

Time	Narration
00:01	6 महिन्यांच्या बाळांसाठी शाकाहारी पाककृती ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलवर आपले स्वागत आहे.
00:09	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत - बाळांसाठी शाकाहारी पूरक अन्नाच्या समावेशाचे महत्त्व आणि
00:15	शाकाहारी पाककृती जसा चवळीचा दाट रस्सा (चवळीची प्युरी) कसा तयार करावा.
00:22	भोपळ्याचा दाट रस्सा (भोपळ्याची प्युरी)
00:24	नाचणीची लापशी ज्वारीची लापशी
00:27	आणि पालकच्या पानांचा दाट रस्सा (पालकच्या पानांची प्युरी)
00:31	आपण सुरु करण्यापूर्वी, हे लक्षात ठेवणे महत्वाचे आहे की पहिल्या सहा महिन्यांसाठी (बाळासाठी) विशेष स्तनपानाची शिफारस केली आहे.
00:41	6 महिने पूर्ण झाल्यावर, बाळासाठी स्तनपान पुरेसे नसते.
00:47	त्यामुळे, स्तनपानासह, बाळाला घरी शिजवलेले (घरचे अन्नदेखील) अन्नदेखील दिले पाहिजे.
00:53	हा पूरक आहार म्हणून ओळखला जातो.
00:57	बाळासाठी पूरक आहाराचा समावेश करताना एका वेळी एक भोजन सुरु करावे,
01:04	हे बाळाला कोणत्याही अन्नपदार्थाची एलर्जी (अन्नपदार्थाचे वावडं) असल्यास ते शोधण्यात मदत करेल. एकदा बाळाला त्याची सवय लागली की त्याला घटकांचे मिश्रण देण्यास सुरु करा.
01:15	प्रथम सुरुवातीला एक चमचा दिवसातून दोनदा सुरु करा, मग हळूहळू, दिवसातून दोनदा 4 चमच्यांपर्यंत जा.
01:24	ह्या व्यतिरिक्त, बाळाचे अन्न तयार करताना नेहमी स्थानिक, प्रादेशिक आणि हंगामी घटकांचा वापर करा.
01:34	आणि बाळ एक वर्षाचा होईपर्यंत बाळाच्या अन्नामध्ये साखर, मीठ किंवा मसाले घालू नका.
01:43	6 महिने पूर्ण झाल्यानंतर, बाळाला पूरक अन्नांपासून 200 किलोकॅलरीपर्यंतची ऊर्जा आवश्यक असते.
01:52	फक्त चांगले शिजवलेले आणि शुद्ध पद्धतीचे खाद्य द्यावे.
01:57	आपल्या पाककृतींसह सुरुवात करूया, परंतु त्यापूर्वी लक्षात ठेवा खालील पाककृती बनवण्यासाठी स्तनदूध, नारळाचे दूध किंवा उकळून थंड केलेले पाणी वापरू

	शक्तो.
02:12	पहिली पाककृती आहे चवळीची प्युरी (चवळीचा दाट रस्सा).
02:16	तो(ती) तयार करण्यासाठी, आपल्याला हवी आहे एक चमचा मोड आलेली चवळी.
02:23	लक्षात घ्या की ह्याच मालिकेतील दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये मोड आणण्याची (अंकुरित करण्याची) प्रक्रिया स्पष्ट केली गेली आहे.
02:31	मोड आलेल्या (अंकुरित) चवळी हळूवारपणे धुवून तयारी सुरू करा.
02:37	हि चवळी स्टीलच्या भांड्यात घ्या आणि ती एक किंवा दोन तास भिजवून ठेवा.
02:44	मग हळूवारपणे बोटांमध्ये घासून बाहेरील साली काढा.
02:49	बाहेरील साली वेगळ्या करा आणि ही चवळी स्टीलच्या भांड्यात घ्या.
02:54	चवळी पूर्ण बुडोपर्यंत पाणी घाला. हे स्टीलचे भांडे प्रेशर कुकरमध्ये ठेवा.
03:01	4-5 शिट्ट्या होईर्यंत ते शिजू द्यावे. ते आचेवरून उतरवा आणि काही वेळ थंड होऊ द्या.
03:09	आता, हळूवारपणे शिजवलेल्या बाहेरील साली असल्यास वेगळ्या करा.
03:14	आणि मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरून उकडलेल्या चवळीचा दाट रस्सा (प्युरी) बनवा.
03:21	थोडे उकळलेले पाणी किंवा उरलेले प्रेशर कुकर केलेले पाणी मिसळा.
03:27	आणि चवळीचा दाट रस्सा (चवळीची प्युरी) तयार आहे.
03:32	ह्या चवळी - प्रोटीन
03:36	फॉस्फरस
03:39	लोह
03:42	झिंक आणि मॅग्नेशियम ह्यांनी समृद्ध आहेत.
03:46	असा दाट रस्सा बनवण्यासाठी (अशी प्युरी बनवण्यासाठी) - आपण कोणत्याही स्थानिक उपलब्ध पर्यायांचा वापर करू शकता जसे - मटकी, हरभरे, पिवळे वटाणे
03:59	मसूर डाळ हिरवे वटाणे
04:02	राजमा

	चणे कुळीथ इत्यादी.
04:07	दुसरी पाककृती आहे भोपळ्याचा दाट रस्सा (भोपळ्याची प्युरी) :
04:10	आपल्याला हवा आहे 250 ग्रॅम पिवळा भोपळा
04:14	आणि तयारीसाठी : स्वच्छ आणि धुतलेला भोपळा घ्या. बिया काढून टाका.
04:20	लहान तुकडे करून घ्या.
04:23	नंतर, वाफेवर ते जवळपास 15 मिनिटे शिजवावे.
04:28	ते आचेवरून उतरवा आणि काही वेळ थंड होऊ द्या.
04:32	आता मिक्सर किंवा दगडी ग्राईडरने शिजवलेल्या भोपळ्याचा दाट रस्सा (भोपळ्याची प्युरी) बनवा.
04:39	भोपळ्याचा दाट रस्सा (भोपळ्याची प्युरी) तयार आहे.
04:42	हा भोपळ्याचा दाट रस्सा (ही भोपळ्याची प्युरी) - व्हिटॅमिन ए (जीवनसत्त्व अ)
04:45	फोलेट
04:48	कोलिन
04:50	पोटॅशियम आणि सल्फर ह्यांचे स्रोत आहे
04:54	जर भोपळा उपलब्ध नसेल तर हिरवा भोपळा, पांढरा भोपळा इत्यादीसारख्या इतर भाज्या वापरतात.
05:04	आता आपण तिसरी पाककृती पाहणार आहोत, ती आहे नाचणीची लापशी.
05:08	त्यासाठी, आपल्याला लागेल एक चमचा नाचणीची पूड.
05:13	कृपया लक्षात घ्या की नाचणीची पूड ही नाचणीच्या पीठापेक्षा वेगळी आहे.
05:18	ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला नाचणीची पूड हवी आहे. म्हणून आपण प्रथम नाचणीची पूड कशी बनवायची ते पाहू.
05:27	ती तयार करण्यासाठी - प्रथम, नाचणी साधारणतः 9 ते 12 तासांपर्यंत भिजवा.
05:33	एका चाळणीत ती काढून घ्या आणि पाण्याने ते व्यवस्थित स्वच्छ धुवा.
05:38	सर्व पाणी निघू द्यावे.
05:41	मग, स्वच्छ सूती कापडात बांधून ठेवा.
05:45	मोड येईपर्यंत (अंकुरीत होईपर्यंत) ते बाजूला ठेवा. ह्या प्रक्रियेला अंकुरण म्हणतात.
05:51	त्यानंतर, एक किंवा दोन दिवस उन्हात सुकवा.
05:57	नंतर 10 ते 12 मिनिटे मंद आचेवर भाजून घ्या.
06:03	लक्षात ठेवा, (भाजताना) सतत हलवत राहणे आवश्यक आहे.
06:06	ही संपूर्ण प्रक्रिया अन्नातून फॅटीक आम्ल कमी करेल.
06:11	आता मिक्सर किंवा दगडी ग्राईडर वापरून त्याची पूड बनवा.

06:17	आपण ही पूड आठवड्यासाठी हवाबंद डब्यामध्ये कोरड्या, थंड ठिकाणी साठवू शकतो.
06:24	पुढे, नाचणीची लापशी बनवण्यासाठी - एक चमचा नाचणीची पूड घ्या.
06:30	उकळून थंड केलेले पाणी किंवा आधी सांगितल्याप्रमाणे इतर पर्याय मिसळा.
06:36	गुठळ्या होऊ नये म्हणून ते व्यवस्थित मिसळा.
06:39	हे मिश्रण मंद आचेवर सुमारे 7 ते 10 मिनिटे शिजवावे.
06:44	आवश्यक असल्यास शिजवताना थोडे पाणी घालावे.
06:48	ते लापशीला मऊसर पण आणेल .
06:52	पण लापशी पातळ किंवा पाण्यासारखी तर नाही ना ह्याची खात्री करून घ्या.
07:00	नाचणीची लापशी आता तयार आहे.
07:03	ही नाचणीची लापशी विविध पोषक तत्वे पुरवते जसे- प्रथिन
07:08	कॅल्शियम लोह
07:13	पोटॅशियम आणि सल्फर
07:19	चौथी पाककृती आहे ज्वारीची लापशी.
07:23	त्यासाठी, आपल्याला आवश्यक असेल : दोन चमचे ज्वारीची पूड आणि पूड बनवण्यासाठी : ज्वारी 7 ते 8 तास पाण्यात भिजत घालावी.
07:34	त्यानंतर ती चाळणीत काढून घ्या आणि पाण्याने ती व्यवस्थित स्वच्छ धुवा.
07:39	सर्व पाणी निघू द्यावे.
07:42	आता ती स्वच्छ आणि कोरड्या सूती कापडात बांधून ठेवा आणि मोड येईपर्यंत ती बाजूला ठेवा.
07:50	एक किंवा दोन दिवस ही अंकुरित (मोड आलेली) ज्वारी उन्हात सुकवा.
07:55	10 ते 12 मिनिटांसाठी मंद आचेवर ती भाजा.
08:01	नंतर दळा आणि तिची पूड बनवा.
08:05	आपण ही पूड आठवड्यासाठी हवाबंद डब्यामध्ये कोरड्या, थंड ठिकाणी साठवू शकतो.
08:12	एक वाडग्यामध्ये दोन चमचे ही ज्वारीची पूड घ्या.
08:17	4 ते 5 चमचे उकळून थंड केलेले पाणी किंवा आधी सांगितल्याप्रमाणे इतर पर्याय मिसळा.
08:25	गुठळ्या होऊ नये म्हणून ते व्यवस्थित मिसळा.

08:27	आता हे मिश्रण 4 ते 6 मिनिटे मंद आचेवर शिजवावे.
08:33	आणि ज्वारीची लापशी तयार आहे.
08:36	लक्षात घ्या की, ज्वारीची लापशी ही - प्रथिन
08:40	फॉस्फरस
08:43	पोटॅशियम
08:46	मॅग्नेशियम
08:48	सेलेनियम
08:52	सल्फर आणि लोह हयांनी समृद्ध आहेत.
08:58	पाचवी पाककृती आहे पालकच्या पानांचा दाट रस्सा (प्युरी) :
09:02	पालकच्या पानांचा दाट रस्सा (प्युरी) बनवण्यासाठी आपल्याला लागतील - 2 कप धुऊन चिरलेली पालकची पाने आणि एक चमचा तूप
09:12	प्रक्रिया : एका पसरट भांड्यात 1 चमचा तूप गरम करा.
09:16	धुतलेली आणि बारीक चिरलेली पालकची पाने घाला.
09:20	मंद आचेवर 5-7 मिनिटे परता.
09:24	आता ताटात ही परतलेली पाने काढा. आणि दगडी ग्राइंडर किंवा मिक्सर वापरून दाट रस्सा बनवा.
09:34	आता आपला पालक पानांचा दाट रस्सा (प्युरी) तयार आहे.
09:38	पालकची पाने ही व्हिटॅमिन ए (जीवनसत्त्व अ) फोलेट
09:43	व्हिटॅमिन सी (जीवनसत्त्व क) लोह
09:48	मॅग्नेशियम आणि कॅल्शियम हयांचे स्रोत आहे
09:52	अशा प्रकारचा दाट रस्सा (प्युरी) बनविण्यासाठी आपण स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेल्या पालेभाज्या वापरू शकता.
09:59	उदाहरणार्थ; लाल माठाची पाने
10:02	शेवग्याची पाने मुळ्याची पाने

10:05	<p>मेथीची पाने</p> <p>आणि मोहरीची पाने</p>
10:10	<p>हयासह 6 महिन्यांच्या बाळांसाठी शाकाहारी पाककृती हयावरील ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत,</p> <p>हे भाषांतर आणि ध्वनिमुद्रित करण्यासाठी पीरामल फाऊंडेशनने CTARA, आय. आय. टी. बॉम्बेमार्फत सार्वजनिक हितासाठी निधी दिला आहे.</p> <p>सहभागासाठी धन्यवाद.</p>