

## नागली विकास कार्यक्रम २०१९-२१

- नाचणीवर प्रक्रिया केल्यानंतर त्यापासून उच्च प्रतीचे पदार्थ बनविता येतात.
- प्रक्रियेमुळे नाचणीचे पोषणमूल्य व पचनशक्ती वाढते.
- नाचणीपासून विविध पौष्टिक प्रक्रियायुक्त पदार्थ तयार करता येतात.
- नाचणी वर आधारीत विविध पाककृतींची ओळख पुढील प्रमाणे.



### नाचणीचे महत्त्व :

- नाचणीच्या सेवनाने लोहाच्या कमतरतेमुळे होणारे आजार उदा. रक्तक्षय, बद्धकोष्ठता बरा होण्यास मदत होते. त्यामुळे गरोदर, स्तनदा माता व किशोरवयीन मुलींच्या आहारामध्ये नाचणीचा समावेश उपयोगी ठरतो.
- नाचणीतील तंतुमय पदार्थ रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण कमी करण्यास मदत करते. त्याचबरोबर रक्तशर्करा वाढण्यास कमी प्रतिसाद देते. त्यामुळे मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींना नाचणी हे पोषक अन्न आहे.
- नाचणी लठ्ठपणा कमी करण्यासही मदत करते.
- नाचणीमध्ये कर्बोदकांचे प्रमाण ७२ टक्के असून, ते नॉन स्टार्चच्या स्वरूपात आहे. या स्टार्च स्वरूपातील बर्बोदकांमुळे

नाचणीला कुठल्याही प्रकारची कीड लागत नाही. त्यामुळे नाचणीचे धान्य जास्त काळ साठवून ठेवता येते.

- नाचणी हे पीक आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचे असले, तरी नाचणीचा काळपट लाल रंग, खरखरीत पोत व कडवट चव यामुळे लोकांना नाचणी आवडत नाही. नाचणीत ग्लुटेन नसल्यामुळे नाचणीपासून चपाती करता येत नाही. त्यामुळे नाचणीचा लोकांच्या आहारात समावेश कमी आहे.
- नाचणीमध्ये टॅनिन व फायटेट हे अनावश्यक घटक मोठ्या प्रमाणात आहेत. नाचणीचा आहारात वापर केल्यास धातूच्या शोषणात बाधा येण्याची शक्यता असते, म्हणून असे अनावश्यक घटकांचे कमी करून नाचणीचा वापर करता येतो. हे अनावश्यक घटक काढून टाकण्यासाठी मोड आणण्याची प्रक्रिया पारंपरिक पद्धतीने केली जाते. परंतु आता भाजणे, वाळविणे, शिजविणे इ. प्रक्रियांचाही वापर केला जातो.

### नाचणीतील घटक :

- प्रति १०० ग्रॅम नाचणीमध्ये ३४४ मि.ग्रॅ. कॅल्शियम असून, ते दुसऱ्या धान्याच्या तुलनेत ५ ते १० पटीने जास्त आहे.
- नाचणी कॅल्शियमचा नैसर्गिक स्रोत असल्यामुळे नाचणीच्या सेवनाने वाढत्या मुलांची हाडे वाढण्यासाठी व मजबूत होण्यासाठी मदत होते. नाचणीच्या सेवनाने ओस्टेओपोरोसिस हा हाडांचा रोग होत नाही.
- प्रति १०० ग्रॅम नाचणीमध्ये ६.४ मि.ग्रॅ. लोह असते.
- नाचणीमधील प्रथिनांचे प्रमाण ७ ते १२ टक्के असून, ते तुलनेत तांदळाइतकेच आहे.



## नाचणीपासून विविध पौष्टिक प्रक्रियायुक्त पदार्थ



- गोड पदार्थ** : नाचणी सत्त्व, नाचणी वडी, नाचणी लाडू, नाचणीच्या लाह्या, नाचणी अंबिल.
- तिखट पदार्थ** : नाचणी चकली, नाचणीच्या शेवया, नाचणीच्या कुरडया, नाचणीयुक्त इडली, नाचणीयुक्त डोसा, नाचणीयुक्त घावन, नाचणीयुक्त पुऱ्या, नाचणी कुरकुरे, पापड, नाचणी ढोकळा.
- बेकरी पदार्थ** : नाचणीयुक्त केक, नाचणीयुक्त बिस्कीट, नाचणीयुक्त ब्रेड, नाचणीयुक्त चिप्स.

# नाचणीचे प्रक्रियायुक्त पदार्थ

## १. नाचणीचे लाडू :

**साहित्य :** एक कप नाचणी पीठ, एक कप सोयाबीनचे तयार पीठ, एक कप गव्हाचे पीठ, अर्धा कप रवाळ बेसन किंवा मूगडाळीचा रवा, पाव कप तीळ, पाव कप खसखस, चवीप्रमाणे गूळ व तूप.

**कृती :**

- कपभर नाचणी १२ तास पाण्यात भिजत घालून, निथळून फडक्यात बांधून ठेवावी.
- नाजूकसे मोड आल्यानंतर नाचणी उन्हात वाळवून पीठ तयार करावे.
- सोयाबीन पीठ, गव्हाचे पीठ, रवाळ बेसन किंवा मूगडाळीचा रवा, तीळ खसखस हे सर्व तुपात खमंग भाजून घ्यावे.
- वरील सर्व प्रकारची पिठे गरम असतानाच एकत्र करून मोजून घ्यावीत. त्याच्या पाऊण पट गूळ बारीक करून मिसळावा.
- वरील सर्व प्रकारची पिठे गरम असतानाच एकत्र करावीत.
- भरभर मिसळावे. उष्णतेमुळे गूळ पातळ होतो.
- तयार मिश्रणात साजूक तूप घालून लाडू वळावेत.



## २. नाचणी सत्त्वाची खीर

**साहित्य :** नाचणी पीठ १०० ग्रॅम, गूळ १०० ग्रॅम, मीठ चवीनुसार आणि पाणी कृती :

- एका भांड्यामध्ये गुळाचा पाक करून घ्यावा.
- पाकात नाचणीचे पीठ मिसळून चांगले मिक्सव करून घ्यावे.
- हे मिश्रण थंड पाण्यामध्ये मिक्स करून चांगले उकळावे.



## ३. नाचणी अंबिल पेय :

**साहित्य :** मीठ, एक कप ताक, दोन चमचे नाचणी सत्त्व.

**कृती :**

ताकामध्ये दोन चमचे नाचणी सत्त्व आणि चवीपुरते मीठ मिसळून उकळी येईपर्यंत किंवा ताक घट्ट होईपर्यंत उकळावे.



## ४. नाचणीच्या शेवया :

**साहित्य :** नाचणी पीठ १ किलो, मीठ ५ ते ६ ग्रॅम, पाणी ७५० लिलिटर

**कृती :**

- नाचणीच्या पिठात पाणी मिसळून पीठ चांगले मळून घ्यावे.
- मळलेले पीठ प्रेशर कुकरमध्ये २० ते ३० मिनिटे वाफवून घ्यावे.
- पिठाच्या लगेच शेवया पाडून घ्याव्यात.



# नाचणीचे प्रक्रियायुक्त पदार्थ

## ५. नाचणी पापड :

**साहित्य :** नाचणी १ किलो, पापडखार ३० ग्रॅम, हिंग- २ ग्रॅम, मीठ ५ ते ६ ग्रॅम, पांढरे तीळ ३० ग्रॅम, पाणी १ लिटर.

**कृती :**

- नाचणी स्वच्छ धुऊन चांगली वाळवावी व दळून आणावी.
- नाचणीच्या पिठामध्ये पापडखार, हिंग, मीठ, पांढरे तीळ मिसळावे.
- नाचणीच्या पिठ्याच्या प्रमाणातच पाणी उकळत ठेवावे.
- पाण्याला उकळी आल्यावर पीठ घालावे व चांगले मिसळावे.
- पिठातील गाठी फोडून पीठ चांगले मळून घ्यावे.
- पिठाचे मोठे गोळे करून २० ते ३० मिनिटे पीठ प्रेशर कुकरमध्ये वाफवून घ्यावे.
- पीठ परत चांगले मळून त्याचे छोटे छोटे गोळे करून प्लॅस्टिकच्या पेपरमध्ये ठेवून पापड लाटावेत.
- पापड दोन दिवस उन्हात वाळवून पॅक करून ठेवावेत.



## ६. नाचणीच्या लाह्या :

**साहित्य :** नाचणी २५० ग्रॅम, हळद आणि मीठ चवीप्रमाणे.

**कृती :**

- नाचणी स्वच्छ निवडून १२ तास थंड पाण्यात भिजत घालावी.
- नाचणीतील पाणी काढून नाचणी सावलीत ८ तास सुकवावी.
- नाचणीचे दाणे रेतीत किंवा तव्यावर भाजावेत.
- अशाप्रकारे भाजल्याने नाचणीच्या लाह्या चांगल्या फुलतात.
- या लाह्यांना चवीप्रमाणे हळद व मीठ लावावे.



## ७. नाचणीच्या वड्या :

**साहित्य :** एक वाटी नाचणी पीठ, अर्धी वाटी खोबरे, दीड वाटी साखर, वेलची पूड, एक चमचा तूप

**कृती :**

- नाचणीचे पीठ किसलेले खोबरे घालून तुपात चांगले भाजून घ्यावे.
- साखरेचा दोन तारी पाक तयार करावा.
- पाकात वेलची पूड भाजलेले पीठ व खोबरे घालून मिश्रण घट्ट होईपर्यंत हलवावे.
- ताटाला तुपाचा हात फिरवून मिश्रण ओतावे. गार झाल्यावर वड्या पाडाव्यात.
- आवडीप्रमाणे यात जायफळ, वेलची, केशर, चिमूटभर सुंठ व चिमूटभर लवंगाची पूडही घालावी.



## ८. नाचणीचा केक :

**साहित्य :** नाचणी पीठ २०० ग्रॅम, साखर १०० ग्रॅम, लोणी २०० ग्रॅम, अंडे ४, काजू आणि वेलची

**कृती :**

- एका भांड्यात नाचणीचे पीठ आणि अंडी चांगली मिक्सल करून घ्यावी.
- साखर, लोणी व वेलची पूड मिसळून पेस्ट तयार करून घ्यावी.
- पसरट भांड्याला आतून लोणी लावून त्यात तयार मिश्रण ओतावे.
- भांडे मायक्रोवेव्ह ओव्हनमध्ये ३० मिनिटे ठेवून बेक करावे.



# नाचणीपासून विविध पौष्टिक प्रक्रियायुक्त पदार्थ



नागली पासून विविध पदार्थ तयार करण्याचे प्रशिक्षण आगंणवाडी ताई बचतगट महिला, शेतकरी गटातील महिला यांना देवुन आहारातील पोषणमुल्य वाढविण्यासाठी नागलीच्या भाकरीबरोबरच लाडु, नागलीवडी नागली खिर, इ.सारखे इतर पदार्थ कुटुंबातील लहान मुलांना व गर्भवती महिलांना देवुन कुपोषणावर मात करता येईल. प्रयोगातील विविध तालुक्यातुन विविध गावात झालेल्या प्रशिक्षणांची क्षणचित्रे

