



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 02, अंक: 03 (मई-जून, 2022)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

बाजरे का मूल्यवर्धन: पोषण के साथ गुणवत्ता भरपूर

(अजय कुमार यादव)

¹कीट विज्ञान विभाग, राजस्थान कृषि महाविद्यालय, उदयपुर

* ajavyadavbohra@gmail.com

राजस्थान का अधिकांश भाग मरुस्थलीय व शुष्क जलवायुवीय है व यहाँ का मुख्य व्यवसाय कृषि है। राजस्थान प्रदेश बाजरा उत्पादन में अग्रणी है। बाजरा उत्पादन के लिए शुष्क एवं उष्ण जलवायु की आवश्यकता होती है। राजस्थान की जलवायु बाजरे की खेती के अनुरूप है। बाजरे की वृद्धि के लिए साधारणतया 28⁰ सेन्टीग्रेड से 32⁰ सेन्टीग्रेड तक तापमान उपयुक्त होता है। बाजरा खाने में स्वादिष्ट व पौष्टिक है। इसमें लौह तत्व, प्रोटीन, कैल्सियम व कार्बोहाइड्रेट की अच्छी मात्रा पाई जाती है। प्रति 100 ग्राम बाजरे में लगभग 361 कि. कैलोरी ऊर्जा, 68 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 12 ग्राम प्रोटीन, 8 मि.ग्रा. लौह तत्व, 5 मि.ग्रा. वसा व 42 मि.ग्रा. कैल्सियम पोषक तत्व पाये जाते हैं। मानवीय पोषण में उपयुक्त किसी भी पोषक तत्व के अभाव में कुपोषण की स्थिति पैदा हो जाती है। भारत में लगभग 43 प्रतिशत व राजस्थान में 51 प्रतिशत कुपोषण की स्थिति व्याप्त है। कुपोषण के चलते भारत सरकार के द्वारा कुपोषण नियन्त्रण के लिए न्यूट्री फार्म पायलेट प्रोजेक्ट वर्ष 2013-14 का संचालन किया जा रहा है। जिसके अन्तर्गत बाजरा की फसल को बढ़ावा देना व बाजरा के प्रसंस्करण व मूल्य संवर्द्धन से नये उत्पाद तैयार कर कुपोषित जनसंख्या तक पहुँचाना है। यदि बाजरे के मूल्य संबंधित व्यंजन घरों व बाजार में आसानी से उपलब्ध होने लग जाये तो पोषण की दृष्टि से बाजरे को आहार में मुख्य स्थान दिया जा सकता है। क्योंकि परम्परागत तरीके से बाजरे के कुछ ही व्यंजन बनाये जाते हैं। जैसे – बाजरे की रोटी, खिचड़ी, राबड़ी व चूरमा आदि जो कि ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं के द्वारा बनाये जाते हैं। जबकि शहरों में इन विशेष व्यंजनों के बनाने के तरीके के अभाव के कारण बाजरे के व्यंजन अधिक प्रचलित नहीं हैं। साधारणतः घरों में जिन व्यंजनों को अन्य अनाज (गेंहू) से बनाने का प्रचलन है यदि उसके स्थान पर बाजरे का उपयोग किया जाये तो व्यंजन के पोषक तत्व भी बढ़ जायेंगे व कुपोषण की स्थिति भी नहीं आयेगी। कुछ इस तरह के व्यंजन बताये जा रहे हैं जिनमें मैदा, सूजी, बेसन व गेंहू के आटे के बजाय बाजरे का उपयोग किया जायेगा व उस व्यंजन के स्वाद, रूप व गुण में कोई फर्क नहीं आता बल्कि उसके पोषक मूल्य बढ़ जाते हैं। महिलाओं व बच्चों में पाई जाने वाली खून की कमी (रक्त अल्पता) पर नियन्त्रण करने की दृष्टि से इस प्रोजेक्ट के द्वारा बाजरे की नई किस्म के क्लस्टर प्रदर्शन भी किसानों को दिये गये हैं।

बाजरे के अधिक प्रचलित न होने का मुख्य कारण बाजरे में पाई जाने वाली अधिक वसा के कारण बाजरे का आटा व इससे बने उत्पाद जल्द खराब हो जाना है। अतः बाजरे का आटा लम्बे समय तक सुरक्षित रखने के लिए ब्लांचिंग तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है। इस तकनीक में “बाजरे को कपड़े की पोटली में बांध कर 1-2 मिनट तक उबलते पानी में डुबोये व तत्काल ठण्डे पानी में डुबोकर निकाले व पानी पूरा झरने के बाद धूप में सुखाकर काम में ले। इस प्रक्रिया से उच्च ताप के कारण एन्जाइम्स के कुप्रभाव रुक जाते हैं और बाजरे के आटे को लम्बे समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है।

अंकुरण द्वारा भी बाजरे को अधिक पौष्टिक, स्वादिष्ट एवं पाचक बनाया जा सकता है। बाजरे को अंकुरित करके फ्रिज में 4-5 दिन तक सुरक्षित रखा जा सकता है। बाजरे के अलग-अलग व्यंजन बनाकर उन्हें खाने में शामिल कर लौह तत्व की कमी को दूर किया जा सकता है। बाजरे से बनाये जाने वाले व्यंजनों की विधि इस प्रकार से है।

बाजरा बिस्कुट

सामग्री:— बाजरे का आटा, पिसी चीनी, रिफाइन्ड तेल/घी, दूध, बैकिंग पाउडर, अमोनिया पाउडर, इलायची, वनिला एसेन्स 3-4 बुँदे

बाजरा बिस्कुट का पौषक मूल्य:— ऊर्जा 346.25 कैलोरीज, प्रोटीन 4.07 ग्राम, लौह तत्व (आयरन) 3 मि. ग्रा.

विधि:— 1. बाजरे के आटे में बैकिंग पाउडर डाल कर अच्छी तरह छाने।

2. तेल या घी लेकर उसमें पिसी चीनी मिलाकर फेटें। जब तक की चीनी पिघल कर मिक्स न हो जाये तब तक।

3. घी व चीनी के तैयार मिश्रण में छना हुआ बाजरे का आटा मिलाये।

4. वनिला एसेन्स व अमोनिया पाउडर डालकर दूध की सहायता से आटा गूँथे।

5. मोटाई रखते हुये बिस्कुट कटर से अण्डाकार, गोल या चौकोर आकार में काटे व चिकनाई लगी ट्रे में बिस्कुट रखे।

6. ओवन में 190° सेन्टीग्रेड तापमान पर 14-15 मिनट तक बेक करे।

बाजरे का केक

सामग्री:— बाजरे का आटा, मैदा, चीनी, मिल्क पाउडर, घी/तेल, वनिला एसेन्स 5-6 बुँदे, बैकिंग पाउडर, सोडा

बाजरे के केक का पौषक मूल्य:— ऊर्जा 685.2 कैलोरीज, प्रोटीन 14.52, लौह तत्व (आयरन) 3.41 मि.ग्रा.

विधि:— 1. मैदा, बाजरे का आटा, मिल्क पाउडर, बैकिंग पाउडर व सोडा को मिलाकर एक साथ अच्छी तरह छाने।

2. घी/तेल में चीनी मिलाकर अच्छे से फेटे ताकि चीनी व घी एक सार हो जाये व आटे का मिश्रण मिलाये।

3. घोल को चम्मच से गिराने पर रिबिन 1 बेल्ट जैसी परत बने तो घोल तैयार है।

4. केक के टिन में चिकनाई लगाकर घोल उसमें डाले व पूर्व में गरम किये ओवन में 170° सेन्टीग्रेड तापमान पर 40 मिनट तक बेक करे।

5. केक को ठण्डा करके सर्व करे।

बाजरे की मठरी

सामग्री:— बाजरे का आटा, मैदा, हरी मेथी के पत्ते, अजवाइन, नमक स्वाद अनुसार, तेल तलने के लिए

बाजरे की मठरी का पौषक मूल्य:— ऊर्जा 390.25 कैलोरीज, प्रोटीन 1.6 ग्राम, लौह तत्व (आयरन) 3.5 मि.ग्रा.

विधि:— 1. बाजरे का आटा व मैदा को छान कर उसमें नमक, हरी मेथी के पत्ते व अजवाइन को मिला ले।

2. आटे में थोड़े तेल का मौयन कर पानी से सख्त आटा गूँथे।

3. आटे के छोटे-2 गोले बनाकर पतली रोटी बेल कर चाकू से मठरी काट ले।

4. तेल गरम कर कम आँच पर मठरियों को सुनहरा होने तक तले। ठण्डा कर मठरियों को डिब्बो में रखे।

बाजरे का खाखरा

सामग्री:— बाजरे का आटा, गेंहू का आटा, नमक व लाल मिर्च स्वादानुसार, सूखी हरी मेथी के पत्ते

बाजरे के खाखरा का पौषक मूल्य:—ऊर्जा 105.3 कैलोरीज, प्रोटीन 3.55 ग्राम, लौह तत्व (आयरन) 2 मि. ग्रा.

विधि:— 1. बाजरे का आटा व गेंहू के आटे को मिलाकर छान ले।

2. आटे में लाल मिर्च, नमक व हरी मेथी के पत्ते मिलाकर सख्त आटा गूँथ लें।

3. आटे का छोटा गोला बनाकर पतली रोटी बेल ले।

4. अब तवे पर इस रोटी को कम आँच पर कपडे के दबाव से करारी सेकें।

5. ठण्डा होने पर डिब्बे में पैक करके रखें।