

Time	Narration
00:00	फोलेट से भरपूर शाकाहारी खानों पर बने स्पोकन ट्यूटोरियल में आपका स्वागत है।
00:06	इस ट्यूटोरियल में हम सीखेंगे:
00:09	फोलेट से भरपूर खाने के स्रोत।
00:12	कुछ शाकाहारी खाने बनाने के तरीके।
00:16	खाने में से फोलेट नष्ट होने से रोकने के तरीके।
00:20	पहले हम समझेंगे कि फोलेट क्या है और शरीर में इसकी भूमिका।
00:25	फोलेट ज़रूरी बी विटामिनों में से एक है।
00:30	यह शरीर में अलग अलग कामों के लिए ज़रूरी है।
00:34	आइए कुछ उदाहरण देखें।
00:37	"फोलेट" कोशिका की विकास और सुधार के लिए ज़रूरी है।
00:41	तंदुरुस्त गर्भावस्था के लिए भी यह ज़रूरी है।
00:45	इसे एक अन्य ट्यूटोरियल में अच्छे से समझाया गया है।
00:50	ज्यादा जानकारी के लिए कृपया हमारी वेबसाइट पर जाएँ।
00:54	इसके बाद, हम "फोलेट" से भरपूर खाने के स्रोतों पर नजर डालते हैं।
00:59	फलियाँ और दालें बहुत अच्छे स्रोत हैं।
01:03	हरी पत्तेदार सब्जियाँ भी "फोलेट" से भरपूर होती हैं।
01:07	उदाहरण के लिए: पालक, राजगीरा के पत्ते,
01:10	अरबी के पत्ते और अगाथी पत्ते।
01:14	फूलगोभी, सहजन और भिंडी जैसी कुछ सब्जियों में भी "फोलेट" होता है।
01:22	आइए अब खाना बनाने के तरीके देखें।
01:26	पहला है छोले की चटनी।
01:30	इसे बनाने के लिए चाहिए:
01:33	2 बड़े चम्मच अंकुरित चने।
01:37	1 छोटा चम्मच भुने तिल।
01:40	1/4 चुकंदर।
01:42	1 बड़ा चम्मच दही।
01:44	1 नींबू का रस।
01:46	लहसुन की 2-3 कलियाँ।
01:48	1/4 छोटा चम्मच जीरा पाउडर।
01:52	आपको ज़रूरत होगी:
01:54	1 बड़ा चम्मच तेल
01:56	और नमक अपने स्वादानुसार।
01:59	मैं पहले अंकुरण की प्रक्रिया समझाऊंगी।
02:03	छोले को धोकर रात भर पानी में भिगो दें।
02:08	बाद में, पानी में से धोकर छान लें और छोले को एक छलनी पर अंकुरित होने के लिए रख दें।
02:15	छोले को ढक कर रख दीजिये।

02:18	आप उन्हें एक साफ सूती या मलमल के कपड़े में भी बांध सकते हैं।
02:22	अंकुरण में 1-2 दिन लग सकते हैं।
02:27	जब अंकुर दिखने लगे तो उन्हें आधा कप पानी के साथ प्रेशर कुकर में पका लें।
02:33	कम आंच पर 3 से 4 सीटी आने तक पकाएं।
02:37	भाप को अपने आप निकलने दें और फिर कुकर खोलें।
02:42	अंकुरित चने को मिक्सी में डालें।
02:45	बाकी सारी सामग्री डालकर एक मुलायम सा घोल बना लें।
02:50	छोले की चटनी बनकर तैयार है।
02:53	इसे आप अपने भोजन के साथ दिन में 1 से 2 बार ले सकते हैं।
02:58	आप इसमें कटी हुई गाजर, खीरा भी डुबोकर खा सकते हैं।
03:03	इस चटनी का 1/4 कप आपको लगभग 148(एक सौ अड़तालीस) माइक्रोग्राम "फोलेट" देगा।
03:11	दूसरा हम सीखेंगे चने की दाल से बनी इडली।
03:15	जरूरी सामग्री है:
03:17	1/4 कप या 50 ग्राम चने की दाल।
03:21	1/4 कप या 30 ग्राम काले चने।
03:26	1 बड़ा चम्मच सूरजमुखी के बीज।
03:29	1/2 चम्मच मेथी दाना।
03:32	1 छोटा चम्मच तेल या घी।
03:35	नमक स्वादनुसार।
03:37	आपको 2 बड़े चम्मच अंकुरित बाजरे का पाउडर भी चाहिए होगा।
03:43	इसे बनाने के लिए सबसे पहले बाजरे को अंकुरित कर लें और फिर इसे सुखा लें।
03:49	सुखाने के लिए इसे भून कर धूप में रख दें।
03:54	फिर इसे पीसकर पाउडर बना लें।
03:58	अब इडली की विधि बताऊंगी।
04:02	चने को धोकर एक कटोरे में रात भर के लिए भिगो दें।
04:07	एक अलग कटोरी में, काले चने और मेथी के बीज एक साथ भिगो दें।
04:14	अगली सुबह, धो लें और ज़्यादा पानी निकाल दें।
04:18	चने की दाल, काला चना और मेथी दाना को मिक्सी में पीस लें।
04:25	एक मुलायम घोल बना लें।
04:27	जरूरत हो तो पीसते समय 2-3 बड़े चम्मच पानी डालें।
04:33	अंकुरित बाजरे का पाउडर और नमक डालें और चम्मच से अच्छी तरह मिला लें।
04:40	घोल को ढककर 6 से 7 घंटे के लिए रख दें।
04:47	इसे गर्म जगह पर रख दें।
04:50	घोल में खमीर उठने पर, इडली प्लेटों को साफ हाथ से थोड़ा सा तेल लगाकर चिकना करें
04:57	घोल को प्लेट में डालें।
05:00	घोल पर कुछ भुने हुए सूरजमुखी के बीज डालकर सजाएं।
05:05	प्लेटों को स्टीमर में रखें और 10-15 मिनट तक पकाएं।
05:11	यदि आपके पास स्टीमर नहीं है, तो बिना सीटी के कुकर का भी इस्तेमाल करें।

05:17	कुकर या स्टीमर के 1/4 भाग में पानी भरिये और इडली को भाप में पका लीजिये
05:24	चने की दाल से बनी इडली तैयार हैं।
05:27	आप इसे नारियल या मूंगफली की चटनी के साथ खा सकते हैं।
05:31	5 मध्यम आकार की इडली आपको "फोलेट" के लगभग 103 माइक्रोग्राम देगी।
05:38	आइए अब गंवार फली और अंकुरित मोठ करी बनाते हैं।
05:44	जरूरी सामग्री हैं:
05: 46	50 ग्राम या मुट्ठी भर गंवार फली।
05:51	20 ग्राम या 2 बड़े चम्मच अंकुरित मूंग दाल।
05:56	2 बड़े चम्मच भुनी हुई मूंगफली।
06:00	1 बड़ा चम्मच कसा हुआ नारियल
06:03	1/2 टमाटर।
06:05	1/2 प्याज।
06:07	1/2 चम्मच जीरा।
06:10	जरूरी मसाले हैं:
06:12	1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर।
06:15	1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर।
06:18	1/2 छोटा चम्मच जीरा पाउडर।
06:21	आपको इसकी भी जरूरत होगी: एक बड़ा चम्मच तेल या घी
06:25	और स्वादानुसार नमक।
06:28	इस ब्लेंडर में अंकुरण के तरीके को पहले समझाया गया है।
06:34	सबसे पहले भुनी हुई मूंगफली, नारियल, टमाटर और प्याज का पेस्ट बना लें।
06:41	एक बर्तन में तेल गरम करें और उसमें जीरा डालें।
06:45	जब वो गरम हो जाये, तो तैयार पेस्ट डालें।
06:49	कच्चे प्याज की महक खत्म होने तक पेस्ट को अच्छे से पकने दें।
06:54	फिर उसमें मसाले और नमक डाल दें।
06:58	इसे अच्छे से मिलाएं और 3 से 5 मिनट तक पकने दें।
07:03	इसके बाद, कटे हुए गंवार फली और अंकुरित मोठ डालें।
07:08	सब कुछ अच्छी तरह मिला लें और 1/2 कप पानी डालें।
07:13	बर्तन को ढक कर कम आंच पर लगभग 10-15 मिनट तक पकने दें।
07:20	गंवार फली और अंकुरित मोठ बीन करी तैयार है।
07:25	इस की एक कटोरी आपको लगभग 100 माइक्रोग्राम फोलेट देगी।
07:32	आप इस को मोठ की जगह हरे चने के अंकुर से भी बना सकते हैं
07:40	गंवार फली की जगह फरज फलि इस्तेमाल कर सकते हैं ।
07:45	आखिरी है पालक और दही की सब्जी।
07:49	इस के लिए जरूरी सामग्री हैं:
07:53	1/2 गुच्छा या 100 ग्राम पालक।
07:58	3 बड़े चम्मच दही।
08:00	1 बड़ा चम्मच भुनी हुई मूंगफली।

08:03	1/2 प्याज।
08:05	1 छोटा चम्मच भुना हुआ बेसन।
08:08	1 हरी मिर्च, 1 करी पत्ते की टहनी।
08:12	जरूरी मसाले हैं:
08:14	1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर।
08:17	1/4 छोटा चम्मच जीरा पाउडर।
08:20	1/4 छोटा चम्मच राई।
08:23	2 चम्मच तेल और नमक अपने स्वादानुसार लें।
08:28	प्रक्रिया: पालक के पत्तों को अच्छी तरह धोकर डंठल हटा दीजिये।
08:34	अब पालक के पत्तों को भाप दें।
08:37	एक बर्तन के 1/4 भाग में पानी भरिए।
08:41	बर्तन के बीच में एक स्टैंड रखें।
08:44	पालक के पत्तों को स्टील की प्लेट में निकाल कर स्टैंड पर रख दीजिये।
08:50	बर्तन को ढककर कम आंच पर 2 मिनट तक पका लीजिए।
08:55	उबले हुए पालक को निकाल कर ठंडा होने दें और फिर बारीक काट लें।
09:01	दूसरे कटोरे में दही लें।
09:04	नमक डालें, हल्दी पाउडर,
09:07	भुना हुआ बेसन
09:09	इसे अच्छे से फेंट लें।
09:11	इसके बाद एक बर्तन में तेल गरम करें
09:14	राई और करी पत्ता डालें।
09:18	फिर, कटा हुआ लहसुन, प्याज, हरी मिर्च डालें
09:22	और अच्छी तरह से भूनें।
09:24	जब प्याज गुलाबी हो जाए तो इसमें फेंटा हुआ दही डालें।
09:29	जीरा पाउडर डालकर 2-3 मिनट तक पकाएं।
09:33	1/4 कप पानी डालें और करी को उबाल आने दें।
09:39	आंच बंद कर दें और फिर उबले कटे हुए पालक डालें।
09:44	भुनी हुई मूंगफली के दानों से सजाएं।
09:47	पालक और दही की सब्जी तैयार है।
09:51	इस करी की 1 कटोरी आपको "फोलेट" का लगभग 123 माइक्रोग्राम देगी।
09:57	पालक की जगह अरबी के पत्ते या राजगीरा के पत्तों भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
10:04	चूंकि "फोलेट" गर्मी के प्रति संवेदनशील होता है, इसलिए खाना बनाते समय इसकी कुछ मात्रा खत्म हो जाती है।
10:11	इसीलिए, खाने की कच्ची चीजों के आधार पर, बताये गए खानों में "फोलेट" की मात्रा आंकी जाती है।
10:19	ऐसे कई तरीके हैं जिनसे खाना बनाते समय "फोलेट" की बर्बादी को कम कर सकते हैं।
10:25	धीमी से कम आंच पर पकाएं।
10:28	भोजन को बार-बार गर्म न करें।
10:32	दाल और फलियाँ को पकाने से पहले रात भर भिगो दें।

10:36	इससे खाना पकाने में समय कम लगेगा।
10:40	"फोलेट" को सोखे जाने के लिए खमीर और भूनने से मदद मिलेगी।
10:45	"फोलेट" पानी के प्रति भी संवेदनशील होता है।
10:48	इसलिए सब्जियों को उबालने के बजाय भाप दें या भुने ।
10:53	साबुत फलियों को अंकुरित करने और पकाने से इन की "फोलेट" की मात्रा बढ़ जाएगी।
11:00	अपने खाने में पर्याप्त "फोलेट" का सेवन पक्का करने के लिए, इन बताई गई बातों को याद रखें।
11:06	अब यह ट्यूटोरियल यहीं समाप्त होता है। यह स्क्रिप्ट बेल्ला टोनी द्वारा अनुवादित है। मैं अब आपसे विदा लेता हूँ। हमसे जुड़ने के लिए धन्यवाद।