

Pearl Millet

Bajra is an important crop for several households in south India. It is a rich storehouse of iron, which helps the body in producing red blood cells, and is a veritable source of beta carotene, which is so vital for improving eye sight.

Recipes with Pearl Millet

1. Pearl Millet Malida

- This is made by mixing jaggery and groundnuts to Pearl Millet rotis
- This dish helps the human body in producing more red blood cells
- This dish is especially made during various festivals
- This energizes the human body and gives us the ability to remain active over long hours



2. Pearl Millet Muruku

- This crisp snack requires very little oil to prepare.
- This is a wonderful evening snack, that can be served to guests as well
- This snack provides the human body with vital micro-nutrients



3. Pearl Millet Roti

- This is a popular dish in rural India
- This is a good dish for weak and malnourished people; it supplies the body with instant energy and nutrition
- Helps in the production of red blood cells



4. Pearl Millet Poteju

- This is made by mixing jaggery into pearl millet flour
- This is another popular festival dish
- This gives nutrition and energy to our body



5. Pearl Millet Kudumu

- This is a light dish made by steaming pearl millet dumplings
- This is a veritable storehouse of different nutrients like proteins, fat, vitamins and minerals



సజ్జలు, బాజ్ర, సజ్జె

సజ్జల ప్రత్యేకతలు:

ఒంటికి చలువ చేసే తిండిగా పరిగణిస్తారు. ప్రతి 100 గ్రాముల సజ్జలలో 8.0 మి.గ్రా.ల ఐరన్ ఉంటుంది. మెరుగైన రక్త ప్రసరణకు హెమోగ్లోబిన్ అత్యవసరం. సజ్జలు ఈ హెమోగ్లోబిన్ పెరుగడానికి కావలసిన ఐరన్‌ను సంపూర్ణంగా అందించగలవు. కంటి చూపుకు అవసరమయ్యే బీటా-కెరోటిన్ కూడా సజ్జలలో సమృద్ధిగా ఉంది.

సజ్జలతో చేయగలిగే సంటలు

1. సజ్జ మరీచు:

- సజ్జ రొట్టెను బెల్లం, పుట్టాడు, కలిపి చేస్తారు. రక్తం పెరగడానికి బెపడంలా పని చేస్తుంది. పండుగలకు ప్రత్యేకంగా చేస్తారు.
- ఒంటికి శక్తితో పాటు మాతన ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది.

2. సజ్జ మురుకులు:

- సూచి పీచుతోకుండా కరకరలాడుతూ మెత్తగా ఉంటాయి.
- సాయంత్రం పూట తినడానికి, అతిథులకు వడ్డించడానికి చక్కని రంగుతో మంచి రుచిగా ఉంటాయి.
- ఇవిజలవదలంను అందిస్తాయి.

3. సజ్జ రొట్టె:

- గ్రామాలలో ఎక్కువగా చేస్తారు.
- నీరసంగా, దీప్యత్యవగా ఉన్నప్పుడు తింటే పని చేస్తుంది.
- కొత్త రక్త కణాల వృద్ధికి ఉపయోగపడుతుంది.

4. సజ్జ పోటియ:

- సజ్జ పిండిలో బెల్లం వేసి కలిపి సూచిలో చాల్చుతారు.
- పండుగలకు ప్రత్యేకంగా చేస్తారు.
- శరీరానికి బలంతో పాటు అరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది.

5. సజ్జ కుడుములు:

- సజ్జ పిండిని అవిరి మీద ఉడికించడం వల్ల తేలికగా తీర్చం అవుతాయి.
- అన్ని రకాల పోషక పదార్థాలు అంటే పిండి పదార్థాలు, సూచిలు, ప్రోటీన్లు, ఐరన్ వంటివి సులభంగా తీర్చం అయ్యే స్థితికి వస్తాయి.
- సైడ్ ఎఫెక్ట్ లేకుండా మంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి.