

### नाचणीचे सूप :-

नाचणीचे सूप ३ महिन्यांच्या बाळाला सुद्धा घालते. सूपसाठी नाचणी सत्व मलमल कापडातून गाळून घ्यावे. गाळलेले पीठ भांड्यात घेऊन त्यामध्ये पाणी, दूध, आवश्यकतेनुसार मीठ, साखर टाकून पातळ द्रावण तयार करावे आणि हे मिश्रण द्रावणाचा रंग बदलेपर्यंत मंद शेंगडीवर गरम करावे. कोमट असतानाच पिण्यासाठी वापरावे.



### नाचणीचे पापड :-



उडीद मुगाप्रमाणे नाचणी पासूनही उत्तम प्रकारचे पापड तयार होतात. नाचणी पीठ १ किलो, पापडखार ३० ग्रॅम, २ ते ३ टी स्पून हिंग, चवीनुसार मीठ, मिरची पावडर टाकून नाचणीचे पापड तयार करता येतात. नाचणी पापडाला खूप मागणी आहे.

### नाचणीचा डोसा :-

दीड वाटी नाचणी पीठ, अर्धी वाटी उडीद डाळ, अर्धी वाटी तांदळाचे पीठ, एक चमचा मेशीचे दाणे, कांदा, कोथिंबीर, टोमॅटो, चवीसाठी मीठ इत्यादी साहित्यातून अतिशय चवदार उत्तम डोसा तयार करता येतो.



### नाचणीची भाकरी :-



नाचणीची भाकरी नाचणी पिठापासून केली जाते. काळसर दिसते म्हणून लोकांना आवडत नाही. पण ह्या भाकरी इतकी दुसरी कोणतीही भाकरी उच्च दर्जाची आणि पौष्टिक नसते. भूक शमविणारी नाचणीची भाकरी आहे. भाकरीतून नाचणीत असणारे सर्व घटक शरीराला मिळतात.

### नाचणीचे अण्ये :-

नाचणी धुवून जाडसर रव्याप्रमाणे दळावी. हे पीठ एक वाटी, एक चमचा बारीक रवा, अर्धा वाटी बारीक केलेला गूळ, एक चमचा वेलची पूड, अर्धी वाटी काजू तुकडे, खायचा सोडा, एक वाटी नारळाचे घट्ट दूध इत्यादी साहित्यातून खुसखुशीत अण्ये तयार केले जातात. सकाळच्या न्याहारीला हे अण्ये उपयोगी पडतात.



### नाचणीची लापशी :-



लहान मुलांसाठी नाचणीची लापसी खाऊ घालतात. मीठ, ताकामध्ये दोन चमचे नाचणी सत्व आणि घवीपुरते मीठ घालून उकळून घ्यावे. थंड झाल्यानंतर मुलांना खाऊ घालावी. 'अ'जीवनसत्व, लोह मिळते.

नाचणी धान्यापासून इतरही अनेक निरनिराळे प्रक्रिया पदार्थ तयार करता येतात. टोकळा, बिस्किटे, शेंयया, टोस्ट, थालीपीठ परिवारातील सर्व लहानमोठ्या व्यक्तींच्या आहारात नाचणीचा समावेश केल्यास संपूर्ण कुटूंबाला निरोगी राहण्यास निश्चितच मदत होईल.

### नाचणीचे थालीपीठ

नाचणीचे पीठ, ज्वारीचे पीठ व बाजरीचे पीठ घेऊन त्यामध्ये चिरलेला कांदा, कोथिंबीर, हिरवी मिरची, जिरे, मिठ, हिंग घालून, उत्तम प्रकारचे थालीपीठ तयार करता येते. तयार थालीपीठ विविध प्रकारच्या घटणीसोबत खाण्यासाठी वापरावे. इतर पिठे मिक्स केल्याने थालीपीठाची पोषकताही वाढते. आवडीनुसार पिठाचे मिश्रणही बदलता येते.



### अधिक माहिती व संपर्क

कु. निवेदिता सा. डावखर

गृहविज्ञान विषयतज्ञ,

कृषि विज्ञान केंद्र, नारायणगाव (पुणे)

कृषि विज्ञान केंद्र, नारायणगाव, - परिपत्रक क्र. १२



ग्रामोन्नती मंडळाचे,

## कृषि विज्ञान केंद्र

नारायणगाव (पुणे)

☎ : ७७२८७७९७७७

## नाचणी खा निरोगी रहा





नाचणी हे डॉंगर उतारावर पिकणारे तृणधान्याचे पीक आहे. नाचणीत चांगल्या प्रतीचे पोषक तंतुमय भाग असल्याने बद्धकोष्ठता होत नाही. नाचणीचे पदार्थ खाल्ल्याने कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होऊन पचन क्रियेचे वेळी ग्लुकोज साखर हळूहळू रक्त प्रवाहात मिसळली जाते. हृदयाचे आजार, आतड्यावरील व्रण आणि मधुमेहाचे प्रमाण कमी होते. लहान मुलांची हाडे बळकट होतात म्हणून लहान मुले, गर्भवती माता, अशक्त आणि आजारी व्यक्ती, वयस्कर व्यक्तींना नाचणीचे पदार्थ अतिशय उपयुक्त ठरतात.

### नाचणीतील पोषक द्रव्यांचं भात. गहू यांच्याशी तुलनात्मक प्रमाण:-

घटक	मि. ग्रॅम	भात	गहू	नाचणी
ऊर्जा	(कॅलरी)	३४५	३४६	३२८
कॉर्बोदक	(ग्रॅम)	७८.२	७९.२	७२.०
प्रथिने	(ग्रॅम)	६.८	११.८	७.७
तंतुमय पदार्थ	(ग्रॅम)	०.२	१.२	३.६
स्निग्ध पदार्थ	(ग्रॅम)	०.५	१.५	१.३
कॅल्शियम	(मि. ग्रॅम)	१०	४९	३४४
लोह	(मि. ग्रॅम)	०.७	५.३	६.४
फॉस्फरस	(मि. ग्रॅम)	१६०	३०६	२८३
नायसिन	(मि. ग्रॅम)	०.०६	५.५	१.१
थियामीन	(मि. ग्रॅम)	०.०६	०.४५	०.४२
रिबो-फ्लोबिन	(मि. ग्रॅम)	०.०४	०.१७	०.१९

### आहारामध्ये नाचणी का असावी ?

- नाचणी हे आहारदृष्ट्या इतर धान्यापेक्षा सर्वश्रेष्ठ अत्यंत महत्वाचे तृणधान्य आहे. नाचणीमध्ये कॅल्शियम, लोह, तंतुमय पदार्थ आणि मुबलक खनिजे आहेत. स्निग्ध पदार्थ (फॅट) अत्यंत कमी असल्याने नाचणी आरोग्याला हितकारक आहे.
- पचनास हलकी आहे. स्नुटेन(ग्लुकोज) नसल्यामुळे स्नुटेनचा त्रास असणाऱ्या लोकांना नाचणी उपयुक्त आहे.
- ताकद वाढविते, पित्ताचं शमन करते, रक्तातील दोष दूर करते.
- नाचणी उष्ण नसून शीतल आहे.
- नाचणीमध्ये इतर अन्नपदार्थांच्या तुलनेत सर्वात जास्त कॅल्शियम आहे. १०० ग्रॅम दाण्यात ३४४ मि.ग्रॅ. कॅल्शियम असते. ते इतरांपेक्षा १० पटीने जास्त असते. त्यामुळे हाडे बळकट होतात. म्हणून लहान मुलांना नाचणीची पेज देतात.

- गरोदर माता आणि वयस्कर व्यक्तींनी हाडासाठी नाचणीचे पदार्थ खाणे फायद्याचे ठरते. नाचणी खाण्याने "हाडे ठिसूळ होणे" हा रोग होत नाही. हाडे मोडण्याचा धोका टळतो. दुर्गम भागातल्या आदिवासी बांधवांच्या खाण्यात नाचणी असल्याने ते लोक शरीराने दणकट आणि काटक असतात.
- नाचणीच्या १०० ग्रॅम दाण्यामध्ये ६.४ मि.ग्रॅ. लोह असतो. हा इतर धान्यापेक्षा जास्त आहे. अॅनिमिया होऊ नये म्हणून लागणाऱ्या लोहाची गरज नाचणीच्या पदार्थातून भागते. म्हणून गरोदर मातांना गर्भ विकासासाठी, हाडे ठिसूळ होऊ नये म्हणून तसेच वयस्कर व्यक्तींना नाचणी अतिशय उपयुक्त आहे.
- नाचणीमध्ये ७ ते १२ % प्रथिनाचं प्रमाण आहे.
- भूक कमी करण्यासाठी आणि वजन कमी करण्यासाठी नाचणीतील ट्रिफ्टोफॅन हे अॅमिनो आम्ल उपयुक्त ठरते.
- नाचणीच्या अन्नाचे कमी वेगाने पचन होत असल्याने मनुष्य जास्त कॅलरीज घेण्यापासून सहजरित्या परावृत्त होतो. नाचणीमधल्या फायबर्स (तंतुमय) मुळे पोट भरल्यासारखे वाटते. पोट भरल्याचे समाधान होते. म्हणून अनावश्यक जादा अन्न खाण्याचा मोह आपोआप टळतो.
- नाचणीतल्या तंतुमय पदार्थांमुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते. नाचणीच्या धान्यात ७२ टक्के कॉर्बोदके असली तरी आश्चर्य म्हणजे ती नॉनस्टार्चच्या स्वरूपात असतात.
- नाचणीमध्ये ट्रिफ्टोफॅन, वॉलिन, थिओनीन, आमसोल्युसिस आणि मिथिओनीन ही अॅमिनो आम्ले असल्याने शरीरासाठी अनेक फायदे होतात. आयसोल्युसिनमुळे मांसपेशी(स्नायु) तंदुरुस्त राहतात. रक्त गोठत नाही. त्वचा सुधारते. रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी करते.
- नाचणीतल्या वॉलिन या आम्लामुळे चयापचय, मांसपेशी आणि शरीराची झीज भरून निघते. शिवाय शरीरातील नायट्रोजन समतोल राखण्यास मदत करते. मानसिक थकवा कमी करते. मज्जासंस्थेचा जोम वाढविते. मिथिओनीन हे आम्ल शरीरातल्या वेगवेगळ्या प्रक्रियासाठी उपयोगी पडते. शरीरात गंधक निर्माण करते, केसाचं आणि त्वचेचं आरोग्य- चांगलं ठेवण्यासाठी उपयुक्त आहे. हे आम्ल शाकाहारी लोकांसाठी अत्यंत उपयोगी पडते.
- नाचणीतील लेसीथीन आणि मिथिओनीन या अमिनो आम्लामुळे पित्त कमी होते. यकृतामधली जादा चरबी कमी होते.
- नाचणीत भात-गव्हापेक्षा तंतुमय (फायबर) जास्त असल्याने आणि रक्तातील साखर वाढण्यास विरोध करीत असल्याने नाचणी हे मधुमेही रुग्णासाठी चांगले अन्न आहे.

### नाचणीचे प्रक्रियायुक्त पदार्थ :-

नाचणी हे आहारदृष्ट्या एक सत्वयुक्त अन्न आहे. नाचणीपासून विविध प्रकारचे चवदार पदार्थ तयार करता येतात.

### नाचणीचे लाडू :-



नाचणीचे लाडू बाजारात विकत मिळतात. बेसन लाडू प्रमाणे नाचणीचे लाडू आपण घरच्या घरी सुद्धा करू शकतो. नाचणीचे पीठ, सोयाबीन पीठ, मुगडाळ पीठ, हरभरा डाळीचा स्वाळ रवा, साखर ह्या सर्व साहित्यापासून नाचणीचे उत्कृष्ट लाडू तयार करता येतात.

### नाचणी सत्व :-

बाजारामध्ये नाचणी सत्वही उपलब्ध आहे परंतु आपण घरच्या घरी कमी खर्चात नाचणी सत्व तयार करू शकतो. नाचणीला स्वच्छ धुवून घेऊन कोमट पाण्यात रात्रभर भिजत ठेवावी. सकाळी पाणी काढून मलमलच्या कापडात सैल बांधून उबदार ठिकाणी ठेवावे. मोड आल्यानंतर सुर्यप्रकाशात वाळवावी. वाळल्यानंतर मोड आलेले काढून टाकावे व यक्कीमध्ये दळून पीठ तयार करावे. हे नाचणी सत्वाचे पोषणमूल्य नाचणी पीठापेक्षा अधिक वाढते.



### नाचणी वडी :-



एक वाटी नाचणी पीठ, अर्धी वाटी खोबरे, दीड वाटी साखर, वेलची पूड, एक चमचा तूप इत्यादी साहित्यापासून नाचणी वडी तयार करता येते. आवडीप्रमाणे स्वाद यावा म्हणून यात जायफळ, केशर, सुंठ, लवंग पूड टाकावी.

### नाचणीचा केक :-

नाचणी पीठ २०० ग्रॅम, साखर १०० ग्रॅम, लोणी २०० ग्रॅम, ४ अंडी, पाणी, काजू आणि चवीसाठी वेलची इत्यादी साहित्यापासून नाचणीचा केक तयार करता येतो. यात काजू, बदामाचे तुकडे टाकता येतात.

