

• आळीव दशमी •

साहित्य : हरभऱ्याचे पीठ	- ५ ग्रॅ.	गूळ	- ५० ग्रॅ.
आळीवाचे पीठ	- ८ ग्रॅ.	तूप	- ५ ग्रॅ.
गव्हाचे पीठ	- ३२ ग्रॅ.	दुध	- गरजेनुसार

कृती :-

१. हरभऱ्याच्या पिठात आळीवाचे पिठ, गव्हाचे पिठ एकत्र करुन घ्या.
२. दुधात गूळ विरघळून एकत्रीत पीठात मीठ टाकून पीठ मळून घ्या.

शेवगा

शेवग्यासारखे दुसरे औषधी व सदगुणी झाड दुसरे नाही. शेवग्याच्या पाल्यामध्ये पालक भाजी पेक्षा ८ पटीने लोहाचे प्रमाणे जास्त आहे. भारतीय आयुर्वेदानुसार ३०० प्रकारचा आजारांवर औषध म्हणून याचा उपयोग होतो.

• शेवग्याच्या पानाचे धपाटे •

साहित्य : ज्वारीचे पीठ	- १०० ग्रॅ.	तेल	- ८ ग्रॅ.
हरभऱ्याचे डाळीचे पीठ	- २५ ग्रॅ.	शेवग्याची पाने	- २० ग्रॅ.
पोहयाची पूड	- २५ ग्रॅ.	तीळ	- १० ग्रॅ.
तिखट	- १ ग्रॅ.	शेंगदाण्याचे कूट	- १० ग्रॅ.
मीठ	- चवीनुसार	हळद	- १ ग्रॅ.

कृती :- ज्वारीचे पीठ, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, शेवग्याची पाने तीळ, आणि पोहयाची पूड एकत्र मिसळून घ्यावे त्यात हळद, तिखट, मीठ, शेंगदाण्याचे कूट आणि पाणी मिसळावे. गोल गोळे करुन ते लाटून घ्यावे नंतर तेल लावून चांगले भाजावे.

अशा प्रकारच्या लोहवर्धक पदार्थांचा दैनंदिन आहारात नियमीत समावेश केल्यास आपल्या शरीरास लोहाचा नियमीत पुरवठा होऊन रक्तक्षय टाळता येतो किंवा रक्तक्षय झाला असेल तर या पाककृतीचा आहारोपचारासाठी उपयोग होतो.

संपादक व प्रकाशक

डॉ. ला. रा. तांबडे

वरिष्ठ शास्त्रज्ञ तथा प्रमुख

• संकलक •

सौ. अनिता शेळके

विषय विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)

डॉ. ला. रा. तांबडे

वरिष्ठ शास्त्रज्ञ तथा प्रमुख

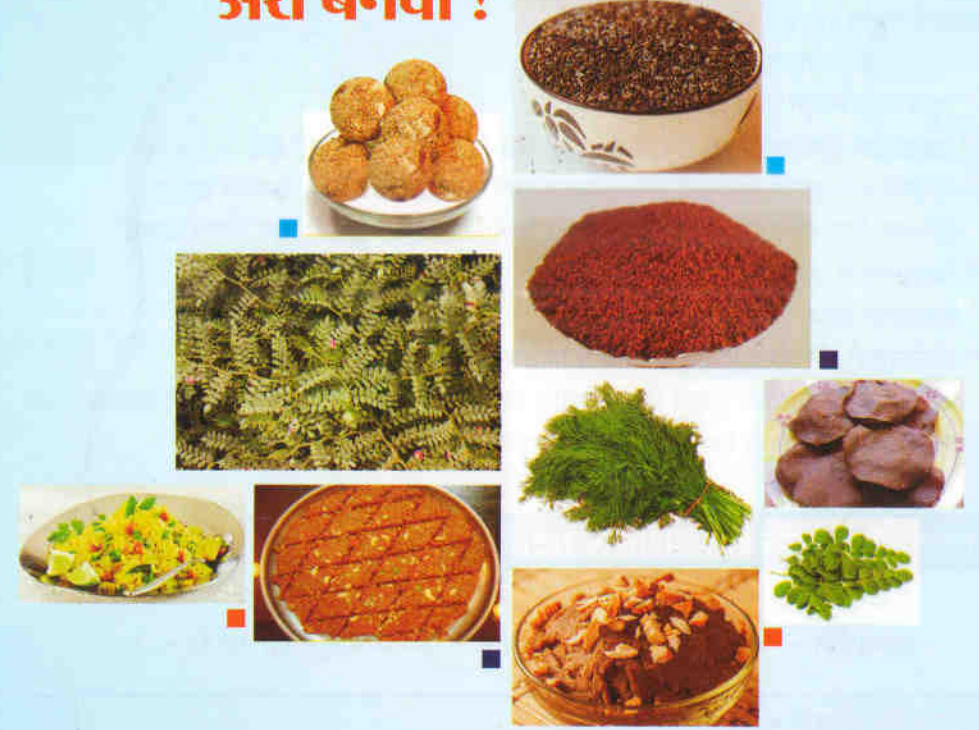
कृषि विज्ञान केंद्र, सोलापूर

तांत्रिक माहिती स्रोत :- वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, (गृह विज्ञान महाविद्यालय) परभणी

प्रकाशन वर्ष : मार्च २०१७ एकूण घडी पुस्तिका क्र.५६ एकूण प्रकाशन क्र.६५ प्रति : २००० एकूण खर्च : रु.४९३०/-  
(कृ.वि.के.सोलापूर)

# लोहवर्धक पाककृती

घरच्या घरी  
असे बनवा !



वरिष्ठ शास्त्रज्ञ व प्रमुख  
शबरी कृषि प्रतिष्ठान सोलापूर संचलित,



कृषि विज्ञान केंद्र, सोलापूर

सोलापूर-बार्शी रोड, मु.खेड, पो.केगाव,  
ता.उत्तर सोलापूर, जि.सोलापूर (महाराष्ट्र)

फोन : ०२१७-२५००१५३

Visit us at : www.kvksolapur.org



## लोहवर्धक पाककृती : घरच्या घरी असे बनवा !

सध्या अनेक महिला व किशोवयीन मुलींमध्ये लोह या खनिजाच्या कमतरतेमुळे रक्तक्षय हा गंभीर आजार होतो. लोह हे एक खनिज आहे. हा आपल्या रक्तात वाहणाऱ्या पेशीतील एक घटक आहे. लोहामध्ये हिमोग्लोबीन नावाचे संयुक्त प्रथिने असते आणि त्याची कमतरता झाल्यास आपल्याला रक्तक्षय संभवतो.

रक्तक्षय हा रक्तातील हिमोग्लोबीनच्या कमतरतेमुळे होतो. ज्यावेळी १०० डे.सी.ली. रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण १० ग्रॅम पेक्षा ही कमी होते. त्यावेळी रक्तक्षय होण्याची संभवता असते. पुरुष व स्त्रिया यामधील हिमोग्लोबीनची सामान्य पातळी ही वेगवेगळी आढळते. सर्वसामान्यपणे १४ ते १८ ग्रॅ. ही पुरुषामध्ये व ११ ते १४ ग्रॅ. स्त्रियामध्ये असणे आवश्यक आहे. रक्ताचे प्रमुख लक्षणे :

- \* थकवा येतो अशक्तपणा जाणवणे.
- \* भूक कमी लागते पचनक्रियेत बिघाड होतो.
- \* रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण १० ग्रॅ./१०० डे.सी.लि.पेक्षा कमी होते.
- \* नाडीची गती वाढणे थोडेसही श्रम केल्यास धाप लागते. तसेच नखे निस्तेज आणि खोलगट दिसू लागतात. आणि डोळ्यांच्या आतील खालचा गुलाबी भाग फिका दिसतो.
- \* कोणत्याही आजारचा संसर्ग लवकर होतो.
- \* व्यक्तीची ग्रहण क्षमता कमी होते.
- \* डोळे दुखते, निरुत्साही वाटते आणि काम करण्यातील लक्ष कमी होते.

वरील रक्तक्षयाची लक्षणे दिसून येताच रक्तक्षयावर उपचार करावा. त्याच बरोबर आपल्या रोजच्या आहारात भरपूर प्रमाणात लोह असणाऱ्या अन्न पदार्थांचा समावेश करावा.

### उत्तम लोहजन्य स्रोत असलेले पदार्थ (मिली ग्रॅम / १०० ग्रॅम)

- राजगिरा - १७.६ ● बाजरी ८.० ● कारळ - ५८.० ● आळीव - १००.०
- सोयाबीन - १०.४ ● शेंपु - १७.४ ● पोहे - २०.० ● हरभरा भाजी - २३.८

### ● कारळाचे धपाटे ●

साहित्य : ज्वारीचे पीठ - २० ग्रॅ.	लाल तिखट - ५ ग्रॅ.
गव्हाचे पीठ - ३५ ग्रॅ.	हळद - चिमूटभर
हरभऱ्याचे पीठ - ०५ ग्रॅ.	जिरे व धने पावडर - ५ ग्रॅ.
कारळ - २५ ग्रॅ.	तेल - १० ग्रॅ.
	मीठ - चवीपुरते

**कृती :-** १. सर्व पीठे चाळून घ्या. २. कारळ भाजून त्याचे पीठ करून घ्या. ३. वरील सर्व साहित्य पीठात घालून घ्यावे. ४. मीठ घालून उंडे तिंबून घ्यावे. ५. छोटे छोटे गोळे करून धपाटे लाटावे. ६. लाटलेले धपाटे दोन्ही बाजूने थोडे थोडे तेल लावून गरम तव्यावर भाजावे.



### ● पोहे नाचणी पापडी ●

साहित्य : पोहे - १०० ग्रॅ.	पापडखार - २५ ग्रॅ.
नाचणीचे पीठ - १५ ग्रॅ.	पाणी - आवश्यकतेनुसार

- कृती :-** १. पोहे स्वच्छ करून पीठ करून घ्या त्या पिठात नाचणीचे पीठ टाका. २. व्यवस्थित मिसळून करून त्यात कोमट पाणी करून पापडखार टाकून चांगले कणिक मळून घ्या. ३. तयार केलेल्या कणिकीचे त्वरीत पापड लाटा व उन्हात वाळवून घ्या व नंतर तेलात तळून वापर करा.



### ● बाजरीचा लाडू ●



साहित्य : बाजरीचे पीठ - ३५ ग्रॅ.	गुळ - ३० ग्रॅ.
मसुददाळ पीठ - ३५ ग्रॅ.	तूप - १० मिली
शेंगदाणा कुट - १० ग्रॅ.	

- कृती :-** १) वरील सर्व साहित्य तुपात वेगवेगळे भाजून घेऊन एकत्र मिळसून घ्यावेत. २. गुळाचा पाक करून त्यात सर्व भाजलेले साहित्य मिसळून लाडू बांधावेत.

### ● नाचणी शिरा ●

साहित्य : रवा - १०० ग्रॅ.	डालडा - १० ग्रॅ.
नाचणीचे पीठ - ३० ग्रॅ.	पाणी - आवश्यकतेनुसार
साखर - १०० ग्रॅ.	

### कृती :-

१. डालडा गरम करा त्यात रवा भाजून घ्या. २. त्यात नाचणीचे पीठ सुध्दा भाजून घ्या पाणी टाकून वाफवून घ्या व नंतर त्यात साखर घाला.



### आळीवाचे विविध पदार्थ

आळीव तेलबिया खाद्य पदार्थ असून १०० ग्रॅ आळिव मध्ये १०० मि.ग्रॅ. लोह, २५.५ ग्रॅ. प्रथिने, २४.५ ग्रॅ. स्निग्ध पदार्थ, ३७७ मि.ग्रॅ. कॅल्शियम, ७२३ मि.ग्रॅ. फॉस्फरस, ७.६ ग्रॅ. तंतुमय पदार्थ तसेच सर्व 'ब' जीवनसत्वे आहेत. आळीव खाल्याने दुध जास्त येते या उद्देशाने स्तनंदा माताच्या आहारात बऱ्याच काळापासून वापरण्यात येते. लाल रंग आणि कडुपणा यामुळे अतिशय कमी प्रमाणात वापरण्यात येते. आळीव भाजून नंतर त्याची पावडर करून वापर केल्यास कडुपणा कमी होतो व पचण्यासाठी पण सुलभ होते. आळीवाचा वापर ८ ते १४ प्रतिशत करून वेगवेगळे गोड पदार्थ तयार करता येतात.

### ● आळीव चिककी ●

साहित्य : खोबरे - ४० ग्रॅ.	तूप - १० ग्रॅ.
गुळ - ४० ग्रॅ.	आळीव - १० ग्रॅ.

- कृती :-** १. खोबरे बारीक खिसून घ्या व आळीव भाजून पावडर तयार करून घ्या. २. तूप गरम करून गुळ वितळून घ्या. ३. वितळलेल्या गुळात खोबऱ्याचा खिस व आळीवाची पावडर घालून घ्या व मिक्स करा. ४. तयार झालेले मिश्रण ताटात टाकून चिककी बनवून घ्या.

