

Time	Narration
00:00	स्तनपान करणाऱ्या मातांसाठी मांसाहार पाककृतीवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:07	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत - स्तनपानादरम्यान पौष्टिकतेचे महत्त्व,
00:13	मांसाहारी पाककृती तयार करणे – शेवग्याची शेंग व चिकन करी,
00:20	शेंगदाणा लसूण मसाल्यात बनवलेले चिकन,
00:24	नारळ घालून केलेला माश्याचा रस्सा, अंडे व मिश्र भाजीचा रस्सा, पालक व माश्याचा रस्सा
00:31	स्तनपानादरम्यान, आईला दूध उत्पादनासाठी,
00:38	वाढत्या बाळासाठी पुरेसे पोषक आहार देण्यासाठी आणि आईच्या रोजच्या गरजा भागवण्यासाठी अतिरिक्त प्रमाणात पोषण आवश्यक असते.
00:45	स्तनपानादरम्यान जीवनसत्त्वे, खनिजे,
00:51	ओमेगा 3 फॅटी एसिडस् आणि कोलीन ही आवश्यक पोषकतत्त्वे आहेत.
00:54	पोषकतत्त्वांव्यतिरिक्त, आपण गॅलेक्टोगोग्सबद्दल जाणून घेऊ.
00:59	गॅलेक्टोगोग्स हे दूध उत्पादनास मदत करतात.
01:04	आहारात लसूण वापरून आई ते मिळवू शकते.
01:08	मेथीचे दाणे आणि पाने,
01:10	बडीशेपचे दाणे,
01:12	हळीवचे दाणे, शेवग्याची पाने,
01:15	शेपूची पाने आणि ओव्याचे दाणे.
01:19	कृपया नोंद घ्या: त्याच मालिकेच्या दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये स्तनपान करणाऱ्या मातांसाठी पोषण समजावून सांगितले आहे.
01:28	स्तनपानादरम्यान पौष्टिकतेचे महत्त्व समजल्यावर आपण पाककृती बनवण्यास सुरुवात करू.
01:37	आपल्या पहिल्या पाककृतीपासून सुरुवात करू जी आहे – शेवग्याची शेंग व चिकन करी
01:43	हे बनवण्यासाठी, आपल्याला हवे आहे - 100 ग्रॅम चिकन,
01:47	शेवग्याच्या शेंगाचे 2 तुकडे, कढीपत्त्याची 1 फांदी,
01:51	1 चमचा काळी मिरी, 1 चिरलेला कांदा,
01:55	लसणाच्या 4 पाकळ्या, चवीनुसार मीठ.
02:00	½ चमचा हळद, ½ चमचा मिरचीची पूड,
02:05	1 हिरवी मिरची, 1 मूठभर कोथिंबीर, 2 चमचे तेल.

02:11	भांड्यात 1 चमचा तेल गरम करा. कांदे, लसूण, मिरे आणि हिरवी मिरची घाला.
02:19	ते सोनेरी होईपर्यंत परता. आता कढीपत्ता, कोथिंबीर घाला आणि 2-3 सेकंद परता.
02:27	ते थंड झाल्यावर थोडे पाणी घालून बारीक वाटण तयार करा.
02:32	नंतर, शेवग्याच्या शेंगा कुकरमध्ये शिजवा किंवा शिजेपर्यंत उकळवा.
02:36	भांड्यात १ चमचा तेल गरम करा. तयार वाटण घाला आणि 2 मिनिटे शिजवा.
02:42	सर्व मसाले आणि चिकन घाला. आता अर्धा कप पाणी घालून नीट मिसळा.
02:50	चिकन मऊ होईपर्यंत झाकण ठेवून शिजवा.
02:53	उकडलेले किंवा प्रेशर कुकरमध्ये शिजवलेल्या शेवग्याच्या शेंगा घाला. 2-4 मिनिटे शिजू द्या.
02:59	शेवग्याच्या शेंगा व चिकन करी तयार आहे.
03:03	दुसरी पाककृती जी आपण शिकणार आहोत ती म्हणजे "शेंगदाणा लसूण मसाल्यातील चिकन".
03:08	हे बनवण्यासाठी, आपल्याला हवे आहे - 100 ग्रॅम चिकन, 2 चमचे शेंगदाणे,
03:14	लसणाच्या 5 पाकळ्या, 1 चिरलेला टोमॅटो,
03:18	1 चिरलेला कांदा, 1/2 चमचा हळद,
03:21	चवीनुसार मीठ, 1चमचा लाल मिरची पूड,
03:25	2 चमचे तेल.
03:27	शेंगदाणा व लसणाचे वाटण तयार करण्यासाठी – भांड्यात शेंगदाणे मध्यम आचेवर भाजून घ्या.
03:34	करपू नये म्हणून ते सतत हलवा. ते थंड होऊ द्या.
03:39	फोलकटे काढण्यासाठी भाजलेले शेंगदाणे आपल्या तळव्यांनी चोळा.
03:45	आता भांड्यात 1 चमचा तेल गरम करून त्यात कांदा, टोमॅटो आणि लसूण घाला. टोमॅटो मऊ होईपर्यंत परता.
03:54	ते थंड होऊ द्या. थंड झाल्यावर हे शेंगदाण्यात मिसळा.
03:59	थोडे पाणी घालून वाटण तयार करा.
04:03	भांड्यात 1 चमचा तेल गरम करा.
04:05	आता शेंगदाणा व लसणाचे वाटण घालून 2 मिनिटे शिजवा. नंतर, मसाले घाला आणि चांगले एकत्र करा.
04:15	चिकन घाला आणि आणखी 2 मिनिटे शिजवा. आता थोडेसे पाणी घालून एकत्र करा.
04:21	कढई झाकून चिकन मऊ होईपर्यंत शिजवा.
04:25	शेंगदाणा लसूण मसाला चिकन तयार आहे.
04:28	तिसरी पाककृती आहे नारळ घालून केलेला माश्याचा रस्सा
04:32	यासाठी, 100 ग्रॅम रोहू घ्या, ½ कप खवलेला नारळ, 4 लाल मिरच्या,
04:38	½ चमचा हळद, चवीनुसार मीठ,

04:42	लसणाच्या 4 पाकळ्या, लिंबू आकाराचा चिंचेचा 1 गोळा,
04:47	1 चिरलेला कांदा, ½ चमचा मेथीचे दाणे,
04:51	½ चमचा जिरे, 1 चमचा तेल.
04:56	जर रोहू उपलब्ध नसेल तर आपण बांगडा, पापलेट किंवा बॉबील यांपैकी एखादा वापरू शकता.
05:06	मासे स्वच्छ करा, 2 चिमूटभर मीठ लावा आणि 10 मिनिटांसाठी तसेच ठेवा.
05:11	वाळलेल्या लाल मिरच्या, मेथीचे दाणे, जिरे रंग बदलेपर्यंत परतून घ्या.
05:17	खोबरे, चिंच आणि लसणाबरोबर भाजलेले पदार्थ बारीक वाटून घ्या.
05:25	भांड्यात 1 चमचा तेल घालून गरम करा.
05:29	आता कांदे घाला आणि कांदा सोनेरी होईपर्यंत परता.
05:33	वाटलेले वाटण घाला आणि 5-6 मिनिटे शिजवा. मसाला घालून चांगले मिसळा.
05:42	मुरवलेले मासे घाला आणि 10 मिनिटे शिजवा. नारळ घालून केलेला माश्याचा रस्सा तयार आहे.
05:49	चौथी रेसिपी आहे "मिश्र भाजी व उकडलेल्या अंड्याचा रस्सा".
05:53	हे बनवण्यासाठी, आपल्याला हवे आहे- 2 उकडलेली अंडी, फुलकोबीची 2 फुले,
05:59	1 मध्यम कांदा, 2 चिरलेल्या फरस बिया,
06:02	1 मध्यम आकाराचा टोमॅटो चिरलेला, ½ लहान चिरलेली शिमला मिरची,
06:07	1 चमचा तीळ, 1 चमचा मिरची पूड,
06:12	चवीनुसार मीठ, ½ चमचा हळद,
06:16	1 चमचे खसखस, ½ चमचा हळीव पूड,
06:21	1 चमचा तेल.
06:24	भांड्यात तीळ आणि खसखस कोरडे भाजून घ्या. ते थंड होऊ द्या.
06:29	नंतर भांड्यात अर्धा चमचा तेल घालून टोमॅटो परता.
06:35	थंड झाल्यावर टोमॅटो आणि बिया मिक्सर किंवा दगडी ग्राईंडरने वाटून घ्या.
06:41	भांड्यात 1 चमचा तेल गरम करा. कांदे घाला आणि ते सोनेरी होईपर्यंत परता.
06:48	आता टोमॅटो लगदा घालून 5 मिनिटे शिजवा. मीठ, हळद, मिरची पूड घालून चांगले ढवळा.
06:57	थोडे पाणी आणि भाज्या घाला.
07:01	झाकण ठेवून भाज्या मऊ होईपर्यंत शिजवा.
07:04	उकडलेली अंडी अर्धी कापा आणि रश्यात टाका. एक मिनिट शिजवा.
07:10	मिश्र भाजी व उकडलेल्या अंड्याचा रस्सा तयार आहे.
07:14	शेवटची पाककृती आपण पाहणार आहोत "पालक आणि माश्याचा रस्सा" -
07:19	हे तयार करण्यासाठी, आपल्याला हवे आहे – सॅलमन माश्याचे 2 तुकडे,
07:22	पालकची 4-5 पाने, चवीनुसार मीठ,

07:26	1 चमचा मिरची पूड, ½ चमचा हळद,
07:31	1 चमचा जवसाची पूड, 1 चमचे तूप किंवा तेल,
07:36	1 मूठभर कोथिंबीर, 1 चमचा लिंबाचा रस,
07:41	1 हिरवी मिरची, 1 चमचा गरम मसाल्याची पूड.
07:45	माशांचे तुकडे धुवा. थोडे मीठ आणि हळद चोळून बाजूला ठेवा.
07:52	पालक पाण्याने चांगले धुवा. भांड्यात पाणी उकळवून त्यात पालक घालून 5 मिनिटे शिजवा.
08:01	नंतर, पाणी गाळून घ्या आणि थंड होऊ द्या. पालक, कोथिंबीर आणि हिरवी मिरचीचे वाटण करून घ्या.
08:09	भांड्यात 1 चमचा तूप किंवा तेल गरम करून मासे शिजेपर्यंत तळा.
08:15	त्याचवेळी दुसऱ्या भांड्यात 1 चमचा तेल किंवा तूप गरम करा.
08:22	पालकचा लगदा आणि थोडे पाणी घालून 5 मिनिटे शिजू द्यावे. मसाले घाला आणि चांगले एकत्र करावे.
08:30	आता तळलेले माशाचे तुकडे घाला आणि जोपर्यंत माश्याला मसाला लागत नाही तोपर्यंत शिजवा.
08:37	गरम मसाला आणि जवसाची पूड घाला आणि 2 मिनिटे शिजवा.
08:42	स्टोव्ह बंद करून त्यात लिंबाचा रस घाला. पालक माश्याचा रस्सा तयार आहे.
08:49	वरील सर्व पाककृती - प्रथिने,
08:54	जीवनसत्त्व ब- 12,
08:57	चांगल्या प्रतीची चरबी,
09:00	आयरन
09:02	फोलेट,
09:04	पोटॅशियम,
09:06	जीवनसत्त्व अ,
09:08	जीवनसत्त्व ड,
09:12	झिंक
09:14	व मॅग्नेशियमने समृद्ध आहेत.
09:17	ही पोषकतत्त्वे बाळाची वाढ आणि विकासात,
09:22	आईच्या दूध उत्पादनात आणि आईला निरोगी ठेवण्यात मदत करतात.
09:27	ह्यासह आपण स्तनपान करणाऱ्या मातांसाठी मांसाहार पाककृतीवरील स्पोकन ट्युटोरियलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. हे भाषांतर आणि ध्वनिमुद्रित करण्यासाठी पिरामल फाउंडेशनने CTARA, आय. आय. टी. बॉम्बेमार्फत सार्वजनिक हितासाठी निधी दिला आहे.

સહભાગાસાઠી ધન્યવાદ.