



कॉलेज ऑफ होम सायन्स, निर्मला निकेतन

योजनेचे नाव : कॉलेज ऑफ होम सायन्स निर्मला निकेतन यांचे मार्फत किचन गार्डनच्या माध्यमातून स्थानिक भाज्यांची लागवड करून आदिवासी मुलामुलींची पोषण पातळी वाढवणे.

Types of Forest Vegetables

रान भाज्या आणि त्याचा जेवणात उपयोग

पावसाळ्यातील आरोग्यदायी रानभाज्या



टाकळा ही रानभाजी असून ती पावसाळ्यात उगवली जाते. तिला ऑक्टोबर ते डिसेंबर दरम्यान फुले येतात. मेथीच्या भाजीप्रमाणे ती दिसते. परंतु, चवीला थोडी वेगळी लागते. ही भाजी त्वचेच्या सर्व रोगावर परिणामकारक ठरते. या भाजीचे उष्ण गुणधर्म असल्यामुळे वात व कफदोषावर मात करण्यास मदत करते. टाकळ्याच्या भाजीमध्ये औषधी गुणधर्म आहेत. ही रानभाजी पाचक असल्यामुळे श्रावण महिन्यात आवर्जून खाल्ली जाते. या वनस्पतीला काही भागांत 'तरोटा' किंवा 'तरवटा' असे



कुरडू ची भाजी ही खोकला, कफविकार यासाठी फायदेशीर आहे. या भाजीचे कोवळी पाने शिजवून त्याची भाजी केली जाते. याच्या फळातील बिया किडनी स्टोनसाठी उपयुक्त ठरतात. ही वनस्पती शेताच्या बांधावर शेतामध्ये पडीत जमिनीवर आपोआप उगवते. हि एक बहुगुणकारी आरोग्य संजीवनी आहे. या



कर्तोली पावसाळ्यात उगवणारी फळभाजी जरी असली तरी ती रानभाजी आहे. दिसायला कारल्यासारखी असून तिची चव कडवट असते. या भाजीची वेल कारल्यासारखी असते. डोकेदुखीच्या कोणत्याही त्रासांवर ही भाजी फायदेशीर ठरते. यामध्ये प्रोटीन, आयर्न घटक मुबलक असतात तर कॅलरीज अत्यल्प असतात. वातावरणात बदल झाल्याने कफ, सर्दी, खोकला, इतर अॅलर्जीचा त्रास कमी होण्यास मदत होते. सुमारे 100 ग्रॅम करटोल्यांमध्ये 17 कॅलरीज आढळतात. पावसाळ्यातील रानभाजीपैकी करटोली ही कारल्याच्या प्रजातीमधील भाजी असली तरीही ती तितकी कडवट नसते.



भारंग ही भाजी उगवण्यापूर्वी अर्थात कोवळी असताना तिला तोडले जाते. याच्या पानाच्या कडा या कडक व काटेरी असतात. यांच्या पानांमध्ये लोह भरपूर प्रमाणात असते. यामुळे याचे सेवन अधिक प्रमाणात केले जाते. ही भारतात उगवणारी एक आयुर्वेदिक



घोळ भाजीत अनेक पोषकघटक, व्हिटॅमिन, मिनरल्स आणि फायबर्स असतात. लो कॅलरीज असणाऱ्या या भाजीत फॅटचे व कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण 0% असते. घोळूची भाजी ही एक रानभाजी असून ती बुळबुळीत आणि चवीला थोडी वेगळी लागते. घोळीची भाजी अन्नपचनास मदत करते, यकृताचे कार्य सुधारते

Ambat Chuka/आंबट चुका



Suran/ सुरण



Phondse/ फोंडसे



Carrots/ गाजर



Arvi/ आर्वी



Colocasia / अल्लू





अंबाडी



रानभाजी
भारंगी



रातंबा



शतावरी



षथरी
रानभाजी



रान भाजी
मायाळू



गुंज



पावसाळ्यातील
रानभाजी
बहुगुणी टाकळ्याची भाजी



कोकणी रानमेवा
करवड



मोडिंडा



शैवळाची
भाजी



Bhakar Bhaji
भोकर भाजी



Agathi leaves/ आगथी



Drumstick leaves/ शेवगा



Curry leaves/ कडीपात



Fenugreek leaves/ मेथी



Pumpkin leaves/ भोपळा

© The African Pot Nutrition



Parsley/अजमोदा (ओवा)

Cereals and Grains Name धान्यांची नावे मराठी व इंग्रजीमध्ये

माखाणे



Fox Nuts

गहू

नाचणी



Finger Millet

साबूदाणा

बाजरी



Pearl Millet

ज्वारी

मक्याचे पोहे



Cornflakes

सातू

मोहरी



Mustard

मक्का

राजमा



Kidney Beans

लाल तांदूळ

कोंडा



Bran

अळशी

खा



Semolina

काबुली चणे



Wheat

खसखस



Sago

वाटाणा



Sorghum Millet

साळ



Barley

तीळ



Maize

तांदूळ



Brown Rice

भगर/वरी



Linseed

तूर



Chickpeas

चणा



Poppy Seeds



Pea



Paddy Seeds



Sesame Seeds



Rice



Little Millet



Pigeon Peas



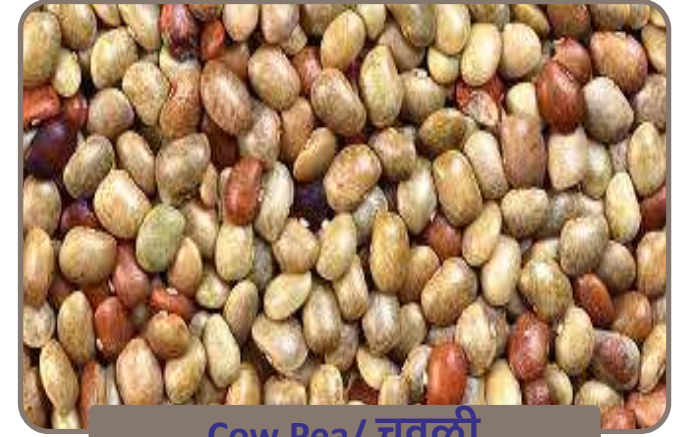
Gram



Cow pea/ चवळी



Field beans /वाल



Cow Pea/ चवळी



Green gram / मूग



soyabean white / सोयाबीन



Red Rajma / लाल राजमा



soya bean/सोयाबीन तपकिरी



राजमा



अळीव/ हलीम



शेंगदाणे



अळशी, आळशी, जवस



खुसखुस



मोहरी



तीळ



राजगिरा



अजवाईन



नायजर बियाणे



बिया



हळद



वेलची हिरवी



लवंगा



धणे दाणे



वेलची



लाल मिरची



जिरे



मिरी



दाल चिनी



कार्टोली चिप्स

नल भाजी शेव

करडू काड्या

अंबाडी माथरी वड्या

बांबूचे लोणचे



पदार्थ



KITCHEN GARDEN/ किचन गार्डन





Mustard/ मोहरी



Radish/ मुळा



Beetroot /बीट

What can be grown?
काय पीक घेतले जाऊ शकते?



Moong/ मूग



Black chickpea/काळे चणे



Fennel/बडीशेप



Fenugreek/ मेथी



Wheat/गहू



Rajma/राजमा

सूक्ष्म हिरव्या भाज्या

Steps to grow Micro greens!

सूक्ष्म हिरव्या भाज्या वाढवण्याच्या पायऱ्या!



Wash the seeds/बिया धुवून घ्या



Soak the seeds in water for 4-5 hours, then remove them for planting

बियाणे ४-५ तास पाण्यात भिजवून ठेवा, नंतर ते लागवडीसाठी काढा



Use any container to add soil (tray, thali, pot, plate, etc)

माती घालण्यासाठी कोणतेही कंटेनर वापरा (ट्रे, थाळी, भांडे, प्लेट इ.)



Spread 1 inch of soil, cotton cloth, cardboard, etc

१ इंच माती, सुती कापड, पुढा इ. पसरवा



Spread the seeds evenly to ensure there is enough space to grow

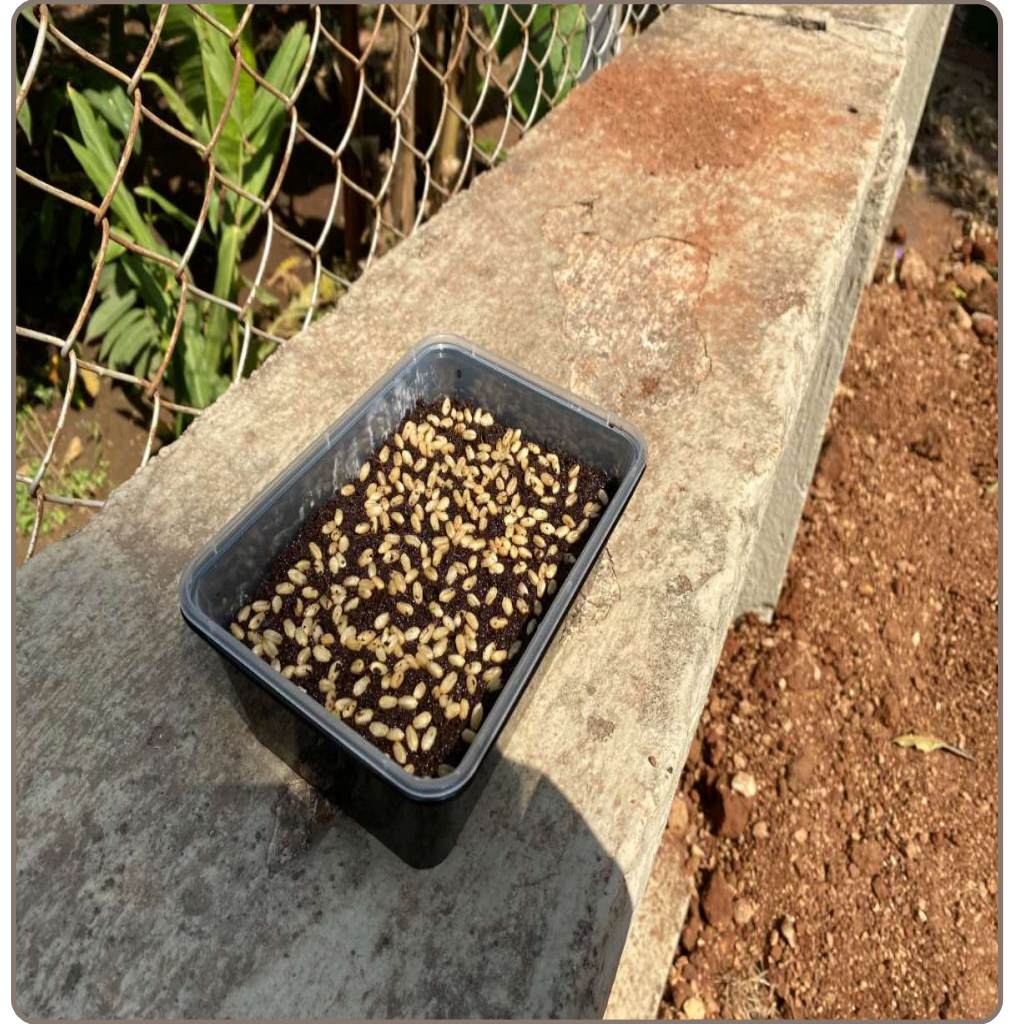
**वाढण्यास पुरेशी जागा असल्याचे सुनिश्चित
करण्यासाठी बियाणे समान रीतीने पसरवा**



**Sprinkle water to make the soil,
cloth, paper damp**
माती, कापड, कागद ओलसर
करण्यासाठी पाणी शिंपडा



**Set the tray where there is
balance of direct sunlight and shade**
थेट सूर्यप्रकाश आणि सावलीचा
समतोल असेल तेथे ट्रे सेट करा



Water it twice a day or more to keep the seeds/plant moist. Do not over water

**बिया/झाडे ओलसर ठेवण्यासाठी दिवसातून दोनदा किंवा अधिक वेळा पाणी द्या.
पाण्याचा जास्त वापरू नका**



**Micro greens are ready to harvest after you see
first two leaves on a stem**
**खोडावर पहिली दोन पाने दिसल्यानंतर सूक्ष्म हिरव्या भाज्या
(मायक्रोग्रीन) कापणीसाठी तयार असतात**





Day 1



Day 2



Day 3



Day 4

Micro greens/सूक्ष्म हिरव्या भाज्या



Day 5



Day 6



Day 7



Day 8

Micro Greens/ सूक्ष्म हिरव्या भाज्या

- **Microgreens are tender vegetables.**
सूक्ष्म हिरव्या भाज्या कोवळ्या भाज्या आहेत.
- **They are the first true leaves produced from a seedling of vegetables and herbs that are about 2-3 inch tall.**
भाजीपाला आणि औषधी वनस्पतींच्या रोपापासून तयार होणारी ही पहिली खरी पाने आहेत जी सुमारे २-३ इंच उंच आहेत.

contd..



Micro Greens/ सूक्ष्म हिरव्या भाज्या

- The tiny leaves of most of the microgreens get ready for harvest in 12 to 14 days i.e 1 or 2 weeks.
बहुतेक सूक्ष्म हिरव्या भाज्यांची लहान पाने १२ ते १४ दिवसांत म्हणजे १ किंवा २ आठवड्यांत कापणीसाठी तयार होतात.
- They are very easy to grow and cost-effective.
ते वाढण्यास अतिशय सोपे आणि किफायतशीर आहेत.
- They can be grown from almost all seeds available in the kitchen.
ते स्वयंपाकघरात उपलब्ध असलेल्या जवळजवळ सर्व बियाण्यांमधून वाढवता येतात.



BENEFITS OF MICROGREENS/ सूक्ष्म हिरव्या भाज्यांचे फायदे

- 1. Micro greens have 4 to 40 times more nutrition than grown vegetables.**
पूर्ण वाढलेल्या भाज्यांपेक्षा मायक्रोग्रीनमध्ये ४ ते ४० पट जास्त पोषण असते.
- 2. They are cost-effective and take very little space to grow.**
ते किफायतशीर आहेत आणि वाढण्यास फार कमी जागा घेतात.
- 3. They are rich in antioxidants and help to build immunity.**
ते अँटिऑक्सिडंट्समध्ये समृद्ध असतात आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास मदत करतात.
- 4. They are easy to grow and can be eaten raw.**
ते वाढण्यास सोपे आहेत आणि ते कच्चे खाऊ शकतात.
- 5. Micro-greens are rich in potassium, iron, zinc, magnesium and copper.**
मायक्रोग्रीनमध्ये पोटॅशियम, लोह, जस्त, मॅग्नेशियम आणि तांबे भरपूर प्रमाणात असतात.

Where can it be grown? ते कुठे वाढवता येईल?



Plastic Bottle
प्लास्टिक बाटली



Tetra Pack
टेट्रा पॅक



Egg Tray
अंडी ट्रे



Plastic Tray
प्लास्टिक ट्रे



Thali
थाळी

Medium to grow वाढण्यासाठी माध्यम



Cotton
कापूस



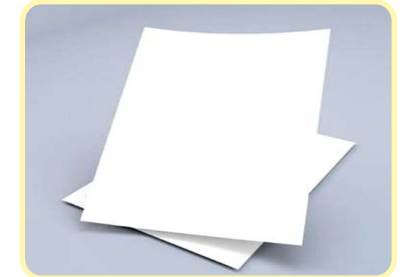
Soil
माती



Cloth
कापड



Gunny
गोणी



Plain Paper
साधा कागद

Uses of Microgreens सूक्ष्म हिरव्या वापर



Salads



Sandwich



Paratha



Juice

पोषणासाठी आवश्यक: इतर अन्नघटक



अक्रोड



बदाम



पिस्ता



काजू



सुखे खोबरा



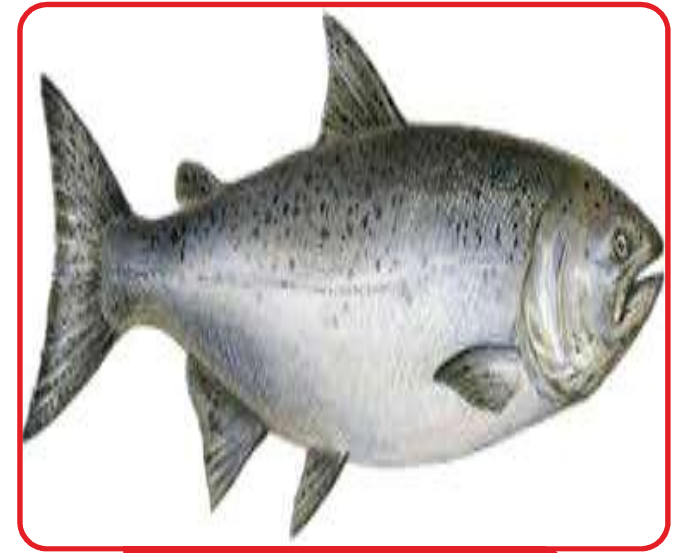
खारीक



अँकोव्ही/कटी



सार्डिन/पेडवे



सँल्मन/रावस



टुना/कुपा



मुलेट/मांगीन बोईर



Ribbon /वक्त्या



मांदेली



बोईटाचे कालवण



कोळंबी



सुकट



सुकट



खेकडा



Chicken/ चिकन



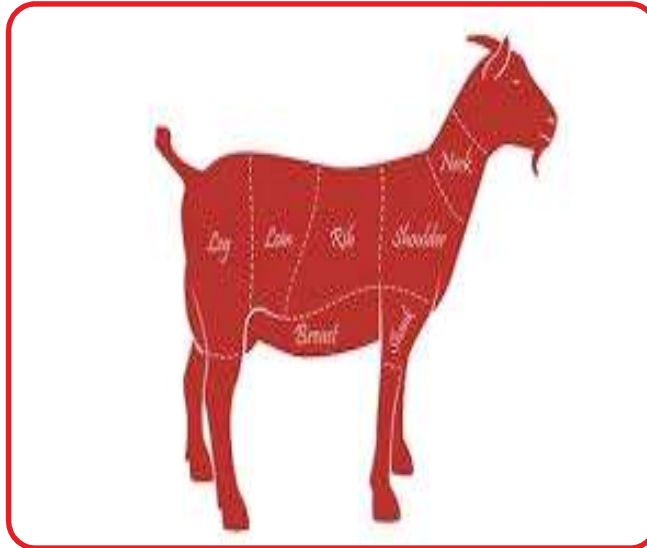
Liver/ कलेजी



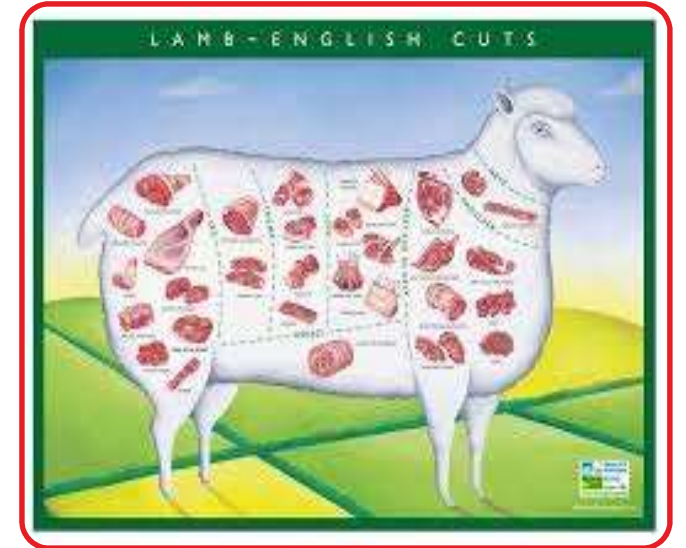
शिंपल्या



रान डूक्कर



Goat/ बकरी



Sheep/ मेंढ्या