

Time	Narration
00:01	किशोरावयींसाठी मांसाहारी पाककृतीवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत - किशोरावस्था म्हणजे काय?
00:10	किशोरावस्थेतील पौष्टिकतेची आवश्यकता
00:13	मांसाहारी पाककृती तयार करणे जसे -
00:16	अंडा पालक भुरजी
00:18	मटण पाया सूप
00:20	मटण कलेजी आणि लंगस करी
00:22	शेपूची पाने घालून केलेला चिकन खिमा आणि माश्याची करी
00:26	किशोरावस्था म्हणजे काय ते आधी समजून घेऊ?
00:30	किशोरावस्था म्हणजे बाल्यावस्थेतून तारुण्यात येण्याचा काळ
00:33	10 ते 19 वर्षे वयाच्या व्यक्तींना किशोरवयीन समजले जाते
00:39	या काळात उर्जा आणि प्रथिनांची आवश्यकता जास्त असते.
00:44	का? कारण या काळात शारीरिक, लैंगिक, मानसिक आणि सामाजिक विकासासारखे बदल होतात.
00:53	किशोरवयीन स्त्रीला दररोज 2000-2400 कॅलरीज आणि 40-55 ग्रॅम प्रथिने आवश्यक असतात.
01:02	इतर सूक्ष्म पोषकघटकदेखील पर्याप्त प्रमाणात आवश्यक आहे.
01:07	जसे - आयर्न, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, झिंक, फोलेट आणि जीवनसत्त्व ब -12
01:15	किशोरावस्थेतील पौष्टिकतेचे महत्त्व त्याच मालिकेच्या आणखी एका ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केले आहे.
01:22	किशोरावस्थेदरम्यानच्या सर्व महत्वाच्या गोष्टी शिकल्यानंतर आपण पाककृतीच्या तयारीस सुरवात करू.
01:29	पहिली पाककृती आहे - अंडा पालक भुरजी
01:32	आपल्याला हवे आहे -1 अंडे, ½ कप पालक, 1 लहान आकाराचा कांदा, 1 हिरवी मिरची
01:38	½ चमचा आले लसूण वाटण
01:41	½चमचा हळद
01:43	चवीनुसार मीठ
01:47	कृती - भांड्यात तेल किंवा लोणी गरम करा
01:51	आले-लसूण वाटण, हिरवी मिरची आणि चिरलेला कांदा घाला
01:55	कांदे 2 मिनिटे परता
01:58	आता हळद आणि चिरलेला पालक घाला.
02:02	भांड्यात अंडे फोडा.

02:06	सर्व साहित्य चांगले मिसळा.
02:08	आता अंडे मध्यम आचेवर 2 मिनिटे शिजू द्या.
02:12	अंडा पालक भुरजी खाण्यासाठी तयार आहे.
02:15	पुढील आहे - मटण पाया सूप
02:17	आपल्याला आवश्यक आहे - 200 ग्रॅम किंवा मटणाचा 1 संपूर्ण पाय
02:22	½ मध्यम आकाराचा कांदा
02:24	½ चमचा आले लसूण वाटण
02:26	½ चमचा मिसळलेला खडा मसाला
02:29	1 चमचा हळद
02:31	चवीनुसार मीठ, 1 चमचा चण्याचे पीठ
02:35	मटणाच्या पायाचे तुकडे चांगले धुवून स्वच्छ करा.
02:38	मटणाच्या पायाच्या तुकड्यांवर अर्धा चमचा हळद घाला.
02:42	15-20 मिनिटांसाठी बाजूला ठेवा आणि पुन्हा धुवा.
02:47	हे पायाच्या तुकड्यांमधून गंध दूर करेल.
02:50	प्रेशर कुकरमध्ये मटणाच्या पायाचे तुकडे आणि चिरलेले कांदे घाला.
02:55	खडा मसाला, आले लसूण वाटण, हळद आणि मीठ घाला.
03:00	1 कप पाणी घालून प्रेशर कुकर झाका.
03:03	एक शिटी होईपर्यंत मोठ्या आचेवर शिजवा.
03:07	नंतर आच कमी करा आणि 15-20 मिनिटे शिजवा.
03:11	कुकरमधील वाफ स्वतःहून निघू द्या आणि त्यानंतरच तो उघडा.
03:16	कुकरमध्ये पायाचे तुकडे शिजवत असताना, त्या दरम्यान दोन चमचे पाण्यात चण्याचे पीठ घालून पातळ घोळ तयार करावा.
03:25	सूपमध्ये(सारमध्ये) घोळ घाला आणि नीट ढवळून घ्या.
03:28	सूप(सार) उकळा आणि 2 मिनिटे मंद आचेवर ठेवा.
03:32	मटण पाया सूप तयार आहे.
03:35	पुढील पाककृती आहे - मटण कलेजी आणि लंगस करी
03:38	त्यासाठी आपल्याला हवे आहे -100 ग्रॅम मटण कलेजी आणि लंगस
03:41	1 मध्यम आकाराचा कांदा, 1 मध्यम आकाराचा टोमॅटो
03:45	1 चमचा आले लसूण वाटण, 1 चमचा दही
03:50	¼ चमचा हळद
03:52	1 चमचा गरम मसाल्याची पूड

03:54	चवीनुसार मीठ, 2 चमचे तेल किंवा तूप
03:58	मटण लंगस आणि कलेजी पाण्यात चांगले धुवा.
04:02	प्रेसर कुकरमध्ये तेल गरम करा.
04:03	त्यात चिरलेला कांदा टाकून हलका सोनेरी होईपर्यंत परतावा.
04:08	नंतर त्यात चिरलेली टमाटी आणि आले-लसूण वाटण घालून ते परता.
04:13	आता त्यात लंगस आणि कलेजी घाला
04:16	त्यात मसाले, दही घालून चांगले एकत्र करावे. 5 मिनिटे ते परता.
04:22	1 कप पाणी घालून प्रेशर कुकर झाकून ठेवा.
04:25	मध्यम आचेवर 15 मिनिटे शिजवा.
04:28	मटण कलेजी आणि लंगस करी तयार आहे आणि बाजरीच्या किंवा ज्वारीच्या भाकरीसोबत वाढू शकता.
04:35	जर मटण लंगस आणि कलेजी उपलब्ध नसेल तर आपण चिकन कलेजी आणि चिकनचे इतर अवयवदेखील वापरू शकता
04:42	चौथी पाककृती म्हणजे शेंपू घालून केलेला चिकन खिमा.
04:46	100 ग्रॅम चिकन खिमा व 1 कप शेंपूची पाने घ्या.
04:50	½ मध्यम आकाराचा कांदा, ½ मध्यम आकाराचा टोमॅटो
04:54	1 चमचा आले लसूण वाटण
04:56	½ चमचा लाल तिखट
04:59	½ चमचा हळद
05:01	1 चमचा गरम मसाल्याची पूड, ¼ चमचा धणे पूड
05:06	चवीनुसार मीठ, 1 चमचा तेल किंवा तूप
05:10	भांड्यात तेल गरम करा.
05:11	कांदे आणि आले-लसूण वाटण घाला.
05:14	आता कांदा हलका सोनेरी होईपर्यंत परता.
05:17	टोमॅटो, लाल तिखट, हळद आणि धणे पूड घाला.
05:22	चांगले एकत्र करा आणि थोडे मीठ घाला.
05:25	नंतर, चिकन खिमा घाला आणि 4-5 मिनिटे परता.
05:30	अर्धा कप पाणी घाला आणि भांडे झाकून ठेवा.
05:32	मंद आचेवर 5 मिनिटे शिजवा.
05:35	चिरलेली ताजी शेंपूची पाने घाला.

05:37	चांगले एकत्र करा आणि मध्यम आचेवर 5 मिनिटे शिजवा.
05:41	शेपूची पाने घातलेला चिकन खिमा तयार आहे.
05:44	शेवटची पाककृती आहे माश्याची करी.
05:47	100 ग्रॅम किंवा रोहू माश्याचे 2 तुकडे
05:50	1 लहान कांदा, 1 लहान टोमॅटो
05:53	1 चमचा शेंगदाणे, खोबऱ्याचे 3-4 तुकडे
05:57	१ चमचा जिरे, ½चमचा धणे पूड
06:01	½ चमचा लाल तिखट, ¼ चमचा हळद
06:05	चवीनुसार मीठ, 2 चमचे तेल किंवा तूप.
06:09	लक्षात घ्या की ही पाककृती आपल्या क्षेत्रातील कोणत्याही स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेल्या माश्याने तयार केली जाऊ शकते.
06:15	कृती - तव्यावर शेंगदाणे मध्यम आचेवर भाजून घ्या.
06:19	करपू नये म्हणून ते सतत हलवा.
06:22	नंतर ते थंड करण्यासाठी बाजूला ठेवा.
06:25	फोलकटे काढण्यासाठी तळव्यांनी शेंगदाणे चोळा.
06:28	कांदा, टोमॅटो, शेंगदाणे, जिरे आणि खोबरे बारीक वाटा.
06:34	भांड्यात तेल गरम करून वाटण घाला.
06:37	लाल तिखट, हळद, धणे पूड आणि मीठ घाला.
06:41	2-3 मिनिटे परता.
06:44	आता माश्याचे तुकडे आणि 1 कप पाणी टाकून उकळी आणा.
06:49	भांडे झाकून ठेवा आणि मंद आचेवर 5 मिनिटे शिजवा.
06:53	सजावटीसाठी वरून चिरलेली कोथिंबीर घालावी. माश्याची करी तयार आहे.
06:59	या सर्व पाककृती प्रथिने, फॅट, लोह ह्या पोषकतत्वांचे चांगले स्रोत आहे.
07:06	जीवनसत्त्व ब-12, झिंक, मॅग्नेशियम आणि फोलेट
07:11	या पाककृतीपासून आरोग्याचे फायदे पाहू
07:15	प्रथम, चिकन, मासे, अंडी, मटण ह्यांत भरपूर प्रमाणात संपूर्ण प्रथिने आहेत.
07:22	दुसरे म्हणजे मांसाहारात असलेले लोह सहजपणे शोषले जातात.
07:28	मासिक पाळीत रक्त कमी झाल्यामुळे पुरुषांच्या तुलनेत कोशरवयीन मुलीला लोहची आवश्यकता जास्त असते.
07:34	लोहच्या कमतरतेमुळे थकवा, फिकट गुलाबी त्वचा आणि संक्रमणाचा धोका वाढू शकतो.
07:40	दुबळ्या स्नायूंच्या प्रमाणात आणि रक्त पेशींच्या प्रमाणात वाढ होण्यासाठी लोह आवश्यक आहे

07:46	तिसरे, बांगडा, सॅलमन, टुना, कॉड, हेरिंग आणि सारडीन ह्यासारखे माश्यांमध्ये भरपूर प्रमाणात ओमेगा 3 फॅटी एसिड्स आहे.
07:56	मेंदू आणि दृश्य विकासासाठी ओमेगा 3 फॅटी एसिड्स आवश्यक आहे
08:01	विशेष म्हणजे केवळ मांसाहार, दूध आणि दुग्ध उत्पादनांमध्ये जीवनसत्त्व ब- 12 असते.
08:08	लाल रक्त पेशी तयार करणे, ऊर्जा उत्पादन, मज्जातंतूच्या कार्यासाठी जीवनसत्त्व ब- 12 आवश्यक आहे.
08:17	हे गर्भधारणेदरम्यान गर्भाच्या निरोगी विकासातदेखील मदत करते
08:23	तसेच मांस आणि अंडी हे झिंकचे चांगले स्रोत आहेत.
08:27	किशोरवयीन मुलांची वाढ, आकलन आणि लैंगिक परिपक्वता ह्यासाठी झिंक आवश्यक आहे
08:34	म्हणूनच संतुलित आहार घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे.
08:40	आपल्या आहारात वेगवेगळ्या मांसाहारी आणि शाकाहारी खाद्यपदार्थांच्या मिश्रणाचा समावेश करावा.
08:46	ह्यासह आपण किशोरावयीसाठी मांसाहारी पाककृती ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद.