



मक्का के लड्डू स्वाद का राज और पौष्टिकता का खजाना

1. सलोनी कुमारी

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय पूसा, समस्तीपुर

2. रोहित मौर्य

विषय वस्तु विशेषज्ञ (उद्यानकी), डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय पूसा, समस्तीपुर

3. पूनम कुमारी

प्रध्यापक प्रसार शिक्षा एवं संचार प्रबंध, डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय पूसा, समस्तीपुर

Received: Jan, 2024; Accepted: March, 2024; Published: April, 2024

मक्का एक प्रमुख खाद्य हैं, जो मोटे अनाजों की श्रेणी में आता है। इसे भुट्टे की शकल में भी खाया जाता है। मक्का की फसल में नर भाग पहले परिपक्व हो जाता है। भारत में 7 प्रकार के मक्का पाए जाते हैं- पॉप कॉर्न (जिआ मेज ईवर्टा), स्वीट कॉर्न (जिआ मेज सेकेराटा), फनलिट कॉर्न (जिआ मेज ईमाईलेशिया) और डेंट कॉर्न (जिआ मेज इन्डेनटाटाम)। मक्का को विश्व में खाद्यान्न फसलों की रानी कहा जाता है

क्योंकि इसकी उत्पादन क्षमता खाद्यान्न फसलों में सबसे अधिक है। पहले मक्का को विशेष रूप से गरीबों का मुख्य भोजन माना जाता था, लेकिन अब इसका उपयोग मानव आहार (25 प्रतिशत), कुक्कुट आहार (49 प्रतिशत), पशु आहार (12 प्रतिशत), शराब (1 प्रतिशत) तथा बीज (1 प्रतिशत) के रूप में किया जाता है। मक्का से भारतवर्ष में 1000 से अधिक उत्पाद तैयार किए जाते हैं। मक्का का चूरा



(कॉर्न केक) धनवान लोगों का मुख्य नाश्ता है, और छोटे बच्चों के लिए इसका चूरा पौष्टिक भोजन है। शहरों के आसपास मक्का की खेती हरे भुइयों के लिए मुख्य रूप से की जाती है। आजकल मक्का की विभिन्न प्रजातियों को अलग-अलग तरीके से उपयोग में लाया जाता है, जैसे कि पॉप कॉर्न, स्वीटकॉर्न, और बेनीकॉर्न।

भारत में लगभग 75 प्रतिशत मक्का की खेती खरीफ के मौसम में होती है। गत वर्ष (2008 से 09) में 8.17 लाख हेक्टेयर क्षेत्र में मक्का उगाई गई, जिसका उत्पादन 197.3

मक्का के फायदे

मक्का या कॉर्न एक स्वस्थ अनाज है, जो फाइबर, विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सिडेंट का अच्छा स्रोत है। इसके उपयोग से आंखों और पाचन स्वास्थ्य को भी बढ़िया लाभ होता है। दुनिया भर में कई सारी किस्मों में उगाई जाने वाली मक्का, पॉप कॉर्न और स्वीट कॉर्न की लोकप्रियता है। इसका स्वाद बेहतरीन होने के साथ-साथ, इसमें भरपूर गुण होने के कारण सेहत के लिए भी फायदेमंद है।

पाचन के लिए बेहतर: कॉर्न फाइबर का एक अच्छा स्रोत है, जिससे आपके पाचन तंत्र को फायदा होता है और मल त्यागने में आसानी होती है। यह कब्ज और अन्य पेट से जुड़ी समस्याओं को भी दूर करने में मदद करता है।

दिल के लिए अच्छा: मक्का एंटीऑक्सिडेंट का एक अच्छा स्रोत है और यह दिल को नुकसान से बचाने में मदद करता है। इसमें घुलनशील फाइबर भी होता है, जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है।

मक्का का लड्डू

मक्के के लड्डू एक अद्भुत भारतीय मिठाई हैं जो अपने अनूठे स्वाद और पौष्टिकता के लिए प्रसिद्ध हैं। ये लड्डू गेहूं के आटे के स्थान पर मक्के के आटे से बनते हैं, जिससे इनमें एक खास स्वाद आता है। मक्के के लड्डू का बनावटी तरीका अपने पौष्टिक गुणों के लिए भी मशहूर है। मक्का, जो भूमि के लिए मुख्य रूप से उपयुक्त है, ये लड्डू बनाने में भी एक महत्वपूर्ण घटक बनता है। इसमें प्रोटीन, आयरन, और फाइबर जैसे पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद हैं। इसमें शक्कर, घी और मक्के का आटा होता है, जो एक

सामग्री

25-30 मिनट

3 सर्विंग

1 कटोरी मक्की का आटा

1/2 कटोरी गेहूं का आटा

1 छोटी कटोरी कद्दूकस किया हुआ गुड़ या स्वादानुसार गुड़

लाख टन तथा उत्पादकता 2414 कि.ग्रा. थी। विश्व के कुल मक्का उत्पादन में भारत का 3 प्रतिशत योगदान है, और यह अमेरिका, चीन, ब्राजील, और मैक्सिको के बाद भारत का पांचवा स्थान है। सभी खाद्यान्न फसलों की तरह मक्का भी भारतवर्ष के लगभग सभी क्षेत्रों में उगाया जाता है, जैसे कि राजस्थान, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, बिहार, हिमाचल प्रदेश, जम्मू और कश्मीर तथा उत्तर पूर्वी राज्यों में।

कैंसर का खतरा कम करें: कॉर्न में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट आपके सेल्स को डैमेज से बचाते हैं, जिससे कैंसर का खतरा कम हो सकता है। मक्के में कैरोटीनायड भी होता है, जिसमें कैंसर रोधी गुण हो सकते हैं।

आंखों के लिए गुणकारी: कॉर्न में ल्यूटिन और जेक्सैन्थिन की अच्छी मात्रा होती है, जो आंखों के लिए महत्वपूर्ण हैं और आंखों की सेहत को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

ब्लड शुगर कंट्रोल करें: फाइबर का यह अच्छा कॉर्न होने के कारण, कॉर्न ब्लड स्ट्रीम में शुगर के absorption को कम करता है, जिससे डायबिटीज या प्रीडायबिटीज वाले लोगों में ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत करें: मक्का विटामिन सी का एक अच्छा स्रोत है, जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए महत्वपूर्ण है। विटामिन सी संक्रमण से लड़ने में मदद करता है और घाव को ठीक करने में आपकी सहायता कर सकता है।

समृद्धि से भरा हुआ पैकेज प्रदान करता है। यह लड्डू खासतौर से शीतकालीन मौसम में आते हैं और शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं। मक्के के लड्डू का निर्माण एक सांत्वना भरा प्रक्रिया है। लड्डू बनाने की विधि में सरलता होने के साथ-साथ, इसमें उपयुक्त सामग्री की मिश्रण से एक स्वादिष्ट मिठाई बनती है। इसमें विभिन्न पोषण तत्वों से भरपूर होने के साथ-साथ, ये मिठाई एक स्वाद का सफर प्रदान करती हैं, जिससे हमारे जीवन को और भी रंगीन बना देती हैं।

1/4 कटोरी कटे भुने और क्रश ड्राई फ्रूट्स (बादाम, काजू, और किशमिश)

1/2 कटोरी पिघला हुआ घी

1/4 चम्मच इलायची पाउडर



कुकिंग निर्देश

स्टेप 1: पैन लें। पैन में बादाम, काजू डालें। और इसे बिना घी के 1 मिनट तक धीमी आंच पर भुनें। ठंडा होने के लिए अलग रख दें।

स्टेप 2: पिस्टल लें। पिस्टल में भुने हुए ड्राई फ्रूट्स डालें। और उसे पीस लें। एक तरफ रख दो।

स्टेप 3: पैन लो। मक्की का आटा पैन में डालें। और इसे धीमी आंच पर 3 मिनट तक भुने।

स्टेप 4: 3 मिनट के बाद गेहूं के आटे को मक्की आटे में डाल दें। फिर दोबारा इसे धीमी आंच पर 10-15 मिनट के लिए

भुने। यह हल्के भूरे रंग में बदल जाए। तब इसे प्लेट में ट्रांसफर करें। ठंडा होने के लिए अलग रख दें।

स्टेप 5: डसके बाद आटा की थाली लें। आटे में गुड़, सूखे मेवे, किशमिश के टुकड़े, इलायची पाउडर, पिघला हुआ घी डालें और इसे अच्छी तरह मिलाएं।

स्टेप 6: मिश्रण से कुछ भाग लें। लड्डू का आकार बनाएं। मक्की के आटे के लड्डू तैयार है सर्व करें।

निष्कर्ष

बदलते हुए समय और स्वाद के साथ मक्के की लड्डू भी अपने आप में एक अलग स्वाद और पौष्टिकता बटोरते हुए नजर आई हैं। ये खासकर कैल्शियम पोषक तत्व के वजह से बच्चों और बूढ़े के खाने के रूप में और प्रचलन में हैं। मक्के के लड्डू एक स्वादिष्ट और पौष्टिक नाश्ता हैं जो विभिन्न राजस्थानी और पंजाबी रसोईयों में प्रसिद्ध हैं। इन्हें बनाने के

लिए मक्के का आटा, गुड़, घी, और नट्स का उपयोग किया जाता है। यह लड्डू सूखे-सूखे और ताजगी से भरे होते हैं। जो एक स्वादिष्ट परंपरागत मिठाई का अनुभव कराते हैं। ये विशेषकर शीतकालीन मौसम में पसंद किए जाते हैं और एक स्वास्थ्यकर विकल्प के रूप में भी जाने जाते हैं।