



NAYARA
ENERGY

તંદુરસ્ત સ્વાસ્થ્ય માટે
શાકભાજીમાંથી બનતી

**પાૉષિક
વાનગીઓ**

સાથે



L.C.D.S.



Women & Child Welfare Dept.
Government of Gujarat

**POSHAN
Abhiyaan**

PM's Overarching
Scheme for Public
Nutrition

સહી ધોળા - દેશ ટોળા



INDIAN
INSTITUTE OF
PUBLIC HEALTH
GANDHINAGAR



JSI R&T INDIA FOUNDATION

અમલીકરણ સંસ્થાઓ



૯૯

જિલ્લા વિકાસ અધિકારીનો સંદેશ

૭૭

પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ એ ગુજરાત સરકાર, નયારા એનર્જી, JSI R&T ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન, દિલ્હી તથા IIPH, ગાંધીનગરની સંયુક્ત ભાગીદારીથી દેવભૂમિ દ્વારકા જિલ્લામાં કાર્યરત છે જેનો મુખ્ય હેતુ પોષણ અભિયાન અંતર્ગત, I C D S તથા આરોગ્ય વિભાગ સાથે મળીને જિલ્લાને કુપોષણમુક્ત બનાવવાનો છે.

જિલ્લા આઈ.સી.ડી.એસ.ના સહયોગથી, પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ દ્વારા આંગણવાડી કેન્દ્રો તેમજ લભાર્થીઓના ઘરોમાં પોષણ વાટિકા ઉગાડવા પ્રોત્સાહન આપવામાં આવી રહ્યું છે. પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ દ્વારા બાળકો, સ્ત્રીઓ અને કિશોરીઓના પોષણસ્તરમાં સુધારો લાવવા તેમજ પરિવારને આર્થિક રીતે મદદરૂપ થઈ જીવનશૈલીનું ધોરણ ઊંચું લાવવા માટેની આ એક સારી તેમજ અસરકારક પહેલ છે.

લાભાર્થીઓ ઘર આંગણે તાજા શાકભાજી ઉગાડે અને રોજિંદા જીવનમાં પૌષ્ટિક વાનગીઓ આરોગીને, એક સક્ષમ અને તંદુરસ્ત સમાજની રચના થાય તેવી શુભેચ્છા.

શ્રી ડી.જે. જાડેજા (IAS),
જિલ્લા વિકાસ અધિકારી,
દેવભૂમિ દ્વારકા



જિલ્લા મહિલા અને બાળ વિકાસ અધિકારીનો સંદેશ...



ICDS તથા પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિના સહિયારા પ્રયાસથી દેવભૂમિ દ્વારકા જિલ્લાને કુપોષણ તથા એનિમિયામાંથી મુક્ત બનાવીએ. “સહી પોષણ, દેશ રોશન” ના સૂત્રને સાર્થક કરવા, પોષણ વાટિકામાં આપવામાં આવેલ બીજ અને “શાકભાજીમાંથી બનતી વિવિધ પૌષ્ટિક વાનગીઓ” પુસ્તિકાનો ઉપયોગ કરી કુપોષિત બાળકોના માતા-પિતા, સગર્ભા બહેનો, ધાત્રી માતાઓ તેમજ કિશોરીઓ ઘર આંગણે તાજા, પોષણયુક્ત શાકભાજી ઉગાડી પોષણ અંગે જાગૃત બને. તેમજ વાનગી પુસ્તિકામાંથી વિવિધ પૌષ્ટિક વાનગીઓ બનાવે અને આરોગે.

દરેક લાભાર્થીઓ આંગણવાડીમાંથી અપાતા ટેક-હોમ રાશનની સાથે સાથે આ પુસ્તિકામાં દર્શાવવામાં આવેલ વિવિધ વાનગીઓ રોજિંદા જીવનમાં ઉપયોગમાં લઈ, પોષણક્ષમ આહારની ટેવ શીખવે અને લાંબા સમય સુધીનું સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરે એવી મારી આશા છે.

ચાલો સાથે મળીને કુપોષણ દૂર કરી દેવભૂમિ દ્વારકાને સુપોષિત અને તંદુરસ્ત બનાવીએ.

શ્રીમતી શ્રદ્ધા ત્રિવેદી,
પ્રોગ્રામ ઓફિસર,
સંકલિત બાળ વિકાસ યોજના,
દેવભૂમિ દ્વારકા

પ્રસ્તાવના

કુપોષણની સમસ્યાનું સમાધાન કરવા માટે પ્રથમ ૧૦૦૦ દિવસ (જેમાં નવ મહિનાની સગર્ભાવસ્થા, ૬ માસ સુધી માત્રને માત્ર સ્તનપાન તેમજ ૬ માસથી ૨ વર્ષના બાળકોની કાળજીનો સમાવેશ થાય છે.) પર મુખ્યત્વે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી જન્મ સમયના વજનમાં વધારો કરવા ઉપરાંત, શિશુ મૃત્યુદર અને માતા મૃત્યુ ઘટાડવામાં પણ મદદરૂપ થશે. આ ઉપરાંત ૩-૬ વર્ષના વયજૂથના બાળકો તેમજ કિશોરીઓ પર પણ ધ્યાન આપવામાં આવે તો એક સ્વસ્થ સમાજની રચના કરી શકાય છે.

હેતુઓ

- ૧ લાલાર્થીઓને તાજી શાકલાજી મળે.
- ૨ લાલાર્થીને તાજી શાકલાજી ખાવા પ્રેરિત કરવા.
- ૩ સતત પરામર્શ કરી લાલાર્થીઓમાં જાગૃતતા લાવવી.
- ૪ તેમના સારા સ્વાસ્થ્ય અને પોષણ માટે સંવેદના આપવી.
- ૫ આરોગ્ય અને પોષણ વિશેની સલાહસૂચન આપવી.

જૂથ લક્ષ્યાંક

6 માસ થી 5 વર્ષના બાળકો

સગર્લા

ઘાત્રીમાતાઓ

કિશોરીઓ

અમલીકરણ

પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ દ્વારા પોષણવાટિકાનું આયોજન ગ્રામ્યસ્તરે લાભાર્થીઓના ઘર આંગણે કરવામાં આવશે. જેમાં લીલા શાકલાજી, કંદમૂળો જેવા અન્ય બીજા શાકલાજીની વાવણી કરવામાં આવશે જેથી લોકોને ઘર આંગણે તાજા શાકલાજી વગર ખર્ચે મળી રહે. પોષણ વાટિકા, જેનો મુખ્ય હેતુ, સમુદાયના ખાવાના વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવાનો તેમજ તાજા શાકલાજી ખાવા પ્રોત્સાહન આપવાનો રહેશે. માતા તેમજ બાળકના પોષણમાં સુધારો લાવવાના હેતુથી તેમને જુદી-જુદી વાનગીઓ બનાવતા શીખડાવા માટે આ પોષણ વાટિકા બુક્લેટમાં પૌષ્ટિક વાનગીઓ આપવામાં આવેલ છે.

પુસ્તિકા વિશે

આ રસોઈ પુસ્તિકાનો હેતુ પોષણ વાટિકામાં ઉગાડવામાં આવતાં શાકભાજીમાંથી પરિવારના બધા સભ્યો માટે રાંધવાની સરળ પ્રક્રિયા મારફતે વધુ સ્વાદિષ્ટ, તંદુરસ્ત અને પૌષ્ટિક સ્થાનિક વાનગીઓ બનાવી અને આપણી સમક્ષ રજુ કરવાનો છે.

સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ સામગ્રીનો સમાવેશ કરી સરળ પ્રક્રિયા દ્વારા બધી વાનગીઓ બનાવવામાં આવેલ છે. દરેક વાનગીમાં જોઈતી સામગ્રી, તેની માત્રાની સ્પષ્ટ યાદી તેમજ બનાવવાની પદ્ધતિઓ આપેલ છે જેથી માતાઓ તેના પરિવારના સભ્યોની તાજ ઊગેલ શાકભાજીમાંથી પોષણયુક્ત વાનગીઓ સરળ રીતે બનાવી પોતાના પરિવારના સભ્યોને ખવડાવી શકે.

આ સાથે આ પુસ્તિકામાં પોષણ વાટિકામાં ઉગાડવામાં આવતા શાકભાજીથી થતા ફાયદાઓ સામેલ કરવામાં આવેલ છે.



અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વાનગીનું નામ	પેજ નંબર
1	લીલી ચોળીનું કાઠિયાવાડી શાક.....	08
2	ગ્રીન ચોળી ઢોકળી.....	09
3	ચોળીની કઢી.....	10
4	જુવાર-પાલકના મુઠિયાં.....	11
5	પાલકના સક્કરપારા.....	12
6	પાલક-પોહા કટલેટ.....	13
7	મેથીનો હાંડવો.....	14
8	મેથી બાજરીના વડા.....	15
9	મેથીના થેપલા.....	16
10	ગલકાનું શાક.....	17
11	ગલકાના લજિયાં.....	18
12	લીલી ડુંગળીના થેપલા.....	19
13	લીલી ડુંગળીની કઢી.....	20
14	લીલી ડુંગળીનું ખારિયું.....	21
15	ખાટી લીંડી.....	22
16	લીંડાની કઢી.....	23
17	ભરેલા લીંડા.....	24
18	ગવાર ઢોકળી.....	25
19	ગવાર-સિંગનું લસણિયું શાક.....	26
20	ક્રિસ્પી ગવાર.....	27
21	ટામેટા મોદક.....	28
22	ટામેટા ઉત્તપમ.....	29

લીલી ચોળીનું કાઠિયાવાડી શાક



સામગ્રી

- ૨૫૦ ગ્રામ લીલી ચોળી
- ૬/૭ કડી આખું લસણ
- ૧ ચમચી લસણની પેસ્ટ
- ૧/૨ ચમચી હિંગ
- ૧/૨ ચમચી હળદર
- ૧ ચમચી લાલ મરચું પાઉડર
- ૧/૨ ચમચી ધાણાજીરું
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું
- ૪ ચમચી તેલ

રીત

- સૌ-પ્રથમ લીલી ચોળીને સાફ કરી ને ઝીણી-ઝીણી સમારી લેવી, ત્યારબાદ ગેસ ઉપર લોચામાં તેલ ગરમ કરવું, તેલ ગરમ થાય એટલે તેમાં હિંગ ઉમેરી અને લસણની કળી નાખવી. લસણની કળીને થોડી લાલ થવા દેવી ત્યારબાદ લીલી ચોળી નાંખવી, અને તેમાં હળદર અને નમક નાખી અને મિક્સ કરી લેવી.
- ગેસ ને મિડીયમ કરી અને લોચાને ડીશ ઢાંકી દેવી અને તેના પર થોડું પાણી રાખવું.
- ૫ મિનિટ પછી ડીશ નીચે ઉતારી અને તેમાં લસણની પેસ્ટ, લાલ મરચું પાઉડર, ધાણાજીરું ઉમેરી અને મિક્સ કરવું.
- ફરી તેને ડીશ ઢાંકી દેવી અને ૫ મિનિટ પછી ડીશ નીચે ઉતારી અને મિક્સ કરી લેવું. તો તૈયાર છે. કાઠિયાવાડી લીલી ચોળીનું શાક. જેને ગરમ-ગરમ શેટલા અને દહીં સાથે પીરસો.

ગ્રીન ચોળી ઢોકળી



સામગ્રી

- ૨૫૦ ગ્રામ ગ્રીન કુમળી ચોળી
- ૧ વાટકી ઘઉંનો લોટ
- ૧ ચમચી ઘઉંનો જાડો લોટ
- ૧ ચમચી મરચું
- ૧ ચમચી ધાણાજીરૂ
- ૧/૨ ચમચી હળદર
- ૧/૨ ચમચી હિંગ
- ૧/૨ ચમચી અજમો
- ૩ ચમચા તેલ
- ૧ ચમચી રાઈ અને જીરૂ (વઘાર માટે)
- ૫-૬ નંગ કઢી પત્તા
- ૧ નંગ ટામેટું બારીક સમારેલું
- સ્વાદાનુસાર મીઠું

રીત

- પહેલા ચોળીને બરાબર ધોઈને બારીક સુધારી લેવી. એક બાઉલમાં એક વાટકો ઘઉંનો લોટ ૧ ચમચો જાડો લોટ નાખી એક ચમચો તેલ મોણ નાખીને તેમ હળદર ધાણાજીરૂ મરચું મીઠું અજમો હાથેથી ચોળીને અને પ્રમાણસર મીઠું નાખી થેપલાનો લોટ બાંધીએ તેવો લોટ બાંધવો.
- એક પેનમાં ૨ ચમચા તેલ મૂકી. તેમાં રાઈ, જીરૂ, અજમો અને કડી પત્તા હિંગ નાંખીને ચોળીનો વઘાર કરો. તેમાં જોઈતું પ્રમાણસર મીઠું અને ૧/૪ ચમચી ઈનો નાખીને બરાબર હલાવો. ઉપર ગરમ પાણી મૂકવું પછી તે ગરમ પાણી બે થી ત્રણ વાટકા જેટલું નાંખવું અને ધીરા ગેસે ચોળીને ચડવા દેવી.
- બાંધેલા લોટમાંથી મોટી-મોટી પતલી રોટલી વણવી. બધી રોટલી વણીને તેના મોટા સ્કવેર (ચોરસ) પીસ ચપ્પુથી કરી લેવા. અને પછી ચોળીના બધો મસાલો કરી લેવો અને તેમાં આ મસાલા રોટલીના પીસ એક-એક કરીને તે ઉકળતા પાણીમાં નાંખવા. આમાં પાણી વઘારે જશે એટલે જરૂર પ્રમાણે નાખવું અને ઉકળી જાય એટલે અને ઢોકળી ચડી જાય એટલે ગેસ બંધ કરી કોથમીર નાખવી અને સર્વિંગ બાઉલમાં કાઢીને ઉપર કોથમીરથી ગાર્નિશ કરો. આપણી ચોળી ઢોકળી તૈયાર છે. જે ૨૦થી ૨૫ મિનિટમાં તૈયાર થાય છે અને સ્વાદમાં ખૂબ જ ટેસ્ટી હોય છે.

ચોળીની કઢી



સામગ્રી

- ૫૦૦ ગ્રામ ચોળી
- ૧ ચમચી લાલ મરચું
- ૧ ચમચી હળદર
- ૧ ચમચી ધાણાજીરું
- સ્વાદાનુસાર મીઠું
- ૨ લીલા મરચા
- ૪ ચમચી લસણ, મરચા, આદુની પેસ્ટ
- ૩ ચમચી તેલ
- ૧ કપ પાણી

રીત

- ચોળીને પાણીથી ધોઈ લો. બાઉલમાં સુધારો તપેલીમાં તેલ ગરમ કરો, ગેસ પર મૂકો, તેમાં રાઈ, જીરું, મેથી, હીંગ, લસણ, આદુ-મરચાં પેસ્ટ ઉમેરો તેનો વઘાર કરો અને કુકરમાં બે સીટી મારો.
- તેમાં મસાલો મિક્સ કરો. લાલ મરચું, હળદર, ધાણાજીરું, મીઠું સ્વાદાનુસાર મિક્સ કરો. એક કપ પાણી ઉમેરો પછી કુકરમાં બે સીટી મારો.
- એક બાઉલમાં ચોરીનું શાક કાઢી લો. કઢી બનાવવા માટે એક વાટકી ચોરીનું શાક લો.
- એક તપેલીમાં શાક ઉમેરો પછી તેમાં એક ચમચી બેસન કઢીમાં ઉમેરો, મસાલો મિક્સ કરો, લાલ મરચું, હળદર, ધાણાજીરું, મીઠું સ્વાદ પ્રમાણે. કઢી પત્તા ઉમેરો.
- કઢીના સાત ઉભરા આવે ત્યાં સુધી હલાવો.
- પછી તેમાં કોથમીર નાખી સર્વ કરો. ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

જુવાર પાલકના મુઠીયા



સામગ્રી

- 1 કપ જુવારનો લોટ
- 1/8 કપ રવો
- 1 ચમચી બેસન બાઇન્ડિંગ માટે
- 1 જૂડી પાલક
- 1 નાનો ટુકડો ગાજર અને કોબીજ મિક્સ
- 1 ચમચી આદુ-લસણની પેસ્ટ
- 1 ચમચી દહીં
- 1 ચમચી તેલ
- 1 ચમચી હળદર
- 1 ચમચી મરચું
- 1 ચમચી ધાણાજીરું
- 1 ચમચી ખાંડ
- 1 લીંબુનો રસ
- 1 ચપટી ખાવાનો સોડા
- સ્વાદ મુજબ મીઠું
- વઘાર માટે: 5 ચમચી તેલ, 2 ચમચી રાઈ, 2 ચમચી તલ, 8-10 મીઠા લીમડાના પાન, ચપટી હિંગ

રીત

- જુવારના લોટમાં માપ મુજબ રવો અને બેસન લઈ તેમાં સમારેલી પાલક, કોબીજ અને ગાજરનો સાવ નાનો ટુકડો ખમણેલો નાખી તેમાં બધા મસાલા કરી મીડિયમથી લોટ બાંધવો.
- તેમાંથી મોટા રોલવાળી 25 મિનિટ વરાળે બાફી લેવા.
- મુઠીયા ઠંડા થાય એટલે તેના પીસ કરવા. હવે એક કડાઈમાં તેલ મૂકી તેમાં વઘાર કરવો.
- તેલમાં રાઈ જીરું અને તલ ઉમેરવા ત્યારબાદ તેમાં મુઠીયાના નાના પીસ ઉમેરવા.
- બધું બરાબર મિક્સ કરી સર્વ કરો.

પાલકના સક્કરપારા



સામગ્રી

- ૨ કપ ઘઉંનો લોટ
- ૧ કપ પાલકની પ્યુરી
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર
- ૨ ચમચી આદુ-મરચાની પેસ્ટ
- ચપટી હીંગ
- તેલ જરૂર મુજબ

રીત

- એક કથરોટમાં લોટ લઈ તેમાં પાલકની પ્યુરી, આદુ-મરચાની પેસ્ટ, હિંગ, મીઠું સ્વાદ અનુસાર, ૨ ચમચી તેલ નાંખી લોટ બાંધી લો. જરૂર પડે તો થોડું પાણી નાખવું લોટ બંધાઈ જાય એટલે તેને ૧૦ મિનિટ માટે રેસ્ટ આપવો.
- ત્યારબાદ લોટમાંથી લૂઆ કરી મોટા ગોળ આકારમાં વણી લેવા ત્યારબાદ ચપ્પુથી આડા અને ઊભા કાપા કરી સક્કરપારાનો શેપ આપી દેવો.
- એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરવા મૂકો તેલ ગરમ થાય એટલે તેમાં સક્કરપારા નાંખી તળી લેવા.
- તો તૈયાર છે પાલકના સક્કરપારા.

પાલક પોહા કટલેટ



સામગ્રી

- ૧ જુડી પાલક
- ૨ નંગ બટેકા (બાફેલાં)
- ૧૫૦ ગ્રામ પોહા (પલાળેલાં)
- ૧ ચમચી આદુ-મરચાંની પેસ્ટ
- ૧ ચમચી લાલ મરચું પાઉડર
- ૧/૨ ચમચી હળદર પાઉડર
- ૧ ચમચી ધાણજીરૂ પાઉડર
- સ્વાદાનુસાર મીઠું
- ૧ ચમચી લીંબુ
- તળવા પ ચમચા તેલ
- કોથમીર

રીત

- સૌ-પ્રથમ એક વાસણમાં ધોએલી પાલક સમારેલી લો તેમાં ૧૦ મિનિટ સુધી પલાળી રાખેલા પોહા લો. બાફેલા બટેકા મિક્સ કરી નાખો.
- પછી તેમાં આદુ-મરચાં, લાલમરચુ, હળદર, ધાણજીરું, મીઠું, લીંબુ, કોથમીર, નાંખી બધું બરાબર મિક્સ કરો પછી ગોળ આકારમાં વાળી લો.
- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો તેમાં કટલેટ તળી લો. બ્રાઉન રંગની થાય ત્યાં સુધી તળો અને ગરમ-ગરમ સર્વ કરો.

મેથીનો હાંડવો



સામગ્રી

- 500 ગ્રામ હાંડવાનો લોટ
- 1 જુડી મેથીની ભાજી
- 3 ચમચી આદુ-મરચાં લસણની પેસ્ટ
- 1 વાડકી દહીં
- 2 ચમચી ખાંડ
- 2 ચમચી તલ
- 1 ચમચી હળદર
- 1 ચમચી લાલ મરચું
- 1 ચમચી અજમો
- 1 ચમચી રાઈ
- 1/2 ચમચી મેથી
- 1/2 ચમચી ખાવાનો સોડા
- 1/2 ચમચી હીંગ
- મીઠું સ્વાદ મુજબ

રીત

- સૌ-પ્રથમ હાંડવાના લોટમાં પાણી અને ખાટું દહીં નાંખીને ખીરું બનાવીને 5 કલાક જેવું તાપમાં મૂકી રાખો જેથી આથો અને ખટાશ સરસ આવે.
- હવે આ ખીરામાં મેથીની ભાજી, મીઠું, મરચું, આદુ-મરચાંની પેસ્ટ, હળદર, અજમો, તલ, ખાંડ નાંખીને મિક્સ કરી લો. જ્યારે આ હાંડવો મૂકવાનો હોય ત્યારે ખાવાનો સોડા એડ કરો.
- હવે હાંડવાના કૂકરને તેલથી ગ્રીસ કરીને અંદર થોડો કોરો લોટ ભભરાવવો ત્યારબાદ ખીરું નાંખી દો. હવે વઘારમાં તેલ, તલ, મેથી, રાઈ, હીંગ, લાલ સૂકા મરચાં, લાલ મરચું નાંખીને તે વઘાર હાંડવા પર બધેજ નાંખી દો.
- હવે ધીમા ગેસ પર કૂકર મૂકીને હાંડવાને કુક થવા દો. વચ્ચે-વચ્ચે જોતા રહો. લગભગ 45 મિનિટ જેવું લાગશે. ત્યારબાદ 20 મિનિટ જેવું સીજવા દો. તો તૈયાર છે ગરમા-ગરમ સર્વ કરો હાંડવો. તેને સર્વ કરો.

મેથી બાજરીના વડા



સામગ્રી

- 250 ગ્રામ મેથી
- 1 વાટકો બાજરીનો લોટ
- 1 ચમચી ઘઉંનો જાડો લોટ
- 3 ચમચી પીસેલા આદુ-મરચાં અને લસણ
- 1 ચમચી ગોળ
- 3 ચમચી તલ
- 1/2 ચમચી અજમો
- 3 ચમચી દહીં
- 1/2 ચમચી હળદર
- 3 ચમચી તેલ મોણ માટે
- મીઠું સ્વાદ મુજબ
- તેલ તળવા માટે
- પાણી જરૂર મુજબ

રીત

- એક મોટા વાસણમાં બાજરીનો લોટ ચાળી લો તેમા ઘઉંનો લોટ, ઝીણી સમારેલી મેથીની ભાજી, પીસેલા આદુ-મરચાં અને લસણ, મીઠું, ગોળ, હળદર, અજમો, 1/2 ચમચી તલ, 3 ચમચી દહીં, 3 ચમચી તેલ ઉમેરો બધું બરાબર મિક્સ કરી લો. જો જરૂર પડે તો પાણી ઉમેરી લોટ બાંધી લો.
- તે લોટમાંથી લુવો બનાવી હાથે તેલ લગાવીને વડા થેપી લો અને તળવા માટે તેલ મૂકી તેમાં ધીમા તાપે તળી લો. તૈયાર છે બાજરીના વડા.

મેથીના થેપલા



સામગ્રી

- 1 બાઉલ ઘઉંનો લોટ
- 1/2 કપ કટ કરેલી મેથીની ભાજી
- 1/2 કપ કટ કરેલ કોથમીર
- 1/2 કપ દહીં
- 1 ચમચી આદુ-મરચાં લસણની પેસ્ટ
- 1 ચમચી તલ
- 1/4 ચમચી હળદર
- 2 ચમચી તેલ મોણ માટે
- 1/4 ચમચી આખુ જીરું
- મીઠું સ્વાદ મુજબ
- શેકવા માટે તેલ
- લોટ બાંધવા માટે પાણી

રીત

- સૌ-પ્રથમ એક થાળીમાં મેથી, કોથમીર નાંખી દો. હવે તેમાં દહીં, તેલ, તલ, આદુ-મરચાં લસણની પેસ્ટ, મીઠું, જીરું નાખી બરાબર મીક્ષ કરી લો.
- ત્યારબાદ તેમાં લોટ નાંખી પાણીથી રોટલી જેવો લોટ બાંધવો. તેને 15 મિનિટ સુધી રેસ્ટ આપો.
- હવે તેને તેલવાળા હાથથી કુણવી લો. ત્યારબાદ તેના એકસરખા લુવા કરીલો. હવે તેમાંથી એક લુવો લઈ રોટલીથી થોડું જાડું વણી લો. આવી રીતે બધા થેપલા વણી લો.
- હવે ગેસ ચાલુ કરી તેના પર લોઢી મૂકી તેલ લગાવી થેપલાને શેકી લો.
- તો તૈયાર છે મેથી થેપલા.

ગલકાનું શાક



સામગ્રી

- ૫૦૦ ગ્રામ ગલકા
- ૧ નંગ બટાકા સમારેલ
- ૧/૪ કપ દહીં મોળું
- ૨ ટે. સ્પૂન તેલ વઘાર કરવા માટે
- ૧/૨ ચમચી જીરું
- ૧ ચમચી હળદર પાઉડર
- ૧/૪ ચમચી મીઠું
- ૧ ચમચી લાલ મરચું પાઉડર
- ૨ નંગ સમારેલા લીલા મરચા
- ૨ ચમચી વાટેલું લસણ
- ૧/૪ ચમચી હિંગ

રીત

- સૌ-પ્રથમ ગલકાને ધોઈને છાલ કાઢી સમારી લો. ગલકાના ટુકડા મીડીયમ કરવાના. બહુ નાના નહિ કરવાના.
- હવે ગેસ ચાલુ કરી એક કડાઈમાં તેલ મૂકી તેલ ગરમ થાય એટલે તેમાં જીરું, લસણ, વાટેલું અને સમારેલા લીલા મરચા ઉમેરો.
- લસણાં તળી જાય એટલે હિંગ નાંખી હળદર ૨ ઉમેરી ગલકા, બટાકાના ટુકડા ઉમેરી દો પછી તેમાં સ્વાદાનુસાર મીઠું ઉમેરી બરાબર મિક્સ કરી ધીમા તાપે ચડવા દો. (ગલકાનું પાણી વઘારે ના રહે એટલે એક બટાકાના ટુકડાને ઉમેર્યું છે.).
- ગલકાના શાકમાંથી પાણી છૂટે છે. એટલે પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી થવા દો. ગલકા ચડી જાય એટલે તેમાં લાલ મરચું ઉમેરો. શાકમાંથી તેલ છૂટું પડે ત્યાં સુધી થવા દો. હવે છેલ્લે તેમાં દહીંને બરાબર મીક્સ કરીને ઉમેરો. અને ૨ મિનિટ ઢાંકણ ઢાંકીને પકવા દો.
- પછી ગેસ બંધ કરી લો. હવે પ્લેટમાં કાઢીને કોથમીર ઉમેરીને ગાર્નીશ કરો. ગલકાનું દહીંવાળું શાક તૈયાર.

ગલકાના ભજિયાં



સામગ્રી

- 2 કપ ચણાનો લોટ
- 2 ચમચી ચોખાનો લોટ
- 2 મીડિયમ સાઇઝના ગલકા
- ૧ ચમચી આદુ-મરચાની પેસ્ટ
- 1/2 ચમચી અજમો
- ૧ ચમચી ઝીણા સમારેલા ધાણા
- 1/2 ચમચી લાલ મરચું
- 1/2 ચમચી હળદર
- મીઠું સ્વાદ પ્રમાણે
- તળવા માટે તેલ
- પાણી જરૂર મુજબ

રીત

- સૌ-પ્રથમ ગલકાને છોલી તેને પતલા ગોળ પતીકા પાડી દો અને પાણીમાં રાખી દો.
- એક બાઉલમાં ચણાનો લોટ અને ચોખાનો લોટ લો. તેમાં બધા મસાલા આદુ-મરચાની પેસ્ટ, અજમો, ધાણા નાખી જરૂર મુજબ પાણી નાખી ખીરુ તૈયાર કરો અને તેને ઢાંકીને પંદર-વીસ મિનિટ માટે રહેવા દો.
- તેલ ગરમ કરો તેલ ગરમ થઈ જાય એટલે બે ચમચી તેલ ખીરામાં નાંખી તેને બરાબર મિક્સ કરો પતીકાને ખીરામાં ડુબાડી ગરમ તેલમાં ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી તળિ લો કરો અને તેને કાઢી લો અને તેને ગરમા-ગરમ ચટાણી કે કેચપ સાથે સર્વ કરો
- તૈયાર છે એકદમ ટેસ્ટી ગલકાના ભજિયાં જે વરસાદમાં ખાવાની ખૂબ જ મજા આવે છે.

લીલી ડુંગળીના થેપલાં



સામગ્રી

- 250 ગ્રામ બાજરીનો લોટ
- 250 ગ્રામ ઘઉંનો લોટ
- 150 ગ્રામ લીલી ડુંગળી
- 100 ગ્રામ ઝીણી સમારેલી કોથમીર
- 2 ચમચી લીલા મરચા આદુની પેસ્ટ
- 1/2 કપ દહીં
- 1 ચમચી શેકેલું જીરું પાઉડર
- 1 ચમચી હાથથી મસજેલુ આખું જીરું
- 2 ચમચી તલ
- 1 ચમચી ધાણાજીરું
- 1 ચમચી લાલ મરચું
- 1/2 ચમચી હળદર
- 1/4 ચમચી હિંગ
- 2 ચમચી મીઠું
- 6 ચમચી તેલ
- લોટ બાંધવા માટે જરૂરિયાત મુજબ પાણી

રીત

- લીલી ડુંગળીને પાણીથી સાફ કરીને કોરી કરવી. ત્યારબાદ તેને ઝીણી સમારી લેવી.
- એક કથરોટમાં બાજરીનો લોટ, ઘઉંનો લોટ લેવો. તેમાં લીલી ડુંગળી, કોથમીર, તલ, તેલ તથા ઉપર જણાવેલ બધો હવેજ મસાલો નાખવો અને તેને હાથથી મિક્સ કરવું. ત્યારબાદ તેમાં દહીં નાખવું અને જરૂરીયાત પ્રમાણે પાણી નાખીને તેનો લોટ બાંધવો.
- આ લોટમાંથી મીડિયમ સાઇઝના ગોળ થેપલા વણવા અને તેની ફરતે તેલ મૂકીને તેને શેકવા. આ થેપલાને મેં દહીં તથા લાલ ઘોલર મરચાના સોસની સાથે સર્વ કર્યા છે.

લીલી ડુંગળીની કઢી



સામગ્રી

- 1 બાઉલ લીલી ડુંગળી સમારેલી
- 2 થી 3 લીલા મરચાં સમારેલા
- 1 બાઉલ છાસ
- ૨ ચમચી ચણાનો લોટ
- ૧ ચમચી લાલ મરચું
- 1/2 ચમચી હળદર
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- જરૂર પ્રમાણે ગોળ
- વઘાર માટે
- 1 ચમચી તેલ
- 1/2 ચમચી રાઈ
- 1/2 ચમચી જીરું
- ચપટી હિંગ

રીત

- છાશમા ચણાનો લોટ ઓગાળી લેવો.
- લીલી ડુંગળીને ઝીણી સમારી લેવી.
- પેનમાં તેલ મૂકી રાઈ જીરું અને હિંગનો વઘાર કરી લીલી ડુંગળી નાખી તેના લાલ મરચું હળદર મીઠું નાખી થોડી ચડવા દેવી.
- પછી ચણાનો લોટવાળી છાશ નાખી બરાબર મિક્સ કરી ડુંગળીવાળા શાકમાં નાખી તેમાં ગોળ નાખી બરાબર હલાવી લેવું.
- પાંચ મિનિટ ઊકળવા દેવું લીલી ડુંગળીની કઢી તૈયાર છે.

લીલી ડુંગળીનું ખારિયું



સામગ્રી

- 250 ગ્રામ લીલી ડુંગળી
- 2 મોટી ચમચી ઘી
- 1 ચમચી જીરું
- 1/2 ચમચી હળદર
- 1 ચમચી લાલ મરચું પાઉડર
- 1 ચમચી ધાણાજીરું
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર
- ચપટી લિંગ

રીત

- સૌ પ્રથમ લીલી ડુંગળીને ધોઈને કોરી કરવી પછી લીલી ડુંગળીને સમારીલો.
- કડાઈમાં ઘી ગરમ કરવા મુકો. ઘી ગરમ થાય એટલે તેમાં જીરું અને લિંગનો વઘાર કરો. પછી તેમાં હળદર અને લીલી ડુંગળી ઉમેરીને હલાવીલો.
- હવે તેમાં મીઠું નાખીને ત્રણ મિનિટ થવા દો.
- પછી તેમાં ધાણાજીરું અને લાલમરચું પાઉડર એડ કરો. બે મિનિટ પકવાદો થવાદો. લીલી ડુંગળીનું ખારીયું કાચું-પાકું સરસ લાગે છે તેથી વધારે કુક થવા દેવું નહીં.
- લીલી ડુંગળીનું ખારીયું સાઈડ ડિશ તરીકે પીરસવું. આ ખારીયું બાજરીના રોટલા, રોટલી અથવા તો ખીચડી, કઢી સાથે પણ ખાવામાં ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

ખાટી ભીંડી



સામગ્રી

- ૪ કપ અડધીયામાં કાપેલા ભીંડા
- તેલ, તળવા માટે
- ૨ ટેબલ સ્પૂન તેલ
- ૧ ટી સ્પૂન જીરું
- ૧ ટી સ્પૂન રાઇ
- ૧ ટેબલ સ્પૂન અડદની દાળ
- ૫ આખા સૂકા લાલ કાશ્મીરી મરચાં ટુકડા કરેલા
- ૫ થી ૬ કડી પત્તા
- ૧ કપ ઝીણા સમારેલા કાંદા
- ૧/૨ કપ ઝીણા સમારેલા ટમેટા
- ૧ ટેબલ સ્પૂન મરચાં પાવડર
- ૧/૨ ટી સ્પૂન હળદર
- ૧ કપ દહીં, ૧/૨ કપ પાણી સાથે મેળવેલું
- મીઠું, સ્વાદાનુસાર
- પીસીને નાળિયેર-કાજૂની સુંવાળી પેસ્ટ બનાવવા માટે
- ૩/૪ કપ ખમણેલું નાળિયેર
- ૨ ટેબલ સ્પૂન કાજૂ

રીત

- તળવા માટે એક કઢાઇમાં તેલ ગરમ કરી, તેમાં ભીંડા મેળવીને, ભીંડા કરકરા થાય ત્યાં સુધી તળી લીધા પછી તેને કપડા પર સૂકા કરી બાજુ પર રાખો.
- એક કઢાઇમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં જીરું, રાઇ અને અડદની દાળ મેળવો.
- જ્યારે દાણા તતડવા માંડે, ત્યારે તેમાં લાલ મરચાં અને કડી પત્તા મેળવી મધ્યમ તાપ પર ૧૫ સેકન્ડ સુધી સાંતળી લો.
- પછી તેમાં કાંદા મેળવી મધ્યમ તાપ પર ૨ થી ૩ મિનિટ સુધી અથવા કાંદા અર્ધપારદર્શક થાય ત્યાં સુધી સાંતળી લો.
- પછી તેમાં ટમેટા, મરચાં પાવડર, હળદર, નાળિયેર-કાજૂની પેસ્ટ અને મીઠું મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરી મધ્યમ તાપ પર વધુ ૩ થી ૪ મિનિટ સુધી અથવા તેમાંથી તેલ છૂટું પડે ત્યાં સુધી રાંધી લો.
- તે પછી તેમાં દહીં-પાણીનું મિશ્રણ મેળવી, સારી રીતે મિક્સ કરી ધીમા તાપ પર એકાદેક મિનિટ સુધી વચ્ચે-વચ્ચે હલાવતા રહી રાંધી લો.
- છેલ્લે તેમાં તળેલા ભીંડા મેળવી, સારી રીતે મિક્સ કરી ધીમા તાપ પર ૧ થી ૨ મિનિટ સુધી વચ્ચે-વચ્ચે હલાવતા રહી રાંધી લો અને ગરમ-ગરમ પીરસો.

ભીંડાની કઢી



સામગ્રી

- ૨૫૦ ગ્રામ ભીંડા
- ૧/૨ કપ દહીં
- ૧/૨ ચમચી ચણાનો લોટ
- ૧ ચમચી લાલ મરચું
- ૧/૪ મોટી ચમચી હળદર
- ૧ ચપટી હીંગ
- વઘાર માટે તેલ
- ૧ ચમચી રાઈ
- ૧/૨ ચમચી જીરું
- ૧/૨ ચમચી આદુ ખમણેલું
- ૧ ડાળખી મીઠો લીમડો
- જરૂર મુજબ બારીક સમારેલી કોથમીર
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું

રીત

- ભીંડા ને બરાબર ધોઈને સૂકાવી દેવો, હવે એને ગોળ-ગોળ સમારી દેવો.
- પેનમાં તેલ મૂકી તેમાં રાઈ, જીરું નાખી ભીંડા ને વઘારી લો હવે એમાં મીઠું, હળદર નાખી ભીંડા ને થવા દેવું ભીંડા નું શાક થાય એટલે તેમાં મસાલો નાખી મિક્સ કરવું.
- એક ટોપમાં દહીં નાખી તેમાં પાણી નાખી છાશ બનાવવી લેવી, હવે એમાં ચણાનો લોટ નાખી એકસરખું મિક્સ કરવું હવે એમાં મસાલો, હળદર હિંગના સ્વાદ અનુસાર મીઠું નાખી દેવું અને ગેસ ઉપર ઉકાળવા મૂકો, ઉકળી જાય એટલે તેમાં ભીંડાનું શાક ઉમેરી દેવું હવે એમાં કોથમીર, લીમડાના પાન, ખમણેલું આદુ નાખી ઉકાળી લેવું હવે ઉપરથી જીરુંનો વઘાર કરી બાઉલમાં કાઢી ગરમા-ગરમ રોટલી સાથે સર્વ કરો.

ભરેલા ભીંડા



સામગ્રી

- ૨૫૦ ગ્રામ ભીંડો
- ૨ ચમચી પલાળેલા ચોખ્ખાના પોંચા
- ૨ ચમચી બેસન
- ૨ ચમચી લાલ મરચું પાઉડર
- ૧ નાની ચમચી હળદર
- ૨ ચમચી ધાણા જીરું પાઉડર
- ૧ ચમચી લસણની ચટણી
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર
- ૧ નાની ચમચી રાઈ
- ૧ નાની ચમચી જીરું
- ૧ નાની ચમચી હિંગ
- તેલ
- બારીક સમારેલી કોથમીર

રીત

- એક વાડકામાં પલાળેલા પૌવા, બેસન, મીઠું, લસણની ચટણી, લાલ મરચું પાઉડર, ધાણા જીરું પાઉડર, હળદર, બારીક સમારેલી કોથમીર ઉમેરીને મિક્સ કરી લો.
- હવે ભીંડાની ચીરા પડી તેમાં મસાલો ભરી લો.
- હવે આ રીતે બધા ભીંડા ભરી લો.
- હવે એક વાસણમાં તેલ ગરમ મૂકી તેમાં રાઈ, જીરું અને હિંગ નાખો. ત્યારબાદ તેમાં ભરેલા ભીંડા ઉમેરો.
- હવે ભીંડાને ઢાંકીને ધીમા તાપે પાકવા દેવું.
- હવે ભીંડાને રોટલા, છાસ અને પાપડ સાથે સર્વ કરો.

ગવાર ઢોકળી



સામગ્રી

- 250 ગ્રામ સમારેલી ગુવાર
 - 1 વાટકી ઘઉંનો લોટ
 - 1 ચમચી મરચાં પાઉડર
 - 1/2 ચમચી હળદર
 - મીઠું
 - તેલ
- લોટની સામગ્રી
- 1 મોટી ચમચી વાટેલા આદું-મરચાં
 - 1 ચમચી વાટેલું લસણ
 - 1 ચમચી લાલ મરચું પાઉડર
 - 1 ચમચી ધાણાજીરું પાઉડર
 - 1/2 ચમચી હળદર
 - 1/2 ચમચી ગરમ મસાલો
 - મીઠું
 - ખાંડ
 - વઘાર માટે- તેલ, રાઈ, અજમો, હિંગ, લીમડો

રીત

- સૌ-પ્રથમ એક બાઉલમાં ઘઉંનો લોટ, મીઠું, હળદર, હીંગ, અજમો, તેલ ઉમેરીને બરાબર મિક્ષ કરી લો. ત્યારબાદ તેમાં પાણી ઉમેરીને કણક તૈયાર કરો.
- ગવારના ટુકડાં કરીને કુકરમાં વઘાર માટે માટે તેલ મૂકી વઘારની સામગ્રી નાખી ગવાર વઘારો
- તેમાં મસાલા આદું- મરચાં - લસણ નાંખી ઉકળવા મૂકો
- લોટના લુવા કરી, રોટલી વણી, કાપા પાડીને ઉકળતી ગવારમાં નાંખો આમ બધી ઢોકળી નાખી કૂકર બંધ કરી ૧ વિસલ વગાડો... ઢોકળી તૈયાર

ગવાર શિંગનું લસણીયું શાક



સામગ્રી

- 250 ગ્રામ ગવાર શિંગ
- 3 ચમચી તેલ
- 2 ચમચી લસણની પેસ્ટ
- 1 ચમચી તલ
- 1/2 ચમચી અજમો
- ચપટી હિંગ
- 1/2 ચમચી હળદર
- 1/2 ચમચી ધાણાજીરું
- 1/2 ચમચી ગરમ મસાલો
- 1 ચમચી લાલ મરચું પાઉડર
- મીઠું સ્વાદ પ્રમાણે

રીત

- ગુવારશિંગને પાણીથી ધોઈ લૂછી તેના ટુકડા કરી લો. કઢાઈમાં તેલ મૂકી તેલ ગરમ થાય એટલે તેમાં અજમો, તલ, હિંગ નાખી વઘાર કરો. પછી તેમાં લસણની પેસ્ટ, સમારેલી ગુવારશિંગ, મીઠું, હળદર નાખી હલાવી ઢાંકીને પાંચ મિનિટ ધીમા તાપે ચડવા દો. હવે ગુવાર શિંગ ચડી ગઈ છે એટલે તેમાં ધાણાજીરું, ગરમ મસાલો અને લાલ મરચું પાઉડર નાખી, હલાવી, બે મિનિટ રહેવા દો. હવે ગેસ બંધ કરો.
- હવે તૈયાર છે ગુવાર શિંગનું લસણિયા શાક. તેને સર્વિંગ વાડકામાં લઈ સર્વ કરો.

કિસ્મી ગવાર



સામગ્રી

- ૧૫૦ ગ્રામ ગવાર
- ૨ કપ પાણી
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- ૧/૨ હળદળ
- ૧ લીંબુ
- તળવા માટે તેલ
- ૧ ચમચી લાલ મરચાનો પાઉડર
- ૧/૨ ચમચી આમચૂર પાઉડર

રીત

- પ્રથમ એક તપેલીમાં ગુવાર ફળી લ્યો. એટલે ગુવારનાં બી દેખાય તે ગુવારફળી. હવે એક બાઉલમા હળદર, મીઠું અને એક લીંબુનો રસ ઉમેરી પાણી બનાવો તેમાં આ ગુવરફળીને બોળીને હલાવો. અને આખી રાત તેમાં બોળી રાખો
- હવે બીજા દિવસે તેમાંથી પાણી કઢી તેને પાતળા કાપડમાં સૂકવી ઘો એક દિવસ માટે. હવે એક બાઉલમા તેલ મૂકો તેમાં આ ગુવરફળીને તળી લ્યો.
- હવે તેને એક ડિશમાં તળેલી ગુવાર ફળીને મૂકી તેમાં સ્વાદ અનુસાર મીઠું, લાલ મરચાનો પાઉડર, અને આમચૂર પાઉડર નાંખી હલાવો. અને એક ડિશ માં સર્વ કરો તો આપણી કિસ્મી કરારી ગુવારફળી તૈયાર છે.

ટામેટાના મોદક



સામગ્રી

- ૧ કિલો ટામેટા
- ૪ ચમચી દૂધનો પાઉડર
- ૨ ચમચી કોર્ન ફ્લોર
- ૪ ચમચી કોપરાનું છીણ
- ૨ વાટકી ખાંડ
- ૫ ઈલાયચીનો પાઉડર
- ૨ ચમચી ઘી
- ૪ ટીપાં લાલ કૂડ કલર

રીત

- પહેલા ટામેટાને ઉકળતા પાણીમાં નાખીને છાલ ઉતરે એટલે ઉતારી લો અને તેને કશ કરી લો.
- હવે એક નોન-સ્ટિક કડાઈમાં ટામેટાની પ્યુરી નાખીને બરાબર હલાવતા રહો. ઘટ્ટ થવા આવે એટલે એક ચમચી ઘી નાખીને બરાબર શેકીલો. અને ખાંડ નાખીને બરાબર ગોળા જેવું થાય એટલે ઉતારી લેવું.
- હવે ઠંડુ થવા દો. પછી તેમાં કોનેફ્લોર, કોપરાનું ખમણ, ઈલાયચીનો પાઉડર, દૂધનો પાઉડર, કુડકલર નાખવો અને ઘી હાથે લગાવી લો અને બધું મિક્સ કરી લો.
- મોદકનાં મોલ્ડમાં નાખીને મોદક તૈયાર કરી લો.

ટામેટા ઉત્તપમ



સામગ્રી

- ૩ ટોમેટોની પ્યુરી
- ૩ સુખા મરચા
- ૧/૨ ઇંચ આદુ
- ૧/૨ કપ સુજી
- ૧/૨ ચોખાનો લોટ
- ૧/૪ કપ જુવારનો લોટ
- ૩ કપ પાણી
- ૧ લીલું મરચું સમારેલું
- ૧ ઝીણી સમારેલી ડુંગળી
- ૨ ચમચી કોથમીર સમારેલી
- ૧ ચમચી જીરું
- ૧/૨ ચમચી મરી પઉડર
- મીઠું સ્વાદ મુજબ

રીત

- ટામેટાની આદુ અને લાલમરચા નાખીને પ્યુરી કરી લો.
- પછી તેમાં સુજી, જુવારનો લોટ અને ચોખાનો લોટ નાખીને મિક્સ કરો હવે મિશ્રણમાં ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, કોથમીર, જીરું, મીઠું અને મરી પાઉડર નાખી મિક્સ કરો.
- આખીરૂને 20 મિનિટ માટે ઢાંકીને રાખી મૂકવું.
- ખીરૂ જાડું હોય તો ૧ કપ પાણી નાખીને થોડું ઉત્તપમ મુકાય એવું કરો.
- હવે ગરમ તવી પર ખીરું પાથરી ઉત્તપમ બનાવવો. તેના પર તેલ નાખીને બંને બાજુ બરાબર શેકી લેવું.
- હવે ગરમ-ગરમ ટોમેટો ઉત્તપમ ચટણી જોડે સર્વ કરો.



લાલાર્થીની નજરે પોષણ વાટિકા...



પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ દ્વારા મળેલ પોષણવાટિકાની કીટ દ્વારા અમને ઘર આંગણે જ તાજા અને પૌષ્ટિક શાકભાજી મળી રહેલ છે જેના લીધે મહિને અમારે અંદાજે 1500 થી 2000 રૂપિયાની બચત થાય છે. સાથે આ કીટમાં વાનગીની બુક આપવામાં આવેલ જેમાંથી આ શકભાજી વાપરીને રોજ નવી - નવી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ પણ બનાવતા શીખવા મળે છે.

- નિમિષા પીપરોતર
(કિશોરી),
વેરાડ, લાણવડ



મારું બાળક અતિ-કુપોષિતની યાદીમાં આવે છે તે બદલ પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ દ્વારા અમને બિયારણ આપવામાં આવેલ. જે અમે અમારા આંગણમાં ઉગાડ્યું તો તેમાંથી ધાણા, પાલક, મેથી, ભીંડો, ગુવાર જેવું બકાલું ઊગ્યું. કોરોના દરમિયાન 2-3 મહિના સુધી અમારે બહારથી બકાલું લેવા જવું પડતું ન હતું અમે આ જ બકાલું ઉપયોગમાં લીધું અને ખાસ મારા બાળકને આમાંથી અલગ-અલગ વાનગી બનાવીને ખવડાવી.

- કૌશલ્યાબેન ચાનપા
(માતા),
વરવાળા, દ્વારકા





આ બિયારણની મદદથી ઘર આંગણે તાજા શાકભાજી ઉગાડીએ છીએ. સ્વાદમાં પણ આ શાકભાજી મીઠા લાગે છે તેથી શાકભાજી ખાવાના પ્રમાણમાં પણ વધારો થયો છે. સાથે સાથે આર્થિક રીતે પણ અમને ફાયદો થયો છે. આ કીટ આપવા બદલ હું પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિનીટીમનો આભાર માનું છું.

- મધુબેન પરમાર
(સગલાં),
સિંધપુર, ખંભાળિયા

પોષણ વાટિકા કીટમાં આવેલ બિયારણ વાવેલ જે લોકડાઉન દરમિયાન ખૂબ જ ઉપયોગમાં આવેલ સાથે રસાયણ ફ્રી દવા પણ આવેલ હોવાથી બહારથી દવાનો પણ ખર્ચો ન થયો અને કીટમાં આવેલ દવાનો ઉપયોગ કરવાથી સારી ગુણવત્તાવાળા અને રસાયણ ફ્રી શાકભાજી ઉગેલા.

- કાજલબેન યાનપા
(ઘાત્રી માતા),
કલ્યાણપુર



પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ દ્વારા આંગણવાડી પર બિયારણની કીટ આપવામાં આવેલું, જે બિયારણ વાવેલું અને તેમાંથી પાલક, મેથી, ઘાણા, તાંદળજો, ભીંડો, ગુવાર, ચોળી અને ગાજર સારા ઉગેલા અને લાભાર્થીઓ માટે આ શાકભાજીનો ઉપયોગ કરવામાં આવેલ.

- પૂનમબેન મોતા
(આં.વાડી કાર્યકર),
ખંભાળિયા



NAYARA
ENERGY



I. C. D. S.

સાથે



Women & Child Welfare Dept.
Government of Gujarat

**POSHAN
Abhiyaan**

PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment



સહી પોષણ - દેશ રોશન

પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ રિસોર્સ સેન્ટર

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