



NAYARA
ENERGY

પાલકમાંથી બનતી વિવિધ પૌષ્ટિક વાનગીઓ



સાથે



|| સર્વવેલ જરો ||
Government of Gujarat



Women & Child Welfare Dept.
Government of Gujarat

POSHAN
Abhiyaan
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment

સહી પોષણ - દેશ રોશન

અમલીકરણ સંસ્થાઓ



INDIAN
INSTITUTE OF
PUBLIC HEALTH
GANDHINAGAR



JSI R&T INDIA FOUNDATION



NAYARA

ENERGY

નયારા એનર્જી એ નવા યુગની આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરની ડાઉનસ્ટ્રીમ એનર્જી કંપની છે અને રિફાઇનીંગથી માંડીને રિટેઇલ સુધીની હાઇડ્રોકાર્બન વેલ્યુ ચેઇનમાં સબળ હાજરી ધરાવે છે. ઓગસ્ટ 2017માં આ કંપની રોઝનેફ્ટ અને ગ્લોબલ કોમોડિટી ટ્રેડિંગ કંપની ટ્રાફીગુરા અને યુસીપી ઈનવેસ્ટમેન્ટ ગ્રુપ સહિતના આંતરરાષ્ટ્રીય રોકાણકારો દ્વારા હસ્તગત કરવામાં આવી હતી. આ કંપની હાલમાં ગુજરાતના વાડીનારમાં વાર્ષિક 20 મિલિયન મે.ટનની ક્ષમતા ધરાવતી ભારતની બીજા નંબરની સૌથી મોટી અને દુનિયામાં સૌથી વધુ 11.8ની કોમ્પ્લેક્સિટી ધરાવતી સૌથી અદ્યતન સીંગલ સાઇટ રિફાઇનરીની માલિકી અને સંચાલન ધરાવે છે. વધુ માહિતી www.nayaraenergy.com ઉપર ઉપલબ્ધ છે.

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિગત	પેજ નંબર
1	પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ	2
2	પાંડુરોગ (એનેમિયા) એટલે શું?	3-4
3	પાલક અને મેથીના મુઠીયા	5
4	પાલક ચણાની દાળ	6
5	ફણગાવેલા મગ, ટમેટા અને પાલકના ભાત	7-8
6	મગની દાળ અને પાલકની ઈંડલી	9
7	મૂળા અને પાલકના પરાઠા	10-11
8	મસૂરની દાળ અને પાલકની ખીચડી	12
9	ફણગાવેલા મગના ઢોકળા	13-14
10	પાલકના થેપલા	15
11	પાલક ફૂદીના બિરિયાની	16
12	પાલક પાત્રા	17
13	હરા ભરા કબાબ	18
14	રાજકોટી ગ્રીન પુડલા	19
15	પાલક ફૂદીના સેવ	20

પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ

(સુપોષિત દેવભૂમિ દ્વારકા)

એક એવી ભૂમિ કે જેણે વૈદિક યુગો પહેલા સમૃદ્ધિ નિહાળી છે, આપણા અસ્તિત્વના મૂળમાં દ્વારકા ખૂબ જ પવિત્ર છે. "પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ" એ નયારા એનર્જીનો ગુજરાત સરકાર સાથે ભાગીદારીમાં પ્રયાસ છે. જેમાં દેવભૂમિ દ્વારકાના સમાજ અને લોકોના પોષણના પરિમાણને સુધારવા, આ વિસ્તારને પોષણ મુક્ત સ્થિતિએ પહોંચાડવા અને તેઓને વ્યવહારક્ષમતાની પૂર્ણપણે અનુભૂતિ કરાવવાનું કાર્ય કરાશે.

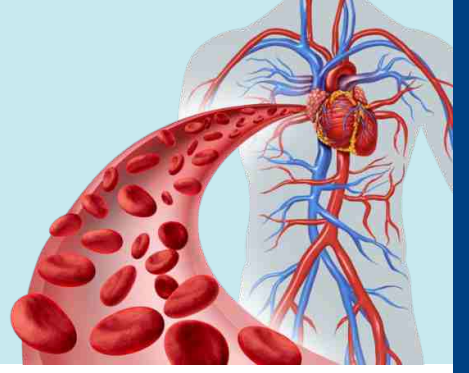
સંસ્કૃત શબ્દ "સંતુષ્ટિ" પરથી "તુષ્ટિ" ઉતરી આવેલું નામ છે, તે પરિપૂર્ણતા અને સુખાકારીનું સૂચન કરે છે. અમે માનીએ છીએ કે, સાથે મળીને કામ કરીને અને સંગઠનમાં જોડાઈને આપણે સંતુષ્ટિ-એક સંપૂર્ણ પોષિત ભારતની પરોટને પામી શકીએ છીએ.

સહયોગી પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશો

નયારા એનર્જી દ્વારકા જિલ્લાને પોષણના અભાવથી મુક્ત કરીને પોષણના અભાવને શૂન્ય સુધી લઈ જવાની દરખાસ્ત કરે છે. આ પ્રોજેક્ટમાં નીચેની બાબતો ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાશે.

- પોષણમાં સુધારાની પદ્ધતિઓ અને પ્રણાલિઓને ઘનિષ્ટપણે મજબૂત કરવી તથા વિવિધ સરકારી વિભાગો સાથે સમન્વય કરીને ભિન્ન પ્રકારનાં પગલાં લેવા.
- નાના બાળકો, કિશોર વયના બાળકો અને સગર્ભા મહિલાઓ માટે આ ચાર બ્લોક તથા જિલ્લામાં પોષણ ગ્રહણ કરવાની સ્થિતિમાં સુધારો કરવો.
- કોમ્પ્રીહેન્સિવ બીહેવિયર યેન્જ કોમ્યુનિકેશન પેકેજ થકી વર્તણૂકમાં સકારાત્મક બદલાવને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- આઈસીડીએસ સાથે મળીને સાતત્યપૂર્વક વિકાસ થઈ શકે તેવું "મોડેલ, હેલ્થ અને વેલનેસ સેન્ટર" ડીજીટાઈઝ કરવું અને વિકસાવવું તથા દરબંધ સ્થિતિમાં જીવન જીવતા લોકોના પોષણ સંબંધિ માપદંડોનું મોનિટરીંગ કરવું.

પાંડુરોગ (એનેમિયા) એટલે શું?



પાંડુરોગ એટલે લોહી ફિક્કું પડવું. દરેક પુખ્તવયની વ્યક્તિના શરીર માં આશરે ૫ થી ૬ લીટર લોહી ફરતું હોય છે. લોહીનો લાલ રંગ હિમોગ્લોબિન નામના તત્વને લીધે દેખાય છે. રક્તકણમાં આવેલ હિમોગ્લોબિન આપના આખા શરીરના બધા ભાગોમાં પ્રાણ વાયુ પહોચાડવાનું કામ કરે છે. ચોક્કસ માત્ર કરતા હિમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ ઘટી જાયતો તે વ્યક્તિ પાંડુરોગનો ભોગ બને શકે છે.

પાંડુરોગ (એનેમિયા) ના લક્ષણો:

- ઢાળ કે સીડી ચડતી વખતે શ્વાસ ચડવો.
- સ્વભાવ ચીડિયો થવો.
- એનેમીયાથી બાળકોનો શારિરિક અને માનસિક વિકાસ ઝંઘાય છે.
- ભણવામાં મન ન લાગવું.
- રમત-ગમતમાં થાક લાગવો.
- થોડું દોડતા કે ચાલતા હાંફ ચડવો.
- રોજુંદા ઘરકામમાં થાક લાગવો અને નબળાઈ લાગવી.

પાંડુરોગ (એનેમિયા) કઈ રીતે ઓળખાય?

- જીભ, આંખો, હથેળી, અને નખ ફિક્કા પડી જવા.
- થાક લાગવો.
- હાંફ ચડવો.
- ભૂખ ન લાગવી.
- વારંવારની માંદગી.

પાંડુરોગથી બચવા માટે લોહતત્વથી ભરપુર ખોરાકનો ભોજનમાં નિયમિત રીતે સમાવેશ કરવો જેમ કે:

લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી જેવા કે: પાલક, મેથી, કોબીજ, સરગવો, બીટ વગેરે લોહતત્વનું પ્રમાણ વધારે છે. "વિટામીન-સી" ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થ જેમ કે: આંબળા, જામફળ, ટામેટાં, સંતરા અને લીબું વગેરે નો સમાવેશ રોજીંદા ખોરાકમાં લોહતત્વની પ્રાપ્તિ સુધારવા માટે કરવી.

દેવભૂમિ દ્વારકા જિલ્લાની સગર્ભા, ધાત્રી, કિશોરીઓ અને 1 વર્ષથી ઉપરના બાળકો માટે, તથા લોકોમાં વિવિધ પ્રકારના લીલા શાકભાજી ખાવા પ્રોત્સાહન પૂરું પડે તે માટે પાલક અને મેથીમાંથી બનતી અલગ-અલગ પ્રકારની વાનગીઓની આ ચોપડી બનાવવામાં આવી છે.

તુષ્ટિ પ્રોજેક્ટ દ્વારા દેવભૂમિ દ્વારકા જિલ્લામાં કુપોષણ અને પાંડુરોગનો દર ઘટાડવાનો આ એક અનોખો પ્રયાસ છે.



1

પાલક અને મેથીના મુઠીયા

સામગ્રી

- ૩ કપ સમારેલી પાલક
- ૧/૪ કપ ઘઉંનો લોટ
- ૨ મોટી ચમચી રવો
- ૨ નાની ચમચી લીલા મરચાંની પેસ્ટ
- ૨ નાની ચમચી ધાણા-જીરું પાવડર
- ૧/૪ નાની ચમચી હીંગ
- ૧/૨ મોટી ચમચી લીંબુનો રસ
- ૧ નાની ચમચી સાકર
- ૧/૪ કપ સોયાનો લોટ
- ૧/૨ કપ ઝીણા સમારેલા મેથીના પાન
- ૧/૨ નાની ચમચી લાલ મરચાંનો પાવડર
- ૧/૪ નાની ચમચી હળદર
- ૨ નાની ચમચી તેલ
- મીઠું, સ્વાદાનુસાર

પીરસવા માટે

પૌષ્ટિક
લીલી ચટણી

વઘાર માટે

- ૧ નાની ચમચી તેલ • ૧/૨ નાની ચમચી રાઈ • ૧/૨ નાની ચમચી તલ • ચપટીભર હીંગ

બનાવવા માટેની રીત

- એક ઊંડા બાઉલમાં બધી સામગ્રી ભેગી કરી, સારી રીતે મિક્સ કરી, એકદમ થોડું પાણી નાંખી, મસળીને નરમ લોટ બનાવો.
- લોટના ૩ સરખા ભાગ પાડી, દરેક ભાગને ઘાટ આપી રોલ બનાવો.
- ઉપર પ્રમાણે બનાવેલ રોલ્સને ચારણી પર મૂકી સ્ટીમરમાં ૧૦ મિનિટ અથવા ચાકુ તેમાં નાંખીને બહાર કાઢીએ અને તેને કઈ ચોટે નહીં ત્યાં સુધી બાફી લો.
- સ્ટીમરમાંથી બહાર કાઢી થોડું ઠંડું પડવા દો. પછી તેને કાપી ટુકડા કરી બાજુ પર રાખો.
- વઘાર માટે, એક કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં રાઈ ઉમેરો.
- જ્યારે દાણા તતડવા માંડે ત્યારે તેમાં તલ અને હીંગ ઉમેરી મધ્યમ તાપ પર થોડી સેકંડ સુધી સાંતળી લો.
- હવે તેમાં મુઠીયા ઉમેરી મધ્યમ તાપ પર ૧ થી ૨ મિનિટ અથવા મુઠીયા આછા બ્રાઉન રંગના થાય ત્યાં સુધી સાંતળી લો. બાજુ પર રાખી ઠંડું પડવા દો.

2

પાલક ચણાની દાળ



સામગ્રી

- ૩/૪ કપ સમારેલી પાલક
- મીઠું, સ્વાદાનુસાર
- ૧ નાની ચમચી રાઈ
- ૧/૪ નાની ચમચી હીંગ
- ૧/૨ કપ ઝીણા સમારેલા કાંદા
- ૧/૪ નાની ચમચી મરચાંની ભૂકકી
- ૧/૨ કપ ચણાની દાળ, પલાળીને નીતારેલી
- ૧/૪ નાની ચમચી હળદર
- ૬ થી ૭ મીઠો લીંબડાના પાન
- ૧ લીલુંમરચું, ચીરો પાડેલ
- ૧ નાની ચમચી ખમણેલો ગોળ

બનાવવા માટેની રીત

- એક પ્રેશર કુકરમાં ચણાની દાળ, મીઠું, હળદર અને ૩/૪ કપ પાણી મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરી પ્રેશર કુકરની ૨ સીટી સુધી રાંધી લો.
- કુકરનું ઢાંકણ ખોલતા પહેલાં તેની વરાળને નીકળી જવા દો. તે પછી તેને બાજુ પર રાખો.
- એક ઊંડા કઢાઈમાં મધ્યમ તાપ પર તેલ ગરમ કરી તેમાં રાઈ, મીઠો લીંબડો અને હીંગ ભેળવી ૩૦ સેકન્ડ સુધી સૂકા સાંતળી લો અથવા રાઈ તતડવા માંડે ત્યાં સુધી સાંતળી લો.
- તાપ ઓછું કરી તેમાં લીલા મરચાં અને કાંદા મેળવી મધ્યમ તાપ પર ૨ મિનિટ સુધી અથવા કાંદા હલકા બ્રાઉન રંગના થાય ત્યાં સુધી સાંતળી લો. જો કાંદા દાજવા માંડે તો તેના પર થોડું પાણી છાંટવું.
- તે પછી તેમાં પાલક ઉમેરી વધુ ૧ થી ૨ મિનિટ સુધી સતત હલાવતાં રહી સાંતળી લો.
- તે પછી તેમાં રાંધેલી દાળ, ગોળ, મરચાંની ભૂકકી અને થોડું મીઠું મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરી લો.
- પછી તેમાં ૧/૨ કપ પાણી ઉમેરી સારી રીતે મિક્સ કરી ધીમા તાપ પર ૫ થી ૭ મિનિટ સુધી રાંધી લો.
- ગરમ ગરમ પીરસો.



3

ફણગાવેલા મગ, ટમેટા અને પાલકના ભાત

સામગ્રી

- ૧ નાની ચમચી તેલ
- ૨ નાની ચમચી આખા ઘાણા
- ૧ નાની ચમચી અડદની દાળ
- ૧/૪ નાની ચમચી હીંગ
- ૪ સૂકા કાશ્મીરી લાલ મરચાં, ટુકડા કરેલા
- ૧ મોટી ચમચી ચણાની દાળ
- ૧/૨ નાની ચમચી મેથીના દાણા

અન્ય સામગ્રી

- ૧ કપ ફણગાવીને બાફેલા મગ
- ૧ કપ પાતળી લાંબી સમારેલી પાલક
- ૧ કપ તાજું ટમેટાનું પલ્પ (વાટેલું)
- ૧/૪ નાની ચમચી હળદર
- મીઠું, સ્વાદાનુસાર
- ૧ નાની ચમચી તેલ
- ૧ નાની ચમચી રાઈ
- ૬ મીઠો લીંબડો
- ૨ નાની ચમચી ઝીણા સમારેલા લીલા મરચાં
- ૧/૨ કપ ઝીણા સમારેલા કાંદા
- ૧/૪ કપ રાંધેલા ચોખા

બનાવવા માટેની રીત

મસાલા માટે

- એક નાના કઢાઈ મા તેલ ગરમ કરી તેમાં બધી વસ્તુઓ ભેગી કરી મધ્યમ તાપ પર ૩ મિનિટ સુધી અથવા તેની ખુશબુ પ્રસરવા માંડે ત્યાં સુધી સાંતળી લો.
- તેને થોડું ઠંડું થવા દો, તે પછી તેને મિક્સરમાં ફેરવી ઝીણું પાવડર તૈયાર કરી બાજુ પર રાખો.



3

ફણગાવેલા મગ, ટમેટા અને પાલકના ભાત

બનાવવા માટેની રીત

આગળની રીત

- ફણગાવેલા મગ, ટમેટા અને પાલકના ભાતની રેસીપી બનાવવા માટે, એક કઢાઈમાં તાજુ ટમેટાનું પલ્પ અને હળદર પાવડર મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરી મધ્યમ તાપ પર સતત હલાવતા રહી 2 મિનિટ સુધી રાંધી લો.
- તે પછી તેમાં તૈયાર કરેલો મસાલો મેળવી, સારી રીતે મિક્સ કરી મધ્યમ તાપ 1 મિનિટ સુધી રાંધી લીધા પછી બાજુ પર રાખો.
- હવે એક કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં રાઈ મેળવો.
- જ્યારે દાણા તતડવા માંડે, ત્યારે તેમાં મીઠો લીંબડો ઉમેરી મધ્યમ તાપ પર થોડી સેકંડ સુધી સાંતળી લો.
- તે પછી તેમાં લીલા મરચાં અને કાંદા મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરી મધ્યમ તાપ પર 2 મિનિટ સુધી સાંતળી લો.
- તે પછી તેમાં ફણગાવેલા મગ અને પાલક મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરી મધ્યમ તાપ પર 1 મિનિટ સુધી રાંધી લો.
- છેલ્લે તેમાં રાંધેલું ટમેટાનું પલ્પ, રાંધેલા ચોખા અને મીઠું મેળવી, હળવેલી મિક્સ કરી લીધા પછી મધ્યમ તાપ પર વચ્ચે-વચ્ચે હલાવતા રહી 3 મિનિટ સુધી રાંધી લો.
- ગરમ ગરમ પીરસો.



4

મગની દાળ અને પાલકની ઈડલી

સામગ્રી

- ૧/૨ કપ પીળી મગની દાળ, ૩ કલાક સુધી પલાળી રાખ્યા બાદ નીતારી લીધેલી
- ૩/૪ કપ અર્ધબાફેલી પાલક, સમારેલી
- ૧ મોટી ચમચી તાજું દહીં
- ૧/૨ નાની ચમચી ખાવાની સોડા
- ૩ લીલા મરચાં, સમારેલા
- મીઠું, સ્વાદાનુસાર
- ૧/૪ નાની ચમચી તેલ, ચોપડવા માટે

પીરસવા માટે

- સાંભર
- નાળિયેરની પૌષ્ટિક ચટણી

બનાવવા માટેની રીત

- પીળી મગની દાળ, પાલક અને લીલા મરચાં મિક્સરની જારમાં મેળવી પાણીનો ઉપયોગ કર્યા વગર સુંવાળી પેસ્ટ તૈયાર કરો.
- આ પેસ્ટને એક બાઉલમાં કાઢી લીધા પછી તેમાં દહીં અને મીઠું મેળવી સારી રીતે મીક્સ કરી લો.
- ઈડલી બાફવાની તૈયારી પહેલા ખીરામાં ખાવાની સોડા તથા ૨ નાની ચમચી પાણી મેળવી લો.
- જ્યારે ખીરા પર પરપોટા દેખાવા માંડે ત્યારે તેને હળવા હાથે મિક્સ કરી લો.
- હવે ઈડલીના દરેક મોલ્ડમાં તેલ ચોપડી તેમાં ખીર રેડી સ્ટીમરમાં ૧૦ થી ૧૨ મિનિટ સુધી અથવા ઈડલી બરોબર બફાઈ જાય ત્યાં સુધી બાફી લો.
- જ્યારે ઈડલી સહેજ ઠંડી પડે ત્યારે તેને મોલ્ડમાંથી કાઢી સાંભર અને ચટણી સાથે તરત જ પીરસો.



5

મૂળા અને પાલકના પરાઠા

સામગ્રી

મૂળા પાલકના પરોઠાનો લોટ બાંધવા માટે

- ૧ કપ ઝીણી સમારેલી પાલક
- ૩/૪ કપ મેંદો
- ૩/૪ કપ ઘઉંનો લોટ
- ૧/૨ નાની ચમચી લીંબુનો રસ
- ૧ મોટી ચમચી ઘી
- મીઠું, સ્વાદાનુસાર

સામગ્રી

મૂળા પાલકના પરોઠાના પૂરણ માટે

- ૨ કપ ખમણેલા મૂળા
- મીઠું, સ્વાદાનુસાર
- ૧/૪ કપ ઝીણી સમારેલી કોથમીર
- ૧/૨ મોટી ચમચી ઝીણા સમારેલા લીલા મરચાં

બીજી જરૂરી વસ્તુઓ

- ઘઉંનો લોટ, વણવા માટે
- તેલ રાંધવા માટે

બનાવવા માટેની રીત

મૂળા પાલકના પરોઠાના લોટ માટે

- પાલક, લીંબુનો રસ અને ૧ મોટી ચમચી પાણી ભેગા કરી મિક્સરમાં ફેરવી સુંવાળી પેસ્ટ તૈયાર કરો.
- આ પેસ્ટને એક બાઉલમાં કાઢી, તેમાં બાકી રહેલી બધી સામગ્રી મેળવી, તેમાં જરૂરી પાણી ઉમેરી બહુ નરમ નહીં, બહુ કઠણ નહીં એવો લોટ બાંધી તૈયાર કરી લો. તેને ઢાંકીને ૧૦ મિનિટ માટે બાજુ પર રાખો.



5

મૂળા અને પાલકના પરાઠા

બનાવવા માટેની રીત મૂળા પાલકના પરાઠાના પૂરણ માટે

- મૂળા પર થોડું મીઠું છાંટી ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ માટે બાજુ પર રાખો. તે પછી તેમાંથી પાણી નીચોવીને કાઢીને ફેંકી દો.
- તેમાં કોથમીર અને લીલા મરચાં મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરી લો.
- આ પૂરણના ૮ સરખા ભાગ પાડી બાજુ પર રાખો.

આગળની રીત

- લોટના ૮ સરખા ભાગ પાડી દરેક ભાગને થોડા ઘઉંના લોટની મદદથી વણી લો.
- આ રોટીને એક તવા પર હલકી રીતે શેકીને બાજુ પર રાખો.
- પીરસતા પહેલા, એક અર્ધ-શેકેલી રોટીને સપાટ સૂકી જગ્યા પર રાખી, પૂરણનો એક ભાગ રોટીના અર્ધા ભાગ પર પાથરી, રોટીને વાળીને અર્ધ ગોળાકાર બનાવી લો.
- એક તવા ને ગરમ કરી, થોડા તેલની મદદથી પરાઠાની બન્ને બાજુઓ ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સૂધી શેકી લો.
- તરત જ પીરસો.



6

મસૂરની દાળ અને પાલકની ખીચડી

સામગ્રી

પીરસવા માટે

તાજું દહીં

- ૧/૨ કપ ચોખા, ઘોઈને નીતારી લીધેલા
- ૧/૨ કપ મસૂરની દાળ, ઘોઈને નીતારી લીધેલી
- ૧ કપ સમારેલી પાલક
- ૧ નાની ચમચી જીરૂ
- ૧ નાની ચમચી લીલા મરચાંની પેસ્ટ
- ૧/૨ કપ છોલેલા બટાટાના ટુકડા
- ૧ મોટી ચમચી તેલ
- ૧/૪ નાની ચમચી હીંગ
- ૧/૪ નાની ચમચી હળદર
- મીઠું, સ્વાદાનુસાર

બનાવવા માટેની રીત

- એક પ્રેશર કુકરમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં જીરૂ ઉમેરો.
- જ્યારે દાણા તતડવા માંડે, ત્યારે તેમાં હીંગ, લીલા મરચાંની પેસ્ટ અને હળદર મેળવી મધ્યમ તાપ પર ૩૦ સેકન્ડ સુધી સાંતળી લો.
- પછી તેમાં પાલક અને બટાટા મેળવી, સારી રીતે મિક્સ કરી મધ્યમ તાપ પર ૨ મિનિટ સુધી વચ્ચે-વચ્ચે હલાવતા રહી રાંધી લો.
- પછી તેમાં ચોખા, મસૂરની દાળ, મીઠું અને ૩ કપ પાણી મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરી પ્રેશર કુકરની ૩ સીટી સુધી રાંધી લો.
- પ્રેશર કુકરનું ઢાંકણ ખોલતા પહેલા તેની વરાળ નીકળી જવા દો.
- તાજા દહીં સાથે તરત જ પીરસો.



7

ફણગાવેલા મગના ઢોકળા

પીરસવા માટે

લીલી
ચટણી

સામગ્રી

- ૧ કપ ફણગાવેલા મગ
- ૧/૪ કપ ઝીણી સમારેલી પાલક
- ૩ લીલા મરચાં, ટુકડા કરેલા
- મીઠું, સ્વાદાનુસાર
- ૨ મોટી ચમચી ચણાનો લોટ
- ૧ નાની ચમચી ખાવાની સોડા
- ૧ મોટી ચમચી તેલ
- ૧ નાની ચમચી તલ
- ૧/૨ નાની ચમચી હીંગ
- ૩ થી ૪ મીઠા લીમડાનાં પાન
- ૧ નાની ચમચી ઝીણા સમારેલા લીલા મરચાં
- તેલ, ચોપડવા માટે





7

ફણગાવેલા મગના ઢોકળા

પીરસવા માટે

લીલી
ચટણી

બનાવવા માટેની રીત

- ફણગાવેલા મગઢોકળાની રેસીપી બનાવવા માટે મિક્સરના જારમાં ફણગાવેલા મગ, પાલક અને લીલા મરચાં મેળવી તેમાં થોડું પાણી ઉમેરી સુંવાળી પેસ્ટ તૈયાર કરો.
- આ પેસ્ટને એક બાઉલમાં રેડીને તેમાં મીઠું, ચણાનો લોટ અને સાથે ૧/૪ કપ પાણી મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરી, રેડી શકાય તેવું ખીંચું તૈયાર કરો.
- હવે તેને બાફવા માટે મૂક્તા પહેલા, તેમાં ખાવાની સોડા અને ૨ નાની ચમચી પાણી ઉમેરી લો.
- જ્યારે ખીરામાં પરપોટા બનતા થાય ત્યારે તેને હળવા હાથે મિક્સ કરી લો.
- તે પછી ખીરાને તેલ ચોપડેલી થાળીમાં રેડી, થાળીને ગોળ ફેરવી ખીંચું સરખી રીતે પથરાઈ જાય તે રીતે ફેરવી લો.
- આમ તૈયાર થયેલી થાળીને બાફવાના સાધનમાં મૂકી, ૧૦ થી ૧૨ મિનિટ સુધી અથવા ઢોકળા રંધાઈ જાય ત્યાં સુધી બાફી લો.
- હવે એક નાના પેનમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં તલ, હીંગ, કડીપત્તા અને લીલા મરચાં મેળવી મધ્યમ તાપ પર થોડી સેકંડ સુધી સાંતળી લો.
- આ વઘારને ઢોકળાની થાળી ઉપર રેડીને ઢોકળાને થોડા ઠંડા થવા દો. તે પછી ચપ્પુ વડે તેના ચોરસ ટુકડામાં કાપી લો.
- તરત જ લીલી ચટણી સાથે પીરસો.



8

પાલકના થેપલા

સામગ્રી

- ૨ વાટકી ઘઉંનો લોટ
- ૨ વાટકી પાલક
- ૫ ચમચી તેલ
- ૧ ચમચી જીરૂ
- ૧ ચમચી મીઠું
- ૧ ચમચી વાટેલું લસણ
- ૧ ચમચી અજમો
- ૧ ચમચી મરચું
- ૧ ચમચી હળદર



બનાવવા માટેની રીત

- પાલકના થેપલા બનાવવા માટે એક કાથરોટમા ઘઉંનો લોટ લેવો તેની અંદર તેલ મીઠું, લાલ મરચું, હળદર, વાટેલું લસણ, જીરૂ, અજમો, પાલક નાખી લોટ બાંધો
 - હવે લોટ બંધાય જાય એટલે દસ મિનિટ સુધી ઢાંકી રહેવાદો પછી તેલ નાખી બરાબર મસળીને ગોળા કરી પાટલી મા વણી લો
 - એક લોઢીમાં તેલ મૂકી ધીમા તાપે શેકી લેવા.
 - શેકેલ થેપલાને ડીશમાં કાઢી વઘારેલા દહીં સાથે સર્વ કરો.
- તૈયાર છે સૌના મનપસંદ પાલક ના થેપલા



9

પાલક કુદીના બિરયાની

સામગ્રી

- ૨ વાટકી ચોખા
- ૧ વાટકી અને પાલક વચ્ચે જગ્યા રાખવી
- ૧ વાડકી વટાણા
- મીઠું સ્વાદાનુસાર
- કોથમીર
- ઘી અથવા તેલ વઘાર માટે
- ૧ વાડકી ઝીણા સમારેલા ગાજર
- ૧/૪ નાની ચમચી કસૂરી મેથી
- ૧ ટુકડો તજ
- અઢી કપ પાણી
- અડધી વાડકી કુદીનો
- ૨ ચમચી આદુ મરચાની પેસ્ટ
- ૧ ડુંગળી
- બિરયાની મસાલો
- મરી પાવડર
- ૧/૨ નાની ચમચી જીરું
- ૧ તમાલપત્ર

બનાવવા માટેની રીત

- ૧ વાસણમાં પાણી ગરમ મૂકો. તેમાં બધા ખડા મસાલા ઉમેરો. ઉકળવા લાગે એટલે ચોખા ઉમેરો અને ચોખા ૮૦% રંધાય ત્યાં સુધી રાંધી લો.
- ત્યારબાદ પાલક અને કુદીનાને બાફી લો અને તેની પેસ્ટ તૈયાર કરો. ત્યારબાદ ૧ કઢાઈમાં ઘી/તેલ ગરમ કરો. તેમાં જીરું, તજ, લવિંગ, ઈલાયચી, લીલા મરચાં અને આદુ લસણ ની પેસ્ટ નાખો અને સાંતળો. ૧ મિનિટ પછી ઝીણી સમારેલી ડુંગળી નાખો અને સાંતળો. મીઠું ઉમેરો તેથી જલ્દી સંતળાઈ જશે. ડુંગળી સંતળાઈ જાય પછી ટામેટું નાખો. ટામેટું નરમ થઈ જાય પછી તેમાં ગરમ મસાલો અને બિરયાની મસાલા ઉમેરો અને સરખું હલાવી લો. પછી તેમાં પાલક અને કુદીનાની પેસ્ટને ઉમેરો અને સાંતળો. ત્યારબાદ તેમાં બાફેલા વટાણા ઉમેરો.
- ત્યારબાદ તેમાં રાંધેલા ભાત ઉમેરવા અને મિશ્રણને બરાબર મિક્ષ કરીને બેથી ત્રણ મિનિટ માટે ધીમા તાપે ગેસ પર રાખવું. ત્યારબાદ ગેસ બંધ કરીને કોથમીર અને કાજુ નાખીને ગાર્નીશિંગ કરવું.



10

પાલક પાત્રા

સામગ્રી

- ૧ જૂડી મોટા પાનવાડી પાલક
- ૨ ચમચી લાલ મરચું
- ૧ ચમચી ગરમ મસાલો
- ૧/૨ ચમચી અજમો
- ૧ ચમચી આદુ મરચાની પેસ્ટ
- ૩ ચમચી તેલ
- ૨ ચમચી તલ
- ૧ બાઉલ ચણાનો લોટ
- ૧/૨ ચમચી હળદર
- મીઠું જરૂર મુજબ
- ૧/૨ ચમચી હિંગ
- ૧ ચમચી લીંબુનો રસ
- ૧ ચમચી રાઈ
- ૧ ડાળી મીઠા લીમડાના પત્તા

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ પાલક ના પાન માથી જાડી નસને કાતરથી કાપી લો.
- હવે ત્રાસ મા ચણાનોલોટ,ચોખા નો લોટ ચાળી લો.તેમાં આદુમરચાની પેસ્ટ, મીઠું, હળદર, ઘાણાજીરું, મરચું, મીઠી ચટણી ઉમેરી મિક્સ કરો. હવે જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરી ખીરું તૈયાર કરો.
- હવે પાલક ના પાન ને ઉઘુ રાખી તેના પર ચમચી થી ખીરું લગાવો.આમ એક પર બીજુ પાન એમ ૩ પાન નો થર કરી રોલ વાળી લો.
- હવે કડાઈમાં પાણી ગરમ કરી ઉપર ચારણી મૂકી તેમાં બધા રોલ બાફવા મૂકી ઢાંકી દો. ૧૫ મિનિટ પછી ચેક કરી બહાર ઠરવા મૂકો.
- ઠરે એટલે પીસ કરી લો. હવે કડાઈમા તેલ ગરમ કરી રાઈ લીમડો, તલ ઉમેરો તતડે એટલે પાત્રા, મરચું ખાડ ઉમેરી હલાવી લો. પાત્રા છૂટાન પડે માટે ટોસ્ટ કરવા ૫ મિનિટ પછી ગેસ બંધ કરી ગરમાગરમ પાલક પાત્રા સવેં કરો.



11

હરા ભરા કબાબ

સામગ્રી

- ૨ કપ બાફેલી પાલક
- ૧/૪ કપ ચણા દાળ
- ૨ મોટી ચમચી ઝીણુ સમારેલુ આદુ
- ૧ મોટી ચમચી ચાટ મસાલો
- સ્વાદાનુસાર નમક
- પોણો કપ બ્રેડ ક્રમ્બ
- અડધો કપ બાફેલા વટાણા
- ૨ મધ્યમ બાફેલા બટેટા
- ૨ મોટી ચમચી ઝીણુ સમારેલુ લસણ
- ૫ ચમચી ગરમ મસાલા
- ૧/૩ કપ પાણીમાં પલાળેલો અડધો કપ મેંદો
- તળવા માટે તેલ

બનાવવા માટેની રીત

- ચણાની દાળને વ્યવસ્થિત ધોઈને ૧ કલાક માટે પલાળી રાખો. ત્યાર પછી પ્રેશર કૂકરમાં ચણાની દાળ, લસણ, આદુ, લીલા મરચા, અડધો કપ પાણી ઉમેરી બરાબર મિક્સ કરી ૨ સીટી વાગે ત્યાં સુધી ચડવા દો. કૂકર ઠંડુ થાય પછી જ ખોલો.
- ચણાની દાળ, લીલા વટાણા, પાલક ઉમેરી તેને મિક્સરમાં પીસી નાંખો. પેસ્ટ એકદમ સ્મૂથ થાય ત્યાં સુધી તેને પીસવું. જરૂર જણાય તો થોડું પાણી પણ ઉમેરી શકો.
- હવે આ મિશ્રણને એક બાઉલમાં કાઢો. તેમાં બાફેલા બટેટા, મીઠું, ગરમ મસાલો, ચાટ મસાલો અને ૫ કપ બ્રેડ ક્રમ્બ/શેકેલા ચણાનો લોટ ઉમેરી બરાબર મિક્સ કરો.
- એકવાર મસાલો થઈ જાય પછી પૂરણને ૧૨ સરખા ભાગમાં વહેંચી દો અને તેની સહેજ ચપટી ટિક્કી બનાવી દો. દરેક કબાબને મેંદાના લોટની પેસ્ટમાં બોળીને તેને બાકી બચેલા બ્રેડ ક્રમ્બમાં રગદોળો.
- ટિક્કી તૈયાર થઈ જાય પછી તેને કઢાઈમાં થોડું તેલ લઈ લાઈટ બ્રાઉન રંગની થાય ત્યાં સુધી શેકો અથવા ગરમ તેલમાં લાઈટ બ્રાઉન રંગની થાય ત્યાં સુધી તળો. બંને બાજુથી કબાબ તળાઈ જાય એટલે તેને લીલી ચટણી કે કેચ અપ સાથે સર્વ કરો.



12

રાજકોટી ગ્રીન પુડલા

સામગ્રી

- ૨ કપ ચણાનો લોટ
- ૧/૨ કપ લીલું લસણ ઝીણું સમારેલું
- ૧/૨ કપ મેથીની ભાજી સમારેલી
- ૧/૨ કપ લસણ સફેદ ભાગ સમારેલો
- ૩ મોટી ચમચી લીલા મરચાં ઝીણા સમારેલા
- ૧ ચમચી લાલ મરચું પાઉડર
- ૧ ચમચી મરી અઘકચરા કરેલા
- ૨ ચમચી રવો
- ૧ કપ પાણી
- ૧/૨ કપ લીલો કાંદો ઝીણો સમારેલો
- ૧/૨ કપ કોથમીર સમારેલી
- ૧/૨ કપ કાંદાનો સફેદ ભાગ સમારેલો
- ૧ ટેબલ સ્પૂન મીઠા લીમડાનાં પાન સમારેલા
- ૨ મોટી ચમચી આદુ ઝીણું સમારેલું
- ૧/૨ ચમચી હળદર
- મીઠું સ્વાદ મુજબ
- ૨-૩ ચમચી તેલ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ એક બાઉલમાં ચણાનો લોટ લઈ તેમાં લીલો કાંદો, લીલું લસણ, કોથમીર, મેથીની ભાજી, કાંદાનો સફેદ ભાગ, લસણનો સફેદ ભાગ, મરચાં સમારેલા, આદુ સમારેલું, લાલ મરચું પાઉડર, હળદર, મીઠું અને અઘકચરા વાટેલા મરી નાખી મિક્સ કરવું.
- ત્યારબાદ તેમાં થોડું થોડું પાણી નાંખી મીડીયમ થીક ખીરું તૈયાર કરવું. પછી તેમાં મીઠા લીમડાનાં ઝીણા સમારેલા પાન અને તેમાં તેલ નાંખી મિક્સ કરવું.
- ત્યારબાદ પુડા બનાવવાની દસ મિનિટ પહેલા તેમાં રવો નાખવું. રવો ઉમેરવા થી ઉપરથી ક્રિસ્પી અને અંદરથી સોફ્ટ થાય છે પછી ગેસ પર તાવી મુકી તેમાં તેલ મુકી ખીરું જાડું પાથરવું. પુડલાની ફરતે તેલ મુકવું થોડી વાર થવા દો પછી પુડલાને ફેરવી લેવું.
- ત્યારબાદ બીજી બાજુ ફેરવી તેલ મુકી થવા દેવું. બંને બાજુ ગુલાબી થાય ત્યાં સુધી થવા દેવું. ડીશમાં કાઢી તેના પીસ કરી ટામેટાની ચટણી અને દહીં સાથે ગરમાગરમ સર્વ કરવું.



13

પાલક ફૂદીના સેવ

સામગ્રી

- ૩/૪ કપ ચોખાનો લોટ
- ૧ મોટી ચમચી તેલ
- ૧/૪ નાની ચમચી તેલ ગ્રીસીંગ માટે
- ૧ કપ ચણાનો લોટ
- મીઠું સ્વાદાનુસાર
- તળવા માટે તેલ

પીસવું

- ૧ કપ સુધારેલી પાલક
- ૧ મોટી ચમચી સુધારેલી કોથમરી
- ૧ ચમચી સુધારેલા લીલા મરચાં
- મીઠું સ્વાદાનુસાર
- ૧/૨ કપ ફૂદીનાના પાન
- ૧/૨ ચમચી સમારેલુ લસણ
- ૨ ચમચી લીંબુનો રસ
- ૧/૨ કપ પાણી

બનાવવા માટેની રીત

- પાલક ફૂદીના સેવ બનાવવા માટે તૈયાર કરેલ પેસ્ટ સહિતની તમામ સામગ્રીને એક બાઉલમાં મિક્સ કરો અને નરમ લોટમાં ગૂંથી લો.
- હવે સેવ પાડવાના સંચાને તેલથી થોડું ગ્રીસ કરો, તેમાં તૈયાર કરેલ લોટ ઉમેરો, તેને બરાબર દબાવીને સંચો બંધ કરવો.
- સેવ પાડવાની જાળીની મદદથી ગરમ તેલમાં સેવ પાડો અને ઘીમી આંચ પર બધી બાજુથી હળવો બદામી રંગ ના થઈ જાય ત્યાં સુધી તળો.
- ૫-૧૦ મિનિટ સુધી ઠંડી થવા દો અને પછી ડબ્બામાં ભરી લો.



JSI R&T INDIA FOUNDATION

જેએસઆઈ આર અને ટી ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન આરોગ્ય તથા કુટુંબ કલ્યાણ અને મહિલા તથા બાળ વિકાસ મંત્રાલયો, રાજ્યના સમકક્ષ વિભાગો, નીતિ આયોગ, અગ્રણી કંપનીઓના ઔદ્યોગિક સામાજિક જવાબદારી વિભાગો, આંતરરાષ્ટ્રીય ઘાતાઓ અને વૈશ્વિક સંગઠનો સાથે મળીને ભારતમાં સુધારાત્મક, વિશિષ્ટ સંદર્ભ, આરોગ્ય અને પોષણના કાર્યક્રમોના વ્યાપક અમલીકરણ માટે કાર્ય કરે છે. અમારી વિશેષતા તંત્રનું મજબુતીકરણ કરવું, ક્ષમતા નિર્માણ, એમ. અને ઈ. અને સમર્થન કાર્ય કરવામાં છે.



INDIAN
INSTITUTE OF
PUBLIC HEALTH
GANDHINAGAR

ભારતીય જાહેર આરોગ્ય સંસ્થા, ગાંધીનગર, ગુજરાત સરકાર અને ભારત સરકારના જાહેર આરોગ્ય સંસ્થા વચ્ચેની ભાગીદારી છે. ભારતીય જાહેર આરોગ્ય સંસ્થા, ગાંધીનગર, વિવિધ રાજ્ય સરકારો અને ભારત સરકાર સાથે મળીને તાલીમ, સંશોધન અને ક્ષેત્રિય કાર્ય વડે જાહેર આરોગ્ય પ્રણાલીને મજબુત બનાવવામાં કામ કરે છે, આઈઆઈપીએચજી સક્રિયપણે ભારત સરકારની "આયુષ્યમાન ભારત" પહેલ માટે ફાળો આપી રહી છે.



NAYARA
ENERGY

સાથે



॥ सत्यमेव जयते ॥
Government of Gujarat



Women & Child Welfare Dept.
Government of Gujarat



**POSHAN
Abhiyaan**
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment



सही पोषण - देश रोशन

પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ રિસોર્સ સેન્ટર

બીજો માળ, ડીઆરડીએ ઓફીસની સામે,
દેવભૂમિ દ્વારકા જિલ્લા પંચાયત ભવન, લાલપુર બાયપાસ રોડ,
ધરમપુર, ખંભાળિયા - ૩૬૧૩૦૫ જિલ્લો - દેવભૂમિ દ્વારકા.