

हम, भारत के लोग

# हमारी पोषण भरी बस्ती



विकास संवाद

प्रस्तुति



महिला एवं बाल  
विकास विभाग, म.प्र.



- आवरण का संदर्भ

## भुजौना

भारतीय समाज का जीवन परम्पराओं-रीति-रिवाजों में कुछ यूँ गुथा हुआ है जिसमें जहां एक ओर वह लोगों के पोषण और स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाता है वहीं उनके संरक्षण को भी सुनिश्चित करता है। गांव-गांव में ऐसे रीति-रिवाज आज भी मौजूद हैं। कवर पेज का फोटो बुंदेलखंड में हलषष्ठी के त्योहार को दर्शाता है जहां पर पन्ना जिले की बिन्नु बाई पटेल इस त्योहार की तैयारी कर रही हैं।

हलषष्ठी के दिन धरती से उपजने वाले सात तरह के अन्न को एक पात्र को चूल्हे पर हल्की आंच में भूजा जाता है, इसलिए इसे भुजौना कहते हैं। इसमें चना, जवा, अरहर, उड़द, मूंग, धान और मक्का शामिल होती है, वहीं महुआ को भी मिलाया जाता है। इससे यह मजेदार नाश्ता बनकर तैयार होता है, जिसे पत्ते से बने दोने में खाया जाता है, पर मजे की बात यह है कि इस दिन इस परम्परा को निभाने वाली महिलाएं पसई के चावल खाती हैं, यानी वह चावल जो बिना किसी मानवीय प्रक्रिया के धरती से अपने-आप पोखरों-तालाबों में उगते हैं। केवल महुए की ही चाय पी जाती है। और अगले दिन इस भुजौना को सुबह से नाश्ते में खाना शुरू किया जाता है। आप समझ सकते हैं कि आहार विविधता के नजरिए से यह कितना महत्वपूर्ण है। इसीलिए ही तो हम भारत के लोग और हमारी पोषण भरी रसोई एक दिलचस्प यात्रा है।

— आवरण चित्र : छत्रसाल पटेल, पन्ना

# हम, भारत के लोग और हमारी पोषण भरी रसोई

नमस्कार,

सामाजिक विषयों को हल करने की दिशा में कन्वर्जेंस एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया के माध्यम से हम विषयों को कई दृष्टिकोण और उसके स्थायी निदान की दिशा में आगे बढ़ते हैं। उपलब्ध संसाधनों में ही बहुआयामी उपयोगिता की सोच इसे एक नया आयाम देती है। इस नवाचार में सीखने - समझने और करके देखने की प्रक्रिया इसे मजेदार भी बना देती हैं, सभी स्तरों पर उत्साहपूर्ण सहभागिता इसकी एक जरूरी शर्त है। पोषण माह 2024 में विकास संवाद का अभियान 'हम, भारत के लोग और हमारी पोषण भरी रसोई' ऐसा ही एक प्रयोग रही।

1 से 30 सितम्बर तक पूरे देश में पोषण माह मनाया जाता है। रणनीतिक संचार और पोषण विकास संवाद के काम की दो कोर थीम है। हमने कुपोषण के समुदाय आधारित प्रबंधन की दिशा में एक मॉडल प्रस्तुत करने का काम किया है। हम रणनीतिक संचार पर भी काम कर रहे हैं। इस लिहाज से हमारी यह जिम्मेदारी हो जाती है कि इन दो आयामों को मिलाकर हम कैसे एक नया और अनूठा काम करें जिससे एक ओर पोषण की बातें हों और दूसरी ओर वह बातें कैसे व्यापक समाज तक पहुंचे और समाज की स्मृति में भी दर्ज हों।

जब हम पोषण की बातें करते हैं और संचार की भी करते हैं तो अक्सर यह धारा ऐसी होती है जिसमें संदेश एक्सपर्ट के जरिए ग्राउंड तक पहुंचते हैं, लेकिन हमें पोषण का अपना जमीनी क्रियान्वयन करते हुए यह समझ बनी कि ग्रामीण परिवेश में पोषण की अपनी परम्पराएं और व्यवहार हैं, जो बेहद संपन्न हैं। उनकी अपनी मौलिकता और देशीपना है। हमारे पोषण की यह विविधता स्थानीय जैव विविधता, मौसम और देसज ज्ञान पर आधारित है।

'हम, भारत के लोग और हमारी पोषण भरी रसोई' इन दोनों ही आयामों को मिलाकर सोचने और करके देखने की प्रक्रिया रही। इसके लिए हमें पिछले साल चलाए पोषण माह में ही 100 वीडियो संदेश अभियान से और ऊर्जा मिल रही थी, क्योंकि उस सीरीज को भी हमारे साथियों ने निश्चित तौर पर सफल बनाया था। इस बार हमने थोड़ा और कठिन काम हाथ में लिया। तय किया कि हमारे समाज में जो खाद्य और पोषण सुरक्षा के व्यवहार हैं, बातें हैं वह उनके उसी खुरदुरेपन से और पूरी मौलिकता से बाहर आएंगे। उनमें कोई लाग - लपेट की कोशिश की न की जाए। जिसमें वास्तव में आम भारत की झलक नजर आए। वास्तविकता नजर आए। पोषण माह के दौरान हर दिन एक ऐसा वीडियो जारी किया जाए और यह पूरा अभियान जीरो बजट पर आधारित हो। साथ ही साथ ऐसी परम्पराओं का एक दस्तावेज भी तैयार हो सके। साथियों की लगन, उत्साह ने इसे सफल भी बनाया। ठीक उसी रूप में, जैसा उसे सोचा गया था।

तीस वीडियो का लक्ष्य था, करीब 37 वीडियो निकलकर आए जिनमें से हम 33 वीडियो ([https://youtube.com/playlist?list=PL6IO4y-MTK5wMrdLyxwoMn\\_8QqZEaocxVG&si=v\\_c5HbsfIK6IDBoO](https://youtube.com/playlist?list=PL6IO4y-MTK5wMrdLyxwoMn_8QqZEaocxVG&si=v_c5HbsfIK6IDBoO)) को आप तक पहुंचाने में सफल रहे। इन्हें आप कंटेंट के जरिए से भी देखें और उन्हें बनाने की प्रक्रिया के जरिए से। दोनों में ही आप मौलिकता पाएंगे। आप देखिए कि मोबाइल फोन के जरिए भी क्या कमाल का काम हो सकता है, वह भी बिलकुल जमीनी साथियों द्वारा। देखिए कि क्या एंगल उन्होंने लिए है, कमाल की स्क्रिप्टिंग की है। नवाचार किए हैं। यह टीमवर्क का भी उदाहरण है।

यह तकनीक के बेहतर उपयोग का भी उदाहरण है। वीडियो के अलावा कंटेंट पर एक साथ कई लोगों ने कैमरा के जरिए काम किया। यहां तक कि सफर में भी निर्माण और संपादन का काम निर्बाध होते रहा।

हम इस बात से संतुष्ट हैं कि इस अभियान को लोगों ने पर्याप्त रूप से देखा और सराहा व इसमें सुझाव दिए। इस सीरीज के सभी वीडियो पर हमें सभी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर हमें लगभग 300 घंटों का वॉच टाइम मिला, फेसबुक वीडियो और लिंकडइन पर भी हमें इस अभियान के अच्छे आंकड़े नजर आ रहे हैं, पर केवल आंकड़ों से इस अभियान की वास्तविकता को नहीं समझा जा सकता है। सोशल मीडिया पर वीडियो को वायरल करवाना एक अलग आयाम है, और हम उसके खिलाड़ी नहीं बन पाए हैं, न बनना चाहते हैं।

इस अभियान को दिशा देने में महिला एवं बाल विकास विभाग के संयुक्त संचालक श्री सुरेश तोमर, संचार विभाग की सुश्री निशा जैन और विकास संवाद के निदेशक श्री सचिन कुमार जैन की मुख्य भूमिका रही।

ग्राउंड पर काम करने वाले हमारे सारे साथियों को इस पूरी मुहिम का क्रेडिट जाता है, इस मुहिम के बहाने उन्होंने एक ऐसी प्रापर्टी तैयार करने का काम किया है, जो सालों साल देखा, सुना, सराहा जाता रहेगा। दरअसल यह सामाजिक पोषण व्यवहार का भी एक अद्भुत दस्तावेजीकरण बन गया है। विकास संवाद की पूरी टीम भी इस काम में सहयोगी रही है।

- राकेश कुमार मालवीय



सतना जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# कोदो का न्यूट्रीमिक्स



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें



## सामग्री

- कोदो - 400 ग्राम
- तिल - 100 ग्राम
- मूंगफली - 100 ग्राम
- चना दाल - 200 ग्राम
- गुड़ - 250 ग्राम

## बनाने की विधि

- सभी सामग्री को एक-एक करके धीमी आंच में भुन लें,
- ठंडा होने के बाद सभी सामग्री को एक-एक करके मिक्सर या सील पर पीस लें,
- पीसने के बाद सभी सामग्री को अच्छे से मिला लें,
- इसको अपने स्वाद के अनुसार नमक या गुड़ डालकर हलवा जैसे बना सकते हैं।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

कोदो एक प्राचीन अनाज है, इसे श्री अन्न भी कहा जाता है। यह स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व और इसके स्वास्थ्य लाभ:-

- कोदो में 7-8% प्रोटीन पाया जाता है, यह शरीर की मांस पेशियों के निर्माण और मरम्मत में सहायक होता है।
- कोदो में उच्च मात्रा में कैल्शियम होता है, यह हड्डियों को मजबूत बनाता है।
- इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है इसलिए यह ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में सहायक होता है।
- कोदो में फाइबर की अधिकता होती है, यह वजन घटाने में मदद करता है।
- फाइबर युक्त होने के कारण यह पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है।
- कोदो में पोटेशियम और अन्य पोषक तत्व होते हैं जो हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं।
- आयरन की अधिकता के कारण, यह एनिमिया (खून की कमी) से बचाने में मदद करता है।
- कोदो में एमिनो एसिड्स होते हैं जो मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बनाए रखने और तनाव और अनिद्रा जैसी समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं।





उमरिया जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# कोदो के लड्डू



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- कोदो चावल - 100 ग्राम
- मूंगफली दाने - 100 ग्राम
- शक्कर - 100 ग्राम
- घी - 50 ग्राम

## बनाने की विधि

- कोदो चावल को साफ बीनकर फटक लें,
- साफ़ पानी से धोकर उसे अच्छे से पीस लें,
- कढ़ाई गरम करने चढ़ाकर मूंगफली दाने को भून लें, उसका ऊपर का छिलका हटा कर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें,
- कढ़ाई में घी डाल कर कोदो के पीसे हुए पेस्ट को डालें,
- अब उसे चलाते रहें, हल्का भूरा होने तक उसे भूनें,
- उसके बाद उसमें शक्कर, थोड़ा पानी एवं मूंगफली दाने डालकर अच्छे से मिला लें,
- थोड़ा ठंडा होने पर उस पेस्ट को लड्डू बना कर परोसें ।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

कोदो और मूंगफली के लड्डू पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और इनके कई स्वास्थ्य लाभ हैं।

- कोदो और मूंगफली दोनों में अच्छी मात्रा में प्रोटीन होता है, जो शरीर की मांसपेशियों के विकास और मरम्मत में मदद करता है।
- कोदो और मूंगफली में विटामिन, खनिज, पोषक तत्व और एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं। ये ऊर्जा का अच्छा स्रोत हैं, जो आपको दिनभर सक्रिय रखते हैं।
- कोदो में अच्छी मात्रा में फाइबर होता है, जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है और कब्ज की समस्या को दूर करता है।
- मूंगफली में मौजूद स्वस्थ बसा हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करते हैं।





पन्ना जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# अंगीठा का साग



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- अंगीठा - 250 ग्राम
- लहसुन की कली- 4
- खड़ी लाल मिर्च - 3-4
- प्याज - 2 नग
- जीरा - 1 छोटा चम्मच
- सरसों तेल - 20 ग्राम
- खड़ा धना - 2 चम्मच
- हल्दी आधा चम्मच
- स्वादानुसार नमक

## बनाने की विधि

- अंगीठा को पानी से धोकर अच्छे से साफ़ कर लें
- धोने के बाद इसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें
- फिर अंगीठा को तेल में तल लें और एक बर्तन में निकाल लें
- प्याज, लहसुन, मिर्च एवं धनिया को सिलबट्टा या मिक्सर पर पीस लें
- कढ़ाई में तेल डाले, तेल गर्म होते ही थोड़ा जीरा डालें और फिर पिसा हुआ मसाला डालें
- मसाला जैसे ही तेल छोड़ने लगे या कहे तो मसाला अच्छे से भूँज जाए, उसके बाद अंगीठा को डाल दें
- धीमी आंच में अंगीठा को 5 मिनट तक पकने दें और इस तरह से अंगीठा का साग बनकर तैयार हो जायेगा।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

यह जंगल में मिलने वाला कंद है, जो बरसात में जुलाई माह में अपने आप उगता है। लेकिन जंगल में जानवरों के खतरे के कारण लोग अब इसे अपने घर या खेत के आसपास भी उगाने लगे हैं। इस कंद को जन्माष्टमी के बाद पकाया और खाया जाता है।

- अंगीठा कंद ऊर्जा का अच्छा स्रोत है, इसमें भरपूर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है, जो शारीरिक गतिविधियों के लिए ऊर्जा प्रदान करता है।
- इसमें मौजूद विटामिन सी शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है, और शरीर को संक्रमणों से लड़ने में मदद करता है।
- इसमें फाइबर की उच्च मात्रा होती है, जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाती है।
- इसमें मौजूद आयरन रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखने में सहायक होता है, इससे एनीमिया जैसी समस्याओं से बचाव किया जा सकता है। मूंगफली में मौजूद स्वस्थ बसा हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करते हैं।





रीवा जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# पोई के पकोड़े



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- पोई की पत्तियां - 250 ग्राम
- बेसन - 250 ग्राम
- प्याज - 100 ग्राम
- अजवाइन - 1/2 चम्मच
- सरसों का तेल - 500 लीटर
- नमक स्वादानुसार
- हरी मिर्च स्वादानुसार

## बनाने की विधि

- पोई की पत्तियों को साफ़ धोकर बारीक काट लें
- बेसन को चलनी से छान कर एक बर्तन में निकल लें
- पोई की कटी हुई पत्तियों में बेसन, कटा हुआ प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, नमक, हल्दी अजवाइन आदि मिलाकर उसे थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए घोल तैयार कर लें
- अब एक कढ़ाई में तेल गरम करें और तैयार घोल से पकोड़े तलना शुरू करें
- धीमी आंच में इन्हें तले और पकोड़े तैयार करें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

गर्मियों में उगने वाली पोई की भाजी हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है। इसे मालाबार पालक भी कहा जाता है, यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होती है।

### पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ:

- पोई की भाजी में अच्छी मात्रा में फाइबर होता है, जो हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखता है, कब्ज़ से बचाता है, और वजन को नियंत्रित रखने में मदद करता है।
- इसमें मौजूद कैल्शियम हमारी हड्डियों को मजबूत बनाता है और हड्डियों से संबंधित रोगों से बचाता है।
- इसमें मौजूद आयरन, हीमोग्लोबिन के उत्पादन में मदद करता है। इससे एनीमिया (खून की कमी) से बचाव होता है।
- इसमें मौजूद विटामिन ए आंखों की सेहत के लिए फायदेमंद है।
- इसमें मौजूद विटामिन सी, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और त्वचा स्वस्थ रखता है।





उमरिया जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# पिहरी की सब्जी



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- पिहरी - 100 ग्राम
- सरसों तेल - 50 मि.ली
- लहसुन - 6 कली
- मिर्च - आधा चम्मच
- हल्दी - 1 चम्मच
- खड़े मसाले - 50 ग्राम
- नमक स्वादानुसार

## बनाने की विधि

- पिहरी को पानी में अच्छे से धोकर छोटे- छोटे टुकड़े कर लें
- सभी मसालों को थोड़ा पानी डालकर सिलबट्टा या मिक्सर में अच्छे से पीस लें
- फिर कढ़ाई में तेल डालकर उसे गरम करने रख लें
- तेल गरम होने पर उसमें जीरा के साथ कटी हुई मिर्च, लहसुन, डालकर बघार लगा लें, कुछ मिनट उसे ढककर रखें, जिससे बघार तैयार हो जाएं
- बघार हो जाने पर उसमें पिहरी डालें और करछी से बीच-बीच में चलाते रहें
- धीरे-धीरे वह पानी छोड़ेगा, उसे पकाते रहें
- अधपका होने पर पिसा हुआ मसाला डालकर उसे अच्छे से पका लें
- पकने के बाद रोटी या चावल के साथ कर परोसें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

पिहरी जंगलों में उगने वाला एक देसी मशरूम है। बरसात के मौसम में यह मशरूम अपने-आप उग जाता है। स्थानीय लोग इसे धरती के फूल नाम से भी जानते हैं। पिहरी से सब्जी ही नहीं, बल्कि अचार, बड़ी, पापड़ और खाने की अन्य चीजें भी तैयार की जाती हैं।

- पिहरी में कार्बोहाइड्रेट, मैग्नीशियम, पोटैशियम, मिनरल्स जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह लो फैट और हाईप्रोटीन युक्त होता है।
- इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो शरीर को संक्रमण से बचाते हैं।
- इसमें मौजूद विटामिन डी हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाती है।
- पोटैशियम और फाइबर दिल की बीमारियों के जोखिम को कम करते हैं।
- इसमें कैलोरी कम और फाइबर अधिक होता है, जिससे पाचन में सुधार होता है और वजन संतुलित रहता है।





शिवपुरी जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# तेंदू की खीर



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- तेंदु चिन्जी - 250 ग्राम
- दूध - 500 ग्राम
- शक्कर - 100 ग्राम
- हरी इलायची - 4-5
- किशमिश - 50 ग्राम
- नारियल बूरा - 100 ग्राम

## बनाने की विधि

- सबसे पहले तेंदु को फोड़कर उसमें से चिन्जीयों (तेंदू फल का गूदा) को निकल कर साफ कर लें
- दूध को एक भगोनी में निकालकर धीमी आंच पर रखें और बीच-बीच में उसे हिलाते रहे, लगभग 15-20 मिनट, दूध उबलने के बाद उसमें तेंदु की चिन्जीयों को डालें
- चिन्जीयों के पकने तक खीर को उबलने दें
- उसके बाद उसमें शक्कर डालें और उसे हिलाते रहें
- खीर को लगातार तब तक चलाएं जब तक चीनी पूरी तरह घुल न जाएं
- इसमें किशमिश और पीसा नारियल(बूरा), इलाइची डालें, अब खीर खाने के लिए तैयार है।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

तेंदू फल पक्का और कच्चा दोनों ही रूप में खाया जाता है। इसका पका हुआ फल मीठा होने के साथ-साथ बहुत ही पौष्टिक होता ही है। साथ ही कच्चा तेंदू फल भी उतना ही पौष्टिक होता है और कई तरह के व्यंजन और चटनी बनाने में इसका उपयोग किया जाता है।

कच्चे तेंदू के फल में कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें फाइबर, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, शुगर, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटेशियम, मैंगनीज, विटामिन सी, विटामिन बी-6 और विटामिन ए पाए जाते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

- तेंदू फल में अच्छी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट और शुगर होते हैं, जो तुरंत ऊर्जा प्रदान करते हैं।
- इसमें मौजूद फाइबर हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।
- इसमें विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।
- इसमें मौजूद कैल्शियम और फास्फोरस हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होते हैं।
- विटामिन ए और सी त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखते हैं।





पन्ना जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# बोंडी मशरूम की सब्जी



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- मशरूम - 200 ग्राम
- प्याज - 1 नग
- लहसुन की फली- 3-4
- हल्दी - 1 चम्मच
- खड़ा धना - 2 बड़े चम्मच
- लाल मिर्च - 1-2
- सरसों तेल - 2 बड़े चम्मच
- तेजपत्ता - 4 नग
- अदरक की एक टुकड़ा
- जीरा एक छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार

## बनाने की विधि

- सबसे पहले जंगली मशरूम को पानी से अच्छे से साफ़ कर लें
- इसके बाद सभी मसालों को सिलबट्टा या मिक्सर की मदद से पीस लें
- एक कटोरी में 50 ग्राम पानी रखें और पिसा हुआ मसाला कटोरी में डाल दें, ताकि पानी में घुल सकें
- कढ़ाई में तेल गरम करने के लिए रखें और गरम होने पर उसमें जीरा डालें
- अब पिसा हुआ मसाला डाल दे और उसे अच्छे से भूँजे, मसाला भूँजने के बाद जंगली मशरूम डालें और थोड़ा पानी डाल कर 10 मिनट तक धीमी आंच में पकने दें
- अब जंगली मशरूम की सब्जी बनकर तैयार है।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

जंगली मशरूम (बोंडी) पन्ना जिले के घने जंगलों में बारिश के मौसम में प्राकृतिक रूप से पैदा होता है। स्वादिष्ट होने के साथ-साथ यह पौष्टिक एवं औषधीय गुणों से भरपूर होता है। इसका इस्तेमाल कई दवाइयां बनाने के लिये भी किया जाता है। यह दीमक की बामियों में उगता है, बरसात के बाद जमीन से अपने आप फूटकर निकलता है, इसलिए इसे फूटू या धरती का फूल भी कहा जाता है।

- बोंडी मशरूम में एंटी-ऑक्सीडेंट्स, प्रोटीन, विटामिन डी, सेलेनियम और जिंक आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को कई खतरनाक बीमारियों से बचाने के साथ-साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।
- बोंडी मशरूम में उच्च मात्रा में प्रोटीन होता है, जो शरीर की मांसपेशियों के निर्माण और मरम्मत में मदद करता है।
- इसमें अच्छी मात्रा में फाइबर होता है, जो पाचन तंत्र को सही रखने में मदद करता है और कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करता है।
- इसमें मौजूद कैल्शियम और फॉस्फोरस हड्डियों की मजबूती और विकास के लिए आवश्यक होते हैं।





सतना जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# बेढ़नी/पूरनपूरी



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- चना दाल - 500 ग्राम
- धनिया पत्ती - 50 ग्राम
- हरी मिर्ची - 4
- धनिया पाउडर - 1 चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1 चम्मच
- आटा - 500 ग्राम
- गरम मसाला
- स्वादानुसार नमक

## बनाने की विधि

- चना दाल को साफ करके उबालकर उसके अतिरिक्त पानी को निकल लें
- ठंडा होने पर दाल को पीस लें
- सभी मसाले और धनिया पत्ती को इस पिसी दाल में अच्छे से मिला लें
- आटे में चुटकी भर नमक डालकर हल्का-हल्का पानी डालकर आटा को गुथकर 10 मिनट के लिए रख दें, अब आटे के छोटे-छोटे गोले बनाकर दाल के तैयार मिक्चर को भरकर रोटी जैसा बेल लें
- बेली हुई रोटी को तवे पर पराठे जैसे तेल/घी लगाकर सेंक लें
- इस तैयार पूरनपूरी को चटनी, अचार, आम रस के साथ परोसें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

बेढ़नी एक का पारंपरिक व्यंजन है, जो चटपटी और मसालेदार चना की दाल भरकर बनाई जाती है। इसे पराठे की तरह तवे पर सेंक कर बनाया जाता है। इसे खासतौर पर त्यौहारों और विशेष अवसरों पर बनाया जाता है, यह बहुत स्वादिष्ट होता है। इसे आलू की सब्जी, चटनी, गुड़ या दही के साथ खाया जाता है। इसे बनाने के लिए सामग्री स्थानीय रूप से और आसानी से मिल जाती है, जिससे यह ग्रामीण इलाकों में बहुत प्रचलित है।

- चना की दाल से बनी बेढ़नी स्वादिष्ट होने के साथ-साथ कई पोषक तत्वों से भरपूर होती है। इसमें प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और मिनरल्स पाए जाते हैं।
- इसमें काफी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं।
- इसमें मौजूद प्रोटीन हमारे शरीर की मांसपेशियों के विकास और मरम्मत में सहायक है।
- चना की दाल में मौजूद आयरन शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाता है और एनीमिया जैसी समस्याओं से बचाता है।
- इसमें अच्छी मात्रा में फाइबर होता है, जो हमारे पाचन को सही रखने में मदद करता है और कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करता है।





रीवा जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# चना दाल का उस्सिना



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- चना दाल - 500 ग्राम
- सरसों का तेल - 100 ग्राम
- हरी मिर्च - 4-5
- बारीक कटा प्याज़ - 1
- लहसुन - 10 कलियां
- नमक स्वादानुसार
- खड़े मसाले/गरम मसाला

## बनाने की विधि

- चने की दाल को 5-6 घंटे पानी में भिगोने के बाद पानी से अलग कर लें, दाल को सिलबट्टे या मिक्सर की मदद से अच्छी तरह बारीक पीस लें
- इस पिसी दाल में अब खड़े पिसे हुए मसाले, बारीक कटे प्याज़, हरी मिर्च, स्वादानुसार नमक और हल्दी मिलाकर अच्छी तरह मिला लें, जरूरत के हिसाब से थोड़ा पानी मिला सकते हैं
- इस घोल को थाली में तेल या घी लगाकर पतली परत जैसे फैला दें
- कढ़ाई में 1-2 लीटर पानी डालकर, उसमें इस घोल की थाली को रखें
- थाली को किसी बर्तन से ढककर भाप में 10 मिनट तक पकने दें
- उसके ठंडा होने के बाद बर्फी के आकर में काट लें और किसी भी चटनी के साथ परोसें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

चना दाल उसिना (भफौरी), विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ है। भाप में पकाने (उसिनने) की प्रक्रिया से चना दाल आसानी से पचने योग्य हो जाती है और इसमें पाए जाने वाले प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स आदि पोषक तत्व आसानी से शरीर द्वारा अवशोषित हो जाते हैं।

- चना दाल में काफी मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है, यह शरीर के विकास, मांसपेशियों की मरम्मत और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को सही रखने और कब्ज की समस्या को दूर करने में मदद करते हैं।
- इसमें मौजूद प्रोटीन और फाइबर भूख को नियंत्रित रखने और वजन कम करने में सहायक हैं।
- इसमें मौजूद आयरन शरीर में खून की कमी को दूर करने में सहायक है।
- चना दाल उसिना का संतुलित और पोषक आहार के रूप में नियमित सेवन शरीर को मजबूत और स्वस्थ बनाता है।





पन्ना जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# सीताफल के फूल की सब्जी



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- सीताफल फूल - 100 ग्राम
- लहसुन - 4 कली
- अदरक - 10 ग्राम
- खड़ी लाल मिर्च - 3 नग
- प्याज - 2 नग
- खड़ा धनिया - 2 छोटे चम्मच
- सरसों तेल - 20 ग्राम
- नमक स्वादानुसार

## बनाने की विधि

- सीताफल के फूल को पानी से साफ़ धो लें
- सभी मसालों को सिलबट्टा या मिक्सर की मदद से पिस लें
- इसके बाद कढ़ाई में तेल गरम करने रखें
- तेल गर्म होते ही पिसा हुआ मसाला डाल दें
- मसाला भूजने के बाद सीताफल के फूल को डाल दें और 5 मिनट तक पकने दें
- यदि पानी नहीं दिख रहा तो थोड़ा पानी उसमें डाल सकते हैं और पकने दें
- 10-12 मिनट में सब्ज़ी तैयार हो जाएगी।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

सीताफल के फूल की सब्जी एक स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन है। यह सब्जी रोटी, पराठा या चावल के साथ खाई जाती है। इसके स्वाद और सेहतमंद गुणों के कारण यह सब्जी ग्रामीण इलाकों में बहुत प्रचलित है, यह पोषण से भरपूर होती है और इसे बनाने में ज्यादा समय भी नहीं लगता है। सीताफल को शरीफा या कस्टर्ड एप्पल भी कहते हैं।

- सीताफल के फूल में भरपूर विटामिन सी होता है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होने के कारण यह पाचन तंत्र को बेहतर बनाती है और पेट की समस्याओं को दूर करती है।
- इसमें मौजूद कैल्शियम और फॉस्फोरस हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने में सहयोग करते हैं।
- इसमें मौजूद पोटैशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स, रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं और हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर करने में सहायक होते हैं।
- इसमें मौजूद विटामिन B6 मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, यह तनाव, अवसाद जैसी मानसिक समस्याओं को कम करने में सहायक होता है।





भोपाल जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# मुनगा का चीला



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- चावल का आटा- 250 ग्राम
- बेसन - 150 ग्राम
- गेहूं का आटा - 150 ग्राम
- प्याज - 1
- हरी मिर्च - 2-3
- टमाटर - 1
- धनिया पत्ती
- मिर्ची पाउडर - 1/2 चम्मच
- जीरा - चम्मच
- धनिया पाउडर - 1/2 चम्मच
- गर्म मसाला - 1/2 चम्मच
- मुनगे के पत्ते - 250 ग्राम
- अजवाइन - 1/4 चम्मच
- नमक स्वादानुसार

## बनाने की विधि

- सभी तरह के आटे को निर्धारित मात्रा में लेकर एक पतला घोल तैयार कर लें
- इस घोल में मुनगे के पत्तों को बारीक काट कर डाल लें
- हरी मिर्च, हरा धनिया, प्याज, टमाटर भी इस घोल में मिक्स कर लें
- हल्दी, गर्म मसाला, अजवाइन और नमक स्वादानुसार मिला लें
- तैयार घोल को 2-3 मिनट के लिए ढक्कन लगा कर एक तरफ रखें
- तवे/पेन को पानी से साफ़ कर लें और गर्म होने के लिए गैस/चूल्हे पर रख दें
- जब तवा गर्म हो जाए, तो उस पर आधा चम्मच तेल लगा दें
- तैयार घोल में से थोड़ा घोल लेकर पेन/तवे पर डालें और उसको पूरे तवे पर फैला लें
- 2 मिनट तक माध्यम आंच में सिकने के बाद उसको पलटा लें
- दोनों तरफ अच्छे से सिक जाने के बाद उसको प्लेट में निकाल लें, इस तरह पूरे घोल से सभी चीले तैयार कर लें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

मुनगा (सहजन) की पत्तियों का चीला एक पौष्टिक और स्वादिष्ट व्यंजन है, इसे मुनगा (सहजन) की पत्तियों और बेसन के साथ तैयार किया जाता है। सहजन की पत्तियाँ पोषण से भरपूर होती हैं और इन्हें रोज़ाना के आहार में शामिल करने से कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। यह चीला खाने में हल्का और बनाने में आसान होता है। इसमें अन्य सब्जियाँ जैसे गाजर या पालक आदि डालने से इस चीला का स्वाद और पौष्टिकता और बढ़ जाती है।

- मुनगा की पत्तियाँ विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम, पोटैशियम, और प्रोटीन से भरपूर होती हैं, ये हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ, हड्डियों को मजबूत करने और शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करती हैं।
- बेसन प्रोटीन का अच्छा स्रोत होता है, यह हमारे शरीर की मांसपेशियों को मजबूती देता है।
- इसमें मौजूद फाइबर की उच्च मात्रा से पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है और कब्ज़ जैसी समस्याओं से राहत होती है।
- इसमें मौजूद आयरन रक्त में हीमोग्लोबिन को बढ़ाता है और एनीमिया से बचाता है।
- मुनगा और बेसन का चीला पाचन के लिए हल्का (सुपाच्य) होता है।





पन्ना जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# डुभरी



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- महुआ - 200 ग्राम
- गेहूं का आटा - 200 ग्राम
- गुड़ - 100 ग्राम
- जीरा - आधा चम्मच
- नारियल का बूरा - 20 ग्राम
- सोंठ - 50 ग्राम

## बनाने की विधि

- एक बर्तन/कढ़ाई में 500 ग्राम पानी उबलने के लिए रख दें
- 15 मिनट बाद महुआ को उबलते पानी में डाल दें और 10 मिनट तक पकने दें
- अब आटा को गूँथ लें और आटा की पतली-पतली बाती बनाकर एक तरफ रख लें
- अब पानी तथा महुआ अलग अलग कर लें
- इसके बाद कढ़ाई में एक चम्मच तेल या घी डालकर जीरा डालें। इसमें अब महुआ से अलग किया हुआ पानी डालें, और आटे से बनी बाती डालें
- 5 मिनट बाद उसमें बारीक करके गुड़ डालें, साथ में सोंठ, नारियल का बूरा भी डालें
- महुआ के इस पानी में आटे की बातियों को अच्छे से गाढ़ा होने तक उबलने दें। इस तरह हमारी डूभरी तैयार हैं।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

डुभरी (डोभरी) एक पारंपरिक और पौष्टिक व्यंजन है। इसका उपयोग नाश्ते या मिठाई के रूप में किया जाता है। यह महुआ, आटा, गुड़, नारियल का बुरादा, जीरा और सोंठ आदि मिलाकर बनाया जाता है। इसे बनाने के लिए सामग्री स्थानीय रूप से और आसानी से मिल जाती है, जिससे यह ग्रामीण इलाकों में बहुत प्रचलित है।

- डुभरी में उपयोग की गई सामग्री के आधार पर इसमें कई पोषक तत्व जैसे (कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, पोटैशियम, और विटामिन्स पाए जाते हैं।
- इसमें कार्बोहाइड्रेट की पर्याप्त मात्रा होने के कारण यह तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है, और खासकर शारीरिक श्रम करने वाले लोगों के लिए फायदेमंद है।
- इसमें फाइबर युक्त सामग्री (आटा, जीरा, महुआ) पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में सहायक होती है। इसमें गुड़, जीरा, और सोंठ के गुण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। सोंठ और जीरा मेटाबोलिज्म को भी बेहतर बनाते हैं, और वजन नियंत्रित रखने में सहयोग करते हैं।
- डुभरी एक संतुलित और पोषण से भरपूर व्यंजन है, यह हमें ऊर्जा देने के साथ-साथ हमारा पाचन ठीक करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और हड्डियों की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है।





रीवा जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# महुए का कतरा



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- महुआ - 1 किलो
- गुड़ - 500 ग्राम
- आटा - 1 किलो
- देशी घी - 100 ग्राम

## बनाने की विधि

- महुए को रात को ही साफ पानी में भिगो दें।
- सुबह महुए को पानी से निकालकर अलग कर लें, महुए को सिलबट्टे या मिक्सर में अच्छी तरह से पीस लें।
- एक साफ कपड़े में छानकर महुए के जूस को बर्तन में रख लें।
- अब एक कढ़ाई में घी डालकर उसमें आटा डालें।
- हल्का लाल होने तक आटे को भून लें।
- उसके बाद महुए के जूस में भुना हुआ आटा और गुड़ आधा किलो डालकर धीमे आंच में गाढ़ा होने तक पकाएंगे और धीरे-धीरे चलाते रहें।
- पूरी तरह से सीकने के बाद एक थाली में थोड़ा सा घी लगाकर मोटे लेप के रूप में थाली में फैला लें।
- ठंडा होने के बाद छोटे-छोटे टुकड़ों के आकार में काटकर इसे परोसें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

महुए के फूलों से बनने वाला कतरा पोषण से भरपूर, पारंपरिक भारतीय मिठाई है। महुए के फूल कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, फ़ॉस्फ़ोरस, आयरन, पोटैशियम और विटामिन सी से भरपूर होते हैं। इनमें प्राकृतिक शर्करा भी होती है। महुए के फूलों की तासीर ठंडी होती है। महुए के फूलों और फलों का इस्तेमाल प्राकृतिक स्वास्थ्य वर्धक टॉनिक के रूप में किया जाता है।

- महुए, गुड़ और घी के संयोजन से यह कतरा ऊर्जा का अच्छा स्रोत है। इससे शरीर को तुरंत ऊर्जा प्राप्त होती है, इस कारण यह थकान और कमजोरी दूर करने में लाभकारी है।
- इसमें मौजूद कैल्शियम, मैग्नीशियम हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करते हैं।
- इसमें मौजूद गुड़, घी और इलायची के कारण यह कतरा पाचन तंत्र के लिए लाभकारी होता है। यह शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है।
- इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और पोषक तत्व हमारी प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता हैं, जिससे सर्दी-जुकाम, खांसी, ब्रोंकाइटिस, और पेट और श्वसन संबंधी बीमारियों के इलाज में किया जाता है।





गुमला, झारखंड जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# धोकड़ी लड्डू



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- अरवा चावल - 500 ग्राम
- गुड़ - 250 ग्राम
- सेहर पत्ता - आवश्यकतानुसार
- इडली बनाने वाला बर्तन
- घास के तिनका
- सिलबट्टा या मिक्सर

## बनाने की विधि

- सबसे पहले अरवा चावल को साफ कर लें
- चावल को 3 से 4 घंटे भिगो लें, फिर सिलबट्टे या मिक्सर में पिस लें
- इसके बाद स्वाद अनुसार गुड़ को गरम करके चावल में मिलाकर घोल बना लें
- अब सेहर पत्ता को धोकड़ी (चोंगा) बना कर तैयार कर लें
- घोल को इस धोकड़ी में डालें और एक तिनके की सहायता से धोकड़ी का मुंह बंद कर दें
- अब कढ़ाई में 1 से 2 लीटर पानी डालें और धीमी आंच में गर्म होने दें, उसके बाद धोकड़ी को इडली बर्तन के सांचे में एक बड़ी थाली में रखकर 15 से 20 मिनट के लिए पकाने दें
- पकने के बाद अब धोकड़ी में से तैयार लड्डू बाहर निकल लें और उसे सुखा लें, लड्डू तैयार है।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

धोकड़ी लड्डू झारखण्ड के गुमला जिले में बहुत ही चाव से खाया जाने वाला पारंपरिक व्यंजन है जिसे अरवा चावल और गुड़ से बनाया जाता है। यह झारखंड के ग्रामीण इलाकों में त्योहारों, पूजा और सामुदायिक आयोजनों के अवसर पर विशेष रूप से बनाया जाता है। धोकड़ी का उपयोग एक स्वादिष्ट, मीठे और पोषण युक्त पकवान के रूप में भी किया जाता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व, पाचन तंत्र, हड्डियों, और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए उपयोगी हैं।

- अरवा चावल और गुड़ से बना होने के कारण धोकड़ी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें काफी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है, इसलिए यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। इसमें मौजूद फाइबर हमारे पाचन तंत्र को बेहतर बनाते हैं। यह कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करने में सहायक है।
- गुड़ में मौजूद आयरन, हमारे खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाने में मदद करता है। खास तौर से यह महिलाओं, बच्चों और किशोरियों में खून की कमी (एनीमिया) को दूर करने में सहायक है। पोटेशियम रक्तचाप को नियंत्रित करता है और हृदय की सेहत के लिए लाभकारी है।
- गुड़ में मौजूद कैल्शियम और फॉस्फोरस, हड्डियों और दांतों की मजबूती के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइटोन्यूट्रिएंट्स शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं।





रीवा जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# मुनगा के चावल



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- मुनगे के पत्ते - 250 ग्राम
- चावल का आटा- 250 ग्राम
- बेसन - 1/2 कटोरी
- गेहूं का आटा - 1/2 कटोरी
- प्याज, हरी मिर्च, टमाटर, धनिया पत्ती
- लाल मिर्ची पाउडर, धनिया पाउडर, गर्म मसाला, अजवाइन
- नमक स्वादानुसार

## बनाने की विधि

- मुनगा की पत्तियों को साफ पानी में धोकर सिलबट्टे या मिक्सर में पिस लें
- एक तरफ चावल निकालकर उसे धोकर अलग रख लें
- गैस/चूल्हे पर कूकर रखें और उसमें सरसों का तेल डालें
- इसमें जीरा का तड़का लगाकर उसमें कटे प्याज, हरी मिर्च और टमाटर को हल्का भूरा होने तक भुनें
- उसमें अब चावल डालें और साथ ही पिसी हुई मुनगा की पत्तियों का पेस्ट डालें
- 5 मिनट तक धीमे आंच में पकाएंगे और सभी मसालें डालें
- उसके बाद कूकर का बंद करके धीमी आंच पर 2 सीटी आने के बाद कूकर को नीचे उतार लें
- कूकर के खोलने के साथ ही मुनगा के चावल तैयार हो जायेंगे।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

मुनगा (सहजन) के चावल एक पौष्टिक और स्वादिष्ट व्यंजन है। इसे मुनगा (सहजन) की पत्तियों को पीसकर चावल के साथ मिलाकर पकाया जाता है। सहजन की पत्तियाँ पोषण से भरपूर होती हैं इनमें सेहत के लिए लाभकारी प्रोटीन, विटामिन्स, और मिनरल्स पाए जाते हैं। इसके नियमित सेवन से कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं।

- मुनगा के चावल में पाए जाने वाले पोषक तत्व हमारे पाचन तंत्र, हड्डियों, और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए उपयोगी हैं।
- मुनगा की पत्तियों में मौजूद विटामिन-ए हमारी आँखों को, विटामिन-सी, सर्दी-जुकाम से बचाव और त्वचा को स्वस्थ रखता है।
- कैल्शियम हड्डियों और दांतों को स्वस्थ रखता है।
- मुनगा की पत्तियों में मौजूद पोटेशियम रक्तचाप को नियंत्रित करता और हृदय की सेहत अच्छी बनाए रखता है।
- आयरन हीमोग्लोबिन बढ़ाता है और एनीमिया से बचाव करता है।
- चावल में काफी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है, यह हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। इसमें मौजूद फाइबर हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है।
- चावल में मौजूद विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स शरीर में ऊर्जा उत्पादन और नर्वस सिस्टम को मजबूत बनाता है।





सतना जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# महुआ की मऊहरी (पूड़ी)



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- महुआ - 1 किलो
- आटा गेहूं या किसी भी मोटे अनाज का
- तेल या घी

## बनाने की विधि

- महुए को रात को ही साफ पानी में भिगो दें
- सुबह महुए को पानी से निकालकर अलग कर लें और उबाल लें
- ठंडा होने पर महुए को सिलबट्टे या मिक्सर में अच्छी तरह से पीस लें
- एक साफ कपड़े में छानकर महुए के जूस को बर्तन में रख लें
- अब एक थाली में आटा लें और उसमें पिसा हुआ महुआ डालें और उसे जरूरत के हिसाब से महुए का जूस और पानी मिलाते हुए अच्छे से गुथें
- अब इस आटे से छोटी- छोटी लोई बनाकर उसकी पूरी बेल लें
- एक तरह कढ़ाई में तेल डालकर इन पूरी को सेकें और परोसें



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

महुआ की मऊहरी या पूड़ी एक पारंपरिक और पौष्टिक व्यंजन है जो मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, उत्तर प्रदेश और बिहार राज्यों में विभिन्न त्योहारों के अवसर पर बनाई जाती है। महुआ बहुत पौष्टिक होता है इसमें अपनी प्राकृतिक मिठास होती है, इसलिए मऊहरी बनाते समय हमें किसी अतिरिक्त मिठास की आवश्यकता नहीं पड़ती है। यह व्यंजन विशेष रूप से आदिवासी क्षेत्रों में लोकप्रिय है।

महुआ की मऊहरी (पूड़ी) बनाने में मुख्य रूप से महुआ के फूल, गेहूं का आटा, तेल या घी आदि सामग्री का उपयोग होता है। इन सामग्रियों में कई पोषक तत्व होते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

- महुआ के फूलों और गेहूं के आटे में मौजूद कार्बोहाइड्रेट शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं।
- महुआ के फूलों और गेहूं के आटे में मौजूद कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।
- महुआ के फूलों में मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को सुचारु रखता है और कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करता है। इनमें प्राकृतिक शर्करा (सुक्रोस) होती है जिससे रक्त में शर्करा का स्तर स्थिर रहता है।
- महुआ के फूलों में मौजूद विटामिन सी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इनमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स हृदय को स्वस्थ रखने और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं।





भोपाल जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# टी एचआर (THR) से बने व्यंजन



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- टीएचआर (THR) का एक पैकेट - 600 ग्राम
- मूंगफली दाना - 100 ग्राम
- शक्कर - 50 ग्राम
- घी - 2-3 चमच

## बनाने की विधि

- टीएचआर (THR) के हलवा पैकेट को खोलकर उसकी सामग्री को छान लें, अब बारीक वाले मिक्स को कढ़ाई में डालें।
- इसमें 2-3 चम्मच घी लेकर 5-10 मिनट तक धीमी आंच पर सेंके हल्का भूरा रंग हो जाने पर उसे एक प्लेट में निकल लें।
- इसके बाद मूंगफली दाना को सेककर, छिलके निकालकर, दरदरा कूट लें।
- एक बर्तन में 1 कप साफ पानी हल्का गर्म करें।
- इसमें आधा कटोरी शक्कर मिलाकर इसकी सिंगल तार की चासनी तैयार कर लें।
- अब इस चासनी में हलुआ मिक्स और मूंगफली दाने के दरदरे पाउडर अच्छे से मिला लें।
- मिक्स होने के बाद गुनगुना होते ही हाथों से लड्डू बना लें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

टेक होम राशन (thr) मिक्स के लड्डू और खुरमें एक पौष्टिक नाश्ता है। इसे आसानी से घर पर तैयार किया जा सकता है। यह नाश्ता गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं और बच्चों के लिए बहुत फायदेमंद है। टीएचआर मिक्स से बने व्यंजन पोषण से भरपूर होते हैं। इस मिश्रण में गेहूं का आटा, सोयाबीन पाउडर, मिल्क पाउडर, सत्तू और शकर मिला हुआ रहता है, इसके अलावा अपने स्वाद और जरूरत के अनुसार इसमें मूंगफली, घी, सूखे मेवे, गुड़ गेहूं या चावल का आटा आदि मिला सकते हैं।

- THR मिक्स से बनाये गए लड्डू, खुरमे आदि में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं।
- ये ऊर्जा के अच्छे स्रोत होते हैं, और महिलाओं और बच्चों के लिए विशेष फायदेमंद होते हैं।
- इनमें मौजूद प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, और वसा की संतुलित मात्रा संपूर्ण पोषण प्रदान करती है और हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।
- इनमें मौजूद फाइबर हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

## टीएचआर (THR) :

टेक होम राशन यानी टीएचआर सरकार की ओर से महिलाओं और बच्चों के लिए मिलने वाला एक संपूरक आहार है, जो गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं और बच्चों के लिए जरूरी पोषण की आवश्यकताओं को पूरा करता है।





रीवा जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# कद्दू के फूल के पकोड़े



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- कद्दू के फूल - 100 ग्राम
- बेसन - 200 ग्राम
- प्याज - 1
- लहसुन - 10 कलियां
- हरी मिर्च - 4-5
- हल्दी
- अजवाइन
- नमक स्वादानुसार

## बनाने की विधि

- कद्दू के फूल तोड़कर इसको साफ़ धोकर बारीक काट लें।
- बेसन को चलनी से छान कर एक बर्तन में निकल लें।
- अब बेसन में कटा हुआ प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, नमक, हल्दी अजवाइन आदि मिलाकर उसे थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए घोल तैयार कर लें।
- अब एक कढ़ाई में तेल गरम करें।
- कद्दू के एक एक फूल को अलग-अलग बेसन के घोल में डूबाडूबा कर अच्छे से बेसन लपेटे और उसे गरम तेल में छोड़ दें
- धीमी आंच में इन्हें तले और पकोड़े तैयार करें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

कद्दू के फूल भी, कद्दू की सब्जी की तरह स्वादिष्ट और पोषण से भरपूर होते हैं। इनका उपयोग सब्जी और भजिये (पकोड़े) बनाने में किया जाता है। कद्दू फूल के भजिये एक पारंपरिक व्यंजन है, इसे भारत के विभिन्न क्षेत्रों में बेसन और मसालों के साथ तलकर बनाया जाता है। इनका स्वाद कुरकुरा और स्वादिष्ट होता है।

- कद्दू के फूल पोषक तत्वों से भरपूर होने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होते हैं। इनमें कई तरह के विटामिन, खनिज तत्व और एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं।
- कद्दू के फूलों में मौजूद विटामिन-ए से आँखों की दृष्टि के लिए अच्छा होता है। विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। ये सर्दी-खांसी और अन्य संक्रमणों से बचाते हैं। इनमें मौजूद कैल्शियम और मैग्नीशियम से हड्डियों का स्वास्थ्य बेहतर होता है।
- कद्दू के फूलों और बेसन में मौजूद फाइबर पाचन को बेहतर बनाता है और पेट से जुड़ी समस्याओं, जैसे कब्ज और अपच से राहत देता है। बेसन में मौजूद प्रोटीन मांसपेशियों के विकास में सहायक होता है।





पन्ना जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# महुआ और तिल का मुरका



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें



## सामग्री

- महुआ - 500 ग्राम
- तिली - 250 ग्राम
- मिट्टी का कैलो (महुआ भूजने के लिए मिट्टी का वर्तन)

## बनाने की विधि

- चूल्हे पर मिट्टी का बर्तन या केलो गरम करने रख दें।
- 10 मिनट बाद महुआ डालें और चलाते रहे।
- 15 मिनट तक करे महुआ भूजने के बाद किसी साफ़ बर्तन में महुआ निकाल लें।
- इसके बाद तिल को भी उसी केलो में भुनें।
- दोनों को ओखली में डालें और मुसालिया से कूटकर बारीक करें और हमारा मुरका बन कर तैयार है।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

महुआ और तिल का मुरका यानी महुआ और तिल को भूनकर खाना एक पारंपरिक और स्वास्थ्यवर्धक तरीका है। यह एक स्वादिष्ट और पौष्टिक नाश्ता है। ये पोषक तत्व शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाते हैं। मुरका को गर्मी प्रदान करने वाला खाद्य पदार्थ माना जाता है इसलिए अधिकतर इसे ठंडे मौसम में खाया जाता है। यह भारतीय ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों में बहुत चाव से खाया जाता है।

- महुआ और तिल, दोनों को भूनकर खाने से इनमें मौजूद पोषक तत्वों का अवशोषण बेहतर होता है, जिससे शरीर को अधिकतम लाभ मिलते हैं।
- महुआ में प्राकृतिक मिठास और कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, इनको खाने से शरीर को तुरंत ऊर्जा मिलती है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त बनाते हैं और कब्ज से बचाव करते हैं। कैल्शियम, फास्फोरस हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।
- तिल में प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन और मैग्नीशियम आदि पोषक तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें मौजूद कैल्शियम से हड्डियां मजबूत होती हैं। मैग्नीशियम रक्तचाप को नियंत्रित करता है। फैटी एसिड्स दिल के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। विटामिन ई और जिंक त्वचा और बालों की सेहत के लिए अच्छे होते हैं।





गुमला जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# मडुआ (रागी) की इडली



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- मडुआ का आटा- 1 किलो
- उड़द दाल - 100 ग्राम
- चीनी - 200 ग्राम
- सोडा - चुटकी भर
- नमक - स्वाद अनुसार

## बनाने की विधि

- सबसे पहले मडुआ को साफ करके सुखाकर सिलबट्टा या मिक्सर में पिस लें अब ये मडुआ का आटा तैयार हो गया हैं
- अब इस आटे में चीनी, पिसा हुआ उड़द, चुटकी भर सोड़ा और स्वाद अनुसार नमक को अच्छी तरह से मिला लें
- थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए घोल तैयार कर लें
- इडली के बर्तन में 1 से 2 लीटर पानी डालें, और उसे गरम करें
- पानी गर्म होने पर इडली के सांचे में तेल लगाकर मिश्रण के घोल को डालें
- ढक्कन लगाकर कुछ देर भाप में सेकें
- 15 से 20 मिनट के लिए पकाने दें और फिर चम्मच के सहारे निकल कर परोसें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

मडुआ (रागी) इडली एक स्वास्थ्यवर्धक और पौष्टिक भारतीय व्यंजन है, जो मडुआ/ रागी (फिंगर मिलेट) और उड़द की दाल के मिश्रण से बनाई जाती है। इसे नाश्ते या हल्के भोजन के रूप में खाया जाता है। रागी (फिंगर मिलेट) और उड़द की दाल के संयोजन से यह व्यंजन विशेष रूप से प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम और आयरन से भरपूर होता है।

- मडुआ (रागी) में मौजूद कार्बोहाइड्रेट्स शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं। उड़द दाल और रागी में मौजूद प्रोटीन, मांसपेशियों के विकास और शरीर के ऊतकों की मरम्मत में सहायक होता है। रागी में उच्च मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने में मदद करता है।
- मडुआ (रागी) आयरन का अच्छा स्रोत है, जो रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखने में सहायक होता है और एनीमिया से बचाता है। रागी में अच्छी मात्रा में फाइबर पाए जाते हैं, जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने और कब्ज की समस्या को दूर करने में सहायक हैं। रागी में एमिनो एसिड्स और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ रखते हैं और बाल झड़ने की समस्या को कम करने में मदद करते हैं।





पन्ना जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# भुजौना



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- धान - 250 ग्राम
- चना - 250 ग्राम
- महुआ - 250 ग्राम
- ज्वो - 50 ग्राम
- अरहर खडी - 100 ग्राम
- उड़द - 100 ग्राम
- मूंग - 100 ग्राम
- मक्का के दाने - 200 ग्राम

## बनाने की विधि

- सबसे पहले मिटटी का कैलो (एक प्रकार का गहरा तले का बर्तन) चूल्हे पर रहें और उसे गरम होने दें
- अब कैलो में धान डालें और उसे झारे से तब तक चलाते रहें और सकें, जब तक धान से फूटा निकल ना आए
- फूटा निकलते ही उसे बाहर किसी बर्तन में निकाल लें
- धान की तरह ही अन्य सभी अनाज और सामग्री को अलग-अलग फूटा निकलने तक सकें
- सभी को सेकने के बाद मिक्स करें
- इस मिक्स में अपने सवाद अनुसार नमक, मिर्च डाल कर खा सकते हैं
- एक बार में तैयार इस सूखे मिक्स को भुजौना कहते है, जिसे एक सप्ताह तक इस्तेमाल कर सकते है।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

भुजौना एक पारंपरिक और पोषण से भरपूर नाश्ता है जो विभिन्न प्रकार के अनाज, दाल और बीजों जैसे धान, चना, जवा, अरहर, उड़द, मूंग, मक्का एवं महुआ आदि को रेत में या मिटटी के बर्तन में भून कर तैयार किया जाता है। भुजौना खाने में स्वादिष्ट, कुरकुरा और पौष्टिक होता है। इसे नमक, चाट मसाला, और नींबू का रस मिलाकर भी खा सकते हैं। यह भारतीय ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों में बहुत चाव से खाया जाता है।

- भुजौना एक हल्का और पौष्टिक नाश्ता है। इसमें शामिल अनाज, दलहन, बीज आदि सामग्री के अनुसार इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर के साथ-साथ आयरन, कैल्शियम, विटामिन्स एवं अन्य जरूरी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है।
- इसमें मौजूद प्रोटीन और कैल्शियम मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को बेहतर बनाते हैं और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाते हैं। यह हृदय को स्वस्थ रखने में भी मददगार है।
- इसमें मौजूद आयरन रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखने में सहायक होता है और एनीमिया से बचाता है। विटामिन C और अन्य एंटीऑक्सिडेंट्स रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक होते हैं।
- भुजौना को कुछ हफ्तों तक सुरक्षित रखा जा सकता है।





गुमला जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# कंगनी के लड्डू



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- कंगनी का आटा- 200 ग्राम
- चीनी - 100 ग्राम

## बनाने की विधि

- सबसे पहले कंगनी (एक प्रकार का मिलेट) को अच्छी तरह से साफ कर लें,
- कढ़ाई में कंगनी को डालकर उसे भूरा रंग होने तक सेंकें, सेंकने के बाद 5 से 10 मिनट तक ठंडा होने दें
- उसके बाद कंगनी को ओखली में कूटकर उसको बारीक चावल के रूप में तैयार कर लें
- अब इस चावल को सिलबट्टे या मिक्सर की मदद से आटा जैसे तैयार कर लें
- गरम आंच पर एक बर्तन में एक ग्लास पानी डालें और इसमें चीनी डालकर चासनी तैयार कर लें
- एक बर्तन में कंगनी का आटा लें और उसमें चासनी को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में मिलाते जाए
- अच्छी तरह से मिलाने के बाद हाथों से इसे लड्डू का आकार बनाकर तैयार कर लें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

कंगनी (मिलेट) के लड्डू एक पारंपरिक और पौष्टिक भारतीय व्यंजन है, इसे कंगनी में गुड़ या चीनी मिलकर बनाया जाता है। कंगनी के लड्डू स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पोषण से भरपूर होते हैं। कंगनी में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, विटामिन्स और मिनरल्स जैसे मैग्नीशियम, आयरन आदि पाए जाते हैं। कंगनी एक पौष्टिक अनाज है, इसे अपने भोजन में शामिल कर हम अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं।

- कंगनी में मौजूद कार्बोहाइड्रेट, ऊर्जा का स्थिर स्रोत होता है। प्रोटीन मांसपेशियों की मरम्मत और विकास में सहायक होता है। इसमें उच्च मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाता है और कब्ज को रोकने और वजन नियंत्रित करने में मदद करता है।
- कंगनी में मौजूद कैल्शियम और फॉस्फोरस हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। इसमें मौजूद आयरन शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में सहायक है, और एनीमिया को कम करता है।
- कंगनी में मौजूद विटामिन्स और मिनरल्स, जैसे जिंक और विटामिन्स, शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने हैं।





पन्ना जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# पौष्टिक रोटी



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- गेहूँ - 1 किलो
- चना - 500 ग्राम
- बाजरा - 250 ग्राम

## बनाने की विधि

- सबसे पहले इन तीनों अनाजों को अच्छे से पानी से धो लें और सुखा लें, सुखाने के बाद अच्छे से मिक्स कर लें और हाथ चकिया या चक्की से पिस लें
- इसके बाद आटे को गूँथ लें, कोशिश करें कि आटा थोड़ा कड़क गूँथे, जिससे हाथों से रोटी बनाई जा सकें
- रोटी बनाते समय अपने हाथों पर पानी लगाते रहे, जिससे रोटी अच्छे से बन सकें, रोटी को हाथों पर ही फैलाते जाए और फिर तवे पर हल्की धीमी आंच में सिकने के लिए रख दें
- रोटी सिकने के बाद उसे तवा हटाकर सीधे आंच पर भी सकें
- इस तरह हमारी पौष्टिक रोटी बन कर तैयार है, इसे चने की भाजी, फांग की भाजी, या करेला की सब्जी के साथ खाए तो इसका स्वाद और बाद जाएगा।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

गेहूँ, चना, और बाजरा की मिक्स रोटी स्वाद और पोषण से भरपूर होती है। यह रोटी अनाजों और दाल के मिश्रण से बनी होती है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, एवं अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद हैं। यह मिक्स रोटी हमारे शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान करती है और हमें कई बीमारियों से बचाती।

- इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, विटामिन्स और खनिज आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं।
- इसमें मौजूद प्रोटीन मांसपेशियों की मरम्मत और विकास में सहायक होता है। इसमें उच्च मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाता है और कब्ज को रोकने और वजन नियंत्रित करने में मदद करता है।
- इसमें मौजूद कैल्शियम और मैग्नीशियम, हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।
- यह रोटी कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप को नियंत्रित रखने और हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहयोग करती है।
- करेला (बिटर गार्ड ) एक पौष्टिक सब्जी है। यह विटामिन और खनिज तत्वों से भरपूर होती है। करेले में मौजूद फायबर पाचन में सुधार करते हैं। विटामिन ए आँखों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। विटामिन सी शरीर की रोग प्रतिरोध क्षमता को बढ़ाता है। एंटीअक्सीडेंट त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। आयरन एनीमिया से बचाव करता है।





सतना जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# उड़द की दाल का बरा



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- उड़द दाल - 250 ग्राम
- चना दाल - 200 ग्राम
- मसूर दाल - 150 ग्राम
- धनिया - तीन चम्मच
- अदरक - 50 ग्राम
- जीरा - 10 ग्राम
- हींग - एक चुटकी
- हल्दी - एक चम्मच
- हरी मिर्च - 5-6 नग
- धनिया पत्ती - 20 ग्राम
- लहसुन - 20 ग्राम
- नमक स्वादानुसार

## बनाने की विधि

- सभी दालों को अलग-अलग पांच से छः घंटों के लिए भिगो दें
- उसके बाद दालों को 5-6 बार पानी से अच्छे से धो लें
- सभी दालों को पीस कर उसमें अदरक, हरी मिर्च, धनिया पत्ती, लहसुन और सभी मसालों को मिलाकर अच्छे से मिक्स कर लें
- कढ़ाई में तेल डालकर हल्का गर्म होने पर छोटी छोटी लोइयां बनाये और उसे अपने हाथों पर ही थोड़ा-सा फैला लें
- धीमी आंच पर इसे दोनों तरफ से अच्छे से सके
- एक बर्तन में पानी लें और तले हुए बरों को पानी में भिगो कर हलके हाथ से दबाकर बाहर निकल लें
- अब इसे चटनी, अचार के साथ परोसें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

उड़द की दाल का बरा पोषक तत्वों से भरपूर एक पारंपरिक भारतीय व्यंजन है। उड़द की दाल से शरीर के लिए आवश्यक प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स, और फाइबर आदि जरूरी पोषक तत्व प्राप्त होते हैं। उड़द की दाल का नियमित सेवन मांसपेशियों के निर्माण, पाचन स्वास्थ्य, और हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

- उड़द की दाल में उच्च मात्रा में प्रोटीन होता है। यह मांसपेशियों के निर्माण, प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाने और ऊर्जा प्रदान करने में मदद करता है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को सुचारु रूप से काम करने में मदद करता है, कब्ज को रोकता है, और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करता है।
- इसमें मौजूद आयरन शरीर में हीमोग्लोबिन बनाने में मदद करता है। मैग्नीशियम और पोटेशियम हृदय स्वास्थ्य में सहायक हैं और रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं। विटामिन B मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है और तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रखता है। एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को स्वस्थ रखने में सहायक हैं।
- इसमें मौजूद कैल्शियम और फॉस्फोरस हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाते हैं और हड्डियों से जुड़ी समस्याएं रोकने में सहायक हैं।





रीवा जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# भिड़ारे की सब्जी



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- भिड़ारे - 100 ग्राम
- खड़े मसालें, हल्दी, मिर्च, धनिया पावडर.
- नमक स्वादानुसार
- लहसुन - 10 कली
- प्याज - 3
- हरी मिर्च - 2-3

## बनाने की विधि

- भिड़ारे को अच्छी तरह से धोकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें
- कढ़ाई में सरसों का तेल (कोई अन्य तेल भी ले सकते हैं) डालकर उसमें जीरा डालें
- जीरा भूजने के बाद लहसुन, बारीक कटी हुई प्याज, हरी मिर्च का तड़का लगायें
- अब उसमें कटे हुए भिड़ारे को डालकर धीमी आंच में 5 से 10 मिनट तक पकाएं
- सुनहरा होने तक पकने दें, और इसमें गरम मसाला, नमक आदि डालें
- सब्जी चिपके नहीं इसलिए थोड़ा सा पानी डालें, कुछ देर ढककर रखें
- धीमी आंच में पकाएंगे और 5 मिनट बाद सब्जी परोसें ।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

भिड़ारे की सब्जी पोषण से भरपूर एक पारंपरिक और क्षेत्रीय सब्जी है, जो विशेष रूप से ग्रामीण इलाकों में पाई जाती है। इसे अलग-अलग क्षेत्रों में पिंडरा, पिंडारे, पिरार या मेनार के नाम से जाना जाता है। यह एक जंगली पौधा है, इसके फल को सब्जी के रूप में उपयोग किया जाता है।

- भिड़ारे (पिंडरा/पिरार) की सब्जी में कई प्रकार के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें मौजूद फाइबर पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं, आंतों को सेहतमंद बनाए रखते हैं और कब्ज़ से भी बचाते हैं।
- इसमें मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाते हैं और बीमारियों से बचाते हैं। कैल्शियम और मैग्नीशियम हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक हैं।
- इसमें मौजूद पोटेशियम रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद करती है, जिससे हृदय स्वास्थ्य बेहतर रहता है। आयरन शरीर में हीमोग्लोबिन के निर्माण में मदद करता है और एनीमिया को रोकता है।





बारां जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# काचरी का साग



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- काचरी - 250 ग्राम
- तेल - 50 ग्राम
- जीरा - 5 ग्राम
- हींग - चुटकी भर
- मिर्च पाउडर - 1 चम्मच
- हल्दी - 1/2 चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 चम्मच
- नमक स्वादानुसार

## बनाने की विधि

- सबसे पहले काचरी को साफ पानी में धोकर छोटे-छोटे टुकड़े में काट लें
- अब कढ़ाई में 1 चम्मच तेल डालकर उसमें जीरा और हींग डालें
- जीरा भूरा होने पर कढ़ाई में काचरी डालें
- स्वादानुसार नमक डालेंगे और उसे 2 मिनट के लिए ढककर कर छोड़ दें
- लगभग 2 मिनट बाद उसमें सभी मसाले मिला दें और आधा गिलास पानी डालकर फिर से पकने के लिए रख दें
- थोड़ी देर पकाने के बाद, हमारी सब्जी बनकर तैयार है।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

काचरी एक जंगली फल है जो विशेषकर राजस्थान में पाया जाता है। इसे सब्जी के रूप में इस्तेमाल किया जाता है और इसका स्वाद थोड़ा तीखा और खट्टा होता है। काचरी की यह सब्जी बाजरे की रोटी या चपाती के साथ बहुत स्वादिष्ट लगती है। काचरी एक पौष्टिक फल है यह खाने में स्वादिष्ट होने के साथ-साथ कई स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर होती है।

- फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखते हैं और गैस, अपच और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाते हैं।
- विटामिन सी शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर बनाता है और बीमारियों से बचाता है। विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को स्वस्थ रखने और चमकदार बनाए रखने में मदद करते हैं।
- पोटैशियम और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर रखते हैं और उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।
- आयरन शरीर में हीमोग्लोबिन के निर्माण में मदद और एनीमिया से बचाव करता है।
- कैल्शियम और मैग्नीशियम हड्डियों और जोड़ों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।





उमरिया जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# कुटकी खीर



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- कुटकी चावल - 100 ग्राम
- दूध - 500 मि.ली.
- शक्कर - 100 ग्राम
- घी - 50 ग्राम
- मेवे - 100 ग्राम

## बनाने की विधि

- सबसे पहले कुटकी के चावल को बीन कर साफ कर लें
- उसे पानी में साफ धोकर 10 मिनट पानी में भिगोकर रखें, फिर उसका पानी निकाल दें,
- अब एक बर्तन में घी गरम करें और उसमें कुटकी डालकर अच्छी तरह सके,
- कुटकी का चावल आकार में बड़ा होने लगे मतलब वो अब पक गया है, उसे उतार कर रख लें,
- अब एक साफ बर्तन में दूध गर्म करने रखें, उसे चलाते रहे और उबाल आने पर उसमें सिका हुआ कुटकी का चावल डालें
- अब इसमें शक्कर और पसंद के अनुसार मेवे डालें और परोसें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

कुटकी एक मोटा अनाज है इसे लिटिल मिलेट भी कहा जाता है। कुटकी की खीर एक पौष्टिक और स्वादिष्ट व्यंजन है। यह स्वाद में लाजवाब और पचने में आसान होती है। इसमें उपयोग होने वाली सामग्री (कुटकी, दूध और मेवे) में कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाए जाते हैं। नियमित आहार में इसे शामिल करके हम अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं।

- कुटकी में मौजूद आयरन हमारे रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर बनाए रखने और एनीमिया से बचाव में सहायक है।
- कुटकी और दूध में मौजूद कैल्शियम और प्रोटीन हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं।
- पोटैशियम और मैग्नीशियम रक्तचाप नियंत्रित रखते हैं, और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करते हैं।
- कुटकी और मेवों में मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को बेहतर करता है, कब्ज और अन्य पाचन समस्याओं से राहत मिलती है।
- कुटकी, दूध, और मेवों में मौजूद विटामिनस और एंटीऑक्सीडेंट्स मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ बनाते हैं एवं त्वचा, बालों, और आंखों के स्वास्थ्य की बेहतरी में मदद करते हैं।





बारां जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# मक्का की राबड़ी



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- मक्का का दलिया - 250 ग्राम
- छाछ - 500 ग्राम
- पानी - 500 ग्राम
- नमक स्वादानुसार

## बनाने की विधि

- मक्का का दलिया जैसे पीसकर तैयार करें
- एक बड़े बर्तन में इस मक्का के दलिया को डालें और उसे धीमी आंच पर चलाते हुए पकायें
- मक्का के थोड़ा सुनहरी होने तक उसे पकाए और फिर उसमें पानी डालें
- कुछ देर उसे पकने दें, इस बीच उसे चलाते रहें
- मक्का अब पानी में फूलने लगी है और गाढ़ी होने लगी है अब इसमें छाछ डालें, और स्वादानुसार नमक डालकर पकायें
- इस तरह मक्का की राबड़ी बनकर तैयार है।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

मक्का के दलिया और मट्टा से बनी राबड़ी या महेरी एक पारंपरिक व्यंजन है, यह बहुत पौष्टिक होता है। इसे मुख्य रूप से राजस्थान और मध्य प्रदेश के ग्रामीण क्षेत्रों में बनाया जाता है। मक्का में फाइबर, कार्बोहाइड्रेट और विटामिन की भरपूर मात्रा होती है, इसीलिए राबड़ी को एक स्वस्थ नाश्ता माना जाता है।

- मक्का और मट्टा का यह संयोजन स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पाचनतंत्र, हड्डियों की मजबूती, वजन नियंत्रण, और इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाने में भी मदद करता है।
- मक्का में मौजूद कार्बोहाइड्रेट्स और मट्टा में प्रोटीन मिलकर शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करते हैं। अतः दिनभर की गतिविधियों के लिए यह एक आदर्श भोजन है।
- मक्का में मौजूद फाइबर एवं मट्टा में मौजूद प्रोबायोटिक्स और लैक्टिक एसिड हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं। प्रोबायोटिक्स से शरीर को बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है।
- मक्का में मौजूद कैल्शियम और फॉस्फोरस हड्डियों और दांतों की मजबूती के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। इसमें आयरन की भी कुछ मात्रा पाई जाती है, जो शरीर में हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिए आवश्यक है।
- मट्टा में मौजूद विटामिन और खनिज त्वचा और बालों को स्वस्थ और चमकदार बनाने में मदद करते हैं।





गुमला जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# रागी की निमकी



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- रागी आटा - 1 किलो
- गेहूँ आटा - 250 ग्राम
- अजवाइन - 1 चुटकी
- नमक स्वाद अनुसार
- सरसों तेल 5-6 चम्मच

## बनाने की विधि

- सबसे पहले रागी और गेहूँ को साफ करके अच्छी तरह से धोकर सुखा लें, सुखाने के बाद रागी और गेहूँ का आटा तैयार कर लें, एक तरफ कढ़ाई में तेल गरम कर लें
- रागी और गेहूँ के आटे को मिलाएं, उसमें अजवाइन और स्वादानुसार नमक को अच्छी तरह से मिला लें
- इस मिश्रण में गरम किया हुआ भी अच्छी तरह से मिला लें सारी सामग्री मिलाने के बाद इसमें गुनगुना पानी डालते हुए आटे जैसे गूथ लें
- गूथे आटे की थोड़ी मोटी लोई बनाकर बेलन की मदद से बेलकर तैयार करें, चाकू से निमकी के आकर का काट लें और कुछ देर के लिए सुखा लें
- अब तेल गरम करके इन कटे हुए टुकड़ों को तल लें, रागी की निमकी तैयार हैं।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

रागी की निमकी पौष्टिक और स्वादिष्ट होती है, जो रागी (फिंगर मिलेट) के आटे से बनाई जाती है। रागी की निमकी स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक लाभकारी होती है। इसमें उच्च मात्रा में आयरन, कैल्शियम, फाइबर, और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। निमकी में अन्य सामग्री जैसे गेहूँ का आटा और मसाले भी शामिल होते हैं, जिससे इसमें रागी के अलावा पोषक तत्व भी मिल जाते हैं।

- रागी प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है, यह शरीर की मांसपेशियों को मजबूत बनाने और संपूर्ण विकास में मदद करता है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन को सुचारू रखते हैं, कब्ज से राहत दिलाते हैं और वजन घटाने में सहायक होते हैं।
- रागी में कैल्शियम की मात्रा अत्यधिक होती है, यह हड्डियों को मजबूत बनाता है। इसमें उच्च मात्रा मौजूद आयरन रक्त में हीमोग्लोबिन को बढ़ाता है और एनीमिया (खून की कमी) को दूर करने में सहायक है।
- इसमें मौजूद मैग्नीशियम, मेटाबॉलिज्म सुधारता है और डायबिटीज को नियंत्रित करता है। एंटीऑक्सिडेंट्स रोगों से बचाते हैं।
- रागी कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करती है जिससे हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा कम होता है।





पन्ना जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# फांग की भाजी



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें



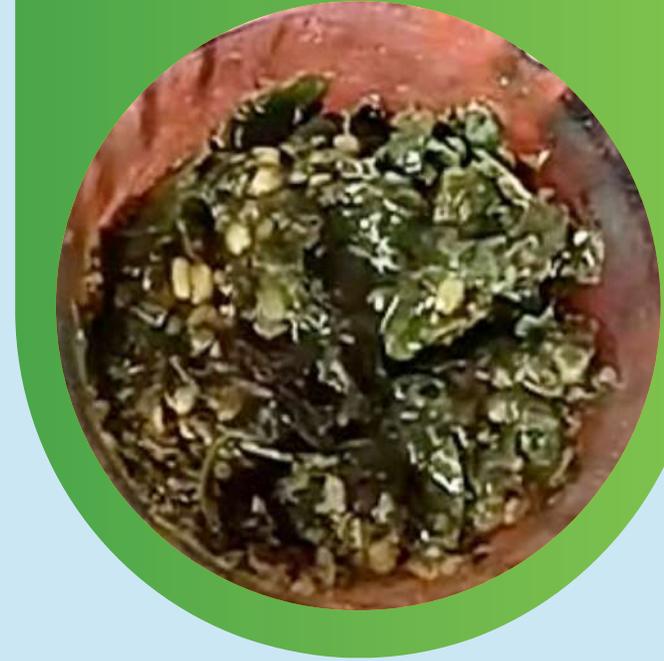


## सामग्री

- फांग के पत्ते - 200 ग्राम
- चना की दाल - 50 ग्राम
- मूंग की दाल - 50 ग्राम
- खड़ी लाल मिर्च - 2-3
- खड़ा धना - 2 बड़ी चम्मच
- लहसुन कली - 4-5
- अदरक - छोटा टुकड़ा
- स्वादानुसार नमक

## बनाने की विधि

- सबसे पहले फांग के पत्ते अच्छे से पानी से धो लें और काट लें
- एक पतिले में पानी डालें और पानी उबलने पर चना और मूंग की दाल पकने के लिए डालें
- एक तरफ फिर सभी मसाले सिलबट्टे या मिक्सर की मदद से पिस लें
- 10 से 15 मिनट दाल उबलने के बाद उसमें फांग के पत्ते और पिसा हुआ मसाला डाल दें
- फिर 5 मिनट तक पकने दें
- अब फांग की भाजी बन के तैयार हैं।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

फांग की भाजी, छोटे-छोटे पत्ते एक बेल के रूप में जंगली पेड़ जैसे सगोना, खेर, रिझवा, छेलवा के ऊपर लिपटी हुई होती है। इसे कभी-भी तोड़कर उपयोग किया जा सकता है। इसे वर्सखा (फांग) की भाजी कहा जाता है। फांग की भाजी विटामिन और खनिज तत्वों से भरपूर होती है, खासकर आयरन और कैल्शियम के लिए जानी जाती है। इसे आमतौर पर उबालकर चना और मूंग की दाल के साथ मिलाकर इसको बनाया जाता है।

- फांग की भाजी में विटामिन ए की भरपूर मात्रा होती है, यह आंखों की दृष्टि को तेज करने में मदद करता है और रतौंधी से बचाता है। विटामिन सी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और संक्रमणों से लड़ने में मदद करता है। फांग की भाजी आयरन का अच्छा स्रोत है, यह रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाता है और एनीमिया (खून की कमी) को दूर करने में मदद करता है। कैल्शियम की मौजूदगी हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाती है। इसमें मौजूद पोटैशियम रक्तचाप को नियंत्रित रखने में सहायक होता है।
- चना और मूंग की दाल के साथ मिलकर फांग की भाजी की पौष्टिकता और बढ़ जाती है। इसमें प्रोटीन और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है, जो मांसपेशियों के विकास में सहायक है। यह पाचन तंत्र को सही रखती है। और आंतों को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक है।





उमरिया जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# मक्का का बड़ा



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- मक्का के ताजे दाने - 100 ग्राम
- तेल - 125 ग्राम
- महरोई के पत्ते
- अदरक - एक टुकड़ा
- हरी मिर्च - 4-5
- लहसुन - 8-10
- धनिया पाउडर
- धनिया पत्ती
- नमक स्वादानुसार

## बनाने की विधि

- सबसे पहले ताजे मक्के तोड़ कर, उसका छिलका हटा कर उसके दाने निकल लें
- मक्का के दानों को साफ फटक कर पानी में अच्छे से धोकर पीस लें
- इस पीसे घोल में अदरक, लहसुन, हरी मिर्च और बाकी सभी मसालों भी मिलाएं
- कढ़ाई में तेल रखकर उसे गरम करें
- महरोई के पत्ते पर रखकर इस घोल से छोटे-छोटे बड़े बना लें
- इस बड़े को तेल में धीमी आंच में तलें, बड़े तैयार हैं
- अच्छे से पक जाने के बाद चटनी या अचार के साथ परोसें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

मक्का का बड़ा एक स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन है, इसे मक्का के ताजे दानों से बनाया जाता है। इसे बनाने की प्रक्रिया अन्य बड़ों से थोड़ी अलग होती है। मक्का के दानों से बना बड़ा बहुत स्वादिष्ट एवं पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें शामिल अदरक, मिर्च, लहसुन, धनिया पाउडर, धनिया पत्ती इसके स्वाद और पौष्टिकता को और बढ़ा देते हैं। मध्य प्रदेश के ग्रामीण क्षेत्रों में ये बड़ा काफी लोकप्रिय है।

- मक्का में कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, विटामिन्स, फोलेट, मैग्नीशियम, और फास्फोरस होते हैं। मक्का कार्बोहाइड्रेट का अच्छा स्रोत है, यह शरीर को त्वरित ऊर्जा प्रदान करता है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन में सुधार करता है और कब्ज को दूर करने में मदद करता है। कैल्शियम और फॉस्फोरस हड्डियों और दांतों की मजबूती के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।
- इसमें आयरन की भी कुछ मात्रा पाई जाती है, जो शरीर में हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिए आवश्यक है। मक्का हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक है, फाइबर और मैग्नीशियम हृदय को मजबूत रखते हैं।
- इसमें शामिल अदरक, लहसुन, और हरी मिर्च, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होते हैं। ये इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। लहसुन और अदरक हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं, धनिया पत्तियां पाचन तंत्र को बेहतर बनाती हैं और त्वचा के लिए लाभकारी हैं।





भोपाल जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# मिक्स दाल के पोषक मंगोड़े



पूरी रेसिपी देखने के लिए  
QR code स्कैन करें





## सामग्री

- मूंग दाल धूली - 100 ग्राम
- खड़े मूंग - 100 ग्राम
- चना दाल - 100 ग्राम
- उड़द दाल - 100 ग्राम
- अदरक - 1 छोटा टुकड़ा
- लहसुन - 2-3 कली
- प्याज - 1
- हरी मिर्च, सूखी लाल मिर्च
- हरी धनिया - 10 ग्राम
- गरम मसाला, धनिया पाउडर
- नमक स्वादानुसार
- तेल तलने के लिए

## बनाने की विधि

- सभी दालों को अलग-अलग बर्तन में धोकर रात भर के लिए भीगो कर रखें
- अगले दिन सुबह दालों से थोड़े छिलकों को पानी से धोकर कर अलग कर लें
- एक-एक करके सभी दालों को सिलबट्टे या मिक्सी में पिस कर घोल तैयार करें
- दालों के साथ ही हरी मिर्च, लाल मिर्च, अदरक, लहसुन को भी साथ में पिस लें
- अब इस घोल में बाकी सभी मसाले डालकर अच्छे से मिलाएं, एक बारीक कटा प्याज भी इसमें मिलाएं
- कढ़ाई में तेल गरम कर लें और अपने हाथों से इसमें छोटे-छोटे मंगोड़े डालें, हल्का लाल होने तक का टेल और फिर खाने के लिए परोसें।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

मंगोड़े एक लोकप्रिय भारतीय नाश्ता हैं, ये मूंग की दाल या विभिन्न प्रकार की दालों से मिलाकर बनाए जाते हैं। दालों से बने होने के कारण इनमें काफी मात्रा में प्रोटीन एवं अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। उड़द, चना, और मूंग दाल से बने मंगोड़े पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं।

- उड़द, चना, और मूंग, दालों में भरपूर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं। प्रोटीन मांसपेशियों के विकास में सहायक होता है। फाइबर पाचन तंत्र को बेहतर करता है और कब्ज की समस्या से राहत दिलाता है।
- इनमें मौजूद आयरन रक्त में हीमोग्लोबिन बढ़ाता है और एनीमिया से बचाता है। विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट्स इम्यून सिस्टम को बेहतर करते हैं, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।
- अन्य सामग्री जैसे हरी मिर्च में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, यह इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाती है। अदरक पाचन में मदद करती है।
- धनिया पत्ती और टमाटर में मौजूद विटामिन ए, सी और के, आंखों की रोशनी, त्वचा, बालों और हड्डियों के लिए फायदेमंद है एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर के इम्यून सिस्टम के लिए फायदेमंद हैं।
- तेल में तले जाने के कारण इनमें बसा की अधिकता होती है अतः सीमित मात्रा में सेवन करना फायदेमंद है।





सतना जिले से  
आपके लिए व्यंजन

# महुआ का भुरकुन्ना





## सामग्री

- गेहूं - 200 ग्राम
- चना - 200 ग्राम
- तिल - 100 ग्राम
- महुआ - 500 ग्राम

## बनाने की विधि

- चूल्हे पर मिट्टी का बर्तन या केलो गरम करने रख दें
- 10 मिनट बाद गेहूं डालें और चलाते रहे
- 15 मिनट तक करे गेहूं भूनने के बाद किसी साफ़ बर्तन में गेहूं निकाल लें
- इसके बाद चना, तिल, महुआ सभी को अलग-अलग केलो में भुनें
- भूनी हुई सभी सामग्री को खलबट्टे या ओखली में डालकर महीन होने तक कूट लें
- अब इसे किसी बर्तन में भरकर रख लें, यह खाने के लिए तैयार है।



## पोषक तत्व एवं स्वास्थ्य लाभ :

भुरकुन्ना(लाटा) एक पारंपरिक और पौष्टिक व्यंजन है। इसे बनाने के लिए महुआ, चना, और गेहूं को भूनकर एवं पत्थर की ओखली में लकड़ी की मूसर से भुर-भुरा कूटकर तैयार मिश्रण के रूप में तैयार किया जाता है फिर इसका लड्डू बनाया जाता है। यह विशेष रूप से ग्रामीण इलाकों में प्रचलित है। यह स्वास्थ्यवर्धक और उर्जा प्रदान करने वाला भोजन है।

- भुरकुन्ना एक हल्का और पौष्टिक नाश्ता है। इसमें शामिल महुआ, चना और गेहूं आदि सामग्री के अनुसार इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर के साथ-साथ आयरन, कैल्शियम, विटामिन्स एवं अन्य जरूरी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है।
- इसमें मौजूद प्रोटीन और कैल्शियम मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को बेहतर बनाते हैं और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाते हैं। यह हृदय को स्वस्थ रखने में भी मददगार है।
- इसमें मौजूद आयरन रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखने में सहायक होता है और एनीमिया से बचाता है। विटामिन सी और अन्य एंटीऑक्सिडेंट्स रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक होते हैं। महुआ, चना और गेहूं को भूनकर कुछ हफ्तों तक सुरक्षित रखा जा सकता है।





वीडियो नं.	क्या बनाया	व्यंजन बनाने वाले	वीडियो बनाने वाले साथी	जिला
1	कोदो का न्यूट्रीमिक्स	लक्ष्मी वर्मा	पूजा चौधरी रमेश वर्मा,	सतना
2	कोदो का लड्डू	लक्ष्मी सिंह, निर्मला सिंह, फूलबाई सिंह	नगीना सिंह, भूपेन्द्र त्रिपाठी,	उमरिया
3	अंगीठा का साग	कमला गोंड, राजवती गोंड	छत्रसाल, वैशाली, समीर, रविकांत	पन्ना
4	पोई के पकौड़े	अनुराधा देवी कोल	ममता कोल, रीवा	
5	पीहरी की सब्जी	कमलभान सिंह, प्रियंका सिंह, बेबी सिंह, नंदिनी सिंह, अर्चना सिंह	नगीना सिंह, फूलबाई सिंह, संपत नामदेव	उमरिया
6	तेंदू की खीर	विद्या और लम्पी आदिवासी	रानी जाटव, ज्योति वर्मा, वर्षा ओझा, पंकज शर्मा	शिवपुरी
7	बोड़ी मशरूम की सब्जी	वर्षा, देवका	छत्रसाल पटेल, वैशाली, समीर खान, रविकांत पाठक	पन्ना
8	बेढ़नी/ पूरन पूड़ी	ऋतु साकेत	महिमा देवी वर्मा, रमेश वर्मा, रामाश्रय कोल, पूजा चौधरी	सतना
9	चना दाल का उसिना	रचना यादव	जयकुमार	रीवा
10	सीताफल के फूल की सब्जी	गीता	छत्रसाल पटेल, वैशाली, समीर खान, रविकांत पाठक	पन्ना
11	मुनगा की पत्तियों का चीला	चेतना अहिरवार	मनीषा राजपूत , सरस्वती भाटिया	भोपाल

वीडियो नं.	क्या बनाया	व्यंजन बनाने वाले	वीडियो बनाने वाले साथी	जिला
12	डुभरी (डोभरी)	लक्ष्मी दहायत	छत्रसाल, वैशाली सिंह बंजारा, समीर खान, रविकांत	पन्ना
13	महुए का कतरा (हलवा)	सम्मरिया देवी कोल	ममता कोल	रीवा
14	धोकड़ी लड्डू,	मुन्नी उराव और बसंती उराव	अमित कुजूर	गुमला
15	मुनगा के चावल	रचना यादव	जयकुमार	रीवा
16	महुआ की मऊहरी (पूड़ी)	उषा और कृष्णा मवासी	विजय, पूजा, रमेश	सतना
17	टी एचआर (THR) के व्यंजन	रोशनी, शारदा	मनीषा राजपूत, रौशनी, शारदा	भोपाल
18	कढ़ू के फूल के भजिये	नीरू देवी कोल	प्रभू देवी कोल	रीवा
19	महुए और तिल का मुरका	प्यारी और प्रेमबाई गोंड	समीर खान, रविकांत	पन्ना
20	मडुआ की इडली	अग्नेस टोप्पो, सुभाषिनी मिंज	द्रोपदी कुमारी	गुमला
21	भुजोना	बिन्नु बाई पटेल	छत्रसाल	पन्ना
22	कंगनी के लड्डू	जेम्मा टोप्पो, दीपिका लकड़ा	संदीप केरकेट्टा,	गुमला

वीडियो नं.	क्या बनाया	व्यंजन बनाने वाले	वीडियो बनाने वाले साथी	जिला
23	पौष्टिक रोटी	श्रीवती, गंगिया गोंड	वैशाली सिंह बंजारा, समीर खान	पन्ना
24	उड़द की दाल का बरा	पिंकी सिंह	अवनीश, रामाश्रय कोल,	सतना
25	भिड़ारे की सब्जी	रंजना देवी कोल	छोटेलाल कहार	रीवा
26	काचरी का साग	कविता कुमारी, पिंकी कुमारी	रजनी खंगार,	बारां
27	कुटकी खीर	संतरा बाई	हिरेश सिंह, वृंदावन सिंह, अजमत उल्ला खान भूपेन्द्र त्रिपाठी	उमरिया
28	मक्का की राबड़ी	सविता मेहता	कृष्णा धाकड़ और शगुप्ता खान	बारां
29	रागी की निमकी	दिव्या माधुरी तिर्की, सुमित्रा देवी	संदीप केरकेट्टा	गुमला
30	फांग की भाजी	टुल्सा गोंड और फुला गोंड	छत्रसाल पटेल, वैशाली	पन्ना
31	मक्का का बड़ा	ओम बाई सिंह एवं स्वाति सिंह	नगीना सिंह, फूल बाई सिंह, भूपेन्द्र	उमरिया
32	मिक्स दाल के मंगोड़े	नेहा राठौर	सरिता शर्मा /सरस्वती भाटिया	भोपाल
33	महुआ का भुरकुन्ना	कालिया कोल, छोटी बाई	रामाश्रय,रमेश	सतना



विकास संवाद

प्रस्तुति



महिला एवं बाल  
विकास विभाग, म.प्र.