

स्वस्थ जीवन का आधार
स्वस्थ और साफ पोषक आहार

GOOD FARMING - GOOD FOOD

Sustainable Food and Nutrition Security and
Transforming Smallholders' Livelihood

Solidaridad Asia

सॉलिडारिडाद द्वारा प्रस्तुत गूड फ़ार्मिंग-गूड फूड कार्यक्रम के तहत



क्षेत्रिय व्यंजनों को और अधिक पौष्टिक बनाने के लिए सोयाबीन और सब्जियों से युक्त खाना बनाने की विधियाँ।

सोयाबीन आटे के लड्डू

सामग्री

- 2 कटोरी सोयाबीन आटा - 250 ग्राम
- 2 कटोरी गेहूं का आटा - 250 ग्राम
- 1 कटोरी घी या तेल - 200 ग्राम
- 4 कटोरी बूरा - 500 ग्राम



विधि -

- दोनों आटे को छानकर बर्तन में रख दें।
- एक कढ़ाई में घी/तेल करें।
गर्म घी/तेल में आटा डालें। मध्यम आंच पर भूने जब तक आटा भूरे रंग का हो जाएँ और एक अच्छी गंध उत्सर्जित होती है। गैस बंद कर दें, आटे को ठंडा होने दें।
- जब आटा हल्का गरम रह जाएँ तो बूरा और इलाइची डालें। इन सभी सामग्रियों को अपने हाथ से अच्छी तरह मिलाएं। लड्डुओं को बनाने के लिए जरूरी मिश्रण तैयार है।
- एक बार में थोड़ी मात्रा में मिश्रण लें (मुठ्ठी भर के), इसे अपने हाथ में रखें और दोनों हाथों से दबाकर गोल आकार लें। गोल लड्डुओं को एक थाली में रखें। इसी तरह बचे हुए मिश्रण के लड्डू बनाएं।
- सोयाबीन के लड्डू तैयार कर के हवा बंद डब्बे में रखें।
- नाश्ते में रोज सबह 1 सोयाबीन के लड्डू खाएं, इससे आपको एनर्जी मिलेगी और ये स्वादिष्ट भी होंगे।
- सोयाबीन से बने लड्डुओं को स्टोर कर 1 महीने तक खाया जा सकता है।

पोषक मूल्य -

सामग्री	ग्राम	प्रोटीन (ग्राम)	आयरन (मि.ग्रा.)
सोयाबीन आटा	250	5	3
गेहूं का आटा	250	51	12
घी या तेल	200	30	12
बूरा	500
कुल	86	27





सामग्री

- 1 कटोरी सोयाबीन (12 घंटे भीगा हुआ) - 120 ग्राम
- ½ कप घी/तेल - 125 मिलीलीटर
- ¼ लिटर दूध/पानी - 250 मिलीलीटर
- चीनी स्वादानुसार

विधि -

- सबसे पहले सोयाबीन को साफ पानी में धो लें और फिर रात भर या 12 घंटे के लिए भिगों दें।
- अगले दिन सोयाबीन का पानी निकाल दें और एक बार फिर साफ पानी से धो लें।
- अब साफ सोयाबीन को बारीक पीस लें।
- इसके बाद एक कढ़ाही में घी/तेल गर्म करें और उसमें सोयाबीन का पेस्ट डालकर धीमी आंच पर चलाते हुए सुनहरा होने तक भूनें।
- सोयाबीन के पेस्ट को भूनेते समय बीच में थोड़ा-थोड़ा घी/तेल डालें। इससे पेस्ट कढ़ाही में चिपकेगा नहीं।
- सोयाबीन के मिश्रण के भूनेने के बाद इसमें चीनी और दूध/पानी डालें और सूखने तक पकाएं।
- सोयाबीन के मिश्रण का दूध/पानी सूखने के बाद, अब तैयार सोयाबीन हलवे को कटोरी में निकालें और गर्मागर्म सर्व करें।

पोषक मूल्य -

सामग्री	ग्राम	प्रोटीन (ग्राम)	आयरन (मि.ग्रा.)
सोयाबीन	120	51.84	12.48
घी या तेल	125
बूरा	120
कुल	51.84	12.48

