ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ
**ଶ୍ରୀ ଅନ୍ନ ଓ ବିସ୍ମୃତ ଖାଦ୍ୟ**
ସମ୍ମିଳନୀ-୨୦୨୪

# ବିସ୍ମୃତ ଖାଦ୍ୟର ମହକ

## ଓଡ଼ିଶାର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ଭାର

**କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର**

# ବିସ୍ମୃତ ଖାଦ୍ୟର ମହକ

## ଓଡ଼ିଶାର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ଭାର

# ବାର୍ତ୍ତା

ମାନ୍ୟବର ଉପ-ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
(କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତି)

ଓଡ଼ିଶାର ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟଗୁଡିକ କେବଳ ଚିତ୍ତାକର୍ଷକ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହାର ପୁଷ୍ଟିକର ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ରନ୍ଧନ ପଦ୍ଧତି ଆମ ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ଓ ଐତିହ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣା ଦେଇଥାଏ । ଆମ ଐତିହ୍ୟ ସହ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ଦେଶୀ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶସ୍ୟକୁ ଆମେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଦ୍ୟଥାଳିରୁ ଦୂରେଇ ଦେଉଛେ । ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରିତା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଏହି ପ୍ରାଚୀନ ଖାଦ୍ୟ, ତାହାର ରନ୍ଧନ ପଦ୍ଧତି ଏବଂ ଘରୋଇ ଉପଚାର ଧୀରେ ଧୀରେ ବିଲୁପ୍ତପ୍ରାୟ ହେବାକୁ ବସିଲାଣି । ତେଣୁ ବିଲୁପ୍ତପ୍ରାୟ ପାରମ୍ପରିକ ତଥା ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷର ସମ୍ଭାରକୁ ସଂରକ୍ଷିତ ଓ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରି ଆମ ଖାଦ୍ୟଥାଳିରେ ସାମିଲ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ୬୨ ପ୍ରକାର ଜନଜାତି ଓ ୧୩ ପ୍ରକାର ଆଦିମ ଜନଜାତି ବସବାସ କରନ୍ତି । ରାଜ୍ୟର ମୋଟ ଜନସଂଖ୍ୟାର ୨୩ ପ୍ରତିଶତ ଆଦିବାସୀ ଜନଜାତି ଅଟନ୍ତି । ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ବିଶେଷ କରି ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଓ ଜଙ୍ଗଲଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ନିରାପତ୍ତାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ସହ ଜଡ଼ିତ ଅନେକ ଲୋକକଥା ମଧ୍ୟ ରହିଅଛି । ଏହି ରନ୍ଧନ ଐତିହ୍ୟର ତଥ୍ୟାବଳୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସହ ଏହାକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

ବିସ୍ମୃତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବିଲୁପ୍ତପ୍ରାୟ ଶସ୍ୟ ତଥା ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଜ୍ଞାନର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ନିମନ୍ତେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ । କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ "ବିସ୍ମୃତ ଖାଦ୍ୟର ମହକ – ଓଡ଼ିଶାର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ଭାର" ପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି, ଯାହା ଆମ ରନ୍ଧନ ଐତିହ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ ବିବିଧତା ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବ । ମିଳିତ ଭାବରେ ଆମେ ଆମ ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ଐତିହ୍ୟକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ଏବଂ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ଭଣ୍ଡାର ସହିତ ପୁନର୍ବାର ଯୋଡ଼ି ହୋଇପାରିବା ବୋଲି ମୋର ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ।

(ଶ୍ରୀ କନକ ବର୍ଦ୍ଧନ ସିଂହ ଦେଓ)

ପ୍ରମୁଖ ଶାସନ ସଚିବ
କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

# ମୁଖବନ୍ଧ

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଶ୍ୱ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ବିଷମ ସଙ୍କଟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଖାଦ୍ୟ ବିବିଧତା ହ୍ରାସ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ବଳର ଅବକ୍ଷୟ କାରଣରୁ ବିଶ୍ୱବାସୀଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଉଛି ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ବିଲୁପ୍ତପ୍ରାୟ ଶସ୍ୟ ଓ ବିସ୍ମୃତ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା ସହ ନିବିଡ଼ ଭାବରେ ଜଡିତ, ଯାହା ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ନିରାପତ୍ତା ନିମନ୍ତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏହି ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟଗୁଡିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ସୀମିତ ଜ୍ଞାନ ରହିଛି । ବିସ୍ମୃତ ଖାଦ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିକର ମାନ ଓ ତତ୍ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ଖାଦ୍ୟ ବିବିଧତାରେ ସେସବୁକୁ ସାମିଲ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

କୃଷି ଜୈବବିବିଧତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓଡ଼ିଶା ଏକ ଅଗ୍ରଣୀ ରାଜ୍ୟ । କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ "ବିସ୍ମୃତ ଖାଦ୍ୟର ମହକ - ଓଡ଼ିଶାର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ଭାର" ପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି, ଯାହା ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ହେବ । ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ବିଲୁପ୍ତପ୍ରାୟ ଜଙ୍ଗଲଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାରମ୍ପରିକ ଶସ୍ୟରୁ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟଞ୍ଜନର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଜଙ୍ଗଲଜାତ ଶାଗ, କନ୍ଦ, ଛତୁ, ପାରମ୍ପରିକ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ, ଡାଲି ଓ ପନିପରିବା ଆଦି ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ବିସ୍ମୃତ ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଐତିହ୍ୟ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ବିବିଧତାର ଭଣ୍ଡାର ଅଟେ । ଆଧୁନିକତାର ଛାପରେ ଅବହେଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥିବା ଏହି ପୁଷ୍ଟିକର ତଥା ସଂସ୍କୃତି ସମ୍ପନ୍ନ ବିସ୍ମୃତ ଖାଦ୍ୟର ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରାଯିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ପୁଷ୍ଟି ନିରାପତ୍ତାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ବିସ୍ମୃତ ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ତଥ୍ୟାବଳୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ପାରମ୍ପରିକ ଫସଲ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଐତିହ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାରେ ଓଡ଼ିଶା ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛି ।

ଆମ ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନିରନ୍ତର ସହଯୋଗ ଓ ଉତ୍ସାହ ତଥା ମାନ୍ୟବର ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ମୁଖ୍ୟ ଶାସନ ସଚିବ, ଉନ୍ନୟନ କମିଶନର ଓ ଆମ ବିଭାଗର ଅନ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପାଇଁ ମୁଁ କୃତଜ୍ଞ । ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାରେ ସଂରକ୍ଷକ କୃଷକ, ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ, ଗୋଷ୍ଠୀସ୍ତରୀୟ ପ୍ରତିନିଧି, ଏନଜିଓ, ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରର ଅଧିକାରୀଙ୍କର ସହଯୋଗ ପାଇଁ ମୁଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜ୍ଞାପନ କରୁଛି ।

(ଡ଼. ଅରବିଂଦ କୁମାର ପାଢୀ)

# ଉପକ୍ରମ

ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଥାନୀୟ ଜଳବାୟୁରେ ପାରମ୍ପରିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଚାଷ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସାୟିକ ବିକଳ୍ପଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ବିବିଧତା ଓ ପୃଷ୍ଟିପୋଷକତା ହ୍ରାସ ପାଉଛି ।

ଏହି ପୁସ୍ତିକା ସେହି ବିସ୍ମୃତ ଖାଦ୍ୟକୁ ପୁନରୁଦ୍ଧାର ଓ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରିବା ପାଇଁ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟଙ୍କ ସହିତ ମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛି । ପାରମ୍ପରିକ ଓ ଆଧୁନିକ ରନ୍ଧନ ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷକରି ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କରିବା ସହ ଜଳବାୟୁ ସହନଶୀଳ ତଥା ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର ଶସ୍ୟକୁ ନେଇ ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅଞ୍ଚଳଗୁଡିକରେ ଏହି ଶସ୍ୟଗୁଡିକ ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତାରେ ସୁଧାର ଆଣିବା ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ । ନୂଆପଡ଼ା ଓ ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାର ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁଷିତ ଅଞ୍ଚଳରୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଥିବା ବିସ୍ମୃତ/ବିଲୁପ୍ତପ୍ରାୟ ଖାଦ୍ୟଗୁଡିକ ଓଡ଼ିଶାର ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି, ଐତିହ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି । ଏ ସବୁକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କେବଳ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଜୀବିକା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତି ଆଣୁ ନାହିଁ ବରଂ ଆଗାମୀ ପିଢି ପାଇଁ ସମୃଦ୍ଧ ସଂସ୍କୃତି ଓ ଐତିହ୍ୟର ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ସାଜିବ ।

# ସୂଚୀପତ୍ର


କେଓ କନ୍ଦା ତରକାରୀ ..... ୦୧

ତରଗାଇ କନ୍ଦା ତରକାରୀ ..... ୦୩

ଫୁଲ୍ ସରେନ୍ଦା କନ୍ଦା ତରକାରୀ ..... ୦୫

କୋଚେଇ କନ୍ଦା (ସାରୁ) ଝୋଳ ..... ୦୭

କୁମୁଡା ଜେ ଡଙ୍ଗରାଣୀ (କଖାରୁ ଓ ଡଙ୍ଗରାଣୀ ତରକାରୀ) ..... ୦୯

ଜବା ସାରୁ ଆମ୍ବିଲ ..... ୧୧

କଠେଇ ଭେଣ୍ଡି ଭଜା ..... ୧୩

ବାଞ୍ଜି (ବାଉଁଶ) ଚାଉଳ ଖିରି ..... ୧୫

ଡିଖୁର ହଲୱା (ପାଳୁଅ ହାଲୁଆ) ..... ୧୭

ଶୁଖିଲା ଛତି ଶାଗ୍ (ଶୁଖିଲା ଛତୁ ତରକାରୀ) ..... ୧୯

ଉରସୁଲ ମହୁଲ ..... ୨୧

ଭଜା ମହୁଲ ଲଡୁ ..... ୨୩

ମହୁଲ ଜହ୍ନା ଲଡୁ ..... ୨୫

ଲେହେର ଘୁଘୁରି (ଛୋଟ ହରଡ଼ ଓ କନ୍ଦମୂଳ ପତ୍ର ତରକାରୀ) ..... ୨୭

କୁମୁଡା ଜେ ଜାଇଲୋ (କଖାରୁ ପତ୍ର ଓ ଝଟା ସେମି ମଞ୍ଜି ଭଜା) ..... ୨୯

କୁମୁଡା ଜେ କଳା ଝୁଡୁଙ୍ଗ (କଖାରୁ ଓ କଳା ଝୁଡୁଙ୍ଗ ତରକାରୀ) ..... ୩୧

କୋଳଥ ଜେ ମୁନିକା (କୋଳଥ ଓ ସଜନା ଶାଗ ଭଜା) ..... ୩୩

ରାଞ୍ଜୀ ସେମି ଶାଗ (ଶିମ୍ବ ଭଜା) ..... ୩୫

ମାଣ୍ଡିଆ ପଖାଳ (ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ) ..... ୩୭

ମାଣ୍ଡିଆ ଚକୁଳି ପିଠା ..... ୩୯

ମାଣ୍ଡିଆ ଲଟା (ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ) ..... ୪୦

କଳା କୋଳଥ ଡାଲି ..... ୪୧

ଚୁନଚୁନିଆ (ସୁନୁସୁନିଆ) ଶାଗ ..... ୪୩

ତୁର୍ତୁଟିଆ (ଗୁଆଁର) ଭଜା ..... ୪୫

ଜହ୍ନରା ଖିରି (ମକା ଖିରି) ..... ୪୭

# କେଓ କନ୍ଦା

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | କେଓ କନ୍ଦା |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | କେଓ କନ୍ଦା |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Cheilocostus speciosus* |

କେଓ କନ୍ଦା ସାଧାରଣତଃ ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଖାଦ୍ୟ ପରମ୍ପରା ସହିତ ଜଡିତ । ଏହା  ଏକ ଔଷଧୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ ଅଟେ, ଯାହାର ପତ୍ର ଏବଂ ଚେରକୁ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏହା ଦେଶର ପ୍ରାୟ ସବୁ ଅଞ୍ଚଳର ଚିର ସବୁଜ ଜଙ୍ଗଲରେ ମିଳିଥାଏ। କେଓ କନ୍ଦା  ଗୁଡିକ କ୍ୱଚିତ୍ ଚାଷ କରାଯାଏ । ଏହି ଗଛ  ବିଭିନ୍ନ କିସମର ମୃତ୍ତିକାରେ ଭଲ ଭାବରେ ବଢିଥାଏ । ଏହା ଉଭୟ ଔଷଧୀୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଜୀବିକା ନିର୍ବାହରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କନ୍ଦାରୁ ଉଭୟ  ଭଜା ଓ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

# କେଓ କନ୍ଦା ତରକାରୀ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୧୦ ମିନିଟ୍

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୨୦ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୩ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- କେଓ କନ୍ଦା - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ସୋରିଷ - ଅଧା ଛୋଟ ଚାମଚ
- ରସୁଣ - ୩-୪ ପାଖୁଡ଼ା
- ଟମାଟୋ - ୧ ଟି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର
  କିମ୍ବା ତେନ୍ତୁଳିମଣ୍ଡ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା(କଟା ହୋଇଥିବା) - ୨ଟି
- ରିଫାଇନ୍ ତେଲ - ୧ ବଡ ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ପ୍ରଥମେ କେଓ କନ୍ଦାକୁ ଧୋଇ ସେଥିରୁ ଛୋପା ଛଡାଇ ତାକୁ କୋରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କୋରି ସାରିବା ପରେ ଏହାକୁ ଚିପୁଡି ପାଣି ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଣିକୁ ଫୋପାଡି କେବଳ ବଳକା ଅଂଶକୁ ରଖନ୍ତୁ ।
- ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଏକ ପାତ୍ର ବସାଇ ସେଥିରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଜିରା ଓ ସୋରିଷ ପକାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।
- ଏବେ ସେଥିରେ ଛେଚା ହୋଇଥିବା ରସୁଣ ଓ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ପକାନ୍ତୁ । ରସୁଣ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେବା ସହ ବାସ୍ନା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ଏଥିରେ କେଓ କନ୍ଦା ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ କଟା ହୋଇଥିବା ଟମାଟୋ କିମ୍ବା ତେନ୍ତୁଳିମଣ୍ଡ ପକାଇ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ପାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶେଷରେ ଲୁଣ ପକାଇ ପାତ୍ରକୁ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କେଓ କନ୍ଦା ସିଝିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି ସହ ଏହି ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ ଖାଇବାର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ ।

# ତରଗାଇ କନ୍ଦା

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ତରଗାଇ କନ୍ଦା |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ତରଗାଇ କନ୍ଦା |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Dioscorea tomentosa* |

ତରଗାଇ କନ୍ଦା ଓଡ଼ିଶାର ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାର ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ବିଶେଷକରି ଚିତ୍ରକୋଣ୍ଡା ବ୍ଲକର କୋଟିଆ, ପରଜା, କନ୍ଧ ଏବଂ ଗୌଡ଼ ଜନଜାତିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜଙ୍ଗଲରୁ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ସେମାନେ ସିଝାଇ କିମ୍ବା ପୋଡି ଖାଇବା ସହ ଭଜା, ତରକାରୀ ଆଦି ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଏକ ବର୍ଷା ଜଳ ଆଧାରିତ ଫସଲ ଅଟେ ଓ ଜଙ୍ଗଲ ଏବଂ ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ଭଲ ଭାବରେ ବଢ଼ିପାରେ । ଏହି ତରଗାଇ କନ୍ଦା ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବିକା, ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତାର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ରୋତ ଅଟେ ।

# ତରଗାଇ କନ୍ଦା ତରକାରୀ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ ୧୫ ମିନିଟ୍ | ରନ୍ଧନ ସମୟ ୪୫ ମିନିଟ୍ | ପ୍ରସ୍ତୁତି ୬ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ତରଗାଇ କନ୍ଦା - ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା (ମଝିରୁ କଟା ହୋଇଥିବା) - ୭-୮ ଟି
- ରିଫାଇନ୍ ତେଲ - ୨ ବଡ ଚାମଚ
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ଅଧା ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ
- ପିଆଜ - ୧ଟି (ମଧ୍ୟମ ଧରଣର)
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ତରଗାଇ କନ୍ଦାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ସଫା କରି ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଆଜକୁ ମଧ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏକ ପାତ୍ରକୁ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ବସାଇ ସେଥିରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ କଟା ହୋଇଥିବା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, କଟା ପିଆଜ ଏବଂ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ ।
- ପିଆଜ ଭାଜି ହେବା ପରେ, ସେଥିରେ କଟା ହେଇଥିବା ତରଗାଇ କନ୍ଦା ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ଏହାପରେ ଏଥିରେ ଲୁଣ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ପାଣି ଦେଇ ୨୦-୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ, ଯେପରି କନ୍ଦା ନରମ ହୋଇଯିବ ।
- କନ୍ଦା ନରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ଆଉଥରେ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ, ଯେପରି ସବୁ ମସଲା ଭଲରେ ମିଶିଯିବ ।
- ଭାତ ସହ ତରଗାଇ କନ୍ଦା ଶାଗ (ତରକାରୀ)କୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ ।

# ଫୁଲ୍ ସରେନ୍ଦା କନ୍ଦା

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ଫୁଲ୍ ସରେନ୍ଦା କନ୍ଦା |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ଫୁଲ୍ ସରେନ୍ଦା କନ୍ଦା |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Dioscorea pentaphylla* |

ଫୁଲ୍ ସରେନ୍ଦା କନ୍ଦା ଓଡ଼ିଶାର ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାର ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଫସଲ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଚିତ୍ରକୋଣ୍ଡା ବ୍ଲକର କୋଟିଆ, ପରଜା, କନ୍ଧ ଏବଂ ଗୌଡ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ସିଝାଇ, ଭଜା, ତରକାରୀ ପରି ବିଭିନ୍ନ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହି ଜଙ୍ଗଲଜାତ କନ୍ଦା ବର୍ଷା ଜଳ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଏହା ଜଙ୍ଗଲ ଏବଂ ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ଭଲ ଭାବରେ ବଢିପାରେ । ଫୁଲ୍ ସରେନ୍ଦା କନ୍ଦା ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନଜୀବିକା, ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତା ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ଐତିହ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

# ଫୁଲ୍ ସରେନ୍ଦା କନ୍ଦା ତରକାରୀ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ ୧ ଘଣ୍ଟା | ରନ୍ଧନ ସମୟ ୪୫ ମିନିଟ୍ | ପ୍ରସ୍ତୁତି ୪ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ଫୁଲ୍ ସରେନ୍ଦା କନ୍ଦା (କଟା ହୋଇଥିବା) - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଗୋଟା କୋଳଥ - ୩୦ ଗ୍ରାମ୍
- କଖାରୁ (କଟା ହୋଇଥିବା) - ୫୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଚୋପାଛଡା କଞ୍ଚା ପଣସ (କଟା ହୋଇଥିବା) - ୩୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା - ୨ ଟି
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ରିଫାଇନ୍ ତେଲ - ୧ ବଡ ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟା କୋଳଥକୁ ଧୋଇ ୧ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବତୁରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କଟା ହୋଇଥିବା ଫୁଲ୍ ସରେନ୍ଦା କନ୍ଦା, କଖାରୁ ଓ କଞ୍ଚା ପଣସକୁ ଧୋଇ ଅଲଗା ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଏକ ପାତ୍ରକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ପାତ୍ରଟି ଗରମ ହେଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ତେଲ ଓ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ପକାନ୍ତୁ ।
- ସେଥିରେ କୋଳଥ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପାଣି ଦେଇ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ସେହି ପାତ୍ରରେ କଟା ହୋଇଥିବା ଫୁଲ୍ ସରେନ୍ଦା କନ୍ଦା, କଖାରୁ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଏବଂ ପଣସ ପକାନ୍ତୁ ।
- ପାତ୍ରଟିକୁ ଘୋଡଣି ଦେଇ ୨୦-୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ୩୦ ମିନିଟ ପରେ ପାତ୍ରକୁ ଆଞ୍ଚରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣନ୍ତୁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଫୁଲ୍ ସରେନ୍ଦା କନ୍ଦା ତରକାରୀକୁ ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି ସହିତ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ ।

# କୋଚେଇ କନ୍ଦା

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ସାରୁ |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | କୋଚେଇ କନ୍ଦା |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Colocasia esculenta* |

ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଓ ସଂସ୍କୃତିରେ କୋଚେଇ କନ୍ଦା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ବହନ କରିଥାଏ । ଅଧିକ ଶ୍ୱେତସାରଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ହିତକାରୀ । ଅମଳ ପରେ ଏହି କନ୍ଦା ଦୀର୍ଘଦିନ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିଥାଏ ଏହା ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତାରେ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଏହି କନ୍ଦା ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ସ୍ଥାନ ଓ ବିଭିନ୍ନ କିସମର ମୃତ୍ତିକାରେ ବଢ଼ିପାରେ । କୋଚେଇ କନ୍ଦା ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତା ଓ ଜୀବନଜୀବିକାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଏହି କନ୍ଦାକୁ ତରକାରୀ, ଭଜା ଓ ଚଟଣି ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

# କୋଚେଇ କନ୍ଦା (ସାରୁ) ଝୋଳ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ ୫ ମିନିଟ୍ | ରନ୍ଧନ ସମୟ ୩୫ ମିନିଟ୍ | ପ୍ରସ୍ତୁତି ୬ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- କୋଚେଇ କନ୍ଦା (ସାରୁ) - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଜିରା - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ସୋରିଷ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ରସୁଣ (ଛେଚା ହୋଇଥିବା) - ୩-୪ ପାଖୁଡ଼ା
- ଟମାଟୋ - ୧ ଟି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର
  କିମ୍ବା ତେନ୍ତୁଳିମଣ୍ଡ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ସୋରିଷ ତେଲ - ୧ ବଡ ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- କୋଚେଇ କନ୍ଦା (ସାରୁ)କୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ପକାଇ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ସିଝି ସାରିବା ପରେ ସାରୁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ ।
- ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ପାତ୍ର ବସାଇ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଗରମ ତେଲରେ ଜିରା ଓ ସୋରିଷ ପକାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।
- ସେଥିରେ ଛେଚା ହୋଇଥିବା ରସୁଣ ଓ ଲଙ୍କା ପକାଇ ରସୁଣ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ ସିଝା ହୋଇଥିବା କୋଚେଇ କନ୍ଦା ବା ସାରୁ ପକାନ୍ତୁ । ସେଥିରେ କଟା ହୋଇଥିବା ଟମାଟୋ କିମ୍ବା ତେନ୍ତୁଳି ମଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ କରି ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ପାଣି ଦେଇ ୧୦-୧୨ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- କୋଚେଇ କନ୍ଦା ଝୋଳକୁ ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି ସାଙ୍ଗରେ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ ।

# ଡଙ୍ଗରାଣୀ

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ଡଙ୍ଗରାଣୀ |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ଡଙ୍ଗରାଣୀ |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Vigna umbellata* |

ଡଙ୍ଗରାଣୀ ସାଧାରଣତଃ ଏକ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲ ଯାହା ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚାଷ କରାଯାଏ । ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲା ଚିତ୍ରକୋଣ୍ଡାର ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଦ୍ୱାରା ପାଳନ କରାଯାଉଥିବା "ପୁଷ୍ ପରବ୍" ସହିତ ଜଡିତ ହୋଇ ଏହି ଡଙ୍ଗରାଣୀ ସାଂସ୍କୃତିକ ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ମଧ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିଛି । ଏହି ପର୍ବ ସମୟରେ, ଏହି ଫସଲ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରତୀକ ଭାବେ ଗଣନା କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହା ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇ ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଦୃଢ କରିଥାଏ । ଡଙ୍ଗରାଣୀ କେବଳ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ ଭାବରେ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା କନ୍ଧ, ପରଜା ଓ କୋଟିଆ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ସାଂସ୍କୃତିକ କୃଷି ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

# କୁମୁଡା ଜେ ଡଙ୍ଗରାଣୀ
## (କଖାରୁ ଓ ଡଙ୍ଗରାଣୀ ତରକାରୀ)

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୨ ଘଣ୍ଟା

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୪୦ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୬ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ଡଙ୍ଗରାଣୀ - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- କୁମୁଡା (କଖାରୁ) - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ରସୁଣ (ଛେଚା ହୋଇଥିବା) - ୧୫ ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

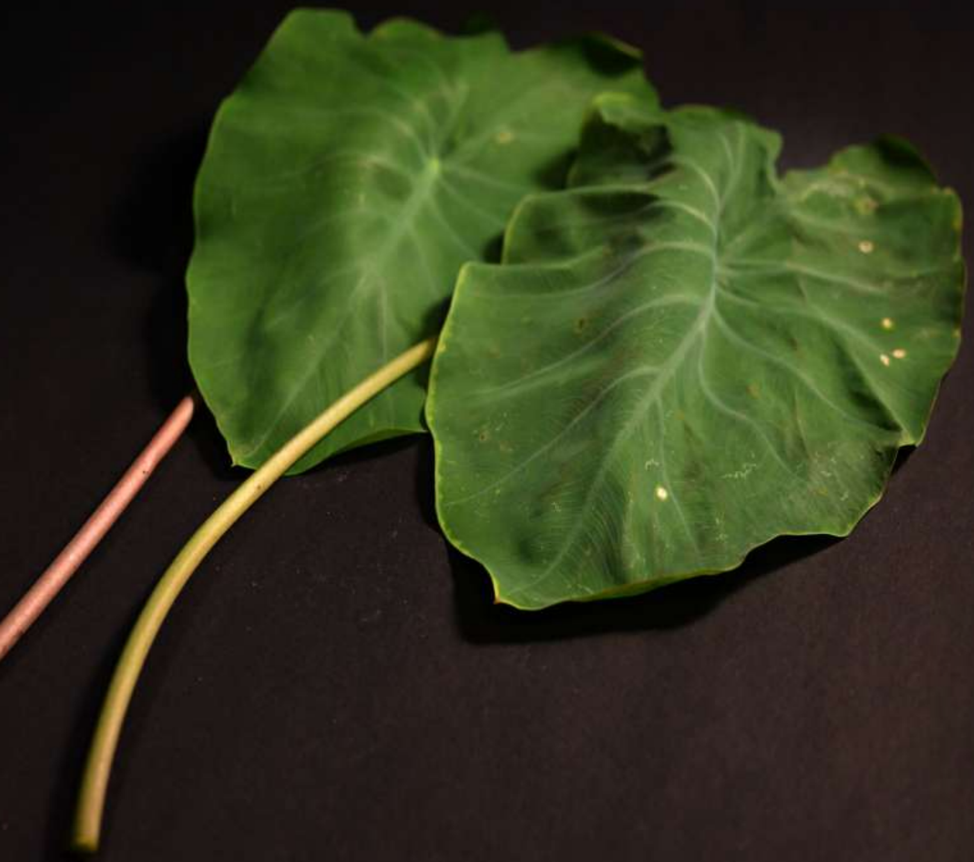
## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ଡଙ୍ଗରାଣୀକୁ ଧୋଇ ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଡଙ୍ଗରାଣୀ ଧୋଇ ସାରିବା ପରେ ଅତିକମ୍ ରେ ୨ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବତୁରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଡଙ୍ଗରାଣୀରେ ଚିମୁଟାଏ ଲୁଣ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ପାଣି ଦେଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ସିଝିବା ପାଇଁ ବସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କୁମୁଡା (କଖାରୁ)କୁ ଧୋଇ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୨୦ମିନିଟ୍ ପରେ ସିଝୁଥିବା ଡଙ୍ଗରାଣୀରେ କଖାରୁ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଆଉ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଏବେ ଏଥିରେ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ , ଲୁଣ ଓ ରସୁଣ ପକାଇ ଝୋଳ ବହଳିଆ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି ସାଙ୍ଗରେ ଗରମ ଗରମ ଏହାକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ।

# ଜବାସାରୁ

ସାଧାରଣ ନାମ : ସାରୁ
ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ : ଜବାସାରୁ
ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ : *Colocasia esculenta*

ସାଧାରଣତଃ ସାରୁ ଗଛକୁ ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷାରେ ଜବାସାରୁ କହିଥାନ୍ତି । ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଚାଷୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ । ଜବାସାରୁ ଗଛର ନରମ ଡେଙ୍ଗ ଓ କନ୍ଦାକୁ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।



# ଜବା ସାରୁ ଆମ୍ବିଳ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୧ ଘଣ୍ଟା

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୪୫ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୮ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ଜବା ସାରୁ ଡେଙ୍ଗ - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଜାଇଲୋ (ଝଟା ସେମି) ମଞ୍ଜି - ୫୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଚାଉଳ ଚୁନା - ୨ ବଡ ଚାମଚ (ତରକାରୀ ବହଳିଆ କରିବା ପାଇଁ)
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ଅଧା ଛୋଟ ଚାମଚ
- ତେନ୍ତୁଳିମଣ୍ଡ - ୧ ବଡ ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ଜାଇଲୋ (ଝଟା ସେମି) ମଞ୍ଜିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଅତିକମ୍ ରେ ୧ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବତୁରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ବତୁରା ହେଇଥିବା ଜାଇଲୋ (ଝଟା ସେମି) ମଞ୍ଜିକୁ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ଜବା ସାରୁ ଡେଙ୍ଗକୁ ଧୋଇ, ଚୋପା ଛଡାଇ କାଟି ରଖନ୍ତୁ ।
- ଜାଇଲୋ (ଝଟା ସେମି) ମଞ୍ଜି ସିଝିଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଜବାସାରୁ, ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ପକାନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ଅଳ୍ପ ଆଞ୍ଚରେ ଆହୁରି ୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଚାଉଳ ଚୁନାରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ ।
- ଜାଇଲୋ (ଝଟା ସେମି) ଓ ଜବାସାରୁ ଡେଙ୍ଗ ସିଝିଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ତେନ୍ତୁଳିମଣ୍ଡ ଓ ଚାଉଳ ଚୁନାର ମିଶ୍ରଣ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ୨ ରୁ ୩ ମିନିଟ ପାଇଁ ଏହାକୁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଆଞ୍ଚରୁ ଓହ୍ଲାଇ ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡା କରି ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି ସହିତ ଏହି ଜବାସାରୁ ଆମ୍ବିଳର ସ୍ୱାଦ ନିଅନ୍ତୁ ।

# କଠେଇ ଭେଣ୍ଡି

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | କଠେଇ ଭେଣ୍ଡି |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | କଠେଇ ଭେଣ୍ଡି |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Abelmoschus esculentus* |

କଠେଇ ଭେଣ୍ଡି ବିଶେଷ କରି ଓଡ଼ିଶାର ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହି ଫସଲ ସ୍ଥାନୀୟ ଜନଜାତି ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ବେଶ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଭେଣ୍ଡିରୁ ତରକାରୀ ଓ ଭଜା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହି ଫସଲ ବିଭିନ୍ନ ଜଳବାୟୁରେ ସହଜରେ ବଢ଼ିପାରେ । ଏହା କୃଷି ଓ ଜୈବ ବିବିଧତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

# କଠେଇ ଭେଣ୍ଡି ଭଜା

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୧୦ ମିନିଟ୍

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୧୫ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୫ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- କଠେଇ ଭେଣ୍ଡି (କଟା ହୋଇଥିବା) -୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ସୋରିଷ ତେଲ - ୨ବଡ ଚାମଚ
- ସୋରିଷ - ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା - ୨ ଟି
- ପିଆଜ (ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବ) - ୧ ଟି (ମଧ୍ୟମ ଧରଣର)
- ରସୁଣ ପାଖୁଡା (ଛେଚା ହୋଇଥିବା) - ୫-୬
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଛୋଟ ଚାମଚ
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା (କଟା ହୋଇଥିବା) - ୧ ଟି
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଏକ ପାତ୍ର ବସାଇ ସେଥିରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ସୋରିଷ ପକାଇ ଫୁଟାଇଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସେଥିରେ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ଓ କଟା ପିଆଜ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପିଆଜ ଭଲ ଭାବରେ ଭାଜି ହେବା ପରେ ସେଥିରେ କଠେଇ ଭେଣ୍ଡି, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପାତ୍ରକୁ ଘୋଡାଇ ୫-୭ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ଭେଣ୍ଡି ନରମ୍ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଏହାକୁ ଘାଣ୍ଟି ଚାଲନ୍ତୁ ।
- ସେଥିରେ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକାଇ ଆଉ ୨-୩ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଭାଜନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଇଥିବା ଗରମ ଗରମ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କଠେଇ ଭେଣ୍ଡି ଭଜାକୁ ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି ସହିତ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ ।

# ବାଞ୍ଜି ଚାଉଳ

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ବାଉଁଶ ଚାଉଳ |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ବାଞ୍ଜି ଚାଉଳ |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Bambusa species* |

ବାଉଁଶ ଚାଉଳ ଓଡ଼ିଶାର କିଛି ଜିଲ୍ଲାରେ ବାଞ୍ଜି ଚାଉଳ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ । ବାଉଁଶର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ କାଳରେ ଥରେ ମାତ୍ର ବାଉଁଶ ଫୁଲରୁ ଏହି ଅମଳ ଆସିଥାଏ, ଏଣୁ ଏହାକୁ ବିରଳ ଏବଂ ମୁଲ୍ୟବାନ ଭାବେ ଗଣନା କରାଯାଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ନୂଆପଡା ଜିଲ୍ଲାର ଗୋଣ୍ଡ ଏବଂ ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଞ୍ଜିଆ ଜନଜାତି ଏହି ଚାଉଳକୁ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତି । ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଏଥିରୁ ଖିରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ନୂଆପଡ଼ାର ଆଦିବାସୀଙ୍କ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଏହା ବିଶେଷ ସାଂସ୍କୃତିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ବହନ କରେ ।

# ବାଜ୍ରି (ବାଉଁଶ) ଚାଉଳ ଖିରି

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ ୫ ମିନିଟ୍ | ରନ୍ଧନ ସମୟ ୪୫ ମିନିଟ୍ | ପ୍ରସ୍ତୁତି ୮ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ବାଞ୍ଜି (ବାଉଁଶ) ଚାଉଳ - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନି - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ପ୍ରଥମେ ବାଞ୍ଜି (ବାଉଁଶ) ଚାଉଳକୁ ପାଣି ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ସାରିବା ପରେ ହେମଦସ୍ତା ସାହାଯ୍ୟରେ କୁଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଚାଉଳକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସିଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
- ଏକ ପାତ୍ରରେ ବାଞ୍ଜି (ବାଉଁଶ) ଚାଉଳ ପରିମାଣର ୩ ଗୁଣା ପାଣି ନେଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟିବା କ୍ଷଣି ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ଧୁଆ ହୋଇ ରଖାଯାଇଥିବା ବାଞ୍ଜି (ବାଉଁଶ) ଚାଉଳ ପକାନ୍ତୁ ।
- ଚାଉଳ ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସେଥିରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଚିନି ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଏହାକୁ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ଏକ ଘୋଡଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ପାତ୍ରକୁ ଘୋଡାଇ ଆଞ୍ଚ କମ୍ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରାୟ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ କିମ୍ବା ଚାଉଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସିଝିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଖିରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବା ପରେ ପାତ୍ରକୁ ଆଞ୍ଚରୁ ଓହ୍ଲାଇ ରଖନ୍ତୁ । ପରଷିବା ପୂର୍ବରୁ ଖିରିକୁ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦ ଅନୁସାରେ ଗରମ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ବାଉଁଶ ଚାଉଳ ଖିରି ଖାଇବାର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ ।

# ତିଖୁର

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ପାଲୁଅ/ ଆରୋରୁଟ୍ |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ତିଖୁର |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Maranta arundinacea* |

ଆରୋରୁଟ୍ କୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷାରେ ତିଖୁର ଓ ଅନ୍ୟ କିଛି ଅଞ୍ଚଳରେ ପାଲୁଅ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଓଡ଼ିଶାର ପାହାଡ଼ିଆ ଜିଲ୍ଲା ମାନଙ୍କରେ ଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ । ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ଜନଜାତି ଯଥା, ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଞ୍ଜିଆ ଏବଂ ଗୋଣ୍ଡ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ ଏଥିରୁ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତି । ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ସମୟରେ ଏବଂ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ହାଲୁଆ ଓ ଅନ୍ୟ ପାରମ୍ପରିକ ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଫସଲ ଜଙ୍ଗଲୀ ପରିବେଶରେ ଭଲଭାବରେ ବଢିଥାଏ । ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ତିଖୁର ବା ପାଲୁଅ ଏକ ନିରନ୍ତର ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ସ ଅଟେ ।

# ତିଖୁର ହଲୱା (ପାଳୁଅ ହାଲୁଆ)

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୫ ମିନିଟ୍

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୨୦ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୩ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ତିଖୁର (ପାଳୁଅ) ଗୁଣ୍ଡ - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନି - ୮୦ ଗ୍ରାମ୍
- ମିଲ୍କ ପାଉଡ଼ର - ୨୦ ଗ୍ରାମ୍

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ପ୍ରଥମେ ଅଳ୍ପ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ତିଖୁର ମିଶାଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ୪ କପ୍ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତିଖୁର ମିଶ୍ରଣକୁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ଏବେ ଏଥିରେ ଚିନି ମିଶାଇ ଲଗାତାର ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ଚିନି ମିଶିଯିବା ପରେ ଏଥିରେ ମିଲ୍କ ପାଉଡ଼ର ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ବହଳିଆ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଲଗାତାର ଏହାକୁ ଗୋଳାନ୍ତୁ, ଯେପରି ଏହା ପାତ୍ରର ତଳ ଅଂଶରେ ଲାଗି ପୋଡି ନଯାଏ ।
- ପାଣି ଶୁଖିଯାଇ ମିଶ୍ରଣ ଅଠାଳିଆ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଅଳ୍ପ ଆଞ୍ଚରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ହଲୱା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବା ପରେ ଆଞ୍ଚରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦେଇ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ତିଖୁର ହଲୱା ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।

# ଛତି

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ଛତୁ |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ଛତି |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Cantharellus cibarius* |

ଛତୁ, ଓଡ଼ିଶାର ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାର ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷାରେ ଛତି ଭାବରେ ପରିଚିତ । ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ ଅଟେ । ଏହି ଛତୁକୁ ସେମାନେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଅଧିକ ଦିନ ପାଇଁ ସଂରକ୍ଷିତ କରି ରଖିଥାନ୍ତି ଓ ବର୍ଷସାରା ସେହି ଶୁଖିଲା ଛତୁ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । ଚିତ୍ରକୋଣ୍ଡାର ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟଙ୍କ ପାଇଁ ଶୁଖିଲା ଛତୁ କେବଳ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନଜୀବିକାକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ ।

# ଶୁଖିଲା ଛତି ଶାଗ୍
## (ଶୁଖିଲା ଛତୁ ତରକାରୀ)

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୧୦ ମିନିଟ୍

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୫୫ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୪ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ଶୁଖିଲା ଛତୁ - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ପିଆଜ (କଟା ହୋଇଥିବା) - ୩୦ ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ - ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ତେଲ - ୧ ବଡ ଚାମଚ
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ଅଧା ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ - ଅଧା ଛୋଟ ଚାମଚ
- ରସୁଣ (କଟା ହୋଇଥିବା) - ୬-୭ ପାଖୁଡା
- ଅଦା (କୋରା ହୋଇଥିବା) - ୧ଇଞ୍ଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଶୁଖିଲା ଛତୁ ପକାଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ୩୦ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ସେଥିରେ ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ପକାନ୍ତୁ । ସିଝିବା ପରେ ଛତୁକୁ ପାଣିରୁ ଛାଣି ବାହାର କରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ଆଉ ଏକ ପାତ୍ର ବସାଇ ସେଥିରେ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଗରମ ତେଲରେ କଟା ହୋଇଥିବା ପିଆଜ, ରସୁଣ ଓ କୋରା ଅଦା ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ଏହାପରେ ଏଥିରେ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏବେ ଏହି ପାତ୍ରରେ ସିଝା ହୋଇଥିବା ଛତୁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଆଉ ୨୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଶୁଖିଲା ଛତୁ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବା ପରେ ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ଖାଆନ୍ତୁ ।

# କୁର୍ଲୁ ଫଳ

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | କୁର୍ଲୁ ଫଳ |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | କୁର୍ଲୁ ଫଳ |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | ***Gardenia latifolia*** |

କୁର୍ଲୁ ଫଳର ସ୍ୱାଦ ଓ ସୁଗନ୍ଧ ପାଇଁ, ନୂଆପଡା ଜିଲ୍ଲାର ଗୋଣ୍ଡ ଏବଂ ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଞ୍ଜିଆ ଜନଜାତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହା ବହୁଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ କରାଯାଇଥାଏ । କୁର୍ଲୁ ଫଳ ବିଭିନ୍ନ ସାଂସ୍କୃତିକ ମହତ୍ୱ ବହନ କରିଥାଏ । ରଜ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଏବଂ ନୁଆଖାଇ ପରି ପର୍ବ ସମୟରେ ଦେବାଦେବୀଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତାର ପ୍ରତୀକ ଭାବରେ ଏହା ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥାଏ । କୁର୍ଲୁ ଫଳରୁ ବିଭିନ୍ନ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ଆଦି ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ, ଯାହା ସ୍ଥାନୀୟ ଆଦିବାସୀ ମାନଙ୍କର ସମୃଦ୍ଧ ସାଂସ୍କୃତିକ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଐତିହ୍ୟକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରିଥାଏ ।

# ଉରସୁଲ ମହୁଲ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୫ ମିନିଟ୍

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୪୦ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୩ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ମହୁଲ ଫୁଲ - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- କୁର୍ଲୁ ଫଳ - ୫୦ ଗ୍ରାମ୍
- ସର୍ଗି (ଶାଳ) ମଞ୍ଜି - ୩୦ ଗ୍ରାମ୍

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ୪ କପ୍ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ପାଣି ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ଧୋଇ ସେଥିରେ ପକାନ୍ତୁ ।
- ୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଏଥିରେ କୁର୍ଲୁ ଫଳ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହାପରେ ସେଥିରେ ସର୍ଗି ମଞ୍ଜି ମିଶାନ୍ତୁ, ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ ମିଶିଯିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ, ପରେ ଏହାକୁ ଚୁଲାରୁ ବାହାର କରି ଥଣ୍ଡା କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଇଥିବା ଉରସୁଲ ମହୁଲର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ ।

# ମହୁଲ

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ମହୁଲ |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ମହୁଲ |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Madhuca indica* |

ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଦ୍ୱାରା ମହୁଲ ବହୁଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ବହୁ ପୁରାତନ କାଳରୁ ମହୁଲକୁ ଆଦିବାସୀ ମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ରନ୍ଧନ ପରମ୍ପରାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ଗୋଣ୍ଡ ଏବଂ ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଞ୍ଜିଆ ଜନଜାତିମାନେ ଏହି ଗଛର ଫୁଲଗୁଡ଼ିକ ଲଡୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସହିତ ପାରମ୍ପରିକ ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ମହୁଲ ମଞ୍ଜିରୁ ତେଲ ବାହାର କରାଯାଇ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଔଷଧ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ମହୁଲ ସ୍ଥାନୀୟ ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କୁ ରୋଜଗାର ଦେବା ସହ ଜୀବିକା ନିର୍ବାହରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ।

# ଭଜା ମହୁଲ ଲଡୁ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୧୦ ମିନିଟ୍

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୨୫ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୧୦ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ଶୁଖିଲା ମହୁଲ ଫୁଲ - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବାଛି ସଫା କରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଏକ ମାଟି ପାତ୍ରକୁ ୫-୭ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଶୁଖିଲା ମହୁଲ ଫୁଲ ପକାଇ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ଭାଜି ସାରିବା ପରେ ଭଜା ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ପ୍ଲେଟକୁ କାଢି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ଖେଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯିବା ପରେ ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ହେମଦସ୍ତାରେ ଛେଚି କିମ୍ବା ଗ୍ରାଇଣ୍ଡର ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶେଷରେ ଗୁଣ୍ଡ କରାଯାଇଥିବା ମହୁଲକୁ ନେଇ ସେଥିରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଲଡୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁଷ୍ଟିକର ଭଜା ମହୁଲ ଲଡୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।

# ଜହ୍ନା

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ଜୱାର |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ଜହ୍ନା/ ଖେଡଜହ୍ନା |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Sorghum bicolor* |

ଜୱାର ହେଉଛି ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ବହୁଳ ଭାବରେ ଚାଷ କରାଯାଉଥିବା ଅନ୍ୟ ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ । ଓଡିଶାରେ ଏହା ସ୍ଥାନୀୟ ଭାବରେ ଜହ୍ନା / ଖେଡଜହ୍ନା / ଗଙ୍ଗେଇ / ଜନଜର୍ଲା ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା । ଏଥିରେ ପୋଟାସିୟମ୍, ଫସଫରସ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ସହିତ ଲୌହ , ଜିଙ୍କ ଏବଂ ସୋଡିୟମ୍ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ, ବିଶ୍ୱରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ହ୍ରାସ କରିବାର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ଭାବରେ ଏହାକୁ ଟାର୍ଗେଟ କରାଯାଉଛି । ଏହା ହୃଦୟ ସମସ୍ୟା, ମେଦବହୁଳତା ଏବଂ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

# ମହୁଲ ଜହ୍ନା ଲଡୁ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୨୦ ମିନିଟ୍

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୨୦ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୧୦ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ମହୁଲ ଫୁଲ (ଶୁଖିଲା) - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଜହ୍ନା (ଶସ୍ୟ) - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ଜହ୍ନା ଓ ମହୁଲ ଫୁଲ ଗୁଡ଼ିକୁ ବାଛି ସଫା କରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ପାତ୍ର ବସାଇ ୫-୭ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରି ଏଥିରେ ଜହ୍ନାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଭାଜନ୍ତୁ । ଭାଜି ସାରିବା ପରେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଅଲଗା ରଖିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସେହି ପାତ୍ରରେ ଶୁଖିଲା ମହୁଲ ଫୁଲ ପକାଇ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ଗୋଟିଏ ପ୍ଲେଟରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା ମହୁଲ ଫୁଲକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ଖେଳେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଇଥିବା ମହୁଲ ଫୁଲ ଓ ଜହ୍ନାକୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ତାପରେ ଏହାକୁ ହେମଦସ୍ତାରେ ଛେଚି କିମ୍ବା ଗ୍ରାଇଣ୍ଡର ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୁଣ୍ଡ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ହାତରେ ନେଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଲଡୁର ଆକାର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ମହୁଲ ଜହ୍ନା ଲଡୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ।

# ଲେହେର୍

ସାଧାରଣ ନାମ : ଛୋଟ ହରଡ଼
ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ : ଲେହେର୍
ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ : *Cajanus cajan*

ଛୋଟ ହରଡ଼ ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷାରେ ଲେହେର୍ ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା । ଏହା ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଡାଲି ଯାହା ଓଡ଼ିଶାର ଶୁଷ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଚାଷ କରାଯାଏ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡାଲିଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ ସହିତ ଅନ୍ତଃଫସଲ ଭାବରେ ଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ, ଯାହା ଚିରନ୍ତନ ଚାଷ ପଦ୍ଧତିରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ସାଧାରଣତଃ ଏଥିରୁ ଡାଲି ଏବଂ ଘୁଘୁରୀ (ଗୋଟା ସିଝା ଡାଲି ମସଲା ତରକାରୀ ବା ଘୁଗୁନି) ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ, ଯାହା ଉଭୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଏବଂ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

# ଲେହେର ଘୁଘୁରି
## (ଛୋଟ ହରଡ଼ ଓ କନ୍ଦମୂଳ ପତ୍ର ତରକାରୀ)

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୧ ଘଣ୍ଟା

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୫୦ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୫ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ଲେହେର (ଛୋଟ ହରଡ଼) - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- କନ୍ଦମୂଳ ପତ୍ର - ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ଅଧା ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ଲେହେର (ଛୋଟ ହରଡ଼)କୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ୧ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବତୁରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ଲେହେର (ଛୋଟ ହରଡ଼)କୁ ପକାଇ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- କନ୍ଦମୂଳ ଶାଗକୁ ଭଲଭାବରେ ବାଛି ଧୋଇ ଚୁନା ଚୁନା କରି କାଟି ରଖନ୍ତୁ ।
- ଲେହେର ସିଝି ଆସିଲେ ସେଥିରେ କଟା ହୋଇଥିବା କନ୍ଦମୂଳ ଶାଗ ପକାନ୍ତୁ । କନ୍ଦମୂଳ ଶାଗ ଓ ଲେହେରକୁ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଏବେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପାତ୍ରକୁ ଘୋଡାଇ ଆଉ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ, ଯେପରି ସମସ୍ତ ମସଲା ମିଶିଯିବ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ଲେହେର ଘୁଘୁରି (ଛୋଟ ହରଡ଼ ଓ କନ୍ଦମୂଳ ପତ୍ର ତରକାରୀ) । ଏହି ସୁସ୍ୱାଦୁ ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି ସହ ଖାଇବାର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ ।

# ଜାଇଲୋ

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ଝଟା ସେମି |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ଜାଇଲୋ/ ଝଟା |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Phaseolus lunatus* |

ଝଟା ସେମି ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷାରେ ଜାଇଲୋ ନାମରେ ଜଣାଶୁଣା । ଏହି ଡାଲି ଜାତୀୟ ଫସଲ ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ବିଶେଷକରି ପରଜା, କନ୍ଧ ଏବଂ ଗୌଡ ଜନଜାତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ । ଜାଇଲୋ ବା ଝଟାରେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଏକ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରୁ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ତରକାରୀ, ଭଜା ଓ ଡ଼ାଲି ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତି କରାଯାଏ । ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାର ଆଦିବାସୀ ଅଞ୍ଚଳର ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷାରେ ଏହି ଜାଇଲୋ ବା ଝଟା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

# କୁମୁଡା ଜେ ଜାଇଲୋ
## (କଖାରୁ ପତ୍ର ଓ ଝଟା ସେମି ମଞ୍ଜି ଭଜା)

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୧ ଘଣ୍ଟା

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୫୦ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୪ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ଜାଇଲୋ (ଝଟା ସେମି) ମଞ୍ଜି - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- କୁମୁଡା ପତ୍ର (କଖାରୁ ପତ୍ର) - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ରିଫାଇନ୍ ତେଲ - ୧ ବଡ ଚାମଚ
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା (କଟା ହୋଇଥିବା) - ୨ଟି
- ପିଆଜ (କଟା ହୋଇଥିବା) - ୧ଟି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ଜାଇଲୋ (ଝଟା ସେମି) ମଞ୍ଜିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ୧ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବତୁରାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ବତୁରାଯାଇଥିବା ଜାଇଲୋ (ଝଟା ସେମି)କୁ ୨୦-୩୦ ମିନିଟ୍ କିମ୍ବା ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ । ସିଝିଯିବା ପରେ ଏହାକୁ ପାଣିରୁ ଛାଣି ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ ।
- କୁମୁଡା (କଖାରୁ) ପତ୍ରକୁ ଭଲ କରି ଧୋଇ, ସମସ୍ତ ପତ୍ରକୁ କାଟି ଅଲଗା ରଖିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଏକ ପାତ୍ର ବସାଇ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । କଟା ହୋଇଥିବା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ପିଆଜ ପକାନ୍ତୁ ।
- ପିଆଜ ସୁନେଲି ରଙ୍ଗ ହୋଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ ଜାଇଲୋ (ଝଟା ସେମି), ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ପାତ୍ରକୁ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ୧୫ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଏଥିରେ କୁମୁଡା (କଖାରୁ) ପତ୍ର ପକାଇ ୫ ମିନିଟ୍ ଯାଏ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା କୁମୁଡା ଜେ ଜାଇଲୋ (କଖାରୁ ଓ ଝଟା ସେମି ମଞ୍ଜି ଭଜା) । ଏହାକୁ ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି ସହ ଖାଇପାରିବେ ।

# କଳା ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | କଳା ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | କଳା ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Vigna unguiculata* |

ଏହି ଫସଲ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ କଳା ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ ନାମରେ ଜଣାଶୁଣା । ଏହା ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାର ଚିତ୍ରକୋଣ୍ଡା ବ୍ଲକରେ ଚାଷ କରାଯାଉଥିବା ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଫସଲ । ଏହି ଫସଲ ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତାରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଅନ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଫସଲ ସହିତ ଅନ୍ତଃଫସଲ ଭାବରେ ଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ । ଚିତ୍ରକୋଣ୍ଡାଠାରେ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପାଳନ କରାଯାଉଥିବା "ପୁଷ୍ ପରବ୍" ସମୟରେ କଳା ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ । ପୋଷକତାରେ ଭରପୁର ଏହି ଫସଲରୁ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ ।

# କୁମୁଡା ଜେ କଲା ଝୁଡୁଙ୍ଗ
## (କଖାରୁ ଓ କଳା ଝୁଡୁଙ୍ଗ ତରକାରୀ)

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୨ ଘଣ୍ଟା

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୧ ଘଣ୍ଟା ୫ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୬ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- କଳା ଝୁଡୁଙ୍ଗ ମଞ୍ଜି - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- କୁମୁଡ଼ା (କଖାରୁ) - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ (କଟା ହୋଇଥିବା)
- ରସୁଣ (କଟା ହୋଇଥିବା) - ୪-୫ପାଖୁଡ଼ା
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- କଳା ଝୁଡୁଙ୍ଗ ମଞ୍ଜିକୁ ଧୋଇ ୨ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବତୁରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ । ପାଣି ଗରମ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ବତୁରା ଯାଇଥିବା କଳା ଝୁଡୁଙ୍ଗମଞ୍ଜି ପକାଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ୨୦-୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ଏହା ଅଧା ସିଝିଯିବା ପରେ  କଟା ହୋଇଥିବା କୁମୁଡ଼ା(କଖାରୁ) ପକାଇ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ ।
- ଶେଷରେ କଟା ହୋଇଥିବା ରସୁଣ ପକାଇ ଆଉ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ କୁମୁଡା କଳା ଝୁଡୁଙ୍ଗ ତରକାରୀ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ ।

# କୋଳଥ

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | କୋଳଥ |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | କୋଳଥ |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Macrotyloma uniflorum* |

ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୋଳଥ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲ ଅଟେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ନୂଆପଡ଼ା ଓ ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାର ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟମାନଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଡାଲି ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । କୋଳଥରୁ ବିଭିନ୍ନ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ଡାଲି ଓ ତରକାରୀ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ପୋଷଣ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏହି ଫସଲ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନଜୀବିକା ଓ ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ବହନ କରିଥାଏ ।

# କୋଳଥ ଜେ ମୁନିକା
## (କୋଳଥ ଓ ସଜନା ଶାଗ ଭଜା)

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ ୧ ଘଣ୍ଟା | ରନ୍ଧନ ସମୟ ୫୫ ମିନିଟ୍ | ପ୍ରସ୍ତୁତି ୩ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- କଳା କୋଳଥ ଡାଲି - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ମୁନିକା (ସଜନା) ପତ୍ର - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ରସୁଣ (ଛେଚା ହୋଇଥିବା) - ୮-୧୦ ପାଖୁଡା
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- କଳା କୋଳଥ ଡାଲିକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ୧ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବତୁରାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ବତୁରା ଯାଇଥିବା କଳା କୋଳଥ ଡାଲିରେ ଅଳ୍ପ ହଳଦୀ ଓ ଚିମୁଟାଏ ଲୁଣ ପକାଇ ୨୫-୩୦ ମିନିଟ୍ କିମ୍ବା ଡାଲି ନରମ୍ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାନ୍ତୁ ।
- କୋଳଥ ଡାଲି ସିଝିଯିବା ପରେ ବଛା ହୋଇଥିବା ସଜନା ପତ୍ର ପକାଇ ଆଉ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।
- ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ସେଥିରେ ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶେଷରେ କଟା ହୋଇଥିବା ରସୁଣ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ସବୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶିବା ପାଇଁ ଆଉ ୫ ମିନିଟ୍ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁଷ୍ଟିକର କଳା କୋଳଥ ଡାଲି ଓ ସଜନା ଶାଗ ଭଜା ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା । ଭାତ ସହ ଏହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଖାଇବାର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ ।

# ରାଞ୍ଜି ସେମି

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ଶିମ୍ବ |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ରାଞ୍ଜି ସେମି |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Lablab purpureus* |

ଶିମ୍ବ ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାର ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷାରେ ରାଞ୍ଜି ସେମି ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା । ରାଞ୍ଜି ସେମି ହେଉଛି ଏକ ପୁଷ୍ଟିକର ଶସ୍ୟ, ଯାହା ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟପ୍ରଣାଳୀରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏହାର ଏକ ବିଶେଷ ଗୁଣ ହେଉଛି ଏହା ଦୀର୍ଘ ଅମଳ ଚକ୍ର ବା ଏହା ଅଧିକ ଦିନ ଯାଏ ଅମଳ ଦେଇଥାଏ । "ପୁଷ୍ ପରବ୍" ସମୟରେ ରାଞ୍ଜି ସେମିରୁ ବିଭିନ୍ନ ପାରମ୍ପରିକ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଫସଲ ଚିତ୍ରକୋଣ୍ଡାସ୍ଥିତ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟଙ୍କ କୃଷି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଭାବରେ ଗଣନା କରାଯାଏ ।

# ରାଞ୍ଜି ସେମି ଶାଗ (ଶିମ୍ବ ଭଜା)

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ ୫ ମିନିଟ୍ | ରନ୍ଧନ ସମୟ ୨୫ ମିନିଟ୍ | ପ୍ରସ୍ତୁତି ୫ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ରାଞ୍ଜି ସେମି (ଶିମ୍ବ) - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ସୋରିଷ ତେଲ - ୧ ବଡ ଚାମଚ
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ଅଧାଛୋଟ ଚାମଚ
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ଅଧା ଛୋଟ ଚାମଚ
- ପିଆଜ(କଟା ହୋଇଥିବା) - ୩୦ ଗ୍ରାମ୍
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା (କଟା ହୋଇଥିବା) - ୫ଟି
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ପ୍ରଥମେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ତେଲ ନେଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ , ଏହାପରେ ଏଥିରେ କଟା ହୋଇଥିବା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକାନ୍ତୁ ।
- ଏଥିରେ କଟା ହୋଇଥିବା ପିଆଜ ପକାଇ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ପିଆଜ ଭାଜି ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ରାଞ୍ଜି ସେମି, ଲୁଣ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପାତ୍ରକୁ ଘୋଡାଇ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ, ମଝିରେ ମଝିରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ରାଞ୍ଜି ସେମି ଶାଗ୍ ( ଭଜା) । ଏହାକୁ ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି ସାଙ୍ଗରେ ପରଷନ୍ତୁ ।

# ମାଣ୍ଡିଆ

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ମାଣ୍ଡିଆ |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ମାଣ୍ଡିଆ |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Eleusine coracana* |

ମାଣ୍ଡିଆ ଭାରତରେ ରାଗି ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା । ଓଡିଶାରେ ଏହା ମାଣ୍ଡିଆ ନାମରେ ଜଣାଶୁଣା । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ଭିଟାମିନ୍-ବି ଏବଂ ଫସଫରସ୍ ସହିତ ସନ୍ତୁଳିତ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଥାଏ । ଏହାର ଉଚ୍ଚ ଫାଇବର ବିଷୟବସ୍ତୁ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ଏବଂ ଅନ୍ତନଳୀ କର୍କଟ ଚେକ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍, ପୁଷ୍ଟିହୀନତାକୁ ରୋକିବାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଆଦର୍ଶ ଖାଦ୍ୟ କାରଣ, ଏହା ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ସ୍ତର ଏବଂ ହାଇପର-ଗ୍ଲାଇସେମିଆକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛି ।

# ମାଣ୍ଡିଆ ପଖାଳ (ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ)

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୫ ମିନିଟ୍

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୩୫ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୪ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନା - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଚାଉଳ - ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ଚାଉଳକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ପାଣି ଫୁଟି ଆସିଲେ ଏଥିରେ ଚାଉଳ ପକାଇ ଭାତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଏକ ପାତ୍ରରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନା ନେଇ ସେଥିରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ଭାତ ହୋଇ ଆସିଲେ, ଏହି ମାଣ୍ଡିଆ ମିଶ୍ରଣକୁ ଏଥିରେ ପକାଇ ଭଲଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଲୁଣ ପକାଇ ଆଉ ୮-୧୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ମାଣ୍ଡିଆ ପଖାଳ (ପେଜ) ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦ ଅନୁସାରେ ତରକାରୀ କିମ୍ବା ଭଜା ସହ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ମାଣ୍ଡିଆ ପଖାଳ (ପେଜ) କେବଳ ସୁସ୍ୱାଦୁ ନୁହେଁ ବରଂ ଏଥିରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ ।

# ମାଣ୍ଡିଆ ଚକୁଳି ପିଠା

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୫ ମିନିଟ୍

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୧୫ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୩ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନା - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନି/ ଗୁଡ - ୫୦ ଗ୍ରାମ୍
- ରିଫାଇନ୍ ତେଲ - ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ନେଇ ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନା ପକାଇ ଚକୁଳି ପାଇଁ ଆଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ସେହି ଆଣରେ ଚିନି ବା ଗୁଡ଼ ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଏକ ତାୱାକୁ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ ଲଗାଇଦିଅନ୍ତୁ । ଡଙ୍କି ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଣକୁ ତାୱାରେ ପକାଇ ଏହାକୁ ଗୋଲାକାର କରନ୍ତୁ ।
- ଚକୁଳି ପିଠାର କଡ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ସେକନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପିଠାକୁ ଓଲଟାଇ ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱ ସେକନ୍ତୁ ।
- ଏବେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚକୁଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା । ଏହି ପୁଷ୍ଟିକର ପିଠାକୁ ଗରମ ଗରମ ଖାଇବାର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ ।

# ମାଣ୍ଡିଆ ଲଟା (ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ)

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ ୫ ମିନିଟ୍ | ରନ୍ଧନ ସମୟ ୨୦ ମିନିଟ୍ | ପ୍ରସ୍ତୁତି ୩ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନା - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନି/ ଗୁଡ - ୫୦ ଗ୍ରାମ୍/ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ଏକ ପାତ୍ରରେ ପାଣି ନେଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।
- ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନାରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ପାଣି ଗରମ ହେଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ମିଶ୍ରଣକୁ ପକାଇ ଲଗାତାର ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣରେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଚିନି ବା ଗୁଡ ପକାଇ ଭଲ କରି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ମିଶ୍ରଣଟି ବହଳିଆ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ମାଣ୍ଡିଆ ଲଟା (ଜାଉ) ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବା ପରେ ଆଞ୍ଚରୁ ଓହ୍ଲାଇ ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପୁଷ୍ଟିକର ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀ ମାଣ୍ଡିଆ ଲଟା (ଜାଉ) ଖାଇବାର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ ।

# କୋଳଥ

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | କୋଳଥ |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | କୋଳଥ |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Macrotyloma uniflorum* |

ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୋଳଥ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲ ଅଟେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ନୂଆପଡ଼ା ଓ ମାଲକାନଗିରି ଜିଲ୍ଲାର ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟମାନଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଡାଲି ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । କୋଳଥରୁ ବିଭିନ୍ନ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ଡାଲି ଓ ତରକାରୀ ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ପୋଷଣ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏହି ଫସଲ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନଜୀବିକା ଓ ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ବହନ କରିଥାଏ ।

# କଳା କୋଳଥ ଡାଲି

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ ୫ ମିନିଟ୍ | ରନ୍ଧନ ସମୟ ୨୫ ମିନିଟ୍ | ପ୍ରସ୍ତୁତି ୪ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- କଳା କୋଳଥ ଡାଲି - ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ
- ତେଲ - ୧ ବଡ ଚାମଚ
- ରସୁଣ (ଛେଚା ହୋଇଥିବା) - ୭-୮ ପାଖୁଡା
- ସୋରିଷ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ପ୍ରଥମେ କଳା କୋଳଥ ଡାଲିକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏକ ପାତ୍ରରେ କୋଳଥ ଡାଲିରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପାଣି ଦେଇ, ଲୁଣ ହଳଦୀ ପକାଇ ସିଝାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଏକ ପ୍ରେସର କୁକର୍ ରେ କୋଳଥ ଡାଲି ବସାଇ ସିଝିବା ପାଇଁ ୪ -୫ ଟି ସିଟି ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଡାଲି ସିଝିଯିବା ପରେ ବହଳିଆ ଡାଲି କରିବା ପାଇଁ ଡାଲି ଘୋରା ସାହାଯ୍ୟରେ ଘୋରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ର ନେଇ ସେଥିରେ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ସୋରିଷ ପକାନ୍ତୁ ।
- ତା' ପରେ ଏଥିରେ ରସୁଣ ଓ ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାଇ ରସୁଣ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ସିଝା ହୋଇଥିବା କୋଳଥ ଡାଲିକୁ ସେଥିରେ ଢାଳନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଆଞ୍ଚରେ ବସାନ୍ତୁ ।
- ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି ସହିତ ଏହି ପୁଷ୍ଟିକର ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଖାଇବାର ମଜା ନିଅନ୍ତୁ ।

# ସୁନସୁନିଆ ଶାଗ

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ସୁନସୁନିଆ ଶାଗ |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ଚୁନଚୁନିଆ ଶାଗ |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Marsilea quadrifolia* |

ସୁନସୁନିଆ ଶାଗକୁ ନୂଆପଡ଼ାର ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷାରେ ଚୁନଚୁନିଆ ଶାଗ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଆଦିବାସୀ ଜନଜାତି ମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଶାଗଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ଏହା ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଜଳପୂର୍ଣ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ଧାନ କ୍ଷେତରେ ବଢିଥାଏ । ଏହାକୁ ରାନ୍ଧିବା ସହଜ ଏବଂ ଏହା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ନାହିଁ । ପତ୍ରଗୁଡିକ ଶାଗ ଏବଂ ଭଜା ଭଳି ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, ଯାହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଉଭୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଏବଂ ଏକ ନିଆରା ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହି ଶାଗ ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହ ଖାଦ୍ୟର ବିବିଧତା ତଥା ନିରନ୍ତର ଜୀବିକା ନିର୍ବାହରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

# ଚୁନଚୁନିଆ (ସୁନୁସୁନିଆ) ଶାଗ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୨୦ ମିନିଟ୍

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୧୦ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୬ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ଚୁନଚୁନିଆ (ସୁନୁସୁନିଆ) ଶାଗ - ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା - ୨ଟି
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା(ମଝିରୁ କଟା ହୋଇଥିବା) - ୨ଟି
- ରିଫାଇନ୍ ତେଲ - ୧ ବଡ ଚାମଚ
- ପିଆଜ (କଟା ହୋଇଥିବା) - ୧ଟି (ମଧ୍ୟମ ଧରଣର)
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ଚୁନଚୁନିଆ (ସୁନୁସୁନିଆ) ଶାଗକୁ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇବା ପରେ ଏହାକୁ ଛାଣି ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ ।
- ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଥିରେ ତେଲ ପକାଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା ପକାଇ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ଏହାପରେ ସେଥିରେ କଟା ପିଆଜ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ପରେ ସୁନୁସୁନିଆ ଶାଗ ଏବଂ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ଶାଗ ସିଝିବା ପାଇଁ ୫-୭ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ଆଞ୍ଚରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଏବେ ସେଥିରେ କଟା ହୋଇଥିବା କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକାଇ ୨ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଗରମ ଗରମ ଚୁନଚୁନିଆ ଶାଗକୁ ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି ସହ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ ।

# ଚୁର୍ଚୁଟିଆ

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ଗୁଆଁର |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ଚୁର୍ଚୁଟିଆ |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Cyamopsis tetragonoloba* |

ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷାରେ ଚୁର୍ଚୁଟିଆ କୁହାଯାଉଥିବା ଗୁଆଁର, ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଫସଲ । ବିଶେଷ କରି ନୁଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ଗୋଣ୍ଡ ଏବଂ ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଞ୍ଜିଆ ଜନଜାତିମାନେ ଏହାର ପୁଷ୍ଟିକର ଗୁଣ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାଦ ଯୋଗୁଁ ଏହି ଫସଲକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହାର ଫଳକୁ ପରିବା ଭାବରେ ଏବଂ ପତ୍ରକୁ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଫସଲ ସ୍ଥାନୀୟ ଜନଜାତିଙ୍କର ଜୀବିକା ପାଇଁ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଉତ୍ସ ।

# ଚୁର୍ଚୁଟିଆ (ଗୁଆଁର) ଭଜା

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ ୧୦ ମିନିଟ୍ | ରନ୍ଧନ ସମୟ ୨୫ ମିନିଟ୍ | ପ୍ରସ୍ତୁତି ୮ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ଚୁର୍ଚୁଟିଆ (ଗୁଆଁର) - ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍
- କଠେଇ ଭେଣ୍ଡି - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
- ସୋରିଷ - ଅଧା ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ - ଅଧା ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ - ୧ ଛୋଟ ଚାମଚ
- ପିଆଜ (କଟା ହୋଇଥିବା) - ୧ଟି (ମଧ୍ୟମ ଧରଣର)
- କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ - ୧ଟି (ଛୋଟ)
- ରିଫାଇନ୍ ତେଲ - ୨ ବଡ ଚାମଚ
- କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା (ମଝିରୁ କଟା ହୋଇଥିବା) - ୨ଟି
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ଚୁର୍ଚୁଟିଆ (ଗୁଆଁର), କଠେଇ ଭେଣ୍ଡି ଓ କଞ୍ଚା ଆମ୍ବକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ କାଟି ରଖନ୍ତୁ ।
- ଏକ ପାତ୍ରରେ ରିଫାଇନ୍ ତେଲ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ସୋରିଷ ଓ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ପକାନ୍ତୁ ।
- ସୋରିଷ ଫୁଟି ଆସିଲେ, ସେଥିରେ କଟା ହୋଇଥିବା ପିଆଜ ପକାଇ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ।
- ପିଆଜ ବାଦାମି ରଙ୍ଗ ହୋଇ ଆସିଲେ ସେଥିରେ ଚୁର୍ଚୁଟିଆ (ଗୁଆଁର), କଠେଇ ଭେଣ୍ଡି, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ, ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ପକାନ୍ତୁ ।
- ଏଥିରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପାଣି ଦେଇ ପାତ୍ରକୁ ଘୋଡାଇ ଚୁର୍ଚୁଟିଆ (ଗୁଆଁର) ସିଝିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ଏଥିରେ କଟା ହୋଇଥିବା କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ ପକାଇ ଆଉ ୫-୭ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ପାଣି ଶୁଖି ଆସିଲେ ଆଞ୍ଚ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଚୁର୍ଚୁଟିଆ (ଗୁଆଁର) ଭଜାକୁ ଭାତ ସହ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ ।

# ଜହ୍ନରା

| | | |
|---|---|---|
| ସାଧାରଣ ନାମ | : | ମକା |
| ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ | : | ଜହ୍ନରା |
| ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ | : | *Zea mays* |

ଜହ୍ନରା ହେଉଛି ପାରମ୍ପରିକ ଦେଶୀ ମକାର ଏକ ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ । ବର୍ଷାଜଳ ଆଧାରିତ ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାରେ ଏହା ଚାଷ କରାଯାଏ । ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ଚୁକ୍‌ଟିଆ ଭୁଞ୍ଜିଆ ଏବଂ ଗୋଣ୍ଡ ଜନଜାତି ଏହି ଫସଲର ବହୁମୁଖୀତା ଏବଂ ସହନଶୀଳତା କାରଣରୁ, ଏହାକୁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଫସଲ ଭାବରେ ଆପଣାଇ ନେଇଛନ୍ତି । ପାରମ୍ପରିକ ଭାବରେ ଏହି ମକାରୁ ଭାତ, ରୁଟି ଏବଂ ଖିରି ପରି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତା ତଥା ସ୍ଥାନୀୟ ଚାଷ ପରମ୍ପରାକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଏହା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ ।

# ଜହ୍ନରା ଖିରି (ମକା ଖିରି)

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟ
୧୫ ମିନିଟ୍

ରନ୍ଧନ ସମୟ
୪୫ ମିନିଟ୍

ପ୍ରସ୍ତୁତି
୮ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ

## ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

- ଶୁଖିଲା ଜହ୍ନରା (ଦେଶୀ ମକା) ମଞ୍ଜି - ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍
- ଚିନି/ ଗୁଡ - ୧୨୦ ଗ୍ରାମ୍

## ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ଶୁଖିଲା ଜହ୍ନରା (ଦେଶୀ ମକା) ମଞ୍ଜି ନିଅନ୍ତୁ । ସହଜରେ ସିଝିବା ଓ ହଜମ ହେବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ହେମଦସ୍ତା ସାହାଯ୍ୟରେ କୁଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏକ ପାତ୍ର ନେଇ ସେଥିରେ କୁଟା ହୋଇଥିବା ଜହ୍ନରା ( ଦେଶୀ ମକା) ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପାଣି ( ମକା ପରିମାଣର ୩ ଗୁଣା) ଦେଇ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ବସାଇ ଏହାକୁ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଫୁଟି ଆସିଲେ, ଆଞ୍ଚକୁ କମ୍ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ୩୦-୪୦ ମିନିଟ୍ କିମ୍ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଝିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଯେପରି ଏହା ଅଠାଳିଆ ହୋଇ ତଳେ ନ ଲାଗିଯାଏ । (ଆବଶ୍ୟକ ପଡିଲେ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ପାଣି ଦେଇ ପାରିବେ) ।
- ଜହ୍ନରା ସିଝି ଆସିବା ପରେ ସେଥିରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଚିନି/ ଗୁଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ଗରମ ଗରମ ଏହି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟକୁ ପରଷି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଖିରିକୁ ଜଳଖିଆ କିମ୍ବା ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଖାଇବାର ମଜା ନେଇପାରିବେ ।

କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ