

Time	Narration
00:00	7 महिन्यांच्या मुलांसाठी शाकाहारी पाककृतीवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:08	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण जाणून घेणार आहोत - 7 महिन्यांच्या बाळांना पूरक आहार देण्याचे महत्त्व आणि
00:16	शाकाहारी पाककृती कशा तयार कराव्यात जशी - फणसाच्या बियांची लापशी
00:23	कुळीथ व राजगिन्याच्या पानांची लापशी
00:26	राजगिरा आणि चवळीची लापशी
00:28	मेथी पाने व वेलीच्या शेंगांची लापशी आणि कोद्रा व हरभऱ्याची लापशी
00:35	सुरवात करू, 1 वर्षाच्या दरम्यान, जेव्हा बाळ रांगण्यास आणि हालचाल करण्यास सुरवात करते, तेव्हा त्याची वाढ वेगाने होत असते.
00:43	बाळाला उर्जेची आवश्यकतादेखील वाढते.
00:48	6-8 महिन्यांच्या बाळांना पूरक आहारामधून 200 कॅलरीज आवश्यक असतात.
00:55	देण्यात आलेल्या अन्नाचे प्रमाण हळूहळू वाढवायला हवे.
00:59	हेदेखील लक्षात ठेवा - पुरेशा पूरक आहारासोबत अंगावरील दूध पाजणेदेखील अतिशय महत्वाचे आहे.
01:07	म्हणूनच, जेव्हा बाळाला सात महिने पूर्ण होतात, तेव्हा दिवसातून तीन वेळा अर्धा कप पूरक अन्न देणे सुरू करा.
01:16	अर्धा कप सुमारे 125 मिलीलीटर किंवा 8 मोठे चमचे अन्न इतके आहे.
01:22	आतापर्यंत बाळ वेगवेगळे आहार व्यवस्थितपणे घेत आहे.
01:28	जेव्हा ती 6 महिन्यांची झाली तेव्हा तिला पूरक अन्न सुरू केले.
01:33	आता बाळाला वेगवेगळे पदार्थ एकत्र करून देण्यास सुरवात करा.
01:38	लक्षात घ्या- फक्त कुस्करलेले आणि शुद्ध स्वरूपातील खाद्यपदार्थ द्यावे.
01:44	हे सुनिश्चित करा की - बाळाचे अन्न हे, पुरेसे घट्टसर असून पाण्यासारखे पातळ नाही.
01:52	बाळाचे जेवण तयार करताना - नेहमीच स्थानिक आणि हंगामी साहित्यांचा वापर करावा.
01:59	तसेच विविध पौष्टिक पूड घालणे लक्षात ठेवा- काजू आणि दाण्यांची पूड, मोड आलेल्या बियांची पूड
02:08	कढीपत्त्याच्या पानांची पूड, शेवग्याच्या पानांची पूड
02:11	हे त्याच मालिकेच्या दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केले आहे.
02:17	बाळ एक वर्षाचा होईपर्यंत बाळाच्या अन्नात मीठ घालू नका.
02:21	बाळ दोन वर्षाचा होईपर्यंत बाळाच्या अन्नात साखर, गूळ घालू नका.
02:27	आता आपण पाहणार आहोत - काही शाकाहारी पाककृती जे बाळासाठी पूरक अन्न म्हणून वापरले जाऊ शकतात.

02:35	आपली पहिली पाककृती आहे - फणसाच्या बियांची लापशी.
02:39	आवश्यक साहित्य आहेत - 15-20 फणसाच्या बिया, एक लहान किंवा ½ केळे
02:48	नारळाचे दूध किंवा आईचे दूध
02:50	एक चमचा दाणे आणि बियांची पूड
02:53	फणसाच्या बियांची लापशी तयार करण्यासाठी – फणसाच्या बिया चांगल्या धुवा.
02:59	ह्या बिया स्टीलच्या भांड्यात घ्या. बिया बुडतील इतके पाणी घाला.
03:06	5-6 शिट्या होईपर्यंत शिजवा.
03:09	ह्या बिया ताटात काढा आणि त्या थोडा वेळ थंड होऊ द्या.
03:16	नंतर त्यावरील साली काढून घ्या.
03:20	पुढे, मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडरमध्ये घट्ट रस्सा बनवा.
03:25	ह्यासोबत, एक पिकेलेले केळे सोलून चमच्याने ते कुस्करा.
03:32	आता कुस्करलेले केळे आणि फणसाच्या बिया एकत्र मिसळा.
03:37	त्यात 2 चमचे नारळाचे दूध किंवा आईचे दूध घाला.
03:42	त्यात दाणे आणि बियांची पूड घाला.
03:45	चांगले मिसळा.
03:47	हे मिश्रण मंद आचेवर 3-4 मिनिटे शिजू द्यावे.
03:52	फणसाच्या बियांची लापशी तयार आहे.
03:56	ही फणसाच्या बियांची लापशी - प्रथिने
03:59	ओमेगा 3 फॅटी एसिड्स
04:02	पोटॅशियम आणि फॉस्फरस ह्यांनी समृद्ध आहे.
04:06	दुसरी पाककृती आहे - कुळीथ व राजगिन्याच्या पानांची लापशी
04:11	हे तयार करण्यासाठी आपल्याला हवे आहे - 2 चमचे कुळीथ, 2 कप धुतलेली राजगिन्याची पाने
04:19	¼ चमचा कढीपत्याच्या पानांची पूड, ½ चमचा तूप
04:24	कृती - प्रथम, कुळीथ पाण्यात 7 ते 8 तास भिजवा.
04:31	यानंतर हे गाळणीत काढून पाण्याने व्यवस्थित धुवा.
04:37	सर्व पाणी काढून टाकावे. आता स्वच्छ सुती कपड्यात बांधा आणि मोड येईपर्यंत बाजूला ठेवा.
04:47	हे मोड आलेले कुळीथ उन्हात एक किंवा दोन दिवस वाळवा.
04:52	मंद आचेवर 8-10 मिनिटे भाजून घ्या. थंड होऊ द्या.
04:58	नंतर ते बारीक करून त्याची पूड बनवा. ही संपूर्ण प्रक्रियेला माल्टिंग म्हटले जाते.
05:05	त्यावेळी कढईत तूप गरम करा.
05:10	त्यात धुतलेली राजगिन्याची पाने घाला.

05:13	4-5 मिनिटे परता आणि थंड होऊ द्या.
05:17	आणि मिक्सर किंवा दगडी ग्राईडरने त्याची त्याचा घट्ट रस्सा बनवा.
05:23	पुढे, कुळीथाच्या पूडमध्ये 2 चमचे पाणी घाला.
05:28	हे चांगले मिसळा जेणेकरून गुठळ्या होणार नाहीत.
05:32	हे पातळ मिश्रण 6-7 मिनिटे मंद आचेवर शिजू द्या.
05:37	आता या कुळीथाच्या मिश्रणात राजगिन्याच्या पानांचा घट्ट रस्सा घाला.
05:43	पुढील 2-3 मिनिटे मंद आचेवर शिजू द्या.
05:48	त्यात कढीपत्त्याची पूड घाला आणि पुन्हा मिसळा.
05:52	आचेवरून उतरवा आणि आपली कुळीथ आणि राजगिन्याच्या पानांची लापशी तयार आहे.
05:59	ही लापशी – प्रथिने, ओमेगा 3 फॅटी एसिड्स, कॅल्शियम
06:06	फॉस्फरस, लोह आणि पोटॅशियमने समृद्ध आहे.
06:10	कृपया लक्षात घ्या की अशा प्रकारची लापशी तयार करण्यासाठी कोणत्याही स्थानिक उपलब्ध असलेल्या बिया आणि पालेभाज्या वापरू शकता.
06:20	बियांसोबत नेहमीच वेगवेगळी बाजरी आणि धान्ये घ्यावे जसे - ज्वारी, नाचणी, कोद्रा इत्यादी.
06:31	हे संयोजन बाळाला संपूर्ण प्रथिने प्रदान करते.
06:35	आपण एकतर बाळाच्या अन्नात ह्या धान्य आणि बाजरीचे माल्टेड पूड घालू शकता किंवा
06:42	आपण अशा लापशींमध्ये मोड आलेली बाजरी शिजवून कुस्करून टाकू शकता.
06:48	तिसरी पाककृती म्हणजे राजगिरा आणि चवळीची लापशी.
06:53	आवश्यक साहित्य आहेत - 2 चमचे माल्ट केलेले राजगिन्याच्या पानांची पूड
06:59	2 चमचे मोड आलेले चवळीचा घट्ट रस्सा आणि ¼ चमचा शेवग्याच्या पानांची पूड
07:06	कृती - माल्टेड राजगिन्याच्या पानांची पूड बनवण्यासाठी- त्याच ट्युटोरिअलच्या आधीच्या पाककृतीमध्ये स्पष्ट केलेल्या सूचनेप्रमाणे करा.
07:17	नंतर, मोड आलेली चवळी स्टीलच्या भांड्यात घ्या आणि 4 ते 5 शिट्या काढून शिजवा.
07:26	आता या शिजवलेल्या चवळीचा घट्ट रस्सा बनवा.
07:30	नंतर एका वाडग्यात दोन चमचे माल्टेड राजगिन्याच्या पानांची पूड घ्या. त्यात पुरेसे पाणी घाला.
07:38	गुठळ्या होऊ नयेत म्हणून हे चांगले मिसळा.
07:42	राजगिन्याच्या पानांच्या पुडाचे हे पातळ घोळ 2-3 मिनिटे शिजू द्या. त्यात चवळीचा घट्ट रस्सा घाला.
07:52	ते चांगले मिसळा आणि 4-5 मिनिटे शिजवा. आचेवरून उतरवा.

07:58	ह्या शिजलेल्या लापशीत शेवटी ¼ चमचे शेवग्याच्या पानांची पूड घाला. आणि राजगिरा आणि चवळीची लापशी तयार आहे.
08:09	ही राजगिरा आणि चवळीची लापशी ही प्रथिने, ओमेगा -3 फॅटी एसिड्स
08:17	फॉस्फरस, मॅग्नेशियम
08:20	लोह, पोटॅशियम आणि कॅल्शियमने समृद्ध आहे.
08:24	अशी लापशी तयार करण्यासाठी पुढील मोड आलेल्या घटकांचे मिश्रणदेखील वापरू शकतो- जसे रागी, ज्वारी
08:32	मटकी, चणे इत्यादी.
08:37	चौथी पाककृती आहे - मेथीची पाने आणि वेलीच्या शेंगांची लापशी.
08:41	आवश्यक असलेले घटक आहेत - 2 वाटी धुऊन कापलेली मेथीची पाने, 1 चमचा तूप
08:49	2 चमचे ताज्या नारळाचे वाटण
08:52	2 चमचे मोड आलेल्या वेलीच्या शेंगांची पूड
08:56	वेलीच्या शेंगांची पूड बनवण्यासाठी - त्याच मालिकेच्या दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये दिलेल्या सूचना पाहा.
09:04	कृती - कढईत 1 चमचा तूप गरम करा.
09:09	मेथीची पाने घाला व 2-3 मिनिटे परता.
09:13	ते एका स्वच्छ ताटात काढून घ्या आणि काही वेळ थंड होऊ द्या.
09:18	नंतर, ग्राइंडर किंवा मिक्सरने त्याचा घट्ट रस्सा बनवा.
09:23	घट्ट रस्सा एक मिनिट मंद आचेवर शिजू द्या. त्यात 2 चमचे वेलीच्या शेंगांची पूड घाला.
09:31	गुठळ्या होऊ नये म्हणून हे चांगले मिसळा.
09:35	आवश्यक असल्यास त्यात उकळून थंड केलेले पाणी घाला.
09:40	आता त्यात 2 चमचे नारळाचे वाटण घाला.
09:44	नारळाचे वाटण बनवण्यासाठी - ताजे खोवलेले खोबरे घ्या आणि बारीक वाटा.
09:51	नंतर हे मिश्रण पुढच्या 7-8 मिनिटांसाठी सतत ढवळत मंद आचेवर शिजू द्यावे.
09:58	आणि मेथीची पाने व वेलीच्या शेंगांची लापशी तयार आहे.
10:03	ही मेथीची पाने व वेलीच्या शेंगांची लापशी प्रथिने, ओमेगा -3 फॅटी एसिड
10:10	फोलेट, लोह
10:12	कॅल्शियम, फॉस्फरस
10:14	झिंक आणि पोटॅशियमने समृद्ध आहे.
10:16	ही पाककृती तयार करताना, आधी सांगितल्याप्रमाणे धान्य किंवा विविध धान्य आणि बाजरी एकत्र करण्यास विसरू नका.
10:27	पाचवी पाककृती आहे – कोद्रा आणि चण्याचा घट्ट रस्सा.

10:32	साहित्य - 2 चमचे कोद्रा
10:35	2 चमचे मोड आलेले हरभरे
10:38	3 चमचे नारळाचे दूध, 1 चमचा तूप
10:43	कृती - स्टीलच्या भांड्यात 2 चमचे कोद्रा घ्या.
10:48	ते व्यवस्थित धुवा. नंतर त्यात 3-4 चमचे पाणी घाला.
10:55	ते 3-4 शिटी काढून शिजवा.
10:58	दरम्यान, 4-5 शिटीपर्यंत हरभरे शिजवा.
11:04	मग त्याचा घट्ट रस्सा बनवा.
11:07	स्टीलच्या भांड्यात 1 चमचा तूप गरम करा.
11:11	त्यात शिजवलेले कोद्रा, हरभऱ्याचा घट्ट रस्सा आणि नारळाचे दूध घाला. चांगले मिसळा.
11:18	पुढील 4-5 मिनिटे शिजवा आणि थंड होऊ द्या आता कोद्रा, हरभऱ्याचा घट्ट रस्सा तयार आहे.
11:27	हा घट्ट रस्सा - प्रथिने, लोह
11:30	फॉस्फरस, मॅग्नेशियम
11:33	कॅल्शियम आणि पोटॅशियमने समृद्ध आहे.
11:36	ह्यासह आपण 7 महिन्यांच्या मुलांसाठी शाकाहारी पाककृतींवरील स्पोकन ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद.