

Time	Narration
00:00	गर्भवती महिलांसाठी शाकाहारी पाककृती ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:07	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत:
00:10	पोषणयुक्त आहाराचे महत्त्व.
00:13	काही पौष्टिक शाकाहारी पाककृती.
00:17	प्रथम,पोषणयुक्त आहाराचे महत्त्व समजू घेऊ.
00:23	गर्भधारणेदरम्यान पौष्टिक पदार्थांच्या गरजा वाढतात.
00:28	हे प्रामुख्याने पेशींच्या विकासासाठी आहे.
00:32	पोषणयुक्त आहार गर्भाच्या वाढीस आणि विकासास मदत करतो.
00:38	म्हणूनच, चांगल्या पौष्टिक आहाराचे सेवन करणे महत्वाचे आहे.
00:43	चांगला पौष्टिक आहार गर्भधारणेदरम्यान येणाऱ्या गुंतागुंती टाळण्यास मदत करते.
00:48	आहार प्रथिने
00:51	चांगले मेद,जीवनसत्त्वे
00:53	आणि खनिजे ह्यांनी समृद्ध असावा,
00:55	पोषणयुक्त आहार घेतल्यास मळमळ आणि बद्धकोष्ठतेपासून आराम मिळतो.
01:02	यामुळे अशक्तपणा
01:05	गर्भधारणेवेळी होणारा मधुमेह
01:07	आणि उच्च रक्तदाब ह्यांचा धोकादेखील कमी होतो.
01:09	यामुळे जन्मावेळी कमी वजनाचे बाळ
01:13	आणि अकाली प्रसुतीची शक्यतादेखील कमी होते.
01:16	चांगल्या आहाराव्यतिरिक्त दररोज 8 ते 10 ग्लास पाणी प्यावे.
01:22	पौष्टिक आहार घेण्याबरोबरच त्याचे पौष्टिक शोषणदेखील महत्त्वपूर्ण आहे.
01:29	अन्नामध्ये असलेले फायटेट्स, ऑक्सॅलेट्स आणि टॅनिन्सपौष्टिक शोषणावर परिणाम करतात.
01:36	विविध पाककृती तंत्रांचा उपयोग करून पौष्टिक शोषण वाढविले जाऊ शकते.
01:42	उदाहरणार्थ: भिजवणे,
01:45	मोड आणणे,भाजणे
01:47	आणि आंबवणे.
01:48	वाफवणे, परतणे

01:50	आणि उकळणे ही इतर काही उदाहरणे आहेत.
01:54	पौष्टिक घटक वाढविण्यासाठी, आपण विविध पौष्टिक पूडदेखील वापरू शकतो.
02:01	एकतर शेवग्याच्या पानांची,
02:03	कढीपत्त्याची पूड किंवा शेंगदाणे आणि बियांचा वापर करू शकतो.
02:07	ही पूड तयार करण्याची पद्धत दुसऱ्याव ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केली आहे.
02:12	कृपया अधिक माहितीसाठी आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
02:15	गर्भधारणेच्या 9 महिन्यांत निरोगी वजन वाढविणे आवश्यक आहे.
02:20	साखर
02:23	गूळ, प्रक्रिया केलेले
02:25	आणि तयार खाद्यपदार्थ टाळण्याची शिफारस केली जाते.
02:28	कॅफिन, दारू
02:30	आणि तंबाखू टाळा.
02:32	डॉक्टरांच्या परवानगीशिवाय औषध घेऊ नका.
02:36	याविषयी अधिक माहिती दुसऱ्याव ट्युटोरिअलमध्ये दिली आहे.
02:40	आता आपण आपल्या पहिल्या पाककृतीपासून सुरवात करू जी आहे चवळीची इडली.
02:46	ही पाककृती तयार करण्यासाठी आपल्याला प्रत्येकी 2 चमचे
02:50	अख्खी बाजरी
02:52	अख्खे राळे हवे आहे.
02:54	आपल्याला प्रत्येकी 1 चमचा
02:57	मोड आलेली चवळी
02:59	अख्खे मोड आलेले हरभरे
03:01	मेथीचे दाणे
03:03	भाजलेल्या सुर्यफूलाच्या बिया हेदेखील लागतील.
03:05	आपल्याला प्रत्येकी 1/4 चमचा
03:10	शेवग्याच्या पानांची पूड, कढीपत्त्याची पूड
03:13	शेंगदाणे आणि बियांची पूड
03:15	आणि मीठदेखील लागेल.
03:17	प्रथम चवळी आणि अख्ख्या हरभऱ्यांना मोड आणण्यापासून सुरवात करू.

03:22	मी मोड आणण्याची प्रक्रिया स्पष्ट करते.
03:25	चवळी आणि अखखे हरभरे रात्रभर वेगवेगळे भिजत ठेवा.
03:31	सकाळी त्यातील पाणी काढून घ्या आणि मलमलच्या कपड्यात ते वेगवेगळे बांधा.
03:36	मोड येण्यासाठी 2 दिवस ते उबदार ठिकाणी ठेवा.
03:40	लक्षात ठेवा की वेगवेगळ्या शेंगांना मोड येण्यास वेगवेगळा वेळ लागतो.
03:45	मोड तयार झाले की बाजरी आणि मेथीचे दाणे एकत्र भिजवा.
03:50	ते 6 ते 8 तास किंवा रात्रभर भिजवा.
03:55	त्यातील पाणी काढून सूर्यफुलाच्या बिया आणि मोड यांसह बाजरीचे बारीक पीठ (बॅटर) तयार करा
04:01	वाटण्यासाठी आपण दगडी ग्राइंडर किंवा मिक्सर वापरू शकता.
04:06	वाटल्यानंतर, आंबवण्यासाठी रात्रभर ते किंवा 6 ते 8 तास ठेवा.
04:13	शिजवण्यापूर्वी पिठात(बॅटर) मीठ आणि इतर सर्व पूड घाला आणि एकत्र करा.
04:19	इडलीच्या भांड्याला तेल लावा आणि त्यात पीठ(बॅटर)ओता.
04:24	ते कुकर किंवा स्टीमरमध्ये ठेवा आणि 10-12 मिनिटे वाफवून घ्या.
04:29	किंवा आपण कुकरमध्ये 1/4 पाणी घालून शिटीशिवाय वाफवू शकता.
04:35	7 ते 8 मिनिटांनंतर इडली काढून गरमगरम वाढा.
04:41	ही पाककृती प्रथिने
04:45	कॅल्शियम आणि लोह ह्यांनी समृद्ध आहे.
04:47	हे फोलेट,
04:50	मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियमनेदेखील समृद्ध आहे.
04:53	पुढील पाककृती आहे बाजरीची खिचडी.
04:56	हीतयार करण्यासाठी, आपल्याला आवश्यक आहे – प्रत्येकी 1 चमचा
05:01	अखखी बार्नयार्ड बाजरी, मोड आलेली अखखी बाजरी
05:04	मोड आलेले सोयाबीन
05:06	1 चिरलेला कांदा, 1 चिरलेले गाजर
05:09	1 चिरलेले बीट
05:11	आपल्याला प्रत्येकी 1 चमचा
05:15	खोवलेले ताजे खोबरे
05:17	आणि खसखसदेखील लागेल.

05:19	आपल्याला
05:21	½ कप दहीदेखील लागेल.
05:23	1/4 चमचा प्रत्येकी
05:26	हळद, कोथिंबीर
05:28	आणि जिरे पूड.
05:30	जिरे,
05:32	शेवग्याच्या पानांची पूड, कढीपत्याची पूड हेदेखील लागतील.
05:35	चवीनुसार मीठ, आणि
05:37	1 चमचा तेल किंवा तूप.
05:40	लक्षात ठेवा की मी अख्खी बाजरी आणि सोयाबीन मोड येण्यासाठी स्वतंत्रपणे भिजवले आहेत.
05:46	एका घटकास मोड येण्यास कदाचित अधिक वेळ लागू शकतो किंवा दोघांना एकाच वेळी मोड येऊ शकतात.
05:52	माझ्या बाबतीत, सोयाबीनला मोड येण्यास जास्त वेळ लागला.
05:57	बार्नयार्ड बाजरी 6 ते 8 तास पाण्यात भिजवा.
06:01	पाणी काढून टाका आणि बाजूला ठेवा.
06:04	प्रेशर कुकरमध्ये तेल गरम करून त्यात जिरे घाला.
06:09	आता सर्व भाज्या, मोड आलेली बाजरी, सोयाबीन आणि दही घाला.
06:17	खोवलेले खोबरे, खसखस, मीठ, पावडर आणि सर्व सुके मसाले घाला.
06:23	चांगले मिसळा.
06:25	मग, 1 कप पाणी घाला.
06:28	खिचडीसाठी 2 शिट्या होऊ द्या.
06:32	एकदा झाले की गरमगरम वाढा.
06:35	ही पाककृती प्रथिने
06:38	चांगले मेद, जीवनसत्त्व-अ
06:40	आणि कॅल्शियमने समृद्ध आहे,
06:42	हे लोह
06:45	फोलेट, मॅग्नेशियम
06:47	आणि फॉस्फरस ह्यासारख्या खनिजांनी समृद्ध आहे,

06:49	आमची तिसरी पाककृतीआहे मूग रॅप.(गुंडाळी)
06:53	या पाककृतीसाठी आपल्यालाहवे आहे
06:55	¼ कप— मोड आणून वाळवलेले नागलीचे पीठ
06:58	1 चमचा बेसन पीठ
07:01	½ कप मोड आलेले मूग
07:04	¼ कप कुस्करलेले पनीर
07:06	1 चमचा चिरलेला कांदा
07:08	1 चमचा चिरलेला टोमॅटो
07:12	आपल्याला प्रत्येकी 1/4 चमचा
07:15	हळद
07:17	कोथिंबीरआणि जिरे पूड
07:19	जिरे, कढीपत्याची पूड
07:22	शेवग्याच्या पानांची पूड
07:24	1 चमचातेल किंवा तूपदेखील आवश्यक आहे.
07:27	आपल्याला अर्धा लिंबू
07:29	आणि चवीनुसार मीठदेखील लागेल.
07:32	कृती - ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आधी सांगितल्याप्रमाणे मुगाला मोड आणा.
07:37	नागलीचे पीठ तयार करण्यासाठी, नागली रात्रभर भिजवा.
07:42	आता ते मलमलच्या कपड्यात बांधा आणि 6-8 तास किंवा रात्रभर ठेवा.
07:48	एकदा त्यांना मोड आले की, लोखंडी पसरट भांड्यात ते कोरडे भाजून घ्या.
07:54	यानंतर ग्राइंडरने पीठ तयार करा आणि बाजूला ठेवा.
08:01	लोखंडी पसरट भांड्यात तेल गरम करा.
08:04	जिरे, कोरडे मसाले आणि पूड घाला.
08:09	चिरलेला कांदा आणि टमाटे घाला आणि मऊ होईपर्यंत परतवा.
08:14	नंतर मोड आलेले मूग घाला आणि 10 मिनिटे शिजू द्या.
08:19	पनीर आणि मीठ घाला आणि 5 ते 10 मिनिटे शिजवा.
08:24	¼ कपपाणी घाला आणि आणखी 5-10 मिनीटे शिजू द्या.
08:30	आच बंद करा आणि थंड होऊ द्या.

08:34	आता लिंबाचा रस घालून मिश्रण बाजूला ठेवा.
08:38	नंतर, एका वाडग्यात नागलीचे पीठ आणि बेसन पीठ एकत्र करावे.
08:44	कोमट पाणी घालून पीठ मळा.
08:48	आता गोल आकारात पराठे लाटा.
08:51	पराठे दोन्ही बाजूंनी लोखंडी तव्यावर भाजा.
08:56	पराठे एका ताटलीत ठेवा आणि मुगाचे मिश्रण पराठ्यावर पसरवा.
09:02	आता तो गुंडाळा आणि वाढा.
09:05	ही पाककृती प्रथिने
09:07	आणि चांगले मेद ह्यांनी समृद्ध आहे.
09:10	हे कॅल्शियम,
09:12	लोह, फोलेट,
09:14	मॅग्नेशियम आणि झिंक यांचे स्रोतदेखील आहे.
09:16	येथे सांगितलेल्या बाजरींशिवाय तुम्ही इतरधान्ये जसे राळे, भगर आणि नागली वापरू शकता.
09:22	उदाहरणार्थ : ज्वारी,
09:24	भगर, तुकडा गहू
09:26	किंवा अख्खा गहू.
09:28	त्याचप्रमाणे, आपण इतर मोडदेखील वापरू शकता.
09:32	उदाहरणार्थ: मोड आलेले चणे,
09:35	मोड आलेलेहिरवे वाटाणे किंवा
09:37	मोड आलेली मटकी.
09:39	सांगितलेल्या बियांशिवाय तुम्ही स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेल्याबियादेखील वापरू शकता.
09:46	उदाहरणार्थ: तीळ,
09:48	भोपळ्याच्या बिया,
09:50	जवसाच्या बिया आणि अळीवाच्या बिया.
09:53	निरोगी गर्भधारणा आणि बाळाच्या चांगल्या आरोग्यासाठी ह्या सर्व पाककृतींचा समावेश करा.
10:00	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद. हे स्क्रिप्ट लता पोपळे ह्यांनी अनुवाद केले असून ह्यासाठी आवाज राधिका हुदर ह्यांनी दिला आहे.