

मिश्रणाचे लहान लहान लाडू बांधणे.

१०० ग्रॅम सोया पोहालाडूचे पोषकतत्त्व

१) प्रथिने - १४ ग्रॅम, स्निग्ध पदार्थ - २८.४६ ग्रॅम, लोह - ५.६२ मिलिग्रॅम, ऊर्जा - ५१२ कि. कॅलरीज

### सोया इडली

१) उकडीचा तांदूळ

(Parboiled Rice) २०० ग्रॅम

२) उडद दाळ - ४० ग्रॅम

३) प्रक्रियायुक्त सोया दाळ - ४० ग्रॅम

४) मीठ - चवीनुसार ५) मेथ्या बी - ३ ग्रॅम

कृती:- १) तांदूळ व दाळी सर्व वेगवेगळे तीनपट पाण्यामध्ये ४ ते ५ तास भिजविणे २) भिजविल्यानंतर सर्व साहित्य जाडसर मिक्सरमधून बारीक करून घेणे. त्या मिश्रणात मीठ व मेथी टाकून ८ ते १० तास आंबविण्यासाठी मिश्रण ठेवणे. ३) हे मिश्रण इडली पात्रामध्ये ओतावे इडली भांडे गॅसवर १०- १५ मिनिटे ठेवावे. अशा प्रकारे सोया इडली तयार करता येते.

खोबरेची चटणी

१) ओला नारळ - १, २) हिरव्या मिरची २-३ नग, ३) फुटाणे - ५० ग्रॅम, ४) मीठ - चवीनुसार, ५) तेल, मोहरी, कडीपत्ता, कोथिंबीर - फोडणीसाठी

कृती:- ओल्या खोबऱ्याचे तुकडे, फुटाणे, मीठ, हिरवी मिरची, कोथिंबीर हे सर्व थोडे पाणी टाकून मिक्सर मधून बारीक करणे. २) कढईत गरम तेलामध्ये मोहरी, कडीपत्ता, कोथिंबीर यांची फोडणी देणे व वरील मिश्रणात फोडणी ओतणे.

१०० ग्रॅम सोया इडलीचे पोषकतत्त्व

१) प्रथिने - ५-६ ग्रॅम, २) स्निग्धपदार्थ - १.० ग्रॅम, ३) ऊर्जा - १२५-१३५ कि. कॅलरीज

### सोया ढोकळा

१) प्रक्रियायुक्त सोयादाळ - २५ ग्रॅम

२) हरभरा दाळ - ७५ ग्रॅम

३) उडीद दाळ - ५ ग्रॅम

४) तांदूळ - १० ग्रॅम

५) हिरवी मिरची व अद्रक पेस्ट - २ चहाचा चमचा

६) मीठ - चवीनुसार



फोडणीसाठी तेल, मोहरी, कडीपत्ता, कोथिंबीर, तीळ  
कृती:- १) हरभरादाळ, तांदूळ, उडीददाळ, व सोयादाळ हे सर्व वेगवेगळे पाण्यामध्ये ४-५ तास भिजविणे. २) हे सर्व साहित्य मिक्सरमधून जाडसर बारीक करून घेणे. ३) या मिश्रणात मीठ टाकून हे मिश्रण ८ ते १० तास गरम जागेवर आंबविण्यासाठी ठेवणे. ४) आंबविल्यानंतर या मिश्रणात मिरची व अद्रक पेस्ट, मीठ टाकणे. एका भांड्यात हे मिश्रण ओतून हे भांडे कुकर मध्ये ठेवून हा कुकर २० मिनिट गॅसवर ठेवणे. ५) शेवटी तयार ढोकळ्यावर फोडणी ओतणे.

१०० ग्रॅम सोया ढोकळ्याचे पोषकतत्त्व

प्रथिने - ६.७ ग्रॅम, २) स्निग्धपदार्थ - ३.७ ग्रॅम, ३) ऊर्जा - १४०-१५० कॅलरीज.

### सोया नट्स

सोयाबीन-२५० ग्रॅम,

खाण्याचा सोडा-५ ग्रॅम,

मीठ - ३० ग्रॅम,

पाणी ७५० मिलि.

कृती:- १) प्रथम उकळत्या पाण्यात सोयाबीन टाकून २० ते २५ मिनिटे शिजविणे. २) शिजविताना या पाण्यात सोडा व मीठ टाकणे. ३) गरम पाण्यातून सोयाबीन काढून थोडे सुकवून मायक्रोओव्हनमध्ये (100°C) तापमानाला १२ मिनिटे बेक करणे किंवा शेंगादाणे/ चनेच्या भट्टीतून सुध्दा भाजवून घेवू शकतो. ४) अशा प्रकारे खमंग व खुशखुशीत सोया नट्स तयार करता येतात.



संपादक व प्रकाशक

डॉ. ला.रा. तांबडे कार्यक्रम समन्वयक

लेखक

सौ. अनिता शेळके  
विषय विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)

डॉ. ला.रा. तांबडे  
कार्यक्रम समन्वयक

तांत्रिक माहिती खोल

सोयाबीन प्रक्रिया व उपयोग केंद्र, भोपाळ  
महात्मा फुले कृषि विद्यापीठ, राहडी  
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी

प्रकाशन वर्ष  
मार्च २०१४

घडी पुस्तिका  
क्र. : ०६

एकुण घडी  
पुस्तिका क्र. ४१



## कुपोषण निर्मूलनासाठी सोयाबीन चे विविध पदार्थ



कार्यक्रम समन्वयक

शबरी कृषी प्रतिष्ठान संचालित,

कृषि विज्ञान केंद्र, सोलापूर

गट नं. २२/१ ब, सोलापूर - बार्शी रोड, मु. खेड  
पोस्ट - केगांव, ता. उत्तर सोलापूर, जि. सोलापूर (महाराष्ट्र)

फोन : ०२१७-६५२३६७४, २५००१५९

visit us at : www.kvksolapur.org

सौजन्य : कृषी तंत्रज्ञान व्यवस्थापन यंत्रणा (आत्मा), सोलापूर  
गृह विज्ञान विस्तार प्रकल्प, घडी पुस्तिकेद्वारे तंत्रज्ञान प्रसिद्धी व प्रचार सन २०१३-१४



लहान मुलांचे कुपोषण ही एक गंभीर समस्या आहे. भारतीय मुलांमध्ये आढळणारे कुपोषण प्रामुख्याने आहारातील प्रथिने व ऊर्जा यांच्या कमतरतेमुळे होते या कुपोषणाचे प्रमाण कमी करण्याच्या दृष्टिकोनातून आहारात प्रथिने व कॅलरीवर्धक अन्न पदार्थांचा समावेश करणे आवश्यक आहे. सोयाबीन हे या दोन्ही पोषकतत्वांचे उत्तम स्तोत्र असल्यामुळे कुपोषण निमूर्लनाच्या दृष्टीने सोयाबीनला विशेष महत्त्व प्राप्त झाले आहे.

### सोयाबीन सेवनाचे फायदे

१) हृदयरोगाचा धोका कमी करता येतो. २) सोयाबीन मध्ये कार्बोदके कमी प्रमाणात असल्यामुळे मधुमेही व्यक्तींना वापरण्यासाठी एक चांगले कडधान्य आहे. ३) सोयाबीनच्या नियमित सेवनाने कॅन्सर होण्याचा धोका कमी होतो. ५) लॅक्टोज सहन न करणाऱ्या व्यक्तीसाठी फायदेशीर आहे.

“१०० ग्रॅम सोयाबीनमधील पोषकमुल्ये”

अ.क्र.	पोषकतत्वाचे नाव	पोषणमूल्य
१	ऊर्जा	४३२ किलो कॅलरी
२	प्रथिने	४३.२ ग्रॅम
३	स्निग्धपदार्थ	१९.५ ग्रॅम
४	कॅलरीवर्धक	२०.९ ग्रॅम
५	कॅल्शियम	२४० मिली ग्रॅम
६	फोलिक ॲसिड	१०० मायक्रो ग्रॅम
७	फॉस्फरस	६९० मिली ग्रॅम
८	लोह	१०.४ मिली ग्रॅम
९	कॅरोटीन	४२६ मायक्रो ग्रॅम
१०	थायमिन	०.७३ मिली ग्रॅम
११	रायबोफ्लवीन	०.३९ मिली ग्रॅम
१२	नायसीन	३.२ मिली ग्रॅम
१३	तंतुमय पदार्थ	३.७ ग्रॅम

### सोयाबीनचा वापर करताना घ्यावयाची काळजी

सोयाबीन आहारात वापरताना प्रक्रिया न करता वापरतात. आपणाला हे लक्षात ठेवायला पाहिजे की सोयाबीन मध्ये भरपूर पौष्टिक घटकांबरोबर अपौष्टिक घटक ही समाविष्ट

आहेत. त्यामुळे पचन संस्थेत बिघाड होऊन आरोग्यास हानी होऊ शकते. कारण सोयाबीन मधील अपौष्टिक तत्त्वे जसे गॅलॅक्टोज, स्टॅचिओज, फायटीक आम्ल ओलीगोसॅकराइडस इ. घटकांमुळे सोयाबीनचे पचन सुलभरित्या घडून येत नाही. शरीरात वायुविकार प्रबळ होतात. जर सोयाबीन प्रक्रियेविना आहारात वापरले तर दिर्घ कालानंतर मुत्रपिंड, पचनक्रिया, यकृत, रक्तशर्करा इ. विकार उद्भवतात. म्हणून सोयाबीनचा आहारात वापर करण्यापूर्वी अपौष्टिक घटक अकार्यक्रम करण्याची नितांत गरजेचे आहे, ते पुढीलप्रमाणे

### उकळत्या पाणीमध्ये सोयाबीन ब्लाचिंग करण्याची प्रक्रिया (औष्णिक प्रक्रिया)

१) सोयाबीन स्वच्छ करून वाळवून घेणे. २) सोयाबीनची गिरणीतून दाळ करून साल काढणे. ३) एक किलो सोयादाळीसाठी तीन लिटर पाणी घेवून ते उकळल्यानंतर त्यात सोया दाळ टाकणे व २५ मिनिटापर्यंत उकळणे. ४) उकळत्या पाण्यातून सोयादाळ काढणे व कडक उन्हात वाळविणे. ५) अशा प्रकारे सोयादाळ तयार करणे या दाळेचा उपयोग पीठ, भाज्या तयार करण्यासाठी करता येतो. ६) ही प्रक्रिया सोयादाळ १ किलो व ९ किलो गव्हू या प्रमाणात चपातीसाठी वापरावे. ७) प्रक्रिया न केलेले सोयाबीनचा उपयोग शरीरासाठी घातक आहे.

### सोयाचकली

- १) तांदूळ - १ किलो
- २) हरभरादाळ - २५० ग्रॅम
- ३) मूग दाळ - १०० ग्रॅम
- ४) उडीद दाळ - १०० ग्रॅम
- ५) प्रक्रियायुक्त सोयादाळ - ४५० ग्रॅम
- ६) पोहे - १०० ग्रॅम ७) जिरे - २५ ग्रॅम ८) धने - २५ ग्रॅम

वरील सर्व साहित्य वेगवेगळे लालसर भाजणे नंतर एकत्र करून दळून पीठ तयार करणे हे सोयाचकली पीठ तयार झाले.

इतर साहित्य:- १) सोयाचकली पीठ- १ किलो २) लालमिर्च पावडर - २५ ग्रॅम ३) हळद पावडर - १० ग्रॅम ४) तीळ - २० ग्रॅम ५) खादय तेल - १०० मिली. (मोहनासाठी) ६) खादयतेल तळण्यासाठी ७) मीठ - चवीनुसार

कृती:- १. एका परातीमध्ये चकलीचे पीठ घेवून त्यामध्ये सर्व साहित्य टाकणे २. तसेच तेल गरम करून पीठात तेलाचे मोहन



टाकणे. ३. आवश्यक तेवढे पाणी घेवून पीठ चांगले मळून घेणे. ४. चकलीच मशीनने या पिठाच्या चकल्या बनविणे. ५. गरम तेलात सोनेरी रंग येईपर्यंत तळून घ्या.

### १०० ग्रॅम सोयाचकलीचे पोषकतत्त्व

१) प्रोटीन - १०-११ ग्रॅम २) स्निग्धपदार्थ - २५-२७ ग्रॅम ३) ऊर्जा - ४९०-५२० किलो कॅलरीज

### सोया शेव

- १) बेसन - १५० ग्रॅम,
- २) सोयापीठ - ५० ग्रॅम,
- ३) मीठ - चवीनुसार,
- ४) ओवा - २-३ ग्रॅम,
- ५) लवंग - २-३ ग्रॅम,
- ६) लालमिर्चपावडर - १ चमचा,
- ७) काळेमिरे - २-३ ग्रॅम,
- ८) तेल - तळण्यासाठी



कृती:- बेसन व सोयापीठ एकत्र मिक्स करून सर्व साहित्य टाकणे, दोन चमचे गरम तेलाचे मोहन या मिश्रणात टाकणे, आवश्यक प्रमाणात पाणी टाकून पीठ मळून घेणे, शेव बनविण्याच्या मशीनने शेव तयार करणे आणि गरम तेलातून तळून घेणे.

### १०० ग्रॅम सोया शेवामध्ये पोषकतत्त्व

- १) प्रोटीन - ९.१० ग्रॅम
- २) स्निग्ध पदार्थ - २८-२९ ग्रॅम
- ३) ऊर्जा - ५६०-५८० किलो कॅलरीज

### सोया पोहा लाडू

- १) सोयापीठ - २०० ग्रॅम
- २) बेसन - १०० ग्रॅम
- ३) दगडी पोहे - १५० ग्रॅम
- ४) शेंगदाणा कुट - १०० ग्रॅम
- ५) पिठीसाखर - २५० ग्रॅम
- ६) डालडा/तुप - २०० ग्रॅम

कृती:- १) प्रथम सोयापीठ व बेसन थोड्या तुपात वेगवेगळे लालसर खमंग भाजावे. २) दगडी पोहे गरम तुपात चांगले तळून घ्यावे थंड झाल्यावर हाताने चुरा करणे (मिक्सरला बारीक करू नये) ३) शेंगदाणा कुट, पीठ साखर इतर सर्व साहित्य एकत्रीत करून थोडे गरम तुप टाकून चांगले एकजीव मिश्रण करणे. ४) या

