

Time	Narration
00:00	मॅग्नेशियमने समृद्ध अशा शाकाहारी पाककृतींवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत:
00:09	मॅग्नेशियमचे फायदे,
00:11	मॅग्नेशियमचे शाकाहारी स्रोत
00:13	आणि मॅग्नेशियमनेसमृद्ध शाकाहारी पाककृती.
00:18	मॅग्नेशियम हे एक असे खनिज आहे जे शरीराला आवश्यक असणारे पोषक तत्त्व आहे.
00:24	हे 2 प्रकारच्या पोषक तत्त्वांपैकी एक आहे जे दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केले आहे.
00:31	त्या ट्युटोरिअलसाठी कृपया आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
00:35	निरोगी हाडे आणि दातांनादेखील मॅग्नेशियम आवश्यक आहे.
00:40	आपल्याला उर्जा उत्पादनासाठी,
00:44	आणि डीएनए संश्लेषणासाठीदेखील मॅग्नेशियम आवश्यक आहे.
00:47	दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये मॅग्नेशियमचे महत्त्व समजावून सांगितले आहे.
00:52	मॅग्नेशियम हे
00:54	शेंगा, बेदाणे,
00:56	बियाणे, पालेभाज्या
00:59	आणि धान्यांमध्ये आहे.
01:01	मॅग्नेशियमचे सेवन आणि शरीरात त्याचे शोषण हे दोन्ही तितकेच महत्त्वाचे आहेत.
01:08	आंबविणे, भाजणे,
01:10	मोड आणणे आणि शिजवणे हे शोषण सुधारते.
01:15	शिजवण्यापूर्वी शेंगा भिजवणेदेखील तेच करते.
00:00	मॅग्नेशियमने समृद्ध अशा शाकाहारी पाककृतींवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत:
00:09	मॅग्नेशियमचे फायदे,
00:11	मॅग्नेशियमचे शाकाहारी स्रोत
00:13	आणि मॅग्नेशियमनेसमृद्ध शाकाहारी पाककृती.
00:18	मॅग्नेशियम हे एक असे खनिज आहे जे शरीराला आवश्यक असणारे पोषक तत्त्व आहे.
00:24	हे 2 प्रकारच्या पोषक तत्त्वांपैकी एक आहे जे दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केले आहे.
00:31	त्या ट्युटोरिअलसाठी कृपया आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
00:35	निरोगी हाडे आणि दातांनादेखील मॅग्नेशियम आवश्यक आहे.
00:40	आपल्याला उर्जा उत्पादनासाठी,
00:44	आणि डीएनए संश्लेषणासाठीदेखील मॅग्नेशियम आवश्यक आहे.
00:47	दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये मॅग्नेशियमचे महत्त्व समजावून सांगितले आहे.
00:52	मॅग्नेशियम हे
00:54	शेंगा, बेदाणे,
00:56	बियाणे, पालेभाज्या
00:59	आणि धान्यांमध्ये आहे.

01:01	मॅग्नेशियमचे सेवन आणि शरीरात त्याचे शोषण हे दोन्ही तितकेच महत्वाचे आहेत.
01:08	आंबविणे, भाजणे,
01:10	मोड आणणे आणि शिजवणे हे शोषण सुधारते.
01:15	शिजवण्यापूर्वी शेंगा भिजवणेदेखील तेच करते.
01:20	आता आपली पहिली पाककृती मोड आलेल्या मटकीच्या टिक्कीची तयारी पाहू.
01:27	ही पाककृती तयार करण्यासाठी आपल्याला
01:31	¼ कप मोड आलेली मटकी,
01:34	1 कप धुऊन चिरलेला पालक,
01:37	1 चमचा हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ,
01:40	लसणाच्या 4 ते 5 पाकळ्या,
01:43	१ चमचा लिंबाचा रस,
01:45	१ चमचा भाजलेले तीळ
01:49	आणि चवीनुसार मीठ लागेल.
01:51	आपल्याला
01:53	1 चमचा लाल तिखट
01:55	3 चमचे तेलदेखील लागेल.
01:58	आता मी कृती स्पष्ट करेन :
02:00	मोड येण्यासाठी, मटकी रात्रभर भिजवा.
02:05	सकाळी त्यातील पाणी काढून स्वच्छ मलमलच्या कपड्यात बांधा.
02:10	मोड येण्यासाठी ते 2 दिवस उबदार ठिकाणी ठेवा.
02:15	कृपया लक्षात घ्या की मोड येण्यासाठी वेगवेगळ्या उसळींना वेगवेगळा वेळ लागतो.
02:20	मोड तयार झाल्यावर त्यात लसूण घाला आणि त्याचे जाडसर वाटण तयार करा.
02:27	आपण वाटण तयार करण्यासाठी मिक्सर किंवा दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.
02:32	पसरट भांडे गरम करून तीळ हलके सोनेरी होईपर्यंत भाजून घ्या.
02:37	ते थंड होऊ द्या.
02:39	टिक्की बनवण्यासाठी, मोडाचे वाटण एका वाडग्यात घ्या.
02:43	त्यात भाजलेले तीळ, पालक, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, मसाले, मीठ आणि लिंबाचा रस घाला.
02:52	ते चांगले मिसळा.
02:54	वाटण कोरडे असल्यास, 1 चमचा पाणी घाला.
02:59	वाटणाचे चार भाग करा
03:01	आणि त्यांना टिक्कींचा आकार द्या.
03:04	पसरट भांड्यात तेल गरम करा.
03:06	दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपकिरी होईपर्यंत मध्यम आचेवर टिक्की कमी तेलात शेका.
03:12	मटकी पालक टिक्की तयार आहेत.
03:15	4 टिक्कींमध्ये सुमारे 208 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.
03:22	आपली पुढील पाककृती आहे सूर्यफूल बियांची चटणी (टिक्का बुडवून खाण्यासाठी).
03:26	ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे -
03:28	2 चमचे सूर्यफूलाच्या बिया

03:32	1 हिरवी मिरची, लसणाच्या 4 ते 5 पाकळ्या
03:36	1 छोटा चिरलेला टोमॅटो
03:39	चवीनुसार मीठ
03:41	½ चमचा तेल किंवा तूप
03:44	कृती : मध्यम आचेवर सूर्यफूलाच्या बिया हलक्या तपकिरी होईपर्यंत भाजून घ्या.
03:50	मग ते थंड होऊ द्या.
03:52	पसरट भांड्यात तेल किंवा तूप गरम करावे.
03:55	आणि चिरलेला टोमॅटो परता.
03:57	थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.
04:00	लसूण, मिरची, मीठ आणि पाणी घालून दोन्हीचे बारीक वाटण तयार करा.
04:07	सूर्यफूलाच्या बियांची चटणी तयार आहे.
04:10	ह्या चटणीच्या 2 चमच्यामध्ये सुमारे 133 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.
04:17	पुढील पाककृती आहे मोड आलेल्या चवळींचा पराठा (भरली चपाती).
04:21	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये मोड आणण्याची प्रक्रिया सुरवातीला सांगितली आहे.
04:27	ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक असेल :
04:30	1/4 कप गव्हाचे पीठ
04:32	2 चमचेमोड आलेली चवळी
04:36	1 चमचा तीळ
04:39	1 हिरवी मिरची
04:40	१ चमचा जिरे
04:43	½ चमचा हळद
04:46	आपल्या चवीनुसार मीठ
04:49	आणि 2 चमचे तेल किंवा तूपदेखील लागेल.
04:53	प्रथम मिक्सरने मोड आलेली चवळी आणि हिरव्या मिरचीचे जाडसर वाटण तयार करा.
05:00	मिक्सर नसेल तर आपण दगडी ग्राइंडर वापरू शकता.
05:05	पसरट भांड्यात तेल गरम करून त्यात जिरे आणि नंतर तीळ घाला.
05:11	रंग बदलेपर्यंत ते परता.
05:13	चवळीचे वाटण घालून अजून २ मिनिटे परता.
05:19	नंतर मीठ आणि हळद घाला आणि 5 मिनिटे शिजवा.
05:24	थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवा.
05:27	पराठा बनवण्यासाठी एका वाडग्यात पीठ घ्या.
05:31	त्यात पुरेसे पाणी घालून कणीक मळून घ्या.
05:35	लाटण्याने कणीक लाटा.
05:39	लाटलेल्या कणेकवर चवळीचे वाटण ठेवा.
05:42	सर्व बाजूंनी दुमडा.
05:44	थोडे पीठ लावा
05:46	आणि पराठा लाटा.
05:49	तवा गरम करून दोन्ही बाजूंनी तूप किंवा तेल लावून भाजा .

05:55	मोड आलेल्या चवळीचा पराठा तयार आहे.
05:59	एका पराठ्यामध्ये सुमारे 173 मिलीग्राम मॅग्नेशियम असते.
06:05	पुढील पाककृती आहे मोड आलेल्या हरभऱ्याची कोरडी भाजी.
06:09	ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला लागतील:
06:12	¼ कपमोड आलेले हरभरे
06:15	१ कप धुतलेली मेथीची पाने
06:19	1 मध्यम आकाराचा चिरलेला टोमॅटो
06:21	आणि 1 मध्यम आकाराचा चिरलेला कांदा
06:25	आपल्याला
06:27	½ चमचा हळद,
06:29	½ चमचा लाल तिखट,
06:31	1 चमचा भाजलेल्या शेंगदाण्याचा कूट,
06:35	1 चमचा तेल
06:37	आणि चवीनुसार मीठ हेदेखील लागतील.
06:39	कृती :प्रेशर कूकरमध्ये 2 शिटी होईपर्यंत मोड आलेले हरभरे शिजवा.
06:45	कुकर थंड होईपर्यंत वाट पहा.
06:47	पसरट भांड्यात तेल गरम करा,
06:49	कांदे घाला आणि रंग बदलेपर्यंत परता.
06:53	चिरलेला टोमॅटो घाला आणि मऊ होईपर्यंत शिजवा.
06:57	मेथीची पाने घालून 5 मिनिटे शिजवा.
07:02	आता त्यात मसाले, मीठ आणि मोड आलेले हरभरे घालून नीट मिसळा.
07:08	त्यात शेंगदाण्याचा कूट घाला.
07:11	भांडे झाकणाने झाकून ठेवा आणि 5 ते 10 मिनिटे शिजवा.
07:15	मोड आलेल्या हरभऱ्याची कोरडी भाजी तयार आहे.
07:19	½ वाडगे ह्या भाजीत सुमारे 141 मिग्रॅ मॅग्नेशियम असते.
07:26	शेवटची पाककृती आहे परतलेली राजगिऱ्याची पाने.
07:30	ह्या पाककृतीसाठी आपल्याला आवश्यक आहे :
07:33	100 ग्रॅम धुतलेली राजगिऱ्याची पाने,
07:36	लसणाच्या 4 पाकळ्या,
07:38	1 लहान कांदा,
07:40	2 चमचे खवलेले खोबरे,
07:43	2 हिरव्या मिरच्या,
07:45	चिमूटभर हळद आणि चवीनुसार मीठ.
07:49	आपल्याला 1 चमचा तेलदेखील लागेल.
07:53	कृती :पसरट भांड्यात तेल गरम करा.
07:56	त्यात लसूण, हिरव्या मिरच्या आणि कांदा घाला.
08:01	रंग बदलेपर्यंत ते परता.
08:03	आता राजगिऱ्याची पाने घालून नीट मिसळा.

08:07	झाकणाने झाका आणि 5 ते 7 मिनिटे शिजवा.
08:12	मीठ आणि हळद घाला आणि 1 मिनिट शिजवा.
08:16	यात खोवलेले खोबरे घालून 5 मिनिटे शिजवा.
08:21	परतलेली राजगिऱ्याची पाने तयार आहे.
08:25	½ वाडगे परतलेल्या राजगिऱ्याच्या पानांत सुमारे 209 मॅग्नेशियम मिलीग्राम असते.
08:31	चांगल्या आरोग्यासाठी रोजच्या आहारात ह्या मॅग्नेशियमने समृद्ध अशा पाककृतींचा समावेश करा.
08:37	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद. हे स्क्रिप्ट लता पोपळे ह्यांनी अनुवाद केले असून ह्यासाठी आवाज राधिका हुदर ह्यांनी दिला आहे.