

Time	Narration
00:01	किशोरवयींसाठी शाकाहारी पाककृतीवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:05	हया ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत -किशोरावस्था म्हणजे काय?
00:09	किशोरावस्थेत पौष्टिकतेचे महत्त्व आणि
00:12	किशोरवयींसाठी काही शाकाहारी पाककृती जसे - सोयाबीन टिक्की
00:18	ज्वारी आणि टोमॅटोचे धिरडे
00:20	शेंगदाण्याची आमटी, बाजरी, ज्वारी आणि भाज्यांची खिचडी आणि
00:24	भरल्या पराठ्यासोबत तिळाची चटणी
00:28	प्रथम, किशोरावस्थेचा कालावधी काय आहे ते समजून घेऊ?
00:32	किशोरावस्था म्हणजे बाल्यावस्थातून तारुण्यात येण्याचा काळ
00:37	10 ते 19 वर्षे वयाच्या व्यक्तींना किशोरवयीन समजले जाते.
00:42	या कालावधीतील शारीरिक, लैंगिक, मानसिक आणि सामाजिक विकासात्मकसारखे बदल होतात.
00:49	आता, किशोरावस्थेत पौष्टिक आहाराची गरज का वाढली त्यामागील कारणे पाहू.
00:55	पहिले कारण उंची आणि वजन ह्यासारखी झपाट्याने होणारी शारीरिक वाढ
00:59	दुसरे, आजारपण आणि गर्भधारणे दरम्यान शरीराला पौष्टिक आधार प्रदान करण्यासाठी
01:06	हया काळात किशोरावस्थेतील मुले ताण, चिंता आणि मनःस्थितीतील बदल ह्यासारख्या भावनिक बदलांमधून जात असतात.
01:15	तसेच, सामाजिक विकासात्मक बदल होतात.
01:20	उदाहरणार्थ, त्यांची जीवनशैली आणि खाण्याच्या सवयींमध्ये बदल.

01:25	त्यांच्या मित्रांना काय आवडेल किंवा न आवडेल याचा परिणाम त्यांच्या जेवणाच्या निवडीवर होऊ शकतो.
01:29	म्हणून ह्या विकासात्मक बदलांना आधार देण्यासाठी चांगले पोषण महत्वाचे आहे.
01:35	किशोरवयीन स्त्रीला दररोज 2000-2400 कॅलरीज आणि 40-55 ग्रॅम प्रथिने आवश्यक असतात.
01:43	आपण आता किशोरवयींसाठी काही पौष्टिक शाकाहारी पाककृती पाहू.
01:47	सुरू करण्यापूर्वी, लक्षात घ्या की आपण ह्या ट्युटोरिअलमधील सर्व पाककृतींमध्ये 1 कप म्हणजे 250 मिलीलीटरच्या बरोबरीचा आहे हे स्पष्ट केले आहे.
01:55	आपली पहिली पाककृती आहे- सोयाबीन टिक्की
01:58	हे बनवण्यासाठी तुम्हांला हवे आहे - ¼ कप सोयाबीन, ¼ कप चण्याची डाळ
02:04	½ बीट, ½ कप उकडलेले वाटाणे
02:07	2 चमचे शेंगदाण्याचा कूट, 1 चमचा चण्याचे पीठ
02:11	१ चमचा धणे पूड, ½ चमचा लाल तिखट पूड
02:16	½ चमचा आमचूर पावडर , चवीनुसार मीठ
02:20	1 चमचा शेवग्याच्या पानांची पूड घालावी, 2 चमचे तीळ, 1 चमचा तेल
02:26	सुरवातीस, आपण प्रथम सोयाबीनला मोड काढून घेऊ. त्यासाठी सोयाबीन रात्रभर पाण्यात भिजवा.
02:32	पाणी काढून टाका आणि जास्तीचे पाणी काढण्यासाठी गाळणीत ठेवा.
02:35	सोयाबीन थेट आचेपासून दूर थंड आणि कोरड्या जागी ठेवा.
02:40	मोड येईपर्यंत सोयाबीन दररोज 2-3 वेळा धुवा आणि नितळा. यामुळे सोयाबीन खराब होणार नाहीत.
02:49	सोयाबीनला मोड येण्यास सुमारे 3-4 दिवस लागतात.
02:53	आता चण्याची डाळ रात्रभर पाण्यात भिजवा.

02:56	दुसऱ्या दिवशी हे गाळणीने गाळून घ्या.
02:58	पेशर कुकरमध्ये चण्याची डाळ आणि मोड आलेले सोयाबीन एकत्र शिजवा.
03:03	एक कप पाणी घालून एक शिटी येईपर्यंत शिजवा. थंड झाल्यावर सोयाबीन आणि चण्याची डाळ एकत्र घोटून घ्या.
03:12	आता शेवग्याच्या पानांची पूड बनवण्यासाठी - शेवग्याची पाने मध्यम आचेवर भाजून घ्या.
03:17	थंड झाल्यावर मिक्सर किंवा ग्राइंडरने त्याची पूड बनवा.
03:22	टिक्कीचे मिश्रण तयार करण्यासाठी - एका वाडग्यात घोटलेले सोयाबीन आणि चण्याची डाळ घ्या.
03:28	किसलेले बीट आणि उकडलेले मटार घाला. आता शेंगदाण्याचा कूट, चण्याचे पीठ आणि शेवग्याच्या पानांची पूड घाला.
03:35	बाकीचे मसाले घाला आणि ते चांगले एकत्र करा.
03:38	नंतर त्याची छोटी गोल टिक्की बनवा. सर्व बाजूंनी टिक्की तिळात घोळून घ्या.
03:45	आता तव्यात तेल गरम करा आणि दोन्ही बाजूंनी टिक्की शेका. खाण्यासाठी सोयाबीन टिक्की तयार आहे.
03:51	ही पाककृती प्रथिने, कॅल्शियम, लोह, मॅग्नेशियम ओमेगा3 फॅटी एसिडने समृद्ध आहे.
03:57	पुढील पाककृती आहे - ज्वारी आणि टोमॅटोचे धिरडे
04:01	ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला हवे आहे : 1/2 कप मोड आलेली ज्वारी, २ चमचे चण्याचे पीठ, 1 चमचा शेवग्याच्या पानांची पूड
04:09	1 टोमॅटो आणि ½ कांदा, 1 चमचा दही
04:12	½ चमचा लाल तिखट पूड, ½ चमचा धणे पूड
04:16	½ चमचा हळद, चवीनुसार मीठ

04:19	1 चमचा तेल
04:21	कृपया लक्षात घ्या की पानांची पूड बनवण्याच्या कृतीचे स्पष्टीकरण आधीच्या ट्युटोरिअलमध्ये देण्यात आले आहे.
04:27	प्रथम मोड आलेल्या ज्वारीची पूड बनवू.
04:31	मोड आलेली ज्वारी एक किंवा दोन दिवस उन्हात वाळवा.
04:34	आता ती पूर्णपणे कोरडी होईपर्यंत मंद आचेवर भाजून घ्या.
04:38	पुढे दगडी ग्राईंडर किंवा मिक्सरने त्याची पूड बनवा.
04:42	आता आपण पाककृतीला सुरुवात करू - एका वाडग्यात ज्वारीची पूड आणि चण्याचे पीठ घ्या.
04:48	उर्वरित साहित्य आणि मसाले घाला. नीट मिसळा आणि हळूहळू पाणी घाला.
04:53	मिश्रण ओतता येईल इतके घट्ट असावे.
04:56	तवा गरम करून त्याला तेल लावून घ्या.
04:58	तव्यावर एक चमचा पीठ ओता आणि गोलाकार पसरवा.
05:03	धिरडे मध्यम आचेवर दोन्ही बाजूंनी शेका.
05:07	ज्वारीचे धिरडे तयार आहे.
05:09	ज्वारी ही, प्रोटीन, झिंक आणि फायबरचे चांगले स्रोत आहे.
05:14	ज्वारीची पूड उपलब्ध नसल्यास आपण नाचणीची पूड किंवा बाजरीची पूड किंवा राजगिन्याची पूड वापरू शकता.
05:22	आवळ्याची चटणी, नारळाची चटणी, लिंबूचे लोणचे, टोमॅटोची चटणी किंवा दहयासोबत धिरडे खाता येते.
05:30	आवळा, लिंबू, टोमॅटो, पेरू, संत्री हे जीवनसत्त्व कचे चांगले स्रोत आहेत.

05:37	आपल्या आहारात जीवनसत्त्व क ने समृद्ध अन्न खावे. ह्याने शरीर आयरन शोषून घेते.
05:43	पुरुषांच्या तुलनेत कीशोरवयीन मुलींमध्ये मासिक पाळीत रक्त कमी झाल्यामुळे लोहची आवश्यकता जास्त असते.
05:50	आपली पुढील पाककृती पाहू, जी आहे शेंगदाण्याची आमटी
05:53	ही पाककृती तयार करण्यासाठी आपल्याला लागतील - ½ कप शेंगदाणे, ½ कप दोडका
05:58	1 मध्यम आकाराचा कांदा, 1 लहान टोमॅटो, खोबऱ्याचे 4-5 तुकडे
06:04	½ चमचा आले लसूण वाटण, ¼ चमचा लाल तिखट पूड
06:08	¼ चमचा धणे पूड, ¼ चमचा हळद
06:12	½ चमचा जिरे, चवीनुसार मीठ, 1 चमचा तेल
06:18	कृती – प्रथम शेंगदाणे रात्रभर पाण्यात भिजवा.
06:21	आता ते 1 कप पाण्यात 2 शिट्या येईपर्यंत शिजवा.
06:25	दरम्यान कांदा, टोमॅटो आणि खोबरे बारीक करून एक जाडसर वाटण तयार करा.
06:30	भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि आले लसणाचे वाटण घाला. आता यात वाटलेले वाटण घाला.
06:37	दोडक्याचे तुकडे आणि बाकीचे मसाले घाला. 2 मिनिटे ते परता.
06:42	भांड्यात उकडलेले शेंगदाणे घाला.
06:45	आता आमटी बनवण्यासाठी अर्धा कप पाणी घालून मंद आचेवर 5 मिनिटे शिजवा शेंगदाण्याची आमटी तयार आहे.
06:53	शेंगदाणे नसल्यास तुम्ही पांढरे चणे(काबुली चणे), हरभरे, राजमा, काजूदेखील वापरू शकता.
07:02	आणि दोडका नसल्यास भोपळा, पडवळ, वांगी किंवा शिमला मिरची वापरू शकता.

07:09	शेंगदाण्यामध्ये चांगल्या प्रतीची चरबी असते .
07:12	ते प्रथिने, मॅग्नेशियम, झिंक आणि ॲंटीॲक्सिडंट्सचे उत्कृष्ट स्रोतदेखील आहेत.
07:19	शेंगदाणे आणि शेंगांमध्येदेखील फोलेट असते.
07:22	किशोरावस्थेदरम्यानची फोलेटची पुरेशी मात्रा गर्भधारणेदरम्यान जन्मदोष टाळण्यासाठी मदत करेल.
07:28	पुढे आपण बाजरी,ज्वारी व भाज्यांच्या खिचडीची पाककृती शिकू.
07:33	ही पाककृती तयार करण्यासाठी तुम्ही राजगिरा किंवा कोदरा किंवा नाचणी किंवा राळा तांदूळ वापरू शकता.
07:41	या पाककृतीसाठी आवश्यक साहित्य आहे - १/३ कप बाजरी, १/३ कप ज्वारी
07:46	१/३ हरभरा, 1 चमचा शेंगदाणे
07:49	१/२ कप गाजर, चवळीच्या शेंगा, मटार अशा मिश्र भाज्या, १/२ मध्यम आकाराचा कांदा
07:56	१/२ चमचा जिरे, 1 चमचा कढीपत्त्याची पूड
07:59	१/४ चमचा लाल तिखट पूड, १/४ चमचा हळद
08:04	चवीनुसार मीठ, 1 चमचा तेल किंवा तूप
08:07	कृपया लक्षात घ्या की पानांची पूड बनवण्याची कृती याच ट्युटोरिअलमध्ये आधी स्पष्ट केली आहे.
08:12	कृती - प्रथम, बाजरी आणि ज्वारी रात्रभर पाण्यात भिजवा.
08:17	दुसऱ्या दिवशी सकाळी ती निथळून बाजूला ठेवा.
08:20	प्रेशर कुकरमध्ये तेल किंवा तूप गरम करून त्यात जिरे आणि चिरलेला कांदा घाला.
08:25	त्यात भाज्या, मसाले, मीठ घालून व्यवस्थित एकत्र करा.

08:29	2 मिनिटे परता. कुकरमध्ये बाजरी, ज्वारी आणि हरभरे घाला.
08:35	आता 2 कप पाणी घालून प्रेशर कुकर झाका.
08:38	3 शिट्या होईपर्यंत मोठ्या आचेवर शिजवा.
08:41	नंतर मंद आचेवर 15 मिनिटे शिजवा.
08:44	बाजरी, ज्वारी व भाज्यांची खिचडी तयार आहे.
08:47	ही पाककृती प्रथिने, लोह, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम आणि झिंकने समृद्ध आहे.
08:53	आता आपण आपल्या शेवटच्या पाककृतीवर आलो आहोत जी आहे तिळाच्या चटणीसोबत भरला पराठा
08:59	ही पाककृती तयार करण्यासाठी आपल्याला हवे आहे - १ कप गव्हाचे पीठ, 1 कप चण्याचे पीठ
09:05	½ मध्यम आकाराचा कांदा, ½ चमचा ओवा
09:08	1 चमचा जवसाची पूड, ½ चमचा आमचूर
09:13	½ चमचा धणे पूड, ¼ चमचा लाल तिखट पूड
09:17	1 लिंबू, चवीनुसार मीठ, 2 चमचे तेल किंवा 2 चमचे तूप.
09:23	प्रथम आपण भाजलेल्या चण्याची पूड कशी बनवायची ते पाहू. तवा गरम करा आणि चणे 2-3 मिनिटे भाजून घ्या.
09:30	करपू नये म्हणून सतत हलवत राहा. एकदा भाजले की थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.
09:36	आता भाजलेले चणे बारीक दळून घ्या.
09:40	आता सारण तयार करण्यासाठी - प्रथम भाजलेली चण्याची पूड आणि चिरलेला कांदा एकत्र करावा
09:46	आता तिखट, आमचूर, कोथिंबीर, मीठ घालून एकत्र करावे.
09:52	सारणात थोडासा लिंबाचा रस आणि पाणी घाला.

09:55	पराठा कसा तयार करायचा ते पाहू.
09:58	दुसऱ्या वाडग्यात गव्हाचे पीठ घ्या आणि त्यात जवसाची पावडर, ओवा आणि मीठ घाला.
10:03	आवश्यक प्रमाणात पाणी घाला आणि मऊ पीठ मळा.
10:07	आता पीठाचे गोळे करून घ्या
10:09	पराठे तयार करण्यासाठी पुन्हा लाटा आणि मध्यभागी सारण भरा.
10:13	सारण योग्य प्रकारे भरा आणि सपाट गोळे बनवा.
10:17	पराठे बनवण्यासाठी आता पुन्हा लाटा.
10:20	तवा गरम करून पराठा दोन्ही बाजूंनी शेका. भरला पराठा तयार आहे.
10:25	जर सारणासाठी भाजलेले काळे चणे नसतील तर तुम्ही
10:29	उकडलेली चण्याची डाळ किंवा मोड आलेले उकडलेले हिरवे चणे वापरू शकता.
10:34	पराठा तिळाच्या चटणीसोबत वाढू शकता.
10:38	तिळाची चटणी तयार करण्यासाठी तुम्हांला लागतील -¼ कप तीळ
10:42	1 चमचा चण्याची डाळ, ताज्या खोबऱ्याचे 4-5 तुकडे, चिंचेचे 3-5 तुकडे
10:49	1 वाळलेली लाल मिरची, 2-3 लसणाच्या पाकळ्या
10:52	1 चमचा जिरे, चवीनुसार मीठ, 1 चमचा तेल
10:57	कृती - भांड्यात तेल गरम करा.
11:00	तीळ, हरभरे, लसूण, खोबरे, तिखट आणि जिरे 2 मिनिटे भाजून घ्या.
11:07	आचेवरून ते काढून त्यात मीठ आणि चिंच घाला व सर्व सामग्री वाटा.
11:14	बारीक वाटण तयार करण्यासाठी अर्धा कप पाणी घाला. तिळाची चटणी तयार आहे

11:19	ही पाककृती प्रथिने, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, झिंक आणि फोलेटने समृद्ध आहे.
11:25	हे पोषकतत्त्वे स्नायू आणि हाडांच्या विकासास मदत करतात
11:29	लहानपणापासूनच आहारातून 'कॅल्शियम' पर्याप्त प्रमाणात मिळणे महत्वाचे आहे.
11:34	कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे नंतरच्या काळात स्त्रियांमध्ये ऑस्टिओपोरोसिस होऊ शकते.
11:40	ह्या ट्युटोरिअलमधील सर्व पाककृती पौष्टिकतेने समृद्ध आहेत ज्या किशोरावस्थेत पुरेश्या वाढीसाठी आवश्यक आहेत.
11:47	ह्यासह आपण किशोरवयींसाठीच्या शाकाहारी पाककृतीवरील ट्युटोरिअलच्या अंतिम टप्प्यात पोहोचलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद.