कम वसायुक्त एवं रेशे से भरपूर पनीर बनाने की घरेलू विधि

कृषि कुंभ (अप्रैल, 2023),
खण्ड 02 भाग 11, पृष्ठ संख्या 11–13

कम वसायुक्त एवं रेशे से भरपूर पनीर बनाने की घरेलू विधि

पूजा एवं साधना सिंह
आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय,
कुमारगंज, जिला– अयोध्या–224 229, भारत।
Email Id: pyup29@gmail.com

दूध को सम्पूर्ण आहार कहा जाता है क्योंकि इसमें सारे पोशक तत्व विद्यमान होते हैं। केवल इसमें रेषा नही पाया जाता है। दूध से विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थ बनाये जाते हैं। पनीर एक स्वादिष्ट दुग्ध उत्पाद है जो भारतीय पाक कला में बड़े पैमाने पर मुख्य सामग्री के रूप में प्रयोग किया जाता है। पनीर में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, वसा, कैल्शियम, फास्फोरस, फोलेट अन्य कई पोशक तत्व पाये जाते हैं।

आधुनिक जीवन शैली में शारीरिक श्रम कम हो गया है तथा फास्ट फूडस/जंक फूडस का उपयोग अधिक हो गया है जिसके कारण लोगो के आहार में वसा अधिक मात्रा में एवं रेशा कम मात्रा में पाया जाता है। अतः हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्त चाप, मोटापा आदि बीमारियो का शिकार हो रहे हैं। लेकिन स्वस्थ्य के प्रति जागरूक व्यक्ति अपने आहार में केवल उन्ही भोज्य पदार्थो को शामिल करना चाहता है जो पैष्टिक एवं स्वादिष्ट होने के साथ स्वास्थ के लिए लाभकारी हो। भारत मे अधिकांश आबादी शाकाहारी 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 स्रोत 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।

कम वसायुक्त एवं रेषे से भरपूर पनीर बनाने की विधि –

दूध

↓

मानकीकरण 1.5%वसा 9.0%एस0एन0एफ0

दूध को 5 मिनट के लिए उबाले

↓

दूध को 80ºC तक ठण्डा करें

↓

इसमें दही यासिट्रिक अम्ल मिलाएं

↓

अब इसमें रेशे के स्रोत (गेहूँ का चोकर 5% अथवा सहजन की पत्ती का पाउडर 2.5% अथवा सोयाबड़ी 7.5%) को मिलाएं

↓

मलमल के कपड़े से छानें

↓

पनीर को ठण्डे पानी से धुलें

↓

पनीर को छानने के बाद बचे पानी को चौड़े

↓

इस बर्तन से पनीर को 20 मिनट तक दबाकर

↓

पनीर को आधे घण्टें तक ठण्डे पानी में डालें

↓

पानी से निकालकर थोड़ी देर रखें

↓

पनीर को टुकड़ों मे काट लें।

- **तैयार पनीर की मात्रा 200 ग्राम प्रति लीटर दूध**

पनीर का पोषण मान प्रति 100 ग्राम

उर्जा (किलो कैलोरी)	160
प्रोटीन (ग्राम)	27.03
वसा (ग्राम)	5.20
कार्बोहाड्रेट (ग्राम)	4.68
कैल्शियम (मिली ग्राम)	3.84
रेशा (ग्राम)	2.12

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 इसमे डालकर मुलायम होने तक उबाल लें। इसके बाद पत्तों को निकालकर उसमें पनीर को भरकर रोल बना लिया। तवे पर हल्का तेल लगाकर सुनहरा भूरा होने तक पका लें।

तैयार मात्राः–412

सर्विंग साइज :–5

पनीर स्टफड 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 बारीक 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 दें। फिर उसमें पनीर डालकर अच्छे से पका लें। आटे में नमक और थोड़ा सा तेल लगाकर मुलायम आटा गूथ लें। आटे की छोटी–छोटी गोलियां बनाकर गोल आकार में बेलकर पनीर को भरकर मोमोज के आकार में मोड़ लें। इडली कुकर में पानी डालकर मोमोज को इडली स्टैण्ड पर रखकर 15–20 मिनट के लिए भाप दे दें।

तैयार मात्राः–316

सर्विंग साइज :–4

कम वसायुक्त एवं रेशे से भरपूर पनीर एवं उससे बने व्यंजन उन यक्तियों के लिए अधिक लाभकारी है जो उच्च रक्त चाप, मधुमेह, मोटापा, कब्ज आदि बीमारियों से पीड़ित हैं।