

मिलेट्स और मिलेट्स उत्पाद

*विष्णु¹ एवं सौरभ मीना²

¹एमबीए-एबीएम, डॉ. वाई.एस. परमार उद्यानिकी एवं वानिकी विश्वविद्यालय, सोलन, हिमाचल प्रदेश, भारत

²एम.एस.सी., तकनीकी विश्वविद्यालय, ड्रेसडेन, जर्मनी

*संवादी लेखक का ईमेल पता: vjangid084@gmail.com

मिलेट्स को चमत्कारी श्री अन्न, भारत का मुख्य अनाज कहा जाता है और मिलेट्स को मुख्य पोषक अनाज माना जाता है। जिसमें बाजरा, ज्वार, रागी, कंगनी, सावा, कोदो, कुटकी, चेना शामिल है। यह पोएसी परिवार से संबंधित मुख्य फसल है जिनकी खेती उनके छोटे खाद्य बीजों के लिए की जाती है इसके अलावा चारे के रूप में उपयोगी है। यह अत्यधिक पोस्टिक, गैर-गुलुटिस और एसिड ने बनाने वाले खाद्य पदार्थ है इनमें उच्च मात्रा में आहार फाइबर, विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स, आवश्यक अमीनो एवं फेटी एसिड और विटामिन-ई होते हैं, वे उच्च खनिज, लोहा, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम, में विशेष रूप युक्त होते हैं और लम्बे समय तक गुल्कोज का कम प्रतिशत छोड़ते हैं जिससे मधुमेह का खतरा कम हो जाता है इस अनाज में अधिक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट (6-11%), प्रोटीन और खनिज लवण होते हैं।



मिलेट्स का स्वास्थ्य लाभ

1. शरीर को ऊर्जा प्रदान करने में फायदेमंद
2. खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है
3. टाइप-2 मधुमेह को रोकने में मदद करता है
4. रक्तचाप को कम करने में प्रभावी है
5. गुर्दे, लिवर और प्रतिरक्षा प्रणाली को अनुकूलित करने में मदद करता है
6. अस्थिमा जैसी श्वसन स्थितियों के इलाज में सहायता करता है
7. स्तन कैंसर की शुरुआत को रोकता है
8. शरीर को विष मुक्त करने में फायदेमंद

मिलेट्स से मूल्यवर्धित उत्पाद

बहु पोषक बिस्कुट -

● मीठे बिस्कुट - सामग्री

1. बाजरा आटा - 1 कटोरी
2. पीसी चीनी - ¾ कटोरी
3. तेल/घी - ½ कटोरी
4. दूध - 2 बड़े चमच
5. बेकिंग पाउडर - ¼ छोटे चमच
6. अमोनिया पाउडर - ¼ छोटे चमच
7. वेनिला एसेंस - 2-3 बुन्दे



विधि - बाजरा आटा एवं बैकिंग पाउडर साथ-साथ ले और घी/तेल में पीसी चीनी, अमोनिया मिलाये इसके बाद इस घोल में आटे को मिलाये एवं मिश्रण में वेनिला एसेस डालकर दूध से कड़ा गूँथे और चौथाई इंच मोटी रोटी बेलकर बिस्कुट के आकार में काटे और घी लगाई ट्रे में 170°C तापमान पर 15-20 मिनट तक ओवेन में रखे और ठंडा कर के उपयोग में लेवे!

● **नमकीन बिस्कुट - सामग्री**

1. बाजरा आटा - 1 कटोरी
2. मेदा - 1 कटोरी
3. नमक और अजवाइन - ½ छोटा चमच
4. पीसी चीनी - ¼ कटोरी
5. घी - ½ कटोरी
6. बैकिंग पाउडर - ¾ छोटे चमच
7. अमोनिया पाउडर - ¾ छोटे चमच
8. वेनिला एसेस - 2-3 बुन्दे

विधि - बाजरा आटा एवं मेदे को छाने और गर्म किये हुवे घी को छने हुवे आटे में मिलाये इस मिश्रण में चीनी, नमक, अजवाइन मिला ले और बैकिंगपाउडर, अमोनिया, वेनिला एसेस को दूध में मिला कर कड़ा गूँथे और चौथाई इंच मोटी रोटी बेलकर बिस्कुट के आकार में काटे और घी लगाई ट्रे में 170°C तापमान पर 15-20 मिनट तक ओवेन में रखे और ठंडा कर के उपयोग में लेवे!

कोदो खीर मिक्स - सामग्री :

1. ¼ कप कोदो के चावल
2. 4 कप दूध
3. 2 बड़े चम्मच घी
4. 1½ बड़े चम्मच चारोली
5. 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हुआ पिस्ता
6. 1 बड़ा चम्मच बारीक कटे बादाम
7. 1 बड़ा चम्मच बारीक कटे काजू
8. ¼ कप) चीनी
9. एक बड़ी चुटकी जायफल पाउडर
10. ¼ छोटा चम्मच हरी इलायची पाउडर
11. सजावट के लिए पिस्त
12. सजावट के लिए केसर



विधि -सबसे पहले एक पैन में दूध उबालें और इसे तीन से चार मिनट तक पकाएं। अब एक पैन में एक बड़ा चम्मच घी गर्म करें और उसमें चारोली, पिस्ता, बादाम और काजू डालें। इन्हें एक या दो मिनट तक भूनें और फिर एक प्लेट में अलग निकाल लें। फिर बचा हुआ घी गर्म करें और उसमें कोदो चावल डालकर दो से तीन मिनट तक भून लें। इसके बाद इसे उबलते दूध के पैन में डालें और सभी चीजों को एक साथ मिला लें। बीच-बीच में इसे चलाते हुए करीब दस से बारह मिनट तक पकाएं। फिर, चीनी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब जायफल पाउडर, हरी इलायची पाउडर और भुने हुए मेवे डालकर सभी चीजों को एक साथ मिला लें। इसके बाद खीर को एक सर्विंग बाउल में निकाल लें और ऊपर से पिस्ता और केसर डालकर गार्निश करें।

मिलेट्स से उत्पादित अन्य उत्पाद

1. कोदो हलवा मिक्स
2. मसाला ज्वार मिक्स
3. मल्टी नुट्रिट्स लड्डू
4. कैक
5. मल्टी ग्रेन चिप्स
6. मल्टी नुट्रिट्स एक्सट्रूडेड स्नैक्स
7. मल्टी नुट्रिट्स इंस्टेंट दलिया