

Time	Narration
00:00	કેલ્શિયમથી ભરપુર માંસાહારી રેસીપી વિશેના 'સ્પોકન ટ્યુટોરીઅલ'માં આપનું સ્વાગત છે.
00:06	આ ટ્યુટોરીઅલમાં આપણે કેલ્શિયમથી ભરપુર અમુક માંસાહારી રેસીપીઓ વિશે જાણીશું.
00:12	<b>કેલ્શિયમ</b> આપણા શરીરમાં સૌથી વધુ પ્રમાણ ધરાવતું બનીજ તત્વ છે.
00:17	આપણા શરીરનું ૯૯% કેલ્શિયમ દાંત અને હાડકાંઓમાં મળી આવે છે.
00:22	બાકીનું ૧% લોહીમાં રહેલું હોય છે.
00:27	આપણા શરીરમાં '''કેલ્શિયમ'''ની ભૂમિકા વિશેની સમજણ બીજા ટ્યુટોરીઅલમાં આપેલ છે.
00:32	આખે ટ્યુટોરીઅલ માટે અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો.
00:35	બોરાક થકી, સારા પ્રમાણમાં '''કેલ્શિયમ''' લેવું ખૂબ જ અગત્યનું છે.
00:39	અમુક માંસાહારી બોરાકમાંથી <b>કેલ્શિયમ</b> મળે છે.
00:43	દાખલા તરીકે: ઝીંગા, કરચલા, બુંબલા, સુકા ઝીંગા અને સુકી મરછીઓ.
00:52	કેલ્શિયમના અન્ય સ્ત્રોત છે, દૂધ, દૂધના ઉત્પાદકો, નટ્સ/બદામ અને બીજા.
00:59	લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી અને અમુક ફળોમાંથી પણ કેલ્શિયમ મળે છે.
01:05	ચાલો આપણે કેલ્શિયમથી ભરપુર અમુક માંસાહારી રેસીપીઓ જોઈએ.
01:09	પહેલી રેસીપી છે, સુકા ઝીંગાનું શાક.
01:13	આ રેસીપી તૈયાર કરવા માટે તમને જોઈશે:
01:16	૨૦ ગ્રામ અથવા ૩ મોટી ચમચી સુકા ઝીંગા
01:20	½ ડુંગળી ½ ટામેટું
01:23	૩-૪ લસણની કડી
01:25	૧ લીબુંના કદની આમલી
01:27	મીઠા લીબડાની એક ડાળખી
01:30	આ રેસીપી માટે આવશ્યક મસાલા છે:
01:33	¼ ચમચી હળદર પાવડર
01:35	½ ચમચી લાલ મરચું પાવડર
01:38	½ ચમચી ઘાણાજીરૂ પાવડર
01:41	½ ચમચી રાઈ

01:44	તમને જોઈશે, ૨ ચમચી તેલ અથવા ઘી
01:48	અને સ્વાદ અનુસાર મીઠું.
01:51	પદ્ધતિ:
01:53	સુકા ઝીંગાને ૧૫ મિનિટ પાણીમાં પલાડી દો.
01:57	ત્યાર સુધી, એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરો
02:00	અને તેમાં સઈ ઉમેરો.
02:02	સઈ તતડી જાય એટલે
02:04	તેમાં મીઠો લીમડો અને કાપેલી લસણની ઝડીઓ ઉમેરો.
02:07	ત્યારબાદ તેમાં કાપેલી ડુંગળી ઉમેરો.
02:10	હલકું સોનેરી રંગનું થાય ત્યાર સુધી તેને સાંતળો
02:14	ત્યારબાદ તેમાં ટામેટા અને મસાલા ઉમેરો
02:17	બરાબર મિક્સ કરો.
02:19	અડધો કપ પાણી ઉમેરો.
02:22	૨-૩ મિનિટ માટે તેને પાકવા દો.
02:24	પલાળેલા ઝીંગાને ચાળણીમાં નાખી પાણી કાઢી લો.
02:29	વાસણ માંના મિશ્રણમાં તેને ઉમેરો.
02:32	ધીમા તાપે, ઢાંકી અને ૫-૬ મિનિટ માટે તેને પકાવવી લો. .
02:36	સુકા ઝીંગાનું શાક તૈયાર છે.
02:39	આ રેસીપીની એક પ્લેટ આશરે ૮૭૬ મિલિગ્રામ '''કેલ્શિયમ''' પુરુ પાડે છે.
02:45	આપણી બીજી રેસીપી છે, બુંબલાનું શાક.
02:50	આ માટે તમને જોઈશે: ૧૫૦ ગ્રામ બુંબલા
02:55	1/2 ડુંગળી ૨-૩ લસણની ઝડી
02:59	૧-૨ લીલાં મરચાં
03:01	૧ ચમચી જીરુ

03:03	તમને નીચે મુજબની વસ્તુઓ પણ જોઈશે: ૨-૩ કોકમ અથવા સુકી કેરીના ટુકડા અથવા આમલી
03:09	¼ તાજું નાળિયેર
03:12	એક મુઠ્ઠીભર કોથમીર
03:14	½ ચમચી હળદર પાવડર
03:16	સ્વાદ અનુસાર મીઠું.
03:18	૨ ચમચી તેલ અથવા ઘી
03:21	½ લીબુ ચડાવવા માટે
03:23	પદ્ધતિ:
03:25	બુંબલાને ટુકડાને સાફ કરી અને બરાબર ધોઈ લો.
03:28	બુંબલાના ટુકડાને મીઠું અને લીબુ ચડાવી રહેવા દો.
03:31	૧૫-૩૦ મિનિટ માટે તેને બાજુ પર રાખો.
03:35	ચાલો હવે નાળિયેરનું દૂધ કેવી રીતે બનાવવું તે આપણે જોઈએ.
03:39	નાળિયેરના ટુકડાને ½ કપ ગરમ પાણીમાં પીસી લો.
03:43	મિશ્રણને ગરણીથી ગાળી લો.
03:46	એક વાટકામાં નાળિયેરના દૂધને કાઢી લો.
03:50	વધારે દૂધ કાઢવા માટે નાળિયેરને સાફ હાથેથી દબાવી લો.
03:55	ફરીથી તે નાળિયેરના છુંદાને મિક્સરમાં નાખો.
03:58	½ કપ ગરમ પાણી નાખી અને ફરી પીસી લો.
04:03	પછી ગાળી લો. નાળિયેરનું દૂધ બીજી વખત કાઢી લો.
04:08	ફરી એક વખત આ પદ્ધતિ કરવી.
04:11	નાળિયેરના દૂધને બાજુ પર રાખો.
04:15	નાળિયેરના છુંદાને ફેંકવું નહીં.
04:17	તેનું શું કરવું તે હું તમને પછીથી જણાવીશ.

04:21	હુવે ડુંગળી, મરચા, જીરુ, લસણ અને કોથમીરને પીસી લો.
04:28	જાડી પેસ્ટ બનાવવા થોડું પાણી ઉમેરો.
04:31	એક વાસણ માં ઘી અથવા તેલ ગરમ કરો.
04:35	તેમાં પેસ્ટ ઉમેરો.
04:37	૨-૩ મિનિટ માટે તેને સાંતળો.
04:40	તેમાં મીઠા લીબડાના પાન, કોકમ અને હળદર પાવડર ઉમેરો.
04:44	બરાબર મિક્સ કરો.
04:46	અડધો કપ પાણી ઉમેરો.
04:48	મીઠું અને લીબું ચડાવેલા બુંબલાના ટુકડા કરીમાં ઉમેરો.
04:52	વાસણ ને ઢાંકી અને ઘીમા તાપે તેને ૭-૧૦ મિનિટ માટે પકાવો.
04:57	તેમાં નાળીયેરનું દૂધ ઉમેરો અને હલાવો.
05:01	૨ મિનિટ માટે પકાવી અને તાપ બંદ કરો.
05:05	બુંબલાનું શાક તૈયાર છે.
05:08	આ રેસીપીની એક પ્લેટ આશરે ૨૮૦ મિલિગ્રામ '''કેલ્શિયમ''' પુરુ પાડે છે.
05:14	જો બુંબલા ના મળે તો તમે નીચે પ્રમાણે કોઈ પણ વસ્તુનો ઉપયોગ કરી શકો છો:
05:19	ટેંગરા ફીશ
05:21	સુરમાઈ મરછી પાલવો
05:24	ઘોલ મરછી
05:27	ચાલો હવે હું તમને નાળિયેરના છુંદા વિશે કહું જે આપણે અગાઉ રાખ્યો હતો.
05:32	તમે તેને શેકી અને સાચવી શકો છો.
05:35	નાળિયેરના આ શેકેલા છુંદાને કોઈ પણ કરી/શાકમાં
05:38	અથવા ચીલાના મિશ્કરણમાં ઉમેરી શકો છો.
05:41	તેને ઉપયોગ સીંગદાણા સાથે સુકી ચટણીનો પાવડર બનાવવા માટે પણ કરી શકાય છે.
05:46	તેને રોટલી અને પરાઠાના લોટમાં પણ ઉમેરી શકાય છે.
05:51	શેકેલું નાળિયેલ ઉમેરવાથી રેસામાં વધારો થાય છે તેમજ સ્વાદ પણ સારો થાય છે.
05:57	આપણી ત્રીજી રેસીપી છે ઝીંગા કરી.

06:00	આ રેસીપી માટે તમને નીચે મુજબની વસ્તુઓ જોઈશે:
06:04	80 ગ્રામ ઝીંગા
06:06	½ મધ્યમ કદની ડુંગળી
06:09	½ મધ્યમ કદનું ટામેટું
06:11	3 ચમચી તલ
06:14	થોડા મીઠા લીબડાના પાન
06:16	આ રેસીપી માટે આવશ્યક મસાલા છે:
06:20	½ ચમચી લાલ મરચું
06:22	½ ચમચી હળદર
06:25	½ ચમચી ઘાણાજીરૂ પાવડર
06:27	½ ચમચી ગરમ મસાલા પાવડર (થોડા મિક્સ મસાલાનો પાવડર)
06:30	તમને જોઈશે ½ લીબુ,
06:33	સ્વાદ અનુસાર મીઠું અને 2 ચમચી તેલ અથવા ઘી.
06:37	પદ્ધતિ:
06:39	ઝીંગાને બરાબર ઘોઈ અને સાફ કરી લો.
06:42	ઝીંગાની પાછળની બાજુ ચીરો પાડો
06:45	હવે તેમાંથી કાળી નસ કાઢી લો
06:48	બીજી બાજુ પણ જો આ કાળી નસ હોય તો તેને કાઢી લો.
06:54	ઝીંગામાં મીઠું અને લીબુ નાખી મેરીનેટ કરો.
06:58	૧૫-૩૦ મિનિટ માટે તેને બાજુ પર રાખો.
07:02	હવે, એક વાસણમાં મધ્યમ તાપે તલના દાણા શેકી લો
07:07	તેને ઠંડા થવા દો.
07:09	શણગારવા માટે ૧ ચમચી તલ બાજુ પર રાખો.
07:14	એક મિક્સરમાં ડુંગળી, ટામેટા અને 2 ચમચી તલ પીસી લો.
07:20	જાડી પેસ્ટ બનાવવી.
07:23	એક વાસણ માં તેલ ગરમ કરો

07:25	મીઠા લીબડાના પાન અને પેસ્ટ ઉમેરો.
07:28	2-3 મિનિટ માટે આ મિશ્રણને બરાબર સાંતળો
07:32	પછી મસાલા ઉમેરી અને બરાબર મિક્સ કરો.
07:35	અડધો કપ પાણી ઉમેરી અને પાંચ મિનિટ માટે પકાવો
07:40	હવે તેમાં ઝીગા ઉમેરો અને બરાબર હલાવો.
07:43	વાસણ ને ઢાંકી અને ધીમા તાપે 10 મિનિટ સુધી પકાવો.
07:48	1 ચમચી શેકેલા તલ સાથે ગાર્નિશ કરો
07:52	ઝીગાનું શાક તૈયાર છે.
07:54	આ રેસીપીની એક પ્લેટ આશરે ૨૫૦ મિલિગ્રામ '''કેલ્શિયમ''' પુરુ પાડે છે. .
08:01	અગર ઝીગા ઉપલબ્ધ ના હોય,
08:03	તો તમે આ રેસીપી માટે કરચલાનો ઉપયોગ પણ કરી શકો છો.
08:07	બીજી રેસીપી છે સુકી મરછીનો પાવડર.
08:11	તમને જોઈશે, 15 ગ્રામ અથવા ¼ કપ સુકી મરછી.
08:17	કેલ્શિયમથી ભરપુર સુકી મરછીઓના અમુક ઉદાહરણ છે:
08:22	રીબન ફ્રીશ સુરમાઈ
08:24	ટેગરા ફ્રીશ વગેરે.
08:28	આ રેસીપી માટે અમે, સુકા બુંબલાનો ઉપયોગ કર્યો છે.
08:32	પાવડર બનાવવા માટે આવશ્યક અન્ય વસ્તુઓ છે:
08:36	૧-૨ લાલ મરચા
08:38	૩-૪ લસણની કડી
08:40	૧ લીબુની કદની આમલી
08:43	૧ ચમચી જીરું
08:45	અને સ્વાદ અનુસાર મીઠું
08:48	મરછીના ટુકડાને ધીમા તાપે ૨ મિનિટ માટે સુકા શેકી લો.
08:53	તેને ઠંડા થવા માટે બાજુ પર રાખો.
08:55	સુકી મરછી અને બીજી વસ્તુઓને એક ગ્રાઈન્ડરમાં પીસી લો.

09:01	સુકી મચ્છીનો પાવડર તૈયાર છે.
09:03	તમે આ પાવડરને તમારા બોરાકની સાથે દિવસમાં ૨ થી ૩ વખત લઈ શકો છો.
09:08	સુકી મચ્છીના પાવડરનો એક ચતુર્થાંશ બાઉલ ૨૦૮ મિલિગ્રામ કેલ્શિયમ ધરાવે છે.
09:14	આ બધી જ રેસીપીઓ નીચે મુજબના પોષક તત્વો ધરાવે છે:
09:20	<b>પ્રોટીન</b>
09:22	<b>ઝિંક</b> <b>ફોલેટ</b>
09:25	<b>ફોસ્ફરસ</b>
09:27	<b>આયર્ન</b> <b>ઓમેગા ૩ ફેટી એસિડ</b>
09:30	સારી તંદુરસ્તી માટે આપણા રોજીંદા બોરાકમાં આ બધા પોષક તત્વો લેવા જરૂરી છે.
09:36	આ સાથે આપણે ટ્યુટોરીયલને સમાપ્ત કરીએ છીએ. અમારી સાથે જોડાવવા બદલ આભાર.