



NAYARA
ENERGY

સુપુષ્ટિ

બાલશક્તિ, માતૃશક્તિ અને પૂર્ણશક્તિમાંથી
બનતી વાનગીઓની માર્ગદર્શક પુસ્તિકા



I. C. D. S.

સાથે



Women & Child Welfare Dept.
Government of Gujarat



સહી પોષણ - દેશ રોશન



અમલીકરણ સંસ્થાઓ

INDIAN
INSTITUTE OF
PUBLIC HEALTH
GANDHINAGAR



JSI R&T INDIA FOUNDATION

સેક્રેટરી, મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગનો સંદેશ



ગુજરાતના બાળકો, સગર્ભા બહેનો, ધાત્રી માતાઓ અને કિશોરીઓના પોષણ સ્તરમાં સુધારો લાવવા માટે સરકાર દ્વારા તેમને ટેક હોમ રાશન જેમ કે, બાલશક્તિ, માતૃશક્તિ અને પૂર્ણાશક્તિ આંગણવાડી કેન્દ્ર દ્વારા આપવામાં આવે છે. આ ટેક હોમ રાશન ખુબ જ પૌષ્ટિક છે અને તેમાંથી વિવિધ વાનગીઓ બનાવી શકાય છે.

આંગણવાડી કાર્યકર્તાઓ અને પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિની ટીમ દ્વારા બનાવવામાં આવેલ આ પુસ્તિકા થકી પૌષ્ટિક વાનગીઓ બધાને ખૂબ સારી રીતે ઉપયોગમાં આવે એવી મારી આશા છે.

શ્રીમતી મનીષા ચંદ્રા (IAS),
સેક્રેટરી, મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ,
ગુજરાત રાજ્ય

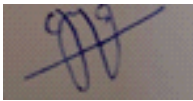
જિલ્લા વિકાસ અધિકારીનો સંદેશ



૨૦૧૯માં પોષણ અભિયાન અંતર્ગત ગુજરાત સરકાર તથા નયારા એનર્જીના સંકલનથી તુષ્ટિ પ્રોજેક્ટ (અમલીકરણ સંસ્થા જે.એસ.આઈ. આર. એન્ડ ટી. ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન, દિલ્હી તથા આઈ.આઈ.પી.એચ., ગાંધીનગર) નો દેવભૂમિ દ્વારકામાં પ્રારંભ થયેલ જે સંકલિત બાળ વિકાસ વિભાગ અને આરોગ્ય વિભાગ સાથે મળીને સંકલિત વિકાસ માટે કાર્યરત છે.

સરકારશ્રીના વિવિધ કાર્યક્રમો, યોજનાઓ તથા તુષ્ટિ પ્રોજેક્ટના માધ્યમથી દેવભૂમિ દ્વારકાના છેવાડાના માનવી સુધી પોષણ અંગેની જાગૃતિ લાવવા તથા ગ્રામ્ય સ્તરે કાર્યરત કર્મચારીઓને વધુ સક્ષમ કરવાનું કાર્ય કરી, કુપોષણને દુર કરવું, તથા કુપોષિત બાળકો, સગર્ભા બહેનો, ધાત્રી માતાઓ અને કિશોરીઓના પોષણસ્તરમાં કઈ રીતે વધારો કરી શકાય તે માટે વધુ અને અસરકારક કામગીરી અને સેવાઓ ગ્રામ્ય સ્તરે તથા દરેક લાભાર્થી સુધી પહોંચે એવી શુભેચ્છા.

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



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

જિલ્લા મહિલા અને બાળ વિકાસ અધિકારીનો સંદેશ



ગુજરાત સરકારના “પોષણ અભિયાન” અને તુષ્ટિ પ્રોજેક્ટ ના સહિયારા પ્રયાસથી દેવભૂમિ દ્વારકાને કુપોષણ માંથી મુક્ત કરીએ. આંગણવાડીનું ગુણવત્તા સ્તર ઊંચું લાવી બાળકો, સ્ત્રીઓ તથા કિશોરીઓનું સ્વાસ્થ્ય સુધારીએ અને પોષણ અંગેની જાગૃતિ ગામડાઓમાં વસતા છેવાડાના માનવી સુધી પહોંચી એક સક્ષમ અને તંદુરસ્ત સમાજનું નિર્માણ કરીએ. પુરક પોષણની આ “સુપુષ્ટિ” પુસ્તિકા દરેક લાભાર્થીને પોષણક્ષમ આહારની ટેવ શીખવે તથા ખૂબજ ફાયદાકારક નીવડે એવી શુભેચ્છા.

“પોષણ અભિયાન” અને “તુષ્ટિ પ્રોજેક્ટ” ના માધ્યમથી દેવભૂમિ દ્વારકાને કુપોષણ અને એનેમિયા મુક્ત બનાવી એક લાંબા સમય સુધીનું સ્વાસ્થ્ય અને સક્ષમ સુપોષિત બનાવીએ.

શ્રીમતી શ્રદ્ધા ત્રિવેદી,

પ્રોગ્રામ ઓફિસર

સંકલિત બાળ વિકાસ યોજના, દેવભૂમિ દ્વારકા

નયારા એનર્જી



“સુપુષ્ટિ” પુસ્તિકા, જેમાં ટેક હોમ રાશન દ્વારા બનાવવામાં આવતી નવીન અને પૌષ્ટિક વાનગીઓ ને પ્રસ્તુત કરતા હું ખુબ જ આનંદ અનુભવું છું. કુપોષણ અને તેની આગામી અસર વિષે બધાને જાણકારી છે, અને તેને ઘટાડવા તથા દૂર કરવાના કોઈ પણ પ્રયત્નો એક સ્વસ્થ સમુદાય, રાજ્ય અને દેશ તરફનું પગલું છે. દેવભૂમિ દ્વારકા જિલ્લા ના ૨૪૯ ગામો ને કુપોષણ મુક્ત કરવા માટે નયારા એનર્જી પ્રતિબદ્ધ છે, જેના માટે આખા જિલ્લામાં બહુ પ્રકારના પ્રયત્નો કાર્યરત છે. સુપુષ્ટિ તે દિશા ની હજી એક પહેલ છે, કારણ કે અમે દ્રઢ પણે માનીએ અને સમર્થન આપીએ છીએ કે, ઘરનું બનેલું પૌષ્ટિક ખાવાનું ખાલી ખાવાનું જ નથી, પરંતુ એક સ્વસ્થ સમુદાયનો આધાર છે.

કુપોષણ નાબુદ કરવા માટે બધી બાજુ થી પગલાંઓ લેવાની અને એક-ઘાર્યા પ્રયત્નો કરવાની જરૂર છે. આ ધ્યેય મહત્વકાંક્ષી જરૂર છે, પણે તેને પ્રાપ્ત કરી શકાય ખરી.

ચાલો સાથે મળી, આગળ વધીએ અને કુપોષણ ને એક ઇતિહાસ તથા કુપોષણ મુક્ત દ્વારકા માટે કાર્ય કરીએ.

શ્રી દિપક અરોરા,

નયારા એનર્જી, વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ-પબ્લિક અફેર્સ

આભાર



પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિનો ધ્યેય ગુજરાતના દેવભૂમિ દ્વારકા જીલ્લાના બાળકો, સગર્ભા બહેનો, ધાત્રી માતાઓ અને કિશોરીઓના પોષણ સ્તરમાં સુધારો લાવવાનો છે. પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત વિવિધ કાર્યક્રમો કરવામાં આવે છે, જેમાંથી એક છે ટેક હોમ રાશનના સેવન માટે લોકો ને જાગૃત અને પ્રોત્સાહિત કરવા. તેને ધ્યાનમાં રાખી સંકલિત બાળ વિકાસ યોજના અને આંગણવાડી કાર્યકર્તાઓ ના સહયોગથી આ વાનગી પુસ્તિકા “સુપુષ્ટિ” બનાવવામાં આવી છે.

તુષ્ટિ પ્રોજેક્ટની ટીમ આ પુસ્તિકાને લોકો સુધી પહોંચાડવામાં સંકલિત બાળ વિકાસ યોજના તથા ગુજરાત સરકાર ને સહયોગ પૂરો પાડશે.

હું જિલ્લા વિકાસ અધિકારી, સંકલિત બાળ વિકાસ યોજના ના પ્રોગ્રામ ઓફિસર તેમજ બધા ફન્ટલાઈન કાર્યકર્તા, તથા પ્રોજેક્ટની ભાગીદારી સંસ્થાઓ, નયારા એનજી અને આઈ.આઈ.પી.એચ ગાંધીનગર નો જરૂરી સહયોગ પૂરો પાડવા બદલ આભાર વ્યક્ત કરું છું.

Niraj Agrawal

નીરજ અગ્રવાલ,

ડાઈરેક્ટર, જે.એસ.આઈ આર એન્ડ ટી ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન

પ્રસ્તાવના

દેવભૂમિ દ્વારકાને કુપોષણ મુક્ત કરવાના અભિયાનમાં અમારી પહેલ છે. માનવીએ આરોગ્યપ્રદ અને માનભેર જીવન જીવવા માટે યોગ્ય પોષણયુક્ત આહારનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ખાસ કરીને બાળકો, સગર્ભા બહેનો, ધાત્રી માતાઓ અને કિશોરીઓનું પોષણ સ્તર સુધરે તે માટે પુરક પોષણ(ટેક હોમ રાશન) માંથી બનતી વાનગીઓની તુષ્ટિ પ્રોજેક્ટ મારફતે લાભાર્થી દીઠ અને એમની ઉંમર દીઠ 'સુપુષ્ટિ' પુસ્તિકા બનાવવામાં આવી છે જેનો ઉદ્દેશ્ય રસપ્રદ વાનગીઓ બનાવી પુરક પોષણનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરી લાભાર્થીઓનું પોષણ સ્તર ઊંચું લાવવાનો છે. ઉક્ત પુસ્તિકા પોષણક્ષમ આહાર બનાવવા માટેની છે.

હેતુઓ

૬ માસ થી ૩ વર્ષના બાળકોમાં
બાલશક્તિનો ઉપયોગ વધારવા માટે

કિશોરીઓમાં
પૂર્ણશક્તિનો ઉપયોગ વધારવા માટે

સગર્ભા બહેનોમાં
માતૃશક્તિનો ઉપયોગ વધારવા માટે

ધાત્રી માતાઓમાં
માતૃશક્તિનો ઉપયોગ વધારવા માટે

લાભાર્થીઓના આહારમાં
વધુ કેલરી અને પોષક તત્વો ઉમેરવા માટે

અમલીકરણ

પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ દ્વારા ટી.એચ.આર. નો વપરાશ વધુમાં વધુ થઈ શકે તે હેતુથી લાભાર્થીઓ (જેવા કે ગર્ભવતી મહિલાઓ અને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટે માતૃશક્તિ, કિશોરવયની છોકરીઓ માટે પૂર્ણશક્તિ, અને ૬ માસ થી ૩ વર્ષ સુધીના બાળકો તેમજ ૩ વર્ષ થી ૫ વર્ષના કુપોષિત બાળકો માટે બાલશક્તિ માંથી) જુદી જુદી વાનગીઓ બનાવતા શીખે એ માટે 'સુપુષ્ટિ' પુસ્તિકા બનાવવામાં આવી છે.

પુસ્તિકા વિશે

ઉક્ત 'સુપુષ્ટિ' પુસ્તિકા લાભાર્થીઓ જેમ કે બાળકો, કિશોરીઓ, સગર્ભા બહેનો, ધાત્રીમાતાઓ વગેરે ને માટે પુરક પોષણ(ટેક હોમ રાશન) માંથી બનતી વાનગીઓને લાભાર્થી દીઠ અને એમની ઉંમર દીઠ વર્ગીકૃત કરી બનાવવામાં આવેલ છે, જે લાભાર્થીઓમાં પુરક પોષણ(ટેક હોમ રાશન) વિષે જાગૃતિ લાવવા, વધુમાં વધુ ઉપયોગમાં લેવા તથા આરોગ્યપ્રદ આહર બનાવવામાં મદદરૂપ થશે.

અનુક્રમણિકા

બાલશક્તિમાંથી બનતી વાનગી

ક્રમ	વાનગીનું નામ	પેજ નંબર
1	શક્તિ વર્ધક શીરો	12
2	રાબ	13
3	મગસ	14
4	દાળ ઢોકળી	15
5	પુડલા	16
6	સુખડી	17
7	ખીર	18
8	વેજિટેબલ પરાઠા	19
9	વેજિટેબલ મુઠીયા	20
10	મેથી અને સરગવાના થેપલા	21
11	વેજિટેબલ હાંડવો	22
12	શિંગ- તલ ના લાડુ	23
13	દાલવડા	24
14	કઢી પકોડા	25

અનુક્રમણિકા

પૂર્ણશક્તિ અને માતૃશક્તિમાંથી બનતી વાનગી

ક્રમ	વાનગીનું નામ	પેજ નંબર
1	પાતરા	27
2	ફરસી પુરી	28
3	ખજૂર શિંગના લાડુ	29
4	રવાના ઢોકળા/ઈંડલી	30
5	મિઠાઈ શાકભાજીના પુડલા	31
6	સરગવાની પુરી	32
7	વેજિટેબલ ખીચડી	33
8	મેથીના ભજીયા	34
9	બરફી/મગસ	35
10	મેથી પાલકના થેપલા	36
11	વેજિટેબલ હાંડવો	37
12	વેજિટેબલ કટલેટ	38
13	વેજિટેબલ રોલ	39
14	મેંદુવડા	40
15	ઉપમા	41
16	પૂર્ણાવડા	42

બાલશક્તિમાંથી બનતી વાનગી



શક્તિ વર્ધક શીરો



સામગ્રી

- બાલશક્તિ પાવડર – ૧૨૫ ગ્રામ (૧ વાટકી)
- ઘી/ તેલ – ૨ ચમચી
- ગોળ – ૧૦ ગ્રામ
- પાણી અથવા દૂધ – ૨ વાટકી (૨૦૦ મિલી)
- સજાવટ માટેની સામગ્રી - શિંગદાણા

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ બાલશક્તિ પાવડરને એક કઢાઈમાં બે ચમચી ઘી કે તેલ નાખીને ઘીમી આંચ પર શેકો.
- ત્યારબાદ એક વાટકીમાં પાણી લઈ ૧૦ ગ્રામ ગોળનું પાણી તૈયાર કરો. શેકેલા બાલશક્તિ પાવડરમાં ગોળનું પાણી ઉમેરી હલાવતા રહો.
- બાલશક્તિ પાવડરને હલાવતી વખતે ગેસને મધ્યમ આંચ પર રાખો. પાણી બળી જાય અને ઘી છુટ્ટુ પડે ત્યાં સુધી મધ્યમ આંચે હલાવતા રહો.
- ઘી છુટ્ટુ પડે એટલે ગેસ બંધ કરો.
- શક્તિ વર્ધક શીરાને વાટકીમાં કાઢીને તેની પર શિંગદાણાનો પાવડર ભભરાવી બાળકને ખવડાવો.

રાબ



સામગ્રી

- બાલશક્તિ પાવડર - ૧ વાટકી
- ગોળ - ૧૦ ગ્રામ
- પાણી અથવા દૂધ - ૨.૫ વાટકી
- સજાવટ માટેની સામગ્રી - શેકેલા શિંગદાણા, તલ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ બાલશક્તિ પાવડરને ગરમ કઢાઈમાં નાખીને ધીમા તાપે શેકો.
- ત્યારબાદ એક વાટકીમાં પાણીને લઈ ગોળને પાણીમાં ઓગાળીને ગોળનું પાણી તૈયાર કરો.
- બીજા ગેસ પર ગોળના પાણીને ઉકાળો. ઉકાળેલા ગોળના પાણીને ધીમે ધીમે બાલશક્તિ પાવડર વાળી કઢાઈમાં નાખીને હલાવતા રહો.
- પાણી નાખીને હલાવતી વખતે મિશ્રણમાં ગઠ્ઠા ન પડે એ વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.
- સંપૂર્ણ મિશ્રણને ૨ મિનિટ સુધી ઉકાળો. તૈયાર છે રાબ.
- રાબને વાટકીમાં કાઢીને તેની ઉપર તલ કે શિંગદાણાનો પાવડર ભભરાવી બાળકને ખવડાવો.
- પાણીની જગ્યાએ દૂધ પણ વાપરી શકાય. શિયાળામાં તેમાં ચપટી સૂંઠ કે આદૂ પાવડર સ્વાદ અનુસાર ઉમેરી શકાય.

મગસ



સામગ્રી

- બાલશક્તિ પાવડર - ૨ વાટકી
- ચણાનો કરકરો લોટ - ૧/૨ વાટકી
- ઘી / તેલ - ૫૦ ગ્રામ
- પાઉડર ખાંડ - ૫૦ ગ્રામ (સ્વાદઅનુસાર)
- ઈલાયચી, જાયફળ પાવડર - ૧/૨ ચમચી
- સજાવટ માટેની સામગ્રી - શિંગદાણા

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ એક તપેલીમાં ૨ વાટકી બાલશક્તિ પાવડર અને અડધી વાટકી ચણાના લોટનું મિશ્રણ બનાવો.
- ત્યારબાદ કઢાઈને ગેસ પર મધ્યમ આંચ પર મુકો.
- હવે તેમાં ૫૦ ગ્રામ ઘી / તેલ ગરમ થાય ત્યાર પછી તપેલીમાં રહેલ મિશ્રણને કઢાઈમાં નાખીને મિશ્રણ આછુ ગુલાબી રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકો.
- હવે તેમાં દળેલી ખાંડ, ઈલાયચી અને જાયફળનો પાવડર ઉમેરી ઘી / તેલ છુટું પડે ત્યાં સુધી ઘીમા તાપ પર શેકો.
- ત્યાર બાદ એક નાની થાળીમાં તેના ચકતા કરવા માટે પાથરી દો.
- સજાવટ માટે તેની ઉપર શેકેલા શિંગદાણા કે તેનો પાવડર ભભરાવો, તૈયાર છે મજબૂત રાખતો મગસ.
- મિશ્રણ ઠરી જાય પછી તેના નાના ભાગ પાડીને હવા ચુસ્ત ડબ્બામાં ભરી દો. બાળકને ભૂખ લાગે ત્યારે ખવડાવો.

દાળ ઢોકળી



સામગ્રી

- બાલશક્તિપાવડર - ૧ વાટકી
- ઘઉંનો લોટ - ૧ વાટકી
- તુવેરદાળ - ૫૦ ગ્રામ
- તેલ - ૫૦ ગ્રામ
- રાઈ - ૧/૨ ચમચી
- જીરું - ૧/૨ ચમચી
- ટામેટા - ૧ નંગ
- મરચા, આદુ, લસણની પેસ્ટ - ૧ ચમચી
- સરગવાના પાન, મીઠો લીમડો, કોથમીર - પ્રમાણસર
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- શિંગદાણા - ૫ ગ્રામ
- હળદર - ૧ ચમચી
- ગોળ - ૫ ગ્રામ
- મરચું પાવડર - ૧ ચમચી
- સજાવટ માટેની સામગ્રી - કોથમીર

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ ફૂકરમાં, પ્રમાણસર પાણી, હળદર અને શિંગદાણા નાખીને દાળને ગેસ પર મધ્યમ આંચે બાફવા માટે મુકો. ત્રણ સીટી વાગે ત્યારબાદ ગેસને બંધ કરો અને તેને ઠંડુ થવા દો.
- હવે એક થાળીમાં બાલશક્તિ અને ઘઉંનો લોટ લઈ તેમાં અજમો, હિંગ, હળદર, મીઠું, લાલ મરચું પાવડર અને એક ચમચી તેલ નાખીને રોટલી જેવો લોટ બાંધી લો. હવે બાફેલી દાળને બહાર કાઢીને તેને વલોવી તેમાં પ્રમાણસર પાણી નાખો.
- એક કઢાઈમાં વઘાર માટે તેલ ગરમ કરી તેમાં રાઈ, હિંગ અને મીઠો લીમડો નાખી તતડાવો. ત્યારબાદ તેને ધીમે આંચે રાખીને તેમાં ટામેટાના ઝીણા ટુકડા અને આદુ-લસણ-મરચાની પેસ્ટ નાખીને ૨ મિનિટ સુધી સાંતળો.
- તૈયાર કરેલા વઘારની સાથે લાલ મરચું નાખીને તરત જ બાફેલી દાળ નાખીદો. ૫ મિનિટ સુધી દાળને ઉકળવા દો. દાળ ઉકળે ત્યાં સુધી લોટના લૂઆ કરી તેને રોટલીની જેમ વણી અને તેના કાપા પાડીને તેને ઉકળતી દાળમાં નાખો.
- હવે તેમાં ગોળ નાખીને ફૂકરનું ઢાંકણ બંધ કરીને તેને ૫ મિનિટ સુધી ઉકાળો. તૈયાર છે આપણી ગુજરાતી દાળ ઢોકળી.
- સજાવટ માટે ઉપરથી લીલા ઘાણા નાખીને બાળકને ખવડાવતી વખતે તેની વાટકીમાં એક ચમચી તેલ/ઘી ઉમેરો.
- દાળ ઢોકળીમાં બાફેલી આખી તુવેર નાખીને ખવડાવશો તો તે પણ બાળકને પસંદ આવશે.

પુડલા



સામગ્રી

- બાલશક્તિ પાવડર-૧ વાટકી
- ઘઉંનોલોટ-૧/૨ વાટકી
- ગોળ-૨૦ ગ્રામ
- ઉકાળેલું પાણી-૧/૨ ગ્લાસ
- તલ-૧ ચમચી
- તેલ-૨૦ ગ્રામ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ આપેલ સામગ્રીમાં પ્રમાણ અનુસાર એક તપેલીમાં પાણી લઈ તેમાં ગોળ નાખીને પાણી ગરમ કરવું.
- પાણી ઠંડુ થાય પછી તેમાં બાલશક્તિ પાવડર અને ઘઉંનો લોટ, તલ નાખીને ખીરું તૈયાર કરવું. થોડીવાર પછી ગેસ પર તવી મૂકી તેમાં અડધી ચમચી તેલ લગાવી તેમાં તૈયાર કરેલ ખીરું નાખવું.
- એક બાજુ બરાબર ચઢી જાય પછી બીજી બાજુ ચઢાવવા મૂકી પુડલાની આજુબાજુ તેલ લગાવી ગુલાબી રંગના પુડલા ઉતારવા.
- તૈયાર પુડલા બાળકોને ખવડાવો.

સુખડી



સામગ્રી

- બાલશક્તિ પાવડર-૧ વાટકી
- ગોળ - ૧૦ ગ્રામ
- તેલ-૧૦ ગ્રામ
- શિંગદાણા/ તલનો ભૂકો - ૧/૨ વાટકી
- સજાવટ માટેની સામગ્રી- તલ/શિંગદાણા પાવડર

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ એક કઢાઈમાં તેલ લઈ તેમાં ગોળને સમારીને નાખવો.
- ગોળ ઓગળી જાય એટલે ગેસ બંધ કરી ગરમ ગોળમાં બાલશક્તિ પાવડર નાખીને બરાબર મિક્સ કરી થાળીમાં પાથરી તેની ઉપર શિંગનો ભૂકો અને તલ નાખીને સજાવવું.
- તેને ચપ્પુથી ચોરસ ટુકડા કરવા. (સુખડી બનાવતા પહેલા તવી પર શિંગદાણાને શેકીને ફોતરા કાઢીને ભૂકો કરીને તૈયાર રાખવું).
- થાળીમાં સુખડી ઠરી જાય પછી બાળકોને ખવડાવવી.

ખીર



સામગ્રી

- ચોખા (પલાળેલા) – ૨ વાટકી
- દૂધ – ૧.૫ લિટર
- બાલશક્તિ પાવડર – ૧ ચમચી
- એલચી – ૨ નંગ
- ખાંડ – ૧ વાટકી

બનાવવા માટેની રીત

- એક કઢાઈમાં દૂધ ગરમ કરો અને પછીના ઉપયોગ માટે થોડી ચમચી દૂધ રાખો.
- ચોખાને અડધો કલાક પાણીમાં પલાળી રાખી પછી તેને ઉપયોગમાં લેવા. ખીરને ઘટ્ટુ બનાવવા માટે થોડા ચોખાના નાના નાના ટુકડા કરી દૂધમાં નાખો.
- ચોખાને દૂધમાં રંધાવા દો. દૂધ ઘટ્ટુ થવા લાગે એટલે તેમાં એલચીનાં દાણા અને ખાંડ નાંખો.
- દૂધને ઘટ્ટુ કરવા માટે, બાલશક્તિ પાવડરને અલગ કાઢેલ દૂધમાં મિક્સ કરો અને આ મિશ્રણને ખીરમાં ઉમેરો.
- ખીર પીરસવા માટે તૈયાર છે.

વેજીટેબલ પરાઠા



સામગ્રી

- બાલશક્તિ-૧ વાટકી
- શાકભાજી - ૫૦ ગ્રામ
(લીલાવટાણા, ગાજર, બટાકા)
- મરચા, આદુ, લસણની પેસ્ટ - ૧ ચમચી
- મરચું પાવડર - ૧/૨ ચમચી
- તલ, શિંગદાણાનો ભૂકો - ૧૦ ગ્રામ
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- ઘઉંનો લોટ - ૧/૨ વાટકી
- હળદર - ૧/૨ ચમચી
- ગરમ મસાલો - ૧/૨ ચમચી
- લીંબુ - ૧ નંગ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ બધી શાકભાજીને બાફી લઈ તેને મસળી લેવા.
- ત્યારબાદ બાફેલા શાકભાજીમાં આપેલ સામગ્રી અને પ્રમાણ અનુસાર બધા મસાલા નાખીને મિક્સ કરવું.
- પછી તેમાં બાલશક્તિ પાવડર અને ઘઉંનો લોટ ઉમેરીને કણક બાંધવી.
- તેમાંથી લુવા કરી પરાઠા વણી લેવા.
- ગેસ પર તવી મૂકી પરાઠાને થોડું તેલ લગાવી શેકી લેવા.
- તૈયાર પરાઠા બાળકોને ખવડાવવા.

વેજીટેબલ મુઠીયા



સામગ્રી

- બાલશક્તિ પાવડર- ૧ વાટકી
- હળદર - ૧/૨ ચમચી
- પાલક, મેથી, દૂધી, સરગવાના પાન - ૫૦-૫૦ ગ્રામ
- મરચું, આદુ, લસણની પેસ્ટ - ૧ ચમચી
- તેલ - ૨૦ ગ્રામ
- અજમો - પ્રમાણસર
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- ઘઉંનો લોટ - ૧/૨ વાટકી
- મરચું પાવડર - ૧/૨ ચમચી
- તલ - ૧ ચમચી
- રાઈ - ૧ ચમચી
- મીઠો લીમડો - પ્રમાણસર
- સજાવટ માટે સામગ્રી - લીલા ઘાણા પાન, તલ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ ભાજી વાપરવી હોય તો તેને બે પાણીએ (સમાર્યા વિના) ધોઈ લેવી. સરગવાના પાન પણ ધોઈ લેવા. એક વાટકીમાં ભાજી અને સરગવાના પાનને ઝીણા સમારી લેવા.
- તેમાં બધા મસાલા નાખીને મિક્સ કરવું. ત્યારબાદ તેમાં બાલશક્તિ પાવડર અને ઘઉંનો લોટ ઉમેરી મિક્સ કરી મુઠીયા વાળવા. સાથે એક તપેલામાં કાઠો ડૂબે તેટલું પાણી લઈ ગરમ કરવા મૂકવું.
- કાંઠા પર કાણાવાળુ ઢાંકણ મૂકી તેના પર વળેલા મુઠીયા મૂકી ૧૦ મિનિટ બાફવા મુકવા. (મુઠીયામાં ચપ્પુ કે ચમચી ખોસીને જોવું. જો ખીરું, ચપ્પુ કે ચમચી પર ચોંટે નહીં તો મુઠીયા બફાઈ ગયા છે તેમ સમજવું). બફાઈ ગયેલા મુઠીયાના નાના ટુકડા કરવા.
- એક તપેલી કે કઢાઈમાં વઘાર માટે તેલ મૂકી, તેલ આવી જાય તેમાં રાઈ, તલ અને મીઠો લીમડો નાખી તતડી જાય પછી તેમાં ટુકડા કરેલા મુઠીયા નાખી મિક્સ કરી ગેસ પરથી ઉતારીને કોથમીર ધોઈને નાખી સજાવટ કરી બાળકોને ખવડાવવા.

મેથી અને સરગવાના થેપલા



સામગ્રી

- બાલશક્તિ પાવડર – ૧ વાટકી
- પાલક, મેથીની ભાજી, દૂધી, સરગવાનાપાન – ૫૦ ગ્રામ
- દહીં – ૧/૪ વાટકી
- મરચા, આદુ, લસણની પેસ્ટ – ૧/૨ વાટકી
- મરચાનો પાવડર – ૧/૨ ચમચી
- મીઠું – સ્વાદ અનુસાર
- ઘઉંનો કરકરો લોટ – ૧/૨ વાટકી
- તેલ – ૨૦ ગ્રામ
- હળદર – ૨ ચમચી

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ જે ભાજી વાપરવી હોય તેને બે પાણીથી (સમાર્યા વિના) ઘોઈ લેવી. સરગવાના પાનને પણ ઘોઈ લેવા.
- એક વાટકીમાં ભાજી અને સરગવાના પાનને સમારી લેવા.
- તેમાં બધા મસાલા નાખીને દહીં નાખી બરાબર મિક્સ કરવું.
- ત્યારબાદ તેમાં બાલશક્તિ પાવડર અને ઘઉંનો લોટ નાંખો અને કણક બાંધવી.
- તેના નાના લુવા કરી થેપલા વણવા. ગેસ ચાલુ કરી તવી મુકીને થેપલા શેકી લેવા.
- તૈયાર થેપલા બાળકોને ખવડાવવા.

વેજીટેબલ હાંડવો



સામગ્રી

- બાલશક્તિ પાવડર – ૨ વાટકી
- મિક્સદાળ – ૧ વાટકી (તુવેરદાળ, મગદાળ, ચણાદાળ)
- લીલી શાકભાજી – ૨૫૦ ગ્રામ (લીલાવટાણા, ગાજર, દૂધી, લીલીતુવેર)
- હળદર – ૧/૨ ચમચી
- રાઈ – ૧/૨ ચમચી
- તલ – ૧ ચમચી
- મીઠું – સ્વાદ અનુસાર
- ચોખા – ૧/૨ વાટકી
- આદું, લસણ, મરચાની પેસ્ટ – ૧ ચમચી
- જીરું – ૧/૨ ચમચી
- તેલ – ૧૦૦ ગ્રામ
- સજાવટ માટેની સામગ્રી – કોથમીર અને કોપરાનું છીણા.

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ ચોખા અને દાળને ૬ થી ૭ કલાક સુધી પલાળી રાખો. ત્યારબાદ તેને મિક્સરમાં અઘકચરું ખીરું તૈયાર કરી તેમાં બાલશક્તિ પાવડર નાખીને મિક્સ કરવું.
- ગાજર, દૂધીને છીણી લેવી. વટાણા અને તુવેરના દાણાને બાફી લેવા. ત્યારબાદ બધા શાકભાજીને મિશ્રણમાં ઉમેરવા.
- તેમજ તેમાં જરૂરી મસાલા નાખીને બરાબર હલાવી મિક્સ કરવું. એક કઢાઈને ગેસ પર ગરમ કરી તેમાં એક ચમચી તેલ નાખી રાઈ, જીરું અને તલ નાખી વઘાર થવા દો. તેમાં મિશ્રણમાંથી એક ચમચો નાખી કઢાઈ ઢાંકી ધીમે તાપે ચઢવા દો. એક બાજુ બરાબર ચઢી જાય પછી ઉલટાવી બીજી બાજુ ધીમે તાપે ચઢવા દો.
- બંને બાજુ બરાબર ચઢી ગયા બાદ કોથમીર અને કોપરાના છીણથી સજાવટ કરી બાળકોને ખવડાવો.

શિંગ- તલના લાડુ



સામગ્રી

- બાલશક્તિ પાવડર – ૧૦૦ ગ્રામ
- શિંગદાણા – ૧૦૦ ગ્રામ
- તલ – ૫૦ ગ્રામ
- એલચી પાવડર – ૧/૨ ચમચી
- ગોળ – ૧૦૦ ગ્રામ
- સજાવટ માટેની સામગ્રી – કોપરાનું છીણ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ શિંગદાણાને શેકીને તેના ફોતરા કાઢી લેવા.
- ત્યારબાદ તેને અઘકચરા વાટી લેવા. તલને તવી પર શેકી લેવા.
- એક કઢાઈમાં તેલ મૂકી ગોળનો પાયો કરવો. (ગોળનો પાયો કરતી વખતે ધ્યાન રાખવું કે ગોળ ઓગળે કે તરત જ ગેસ બંધ કરવો).
- ત્યારબાદ તેમાં શિંગદાણાનો ભૂકો, શેકેલા તલ અને બાલશક્તિ પાવડર આપેલ પ્રમાણ મુજબ મિક્સ કરવા.
- ત્યારબાદ ગરમ મિશ્રણમાંથી તરત જ નાના નાના લાડુ વાળી લેવા. સજાવટ માટે લાડુને કોપરાના છીણમાં રગદોળવા.
- તૈયાર લાડુ બાળકોને ખવડાવવા.

દાલવડા



સામગ્રી

- ચણાની દાળ - ૩/૪ વાટકી
- અળદની દાળ - ૧/૪ વાટકી
- તુવેરની દાળ - ૧/૪ વાટકી
- મગની દાળ - ૧/૪ વાટકી
- બાલશક્તિ પાવડર - ૨ ચમચી
- મીઠો લીમડો - ૨ ચમચી
- કોથમીર - ૨ ચમચી
- હિંગ - એક ચપટી
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- મરચાં, આદુની પેસ્ટ - ૧ ચમચી
- તેલ - તળવા માટે

બનાવવા માટેની રીત

- બધી દાળને સારી રીતે ઘોઈ લો. ઘોયા પછી દાળને ૨ કલાક પલાળી રાખો.
- ૨ કલાક પછી દાળને પાણીથી છૂટી કરી લેવી અને તેને ૧૦ મિનિટ સુધી એક વાટકીડાં ઉપર પાથરી દેવી. હવે દાળની અઘકચરી પેસ્ટ બનાવી લેવી.
- હવે પેસ્ટમાં બાલશક્તિ પાવડર, બારીક સમારેલો મીઠો લીમડો, કોથમીર, હિંગ અને મીઠું નાખો. તેમને સારી રીતે મિક્સ કરો અને નરમ કણક તૈયાર કરો.
- હવે કણકના નાના-નાના લુઆ બનાવો અને થોડું દબાવીને લુઆને ચપટા કરી વડા વાળવા.
- એક કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં બનાવેલા વડાને તળવા માટે નાખો.
- વડા ગોલ્ડન અને ક્રિસ્પી થાય ત્યાં સુધી મધ્યમ તાપ પર તળવા.
- તૈયાર છે દાલવડા.

કઢી પકોડા



સામગ્રી

- બાલશક્તિ પાવડર – ૧/૨ વાટકી
- ડુંગળી- ૧ વાટકી (સમારેલી)
- મેથી- ૨૦૦ ગ્રામ
- ચણાનો લોટ- ૧/૨ વાટકી
- છાશ કે દહીં,
- લાલ મરચું પાવડર – ૧/૨ ચમચી
- હિંગ- ૧ ચપટી
- મેથીના દાણા- ૫ ગ્રામ
- લાલ આખા મરચા ૧-૨
- લીલાં મરચાં ૧-૨
- લસણ – ૫-૬ કળી
- જીરું – ૧/૨ ચમચી
- તેલ- તળવા માટે
- આખા ધાણા

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ પકોડા બનાવવા માટે ચણાનો લોટ લઈ એમાં બાલશક્તિ, ઝીણી સમારેલી મેથી, ડુંગળી, સહેજ હળદર, આખા ધાણા ક્રશ કરીને તેમજ મીઠું ઉમેરી પાણી નાખી બરાબર મિક્ષ કરી બેટર તૈયાર કરવું.
- કડાઈમાં તેલ ગરમ કરી પકોડા તળી લેવા.
- હવે કઢી માટે પહેલા છાસ કે દહીં લઈ એમાં જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરી ચણાનો લોટ નાખી બરાબર મિક્ષ કરી લેવું.
- હવે કડાઈમાં તેલ લઈ એમાં રાઈ તતડાવી, જીરું, મેથીના દાણા, હિંગ, લીલામરચા, લસણ, આખા લાલ મરચાં ઉમેરી થોડી વાર થવા દઈ એમાં ચણાનો લોટ મિક્ષ કરેલ છાસ નાખી બરાબર હલાવતા રહેવું.
- હવે કઢીને ઉભરો આવે ત્યાં સુધી બરાબર થવા દેવી.
- પછી એમાં અગાઉ તળેલ પકોડા ઉમેરી થોડી વાર થવા દઈ એની ઉપર જીરું, લાલ મરચું પાવડર કે આખા લાલ મરચાનો વઘાર કરી નાખવું. હવે છેલ્લે સમારેલી કોથમીર નાખવી. આપના કઢી પકોડા તૈયાર છે.

પૂર્ણશક્તિ અને માતૃશક્તિમાંથી બનતી વાનગીઓ



પાતરા



સામગ્રી

- અળવીના પાન - ૨૫૦ ગ્રામ
- માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ - ૧ વાટકી
- ચણાનોલોટ - ૧/૨ વાટકી
- ગોળ - ૧૦ ગ્રામ
- લીબું - ૧ નંગ
- આદુ, લસણ, મરચાંની પેસ્ટ - ૧ ચમચી
- તલ, શિંગદાણાનો ભૂકો - ૧/૨ વાટકી
- તેલ - ૩૦ ગ્રામ
- રાઈ, જીરુ, તલ - ૧-૧ ચમચી
- સજાવટ માટેની સામગ્રી - કોપરાનું છીણ, તલ, શિંગદાણાનો ભૂકો, કોથમીર

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ અળવીના પાનની પાછળની નસો કાઢી બે પાણીથી પાનને ધોઈને કોરા કરવા.
- એક તપેલીમાં માતૃશક્તિ કે પૂર્ણાશક્તિનો પાઉડર અને ચણાનો લોટ લઈ તેમાં ગોળ, લીબુનો રસ, આદુ-લસણ મરચાંની પેસ્ટ, મીઠું અને જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરી ખીરું તૈયાર કરવું. થાળી ઊંઘી મુકીને તેની ઉપર અળવીનું એક પાન મૂકી ઉપર ખીરું ચોપડવું, તેની ઉપર બીજું પાન મુકીને ફરીથી તેના ઉપર ખીરું ચોપડવું.
- આમ ત્રણ-ચાર પાનનું એક બીડું વાળીને રોલ વાળવો, આમ બધા જ અળવીના પાનના આ રીતે રોલ વાળીને એક તપેલામાં કાઠલો મૂકી, કાઠલો ડુબે તેટલું પાણી મુકીને ગરમ કરવા મૂકવું.
- કાંઠલા પર કાંણા વાળું ઢાંકણ મૂકીને તેની પર અળવીના પાનના વાળેલા રોલ બાફવા મુકવા (ચપ્પુ કે ચમચી વડે ચેક કરવું જો ખીરાનો લોટ ચોટે નહિ તો બફાઈ ગયા સમજવું). આશરે ૧૫ થી ૨૦ મિનિટમાં બફાઈ જશે. બફાઈ ગયા બાદ રોલના ગોળ ટુકડા કરવા.
- એક કઢાઈ કે તપેલીમાં તેલ લઈ તેમાં રાઈ, તલ, અને મીઠા લીમડાનો વઘાર કરીને બાફેલા રોલના ટુકડાને તેમાં નાખીને મિક્સ કરવા. સજાવટ માટે ઉપરથી કોપરાનું છીણ, શીંગદાણાનો ભૂકો, અને કોથમીર નાખી પીરસવું.

ફરસી પુરી



સામગ્રી

- માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ - ૧ વાટકી
- ઘઉંનોલોટ - ૧/૨ વાટકી
- વાટેલા મરી, જીરું, અજમો - ૧ ચમચી
- તેલ મોણ માટે - ૨૦ ગ્રામ
- તેલ - તળવા માટે
- હળદર - ૧/૨ ચમચી
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ એક કથરોટમાં માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિનો પાવડર, ઘઉંનો લોટ લઈ તેમાં મોણ માટે તેલ નાખીને હળદર, મીઠું, વાટેલા જીરું, અજમો, મરી પાઉડર નાખીને લોટ બાંધવો.
- નાના-નાના લુવા બનાવી પૂરી બનાવવી.
- એક કઢાઈમાં તળવા માટે તેલ ગરમ કરવા મૂકવું, તેલ ગરમ થઈ જાય એટલે તેમાં બનાવેલી પૂરીને ગુલાબી રંગની થાય તેવી તળી લેવી.

ખજૂર – શિંગળા લાડુ



સામગ્રી

- માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ – ૧ વાટકી
- ખજૂર – ૧૫૦ ગ્રામ
- શિંગદાણાનો ભૂકો – ૫૦ ગ્રામ
- ઈલાયચી પાવડર – ૧/૨ ચમચી
- ઘી – ૫૦ ગ્રામ
- સજાવટ માટેની સામગ્રી - તલ, કોપરાનું છીણ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ શિંગદાણાને તવી પર શેકીને તેના ફોતરા કાઢીને અઘકચરા વાટી લેવા.
- ખજૂરના ઠળિયા કાઢીને તેના ઝીણા ટુકડા કરી લેવા.
- એક કઢાઈમાં ઘી ગરમ કરીને તેમાં ખજૂરના ટુકડા નાખી બરાબર મિક્સ કરવા.
- ત્યારબાદ તેમાં શિંગદાણાનો ભૂકો, માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિનો પાવડર નાખીને બરાબર મિક્સ કરવું.
- મિક્સ થઈ ગયા બાદ તેમાં ઈલાયચીનો પાવડર નાખી બરાબર મિક્સ કરી ગરમ ગરમ જ તેના લાડુ વાળી લેવા.
- એક થાળીમાં તલ, કોપરાનું છીણ પાથરી તેમાં બનાવેલ લાડુને રગદોળવા.

રવાના ઢોકળા / ઈડલી



સામગ્રી

- રવો - ૧૦૦ ગ્રામ
- સરગવાના પાન - ૧/૨ વાટકી
- ડુંગળી - ૧/૨ વાટકી (સમારેલી)
- મીઠા લીમડાના પાન (વઘાર માટે)
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ પાવડર - ૧ વાટકી
- ટમેટા - ૧/૨ વાટકી સમારેલા
- રાઈ, તલ, મેથીના દાણા - ૧ ચમચી
- છાસ - ૧૦૦ મિલી.
- સજાવટ માટેની સામગ્રી - તલ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ એક તપેલીમાં ૧ વાટકી માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ પાવડર અને ૧૦૦ ગ્રામ રવો લઈ તેમાં છાસ, મેથીના દાણા નાખીને ખીરું તૈયાર કરવું. (મેથીના દાણા નાખવાથી આથો સારો આવશે.)
- આ ખીરાને ૬-૭ કલાક પલાળી રાખી મૂકવું.
- ત્યારબાદ ખીરામાંથી ઢોકળા બનાવવા હોય તો તેમાં આદુ-લસણ-મરચાની પેસ્ટ ૧ ચમચી, મીઠું સ્વાદ અનુસાર નાખીને બરાબર મિક્સ કરવું.
- ત્યારબાદ ઢોકળાના કુકરમાં પાણી ગરમ કરી ડીસમાં તેલ ચોપડી તેમાં ખીરું પાથરીને બાફવા મૂકવું. આ જ ખીરામાંથી ઈડલી બનાવવી હોય ત્યારે ખીરામાં મીઠું નાખીને ઈડલીના સ્ટેન્ડમાં તેલ ચોપડીને ખીરું મુકીને બાફવા મૂકવું.
- ૧૦ - ૧૫ મિનિટમાં બફાઈ જશે. બફાઈ ગયાની ખાત્રી થયા બાદ ઢોકળાને વઘારવા, વઘારવા માટે એક કઢાઈમાં તેલ લઈ તેલ ગરમ થાય એટલે તેમાં રાઈ, તલ, મીઠો લીમડો નાખીને ઢોકળા નાખીને મિક્સ કરવા.
- ઈડલી બનાવવી હોય તો તેના ચાર કટકા કરીને એક કઢાઈમાં તેલ લઈ ગરમ થાય એટલે તેમાં રાઈ, તલ, મીઠો લીમડો નાખી તતડી જાય એટલે તેમાં સમારેલી ડુંગળી, ટામેટાંને સાંતળીને ઈડલીના કટકા નાખી મિક્સ કરવા.

નોંધ: જો ઈડલી કે ઢોકળાનું કુકર ના હોય તો તપેલીમાં કાંઠલો મુકીને તેની પર થાળી, ડીસ મુકીને બનાવી શકાય.

મિઠ્ઠ શાકભાજીના પુડલા



સામગ્રી

- માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ પાવડર - ૧ વાટકી
- લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી - ૫૦ ગ્રામ (મેથીની ભાજી, પાલકની ભાજી, સરગવાના પાન, કોથમીર)
- આદુ, લસણ, મરચાંનીપેસ્ટ - ૨ ચમચી
- લીંબુ - ૧ચમચી
- તેલ - ૩૦ગ્રામ
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- સજાવટ માટેની સામગ્રી - તલ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ એક તાસ (કથરોટ) માં માતૃશક્તિ / પૂર્ણાશક્તિનો પાવડર લઈ તેમાં જે ભાજી નાખવી હોય તેને પહેલા બેપાણીથી ઘોઈને ઝીણી સમારીને નાખવી.
- તેમાં આદુ-મરચાની પેસ્ટ, મીઠું, તલ અને જરૂર મુજબ પાણી લઈ કણક બાંધવી.
- કણકમાંથી નાના લુવા કરીને પુડલા વણવા.
- ગેસ ચાલુ કરીને તવી ગરમ કરી તેના પર પુડલા તેલ નાખીને શેકી લેવા.

સરગવાની પુરી



સામગ્રી

- ઘઉંનો લોટ - ૨ વાટકી
- માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ - ૧ વાટકી
- સરગવાના પાન - ૧ વાટકી
- લીલા મરચા - ૧ નંગ
- જીરું - ૧ ચપટી
- અજમો - ૧ ચપટી
- હળદર - ૧ ચપટી
- લસણ - ૨-૩ કડી
- મીઠુ - સ્વાદ અનુસાર
- ગરમ મસાલા - ૧ ચપટી

બનાવવા માટેની રીત

- સરગવાના પાનને ઝીણા ઝીણા સમાર્યા બાદ તેમાં બધા મસાલા, ઘઉંનો લોટ અને માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ મિક્સ કરી કણક તૈયાર કરો.
- એક કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરો.
- તૈયાર કરેલ કણકમાંથી તેના લુવા બનાવીને નાની પુરી વણી લો અને તેને ગરમ તેલમાં તળી લો.
- તેલને સરખું નિતારીને ગરમ ગરમ પીરસો.

વેજીટેબલ ખીચડી



સામગ્રી

- ચોખા - ૧ વાટકી
- મગની ફોતરાવાળી દાળ - ૧ વાટકી
- માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ પાવડર - ૨ ચમચી
- લીલી ડુંગળી - ૧ નંગ ઝીણી સમારેલી
- બટાકા - ૧ નંગ
- શીંગણા - ૧ નંગ
- વટાણા - ૧/૨ વાટકી
- ગાજર - ૧ નંગ
- તુવેરના દાણા - ૧/૨ વાટકી
- સૂકુ લાલ મરચુ - ૧ નંગ
- તમાલપત્ર - ૧ નંગ
- આદુ મરચાંની પેસ્ટ - ૧ ચમચી
- લાલ મરચુ પાવડર - ૧ ચમચી
- હળદર - ૧ ચમચી
- ઘાણાજીરુ - ૧ ચમચી
- મીઠુ - સ્વાદ અનુસાર
- લીંબુનો રસ - ૧ ચમચી
- તેલ - ૨ ચમચી
- રાઈ - ૧/૨ ચમચી
- જીરુ - ૧/૨ ચમચી
- હિંગ - ૧/૪ ચમચી
- પાણી - જરૂર મુજબ

બનાવવા માટેની રીત

- બધાજ શાકભાજી ને સમારી લો સાથે બધાજ મસાલા રેડી કરો. હવે કૂકરમાં તેલ મૂકી. તેલ ગરમ થાય એટલે તેમાં તજ પાન, રાઈ, જીરું નાખો.
- પછી તેમાં લસણ આદુ મરચાં અને ડુંગળી ને ૧ મિનિટ તેલમા ફાય કરો પછી બધા શાક ઉમેરી મિક્સ કરો.
- પછી તેમાં બધો જ મસાલો ચડીયાતો કરવો છેલ્લે માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ પાવડર, દાળ અને ચોખા ઉમેરી માપ પ્રમાણે પાણી નાખીને હલાવો. પછી કુકરમાં ૩ સીટી વગાડો. નોર્મલ થાય પછી તેને થાળીમાં પીરસો.
- ખૂબજ ટેસ્ટી વઘારેલી ખીચડીને છાસ અને પાપડ સાથે પીરસવી.

મેથીના ભજ્યા



સામગ્રી

- ચણાનો લોટ-૫૦૦ગ્રામ
- માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ પાવડર – ૧ વાટકી
- મેથી-૩ ઝૂડી નાની
- લીલા મરચા-૨ નંગ
- તેલ-તળવા માટે
- મીઠો સોડા-૧ ચપટી
- હિંગ-૧/૨ ચમચી
- મીઠું-સ્વાદ અનુસાર
- મરચું પાઉડર-૧/૨ ચમચી
- લસણ-૪ થી ૫ કળી
- હળદર-૧/૪ ચમચી
- પાણી-જરૂર મુજબ

બનાવવા માટેની રીત

- મેથીની જુડી ને ઘોઈને સમારી લેવી, લસણ જીરૂ સમારી લેવું, હવે એક બાઉલમાં ચણા નો લોટ ચાળીને તેમાં માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ પાવડર, હળદર, મીઠું, મીઠા સોડા, હિંગ, મરચું પાઉડર, લસણ, મેથી, સમારેલા મરચા બધું નાખી પાણી નાખી ભજ્યા માટે નો લોટ તૈયાર કરવો.
- હવે ૧૫ મિનીટ માટે ભજ્યાના લોટને ઢાંકીને થોડી વાર રહેવા દો, પછી તેલ ગરમ કરી ગોટા તળી લો.
- મધ્યમ ગેસ પર બરાબર ભજ્યાને તળી લો, અને તેને કુદીનાની ચટણી સાથે પીરસો.

બરફી / મગસ



સામગ્રી

- માતૃશક્તિ / પૂર્ણાશક્તિ - ૧ વાટકી
- ચણાનો કરકરો લોટ - ૧/૨ વાટકી
- ઘી / તેલ - ૫૦ ગ્રામ
- દળેલી ખાંડ - ૫૦ ગ્રામ (સ્વાદ અનુસાર)
- ઈલાયચી, જાયફળ પાવડર - ૧/૨ ચમચી
- સજાવટ માટેની સામગ્રી - શિંગદાણા

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ એક તપેલીમાં બે વાટકી માતૃશક્તિ / પૂર્ણાશક્તિ પાવડર અને અડધી વાટકી ચણાના લોટનું મિશ્રણ બનાવો.
- ત્યારબાદ કઢાઈને ગેસ પર મધ્યમ આંચ ઉપર મુકો.
- હવે તેમાં ૫૦ ગ્રામ ઘી / તેલ ઉમેરો. ઘી કે તેલ ગરમ થાય ત્યાર પછી તેમાં તપેલીમાં રહેલ મિશ્રણને કડાઈમાં નાખીને મિશ્રણ આછું ગુલાબી રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકો.
- હવે તેમાં દળેલી ખાંડ, ઈલાયચી અને જાયફળ પાવડર ઉમેરી ઘીરે તેલ છૂટું પડે ત્યાં સુધી ઘીમા તાપ પર શેકો.
- ત્યારબાદ એક નાની ઉભા કાનાવાળી થાળીમાં તેના ચકતા કરવા માટે પાથરી દો.
- સજાવટ માટે તેની ઉપર શેકેલા શિંગદાણા કે તેનો પાવડર ભભરાવો.
- તૈયાર છે મજબૂત રાખતો મગસ. મિશ્રણ ઠરી જાય પછી તેના નાના ભાગ પાડીને હવાચુસ્ત ડબ્બામાં ભરીદો.

મેથી પાલકના થેપલા



સામગ્રી

- માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ પાવડર - ૧ વાટકી
- ઘઉંનો કરકરો લોટ - ૧/૨ વાટકી.
- પાલક, મેથી, દૂધી, સરગવાના પાન - ૫૦-૫૦ ગ્રામ
- દહીં - ૧/૪ વાટકી
- તલ - ૫ ગ્રામ
- આદુ, લસણ, મરચાંની પેસ્ટ - ૧ ચમચી
- હળદર - ૨ ચમચી
- મરચાં પાવડર - અડધી ચમચી
- તેલ - ૨૦ ગ્રામ
- મીઠું - પ્રમાણસર

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ જે ભાજી વાપરવી હોય તેને બે પાણીએ (સમાર્યા વિના) ધોઈ લેવી.
- સરગવાના પાનને પણ ધોઈ લેવા.
- એક બાઉલમાં ભાજી અને સરગવાના પાનને ઝીણા સમારી લેવા.
- તેમાં બધા મસાલા નાખીને દહીં નાખી મિક્સ કરવું.
- ત્યારબાદ તેમાં માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ પાઉડર અને ઘઉંનો લોટ ઉમેરી કણક બાંધવી.
- તેના નાના લુવા કરી થેપલા વણવા.
- ગેસ ચાલુ કરી તવી પર તેલ નાખીને થેપલા શેકી લેવા.
- તૈયાર થેપલા ખવડાવવા.

વેજીટેબલ હાંડવો



સામગ્રી

- માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ - ૧ વાટકી
- તુવેર, ચણા, મગની દાળ - ૨ વાટકી
- ઘઉંનો કરકરો લોટ - ૧/૨ વાટકી
- દહીં - ૧/૨ વાટકી
- ગોળનો ભૂકો - ૨ ચમચી
- બટાકાનું છીણ - ૧/૨ વાટકી
- દૂધીનું છીણ - ૧/૨ વાટકી
- કેપ્સીકમના બારીક કટકા - ૧/૨ વાટકી
- લીલા વટાણા (કશ કરી) - ૧૦૦ ગ્રામ
- નાળિયેરનું ખમણ - ૧ ચમચી
- શિંગદાણાનો ભૂકો - ૧ ચમચી
- તલ - ૧ ચમચી
- આદુ મરચાંની પેસ્ટ - ૧ ચમચી
- લીલા ઘાણા - ૧/૨ ઝૂડી
- મીઠું, હળદર, મરચું, સોડા, તેલ, રાઈ, હિંગ

બનાવવા માટેની રીત

- ચોખા અને ત્રણેય દાળને પાણીમાં પલાળી રાખવી.
- પલળે એટલે પાણી કાઢી મિક્ચરમાં બધું વાટી લેવું.
- તેમાં દહીં, માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ અને ગોળનો ભૂકો નાંખી, ખીરું બનાવી, ૬-૭ કલાક આથી રાખવું.
- પછી તેમાં બટાકાનું છીણ, દૂધીનું છીણ, કેપ્સીકમના કટકા, કશ કરેલા વટાણા, નાળિયેરનું ખમણ, શિંગદાણાનો ભૂકો, આદુ મરચાંની પેસ્ટ, લીલા ઘાણા, મીઠું, હળદર, સોડા અને ઘઉંના લોટમાં તેલનું મૂઠી જેટલું મોણ નાંખી, બરાબર મિક્સ કરી ખીરું તૈયાર કરવું.
- નોનસ્ટીક પેનમાં તેલ લગાડી ઉપર થોડો લોટ છાંટી, હાંડવાનું ખીરું ભરવુ. ઉપર તલ ભભરાવવા. પછી વધારે તેલમાં રાઈ-હિંગ નાંખી છેલ્લે લાલ મરચાની ભૂકી નાંખી હાંડવા ઉપર વધાર ફરતો રેડી દેવો. બંને બાજુથી હાંડવાને બરાબર ચઢવા દો.
- લીલીચટની - ટામેટો કેચઅપ સાથે કટકા કરી પીરસો.

વેજીટેબલ કટલેટ



સામગ્રી

- માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ પાવડર - ૧ વાટકી
- ફણસી - ૧૦૦ ગ્રામ
- ગાજર - ૧૦૦ ગ્રામ
- વટાણા - ૧૦૦ ગ્રામ
- ચોળી - ૧૦૦ ગ્રામ
- વાટેલા આફું-મરચા - ૨ ટેબલ ચમચી
- કાચા બટાકા - ૨ નંગ
- લીંબુ - ૧ નંગ
- ગરમ મસાલો - ૧/૨ ચમચી
- તેલ - ૧/૨ ચમચી
- ટોસ્ટનો ભૂકકો - ૧ ચમચી
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર

બનાવવા માટેની રીત

- બધાજ શાક ઝીણા સમારીને વરાળથી બાફવા.
- ઠંડા પડે એટલે થોડા છુંદીને તેમાં ટોસ્ટનો ભૂકકો, માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ પાઉડર, આફું મરચા, લીંબુ, ગરમ મસાલો અને મીઠું નાખી બધું ભેગું કરવું.
- હવે કટલેસ બનાવવાના બીબા વડે કટલેસનો આકાર આપવો.
- કટલેસને ટોસ્ટના ભૂકકામાં રગદોળી, નોનસ્ટીક પેનમાં તેલ મૂકી બંને બાજુ સાંતળવું.
- ટમેટો કેચઅપ અથવા ચટણી સાથે પીરસવું.

વેજીટેબલ રોલ



સામગ્રી

- માતૃશક્તિ/ પૂર્ણાશક્તિ પાવડર - ૧ વાટકી
- બટેટા - ૨ નંગ બાફેલા
- ફણાસી - ૧ ચમચી
- ગાજર - ૧ ચમચી ખમણેલ
- કેપ્સીકમ - ૧ ચમચી (ઝીણું સુધારેલું)
- ટામેટું - ૧ નંગ (ઝીણું સુધારેલું બી કાઢીને)
- ડુંગળી - ૧ ચમચી ઝીણી સુધારેલી
- ગરમ મસાલો - ૧ ચમચી
- લાલ મરચું પાવડર - ૧/૨ ચમચી
- ખાંડ - ૧/૨ ચમચી
- મીઠું - ૧/૨ ચમચી
- લીંબુનો રસ - ૧ ચમચી
- તેલ - તળવા માટે
- કોન ફ્લોર - ૨ ચમચી
- બ્રેડનો ભૂકો

બનાવવા માટેની રીત

- બધું શાક ઝીણું સુધારીને મિક્સ કરવું પછી માતૃશક્તિ પૂર્ણાશક્તિ પાવડર, ઘાણાભાજી આદુ-મરચાની પેસ્ટ, મીઠું, લાલ મરચું, ગરમ મસાલો, લીંબુનો રસ, ખાંડ બધું મિક્સ કરવું પછી તેનો રોલ બનાવી કોનફ્લોર (મકાઈના ઝીણા લોટ)માં બોળી બ્રેડના ભુકામા રગદોળી, ગરમ તેલમાં તળવું અને ગરમ ગરમ પીરસવું.

મેંદુવડા



સામગ્રી

- માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ પાવડર
- અડદની દાળ- 300 ગ્રામ
- પાણી પલાળવા માટે - ૨-૩ ગ્લાસ
- પાણી- જરૂર મુજબ (કશ કરવા માટે)
- મીઠું- સ્વાદ અનુસાર
- આદુંનું ખમણ- ૧/૨ ચમચી
- મરી પાઉડર- ૧ ચપટી

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ એક તપેલીમાં અડદની દાળ લઈ તેને બે થી ત્રણ વખત ધોઈ લો. ત્યારબાદ તેમાં બે થી ત્રણ ગ્લાસ જેટલું પાણી ઉમેરી દો, અને તેને સાત થી આઠ કલાક માટે પલાળી દો. પછી તેને પાણી કાઢી ચારણીમાં કાઢી લો.
- ત્યારબાદ મિક્સર જારમાં ૧ ચમચો અડદની દાળ લઈ એક ઘુટડો પાણી ઉમેરી કશ કરી લો. ત્યારબાદ માતૃશક્તિ / પૂર્ણાશક્તિ પાવડર ઉમેરી દો, આ રીતે બધું ખીરું તૈયાર કરી લો અને તેમાં સ્વાદમુજબ મીઠું ઉમેરો.
- ત્યારબાદ બે થી ત્રણ મિનિટ માટે ખીરું એક સાઈડ હલાવતા રહો. પછી જરૂર મુજબ તેલ કઢાઈમાં ગરમ કરવા મૂકી હાથેથી વડા ઉતારી લો.
- આવી રીતે બધા વડા તૈયાર કરી લો અને તેને સાંભાર અને ચટણી સાથે ગરમા ગરમ સર્વ કરો.

ઉપમા



સામગ્રી

- માતૃશક્તિ / પૂર્ણાશક્તિ પાવડર - ૧ વાટકી
- રવો - ૧ વાટકી
- કાંદો ઝીણો સમારેલો - ૧ નંગ
- બાફેલું બટાકું ઝીણું સમારેલું - ૧ નંગ
- લીલું મરચું ઝીણું સમારેલું - ૧ નંગ
- કોથમીર ઝીણી સમારેલી - ૨ ચમચી
- મીઠું - ૧/૨ ચમચી
- તેલ - ૨ ચમચી

બનાવવા માટેની રીત

- બધી સામગ્રી કાપીને તૈયાર કરીને રાખો. એક પેનમાં તેલ ગરમ કરવા મુકો.
- તેમાં લીલા મરચાં ડુંગળી અને બટાકા ઉમેરો પછી તેમાં મીઠું ઉમેરી હલાવી લો. તેમાં રવો અને માતૃશક્તિ / પૂર્ણાશક્તિ પાવડર ઉમેરી શેકી લો.
- સરખો હલાવી તેમાં જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરી સિઝવા દેવું પછી કોથમીર ઉમેરી હલાવીને સર્વ કરી લો.

પૂર્ણાવડા



સામગ્રી

- માતૃશક્તિ/પૂર્ણાશક્તિ-૧વાટકી,
- ચણાનોલોટ - ૧/૨વાટકી
- લીંબુ - ૧/૨ચમચી
- ખાંડ - ૧/૨ચમચી
- તેલ - ૨૫૦ગ્રામ
- કોથમીર-પ્રમાણસર
- બાફેલાબટાકા-૨૦૦ગ્રામ
- આદુ, લસણ, મરચાંની પેસ્ટ - ૨ચમચી
- હળદર - ૧/૨ચમચી
- તલ - ૧ચમચી
- મીઠું - સ્વાદઅનુસાર
- તેલ-તળવામાટે

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમબટાકાનેબાફીલેવા.
- એકતપેલીમાંએકવાટકીમાતૃશક્તિ / પૂર્ણાશક્તિ પાવડર અને અડધીવાટકીચણાનોલોટલઈતેમાંસ્વાદમુજબમીઠુંતેમજજરૂરમુજબપાણીનાખીનેખીરુંતૈયારકરવું.
- બાફેલાબટાકાનીછાલકાઢીલઈતેનેએકવાસણમાંમસળીતેમાંઆદુ-લસણ-મરચાંનીપેસ્ટ, હળદર, મીઠું, લીંબુનોરસ, અનેખાંડસ્વાદઅનુસારનાખીનેતેનાગોળાવાળીલેવા.
- એકકઢાઈમાંતળવામાટેતેલલઈગરમકરવું.
- તેલગરમથઈગયાબાદતૈયારકરેલખીરામાંબટાકાનાગોળાબોળીનેતળવામુકવા.
- પૂર્ણાવાડાગુલાબીરંગનાથાયત્યાંસુધીતળવા.

સંદેશાઓ

જેને શાકભાજી વહાલી, તેને મોઢે હંમેશા લાલી.	બીટ અને ગાજર, તંદુરસ્તી હાજર.
રોજ ખાઓ દૂધી અને કરો લોહીની શુદ્ધિ.	મગ ને ચોખા ના ભૂલે, તો બુદ્ધિના બારણા ખુલે
જે ખાય અળવીનાપાન, તેનો ગુલાબી રહે વાન.	જે પીએ દૂધ, તેના હાડકા રહે મજબુત.
જે ખાય મગ, જલદી માંડે પગ.	ગાજર ખાઓ, આંખો ચમકાવો.
લીલી લીલી ભાજી, આંખો રહે તાજી.	પૌષ્ટિક આહાર, સ્વાસ્થનો આધાર.
જેવો આહાર, તેવો વિચાર.	પૌષ્ટિક આહાર, બાળક કરે વિહાર.
સ્વસ્થ ભોજન લો, શરીર ને રાખો આરોગ્યપ્રદ.	પોષક આહાર આપો, બાળકને સુદ્રઢ બનાવો.
સારું ખાવ, તંદુરસ્ત રહો, સારું જીવો.	સ્વસ્થ સંતુલિત હોય આહાર, ઊર્જા આપે શરીરને અપાર.
જે ધોવે હાથ, તેનું સ્વાસ્થ્ય રહે સાથ.	જ્યાં જ્યાં ગંદકી, ત્યાં ત્યાં માંદગી.
ગંદકીને છોડો, સ્વચ્છતાને જોડો.	ગંદકીને દુર ભગાવો, ઘરતીને સ્વર્ગ બનાવો.



પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ રિસોર્સ સેન્ટર

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