

Time	Narration
00:01	स्तनदा मातांसाठी शाकाहारी पाककृतीवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत - स्तनपानादरम्यान पौष्टिकतेचे महत्त्व
00:12	शाकाहारी पाककृती तयार करणे जसे - मोड आलेल्या मिश्र कडधान्याचे धिरडे
00:18	लसूण, जवस आणि तिळाची चटणी
00:21	शेंगदाणे, पालक आणि मेथी टिक्का
00:24	बाजरी आणि राजगिन्याच्या पानांचा मुठिया
00:27	मोड आलेल्या मेथी दाण्याची करी
00:30	स्तनपानादरम्यान, आईला दूध निर्मितीसाठी,
00:38	वाढत्या अर्भकासाठी पुरेसा पोषक आहार आणि आईचे स्वतःचे आरोग्य राखण्यासाठी अतिरिक्त प्रमाणात पोषण आवश्यक असते.
00:44	स्तनपानादरम्यान - प्रथिने
00:50	जीवनसत्त्वे, मिनिरल्स
00:53	ओमेगा 3 फॅटी एसिड्स आणि कोलीन ह्या आवश्यक पोषक तत्वांची आवश्यकता आहे.
00:57	याव्यतिरिक्त - पुरेसे आयोडीन आणि जीवनसत्त्व- ड घेणेदेखील आवश्यक आहे.
01:03	कारण, आयोडीन हे थायराईड हार्मोन्स तयार करण्यात मदत करते, अर्भकाची वाढ आणि मज्जातंतूंचा विकास करते.
01:13	म्हणूनच आयोडीनची कमतरता टाळण्यासाठी दररोज आयोडीनयुक्त मीठ खावे.
01:20	त्याचप्रमाणे निरोगी हाडे आणि कॅल्शियम शोषणासाठी जीवनसत्त्व - ड देखील आवश्यक आहे.

01:28	जीवनसत्त्व - ड मिळविण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे सकाळी 11.00 ते दुपारी 3.00 च्या दरम्यान 15 ते 20 मिनिटे सूर्यप्रकाशात बसावे.
01:40	आवश्यक पौष्टिक घटकांनंतर आपण आता आईच्या आहाराविषयी चर्चा करू.
01:44	दररोज वेगवेगळ्या भाज्यांचा समावेश करण्याचे सुचवले जाते.
01:49	भाज्यांमध्ये आवश्यक पौष्टिक घटक असतात जे रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्यात मदत करतात.
01:55	ते एन्टीऑक्सिडेंट्सचे चांगले स्रोत आहेत आणि ते रोगांपासून बचाव करतात.
02:02	जरी सर्व प्रकारच्या भाज्या खाल्ल्या पाहिजेत, तरी आपण येथे फक्त काहीच भाज्या पाहणार आहोत जसे-
02:10	शिमला मिरची, पालक
02:13	कोबी, फुलकोबी
02:15	राजगिन्याची भाजी, भोपळा
02:17	गाजर, मेथी आणि वांगी
02:22	भाज्यांव्यतिरिक्त आपण गॅलॅक्टोगोग्सबद्दल शिकणार आहोत.
02:27	गॅलॅक्टोगोग्स हे दूध उत्पादनास मदत करणारे पदार्थ आहेत.
02:32	आई आपल्या आहारात लसूण, मेथीची दाणे आणि पाने
02:37	बडीशेप, हळीवाचे दाणे
02:40	शेवग्याची पाने, शेंपूची पाने आणि ओवा ह्यांचा समावेश करून ते मिळवू शकते.
02:45	भाज्या आणि गॅलॅक्टोगोग्सव्यतिरिक्त - आईने दररोज 2-3 लिटर पाणी प्यावे.
02:52	पाजण्यापूर्वी एक ग्लास उकळून थंड केलेले पाणी प्यावे.
02:58	स्तनदा मातासाठी महत्वाचे सर्व काही जाणून घेतल्यानंतर आपण पाककृती तयार करण्यास सुरवात

	करू. पहिली पाककृती आहे - मोड आलेल्या मिश्र कडधान्याचे धिरडे
03:10	हे धिरडे तयार करण्यासाठी आपल्याला हवे आहे - 1 कप मोड आलेले हरभरे, मूग आणि मटकी
03:18	3 हिरव्या मिरच्या, लसणाच्या 3 पाकळ्या
03:22	½ कांदा, ½ वाटी चण्याचे पीठ
03:26	1 चमचा दही, चवीनुसार मीठ
03:29	½ चमचा कढीपत्त्याची पूड
03:32	1 चमचा हळीवच्या दाण्यांची पूड, 2 चमचे तूप
03:37	हळीवाच्या दाण्यांची पूड करण्यासाठी - 1 चमचा दाणे कमी ते मध्यम आचेवर रंग बदलेपर्यंत भाजून घ्या
03:46	दाणे थंड होऊ द्या.
03:48	आता त्याची दगडी ग्राइंडर किंवा मिक्सरवर बारीक पूड करा.
03:53	मोड आणण्यासाठी - हरभरा, मूग आणि मटकी रात्रभर वेगवेगळे भिजवा.
04:00	सकाळी ते पाण्यातून काढून घ्या आणि स्वच्छ मलमलच्या कपड्यात बांधा.
04:05	मोड येण्यासाठी 2 दिवस ते उबदार ठिकाणी ठेवा.
04:09	कृपया लक्षात ठेवा - हरभरे आणि मूगाच्या तुलनेत मटकीला मोड येण्यास जास्त वेळ लागू शकतो.
04:17	तर, त्यानुसार आपली पाककृती ठरवा.
04:20	मोड आल्यानंतर, दगडी ग्राइंडर किंवा मिक्सरवर कडधान्ये, लसूण, मिरची, व दही ह्यांचे वाटण तयार करा.
04:30	आता चण्याचे पीठ आणि पाणी घालून व्यवस्थित मिसळा.
04:34	ह्या मिश्रणात चिरलेला कांदा, मीठ, कढीपत्त्याची आणि हळीवाच्या दाण्यांची पूड घाला

04:42	ही सर्व तयारी पूर्ण झाल्यानंतर - कढईत 1 चमचा तूप गरम करा.
04:48	मिश्रण ओता आणि ते पसरवा.
04:50	धिरडे मध्यम आचेवर दोन्ही बाजूंनी शेकून घ्या.
04:54	मोड आलेल्या मिश्र कडधान्यांचे धिरडे तयार आहे.
04:57	जर ह्या पाककृतीमध्ये नमूद केलेल्या डाळी उपलब्ध नसतील तर आपण -
05:04	चवळी, काबुली चणे
05:07	कुळीथ, सोयाबीन
05:10	अख्खी लाल मसूर आणि राजमादेखील वापरू शकता.
05:13	कृपया नोंद घ्या - मोड येण्याचा कालावधी कडधान्यांच्या प्रकारावर आणि हवामानाच्या परिस्थितीवर अवलंबून असतो.
05:20	ही पाककृती - प्रथिने, फायबर
05:25	ओमेगा 3 फॅटी एसिड्स, फोलेट
05:28	मॅग्नेशियम, व झिंकने समृद्ध आहे.
05:31	दुसरी पाककृती आहे लसूण, जवसाच्या बिया आणि तिळाची चटणी
05:36	ते तयार करण्यासाठी, आपल्याला हवे आहे - 3 चमचे जवस
05:40	3 चमचे तीळ
05:43	लसणाच्या 5 पाकळ्या, 4 लाल मिरच्या
05:46	भिजवलेले चिंचेचे 5 ते 6 तुकडे, चवीनुसार मीठ
05:51	½ चमचा तेल / तूप

05:54	प्रथम तीळ व जवस वेगवेगळे भाजून घ्या. दाणे थंड होऊ द्या.
06:00	नंतर कढईत ½ चमचा तेल गरम करून त्यात लसूण आणि लाल मिरची २ मिनिटे भाजा.
06:07	थंड झाल्यावर हे दाण्यांमध्ये मिसळा. त्यात चिंच आणि मीठ घाला.
06:13	पाणी घालून दगडी ग्राइंडरवर किंवा मिक्सरवर वाटण तयार करा. चटणी तयार आहे
06:20	तीळ नसेल तर तुम्ही खालीलपैकी एक किंवा त्यांचे मिश्रण वापरू शकता.
06:28	नारळाचे तुकडे, शेंगदाणे
06:31	काळे तीळ, भोपळ्याच्या बिया, सूर्यफूलाच्या बिया
06:36	ही रेसिपी ओमेगा ३ फॅटी एसिड्स, कॅल्शियम,
06:41	फोलेट, प्रथिने
06:43	फायबर व झिंकने समृद्ध आहे.
06:46	तिसरी पाककृती पाहूया - शेंगदाणा, पालक आणि मेथी टिक्का.
06:53	टिक्का तयार करण्यासाठी आपल्याला हवे आहे - ½ कप शेंगदाण्याचा कूट, २ चमचे चण्याचे पीठ, २ चमचे गव्हाचे पीठ
07:02	½ कप चिरलेला पालक, ¼ कप चिरलेली मेथी
07:07	१ चमचा कोथिंबीर, १ चमचा लाल तिखट पूड, चवीनुसार मीठ
07:13	१ चमचा बियाणे पूड, तुम्ही तीळ किंवा जवसाचे दाणे वापरू शकता.
07:19	१ चमचा लिंबाचा रस
07:21	१ चमचा लसूण वाटण, ४ चमचे तेल
07:26	शेंगदाण्याचा कूट बनवण्यासाठी- कढईमध्ये शेंगदाण्यांचा रंग बदलेपर्यंत व सुगंध येईपर्यंत भाजून घ्या.

07:33	ते थंड होऊ द्या. मग फोलकटे काढण्यासाठी तळहातांनी चोळा.
07:40	त्यांना दगडी ग्राईंडर किंवा मिक्सरवर बारीक वाटून घ्या.
07:44	आता एका वाडग्यात शेंगदाण्याचा कूट आणि इतर सर्व साहित्य घाला. थोडेसे पाणी घालून त्याचे पीठ मळून घ्या.
07:53	पीठाचे 4 गोळे बनवा आणि टिक्याचा आकार द्या. एक तवा गरम करा, थोडे तेल घाला.
08:00	टिक्का सोनेरी तपकिरी होईपर्यंत दोन्ही बाजूंनी शेका. शेंगदाणा टिकके तयार आहेत
08:07	हे टिकके तुम्ही लिंबू लोणचे किंवा आवळ्याच्या चटणीसोबत खाऊ शकता.
08:12	लिंबामध्ये असलेले जीवनसत्त्व -क हे टिक्क्यांमध्ये असलेले आयन(लोह) शोषण्यास मदत करेल.
08:19	टिक्कीची ही पाककृती – प्रथिने, आयन(लोह)
08:24	फोलेट, चांगली चरबी आणि पोटॅशियम ह्यांनी समृद्ध आहे.
08:28	4 थी पाककृती आहे - बाजरी आणि राजगिन्याच्या पानांचा मुठिया
08:33	हे तयार करण्यासाठी, आपल्याला हवे आहे - ½ कप बाजरीचे पीठ, 1 छोटा कांदा
08:39	½ कप राजगिन्याची पाने, ½ चमचा हळद
08:44	चवीनुसार मीठ, ¼ चमचा शेवग्याच्या पानांची पूड
08:49	1 चमचा लाल तिखट
08:52	½ चमचा मोहरी, ½ चमचा जिरे
08:57	2 चमचे तीळ, 1 चमचा तेल
09:01	एका वाडग्यात पीठ, कांदा आणि राजगिन्याची पाने घ्या.
09:06	आता हळद, लिंबाचा रस आणि शेवग्याच्या पानांची पूड घाला व ते चांगले मिसळा.

09:12	त्यात थोडेसे पाणी घालून त्याचे पीठ मळून घ्या.
09:17	आपल्या हातावर थोडे तेल लावा आणि पीठाचे लहान तुकडे करा.
09:23	त्याचे लांबट गोळे बनवा.
09:27	कमी ते मध्यम आचेवर 10-15 मिनिटे स्टीमरमध्ये गोळे उकळवा.
09:33	गोळे थंड होऊ द्या आणि नंतर त्याचे गोलाकार तुकडे कापा.
09:38	आता कढईत 1 चमचा तेल गरम करा.
09:41	त्यात मोहरी, तीळ आणि जिरे घाला, ते तडतडले की त्यात मुठियाचे तुकडे घाला.
09:49	कुरकुरीत होईपर्यंत तुकडे परता.
09:52	बाजरी आणि राजगिन्याच्या पानांचा मुठिया तयार आहे.
09:55	बाजरी उपलब्ध नसेल तर आपण ज्वारीचे किंवा नाचणीचे पीठ वापरू शकता.
10:03	ही पाककृती - प्रथिने
10:06	फॉस्फरस, फोलेट
10:09	आयन(लोह), फायबर
10:11	बीटा कॅरोटीन आणि पोटॅशियम ह्यांनी समृद्ध आहे.
10:15	शेवटची पाककृती आपण पाहणार आहोत ती आहे – मोड आलेल्या मेथीच्या दाणांची करी.
10:20	हे तयार करण्यासाठी, आपल्याला हवे आहे - 1 कप मोड आलेले मेथीचे दाणे, 1 मध्यम आकाराचा कांदा
10:27	1 टोमॅटो, चवीनुसार मीठ
10:29	1 चमचा मिरची पूड, ½ चमचा हळद
01:34	1 चमचा लिंबाचा रस, 1 चमचा मोहरी आणि जिरे

10:39	1 चमचा तेल
10:41	मेथीच्या दाण्यांना मोड येण्यासाठी - मेथीचे दाणे रात्रभर पाण्यात भिजवा.
10:46	पाणी काढून टाका आणि स्वच्छ मलमल कपड्यात बांधा. मोड येईपर्यंत 2 किंवा 3 दिवस बाजूला ठेवा.
10:53	हे बनवण्यासाठी - कढईत तेल गरम करा.
10:57	त्यात मोहरी आणि जिऱ्याची फोडणी द्या.
11:01	त्यात कांदा घालून त्याचा रंग बदलेपर्यंत भाजा.
11:05	आता टोमॅटो घाला आणि मऊ होईपर्यंत शिजवा.
11:09	पुढे, मसाले घाला आणि 2 मिनिटे शिजवा.
11:12	त्यात मोड आलेले मेथी आणि 2 चमचे पाणी घाला.
11:17	चांगले एकत्र करून झाका आणि 6-8 मिनिटे शिजवा.
11:21	आच बंद करून त्यात लिंबाचा रस घाला.
11:24	मोड आलेल्या मेथीच्या दाण्यांची करी तयार आहे.
11:28	ही पाककृती – प्रथिने, फायबर
11:32	फॉस्फरस, कॅल्शियम
11:35	आयन(लोह) आणि ओमेगा 3 फॅटी एसिड ह्यांनी समृद्ध आहे.
11:38	मोड आलेल्या मेथीत उत्कृष्ट गॅलॅक्टोगोग्स आहे.
11:42	ह्या ट्युटोरिअलमधील सर्व पाककृती ह्या, दूध उत्पादन,
11:49	बाळाची वाढ आणि विकास आणि आईला निरोगी ठेवण्यासाठी आवश्यक असलेल्या पोषक घटकांसह समृद्ध आहेत.



11:54

हयासह आपण स्तनदा मातांसाठी शाकाहारी पाककृतीवरील ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत.  
सहभागासाठी धन्यवाद