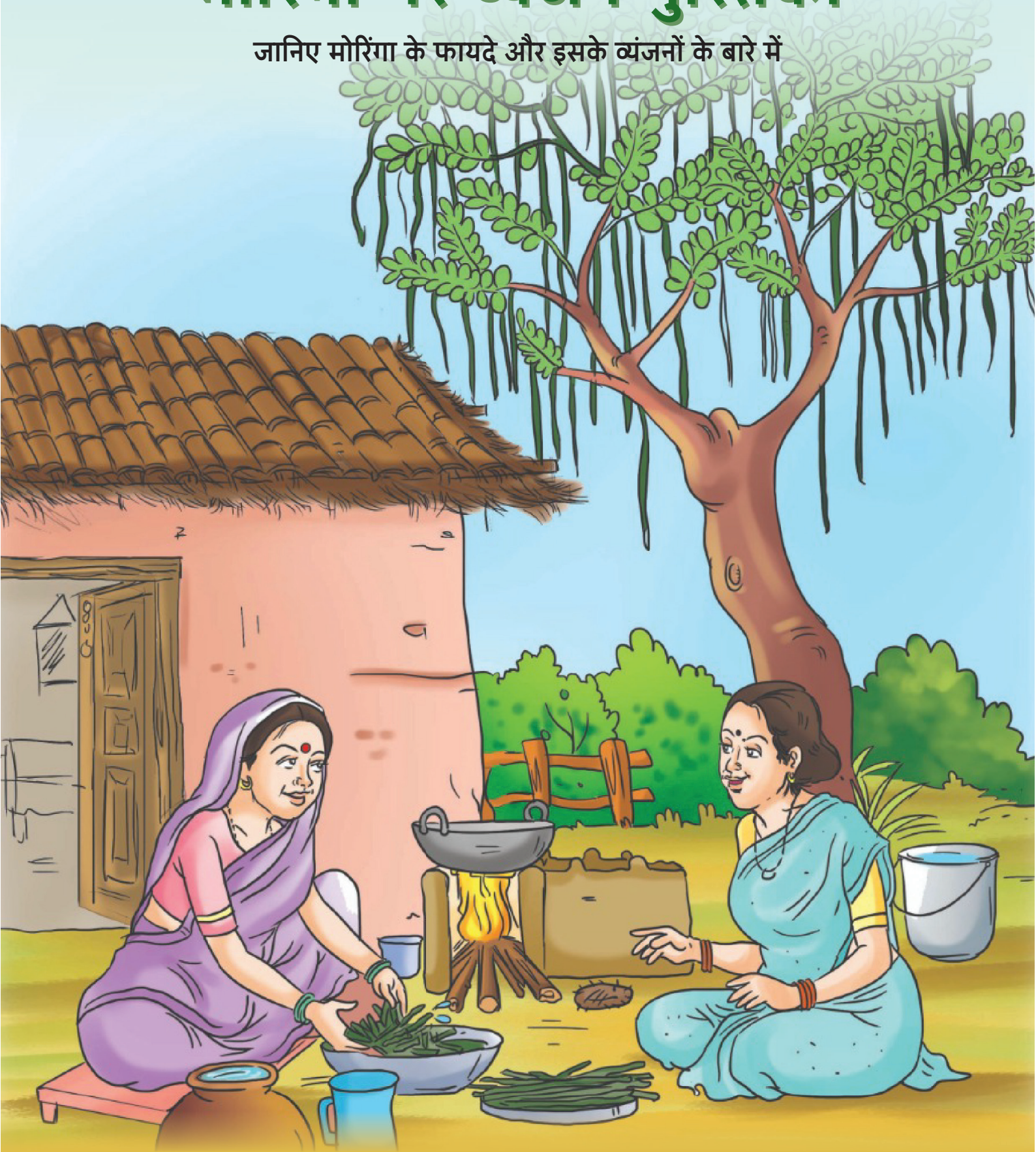
सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

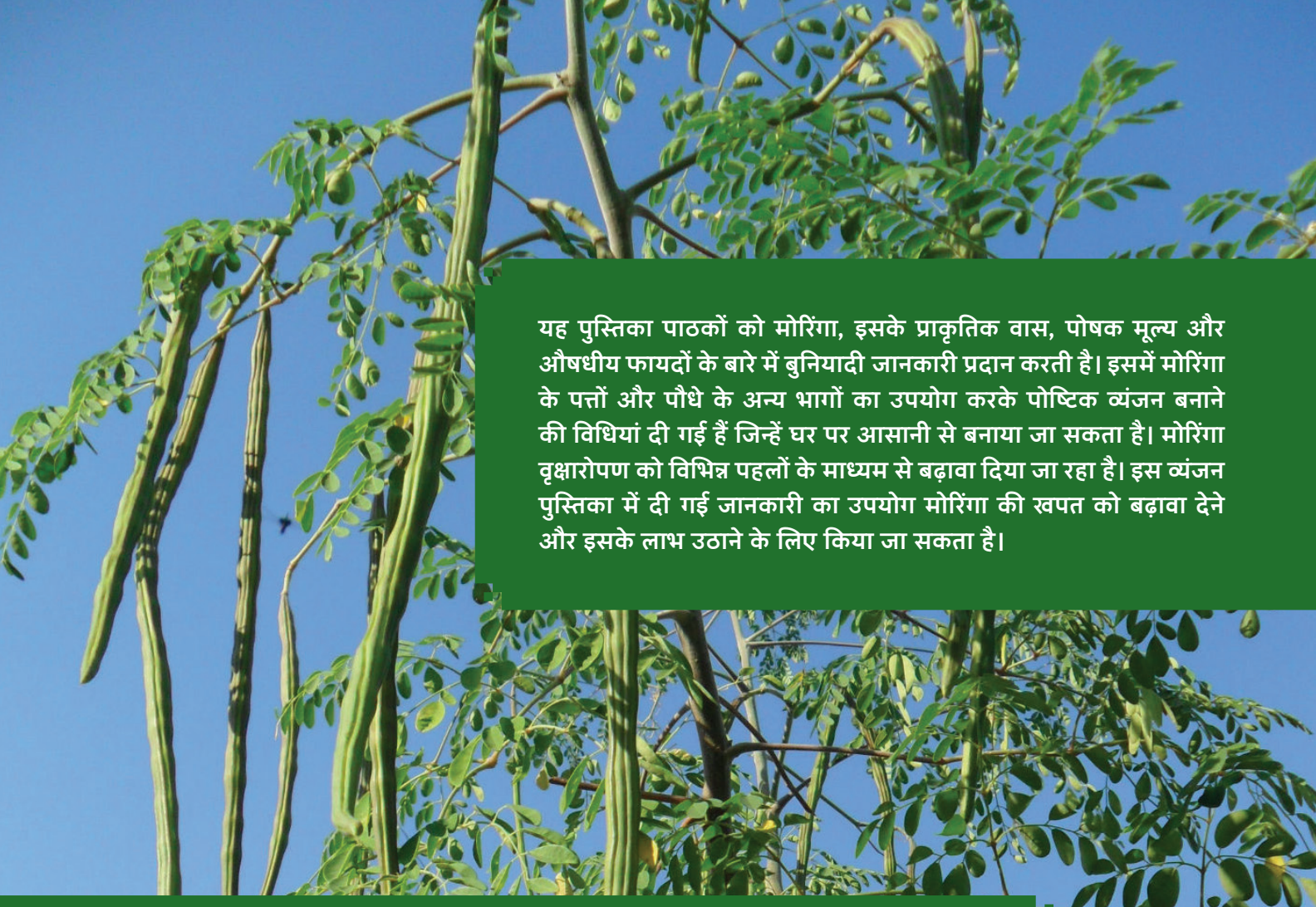
मोरिंगा पर व्यंजन पुस्तिका

जानिए मोरिंगा के फायदे और इसके व्यंजनों के बारे में



दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई -एनआरएलएम)

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार



यह पुस्तिका पाठकों को मोरिंगा, इसके प्राकृतिक वास, पोषक मूल्य और औषधीय फायदों के बारे में बुनियादी जानकारी प्रदान करती है। इसमें मोरिंगा के पत्तों और पौधे के अन्य भागों का उपयोग करके पोष्टिक व्यंजन बनाने की विधियां दी गई हैं जिन्हें घर पर आसानी से बनाया जा सकता है। मोरिंगा वृक्षारोपण को विभिन्न पहलों के माध्यम से बढ़ावा दिया जा रहा है। इस व्यंजन पुस्तिका में दी गई जानकारी का उपयोग मोरिंगा की खपत को बढ़ावा देने और इसके लाभ उठाने के लिए किया जा सकता है।

मोरिंगा के बारे में...

मोरिंगा ओलीफेरा भारतीय उपमहाद्वीप के मूल निवासी मोरिंगासी परिवार का एक तेजी से बढ़ने वाला सूखा-रोधी पेड़ है। इसके सामान्य नामों में मोरिंगा, ड्रमस्टिक (लंबी, पतली, तिकोने बीज की फली के कारण), होसेरेडिश (इसकी जड़ों के स्वाद के कारण जो होसेरेडिश जैसा दिखता है), और बेन तेल का पेड़ शामिल हैं। मोरिंगा सूर्य और गर्मी में खिलने वाला पौधा है और ठंड या बहुत ठंड की स्थिति को बर्दाश्त नहीं कर पाता है। मोरिंगा शुष्क क्षेत्रों के लिए विशेष रूप से उपयुक्त है, क्योंकि इसे बिना महंगी सिंचाई तकनीक के वर्षा के पानी के सहारे उगाया जा सकता है। मोरिंगा घर के बगीचों में और दक्षिण एशिया और दक्षिण-पूर्व एशिया में बाड़ के रूप में उगाया जाता है, जहां इसे आमतौर पर स्थानीय बाजारों में बेचा जाता है।

मोरिंगा का उपयोग सदियों से इसके औषधीय गुणों और स्वास्थ्य लाभ के कारण किया जाता रहा है। इसमें कवकरोधी, विषाणुरोधी, अवसादरोधी और सूजनरोधी गुण होते हैं। यह आक्सीकरणरोधी में बहुत समृद्ध है और एकमात्र ऐसा पौधा है जिसमें सभी आवश्यक अमीनो एसिड होते हैं। मोरिंगा को दुनिया की अद्भुत फसल में से एक माना जाता है, जो अपने सभी पौधों के हिस्सों में पोषक-तत्वों से भरपूर होती है।

विषय-सूची

1. मोरिंगा ओलीफेरा का परिचय 3
2. मोरिंगा ओलीफेरा पौधरोपण को बढ़ावा देना..... 4
3. मोरिंगा के पत्तों का पोषण महत्व 5
4. कार्यात्मक गुण और जैव-सक्रिय यौगिक..... 6
5. मोरिंगा के पत्तों से बनने वाले व्यंजन: 7
   - **व्यंजन 1: मोरिंगा गाजर की सब्जी**..... 8
   - **व्यंजन 2: मोरिंगा की चटनी**..... 9
   - **व्यंजन 3: मोरिंगा दाल फ्राई** 10
   - **व्यंजन 4: मोरिंगा सूप** 11
   - **व्यंजन 5: मोरिंगा हरे चने की दाल** 12
   - **व्यंजन 6: मोरिंगा के पत्तों का आटा दोसा**.....13
   - **व्यंजन 7: मोरिंगा बिरयानी** 14
   - **व्यंजन 8: मोरिंगा भरवां पराठा** 16
   - **व्यंजन 9: मोरिंगा तवा रोटी** 18
   - **व्यंजन 10: कोडु बाजरा मोरिंगा डोसा**.....19
   - **व्यंजन 11: मोरिंगा रागी रोटी**..... 20
   - **व्यंजन 12: मोरिंगा पोंगल** 21
   - **व्यंजन 13: मोरिंगा आलू की सब्जी** 22
   - **व्यंजन 14: मोरिंगा अंडा आमलेट**.....23
   - **व्यंजन 15: मोरिंगा पोहा** 24
   - **व्यंजन 16: मोरिंगा पत्ता गेहूं पकोड़ा**.....25
   - **व्यंजन 17: मोरिंगा ड्रमस्टिक सांबर**.....26
   - **व्यंजन 18: मोरिंगा ड्रमस्टिक नारियल की सब्जी**.....27
   - **व्यंजन 19: मोरिंगा पत्ता पनियाराम** 28
   - **व्यंजन 20: मोरिंगा पत्ता इडली**.....29

मोरिंगा की सूखी पत्तियों से पाउडर कैसे तैयार करें? 30

संदर्भ सूचि 31

मोरिंगा ओलीफेरा

एक चमत्कारी वृक्ष (ड्रमस्टिक वृक्ष)

1. परिचय:

मोरिंगा ओलीफेरा एक चमत्कारिक वृक्ष है जो मोरिंगेसी परिवार का है जिसमें 13 अलग-अलग प्रजातियां और केवल एक जाति होता है। यह उप-हिमालयी क्षेत्र का एक देशी वृक्ष है; यह अब दुनिया के कई हिस्सों जैसे अरब, दक्षिण-पूर्व एशिया, अफ्रीका, प्रशांत और अरब द्वीपों और दक्षिण अमेरिका में मूल रूप से पाया जाता है। विभिन्न क्षेत्रों में इसके अलग-अलग नाम हैं जैसे संस्कृत में शिगरू, हिंदी में सहजन, पंजाबी में सोहंजना, बंगाली में सजना और अंग्रेजी में ड्रमस्टिक का पेड़ या होर्सरेडिश का पेड़।

मोरिंगा अपने बेहतरीन पोषक-तत्वों के कारण अन्य सब्जियों के साथ इन क्षेत्रों में व्यापक रूप से जाना और खाया जाता है। यह सूक्ष्म और स्थूल पोषक तत्वों का समृद्ध स्रोत है। इसे कुछ दीर्घकालिक बीमारियों सहित विभिन्न रोगों का उपचार करने की अपनी असाधारण चिकित्सीय क्षमता के कारण "चमत्कार वृक्ष" के रूप में जाना जाता है। मोरिंगा के पत्ते और फल विटामिन और खनिजों के बहुमूल्य स्रोत हैं। पत्तियों में कई प्रकार के फेनोलिक यौगिकों का व्यापक स्तर होता है, जो हेपेटोप्रोटेक्टिव, सूजनरोधी और रोगाणुरोधी गुण प्रदान करते हैं। इसके पत्तों में संतरे से 7 गुना ज्यादा विटामिन-सी, दूध से 4 गुना ज्यादा कैल्शियम, गाजर से 4 गुना ज्यादा विटामिन, दूध से 2 गुना ज्यादा प्रोटीन और केले से 3 गुना ज्यादा पोटैशियम होता है और यह आयरन से भी भरपूर होता है। इसमें कैल्शियम, प्रोटीन, आयरन और अमीनो एसिड भी होते हैं, जो शरीर को स्वस्थ्य करने और मांसपेशियों का विकास करने में मदद करते हैं।

2. मोरिंगा ओलीफेरा पौधरोपण को बढ़ावा देना

प्रत्येक परिवार को अपने घर के पिछवाड़े में मोरिंगा का पेड़ लगाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। जिन लोगों के पास अपने घर में पर्याप्त जगह नहीं है, उन्हें उपलब्ध सामुदायिक स्थानों में मोरिंगा लगाने और इसका लाभ उठाने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

आजीविका में सुधार के लिए गहन खेती: उचित रोपण और प्रबंधन के साथ, सहजन वृक्षारोपण प्रति वर्ष प्रति एकड़ 18 से 20 टन फली और एक वर्ष में 25 से 32 टन ताजा पत्ते प्रति एकड़ पैदा कर सकता है। यह आय के एक अच्छे स्रोत के रूप में भी काम कर सकता है।

मिट्टी

बारहमासी मोरिंगा को कई प्रकार की मिट्टी में उगाया जा सकता है। इस फसल की खेती के लिए 6.5 - 8 पीएच वाली गहरी रेतीली दोमट मिट्टी उपयुक्त होती है।

मौसम

इसका रोपण जुलाई-अक्तूबर के दौरान किया जाता है।

बीज दर

500 ग्राम/हेक्टेयर बीज की आवश्यकता होती है। प्रत्येक गड्ढे में दो बीज 2.5-3.0 सें.मी. की गहराई पर बोएं। बीजों को गमले के मिश्रण वाले पॉली बैग में भी बोया जा सकता है और बुवाई के 35-40 दिनों के बाद रोपाई की जा सकती है।

प्रारंभिक खेती

किसी भी तरह से 2.0-2.5 मीटर की दूरी रखते हुए 45 सें.मी. x 45 सें.मी. x 45 सें.मी. आकार के गड्ढे खोदें। ऊपरी मिट्टी में मिलाने के बाद 15 कि.ग्रा. खाद या गोबर खाद/गड्ढा डालें।

खाद डालना

बुवाई के 3 महीने बाद प्रत्येक गड्ढे में 45:15:30 ग्राम एन:पी:के: उर्वरक खुराक दी जा सकती है। 6 महीने के बाद फसल के पकने पर 45 ग्राम एन/गड्ढा डालें।

सिंचाई

बुवाई से पहले और बुवाई के तीसरे दिन और बाद में मिट्टी के प्रकार के अनुसार 10-15 दिनों के अंतराल पर सिंचाई करें।

3. **पोषण महत्व:**

100 ग्राम ताजी पत्तियों में निम्नलिखित होता है

=

संतरे से **7 गुना** ज्यादा विटामिन-सी

गाजर से **4 गुना** ज्यादा विटामिन-ए

दूध से **4 गुना** ज्यादा कैल्शियम

केले से **3 गुना** ज्यादा पोटाशियम

दही से **2 गुना** ज्यादा प्रोटीन

छोटी पत्तियां

फायदे अनेक

यह अपने घर में बहुत से विटामिन उगाने जैसा है

विटामिन ए
विटामिन बी1
विटामिन बी2
विटामिन बी3
विटामिन सी
कैल्शियम
क्रोमियम
कॉपर
लौह
मैगनिशियम
मैंगनीज
फोसफोरस
पोटाशियम
प्रोटीन
जिंक

4. कार्यात्मक गुण और जैव-सक्रिय यौगिक

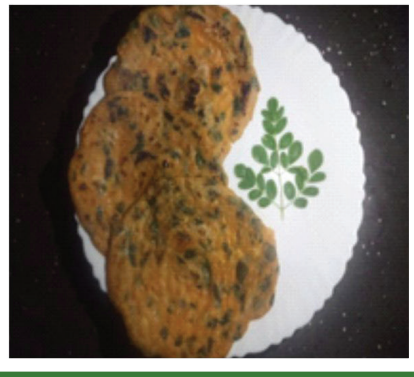
मोरिंगा प्रजातियों में विभिन्न वानस्पतिक भागों, अर्थात् पत्तियों, जड़ों, बीजों और हरी फलियों में कई प्रकार के कार्यात्मक यौगिक होते हैं। ऐसे कार्यात्मक यौगिक कार्बोहाइड्रेट, फेनोलिक पदार्थ, फैटी एसिड और वसा और प्रोटीन से बने होते हैं और ये आदर्श रूप से कई आहार योगों के लिए उपयुक्त होते हैं। पिछले अध्ययनों से कार्यात्मक खाद्य पदार्थों और कई व्यावसायिक खाद्य उपयोगों में मोरिंगा बायोएक्टिव यौगिकों के उपयोग का भी पता चला है। ऐसे पौधों का उपयोग विभिन्न खाद्य व्यंजन बनाने के लिए किया जा सकता है, जैसे कि उच्च मात्रा और जैव सक्रिय घटकों की गुणवत्ता के कारण, रोगाणुरोधी एजेंट, ऑक्सीकरणरोधी, तथा पोषण और तकनीकी अनुप्रयोगों सहित भोजन को पोष्टिक बनाना। प्रयोगशाला में और जीव-जंतुओं पर किए गए प्रयोगों में मोरिंगा ओलीफेरा लैम पौधे के सभी हिस्सों से निकले पानी, मेथनॉल और इथेनॉल घोल से उत्कृष्ट ऑक्सीकरणरोधी गतिविधि, फेनोलिक गतिविधि, मिर्गीरोधी, ऐंठनरोधी, मधुमेहरोधी, जीवाणुरोधी और कैंसररोधी गतिविधि का पता चला है।

तालिका 1: मोरिंगा पौधे के हर भाग का कार्यात्मक गुण

क्र.सं.	मोरिंगा के पौधे के भाग	कार्यात्मक गुण
1	बीज	पीड़ाहर, ऐंठनरोधी, मूत्रवर्धक, एलर्जीरोधी, जीवाणुरोधी, लारवारोधी, वाइरसरोधी
2	बीज गुठली	दमारोधी, सूजनरोधी
3	फली और बीज	रक्तचाप
4	पत्तियाँ	अल्सर-रोधी, हाइपरथायरायडिज्म, मधुमेह-रोधी, हाइपो-लिपिड एमिक, उदरकृमि-रोधी, ऑक्सीकरण-रोधी, हाइपो-कोलेस्ट्रॉल एमिक, हेपेटोप्रोटेक्टिव, हेपेटोप्रोटेक्टिव, कवक-रोधी, जीवाणुरोधी, पोषण पूरक, अल्सर-रोधी, एंटी-एथेरोस्क्लोरोटिक, हाइपोलिपिडेमिक
5	जड़ें	पीड़ाहर और ऐंठन-रोधी, एंटी नोसिसेप्टिव, सूजनरोधी, कैंसर-रोधी, एंटी-यूरोलिथियाटिक
6	फूल	गठिया-रोधी
7	छाल	एंटी-यूरोलिथियेटिक
8	पत्ते	स्तन-दूध बढ़ाने वाला

पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने वाला ऐसा कोई एकमात्र खाद्य पदार्थ नहीं है, इसलिए विभिन्न समूहों के खाद्य पदार्थों का संयोजन संभावित रूप से वांछित आहार संतुलन प्रदान कर सकता है। मोरिंगा के पत्तों में आयरन, कैल्शियम, बीटा-कैरोटीन, जिंक, मैग्नीशियम, थायमिन, राइबोफ्लैविन, नियासिन, फॉस्फोरस और विटामिन सी के साथ-साथ अन्य जैवसक्रिय यौगिक होते हैं। अत्यधिक पोषण मूल्य होने के कारण, खाद्य उत्पादों के विकास में मोरिंगा के पत्तों का उपयोग किया गया है।

मोरिंगा की पत्तियों से बनने वाले व्यंजन



व्यंजन 1

पकाने का समय

10 मिनट

मोरिंगा गाजर की सब्जी

सामग्री

1. मोरिंगा के ताजे पत्ते - 100 ग्राम
2. कद्दूकस की हुई गाजर - 100 ग्राम
3. प्याज – 1 या 100 ग्राम
4. तेल - 5 मि.ली.
5. नमक स्वादानुसार
6. हरी मिर्च - 2 या 30 ग्राम
7. सरसों और उड़द की दाल

प्रक्रिया

- मोरिंगा की ताजी पत्तियों को काटकर साफ कर लें, मोटे डंठल हटा दें और पत्तियों को इकट्ठा कर लें।
- गाजर को छीलकर कद्दूकस कर लें।
- प्याज को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। दो हरी मिर्च लें और उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- चूल्हा जलाएं और तलने के लिए इस पर कढ़ाई रख दें। कढ़ाई में 2 चम्मच तेल डालें।
- इसमें थोड़ी सी सरसों और उड़द की दाल डालें।
- भुनने के बाद इसमें कटे हुए प्याज़ डालकर सुनहरा होने तक भून लें।
- मोरिंगा के पत्ते डालें और इसे 5 से 10 मिनट तक भूनें जब तक कि पत्तों की कच्ची महक के बिना अच्छी तरह से पक न जाएँ। पत्तों को भूनते समय स्वादानुसार नमक डालें।
- अब कद्दूकस की हुई गाजर डालें और एक मिनट के लिए भूनें और आंच बंद कर दें।

परोसें: 3 लोग

मोरिंगा गाजर की सब्जी का पौष्टिक महत्व

मोरिंगा गाजर की सब्जी की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं:

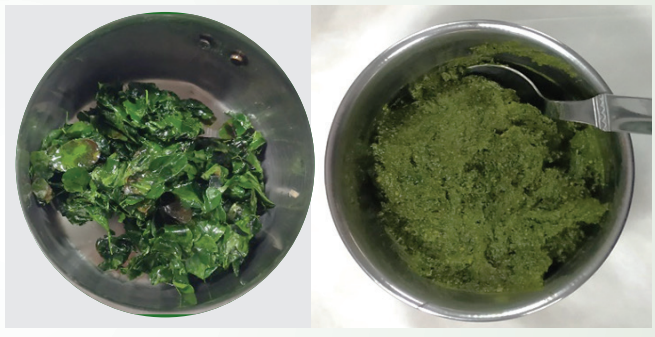
प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा-ग्राम	कार्बोहाइड्रेड - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा -ग्राम
9.67	243.7	7.18	35.1	575.9	3.8	26452.1	4.74

व्यंजन 2

मोरिंगा की चटनी

पकाने का समय

10 मिनट



सामग्री

1. मोरिंगा के ताजे पत्ते - 100 ग्राम
2. बंगाल ग्राम दाल - 20 ग्राम या 2 टेबल स्पून
3. उड़द की दाल - 10 ग्राम या 1 टेबल स्पून
4. तेल - 5 मि.ली.
5. नमक स्वादानुसार
6. लाल मिर्च - 5 या 5 ग्राम
7. इमली - 10 ग्राम

प्रक्रिया

- मोरिंगा की ताजी पत्तियों को काटकर साफ कर लें और मोटे डंठल हटाकर पत्तियों को इकट्ठा कर लें।
- नमक के पानी में धो लें।
- एक सूखी कढ़ाई में ताजी पत्तियों को थोड़े से तेल के साथ 5 मिनट तक भूनें जब तक कि पत्तों की कच्ची महक गायब न हो जाए और इन्हें अलग रख दें।
- कड़ाही में उड़द की दाल, चने की दाल और लाल मिर्च को सुनहरा होने तक भून लें।
- भुने हुए पत्ते, उड़द दाल, चने की दाल, लाल मिर्च, नमक और इमली के साथ डालकर मिक्सी में पीस लें।
- इसे इडली, डोसा, रोटी और चावल के साथ खाएं।

परोसें: 4 लोग

मोरिंगा चटनी का पोषक महत्व

चटनी की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं:

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा-ग्राम	कार्बोही - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
14.365	286.7	8.28	38.74	491.6	4.105	19742.85	3.3

व्यंजन 3

पकाने का समय

15 मिनट

मोरिंगा दाल फ्राई

सामग्री

1. मोरिंगा के ताजे पत्ते - 100 ग्राम
2. तूर दाल - 50 ग्राम
3. तेल - 5 मि.ली.
4. प्याज- आधा
5. लहसुन की फली - 2
6. टमाटर - 1
7. नमक स्वादानुसार
8. लाल मिर्च - 5 या 5 ग्राम

प्रक्रिया

- तूर दाल को एक कटे हुए टमाटर के साथ थोड़ी सी हल्दी डालकर अच्छी तरह नरम होने तक पका लें।
- इसमें दो टेबल स्पून सरसों का तेल डालें, प्याज, लाल मिर्च, लहसुन काटकर सुनहरा होने तक भून लें।
- उबली हुई दाल में तला हुआ प्याज़ और स्वादानुसार नमक डालें और अच्छी तरह से मिला लें।
- मोरिंगा की ताजी पत्तियों को काटकर साफ कर लें, मोटे डंठल हटा दें और पत्तियों को इकट्ठा कर लें।
- पत्तों को अच्छी तरह से धोकर दाल में डाल दें, दाल को 5 मिनट और उबालें।
- यह परोसने के लिए तैयार है।

परोसें: 3 लोग

मोरिंगा दाल फ्राई का पोषक महत्व

दाल की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं:

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा- ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
21.665	363	7.52	52.14	521.5	5.555	20141.75	3.42

व्यंजन 4

पकाने का समय

10 मिनट

मोरिंगा सूप

सामग्री

1. मोरिंगा के ताजे पत्ते - 50 ग्राम
2. मूंग दाल - 50 ग्राम या 4 टेबल स्पून
3. लहसुन - 2 फली/ 5 ग्राम
4. छोटा प्याज – 10 ग्राम
5. तेल - 5 मि.ली.
6. नमक स्वादानुसार
7. काली मिर्च पिसी हुई - 1 टेबल स्पून/5 ग्राम
8. जीरा - 1 टेबल स्पून
9. करी पत्ता -10
10. उबालने के लिए पानी
11. हरी मिर्च - 3

प्रक्रिया

- दो टेबल स्पून गरम तेल में राई, मसला हुआ लहसुन, प्याज, जीरा, काली मिर्च और हरी मिर्च डालें, एक गिलास पानी डालें और मोरिंगा के पत्तों को 10 मिनट तक उबलने दें।
- मूंग दाल को प्रेशर कुकर में जितना नरम हो सके उबाल लें और दाल के पानी को पतला कर लें।
- उबलते हुए मोरिंगा के पत्तों के सूप में उबली हुई पतली दाल, स्वादानुसार नमक डालें और 5 मिनट और उबलने दें। गरमा-गरम परोसें।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा सूप का पोषक मूल्य

सूप की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं:

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा-ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
18.922	323.86	7.45	45.25	361.1	6.55	10414.2	3.77

व्यंजन 5

पकाने का समय

10 मिनट

मोरिंगा हरे चने की दाल

सामग्री

1. मोरिंगा के ताजे पत्ते - 50 ग्राम
2. हरी चना दाल - 50 ग्राम
3. हरी मिर्च – 4 या 10 ग्राम
4. तेल - 5 मि.ली.
5. नमक स्वादानुसार
6. टमाटर - 1 या 50 ग्राम
7. हरा प्याज - 5 या 10 ग्राम
8. जीरा - 1 टेबल स्पून
9. काली मिर्च - 1 टेबल स्पून
10. सूखे धनिए के बीज - 1 टेबल स्पून

प्रक्रिया

- मोरिंगा की ताजी पत्तियों को काटकर साफ कर लें और मोटे डंठल हटाकर पत्तियों को इकट्ठा कर लें।
- प्याज को छोटे टुकड़ों में काट लें। दो टमाटर, हरी मिर्च लें और उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- चूल्हे को जलाएं और प्रेशर कुकर को रखें तथा हरे चने को उबालने के लिए भिगो दें। उबलती हुई दाल के साथ सारे कटे टमाटर, हरी मिर्च, प्याज़ डालें।
- उबलने वाली सामग्री में स्वादानुसार नमक डालें।
- जब दाल पक जाए और सामग्री अच्छी तरह से उबल जाए, तो साफ और धुले हुए मोरिंगा के पत्ते डालें और 5 मिनट तक उबालें। यह परोसने के लिए तैयार है।

परोसें: 3 लोग

मोरिंगा हरी चने की दाल का पोषक-तत्व मूल्य

मोंरिंगा हरी चले की दाल की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा-ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
18.735	331.2	8.52	44.93	397	4.815	10393.9	4.965

व्यंजन 6

पकाने का समय

15 मिनट

मोरिंगा के पत्तों का आटा डोसा

सामग्री

1. मोरिंगा के पत्ते - 1/2 कप/ 100 ग्राम
2. गेहूं का आटा - 1 कप/ 200 ग्राम
3. कटा हुआ नारियल - 2 टेबल स्पून/ 20 ग्राम
4. नारियल का तेल - 2 टेबल स्पून/ 20 ग्राम
5. लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच/5 ग्राम
6. नमक - आवश्यकतानुसार
7. पानी - 250 मि.ली

प्रक्रिया

- एक साफ कटोरी लें और उसमें 1 कप गेहूं का आटा डालें।
- फिर, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर डालें।
- उसमें आधा कप मोरिंगा के पत्ते डालें।
- इसमें 2 टेबल स्पून कटा हुआ नारियल मिलाएं।
- उसमें आवश्यकतानुसार नमक डालें।
- थोड़ा-थोड़ा करके पानी डालें और अच्छी तरह से मिलाएँ, ताकि यह डोसे के घोल में बदल जाए।
- एक डोसा तवा लें और उसे गरम करें।
- तवे पर 1 छोटा चम्मच नारियल का तेल फैलाएं ताकि घोल/ अडाई तवे से न चिपके।
- तवा तैयार होने के बाद, थोडा़ घोल लें और इसे डोसे की तरह फैलाएं।
- अडाई के ऊपर 1 छोटा चम्मच नारियल का तेल फैलाएं ताकि अडाई खुरदरी न हो और स्वाद भी बढ़ा दे।
- एक बार जब यह आधा पका हुआ दिखाई दे; अडाई को पलट दें ताकि अडाई का दूसरा भाग भी समान रूप से पक जाए।
- मोरिंगा के पत्ते की अडाई तैयार है। इसे गरमा-गरम खाएं।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा आटा डोसा का पौष्टिक मूल्य

आटा डोसा की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं:

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा-ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
32.595	1055.1	33.73	155.48	546	11.105	19765.25	6.93

व्यंजन 7

मोरिंगा बिरयानी

पकाने का समय

15 मिनट

सामग्री

1. **पके हुए चावल के लिए**
   - बासमती चावल: 1½ कप
   - नींबू: ½ नींबू
   - नमक : स्वादानुसार
   - पानी: 3 कप
2. **मोरिंगा पेस्ट बनाने के लिए**
   - मोरिंगा के पत्ते: 1 कप
   - कद्दूकस किया हुआ नारियल: ½ कप
   - छोटा प्याज: 3
   - हरी मिर्च: 3
   - दालचीनी: 1 छोटा टुकड़ा
   - जीरा: 1 छोटा चम्मच
   - काली मिर्च: 1 छोटा चम्मच
   - इलायची: 3
   - लहसुन: 2 तुरी
3. **मोरिंगा चावल के लिए**
   - घी: 2 टेबल स्पून
   - छोटा प्याज: 3
   - पके हुए चावल: डेढ़ कप
   - तैयार मोरिंगा पेस्ट: 5 टेबल स्पून

प्रक्रिया

- डेढ़ कप बासमती चावल 3 कप उबलते पानी में डालें। साथ ही स्वादानुसार नींबू की कुछ बूंदें और नमक भी मिला लें।
- मोरिंगा पेस्ट बनाने के लिए, एक मिक्सी जार लें, उसमें आधा कप कद्दूकस किया हुआ नारियल, तीन छोटे प्याज के टुकड़े और तीन हरी मिर्च डालें। दालचीनी का एक टुकड़ा, एक चम्मच जीरा, एक चम्मच काली मिर्च, तीन इलायची, एक पूरा कप मोरिंगा के पत्ते और अंत में लहसुन की दो कली डालें।
- एक भारी तले वाले बर्तन को गरम करें। उसमें दो टेबल स्पून शुद्ध घी डालें। जैसे ही घी गरम होने लगे, इसमें तीन कटे हुए छोटे प्याज डालें।
- जब प्याज़ का रंग हल्का भूरा हो जाए तो इसमें पके हुए चावल डालें और अच्छी तरह से भून लें।
- फिर तैयार मोरिंगा पेस्ट को बर्तन में डालें और अच्छी तरह मिलाएँ जब तक कि पेस्ट पूरे चावल में समान रूप से मिल न जाए।
- यदि आवश्यक हो तो थोड़ा नमक डालें।
- अंत में, इस पर कुछ अनार के दाने डालकर परोसें।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा बिरयानी का पोषक महत्व

मोरिंगा बिरयानी की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं:

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा - ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
29.05	1298.75	50.11	182.9	606.1	8.262	15842	4.08

व्यंजन 8

पकाने का समय

15 मिनट

मोरिंगा के पत्तों के भरवां परांठे

सामग्री

- गेहूं का आटा - 250 ग्राम
- मोरिंगा के पत्ते - 1 कप
- काली मिर्च - ½ छोटा चम्मच
- धनिया - ½ छोटा चम्मच
- जीरा - छोटा चम्मच
- प्याज - 1
- हरी मिर्च - 2
- अदरक - छोटा टुकड़ा
- मूंगफली का तेल - 2 चम्मच
- हल्दी पाउडर - ½ छोटा चम्मच
- मिर्च पाउडर - छोटा चम्मच
- नमक - आवश्यकतानुसार
- अमचूर पाउडर - छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- पानी और तेल

प्रक्रिया

स्टफिंग: एक गरम तवे में 2 छोटी चम्मच मूंगफली का तेल (कोई भी तेल/घी इस्तेमाल कर सकते हैं) डालें। तेल गरम होने पर इसमें दरदरा पिसा हुआ मसाला डालें, मसाले को लगभग 20-30 सेकंड के लिए थोड़ा भुनने दें और फिर कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च और कद्दूकस किया हुआ अदरक डालें, जब प्याज पारदर्शी हो जाए और सुनहरा भूरा होने लगे तो इसमें ½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर और ½ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर डालें। इसे लगभग 10-15 मिनट तक हिलाएं ताकि मसाले का कच्चा स्वाद खत्म हो जाए। इसके बाद मोटे कटे हुए मोरिंगा के पत्ते डालें, पत्ते झड़ने लगेंगे, लगभग तुरंत नमक (आवश्यक मात्रा) और छोटा चम्मच अमचूर पाउडर (सूखा अमचूर पाउडर) मिलाएँ और पराठे के लिए हमारा मोरिंगा पत्ता भरावन तैयार है। इसे एक तरफ रख दें और ठंडा होने दें।

पराठा: 1 कप गेहूं का आटा पर्याप्त मात्रा में पानी, नमक और तेल के साथ गूंथ लें, जब तक यह नरम आटा न हो जाए। आटे को बराबर भागों में बाँट लें। रोटी बनाने के लिए चकले पर थोडा़ गेहूं का आटा छिड़कें, नीचे दबायें और सुनिश्चित करें कि रोटी के आटे में अच्छी तरह से कोटिंग हो। इसे छोटी रोटी में बेल लें और रोटी में 2 छोटी चम्मच भरावन डालें और किनारों को जोड़कर बंद कर दें। फिर से, रोटी को आटे से कोट करें और इसे गोल आकार में बेल लें। अब गरम तवे पर थोडा़ सा मूंगफली का तेल फैलाएं, रोटी को इस जगह पर रख दें। रोटी के हल्का सा सिकने के बाद इसे पलट दें, यदि जरूरत हो तो थोड़ा सा तेल डालकर फैला दें। रोटी के दोनों तरफ अच्छे से पक जाने के बाद इसे एक सर्विंग डिश में निकाल लें। अब हम दही या लहसुन की चटनी के साथ स्वस्थ और पोषक-तत्वों से भरपूर पराठे का आनंद ले सकते हैं।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा भरवां पराठे का पोषक मूल्य

मोरिंगा भरवां पराठे की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा-ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
20gm	483Kcal	2.1g	203.3g	534.9mg	6.35mg	6809Ug	0.9g

व्यंजन 9

पकाने का समय

15 मिनट

मोरिंगा के पत्तों की तवा रोटी

सामग्री

- मोरिंगा के पत्ते - 4 से 5 डंडियां
- गेहूं का आटा - 1 कप
- नमक – स्वादानुसार
- जीरा - ½ छोटा चम्मच
- अजवायन - ½ छोटा चम्मच
- हल्दी - ½ छोटा चम्मच
- मिर्च पाउडर - ½ छोटा चम्मच
- अदरक - 1 इंच कद्दूकस किया हुआ

प्रक्रिया

- मोरिंगा के पत्तों की 4 से 5 डंडियां लें और पत्ते निकल लें|
- साफ करके पानी से धो लें। इसमें 1 कप गेहूं का आटा और स्वादानुसार नमक मिलाएं।
- फिर इसमें ½ छोटा चम्मच जीरा और ½ छोटा चम्मच अजवायन डालें। ½ छोटा चम्मच हल्दी और ½ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर डालें।
- 1 इंच अदरक लें, उसे कद्दूकस कर लें और डालें। मिला लें। थोड़ा-थोड़ा करके पानी डालते हुए आटे की तरह गूंद लें।
- गूंदने के बाद इसमें तेल लगाएं। आटे को 10 मिनट के लिए रख दें।
- 10 मिनट के बाद इसके पेडे बना लें और इसे समतल रोटियों में बेल लें।
- तवा गरम करें, और इस पर बेली हुई रोटियाँ डाल दें। इसे अच्छे से पकने दें। फिर इसे एक प्लेट में निकाल कर किसी भी अचार या सब्जी के साथ गरमा-गरम परोसें।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा के पत्ते की तवा रोटी का पोषक मूल्य

मोरिंगा तवा रोटी की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा-ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
28.49	745.8	5	146.88	370	10.81	9929.1	4.85

व्यंजन 10

कोडु बाजरा मोरिंगा डोसा

पकाने का समय

15 मिनट

सामग्री

- उड़द की दाल - 50 ग्राम
- कोडो बाजरा - 200 ग्राम
- मेथी - 3 ग्राम
- मोरिंगा के पत्ते - 50 ग्राम
- धनिया पत्ती - 7 ग्राम
- हरी मिर्च - 7 ग्राम
- लहसुन - 7 ग्राम
- जीरा - 2 ग्राम

प्रक्रिया

- उड़द दाल लें, एक कटोरे में, बाजरा और मेथी डालकर 4 घंटे के लिए भिगो दें।
- अब पानी को छान कर उड़द दाल, बाजरा और मेथी को बारीक पीसकर एक तरफ रख दें।
- अब मोरिंगा के पत्ते, हरा धनिया, हरी मिर्च, लहसुन और जीरा को चुटकी भर नमक के साथ पीस कर पेस्ट बना लें।
- उड़द की दाल के पेस्ट में मोरिंगा के पत्तों का पेस्ट डालें और अच्छी तरह से मिलाएँ और घोल बना लें।
- अब एक पैन गरम करें और उसमें तेल लगाकर चिकना कर लें।
- घोल को तवे पर डालें और कलछी को चारों ओर घुमाकर घोल की पतली परत बना लें। दोनों तरफ से पकाएं और परोसें।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा के पत्तों के बाजरा डोसा का पौष्टिक महत्व

मोरिंगा बाजरा डोसा की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं:

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा-ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
33.266	862.91	4.448	172.67	370.18	3.90	10418.75	19.57

व्यंजन 11

पकाने का समय

15 मिनट

मोरिंगा रागी रोटी

सामग्री

- रागी का आटा - 250 ग्राम
- प्याज - 200 ग्राम
- तेल - 5 मि.ली.
- मोरिंगा के पत्ते -100 ग्राम
- हरी मिर्च – 10 ग्राम
- पानी – मिलाने के लिए 1 गिलास

प्रक्रिया

- प्याज़, हरी मिर्च और साफ किए हुए ताज़े मोरिंगा के पत्तों को छोटे आकार में काट लें।
- नाप लिया हुआ रागी का आटा लें और ऊपर से कटी हुई चीजें डालें तथा प्याले में पानी और नमक के साथ अच्छी तरह मिला लें।
- नरम आटा गूंथ लें।
- एक नीबू के आकार का पेड़ा लें, केले के पत्ते पर तेल लगाकर नरम गूंथ हुए आटे को समान रूप से वितरित करने के लिए फैलाएं।
- अब एक तवा गरम करें और उस पर तेल लगाकर चिकना कर लें।
- तवे पर रागी रोटी को बदलें और इसे दोनों तरफ से अच्छे से सिकने दें और गरमा-गरम परोसें।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा के पत्तों की रागी रोटी का पोषक मूल्य

मोरिंगा रागी रोटी की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा-ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
27.644	1014.9	5.21	215	1396.8	12.24	19895.7	11.78

व्यंजन 12

मोरिंगा पोंगल

पकाने का समय

15 मिनट

सामग्री

- मूंग दाल - 50 ग्राम
- कच्चा चावल - 200 ग्राम
- जीरा - 5 ग्राम
- मोरिंगा के पत्ते - 50 ग्राम
- काली मिर्च - 10 ग्राम
- काजू - 10 ग्राम
- पानी - 4 गिलास
- नमक स्वादानुसार
- तेल -10 मि.ली.
- घी - 5 मि.ली.

प्रक्रिया

- मूंग दाल को थोडा़ सा घी लगाकर सुनहरा होने तक तल लें।
- गरम तेल में जीरा, काली मिर्च, मोरिंगा के पत्ते डालें और प्रेशर कुकर में स्वादानुसार पानी और नमक डालें। काजू भी डाल दें।
- उबलते पानी में चावल डालें और इसे प्रेशर कुक की 4 सीटी आने तक छोड़ दें और गरमा-गरम परोसें।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा के पत्तों के पोंगल का पोषक मूल्य

मोरिंगा के पत्तों के पोंगल की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा - ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
35.11	1032.94	14.32	198.13	338.1	8.021	10154.1	4.22

व्यंजन 13

पकाने का समय

15 मिनट

मोरिंगा के पत्तों की आलू की सब्जी

सामग्री

- आलू - 3 उबले और चौरस टुकडों में कटे हुए
- मोरिंगा के पत्ते - 300 ग्राम
- प्याज - 1 बारीक कटा हुआ
- अदरक - 1 इंच बारीक कटा हुआ
- हल्दी पाउडर - ½ छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- सांबर पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- सरसों के दाने - ½ छोटा चम्मच
- तेल - 2 चम्मच
- नमक स्वादानुसार

प्रक्रिया

- कड़ाही में एक चम्मच तेल गरम करें; मोरिंगा के कटे हुए पत्ते, थोड़ा नमक डालें और मोरिंगा के पत्तों को नरम और कोमल होने तक भूनें।
- मोरिंगा के पत्तों के पकने पर आप देखेंगे कि यह पानी छोड़ता है। एक बार नरम होने पर आंच को तेज कर दें और मोरिंगा के पत्तों को तब तक भूनें जब तक उसकी पत्तियों का सारा पानी भाप बनकर उड़ न जाए। आँच बंद कर दें, मोरिंगा के पत्तों को दूसरी प्लेट में निकाल लें और एक तरफ रख दें।
- दूसरे पैन में एक बड़ा चम्मच तेल गरम करें; राई, अदरक, प्याज़ डालें और प्याज़ को हल्का भूरा होने तक भूनें।
- आलू डालें, थोड़ा नमक छिड़कें और आलू को हल्का भुनने तक भूनें। हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, सांबर पाउडर और नमक डालें।
- तब तक हिलाएं जब तक कि सभी सामग्री अच्छी तरह से मिल न जाए।
- इन आलूओं को कुछ मिनट के लिए तब तक भूनें जब तक कि आपको पकवान से महक न आने लगे और आलू मसालों के साथ अच्छी तरह से मिल न जाए। अब भुने हुए मोरिंगा के पत्ते डालें।
- पैन को ढक दें तथा एक और दो मिनट के लिए उबाल लें। आँच बंद कर दें, सब्जी को किसी परोसने वाले बर्तन में निकाल लें।

परोंसे: 2 लोग

मोरिंगा पत्तियों की आलू की सब्जी

मोरिंगा पत्तियों की आलू की सब्जी की तैयार मात्रा में निम्न पोषक-तत्व होते हैं

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा-ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
24.17	650	17.68	106.06	1414.2	10.27	21241.61	5.85

व्यंजन 14

पकाने का समय

15 मिनट

मोरिंगा अंडा आमलेट

सामग्री

- अंडे - 2 (पूरे) 45 ग्राम
- ड्रमस्टिक/ मोरिंगा के पत्ते - 30 ग्राम बारीक कटे हुए
- मक्खन - 1 छोटा चम्मच
- काली मिर्च - ½ छोटा चम्मच
- नमक - ½ छोटा चम्मच
- हरी मिर्च - 2 छोटी बारीक कटी हुई

प्रक्रिया

- 120 ग्राम या ½ कप मोरिंगा के पत्ते लें और फिर उन्हें बारीक काट लें। सुनिश्चित करें कि केवल पत्तियां कटी हुई हैं, तना नहीं। 2 हरी मिर्च को गोल आकार में काट लें।
- एक बड़ा कटोरा लें और उसमें 2 अंडे तोड़ लें। कटी हुई मोरिंगा के पत्ते, चना या ½ छोटा चम्मच नमक, 2 कटी हुई हरी मिर्च चना या ½ छोटा चम्मच काली मिर्च डालें और सभी सामग्री को प्याले में 2 मिनट तक चलाएँ।
- आँच को मध्यम कर दें और पैन रखें, 1 छोटा चम्मच मक्खन डालें और मक्खन के पिघलने तक हिलाएँ।
- जब मक्खन पूरी तरह से पिघल जाए और प्याले को पैन में समान रूप से फैलाते हुए खाली कर दें और सामग्री को गोलाकार बना लें।
- 1 तरफ को 1 मिनट तक पकाएं, मोरिंगा अंडा रोल को दूसरी तरफ पलटें और धीरे-धीरे रोल कर लें।
- रोल को एक प्लेट में रखें और इस पर कुछ और मोरिंगा के पत्ते टॉपिंग के रूप में डालें और स्वादिष्ट मोरिंगा अंडा रोल परोसें।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा आमलेट का पोषक मूल्य

मोरिंगा ऑमलेट की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं:

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा- ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
22.9	294	15.5	15.5	530	7.35	7375	7.7

व्यंजन 15

पकाने का समय

15 मिनट

मोरिंगा पोहा

सामग्री

- पोहा - 100 ग्राम
- मोरिंगा के पत्ते - 100 ग्राम
- भुनी हुई मूंगफली - 50 ग्राम
- तेल - 2 छोटे चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- हल्दी पाउडर- ¼ चम्मच
- प्याज - 1
- मिर्च - 3

प्रक्रिया

- पोहे को एक मिनट के लिए ठंडे पानी में भिगोकर निकाल लें और अतिरिक्त पानी को निचोड़ कर एक प्लेट में तैयार रखें।
- तेल गरम करें, प्याज के टुकड़े भूनें, गरम कढ़ाई में हरी मिर्च, हल्दी पाउडर, भुनी हुई मूंगफली डालें और आखिर में मोरिंगा के पत्ते डालें और इसे 10 मिनट तक भूनें जब तक कि कच्चे पत्ते की महक गायब न हो जाए।
- आखिर में पोहा डालें और 5 मिनट तक भूनें और गरमा-गरम परोसें।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा पोहा का पोषक मूल्य

पोहा की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं:

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा - ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
28.18	778.8	23.02	114.85	551.4	23.88	19897.4	5.11

व्यंजन 16

पकाने का समय

15 मिनट

मोरिंगा पत्ता गेहूं पकोड़ा

सामग्री

- गेहूं का आटा - 250 ग्राम
- मोरिंगा पत्ता - 100 ग्राम
- प्याज - 50 ग्राम
- हरी मिर्च - 2 या 10 ग्राम
- जीरा - 10 ग्राम
- हल्दी पाउडर - ½ छोटा चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- पानी - ½ गिलास छिड़कने और मिलाने के लिए
- तलने के लिए तेल

प्रक्रिया

- कटे हुए प्याज, हरी मिर्च, जीरा, हल्दी पाउडर, नमक और तेल (2 चम्मच) और मोरिंगा की ताजी पत्तियों को गेहूं का आटा में थोड़े से पानी के साथ अच्छी तरह मिला लें।
- मिक्स्ड बैटर को 30 मिनट के लिए छोड़ दें।
- तेल में छोटे-छोटे गोले बनाकर तलें और गरमा-गरम परोसें।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा के पकोड़ों का पोषक मूल्य

पकोड़े की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा - ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
37.41	1058	457.56	195.51	694.45	15.01	19915.4	7.83

व्यंजन 17

पकाने का समय

20 मिनट

मोरिंगा ड्रमस्टिक - सांबर

सामग्री

- तूर दाल - 50 ग्राम
- छोटा प्याज - 30 ग्राम (5)
- हरी मिर्च – 2 या 10 ग्राम
- टमाटर - 1-50 ग्राम
- हल्दी पाउडर - ½ छोटा चम्मच
- सांबर पाउडर - ¼ छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - छोटा चम्मच
- ड्रमस्टिक - 100 ग्राम
- नमक स्वादानुसार
- हींग
- इमली - 5 ग्राम
- मक्खन या क्रीम

प्रक्रिया

- दाल को हल्दी पाउडर के साथ पकाएं और टमाटर को छोटे टुकड़ों में काट लें।
- कड़ाही में तेल और सरसों डालें, प्याज, हरी मिर्च, ड्रमस्टिक को काट लें, मसालें डालें और पकी हुई दाल सामग्री डालें।
- इमली को पानी के गिलास में भिगो दें।
- दाल में सांबर पाउडर, मिर्च पाउडर और स्वादानुसार नमक डालकर उबाल आने दें। उबलते हुए सांबर में निचोड़ा हुआ इमली का पानी डालें।
- लगभग 15 मिनट तक उबालें, सुनिश्चित करें कि ड्रमस्टिक का भीतरी भाग उबला हुआ हो और ठीक से पका हो। गरम सांबर में हींग डालकर आंच बन्द कर दें।
- गरमा-गरम परोसें।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा सांबर का पोषक मूल्य

सांबर की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं:

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा-ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
16.33	228.1	0.65	39.08	103.5	5.09	643.7	6.49

व्यंजन 18

पकाने का समय

15 मिनट

मोरिंगा – ड्रमस्टिक - नारियल की सब्जी

सामग्री

- नारियल - 50 ग्राम
- सौंफ - 10 ग्राम
- ड्रमस्टिक - 100 ग्राम
- टमाटर - 1 मध्यम
- प्याज - 1-40 ग्राम
- हल्दी पाउडर - ½ छोटा चम्मच
- मिर्च पाउडर - ½ चम्मच
- हरी मिर्च - 2

प्रक्रिया

- कद्दूकस किया हुआ नारियल और सौंफ को थोड़े से पानी के साथ पीसकर पेस्ट बना लें।
- कड़ाही में तेल डालें, राई डालें, प्याज़, हरी मिर्च, टमाटर, डमस्टिक्स को काट लें और उन्हें पिसे हुए नारियल के मिश्रण में डालें तथा एक गिलास पानी डालकर अच्छी तरह पक जाने तक पकाएँ।
- सुनिश्चित करें कि ड्रमस्टिक अच्छी तरह से पक गई हों। इसे गरमा-गरम चावल के साथ परोसें।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा नारियल की सब्जी का पौष्टिक महत्व

नारियल की सब्जी की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- kcal	वसा-ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
5.68	278	21.04	16.44	77.76	1.59	405	7.24

व्यंजन 19

पकाने का समय

15 मिनट

मोरिंगा पत्ता पनियारम

सामग्री

- तेल - 1 छोटा चम्मच या 5 मि.ली.
- मोरिंगा के पत्ते - 100 ग्राम

इडली के घोल के लिए:

- उड़द की दाल - 50 ग्राम
- इडली चावल - 200 ग्राम
- मेथी - 2 बड़े चम्मच (10 ग्राम)
- तेल - 10 मि.ली.

प्रक्रिया

- कढ़ाई में मोरिंगा के पत्तों को तेल के साथ तल लें। मोरिंगा के पत्तों को पीसकर पेस्ट तैयार कर लें। उड़द की दाल को 30 मिनट के लिए भिगो दें। चावल और मेथी को 3 घंटे के लिए भिगो दें। सबसे पहले चावल को दरदरा पीस लें, फिर दाल को पीस लें और नमक डालकर मिला लें। मोरिंगा के पत्तों का पेस्ट मिलाएं और इसे इडली मेकर के खांचों में डाल दें। इडली को स्टीम करें और गरमा-गरम परोसें।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा पनियारम का पोषक मूल्य

मोरिंगा पनियारम की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोष-तत्व होते हैं:

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा - ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
33.32	1046.3	11.08	203.21	504	5.55	19764.1	2.62

व्यंजन 20

मोरिंगा पत्ता इडली

पकाने का समय

10 मिनट

सामग्री

- तेल - 1 छोटा चम्मच या 5 मि.ली.
- मोरिंगा के पत्ते - 100 ग्राम

इडली के घोल के लिए:

- उरद दाल - 50 ग्राम
- इडली चावल - 200 ग्राम
- मेथी - 2 बड़े चम्मच (10 ग्राम)

प्रक्रिया

- कढ़ाई में मोरिंगा के पत्तों को तेल के साथ तल लें। मोरिंगा के पत्तों को पीसकर पेस्ट तैयार कर लें। उड़द की दाल को 30 मिनट के लिए भिगो दें। चावल और मेथी को 3 घंटे के लिए भिगो दें। सबसे पहले चावल को दरदरा और दाल में पीस लें और नमक डालकर मिला लें। मोरिंगा के पत्तों का पेस्ट मिलाएं और इसे इडली मेकर के खांचों में डाल दें। इडली को स्टीम करें और गरमा-गरम परोसें।

परोसें: 2 लोग

मोरिंगा इडली का पोषक महत्व

इडली की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं:

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा- ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
33.32	1001.3	6.08	203.21	504	5.55	19764.1	2.62

मोरिंगा की सूखी पत्तियों से पाउडर
कैसे तैयार करें?

सामग्री की आवश्यकता

- मोरिंगा की ताजी पत्तियां - 1 कि.ग्रा.

यह लगभग 200 ग्राम सूखे पत्तों के बराबर होता है।

प्रक्रिया

- कटाई के बाद पत्तियों को डंडियों से निकाल लें, इन्हें धोएं और छाया में सुखा लें (सूरज की रोशनी विटामिन ए को नष्ट कर सकती है)।
- सूखे पत्तों का बारीक पाउडर बना लें, जिसे एयर-टाइट कंटेनर में रखा जा सकता है। यदि पत्तियों को सुखाने से पहले गर्म पानी से निकाल लिया जाए तो विटामिन ए के बने रहने की संभावना बढ़ जाती है। (सुभद्रा एवं अन्य, 1997)।
- पोषक-तत्व के रूप में, 2 या 3 चम्मच पाउडर को सूप, सॉस, इडली, डोसा के घोल, भरवां पराठा आदि में मिलाया जा सकता है।
- मोरिंगा पत्ती पाउडर को प्रकाश और नमी से सुरक्षित रखने पर 6 महीने तक स्टोर किया जा सकता है।

तैयारी का समय: 3 दिन

मोरिंगा सूखी पत्ती पाउडर का पोषक मूल्य

सूखी पत्ती पाउडर की तैयार मात्रा में निम्नलिखित पोषक-तत्व होते हैं (प्रति 100 ग्राम)

प्रोटीन – ग्राम	ऊर्जा- Kcal	वसा-ग्राम	कार्बोहाइड्रेट - ग्राम	कैल्शियम- मि.ग्रा.	आयरन- मि.ग्रा.	बीटा कैरोटीन- माइक्रोग्राम	रेशा - ग्राम
23.78	271.54	7.014	28.32	3467	19	37800	11.8

सन्दर्भ:

एच.एन. मूर्ति, के.वाई. पारीक (संपा.), बायोएक्टिव कंपाउंड्स इन अंडरयूटिलाइज्ड वेजिटेबल्स एंड लेग्यूम्स, पादप रसायन में संदर्भ श्रृंखला, © स्प्रिंगर नेचर स्विट्जरलैंड एजी 2021। https://doi.org/10.1007/978-3-030-44578-2_28- 1

दक्षिण भारत की इरुला जनजातियों के बीच खाद्य सुरक्षा को बढ़ावा देने में गैर-लकड़ी वन उत्पादों और स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य संसाधनों के कार्यात्मक गुणों की पहचान **जानसी रानी पी आर**, **कीर्तिका पी;** कीर्तिका पी एंड जानसी रानी पीआर., जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ (2019)।

जानसी रानी। पी.आर और **केएस सरोजिनी**, "सूखी मोरिंगा पत्ती पाउडर के साथ किण्वित अनाज खाद्य पदार्थ (ब्रेड, इडली, डोसा) का मूल्य संवर्धन, किण्वित खाद्य पदार्थों के विकास में हाल की प्रगति पर राष्ट्रीय संगोष्ठी, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी केंद्र, वाराणसी, पृष्ठ 89-90, 2011.

"**मोरिंगा पर यह व्यंजन पुस्तिका**" राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन यूनिट (एनएमएमयू) द्वारा राष्ट्रीय ग्रामीण विकास संस्थान (एनआईआरडी) और डॉ. जानसी रानी.पी.आर – राष्ट्रीय संसाधन व्यक्ति और एसोसिएट प्रोफेसर, अमृता विश्व विद्यापीठम, कोयंबटूर के सहयोग से तैयार की गई है।

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई -एनआरएलएम)

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

7 वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली–110001

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA