

आहार में रेशे का महत्व एवं कम वसायुक्तं रेशे से भरपूर पनीर के व्यंजन

कृषि कुंभ (अप्रैल, 2023),
खण्ड 02 भाग 11, पृष्ठ संख्या 14–17

आहार में रेशे का महत्व एवं कम वसायुक्तं रेशे से भरपूर पनीर के व्यंजन



आहार में रेशे का महत्व :-

आहार में रेशे से भरपूर भोज्य पदार्थ को शामिल करना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे आधुनिक जीवन शैली में होने वाली खतरनाक बीमारियों से बचा जा सकता है जैसे मधुमेह, रक्तचाप, मोटापा, कब्ज, कैंसर आदि। भोजन नलिका से भेजन को ले जाने एवं शरीर से खराब तत्वों को बाहर निकालने में इसका महत्वपूर्ण योगदान है। अधुलनशील रेशे आंतों से अपशिष्ट को बाहर करने और कब्ज जैसी समस्याओं को रोकने में मद्ददगार साबित होता है। यह आंतों की क्रमाकुंचन गति को भी बढ़ाता है। इस तरह यह हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है। रेशे युक्त आहार मोटापे को भी कम करता है क्योंकि इसे खाने में अधिक समय लगता है। जिससे हम कम मात्रा में भोजन लेते हैं और यह हमारे पेट में अधिक समय तक रहता है जिससे हमे भूख नहीं लगती है। रेशे युक्त आहार में वसा और कैलोरी भी बहुत कम मात्रा में पाया जाता है।

रेशे से भरपूर आहार रक्त में कोलेस्ट्रोल के स्तर को कम करता है। मधुमेह में रक्त में शर्करा के स्तर को बढ़ने नहीं देता है। दूध को सम्पूर्ण आहार कहा जाता है क्योंकि इसमें सारे पोषक तत्व विद्यमान होते हैं। केवल इसमें रेशा नहीं पाया जाता है। दूध से विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थ बनाये जाते हैं। पनीर एक स्वादिष्ट दुग्ध उत्पाद है जो

पूजा एवं साधना सिंह

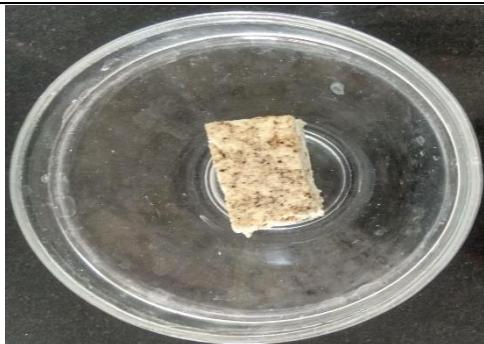
आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय,
कुमारगंज, जिला— अयोध्या—224 229, भारत।

Email Id: pyup29@gmail.com

भारतीय पाक कला में बड़े पैमाने पर मुख्य सामग्री के रूप में प्रयोग किया जाता है। दूध एवं दूध से बने भोज्य पदार्थ शाकाहारी भारतीय आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है क्योंकि यह उनके आहार में मांसाहारी / जानवर प्रोटीन का अकेला स्रेत है। जब कोई व्यक्ति मधुमेह, उच्च रक्त चाप मोटापा आदि बीमारियों से ग्रसित व्यक्ति को पनीर में अधिक मात्रा में वसा होने के कारण इसे अपने आहार से निकालना पड़ता है। इसलिए हमने ऐसे पनीर का उत्पादन किया है जिसमें वसा कम मात्रा में एवं रेशा भरपूर मात्रा में है। यह पनीर उन व्यक्तियों के लिए अधिक लाभकारी है जो उच्च रक्त चाप, मधुमेह, मोटापा, कब्ज आदि बीमारियों से पीड़ित हैं।

रेशे से भरपूर पनीर के व्यंजन





1. पनीर टिक्का

सामग्री— पनीर —200 ग्राम, दही—100 ग्राम, शिमला मिर्च—20 ग्राम, टमाटर—20 ग्राम, प्याज—30 ग्राम, वेसन 30 ग्राम, अदरख लहसुन का पेस्ट—2 (छोटा चम्मच), कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर—2, गरम मसाला—2 (छोटा चम्मच), भुना जीरा पाउडर—2 (छोटा चम्मच), काली मिर्च—1 (छोटा चम्मच), हल्दी—1 (छोटा चम्मच), चुकन्दर जूस—2 (छोटा चम्मच), नीबू का रस—2 (छोटा चम्मच), नमक स्वादानुसार, तेल— 1 बड़ा चम्मच, हरी मिर्च—1।

विधि—सबसे पहले पनीर शिमला मिर्च, प्याज और टमाटर को चौकोर टुकड़ों में काट लें। मैरिनेशन के लिए दही में सभी मसालों, नीबू और चुकन्दर का जूस डालकर अच्छे से मिलाया। फिर इस मिश्रण में पनीर शिमला मिर्च, टमाटर प्याज को 30 मिनट तक डुबोकर रख लिया। तब पर हल्का तेल लगाकर इन टुकड़ों को हल्का सुनहरा होने तक पका लिया। फिर तली हुई पनीर व सब्जियों को लकड़ी बारीक सींग में डालकर परासे।

तैयार मात्रा—268

सर्विंग साइज :—3

2. पनीर स्टफ्ड कैवेज रोल-

सामग्री : पनीर — 200 ग्राम, पत्ता गोभी—150 ग्राम, शिमला मिर्च—20 ग्राम, गाजर—20 ग्राम, प्याज—20 ग्राम,

अदरख लहसुन का पेस्ट—2 (छोटा चम्मच),, गरम मसाला—2 (छोटा चम्मच), भुना जीरा पाउडर—2 (छोटा चम्मच), हल्दी—1 (छोटा चम्मच), नमक स्वादानुसार, मैगी मसाला—2 (छोटा चम्मच), तेल— 1 बड़ा चम्मच, हरी मिर्च—1।

विधि : पनीर, शिमला मिर्च एवं गाजर को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। कढाही में तेल गरम करें और उसमें बरीक कटा प्याज, हरी मिर्च, अदरख व लहसुन का पेस्ट डालें। जब प्याज हल्का सुनहरा भूरा हो

जाये तो उसमें गरम मसाला और मैगी मसाला डाल दें। उसके बाद उसमें गाजर और शिमला मिर्च और नमक डालकर हल्का पकायें। थोड़ी देर बाद उसमें पनीर डालकर अच्छे से पका लें। अब गोभी के पत्ते को धुल लें। एक भगोने में पानी उबालें व गोभी के पत्ते इसमें डालकर मुलायम होने तक उबाल लें। इसके बाद पत्तों को निकालकर उसमें पनीर को भरकर रोल बना लिया। तब पर हल्का तेल लगाकर सुनहरा भूरा होने तक पका लें।

तैयार मात्रा—412

सर्विंग साइज :—5

3. पनीर स्टफ्ड मोमोज

सामग्री : पनीर — 200 ग्राम, गेहूँ का आटा— 40 ग्राम, वेसन— 40 ग्राम, मैदा— 20 ग्राम, शिमला मिर्च—20 ग्राम, गाजर—20 ग्राम, प्याज—20 ग्राम, अदरख लहसुन का पेस्ट—2 (छोटा चम्मच),, गरम मसाला—2 (छोटा चम्मच), भुना जीरा पाउडर—2 (छोटा चम्मच), हल्दी—1 (छोटा चम्मच), नमक स्वादानुसार, मैगी मसाला—2 (छोटा चम्मच), तेल— 1 बड़ा चम्मच, हरी मिर्च—1।

विधि : पनीर, शिमला मिर्च एवं गाजर को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। कढाही में तेल गरम करें और उसमें बरीक कटा प्याज, हरी मिर्च और अदरख, लहसुन का पेस्ट डाल दें। जब प्याज हल्का सुनहरा भूरा हो जाये तो उसमें गरम मसाला और मैगी मसाला डाल दें। फिर उसके बाद उसमें गाजर और शिमला मिर्च और नमक डालकर थोड़ी देर ढक कर पकायें फिर उसमें पनीर डालकर अच्छे से पका लें। एक भगोने में रवा और दही लें और थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर अच्छे से मिलायें। इडली कुकर में थोड़ा पानी डालें। इडली स्टैण्ड पर हल्का तेल लगाकर उस पर पहले थोड़ा घोल डालकर ढक दें। उसमें पनीर को डाला और फिर ऊपर से घोल डालकर ढक दें। कुकर को ढककर 15-20 मिनट तक भाप दें।

तैयार मात्रा:-316

सर्विंग साइज :-4

4. पनीर स्टफड इडली

सामग्री : पनीर – 200 ग्राम, रवा– 100 ग्राम, दही– 100 ग्राम, शिमला मिर्च–20 ग्राम, गाजर–20 ग्राम, प्याज–20 ग्राम, अदरख लहसुन का पेस्ट–2 (छोटा चम्च), गरम मसाला–2 (छोटा चम्च), भुना जीरा पाउडर–2 (छोटा चम्च), हल्दी–1 (छोटा चम्च), नमक स्वादानुसार, मैगी मसाला–2 (छोटा चम्च), तेल– 1(छोटा चम्च), हरी मिर्च–1 इनो–2।

विधि :

पनीर, शिमला मिर्च एवं गाजर को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। कढाही में तेल गरम करें और उसमें बरीक कटा प्याज, हरी मिर्च और अदरख, लहसुन का

पेस्ट डाल दें। जब प्याज हल्का सुनहरा भूरा हो जाये तो उसमें गरम मसाला और मैगी मसाला डालें। उसके बाद उसमें गाजर और शिमला मिर्च और नमक डालकर थोड़ी देर ढक कर पकायें फिर उसमें पनीर डालकर अच्छे से पका लें। एक भगोने में रवा और दही लें और थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर अच्छे से मिलायें। इडली कुकर में थोड़ा पानी डालें। इडली स्टैण्ड पर हल्का तेल लगाकर उस पर पहले थोड़ा घोल डालकर ढक दें। उसमें पनीर को डाला और फिर ऊपर से घोल डालकर ढक दें। कुकर को ढककर 15-20 मिनट तक भाप दें।

तैयार मात्रा:-422

सर्विंग साइज :-4

5. रेडी-टु-ईट पनीर/खाने योग्य तैयार पनीर

सामग्री : पनीर – 200 ग्राम, काला नमक– 1(छोटा चम्च), काली मिर्च– 1(छोटा चम्च), जीरा– 1 छोटा चम्च।

विधि :

दूध को 5 मिनट के लिए उबाला फिर उसमें दही/सिट्रिक अम्ल डाल दें। रेशे के स्रोत (गोहू का चोकर 5:/सहजन की पत्ती 2.5:/सोयाबडी 7.5:) को मिलाकर मलमल के कपड़े में छान लिया। पनीर के पानी को चौड़े तले वाले बर्तन में डालकर इस बर्तन को पनीर के ऊपर रख दें। पनीर अच्छी प्रकार से सेट हो जायेगा। पनीर को टुकड़ों में काट लें।

तैयार मात्रा:-219

सर्विंग साइज :-3

कम वसा युक्त एवं रेशे से भरपूर पनीर से बने व्यंजनों में पोषण मान प्रति 100ग्राम

क्र0 सं0	व्यंजन का नाम	रेशे के स्रोत	उर्जा (किलो कैलोरी)	प्रोटीन (ग्राम)	वसा (ग्राम)	कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	कैल्शियम (मिली ग्राम)	रेशा (ग्राम)
1.	पनीर टिक्का	गेहूँ का चोकर	126.66	23.16	5.33	14.53	371	1.72
		सहजन की पत्ती	170.77	22.32	5.41	20.44	392	1.27
		सोया नगेट्स	165.21	24.25	5.70	16.68	383	1.82
2.	पनीर वाले कैबैज रोल	गेहूँ का चोकर	95.96	13.18	2.34	5.52	232	1.39
		सहजन की पत्ती	101.96	12.63	2.39	7.47	231	1.09
		सोया नगेट्स	98.49	13.88	2.58	4.8	225	1.4
3.	पनीर वाले ममोज	गेहूँ का चोकर	273.04	23.81	4.46	29.19	313	1.95
		सहजन की पत्ती	260.76	23.02	4.53	32.04	333	1.53
		सोया नगेट्स	255.48	24.84	4.82	28.26	325	2.05
4.	पनीर वाली इडली	गेहूँ का चोकर	106.98	15.63	3.17	22.28	235	1.04
		सहजन की पत्ती	112.92	16.05	3.22	24.19	248	0.76
		सोया नगेट्स	16.32	16.32	3.53	21.66	242	1.11
5.	रेडी टू ईट पनीर	गेहूँ का चोकर	155.59	23.36	4.29	5.88	374	1.18
		सहजन की पत्ती	167.01	22.33	4.38	9.5	400	1.26
		सोया नगेट्स	160.21	24.68	4.74	4.68	384	1.88

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि रेशे का हमारे आहार में बहुत महत्वपूर्ण योगदान है क्योंकि यह विभिन्न प्रकार की भयानक बीमारियों से बचाने में मदद करता है।