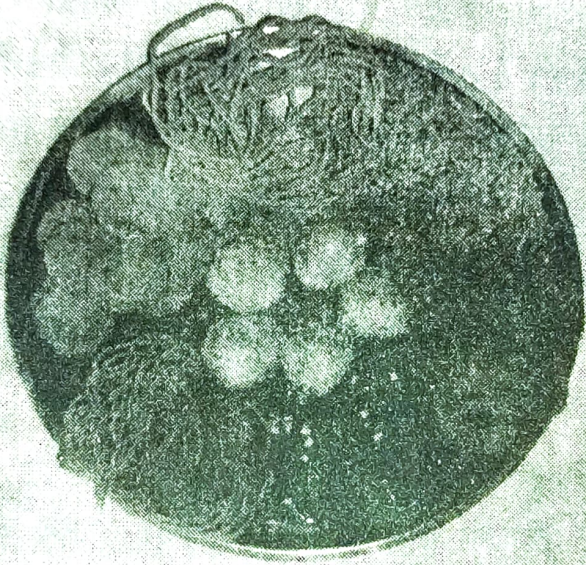


सोयाबीनपासून विविध पदार्थ



अन्न व पोषण विभाग,
गृहविज्ञान महाविद्यालय,

कराठवाडा कृषि-विद्यापीठ, परभणी

सोयाबीनपासून विविध पदार्थ

आपल्या देशात प्रथिने व कॅलरी यांचे कुपोषण लहान मुलांमध्ये बऱ्याच प्रमाणात दिसून येते. हे कुपोषण टाळण्यासाठी किंवा त्यांचे प्रमाण कमी करण्यासाठी आहारात प्रथिने व कॅलरीवर्धक पदार्थांचा समावेश करणे आवश्यक आहे. सोयाबीन हे या दोन्ही पोषकतत्वांचा पुरवठा करू शकणारे महत्वाचे स्तोत्र आहे. सोयाबीन हे कडधान्य आणि तेलबिया ह्या दोन्ही वर्गात मोडते. सोयाबीनमध्ये ४० टक्के प्रथिने व १९ टक्के स्निग्धांश असतात. सोयाबीन हे इतर कडधान्ये, डाळी व तेलबिया पेक्षा स्वस्त असल्याकारणाने आहारात याचा समावेश करणे सर्वसामान्य लोकांना ही परवडते. म्हणजेच कमी पैशात जास्त प्रमाणात आहारसत्वांचा पुरवठा करता येतो. सोयाबीनची डाळ व पीठ तयार करून इतर डाळीच्या पिठा प्रमाणे त्याचा आहारात उपयोग करता येतो. सोयाबीनला एक प्रकारचा उग्र वास असल्यामुळे सोयाबीन वापरण्यापूर्वी त्यावर प्रक्रिया करणे आवश्यक आहे. आहारात वापर करण्यापूर्वी सोयाबीन भाजून घ्यावे व नंतर भरडून घेवून त्याची साल काढून टाकावी. तयार झालेल्या डाळीचे पीठ करून आहारात उपयोग करावा.

दैनंदिन आहारात प्रथिने व उर्जा या दोन्हीचे प्रमाण आणि गुणवत्ता वाढविण्याच्या दृष्टिने भाकरी किंवा पोळीच्या पिठात २० ते ३० टक्के सोयाबीनचे पीठ मिसळणे अतिशय लाभदायक ठरते. याशिवाय गोड तिखट अशा दोन्ही प्रकारचे पदार्थ बनवितांना सोयाबीनचा वापर २० ते ५० टक्के या प्रमाणात करू शकतो. ज्या पदार्थांमध्ये आपण हरभऱ्याच्या डाळीचा उपयोग करतो उदा. शेव, चकली, वडा, भजे, उसळी, बर्फी, पुरणपोळी, बुंदी, लाडू, पापड इत्यादी या सर्वच पदार्थांमध्ये सोयाबीनचा वापर करता येतो.

मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी अंतर्गत गृहविज्ञान महाविद्यालयातील अन्न व पोषण विभागाने सोयाबीनपासून अनेक खाद्यपदार्थ तयार करून संशोधनाद्वारे त्यांची स्विकारार्हता पडताळून पाहिली असता ती चांगल्या प्रमाणात आढळून आली. अशाच प्रकारच्या कांही निवडक पाककृती खाली नमुद केलेल्या आहेत.

— सोया चकली —

साहित्य

सोयाबीन	५० ग्रॅम
हरभऱ्याच्या ड ाळीचे पीठ	२५ ग्रॅम
ज्वऱऱऱेचे पीठ	२५ ग्रॅम
लसूण	५ ग्रॅम
तिखट	३ ग्रॅम

कृती

सोयाबीन भाजून त्याची साल काढून पीठ करा. ड ाळीचे पीठ, ज्वऱऱऱेचे पीठ, सोयाबीनचे पीठ, कुटलेला लसूण, तिखट, ओवा, जिरे, हळद, मीठ घालून ँकत्र भिजवून घ्या. गरम तेलात लालसर चकल्या काढून घ्या.

— सोया शेव —

साहित्य

सोयाबीन पीठ	३० ग्रॅम
हरभऱ्याच्या ड ाळीचे पीठ	७० ग्रॅम
तिखट	३ ग्रॅम
हळद	२ग्रॅम
तेल तळण्यापुरते	मीठ चवीनुसार

कृती

सोयाबीन भाजून त्याची साल काढून पीठ करा. हरभऱ्याच्या ड ाळीचे पीठ, सोयाबीनचे पीठ, तिखट, हळद, मीठ ँकत्र भिजवून घ्या. या पीठाची शेव तयार करा.

— सोया चिवडा —

साहित्य

सोयाबीन	१०० ग्रॅम
शेंगदाणे	१५ ग्रॅम
तेल	तळण्यासाठी
धने जिऱ्याची पूड	१ चमचा
मीठ	चवीपुरते
लिंबू सत्व आणि साखरेची पावड र	चवीपुरते
तळलेली कोंथीबीर व कडीपत्ता	२० ग्रॅम

कृती

गरम पाण्यात सोयाबीन १२ तास भिजवा. सालपट काढून स्वच्छ धुवून घ्या. नंतर ते तेलांत लालसर रंगात तळून घ्या. गरम असतांना त्यात मीठ, तिखट, धने, जिऱ्याची पुड, कडीपत्ता, लिंबू सत्व आणि साखर पूड टाकून चांगले मिसळावे.

- सोया मसाला वडा -

साहित्य

सोयाबीन डाळ	५० ग्रॅम
मुगाची डाळ	५० ग्रॅम
हिरवी मिरची	५
कांदे	२
कोथिंबीर	२० ग्रॅम
मीठ	चवीपुरते
तेल	तळण्यासाठी

कृती

सर्व डाळी ४ तास एकत्र भिजत ठेवा. पाणी काढून जाड सरवाटून मीठ मिसळून घ्या. कोथिंबीर, कांदे, मिरची बारीक चिरून घ्या. सर्व साहित्य एकत्र मिसळून हातावर पसरट वडे करून गरम तेलात लालसर रंगावर तळून घ्या.

— सोयाणे —

साहित्य

सोयाबीन	२५० ग्रॅम
हळद	२ ग्रॅम
मीठ	१० ग्रॅम

कृती

सोयाबीन गरम पाण्यात १५ मिनिटे भिजवा. पाणी काढून टाकून थोडेसे सावलीत मूकवून घ्या. हळद व मीठ लावून भट्टीतून भाजून घ्या.

— सोयाबीन खारी बुंदी —

साहित्य

सोयाबीन	२५ ग्रॅम
हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ	५० ग्रॅम
शेंगदाणे	१५ ग्रॅम
तिखट	२ ग्रॅम

मीठ	चवीनुसार
हळद	०.५ ग्रॅम
कोथिंबीर	१० ग्रॅम
तेल	तळण्यापुरते

कृती

सोयाबीन भाजून त्याची साल काढून पीठ करा. सोयाबीनचे पीठ, हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ, तिखट, मीठ, हळद एकत्र करून पातळसर मिश्रण करा. लालसर बुंदी तळून घ्या. तळलेली कोथिंबीर व शेंगदाण्याने सजवा.

— सोयाणी —

साहित्य

सोयाबीन	१०० ग्रॅम
भाजलेले शेंगदाणे	५० ग्रॅम
भाजलेले गव्हाचे पीठ	१०० ग्रॅम
भाजलेले तीळ	२५ ग्रॅम
गुळ	१५० ग्रॅम

कृती

प्रथम सोयाबीन लालसर रंगात भाजून घ्या. भरडून त्याची साल काढून टाका आणि नंतर त्याचे बारीक पीठ करा. भाजलेल्या शेंगदाण्याची व तीळाची पूड करून घ्या. गुळ बारीक करून घ्या. सर्व साहित्य थोडेसे कोमट पाणी टाकून चांगले मिसळा. नंतर या सर्व मिश्रणाचे लाडू बांधावेत.

— सोया बुंदी लाडू —

साहित्य

सोयाबीन	२० ग्रॅम
हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ	८० ग्रॅम
साखर	१०० ग्रॅम
विलायची	१ ग्रॅम

कृती

सोयाबीन भाजून त्याची साल काढून पीठ करा. सोयाबीनचे पीठ हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ एकत्र भिजवून घ्या. भिजवलेल्या पिठाची बुंदी तळून घ्या. साखरेचा पक्का पाक तयार करून त्यात तळलेली बुंदी मिसळा व मध्यम आकाराचे लाडू बांधा.

— सोया बर्फी —

साहित्य

सोयाबीन	२५ ग्रॅम
हरभऱ्याच्या ड ळीचे पीठ	७५ ग्रॅम
तूप	४० ग्रॅम
साखर	७५ ग्रॅम
सखर	७५ ग्रॅम
विलायची	३

कृती

सोयाबीन लालसर रंगात भाजून घ्या. नंतर भरडून त्याची साल काढून त्याचे पीठ करून घ्या. हरभऱ्याच्या ड ळीचे पीठ व सोयाबीनचे पीठ तूपात भाजून घ्या. साखरेचा एक तारी पाक करून त्यात विलायची पूड टाका. पाकात भाजलेले सोयाबीन आणि ड ळीचे पीठ टाकून थोडा वेळ शिजवा. हे मिश्रण शिजल्यानंतर तूप लावलेल्या ताटावर टाकून सारखे पसरवा. थोडे थंड झाल्यावर त्याच्या वड्या पाडा.



डॉ. विजया नलवडे

प्रा. आशा आर्य

डॉ. स्नेहलता रेड्डी

अन्न व पोषण विभाग, गृहविज्ञान महाविद्यालय,
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी