुढील वाटचालीस हार्दिक शुभेच्छा.

डॉ. निपुण विनायक, भा.प्र.से.
प्रधान सचिव-१
सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य

मुलगी वाचवा
save the girl child

जन्म व मृत्युची नोंदणी करा.
REGISTER ALL BIRTHS AND DEATHS

महाराष्ट्र शासन
Government of Maharashtra
सार्वजनिक आरोग्य विभाग
Public Health Department

ई. रविंद्रन, भा.प्र.से.
सचिव-२
E. Ravendiran, I.A.S.
Secretary-2

शुभसंदेश

अन्न हेच पूर्णब्रह्म ही भारतीय जीवनपद्धतीतील संकल्पना आपल्या समृद्ध खाद्यपरंपरेचे आणि आरोग्याशी असलेल्या तिच्या संबंधाचे दर्शन घडवते. आपल्या देशातील विविध प्रदेशांमध्ये स्थानिक हवामान, उपलब्ध अन्नघटक आणि पारंपरिक ज्ञान यांच्या आधारे अनेक पौष्टिक खाद्यपद्धती विकसित झाल्या आहेत.

आयुष वैद्यकीय प्रणालीतील "पारंपारिक खाद्य पाककृती" या पुस्तकामध्ये अशाच निवडक पारंपरिक खाद्यपदार्थांचे आणि पाककृतीचे संकलन करण्यात आले आहे. या पाककृतींच्या माध्यमातून पारंपरिक अन्नघटकांचा आरोग्य आणि पोषणाच्या दृष्टीने उपयोग स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. या पुस्तकात विविध पाककृतींच्या पद्धतींसोबत त्यांच्या आरोग्यविषयक लाभांची तसेच आवश्यक घ्यावयाची काळजी याबाबत माहिती देण्यात आली आहे.

या प्रकाशनाचे मराठी रूपांतर करण्यामागील प्रमुख उद्देश म्हणजे आयुष आहारविषयक माहिती महाराष्ट्रातील सामान्य नागरिकांपर्यंत त्यांच्या मातृभाषेत पोहोचविणे. विशेषतः ग्रामीण भागातील नागरिक, महिला, आशा कार्यकर्त्या आणि आरोग्य कर्मचारी यांच्यासाठी ही माहिती अधिक सुलभ व उपयुक्त व्हावी, हा या उपक्रमाचा महत्त्वाचा हेतू आहे.

पारंपरिक खाद्यपदार्थांचा उपयोग करताना प्रकृति आणि संबंधित पथ्य/ अपथ्य यांचा विचार करणे आवश्यक ठरते. या पुस्तकामध्ये त्याचीही नोंद करण्यात आलेली आहे. त्यामुळे हे प्रकाशन केवळ पाककृतींचे संकलन न राहता, आहारविषयक जनजागृतीसाठी एक महत्वपुर्ण ठेवा म्हणून उपयुक्त ठरेल.

राज्यातील नागरिकांनी आपल्या स्थानिक आणि पारंपरिक खाद्यपदार्थांचे महत्त्व जाणून घेत, योग्य आहारनिवडीबाबत अधिक जागरूक व्हावे आणि आरोग्यदायी जीवनशैलीस प्रोत्साहन मिळावे, हीच या प्रकाशनामागील अपेक्षा आहे.

या उपक्रमास हातभार लावणाऱ्या सर्व संबंधितांचे मनःपूर्वक अभिनंदन व शुभेच्छा.

ई. रविंद्रन, भा.प्र.से.
सचिव-२
सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य

बी विंग, १०वा मजला, गोकुळदास तेजपाल रुग्णालय इमारत, नवीन मंत्रालय, मुंबई - ४०० ००१.
दुरध्वनी क्र. : ०२२-२२६१७३९२ ई-मेल : psec2.pubhealth@maharashtra.gov.in
B Wing, 10th Floor, G.T. Hospital Compound Bldg, L.T. Marg, New Mantralaya, Mumbai - 400 001.
Tel : 022-22617392 E-mail : psec2.pubhealth@maharashtra.gov.in

संजय श्रीपतराव काटकर, भा.प्र.से.
आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा
संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

सत्यमेव जयते

महाराष्ट्र शासन
आयुक्त (आसे) तथा
अभियान संचालक (राआअ)
महाराष्ट्र
वेब : https://nhm.maharashtra.gov.in
https://phd.maharashtra.gov.in

शुभसंदेश

भारतीय संस्कृतीमध्ये आयुर्वेद व आयुष वैद्यकीय प्रणालीमध्येही आहाराला आरोग्याचा एक महत्त्वपूर्ण आधार मानले गेले आहे. आपल्या देशातील विविध प्रदेशांमध्ये स्थानिक उपलब्धता, ऋतू, परंपरा आणि आरोग्यविषयक गरजा यांचा विचार करून विकसित झालेल्या पारंपरिक खाद्यपद्धतींमध्ये समृद्ध ज्ञानपरंपरा दडलेली आहे. योग्य आहार हा निरोगी जीवनशैलीचा अविभाज्य घटक मानला जातो. याच पार्श्वभूमीवर आयुष वैद्यकीय प्रणालीतील "पारंपारिक खाद्य पाककृती" या पुस्तकामध्ये विविध पारंपरिक खाद्यपदार्थ व पाककृतींची माहिती देतानाच त्यांच्या आरोग्यविषयक उपयोगिता, महत्त्व तसेच घ्यावयाची काळजी यांचा समावेश करण्यात आला आहे.

आजच्या बदलत्या जीवनशैलीमध्ये पारंपरिक व स्थानिक खाद्यपद्धतींचे महत्त्व पुन्हा अधोरेखित करण्याची आवश्यकता आहे. या पुस्तकातील निवडक पारंपरिक पाककृतींच्या माध्यमातून आपल्या दैनंदिन आहारात सहज उपलब्ध नैसर्गिक अन्नघटकांचा योग्य पद्धतीने उपयोग करण्याबाबत उपयुक्त माहिती मिळते. विविध प्रदेश व संस्कृतींशी निगडित असलेल्या या खाद्यपरंपरांचे आरोग्य व पोषणाच्या दृष्टीने केलेले संकलन हे या पुस्तकाचे वैशिष्ट्य आहे. पारंपरिक पाककृतींचे आरोग्यदायी फायदे नागरिकांपर्यंत पोहोचविणे हा या प्रकाशनामागील महत्त्वाचा उद्देश आहे.

राज्यातील ग्रामीण व शहरी भागातील कुटुंबांपर्यंत आपल्या समृद्ध पारंपरिक खाद्यज्ञानाची माहिती मातृभाषेत पोहोचविण्यास हे पुस्तक निश्चितच उपयुक्त ठरेल. स्थानिक खाद्यसंस्कृतीचे जतन, आरोग्यदायी आहाराच्या सवयींची, जडणघडण आणि प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवेला बळकटी देण्यासाठी अशा उपक्रमांचे महत्त्व आहे.

या उपयुक्त प्रकाशनासाठी योगदान देणाऱ्या सर्व तज्ज्ञ, अधिकारी, कर्मचारी, लेखक, अनुवादक, संपादक व संबंधित सर्वांचे मी मनःपूर्वक अभिनंदन करतो. हे पुस्तक राज्यातील प्रत्येक कुटुंबासाठी आरोग्यदायी आहाराची माहिती देणारे उपयुक्त मार्गदर्शक ठरो आणि त्याचा व्यापक लाभ जनतेला मिळो, ही सदिच्छा.

संजय काटकर, भा.प्र.से.
आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा अभियान संचालक
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, महाराष्ट्र राज्य

मुलगी वाचवा
save the girl child

NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

प्रास्ताविक

भारतातील पारंपारिक चिकित्सा पद्धती - आयुर्वेद, योग, युनानी, सिद्ध आणि होमिओपॅथी (AYUSH) - केवळ उपचारावर नव्हे, तर प्रतिबंधात्मक आरोग्य आणि संतुलित आहारावर भर देतात. याच तत्त्वज्ञानाला अनुसरून आयुष मंत्रालयाच्या 'आयुष्मान भारत' या महत्त्वाकांक्षी योजने अंतर्गत ही मूळ पुस्तिका तयार करण्यात आली आहे. या पुस्तिकेत विविध पाककृतींचा समावेश आहे. या सर्व पाककृती केवळ चविष्ट नसून, त्यामध्ये संबंधित अन्न व औषधी घटकांचे आरोग्यासाठी फायदे आणि महत्त्वाचे अपथ्य (contra indications) किंवा खबरदारी देखील नमूद केली आहे. आयुष मंत्रालयाने ही पुस्तीका सामान्य नागरिकांसाठी तयार करून खूप महत्वाचे काम केले, परंतु हे पुस्तक इंग्रजीमध्ये असल्याने सामान्य नागरिक किंवा आशा कार्यकर्ती यांना समजण्यास अडचण होती. ही अडचण ओळखून मराठीत भाषांतरीत करण्याची आवश्यकता जाणवली. मूळ पुस्तिका मराठीत भाषांतरीत झाल्यास महाराष्ट्रातील घराघरात, ग्रामीण भागातील महिलांपर्यंत आणि स्थानिक आरोग्यप्रेमींपर्यंत ही माहिती त्यांच्या मातृभाषेत पोहोचविता येईल.

अनेक पाककृतींमध्ये मधुमेहींनी काय खाऊ नये किंवा उच्च रक्तदाब असलेल्यांनी कोणती खबरदारी घ्यावी यासारख्या गंभीर आरोग्य सूचना दिलेल्या आहेत (उदा. खजूर लाडू, रामतीळ (नायजर सीड्स) लाडू). या सूचनांचे स्पष्ट आणि अचूक आकलन होण्यासाठी स्थानिक भाषेचा वापर अपरिहार्य आहे. चुकीचे अर्थ टाळण्यासाठी आणि कृती तंतोतंत समजण्यासाठी मराठी भाषेतील माहिती अधिक उपयुक्त ठरेल असे वाटते.

जरी या पाककृती पारंपारिक असल्या तरी, त्यांच्या नावांमध्ये, घटकांमध्ये आणि कृतीमध्ये स्थानिक मराठी भाषिक प्रदेशाशी जोड निर्माण करणे आवश्यक आहे. यामुळे या पाककृती आपल्याच खाद्यसंस्कृतीचा भाग आहेत, ही भावना दृढ होईल. भारतीय पारंपरिक आरोग्य प्रणाली (AYUSH) च्या आहारविषयक तत्त्वज्ञानाचा प्रसार मराठी वाचकांमध्ये जनजागृती करू शकतो. आपल्या दैनंदिन आहारात प्रक्रिया केलेल्या (Processed) अन्नाऐवजी नैसर्गिक, संपूर्ण धान्ये आणि कडधान्यांपासून बनवलेल्या पौष्टिक आणि आरोग्यवर्धक पाककृतींचा समावेश करण्यासाठी लोकांना प्रोत्साहित करता येईल.

पाककृतींच्या आरोग्यदायी फायद्यांसह, त्यातील अपथ्ये (Contra indications) लोकांपर्यंत आशा व आरोग्य कर्मचाऱ्यांमार्फत पोहोचवून त्यांना योग्य व उपयुक्त् आहार निवडीसाठी साक्षर करणे. या भाषांतराद्वारे, ही पुस्तिका महाराष्ट्रातील प्रत्येक घरासाठी एक आरोग्य मार्गदर्शिका आणि पोषण स्त्रोत बनेल, ही आशा आहे.

परिचय

सजीवांचे जीवन अन्नावर अवलंबून असते. अनेक खाद्य पाककृती विशिष्ट प्रदेश आणि संस्कृतीसाठी अद्वितीय (अमूल्य) आहेत. अन्नाबद्दलच्या स्वदेशी संकल्पना देखील आरोग्याच्या मूलभूत तत्त्वांशी जोडलेल्या आहेत. समकालीन आधुनिक अन्न विज्ञान प्रथिने, कर्बोदके, चरबी, जीवनसत्त्वे, खनिजे यातून प्राप्त झालेल्या पोषणमूल्यांवर आधारित अन्नाचे वर्णन करते, तर आयुर्वेदासारख्या पारंपारिक प्रणाली अन्नाच्या अंतर्निहीत गुणधर्मांवर, त्याची अनुकूलता (compatibility) आणि अन्न सेवनाच्या नियमांवर अधिक जोर देतात.

आयुष आहारशास्त्र आणि भारतातील पारंपारिक खाद्यपदार्थांमध्ये खूप समानता आहे. सकस अन्न घेणे आणि त्याचे योग्य पचन होणे हे शारिरीक वाढ, विकास आणि पोषणात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. अन्नाचा फायदा तेव्हाच होतो जेव्हा ते योग्य प्रकारे, व्यक्तीनुसार अनुकूल (customized) केलेले आणि व्यक्तीच्या आरोग्याच्या स्थितीनुसार, पचनशक्तीच्या स्थितीनुसार, हवामान, निवासस्थान आणि सवयीनुसार घेतले जाते. अन्नातून योग्य लाभ मिळवण्यासाठी खालील शिफारसींचे सामान्यतः पालन केले जाऊ शकते:

- **तुमचे अन्न ओळखा:** तुमच्या स्वतःच्या आरोग्याचे बारकाईने निरीक्षण करा आणि तुम्हाला अनुकूल असलेले अन्न खा.
- **प्रसन्न मनाने खा:** अन्न घेताना मानसिक स्थिती खूप महत्त्वाची असते. जेव्हा तुम्ही निराश किंवा तणावग्रस्त असाल तेव्हा थोडा वेळ थांबणे आणि अन्न टाळणे चांगले आहे. राग, भीती, काळजी किंवा नैराश्य या अवस्थेत असताना योग्य प्रमाणात घेतलेले सकस अन्न देखील पचत नाही.
- **इच्छा नसताना खाऊ नका:** इच्छा नसताना घेतलेले अन्न अपचन, भूक मंदावणे, उलट्या आणि पोटशूळ (colic) होऊ शकते.
- **अन्नाच्या चवीचा आनंद घ्या:** चविष्ट अन्न मनाला प्रसन्नता, शक्ती, पोषण, उत्साह, उल्हास, समाधान आणि आनंद देते.
- **ताजे आणि गरम अन्न खा:** अन्न तयार केल्याच्या एका तासाच्या आत सेवन करणे चांगले आहे. गरम आणि ताजे अन्न चवदार असते आणि वेळीच पचन, व योग्य शोषण होते.

- **अन्न पुन्हा गरम करणे टाळा:** शारिरीक पोषण आणि अन्नाचे इतर गुणधर्म जपण्यासाठी अन्न वारंवार गरम करणे टाळावे.
- **वारंवार खाऊ नये:** सतत किंवा वारंवार खाणाऱ्या व्यक्तीला अपचन, अंगदुखी, चयापचय रोग (metabolic diseases) इत्यादींचा त्रास होतो.
- **योग्य जेवण (Dinner):** रात्रीचे जेवण दुपारच्या जेवणापेक्षा हलके असावे आणि झोपण्यापूर्वी किमान तीन तास आधी घ्यावे आणि जेवणानंतर काही पावले चालावीत, नंतर झोपताना सुरुवातीचे १०-१५ मिनिटे डाव्या कुशीवर झोपावे.
- **अन्न घटक:** दैनंदिन शारिरीक पोषणासाठी आवश्यक गरज भरून काढण्यासाठी धान्य (संपूर्ण धान्य, लाल आणि जुने तांदूळ), कडधान्ये, दुग्धजन्य पदार्थ, फळे, भाज्या नियमितपणे घ्याव्यात. हंगामी आणि स्थानिक उपलब्धतेनुसार आणि पारंपारिक पद्धती लक्षात घेऊन अन्नाची निवड करा आणि अन्नाच्या अनावश्यक सवयी टाळा.
- **काय टाळावे:** तुमच्या आरोग्याचे निरीक्षण करा आणि तुम्हाला अनुकूल असलेले अन्न ठरवा. तुमच्या आरोग्य सेवा प्रदात्याच्या सल्ल्याचे पालन करा.
- **हंगामी विचार (Seasonal consideration):** हिवाळा आणि पावसाळ्यामध्ये थंड आणि गोठलेले अन्न टाळणे चांगले आहे, परंतु मसाले फायदेशीर आहेत आणि आहारात त्यांचा समावेश केला पाहिजे. त्याचप्रमाणे, उन्हाळ्यात थंड गुणधर्म असलेले अन्न आणि द्रव पदार्थ चांगले असतात. पावसाळ्यात अन्न दूषित होणे सामान्य आहे आणि म्हणूनच अन्न सुरक्षित आणि स्वच्छ ठेवून आणि ते ताजे घेऊन आजार पडणे टाळण्यासाठी योग्य काळजी घेतली पाहिजे.

भारतात देशाच्या विविध भागांमध्ये विविध अन्न पद्धतींची खूप समृद्ध परंपरा आहे. आपल्या पूर्वजांनी आपल्याला दिलेल्या ज्ञानाच्या खजिन्याबद्दल आपल्यापैकी बहुतेकांना माहिती नसते. पाककृतींचे हे संकलन आरोग्य आणि पोषणासाठी पारंपारिक खाद्य प्रणालीचे व्यापक अन्वेषण आहे, ज्याचा आपल्या काळात वापर करण्यासाठी अर्थ लावला गेला आहे. या पुस्तकात काही निवडक पारंपारिक खाद्यपदार्थांच्या स्वयंपाक पद्धती आणि त्यांचे आरोग्यावर होणारे फायदे समाविष्ट आहेत. तथापि, यात केवळ सूचक सामान्य मार्गदर्शक तत्त्वे आहेत आणि म्हणूनच पुस्तकाचे वापरकर्ते त्यांच्या स्वतःच्या आवडीनुसार आणि त्यांच्या प्रदेशात घटकांच्या उपलब्धतेनुसार पाककृतींमध्ये आवश्यक बदल करू शकतात.

निवडक
पारंपारिक खाद्य पाककृती

आवळ्याचे पन्हं (AMALAKI PANAKA)
आवळ्याचे पेय

पन (Panaka) हे नैसर्गिक घटकांपासून बनवलेले आपले पारंपारिक आरोग्य पेय आहेत. पन्हं पौष्टिक फळे किंवा मुळे वापरून तयार केले जाऊ शकते आणि आवश्यकतेनुसार साखर, गूळ, मीठ आणि मध घालून उकळलेल्या, थंड केलेल्या पाण्याने पातळ केले जाते.

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
आमलकी, भारतीय आवळा (Phyllanthus emblica)	१/२ किलो
ताल/खर्जूर गूळ (ताड/खजूर गूळ) किंवा साखर	१ किलो
सुंठ पावडर (Dry ginger powder)	५ ग्रॅम
बारीक केलेली वेलची (Cardamom)	५ ग्रॅम
मध (Honey)	गरजेनुसार

एकूण प्रमाण: ६-७ ग्लास (१-१.२ लिटर)

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

सर्वप्रथम आवळे वाफेवर शिजवा, बिया काढून त्याची पेस्ट बनवा आणि रस काढा. थोडे अधिक पाणी (३०० मिली) घालून, अधिक रस मिळविण्यासाठी लगदा पुन्हा पिळून काढता येतो. ताड गूळ (palm sugar) २०० मिली पाण्यात उकळून सिरप बनवला जातो. ताड गूळ उपलब्ध नसल्यास साखर किंवा साधा गूळ घालू शकता. तो तयार केलेल्या आवळ्याच्या रसात मिसळा. मिश्रण चांगले ढवळा आणि पन तयार आहे.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

हे त्वरित ऊर्जा पूरक (immediate energy supplement) म्हणून कार्य करते, त्यामुळे याचा उपयोग आरोग्यदायी शीतपेय (soft drink) म्हणून केला जाऊ शकतो. हे कॅल्शियम, पोटॅशियम, व्हिटॅमिन सी, बी कॉम्प्लेक्स आणि अँटीऑक्सिडंट्सचा समृद्ध स्रोत आहे. हे ऑस्टिओआर्थरायटिस (osteoarthritis), एथेरोस्केलेरोसिस (athero-scelrosis), रक्तक्षय (आमव्रण), पेप्टिक अल्सर, मूत्रमार्गातील संसर्ग (urinary tract infection), आमांश (dysentery) आणि उच्च रक्तदाबासाठी (high blood pressure) चांगले आहे.

अपथ्ये (Contradictions)

यात साखर/गूळ/मध असल्यामुळे मधुमेह (Diabetes mellitus) असलेल्यांनी टाळावे.

आवळा शरबत (AMLA SQUASH)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
आवळा लगदा (Amla pulp)	१ किलो
खडीसाखर (Candy sugar - Mishri)	२ किलो
सैंधव मीठ (Rock salt)	१० ग्रॅम
भाजलेल्या जिऱ्याची पावडर (Roasted cumin seed powder)	१० ग्रॅम
काळी मिरी पावडर (Black pepper powder)	५ ग्रॅम
काळं मीठ (Black salt)	५ ग्रॅम
पाणी (Water)	१ लिटर

सर्व्हिंग: ३ लिटर

(सर्व्ह करताना ३ पट पाणी घालायचे, आवश्यक चवीनुसार पाण्याची मात्रा समायोजित करू शकता.)

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

आवळा उकळून बिया काढून घ्या. थंड होईपर्यंत बाजूला ठेवा आणि वाटून लगदा (pulp) बनवा. एका मोठ्या भांड्यात साखर घ्या आणि तेवढ्याच प्रमाणात पाणी घाला, साखर पूर्णपणे विरघळेपर्यंत गरम करा. साखरेचा आवळ्याच्या लगद्याच्या दुप्पट किंवा अडीच पट असावा. लगदा एका मोठ्या भांड्यात घ्या, त्यात हळूहळू साखरेचा पाक मिसळा आणि चांगले ढवळा. जेव्हा लगदा आणि पाक व्यवस्थित मिसळतील, तेव्हा मसाले मिसळण्यासाठी थोडे मिश्रण एका लहान वाटीत घ्या. भाजलेले जिरे पावडर, सैंधव मीठ, काळी मिरी पावडर आणि काळं मीठ घाला. दोन्ही वाट्यांची सामग्री व्यवस्थित मिसळा आणि काचेच्या बरणीत ठेवा. जर तुम्ही फ्रिजमध्ये ठेवले तर संरक्षक (preservatives) घालण्याची गरज नाही, अन्यथा ०.७५ ग्रॅम पोटॅशियम मेटाबिसल्फाईट (K.M.S.)/प्रति किलो घाला.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

आवळा व्हिटॅमिन सी चा उत्कृष्ट स्रोत आहे, त्यामुळे तो रोगप्रतिकारशक्ती (immunity), चयापचय (metabolism) वाढवण्यास मदत करतो आणि सर्दी- खोकल्यासह संक्रमणास (infections) प्रतिबंध करतो. हे थंड पेय आम्लपित्त विकारात (acid peptic disorders), बद्धकोष्ठता, ॲनिमिया आणि डोळ्यांच्या ताणासाठी उपयुक्त आहे.

ताक (तक्र) (TAKRA)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
दही (Curd)	१ वाटी
थंड पाणी (Cold water)	१ वाटी
लिंबाचा रस (Lemon juice)	२ मोठे चमचे
बारीक केलेले ताजे आले (Minced fresh ginger)	१ मोठा चमचा
ताजा कढीपत्ता (चिरलेला)	१/२ वाटी हिंग
(Asafoetida)	१/२ चमचा
तेल (Oil)	१ चमचा
मोहरी (Mustard seeds) (पिवळी किंवा काळी)	१ चमचा
कढीपत्ता (Curry leaves)	४
जिरे (Cumin seeds)	१/२ चमचा

एकूण प्रमाण: १ ग्लास

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

ब्लेंडर/मिक्सरमध्ये दही, पाणी, लिंबाचा रस, आले, हिंग आणि चिमूटभर सैंधव मीठ एकत्र करा. या टप्प्यावर कोथिंबीर किंवा पुदिन्याची पाने घालू शकता. चांगले ब्लेंड करून बाजूला ठेवा. फोडणीसाठी, एका मध्यम पॅनमध्ये तेल मध्यम आचेवर गरम करा. मोहरी आणि कढीपत्ता घालून मोहरी तडतडेपर्यंत शिजवा. ताकामध्ये घाला आणि चांगले ढवळा.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

ताकामध्ये लॅक्टिक ॲसिड असल्यामुळे ते इतर दुग्धजन्य पदार्थांपेक्षा पचायला सोपे आहे. गॅस्ट्रो- एन्टेरिटिसमुळे (gastro-enteritis) होणाऱ्या निर्जलीकरणावर (dehydration) मात करण्यासाठी हे सर्वोत्तम पेय आहे. ताक कॅल्शियम आणि फॉस्फरस तसेच व्हिटॅमिन डी चा चांगला स्रोत आहे. ही पोषक तत्वे हाडांची ताकद राखण्यासाठी आणि ऑस्टिओपोरोसिससारखे वयोपरत्वे होणारे हाडांचे रोग (degenerative bone diseases) टाळण्यासाठी महत्त्वाची आहेत.

खबरदारी (Precaution)

त्यातील मीठाच्या प्रमाणामुळे आणि लॅक्टोज असहिष्णुता (lactose intolerance) असलेल्या काही लोकांमध्ये ऍलर्जीची प्रतिक्रिया निर्माण करण्याच्या संभाव्यतेमुळे ताकाचे काही तोटे असू शकतात. श्वसन रोगांमध्ये, विशेषतः थंड केलेले ताक आणि पहाटे किंवा रात्रीच्या थंडीच्या वेळी ते टाळावे.

खालम (KHALAM) (आले मिश्रित ताक)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
आले (Ginger)	छोटा तुकडा
ताक (Buttermilk)	२ वाट्या
हिंग (Asafetida)	२ चिमूट
हळद पावडर (Turmeric powder)	२ चिमूट
सैंधव मीठ (Rock salt)	चवीनुसार
मिरी (Pepper)	२ चिमूट

एकूण प्रमाण: १ ग्लास

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

आल्याची पेस्ट उकळत्या ताकामध्ये घालावी आणि आणखी एक मिनिट उकळावे.
हिंग पावडर, सैंधव मीठ आणि मिरी घालावी.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

हे भूक वाढवणारे आहे आणि कोणत्याही आजारातून बरे होताना फायदेशीर आहे.
सर्दी, खोकला, पचनाच्या समस्या किंवा इतर कोणत्याही आरोग्य समस्येमध्ये उपयुक्त आहे.

खबरदारी (Precautions)

लॅक्टोज असहिष्णुता असलेल्या काही लोकांमध्ये ताक ऍलर्जीची प्रतिक्रिया निर्माण करू शकते.

यूष (YUSHA) (औषध सूप)

यूष म्हणजे कडधान्ये शिजवल्यानंतर काढून वेगळा केलेला पाण्याचा भाग. मूग हे आदर्श कडधान्य आहे, परंतु इतर प्रकारची कडधान्ये देखील वापरली जाऊ शकतात. इच्छित चव आणि फायदा मिळविण्यासाठी मीठ, तूप किंवा इतर तेल, मिरी, जिरे, धणे इत्यादी घालू शकता.

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
मूग (Green gram)	५० ग्रॅम
पाणी (Water)	२०० मिली
मीठ (Salt)	५ ग्रॅम
मिरी (Pepper)	चवीनुसार
तेल/तूप (Oil/ghee)	१० मिली
मोहरी (Mustard seeds)	१/२ चमचा
मेथीचे दाणे (Fenugreek seeds)	६ ते ८ दाणे
कढीपत्ता (Curry leaves)	५ - १०
लिंबाचा रस (Lemon juice)	१ चमचा

एकूण प्रमाण: २ वाट्या (४०० मिली)

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

मूग शिजवा आणि त्याचा अर्क (substrate) घ्या, त्यात मीठ घाला. काही मिरी आचेवर भाजून घ्या, त्यांना कुस्करून अर्कामध्ये घाला, ३ मिनिटे उकळवा. मोहरी, मेथी आणि कढीपत्ता वापरून फोडणी द्या. लिंबाचा रस किंवा आमसुल पावडर वाळलेल्या सुक्या कच्च्या आंब्याची पावडर घाला. यूष किंवा स्वादिष्ट सूप तयार आहे. चवीनुसार आणि उपलब्धतेनुसार कोथिंबीर, ओवा (carom seeds), लसूण घालू शकता.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

यूष पौष्टिक पेय म्हणून आणि औषधांसोबत सहायक किंवा वाहक (anupana) म्हणून वापरले जाते. मूग आणि ओव्याच्या सत्वा थायमॉलमुळे ते पचायला सोपे आहे आणि सूज, अपचन आणि पोटफुगी होण्याची शक्यता कमी आहे. त्यामुळे पचनशक्ती कमकुवत असताना प्रथिने (protein) पुरवण्यासाठी शस्त्रक्रियेनंतर, प्रसूतीनंतर याचा वापर केला जाऊ शकतो. यात फायटिक ॲसिड (phytic acid) कमी असते, त्यामुळे शरीराची लोह (iron) आणि इतर खनिजे शोषण्याची क्षमता वाढते. उच्च फायबर आणि प्रथिनांमुळे तृप्ति संप्रेरक (satiety hormone) कोलेसिस्टोकिनिन (cholecystokinin) वाढवून जास्त काळ पोट भरल्याची भावना निर्माण होते. मोठ्या प्रमाणात मॅग्नेशियमच्या उपस्थितीमुळे ते रक्तदाब (BP) नियंत्रित करणारे एक प्रभावी पेय आहे.

रसाला (RASALA) (औषधी दही)

दही जेव्हा साखर आणि मिरीसारख्या मसाल्यांसोबत घुसळले जाते, तेव्हा त्याला रसाला म्हणतात.

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
ताजे दही (Fresh curd)	१ वाटी (१५० मिली)
मिरी पावडर (Pepper powder)	१/२ चमचा (३ ग्रॅम)
गूळ/साखर (Jaggery /sugar)	१० ग्रॅम (२ चमचे)
मीठ (Salt)	१/२ चमचा (२ ग्रॅम)
लोणी/तूप (Butter/ghee)	१ चमचा
मोहरी (Mustard)	१ चमचा
मेथी (Fenugreek)	१/२ चमचा (३ ग्रॅम)
जिरे (Cumin seeds)	१/२ चमचा (३ ग्रॅम)
कुसकरलेली लाल मिरची (Crushed red chilli)	१ किंवा २, चवीनुसार
कढीपत्ता (Curry leaves)	५ ते ६

एकूण प्रमाण: १ ग्लास (२००-२५० मिली)

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

ताज्या दह्यामध्ये मिरी पावडर, गूळ आणि मीठ घालून ब्लेंडर किंवा पारंपारिक रवीने चांगले घुसळा. एका पॅनमध्ये लोणी किंवा तूप गरम करा, मोहरी तडतडू द्या, मेथीचे दाणे, जिरे, लाल मिरची आणि कढीपत्ता घालून फोडणी द्या. चवीनुसार आणि गरजेनुसार गूळ/साखरेऐवजी मीठ वापरले जाऊ शकते. रसाला पोळी , भात इत्यादींसोबत सर्व्ह करण्यासाठी किंवा अधिक पाणी आणि लिंबाचा रस घालून आरोग्य पेय म्हणून पिण्यासाठी तयार आहे.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

ही पाककृती कायाकल्प (rejuvenating), भूक वाढवणारी (appetizing), वातशामक (carminative), प्रोबायोटिक (probiotic) आणि ताकद वाढवणारी आहे. तसेच क्रॉन्स रोग (Crohn's disease) आणि कोलायटिस (colitis) सारख्या आतड्यांचा दाह या रोगांमध्ये (inflammatory bowel diseases) उपयुक्त आहे. उन्हाळ्यात आणि शरद ऋतूमध्ये घेण्याची शिफारस केली जाते. हे सामान्य अशक्तपणा (general debility) आणि क्षीणतेसाठी (emaciation) चांगले आहे.

अपथ्ये (Contradiction)

श्वसनमार्गाच्या आजारांदरम्यान टाळावे.

खर्जुरादी मंथ (KHARJURADI MANTHA) (ऊर्जा पेय)

मंथ (Mantha) म्हणजे कुस्करलेले किंवा चांगले ब्लेंड केलेले. साहित्य चांगले घुसळून किंवा ब्लेंड करून थंड पाण्याने पातळ केलेले पेय मंथ म्हणून ओळखले जाते.

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
बिया नसलेली द्राक्षे (Seedless grapes)	३० ग्रॅम
मऊ खजूर (Soft dates)	२० ग्रॅम
भाजलेल्या लाह्या (Puffed paddy - laja)	३ चमचे (१५ ग्रॅम)
गूळ (Jaggery)	१० ग्रॅम
थंड पाणी (Cold water)	३०० मिली

सर्व्हिंगची संख्या: २ ग्लास (४०० मिली)

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

मिक्सर ग्राइंडरमध्ये साहित्य ब्लेंड करा, थंड पाणी घाला आणि चांगले ढवळा. चांगल्या परिणामांसाठी ब्लेंड करण्यापूर्वी साहित्य आवश्यक प्रमाणात पाण्यात एक तास भिजत ठेवता येते.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

हे कमजोर पचनशक्ती, निर्जलीकरण (dehydration) किंवा थकवा असताना ऊर्जा वाढवणारे म्हणून कार्य करू शकते. हे लोहाने (iron) समृद्ध आहे, त्यामुळे शस्त्रक्रियेनंतरचे रुग्ण, रक्तक्षय रुग्ण आणि गर्भवती महिलांसाठी चांगले आहे. पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, कॅल्शियम सारख्या इलेक्ट्रोलाइट्सने समृद्ध आहे आणि त्वरित ऊर्जा स्रोत असुन शरीराला थंड ठेवणारे आहे. व्हिटॅमिन बी ६ ने समृद्ध आहे. हे ग्लूटेन-मुक्त आहे, त्यामुळे सिलियाक रोगासाठी (celiac disease) उत्कृष्ट पर्याय आहे आणि त्याच्या फायबर सामग्रीमुळे कोलायटिस (colitis), मूळव्याध (hemorrhoids) साठी चांगला पर्याय आहे.

अपथ्ये (Contradictions)

उच्च ग्लायसेमिक इंडेक्समुळे मधुमेहींसाठी (diabetics) सल्ला दिला जात नाही. भाजलेला भात (puffed rice) कर्बोदकांनी (carbohydrates) समृद्ध आहे, त्यामुळे जास्त वापर केल्यास लठ्ठपणा येऊ शकतो.

मांस रस (MAMSARASA) (औषधी मिश्रित मटण सूप)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
मांस (फक्त शेळीच्या पायाचे)	२०० ग्रॅम
पिंपळी (Pippali) किंवा काळी मिरी	१० ग्रॅम
यव, जव (Yava,barley - Hordeum vulgare)	१० ग्रॅम
कुळीथ (Horse gram)	१० ग्रॅम
सुंठ (Dry ginger)	१० ग्रॅम

सर्व्हिंगची संख्या: २-३ सूप वाट्या (५००-६०० मिली)

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

मांसाचे लहान तुकडे, पावडर केलेले जव, कुळीथ आणि सुंठ ७५० मिली पाण्यात उकळून २०० मिली होईपर्यंत कमी करावे. थंड झाल्यावर गाळून घ्यावे.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

हे पचन आणि चव सुधारून शरीराला पोषण देते. हे प्रथिनांचा स्रोत, खनिजांचे भांडार आहे. ग्लुकोसामाइन (glucosamine), हायल्यूरोनिक ॲसिड (hyaluronic acid) आणि कॉन्ड्रोइटिन (chondroitin) च्या उपस्थितीमुळे सांधेदुखीपासून आराम मिळतो. प्रोलाइन, आर्जिनिन, ग्लूटामिन (proline, arginine, glutamine) सारख्या ॲमिनो ॲसिडच्या उपस्थितीमुळे रोगप्रतिकारशक्ती सुधारते. हे सिस्टीन, हिस्टिडाइन आणि ग्लाइसिन(cystine, histidine, and glycine) आणि कंपाऊंड-एल-ग्लूटामिन (compound-L-Glutamine) सारख्या अनेक ॲमिनो ॲसिडने समृद्ध आहे, जे दाह (inflammation) कमी करू शकतात.

खबरदारी (Precaution)

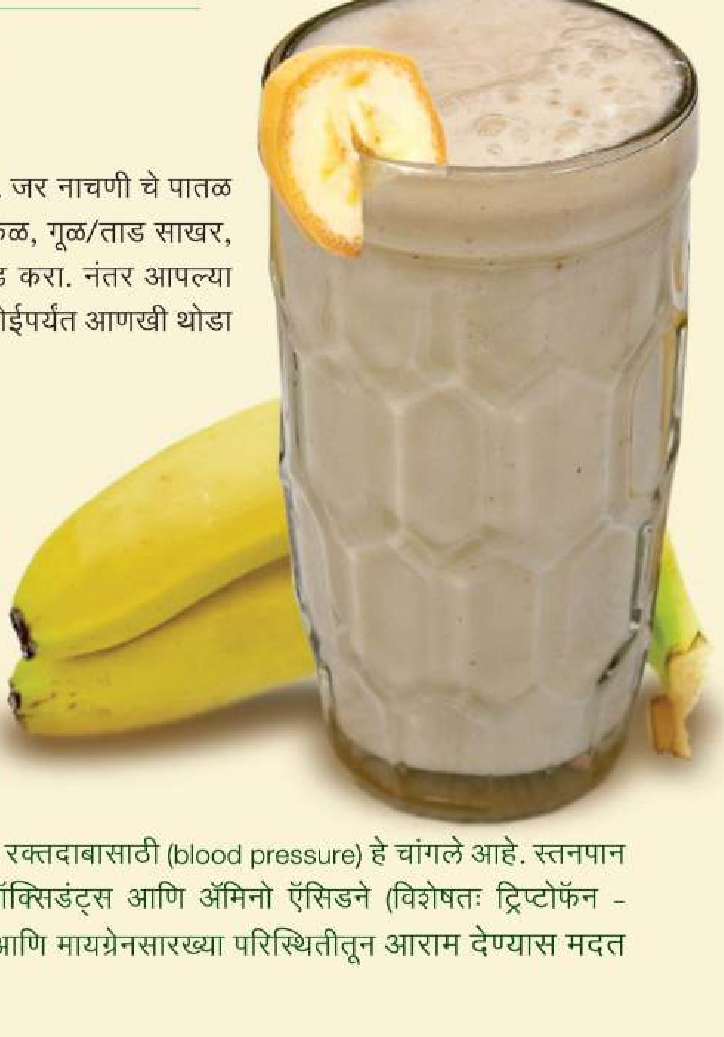
पचनक्षमतेचा विचार करून मांस सूप, रस्सा इत्यादींचा

नाचणी आणि केळीचे शिखरण (स्मूदी)
(RAGI AND BANANA SMOOTHIE)

शिखरण हे स्मूदी प्युरी कच्च्यी फळे, भाज्या आणि कधीकधी दुग्धजन्य पदार्थांपासून बनवलेले एक जाड, मलईदार आणि थंड पेय आहे, जे सहसा ब्लेंडर वापरून बनवले जाते. स्मूदीचे आरोग्य तिच्या घटक आणि त्यांच्या प्रमाणावर अवलंबून असते. अनेक स्मूदीमध्ये फळे आणि भाज्यांच्या मोठ्या किंवा विविध प्रमाणाचा समावेश असतो, ज्याची निरोगी आहारात शिफारस केली जाते आणि जेवण बदलण्यासाठी (meal replacement) याचा उद्देश असतो.

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
नाचणी पावडर/फ्लेक्स (Ragi powder/ flakes)	३ चमचे (४५ ग्रॅम)
पिकलेले केळ (Ripe banana)	१-१/२ (१२० ग्रॅम)
गूळ किंवा ताड साखर (Jaggery or palm sugar)	१५ ग्रॅम
दूध/नारळ पाणी/ताक/नारळाचे दूध/साधे पाणी	२०० मिली

सर्व्हिंगची संख्या: १ ग्लास (२५०-३०० मिली)



बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

धुऊन आणि वाळवलेली नाचणी भाजून बारीक पावडर बनवा. जर नाचणी चे पातळ तुकडे उपलब्ध असतील, तर ५ मिनिटे भिजवा. ब्लेंडरमध्ये केळ, गूळ/ताड साखर, नाचणी फ्लेक्स किंवा पावडर घाला आणि काही सेकंद ब्लेंड करा. नंतर आपल्या पसंतीचा द्रव (liquid) घाला आणि गुळगुळीत आणि एकसंध होईपर्यंत आणखी थोडा वेळ ब्लेंड करा.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

ही शिख्रण सर्व वयोगटासाठी एक आदर्श नाश्ता आहे. गूळ लोह (iron) आणि खनिजांनी समृद्ध आहे. नाचणी लोह आणि कॅल्शियमचा एक चांगला स्रोत आहे. सामान्य दुधाऐवजी नारळाचे दूध वापरल्यास सिलियाक रुग्णांसाठी (celiac patients) आरोग्यदायी पर्याय आहे, कारण ते नैसर्गिकरित्या ग्लूटेन-मुक्त आणि अल्कधर्मी (alkaline) आहे. त्याच्या उच्च पोषण तत्वामुळे, जास्त काळ पोट भरल्यामुळे आणि बाळांसाठी पूरक अन्न (weaning food) म्हणून याची शिफारस केली जाते.

उच्च पोटॅशियम, मॅग्नेशियम आणि कमी सोडियम पातळीमुळे रक्तदाबासाठी (blood pressure) हे चांगले आहे. स्तनपान करणाऱ्या मातांमध्ये दूध वाढीसाठी मदत करते. हे अँटीऑक्सिडंट्स आणि अॅमिनो ऍसिडने (विशेषतः ट्रिप्टोफॅन - tryptophan) समृद्ध आहे, जे चिंता, उच्च रक्तदाब, नैराश्य आणि मायग्रेनसारख्या परिस्थितीतून आराम देण्यास मदत करतात.

खबरदारी (Precaution)

मधुमेही आणि लठ्ठ व्यक्ती गूळ वगळता स्मूदी घेऊ शकतात.

कुळीथ रस (KULATTHA RASAM) (हुलग्याचे रसम)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
शिजवलेले कुळीथ/हलगा (Cooked horse gram)	२ वाट्या (६० ग्रॅम)
चिंच/लिंबाचा रस (Tamarind / lemon juice)	२० ग्रॅम/ १ चमचा
टमाटर (बारीक चिरलेला)	१
कढीपत्ता (Curry leaves)	५-६ (५ ग्रॅम)
लसणाची पेस्ट (Garlic paste)	२ चमचे
मिरी-जिऱ्याची पेस्ट (Pepper-cumin seeds paste)	२ चमचे
मोहरी (Mustard seeds)	१ चमचा
मीठ (Salt)	चवीनुसार (१ चमचा)
खाण्याचे तेल (Cooking oil) फोडणीसाठी	(५ मिली)

सर्व्हिंगची संख्या: २-३ वाट्या (३००-४०० मिली)

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

हलगा स्वच्छ धुऊन ४ तास भिजवा. वाफेवर शिजवा, थंड करा आणि अर्क (substrate) काढून घ्या. एका पॅनमध्ये १ चमचा तेल/तूप गरम करा, मोहरी, कढीपत्ता आणि लाल मिरच्या घाला, तडतडू द्या. चिरलेले टोमॅटो घाला आणि मऊ होईपर्यंत परतून घ्या. २ चमचे लसणाची पेस्ट घाला आणि कच्चा वास जाईपर्यंत परता. चिंच आणि मीठ घाला आणि उकळवा. गूळ, काळी मिरी, जिरे, लिंबाचा रस, कढीपत्ता ऐच्छिक आहेत. कुळीथाचा/हलग्याचा अर्क घाला. मिश्रण उकळल्यावर आणि शिजल्यावर आचेवरून काढून चांगले ढवळून गरम सर्व्ह करा.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

यात लोह (iron), कॅल्शियम जास्त प्रमाणात असते आणि प्रति सर्व्हिंग दररोज आवश्यक असलेल्या एकूण प्रथिनांपैकी १/४ भाग पुरवते. यात चरबी कमी आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते, त्यामुळे एलडीएल पातळी (LDL levels) आणि शरीरातील चरबी कमी करण्यास मदत होते. हा मधुमेही-अनुकूल आहार आहे आणि थंडीच्या दिवसांत शरीराला उबदार ठेवतो. मूत्रपिंडातील खड्यांमध्ये (urinary calculi) हुलग्याची शिफारस केली जाते.
हुलग्याच्या कच्च्या बियांमध्ये फ्लेव्होनॉइड्स (flavonoids) आणि पॉलीफेनॉल (polyphenols) असतात, हे घटक यकृत (liver) आणि पित्ताशयासाठी (gall bladder) संरक्षणात्मक गुणधर्म प्रदान करतात.

पेय (PEYA) औषधी युक्त भाताची पेज

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
लाल तांदूळ (Red rice)	३०० ग्रॅम
पाणी (Water)	१५०० मिली
मीठ (Salt)	चवीनुसार
मोहरी (Mustard)	१/२ चमचा
जिरे (Cumin seeds)	१ चमचा
मेथीचे दाणे (Fenugreek seeds)	१/४ चमचा
सुंठ (Dry ginger)	१/४ इंच तुकडा
दालचिनी (Cinnamon)	१/४ इंच तुकडा
वेलची (Cardamom)	१ नग
लवंग (Cloves)	२ नग
नारळाचे दूध/दूध	१०० मिली

एकूण प्रमाण: १ लिटर

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

तांदूळ धुऊन ५ ते १० मिनिटे भिजवा. दरम्यान, मोहरी, मेथी आणि जिरे भाजून घ्या आणि त्यांची जाडसर पावडर बनवा. प्रेशर कुकरमध्ये पाणी उकळा, मीठ आणि धुतलेले तांदूळ घाला, पावडर घाला, चांगले ढवळा आणि कुकरचे झाकण बंद करा. मध्यम आचेवर ४-५ शिट्ट्या होईपर्यंत शिजवा. वाफ गेल्यावर झाकण काढून एका सर्व्हिंग बाऊलमध्ये काढा. तुम्ही नारळाचे दूध किंवा साधे दूध घालू शकता. कोणत्याही हलके तळलेल्या भाज्या आणि चटणीसोबत गरम सर्व्ह करा.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

नैसर्गिक लाल रंग अँटी-ऑक्सिडंट म्हणून कार्य करतो, जो मुक्त रॅडिकल्सना (free radicals) प्रतिरोध करतो. कमी साखर आणि ग्लायसेमिक सामग्री, तसेच लक्षणीय प्रमाणात लोह, जस्त, मँगनीज, कॅल्शियम आणि फायबर असल्यामुळे हृदय रुग्ण, मधुमेही तसेच उच्च रक्तदाब आणि लठ्ठपणा असलेल्या लोकांसाठी हे एक योग्य आहाराचा पर्याय आहे. हे आतड्यांच्या आरोग्यासाठी चांगले आहे आणि मॅग्नेशियम, लोह आणि मध्यम साखळीतील फॅटी ॲसिड (medium chain fatty acids) सामग्रीमुळे फुफ्फुसाचे कार्य नियंत्रित करण्यास देखील मदत करते.

अपथ्ये (Contradiction)

पेया मध्ये वापरलेले नारळाचे दूध चरबीच्या प्रमाणामुळे (fatty content) कोणास अनुकूल नसल्यास त्याऐवजी पाणी वापरले जाऊ शकते.

आर्द्रक पाक (ARDRAKA PAKA) (आले पाक)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
आले (Ginger)	२५० ग्रॅम
गूळ (Jaggery)	२५० ग्रॅम
तूप (Clarified butter - Ghee)	१२५ ग्रॅम
सुंठ पावडर (Dry ginger powder)	२५ ग्रॅम
जिरे (Cumin)	२५ ग्रॅम
काळी मिरी (Black pepper)	२५ ग्रॅम
नागकेशर (Mesua ferrea), उपलब्ध असल्यास	२५ ग्रॅम
वेलची (Cardamom)	२५ ग्रॅम
दालचिनी (Cinnamon)	२५ ग्रॅम
तमालपत्र (Indian bay leaf)	२५ ग्रॅम
पिंपळी (Long pepper)	२५ ग्रॅम
धणे पावडर (Coriander powder)	२५ ग्रॅम
विडंग (Embelia ribes), उपलब्ध असल्यास	२५ ग्रॅम

एकूण प्रमाण: २० छोटे तुकडे

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

जाड बुडाच्या पॅनमध्ये गूळ घाला, जाडसर पाक तयार होईपर्यंत शिजवा. नंतर किसलेले आले घाला, ढवळा आणि मंद आचेवर ५-७ मिनिटे शिजवा. तूप घाला आणि चांगले मिसळा, आणखी ५-१० मिनिटे शिजवा. आता वरील सर्व घटकांची पावडर घाला आणि आणखी ५-१० मिनिटे शिजवा आणि तूपाने मऊ केलेल्या प्लेटवर मिश्रण पसरा. तीळ (Sesame seeds) घालून ते अधिक पौष्टिक आणि मोठे बनवू शकता. कोणत्याही आकारात कापण्यापूर्वी ते थंड होऊ द्या. थंड झाल्यावर हवाबंद डब्यात साठवा. ते सुमारे एक महिना टिकते.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

हा पदार्थ भूक आणि पचन सुधारण्यास मदत करतो. घसा खवखवणे (sore throat), सर्दी आणि खोकला प्रतिबंधक आणि बरा करण्यासाठी उपयुक्त आहे.

खबरदारी (Precaution)

स्वभावाने उष्ण असल्यामुळे ते योग्य प्रमाणात घ्यावे आणि कधीही उपाशी पोटी घेऊ नये. आम्लपित्त विकारात (acid peptic disorders) हे टाळणे चांगले.

मधुक लेह (MADHUKA LEHA) (हर्बल जाम)

लेह (Leha) हे औषधी द्रव्य युक्त घट्ट/ दाणेदार पदार्थ आहे जो स्वयंपाकाच्या प्रकारानुसार (वाफेवर किंवा तेल/तूपात तळून) विविध नावांनी ओळखले जातो .

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
मोहफूल (Mahua, Madhuka flowers - Madhuka indica)	८० ग्रॅम
खजूर बिना बियांचे (Dates without seeds)	८० ग्रॅम
कच्ची केळी (Raw banana)	८० ग्रॅम
मूग (Green gram)	८० ग्रॅम
खडीसाखर (Sugar candy)	७०० ग्रॅम
तमालपत्र (Bay leaf - Cinnamomum tamala)	६ ग्रॅम
दालचिनी (Cinnamon)	६ ग्रॅम
पिंपळी (Pippali - long pepper - Piper longum)	२ ग्रॅम
वेलची (Cardamom)	२ ग्रॅम
मध (Honey)	१० मिली
नाचणी/आरारूट पावडर (Ragi/arrow root powder) (ऐच्छिक)	१ ते २ चमचे

एकूण प्रमाण: ४०० ग्रॅम

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

बिया नसलेले खजूर आणि केळी वाफेवर शिजवा, नंतर त्यांची जाड पेस्ट बनवा, ती तूपात परतून घ्या, त्यात खडीसाखरेचा पाक घाला आणि चांगले ढवळा. जेव्हा ते घट्ट होईल, तेव्हा त्यात वेलची पावडर इत्यादी घाला. ते थंड झाल्यावर मध घाला. ते नाचणी (ragi) / आरारूट पावडरसह वाळवून पावडर केले जाऊ शकते.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

हे कर्बोदके, सहज पचणारी प्रथिने आणि खनिजांनी बनलेले बालकांसाठी एक चांगले अन्न (pediatric food) आहे, परंतु ते फक्त कमी प्रमाणात दिले पाहिजे. मोहफुले पारंपारिकपणे शीतलक घटक, टॉनिक, कामोत्तेजक (aphrodisiac) आणि वेदनशामक (analgesic) म्हणून वापरली गेली आहेत. मोहफूल मातेचे दूध वाढवण्यास मदत करते. यात कृमिनाशक (antihelmintic) गुणधर्म आहेत आणि तीव्र आणि जुनाट टॉन्सिलायटिस, घसादुखी (pharyngitis) तसेच ब्रॉंकायटिसमध्ये (bronchitis) देखील फायदेशीर आहे.

लाजार्द्रक (LAJARDRAKA) (लाह्या-आल्याचे दाणे)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
साळीच्या लाह्या/भाजलेला भात (Laja/ puffed paddy)	१/२ किलो
खडीसाखर (Sugar candy)	१/२ किलो
आले (Ginger)	५० ग्रॅम
तूप (Ghee) (शक्यतो गाईचे)	२५ मिली

प्रमाण: ५००-६०० ग्रॅम

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

बारीक चिरलेले आले तूपात तळून घ्या. खडीसाखरेचा पाक (बोटांच्या दरम्यान न तुटणारे धागे दिसण्याची सुसंगतता) तयार करा, पाकात पावडर केलेल्या लाह्या आणि आले घालून चांगले ढवळा.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

भूक वाढवणारे (Appetizer), वातशामक (carminative) आणि पचनास मदत करणारे, ग्लूटेन-मुक्त अन्न आहे, ज्यात प्रथिने आणि लोह (iron) वाजवी प्रमाणात असते, त्यामुळे ज्यांची पचनशक्ती कमकुवत आहे अशा लोकांना दिले जाऊ शकते. गरोदरपणात सकाळचा थकवा (morning sickness) दूर करण्यासाठी आणि केमोथेरपी-संबंधित मळमळ (chemotherapy associated nausea) कमी प्रमाणात घेतल्यास हा एक चांगला पर्याय असू शकतो. या पाककृतीमध्ये वापरलेले आले ऑस्टिओआर्थरायटिस (osteoarthritis) किंवा संधिवात (rheumatoid arthritis) मधील वेदना आणि कडकपणा कमी करू शकते.

अपथ्ये (Contraindication)

या पाककृतीमध्ये जास्त प्रमाणात शुद्ध कर्बोदके (refined carbohydrate) आहेत, ज्यामुळे रक्तातील ग्लुकोज विस्कळीत होऊ शकते आणि संतृप्त चरबी (saturated fats) असल्यामुळे मधुमेही, हृदय रुग्ण किंवा लठ्ठपणा असलेल्या लोकांसाठी याची शिफारस केलेली नाही.

गुलकंद (GULKAND)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
गुलाब पाकळ्या (Rose petals)	२५० ग्रॅम
खडीसाखर (Sugar)	२५० ग्रॅम

एकूण प्रमाण: ४५० ते ५०० ग्रॅम

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

ताजे, शक्यतोवर देशी गुलाब पाकळ्या गोळा करा, निवडा आणि चांगल्या धुऊन घ्या, पूर्णपणे सुकवा.पाकळ्या कुस्करून किंवा बारीक चिरू शकता. हवाबंद बरणीत पाकळ्या खडीसाखरेसोबत मिसळा. बरणी २- ३ आठवड्यांसाठी सूर्यप्रकाशात ठेवा. दररोज स्वच्छ कोरड्या चमच्याने चांगले ढवळा. प्रौढांसाठी गुलकंदाची इच्छित मात्रा २ ते ३ मोठे चमचे आहे, थंड पेय बनवण्यासाठी ते दुधात मिसळले जाऊ शकते.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

हे पचनास मदत करते, लहान आतड्यांतील जीवाणूंचे (gut flora) आणि आतड्यांतील श्लेष्माचे (intestinal mucus) आरोग्य सुधारते. आम्लपित्त (hyper acidity) कमी करते आणि त्यामुळे पेप्टिक अल्सर आणि तोंडातील अल्सरमध्ये उपयुक्त आहे. गर्भवती महिला आणि मुले यांच्यातील बद्धकोष्ठता (constipation) दूर करण्यासाठी गुलकंद सुरक्षितपणे सेवन करू शकतात. हे मुरुम, फोड, डाग इत्यादी विविध त्वचेच्या समस्या नियंत्रित करण्यात मदत करते. शांत झोप देते, मूत्र उत्पादन वाढवते, त्यामुळे सूज (edema) किंवा विविध कारणांमुळे पाणी साचलेल्या रुग्णांना मदत करू शकते.

अपथ्ये (Contraindications)

यात खडीसाखर असल्यामुळे, मधुमेहींनी याचे सेवन कटाक्षाने टाळावे. याव्यतिरिक्त, लट्ठ लोकांनी हे कमी प्रमाणात सेवन करावे.

बीटरुट हलवा (BEETROOT HALWA)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
बीटरूट (Beetroot)	२ (३०० ग्रॅम)
तूप (Ghee)	२ ते ३ मोठे चमचे
दूध (Milk)	३०० मिली
साखर (Sugar)	१/२ वाटी (१०० ग्रॅम)
काजू (Cashew nuts)	१० ते १२ (बारीक चिरलेले)
बदाम (Almonds)	८ ते १० (बारीक चिरलेले)
मनुके (Raisins)	१ मोठा चमचा
वेलची (Cardamom)	चवीनुसार

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

एका पॅनमध्ये २ मोठे चमचे तूप घाला, ते वितळल्यावर धुवून, सोललेले आणि किसलेले बीटरूट घाला. मध्यम आचेवर ढवळा आणि २ ते ३ मिनिटे भाजून घ्या, नंतर दूध घाला, ते घट्ट होईपर्यंत मंद किंवा मध्यम आचेवर शिजवा. आता साखर घाला आणि द्रवाचा भाग पूर्णपणे बाष्पीभवन होईपर्यंत शिजवा. चिरलेले आणि भाजलेले सुका मेवा जसे की काजू आणि बदाम घाला.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

आवश्यक पोषक तत्वांनी परिपूर्ण, बीटरूट हे फायबर, फोलेट (व्हिटॅमिन बी९), मँगनीज, पोटॅशियम, लोह (iron) आणि व्हिटॅमिन सी चा उत्कृष्ट स्रोत आहे. बीटरूट रक्त प्रवाह, सुधारीत करुन कमी रक्तदाब आणि वाढलेल्या व्यायामाच्या कार्यक्षमतेसह अनेक आरोग्याच्या फायद्यांशी जोडलेले आहे. बद्धकोष्ठता आणि ॲनिमियाच्या बाबतीत ते उपयुक्त आहे.

अपथ्ये (Contra indications)

साखरेच्या उपस्थितीमुळे मधुमेह (Diabetes mellitus) असलेल्यांनी टाळावे.

खजूर लाडू (KHARJUR LADDOO)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
खजूर (Kharjur - dates)	२५० ग्रॅम
काजू (Cashew)	१०
बदाम (Almonds)	१०
खोबऱ्याचा किस (Grated dry coconut) (ऐच्छिक)	१०० ग्रॅम

एकूण प्रमाण: १० ते १२ लाडू

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

खजूरांमधून बिया वेगळ्या करा आणि त्याचे लहान तुकडे करा. काजू आणि बदाम देखील लहान तुकड्यांमध्ये कापा आणि २ चमचे तूप घेऊन पॅनमध्ये किंचित भाजून घ्या. आता खजूराचे तुकडे पॅनमध्ये मिसळा आणि ३-५ मिनिटे परतून घ्या. सर्व मिश्रण पॅनमधून काढा आणि लहान आकाराचे लाडू बनवा आणि किसलेल्या नारळावर घोळवा. नारळाऐवजी भाजलेले तीळ किंवा खसखस (पॉपी सीड्स) वापरले जाऊ शकते.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

खजूर लाडू अत्यंत पौष्टिक असतात, ज्यात फायबर आणि अँटिऑक्सिडंट्स असतात आणि त्यामुळे चांगल्या आरोग्याच्या देखभालीसाठी उपयुक्त आहेत. विशेषतः अशक्त, गर्भवती महिलांसाठी आणि आजारातून बरे होण्याच्या काळात (convalescent period) थकवा दूर करण्यासाठी ते ऊर्जा वाढवणारे (energy booster) म्हणून काम करू शकतात.

खबरदारी (Precaution)

मधुमेहींसाठी (diabetics) सल्ला दिला जात नाही.

कारळे-नायजर सीड्स लाडू (NIGER SEEDS LADDU)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
कारळे -नायजर सीड्स (Guizotia abyssinica)	१५० ग्रॅम
खजूर	१/२ वाटी
गूळ	१ वाटी

एकूण प्रमाण: १० लाडू

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

कारळे -नायजर सीड्स (कारळे/काळं तीळ) भाजून घ्या, थंड करा आणि चांगले बारीक करा. खजूरा चे छोटे तुकडे करा, गूळ बारीक करा. सर्व घटक एकत्र मिसळून छोटे लाडू बनवा.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

कारळे -नायजर सीड्स (लघु आणि वृहत) खनिजांनी समृद्ध आहेत आणि कुपोषणावर मात करण्यासाठी मोठी भूमिका बजावू शकतात. नायजर सीड्समध्ये चांगल्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट्स आणि दाह-विरोधी संयुगे (anti-inflammatory compounds) असतात. मॅग्नेशियम, पोटॅशियम आणि झिंक ही नायजर सीड्समध्ये आढळणारी काही महत्त्वाची खनिजे आहेत, जी अंतर्गत जैविक घडयाळ (circadian rhythms) स्थिर करण्यास मदत करतात आणि शरीराला योग्य विश्रांतीसाठी आवश्यक असलेल्या काही न्यूरोट्रान्समीटर (neurotransmitters) चे उत्सर्जन करण्यासही प्रवृत्त करतात. नायजर सीड्स (ॲनिमिया) रक्तक्षय सुधारण्यासाठी किशोरवयीन मुली, खेळाडूंसारख्या जोखमीच्या गटांमध्ये लोहाचा (iron) स्वस्त स्रोत आहेत.

अपथ्ये (Contraindications)

कारळे -नायजर सीड्सच्या नियमित वापरामुळे रक्तदाब (blood pressure) कमी होऊ शकतो आणि म्हणून उच्च रक्तदाबावर औषधोपचार घेणाऱ्या कोणत्याही व्यक्तीने त्यानुसार खबरदारी घ्यावी. नायजर सीड्सचा जास्त वापर वजन वाढीस कारणीभूत ठरू शकतो.

अपूपम (APOOPAM) (तांदळाचा पॅनकेक)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
ताड गूळ (Palm jaggery)	२० ग्रॅम
तांदळाचे पीठ (शक्यतो तपकिरी)	२५ ग्रॅम
काळी मिरी (black pepper)	१/४ चमचा (२ ग्रॅम)
वेलची (Cardamom)	५ ग्रॅम (२-३)
तमालपत्र (Indian bay leaf - Cinnamomum tamala)	२ नग

एकूण प्रमाण: ६-७ पॅनकेक

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

तांदळाचे पीठ सपाट पॅनमध्ये मंद आचेवर भाजून घ्या.या भाजलेल्या तांदळाच्या पिठामध्ये वाटलेली काळी मिरी आणि वेलची घाला, चांगले मिसळा. एका पॅनमध्ये १०० मिली पाणी घेऊन गूळ गरम करा आणि पातळ पाक तयार करा. त्यात पिठाचे मिश्रण घाला आणि मऊ गोळा होईपर्यंत चांगले मळून घ्या. गोळा तमालपत्र किंवा केळीच्या पानांपासून बनवलेल्या कोनांमध्ये भरा आणि १०-१५ मिनिटे वाफेवर शिजवा. स्वादिष्ट केक तयार आहे.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

हे ग्लूटेन-मुक्त आहे आणि सिलियाक रुग्णांसाठी एक पर्याय आहे. हे लोह आणि मॅग्नेशियम, पोटॅशियम आणि कॅल्शियम सारख्या इतर अनेक पोषक तत्वांचा समृद्ध स्रोत आहे. ताड गूळ एन्झाईम सक्रिय करून आणि प्रणाली स्वच्छ करून पचन शक्तीवर सकारात्मक परिणाम करतो. ताड गूळ सर्दी आणि खोकला कमी करण्यास मदत करतो. हे संमिश्र कर्बोदकांनी परिपूर्ण आहे आणि पचायला सोपे आहे.

अपथ्ये (Contradiction)

या पाककृतीमध्ये कर्बोदकांचे प्रमाण जास्त आहे, ज्यामुळे रक्तातील साखरेत असामान्य वाढ होऊ शकते, ज्यामुळे ते मधुमेहींसाठी अयोग्य ठरते.

भोपळा आणि मोठे कलडधान्य गोड पॅनकेक (PUMPKIN AN BIG BEANS SWEET PANCAKE)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
पिकलेला भोपळा (लहान तुकडे केलेला)	१ वाटी (१५० ग्रॅम)
चवळी/सोयाबीन (Cowpeas/ soybeans)	१/२ वाटी (२५ ग्रॅम)
नाचणीचे पीठ (Ragi flour)	३० ग्रॅम
गुळाचा पाक (Jaggery syrup)	१५ ग्रॅम
खोबऱ्याचा किस (Scraped coconut)	३० ग्रॅम
तूप (Ghee)	१० मिली

एकूण प्रमाण: ४-५ पॅनकेक

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

चवळी/सोयाबीन ४ तास भिजवा, प्रेशर कुकरमध्ये चांगले शिजवा, नंतर त्यात भोपळ्याचे तुकडे घाला आणि एका ग्लास पाण्याने आणखी शिजवा. नाचणीचे पीठ घालून काही मिनिटे उकळा, ढवळत रहा, गुळाचा पाक, खोबऱ्याचा किस आणि तूप घाला, चांगले मिसळा. लहान पॅनकेक बनवा.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

भोपळ्यामध्ये अल्फा- कॅरोटीन, बीटा- कॅरोटीन आणि बीटा- क्रिप्टोक्सॅन्थिन सारखे अँटिऑक्सिडंट्स असतात. भोपळ्यामध्ये व्हिटॅमिन ए, ई, सी, लोह आणि फोलेट जास्त प्रमाणात असते, जे रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्यात मदत करू शकते. हे ल्युटीन आणि झियाझँथिन चे देखील सर्वोत्तम स्रोत आहे, हे दोन संयुगे वयोपदत्वे येणारे मॅक्युलर डिजनरेशन आणि मोतीबिंदूचा धोका कमी करण्यासाठी जोडलेले आहेत. हे विरघळणारे आहारातील फायबर आणि प्रथिनांचा स्रोत आहे, जे वाईट कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. यात फायटोस्टेरॉल्स नावाचे स्टिरॉइड संयुगे देखील असतात, जे प्रमाणित कोलेस्ट्रॉल पातळी राखण्यासाठी प्रभावी आहेत. हे कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, झिंक सारख्या विविध खनिजांचा देखील स्रोत आहे, त्यामुळे हाडांची घनता सुधारण्यासाठी वापरले जाऊ शकते. जर गूळ किंवा साखरेऐवजी मीठ वापरले तर मधुमेहींसाठी देखील हा एक उत्कृष्ट आहार आहे.

आवळा स्टिर फ्राय (GOOSEBERRY STIR FRY)

आवळ्याचे लोणचे दक्षिण भारतातील स्वादिष्ट लोणच्यापैकी एक आहे. इतर लोणच्यांच्या तयारीच्या उलट येथे तिखट चवीसाठी मिरी पावडर वापरली जाते.

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
भारतीय आवळा (Indian gooseberry)	१/२ किलो
तीळ तेल (Gingelly oil)	३० मिली
कढीपत्ता (Curry leaves)	५० ग्रॅम
काळी मिरी (Black pepper)	५ ग्रॅम (किंवा गरजेनुसार)
हळद पावडर (Turmeric powder)	३ ग्रॅम
मीठ (Salt)	५ ग्रॅम

प्रमाण: ३०० ग्रॅम

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

आवळे धुऊन चांगले सुकवा, कापा आणि बिया काढा. एका लोखंडी कढईत तीळ तेल घाला आणि आवळे परतून घ्या. कढीपत्ता, मिरी पावडर, हळद पावडर आणि मीठ घाला आणि चांगले मिसळा. एका खास चवीसाठी हिंग पावडर वापरली जाऊ शकते.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

हे यकृताच्या कार्याला समर्थन देते, दृष्टी सुधारते. आवळ्यामध्ये उच्च फायबर सामग्री आणि टॅनिक ॲसिड ची उपस्थिती बद्धकोष्ठता कमी करण्यास मदत करते. हे एक शक्तिशाली अँटिऑक्सिडंट आहे आणि जिर्ण आजारामध्ये प्रभावी आहे. आवळ्यामध्ये क्रोमियम मोठ्या प्रमाणात असते जे वाईट कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करते आणि इन्सुलिनचे उत्पादन उत्तेजित करण्यास देखील मदत करते, ज्यामुळे मधुमेहींमध्ये रक्तातील ग्लुकोजची पातळी कमी होते. हे पॉली अनसॅचुरेटेड फॅटी ॲसिड (PUFA), मोनोअनसॅचुरेटेड फॅटी ॲसिड (MUFA) मध्ये समृद्ध आहे, ज्यामुळे ते हृदयासाठी आरोग्यदायी अन्न आहे. रक्तक्षय तसेच आम्लपित्त साठी आवळा सर्वात शिफारस केलेला घरगुती उपाय आहे.

पातोडे (PATRODE) (अळूच्या पानाची वडी)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
अळूची पाने (मध्यम आकाराची) (Colocasia leaves - medium sized)	१६ (३० ग्रॅम)
तांदूळ (Rice)	२ वाट्या (१२० ग्रॅम)
लाल मिरच्या (Red chilies)	८ (५ ग्रॅम) (आवडीनुसार)
धणे (Coriander seeds)४ चमचे	(२० ग्रॅम)
हळद पावडर (Turmeric powder)	१ चमचा (५ ग्रॅम)
खोबऱ्याचा किस (Grated coconut)	१/२ वाटी (३० ग्रॅम)
चिंच (Tamarind)	लिंबाच्या आकाराचा गोळा (१० ग्रॅम)
गूळ (Jaggery)	लिंबाच्या आकाराचा गोळा (१० ग्रॅम)
मीठ (Salt)	चवीनुसार

फोडणीसाठी (For tempering)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
खोबऱ्याचा किस (Grated coconut)	१५ ग्रॅम
गुळाची पावडर (Powdered jaggery)	२० ग्रॅम
मोहरीचे दाणे (Mustard seeds)	१ चमचा (५ ग्रॅम)
लाल मिरची (Red chili)	२ (३ ग्रॅम)
कढीपत्ता (Curry leaves)	१० (५ ग्रॅम)
तेल (Oil)	४ चमचे (२० ग्रॅम)

तुकड्यांची संख्या: १५-२०

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

तांदूळ ८ तास भिजवा, खोबऱ्याचा किस, मिरची पावडर, हळद पावडर, हिंग पावडर, चिंच आणि मीठ घालून दळून घ्या. १२-१६ अळूची पाने घ्या, चांगली धुवा, पाणी काढून टाका, त्यांना न-चमकदार बाजूवर (non-shiny side) उलटे करा आणि शिरा कडक असल्यास चाकूने काढून टाका. पानांच्या संपूर्ण न-चमकदार बाजूवर मिश्रण समान रीतीने लावा, पहिल्या पानावर दुसरे पान ठेवून त्यावरही मिश्रण लावा. त्याचप्रमाणे ५ ते ६ पाने जोडा आणि मिश्रण लावा. बाजू दुमडा आणि त्यांना दंडगोलाकार आकारात गुंडाळा, सर्व बाजूंनी मिश्रण लावा आणि कडा आत दुमडा. एकदा हे झाल्यावर, त्यांना एकत्र ठेवण्यासाठी धाग्याने बांधा, ३० मिनिटे वाफेवर शिजवा.

PATRODE /COLOCASIA LEAF ROLLS (CHEMBILA APPAM)

...

एकदा पूर्ण झाल्यावर आणि पूर्णपणे शिजल्यावर, वर्तुळाकार तुकड्यांमध्ये कापा आणि खोबरेल तेल किंवा तूप किंवा चटणीसोबत गरम सर्व्ह करा. तुम्ही ते तव्यावर तेल शिंपडून भाजून घेऊ शकता किंवा बेसन पीठ लावून भजी बनवण्यासाठी डीप फ्राय (खोल तळलेले) करू शकता. तुम्ही लहान चौकोनी तुकडे करून मोहरीचे दाणे, लाल मिरच्या, कढीपत्ता, खोबऱ्याचा किस आणि चवीनुसार मीठ (थोडी गुळाची पावडर ऐच्छिक आहे) घालून तळलेले चविष्ट तिखट पातोडे तयार करू शकता आणि ते अतिरिक्त पदार्थ (जोडीची डिश) म्हणून वापरू शकता. तांदळाच्या पीठाऐवजी, धणे पावडर, लाल मिरची पावडर, हळद पावडर, जिरे पावडर, चिंचेचे पाणी, बेसन, थोडा गूळ, मीठ आणि पाणी असलेले तिखट-आंबट बेसन पीठ वापरून पानांचे रोल्स तयार केले जाऊ शकतात.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

पातोडे सहज पचणारे आहेत. ते आहारातील तंतूंनी समृद्ध असल्यामुळे सहज आतड्यांच्या हालचालीस मदत करतात. लोहाने समृद्ध अळूची पाने हिमोग्लोबिन सुधारण्यास मदत करतात. पानांमध्ये फेनॉल, टॅनिन, फ्लेव्होनॉइड्स, ग्लायकोसाइड्स, स्टेरॉल्स असतात, जे संधिवात सारख्या जुनाट आजारात दाह कमी करण्यास मदत करतात. पानांमध्ये व्हिटॅमिन सी आणि बीटा कॅरोटीनचे लक्षणीय प्रमाण असते.

अपथ्ये (Contraindications)

जास्त प्रमाणात तेल वापरल्यास ते हृदय रुग्ण, मधुमेह रुग्ण, लठ्ठ लोकांसाठी अयोग्य ठरते. आम्लपित्ताच्या समस्यांमध्ये जास्त तिखट वापरण्याची शिफारस केली जात नाही.

मिश्र धान्य आणि शेवग्याच्या पानांचा डोसा
(MIXED MILLET DRUMSTICK LEAVES DOSA))

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
बाजरी (Pearl millet - Bajra)	३० ग्रॅम
कांगणी (Foxtail millet - Italian millet/setaria)	३० ग्रॅम
वरई (Barnyard millet - sanwa)	३० ग्रॅम
ज्वारी (Sorghum - jowar)	३० ग्रॅम
नाचणी (Finger millet - ragi)	३० ग्रॅम
सामाई (Little millet - samai)	३० ग्रॅम
उडीद डाळ (Black gram)	६० ग्रॅम
मेथीचे दाणे (Fenugreek seeds)	१० ग्रॅम
मीठ (Salt)	५ ग्रॅम
शेवग्याची पाने (Drumstick leaves)	३० ग्रॅम

एकूण प्रमाण: १०-१५ पॅनकेक

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

मीठ आणि शेवग्याची पाने वगळता सर्व साहित्य धुऊन ८ ते १० तास भिजू दया. घटक बारीक करा आणि सुमारे ६ ते ८ तास आंबवण्यासाठी (ferment) ठेवा. गरम तव्यावर मिश्रण पसरवा आणि त्यावर शेवग्याची पाने शिंपडा. तूप लावा, डोसा भाजून घ्या आणि दुसरी बाजू पलटून घ्या. कुरकुरीत स्वादिष्ट धान्याचा डोसा तयार आहे.

MIXED MILLET DRUMSTICK LEAVES DOSA (Pancake)

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

धान्ये मॅग्नेशियमचे समृद्ध स्रोत आहेत जे उच्च रक्तदाब आणि हृदयविकाराचा झटका, स्ट्रोक, मधुमेह यांचा धोका कमी करण्यास मदत करतात. धान्ये तंतूंनी समृद्ध आहेत आणि वजन कमी करण्यासाठी चांगली आहेत. शेवग्याच्या पानामध्ये व्हिटॅमिन सी, कॅल्शियम, व्हिटॅमिन ए, पोटॅशियम आणि प्रथिने भरपूर प्रमाणात असतात. हा धान्याचा डोसा सिलियाक रुग्णांसाठी योग्य आहार आहे कारण तो पूर्णपणे ग्लूटेन-मुक्त आहे. धान्ये, विशेषतः नाचणी आणि मेथीचे दाणे वापरल्याने स्तनपान करणाऱ्या मातांमध्ये दुधाचे प्रमाण वाढवते.

अपथ्ये (Contradictions)

धान्ये मध्यम प्रमाणात सेवन केल्यास सुरक्षित असतात. थायरॉईडच्या समस्या असलेल्या लोकांनी त्यांच्या धान्याच्या सेवनावर मर्यादा घालणे आवश्यक आहे कारण त्यात गोइट्रोजन नावाचा पदार्थ असतो, जो थायरॉईड संप्रेरकांच्या उत्पादनात अडथळा आणतो. जास्त आम्लपित्त किंवा पोट फुगणे यांसारखा कोणताही त्रास झाल्यास वापर मर्यादित करा.

बेसन-रवा थालीपीठ (BESAN SUJI PANCAKE)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
बेसन (Besan - gramflour)	१ वाटी
रवा (Suji/Rawa - semolina)	२ वाट्या
ताक (Butter milk)	पीठ तयार करण्यासाठी पुरेसे
ढोबळी मिरची (किंवा आवडीची कोणतीही भाजी)	१
कांदा (Onion)	१
लसूण (Garlic)	४ पाकळ्या
आले (Ginger)	१ इंच तुकडा
टोमॅटो (Tomato)	१
हिरवी मिरची (Green chili)	१
कोथिंबीरची पाने (Coriander leaves)	२-३
तूप/तेल (Ghee/oil)	तव्यावर पसरवण्यासाठी

एकूण प्रमाण: ४ नग

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

बेसन आणि रवा ताकात मिसळून सारण तयार करा. सारण मिश्रण १५ मिनिटे बाजूला ठेवा.सर्व भाज्या लहान तुकड्यांमध्ये कापा आणि आले व लसणाची पेस्ट बनवा. भाज्या आणि आले-लसणाची पेस्ट सारणात मिसळा. तवा गरम करा आणि त्यावर १ चमचा तेल पसरवा, सारण गरम तव्यावर ओता आणि समान रीतीने पसरवा. एका बाजूने शिजल्यावर पलटवा आणि दोन्ही बाजूंनी व्यवस्थित शिजवा.

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

हे थालीपीठ हृदय रुग्ण आणि मधुमेही लोकांसाठी चांगला आहे. पाककृतीमध्ये घातलेल्या भाज्या आणि मसाल्यांमुळे तो पचनासाठी सोपा होतो . जर मध्यम प्रमाणात सेवन केले तर ते वजन कमी करण्यास देखील मदत करेल.

तिळाची चटणी (SESAME CHUTNEY)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
काळे तीळ (Black sesame)	६ चमचे
कोथिंबीरी ची पाने (Coriander leaves)	१ वाटी
लसूण (Garlic)	६ पाकळ्या
काळी मिरी पावडर (Black pepper powder)	१ चमचा
लिंबाचा रस (Lemon juice)	५ चमचे
जिरे (Cumin seeds)	१ चमचा
शेंगदाणे (Peanut) (ऐच्छिक)	२ चमचे
मीठ (Salt)	गरजेनुसार
साखर (Sugar)	१ चमचा
पाणी (Water)	गरजेनुसार

बेसन-रवा थालीपीठ वर नमुद पाककृतीनुसार तयार केलेले तिळाच्या चटणीसोबत खाल्ले जाऊ शकते.

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

तीळ मंद आचेवर भाजून घ्या. जास्त गरम करू नका किंवा भाजू नका, सर्व घटक मिसळा आणि बारीक करा (ग्राइंड करा).

आरोग्याचे फायदे (Health benefits)

हे जीवनसत्त्वे आणि खनिजांचा समृद्ध स्रोत आहे. यात फायबर देखील आहे जे हृदयासाठी आरोग्यदायी आहे आणि शरीरातील रक्ताभिसरण सुधारते. तीळ सर्व न्यूरोलॉजिकल आणि अपक्षयी समस्यांमध्ये उपयुक्त आहे. हे केस आणि त्वचेसाठी चांगले आहे. यात अँटिऑक्सिडंट्स देखील असतात.

चटणी तयार करणे

चटणी हा भारतातील कोणत्याही खाद्यपदार्थासोबत वाढण्यासाठी एक महत्त्वाचा घटक आहे कारण तो मुख्य पदार्थाला चव आणि रुची वाढवतो. चटणी भूक वाढवणारे म्हणून कार्य करते आणि पचनासाठी देखील मदत करते. हे तिच्या घटकांमधून सूक्ष्म- पोषक तत्वांची उपलब्धता वाढविण्यात मदत करते. वापरलेल्या घटकांवर आधारित चटणीचे अनेक आरोग्यदायी फायदे आहेत.

सामान्य घटक (Common ingredients)

चटणी फळे, भाज्या, औषधी वनस्पती किंवा मसाल्यांनी बनविली जाऊ शकते. बहुतेक चटणीच्या पाककृतींमध्ये खोबरे, पुदिन्याची पाने, कोथिंबीरची पाने, लसूण, आले, आंबा, चिंच, लाल मिरची, हिरवी मिरची, लिंबू, शेंगदाणे, जिरे, धणे, लवंग, काळी मिरी, मेथी, हिंग यांचा वापर केला जातो. चटणी जर फ्रिजमध्ये ठेवली तर ती काही दिवस टिकते, पण ती ताजी खाणे नेहमीच चांगले असते.

चटणी तयार करणे (CHUTNEY PREPARATIONS)

बनविण्याची पद्धत (General method of preparation)

- तेल किंवा तूप गरम करा आणि उडीद डाळ/चणा डाळ किंवा शेंगदाणे किंवा तीळ किंवा तुमच्या आवडीची इतर कोणतीही डाळ घाला, मंद आचेवर तपकिरी होऊ लागेपर्यंत परतून घ्या. खोबरे उपलब्ध नसल्यास, डाळ/शेंगदाणे/तीळ जास्त प्रमाणात घालता येतात.
- एकदा घटक हलके तपकिरी झाल्यावर, तुमच्या चवीनुसार लाल मिरच्या, जिरे, धणे, लवंग, काळी मिरी, मेथी, हिंग यांसारखे सुके मसाले घाला. ते कुरकुरीत होईपर्यंत ढवळा.
- नंतर टोमॅटो, कढीपत्ता, खाली नमूद केलेली विविध प्रकारची औषधी पाने यांसारखे ताजे आणि ओले घटक घाला. ते मंद आचेवर मऊ होईपर्यंत ढवळा. आंबटपणासाठी चिंच/कच्चा आंबा/कोकम/लिंबाचा रस, आणि चवीनुसार मीठ व गूळ घाला.
- एकदा मिश्रण थंड झाल्यावर, मिक्सर, ब्लेंडर, हाताने चालवलेल्या खलबत्त्यामध्ये किंवा ग्राइंडरमध्ये आवश्यक प्रमाणात पाण्यासोबत बारीक पेस्ट होईपर्यंत दळून घ्या. सुके घटक चांगले बारीक झाल्यावर भाज्या आणि फळे यांसारखे मऊ घटक घातले जाऊ शकतात. फळांसारखे घटक असलेली चटणी थोडी जाडसर ठेवली जाऊ शकते.
- वेगळी चव मिळवण्यासाठी पाण्याऐवजी दही घालता येते.
- चव वाढवण्यासाठी तुम्हाला हवे असल्यास मोहरीचे दाणे, सुक्या लाल मिरच्या आणि कढीपत्ता वापरून फोडणी दिली जाऊ शकते.

खबरदारी (Precautions)

चटणी नेहमी कमी प्रमाणात खावी कारण ती सामान्यतः गुणधर्मीय उष्ण असते. सर्वोत्तम आरोग्य फायद्यांसाठी मीठ आणि मिरचीचा वापर मध्यम प्रमाणात करण्याची शिफारस केली जाते. मेथी सारख्या कडू आणि तुरट चवीचे काही घटक मध्यम प्रमाणात वापरले जाऊ शकतात.

चटणीसाठी सामान्यतः उपलब्ध औषधी वनस्पती

शिग्रु, (शेवग्याची पाने) – रक्तक्षय आणि सर्व पोषण कमतरता, संधिवात यामध्ये उपयुक्त आहेत.

मेथीका, (मेथीची पाने) – मधुमेह, लठ्ठपणा, वेदना, बद्धकोष्ठता यासाठी उपयुक्त आहेत.

पालक – जास्त आम्लपित्त, रक्तक्षय आणि बद्धकोष्ठता मध्ये उपयुक्त आहे.

पर्णयवानीची (ओव्याची) पाने – भूक न लागणे, अपचन, खोकला आणि सर्दी यासाठी, स्तनपान करणाऱ्या मातांमध्ये दूध वाढवण्यासाठी आणि मूत्रमार्गाच्या समस्यांसाठी उपयुक्त.

मंडूकपर्णी – झोप न लागणे, मानसिक ताण, चिंता यासाठी उपयुक्त.

चांगेरी, वुडसॉरेल – पचन आणि हृदयाच्या समस्यांमध्ये उपयुक्त आहे.

काकमाचीची कोवळी पाने – चविष्ट चटणी बनवतात आणि यकृत आणि प्लीहा विकारांमध्ये फायदेशीर आहेत.

मरिच, (काळी मिरी) – कच्चे आणि सुके फळ दोन्हीची चवदार चटणी बनवतात, हे भूक न लागणे, अपचन आणि खोकला व सर्दी मध्ये उपयुक्त आहेत.

हरिद्रा, (हळदीची ताजी गाठ) – मधुमेह, रक्तातील कोलेस्टेरॉल वाढणे (डिसलिपिडेमिया), त्वचेचे रोग, ॲलर्जी यासाठी.

आर्द्रक, (आले) – पचन आणि श्वसन समस्यांसाठी उपयुक्त.

कोशातकी, (घोसावळी) – यकृत, प्लीहा आणि त्वचेच्या रोगांमध्ये उपयुक्त आहे.

मातेचे (स्तनदा) दुध वाढवणाऱ्या पाककृती
(RECIPES FOR ENHANCING LACTATION)

आयुर्वेद, युनानी आणि सिद्ध यांसारख्या आयुष प्रणाली, प्रसूतीनंतर नियमित होण्याची प्रक्रिया सामान्य होण्यासाठी, प्रसूतीनंतरच्या गुंतागुंती टाळण्यासाठी, गर्भाशयाच्या लवकर आकुंचनासाठी, दुधाची गुणवत्ता आणि प्रमाण वाढवण्यासाठी आणि सामान्य आरोग्यासाठी काही अन्न घटकांची शिफारस करतात. खालील सोप्या पाककृती प्रसूतीनंतरच्या मातांसाठी, विशेषतः दुध वाढवण्यासाठी उपयुक्त ठरतील.

मोड आलेली मेथी स्टिर फ्राय
SPROUTED FENUGREEK STIR FRY

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
मोड आलेली मेथी (Fenugreek sprouts)	३ वाट्या
खजूर (ऐच्छिक) (Dates)	६ नग
मनुके (ऐच्छिक) (Raisins)	१० नग
पिकलेला टमाटर (Ripe tomato)	१
हळद पावडर (Turmeric powder)	१/४ चमचा
मीठ (Salt)	चवीनुसार
चिरलेली मिरची/ मिरची पावडर	चवीनुसार
आमसूल / लिंबाचा रस/ कच्च्या आंब्याचे तुकडे	-
खोबऱ्याचा किस/कोथिंबीरची पाने	(उपलब्ध असल्यास)

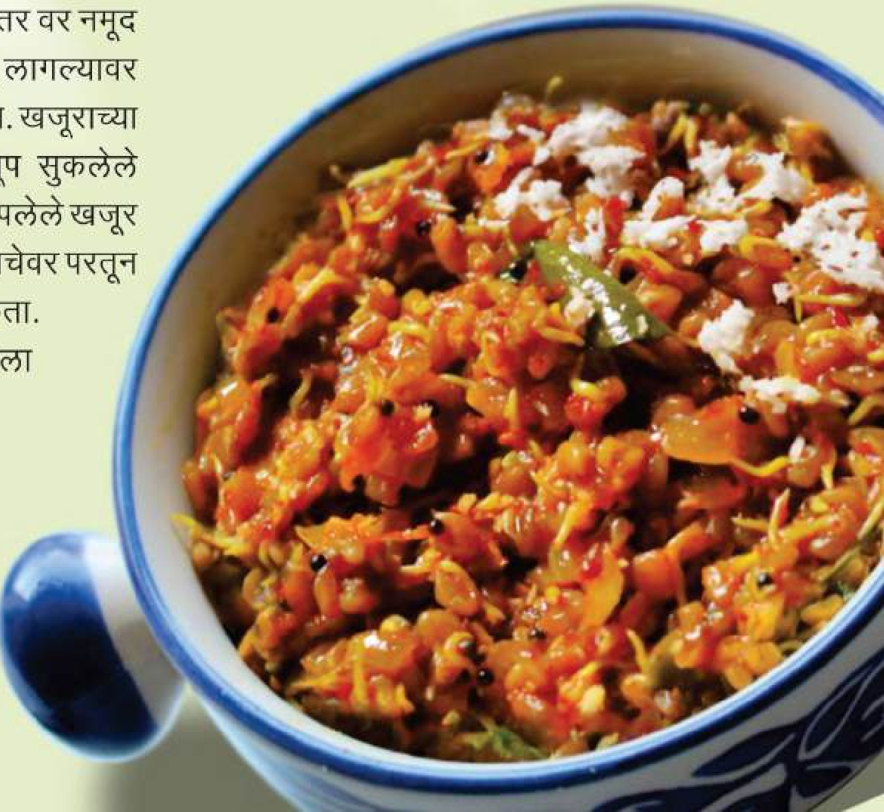
फोडणीसाठी (For tempering)

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
खाण्याचे तेल (Cooking oil)	१ ते २ चमचे
मोहरीचे दाणे (Mustard seeds)	१/४ चमचा
जिरे (Cumin seeds)	१/४ चमचा
बडीशेप (Fennel seeds)	१/४ चमचा

एकूण प्रमाण: २ वाट्या (१ किंवा २ सर्व्हिंग)

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

मोड आलेली मेथी धुऊन स्वच्छ करा आणि पाणी काढून टाका. एका पॅनमध्ये तेल गरम करा आणि नंतर वर नमूद केलेले फोडणीचे घटक घाला. जिरे तडतडू लागल्यावर चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या आणि मनुके घाला. खजूराच्या बिया काढून त्याचे तुकडे करा,जर ते खूप सुकलेले असतील तर काही तास पाण्यात भिजवा. कापलेले खजूर आणि हळद,मोड आणि मीठ घाला, मध्यम आचेवर परतून घ्या. तुम्ही १/२ वाटी पाणी घालून मिसळू शकता. मोड थोडे मऊ झाल्यावर आंब्याची पावडर घाला आणि सर्व पाणी आटे पर्यंत शिजवा. उपलब्ध असल्यास खोबऱ्याचा किस आणि कोथिंबीरच्या पानांनी सजवा.



मूग डाळ आणि मेथीचा चिल्ला
GREEN GRAM AND FENUGREEK CHILA

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
मोड आलेले मुंग (Green gram sprouts)	२ वाट्या
चिरलेली मेथीची पाने (Chopped fenugreek leaves)	१ वाटी
आले (Ginger)	१ लहान तुकडा
बेसन (Bengal gram flour)	२ चमचे
हळद पावडर (Turmeric powder)	१/४ चमचा
मीठ (Salt)	चवीनुसार
तूप/तेल (Ghee/oil)	१ चमचा

एकूण प्रमाण: २ नग (१ सर्व्हिंग)

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

मोड आलेले मुंग आणि आले बारीक करा (ग्राइंड करा), पिठात, चिरलेली मेथीची पाने, बेसन आणि मीठ घाला. १०-१५ मिनिटांनंतर, एक सपाट पॅन/तवा गरम करा आणि तूप किंवा तेलाच्या मदतीने पातळ आणि कुरकुरीत चिल्ला शिजवा.

हिरवे सूप (GREEN SOUP)

हिरवी पाने फार पूर्वीपासून दूध वाढवणारे अन्न म्हणून वापरली जातात. ताजी मेथी किंवा इतर पालेभाज्या आणि डाळीचे पाणी (उकडलेल्या डाळीचा वरचा भाग) वापरून बनवलेले हे हलके,चवदार सूप केवळ मातेच्या दुधाचे प्रमाण वाढविते असे नाही तर पचनास मदत करते आणि योग्य पोषण देखील पुरवते.

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
मेथी/पालक किंवा इतर कोणत्याही हिरव्या पालेभाज्या	१ वाटी
बारीक चिरलेला कांदा	१/२ वाटी
पिकलेला टमाटर (बारीक चिरलेला)	१
लसणाच्या पाकळ्या (बारीक केलेल्या)	३-४
डाळीचे पाणी (उकडलेल्या डाळीचा वरचा भाग)	२ वाट्या
मीठ आणि मिरी पावडर	चवीनुसार
तेल (Oil)	१ चमचा

एकूण प्रमाण: २ वाट्या (१ सर्व्हिंग)

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

एका पॅनमध्ये तेल गरम करा, चिरलेला कांदा आणि लसूण घाला आणि कांदे पारदर्शक होईपर्यंत परतून घ्या, टोमॅटो घाला आणि आणखी काही मिनिटे शिजवा. आता स्वच्छ केले आणि चिरलेल्या पालेभाज्या घाला आणि ती मऊ होईपर्यंत परतून घ्या, नंतर २ वाट्या पातळ डाळीचे पाणी, मीठ घाला आणि १५ मिनिटे उकळू द्या. अर्धे मिश्रण मिश्रित करा आणि नंतर ते उर्वरित सूपमध्ये घाला आणि आणखी ५ मिनिटे उकळू द्या. चवीनुसार मिरी पावडर घाला.

संपूर्ण धान्य आणि भाजीपाला पुलाव

WHOLE CEREAL VEGETABLE PULAV

पुलाव आणि खिचडी तयार करण्यास सोपी, तथा परिपूर्ण जेवण आहेत. मूग डाळ आणि विविध भाज्या जोडल्यामुळे ते पौष्टिक आणि चविष्ट बनते. मसाले या पदार्थात अधिक औषधी मूल्य वाढवतात. पुलाव तुलनेने कोरडा पदार्थ असून त्यात आणि शिजवताना जास्त पाणी घातल्यास त्याची खिचडी बनते.

साहित्य (Ingredients)	प्रमाण (Quantity)
दलिया (बारीक गहू किंवा बलगूर गहू/सोजी)	१/२ वाटी
मूग डाळ (तुकडे केलेली किंवा मोड आलेली)	१/२ वाटी
फुलकोबीचे तुरे/चिरलेली गाजरे किंवा इतर कोणतीही भाजी	
किंवा हिरवी पालेभाजी	१ वाटी
हिरवी मिरची/मिरी (Green chili/ pepper)	चवीनुसार
किसलेले आले (Grated ginger)	१/२ मोठा चमचा
चिरलेला कांदा (Chopped onion)	१ लहान
लसूण (Garlic)	१० पाकळ्या
पिकलेला लाल टमाटर (Ripe tomato)	१ मध्यम आकाराचा चिरलेला
जिरे (Cumin seeds)	१ चमचा
ओवा (Carom seed)	१/२ चमचा
हिंग (Asafetida)	१ चिमूट
तूप/तेल (Ghee/ oil)	१ मोठा चमचा
मीठ (Salt)	चवीनुसार

एकूण प्रमाण: २ वाट्या (१ सर्व्हिंग)

बनवण्याची पद्धत (Method of preparation)

एका वाटीत दलिया आणि मूग डाळ घेऊन चांगली धुवा, नंतर त्यांना २ वाट्या पाण्यात १० ते १५ मिनिटे भिजवा. भाज्या चिरून बाजूला ठेवा. प्रेशर कुकरमध्ये तूप/तेल गरम करा, जिरे, ओवा आणि हिंग घाला आणि १ मिनिट किंवा ते हलके तपकिरी होईपर्यंत भाजा आणि कांदा, लसूण घालून परतून घ्या. आता भिजवलेले दलिया आणि मूग डाळ, मीठ, हळद पावडर, मिरी, चिरलेल्या भाज्या आणि २.५ वाट्या पाणी घाला, चांगले एकत्र करा . कुकरचे झाकण बंद करा आणि मध्यम आचेवर शिजवा. तुम्हाला खिचडी बनवायची असल्यास, ३.५ वाट्या पाणी घाला.

आभार प्रदर्शन
ACKNOWLEDGEMENT

मार्गदर्शन (Guidance)

- वै. राजेश कोटेचा, सचिव, आयुष मंत्रालय
- श्री रोशन जग्गी, सहसचिव, आयुष मंत्रालय

योगदानकर्ते आयुष मंत्रालय

- डॉ. ए. रघु, सह सल्लागार (आयु.)
- डॉ. सुलोचना भट, नोडल अधिकारी (आयुष्मान भारत)
- डॉ. अमित भट, संशोधन अधिकारी (आयु.)
- डॉ. समीर देशमुख, डोमेन एक्सपर्ट

सेंट्रल कौन्सिल फॉर रिसर्च इन आयुर्वेदिक सायन्सेस

- डॉ. सुमित गोयल, संशोधन अधिकारी (आयु.)

ऑल इंडिया इन्स्टिटयूट ऑफ आयुर्वेद, नवी दिल्ली

- कु. ज्योती अरोरा, मुख्य आहारतज्ज्ञ,

नॅशनल इन्स्टिटयूट ऑफ आयुर्वेद, जयपूर

- प्रोफेसर मीता कोटेचा, विभाग प्रमुख,

द्रव्यगुण विभाग आयुष विभाग, केरळ सरकार

योगदानकर्ते राष्ट्रीय आयुष अभियान, मुंबई

- डॉ रामन घुंगराळेकर, संचालक आयुष तथा अभियान संचालक राष्ट्रीय आयुष अभियान
- डॉ अर्चना भोसले सहसंचालक असंसर्गजन्य रोग व आयुष आरोग्य सेवा संचालनालय
- डॉ विलास सरवदे, सहाय्यक संचालक (आयुष), राष्ट्रीय आयुष अभियान
- श्री शहाजी खाडे, राज्य वित्त व्यवस्थापक, राष्ट्रीय आयुष अभियान
- श्री पंकज नंदनवार, कार्यक्रम व्यवस्थापक, राष्ट्रीय आयुष अभियान
- श्री आदित्य मंगैय्या, एच एम आय एस व्यवस्थापक राष्ट्रीय आयुष अभियान

मराठी भाषांतर

- डॉ योगेंद्र सवई, संचालक, राज्य आरोग्य कुटुंब कल्याण संस्था, नागपूर
- डॉ रुपेश नारनवरे, सहा प्राध्यापक, राज्य आरोग्य कुटुंब कल्याण संस्था, नागपूर
- डॉ राजेश साहू, जिल्हा आयुष अधिकारी, नागपूर
- डॉ उमेश तागडे, सेवानिवृत्त सहा संचालक आयुष

आयुष्मान भारत

आयुष वैद्यकीय प्रणालीतील

पारंपारिक खाद्य पाककृती

आयुष्मान भारत

आयुष वैद्यकीय प्रणालीतील

पारंपारिक खाद्य पाककृती