



## নারীদের উন্নত পুষ্টির লক্ষ্যে রেসিপি পুস্তিকা



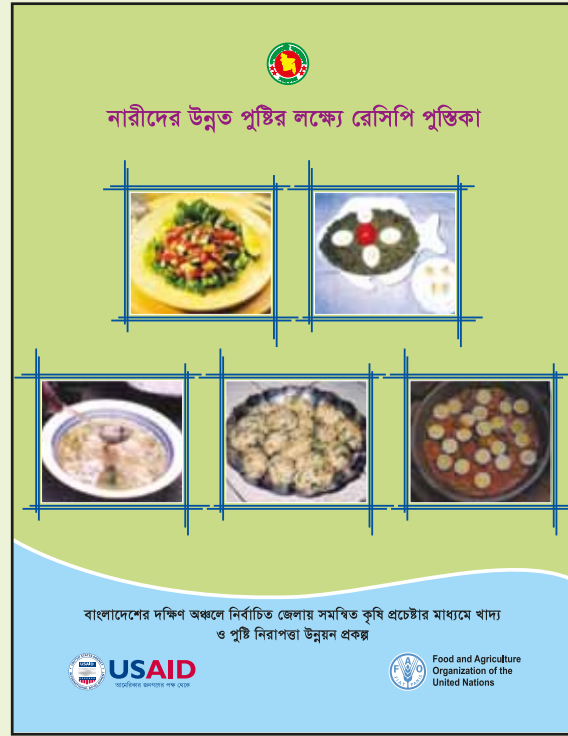
বাংলাদেশের দক্ষিণ অঞ্চলে নির্বাচিত জেলায় সমন্বিত কৃষি প্রচেষ্টার মাধ্যমে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা উন্নয়ন প্রকল্প



**USAID**  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



ডিসেম্বর ২০১৪

রেসিপি উন্নয়ন এবং আলোকচিত্র

ললিতা ভট্টাচার্জী, পিএইচডি.

সিনিয়র পুষ্টিবিদ

ও

এফএও পুষ্টিবিদ

আকলিমা পারভীন

ভামী ভোরা

আগনেইসকা বালছারযাক

জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও), বাংলাদেশ

## সূচিপত্র

সূচনা	৩
উন্নত পুষ্টির জন্য রেসিপি	৫
রেসিপি ১: মিশ্র শাক সবজির স্যুপ	৬
রেসিপি ২: নারকেল এবং ডিম এর সবজি তরকারি	৮
রেসিপি ৩: মিষ্টি কুমড়া এবং নারকেল এর হালুয়া	১০
রেসিপি ৪: মিশ্র শাক সবজির পিঠা	১২
রেসিপি ৫: সবুজ ভাত এর প্রস্তুত প্রণালি	১৪
রেসিপি ৬: সজনে পাতার ভর্তা	১৬
রেসিপি ৭: সজনে পাতার অমলেট	১৮
রেসিপি ৮: সজনে পাতার পাকোড়া	২০
রেসিপি ৯: সজনে পাতার কোফতা তরকারি	২২
রেসিপি ১০: সজনে পাতা দিয়ে মাছের তরকারি	২৪
রেসিপি ১১: গুঁটকি এবং কাঁঠালের বিচির তরকারি	২৫
রেসিপি ১২: মাছ এবং বরবটি ভর্তা	২৬
রেসিপি ১৩: গুঁটকি মাছের চাটনি	২৭
রেসিপি ১৪: মাছের বল/ফিশ বল	২৮
রেসিপি ১৫: পুডিং	৩০

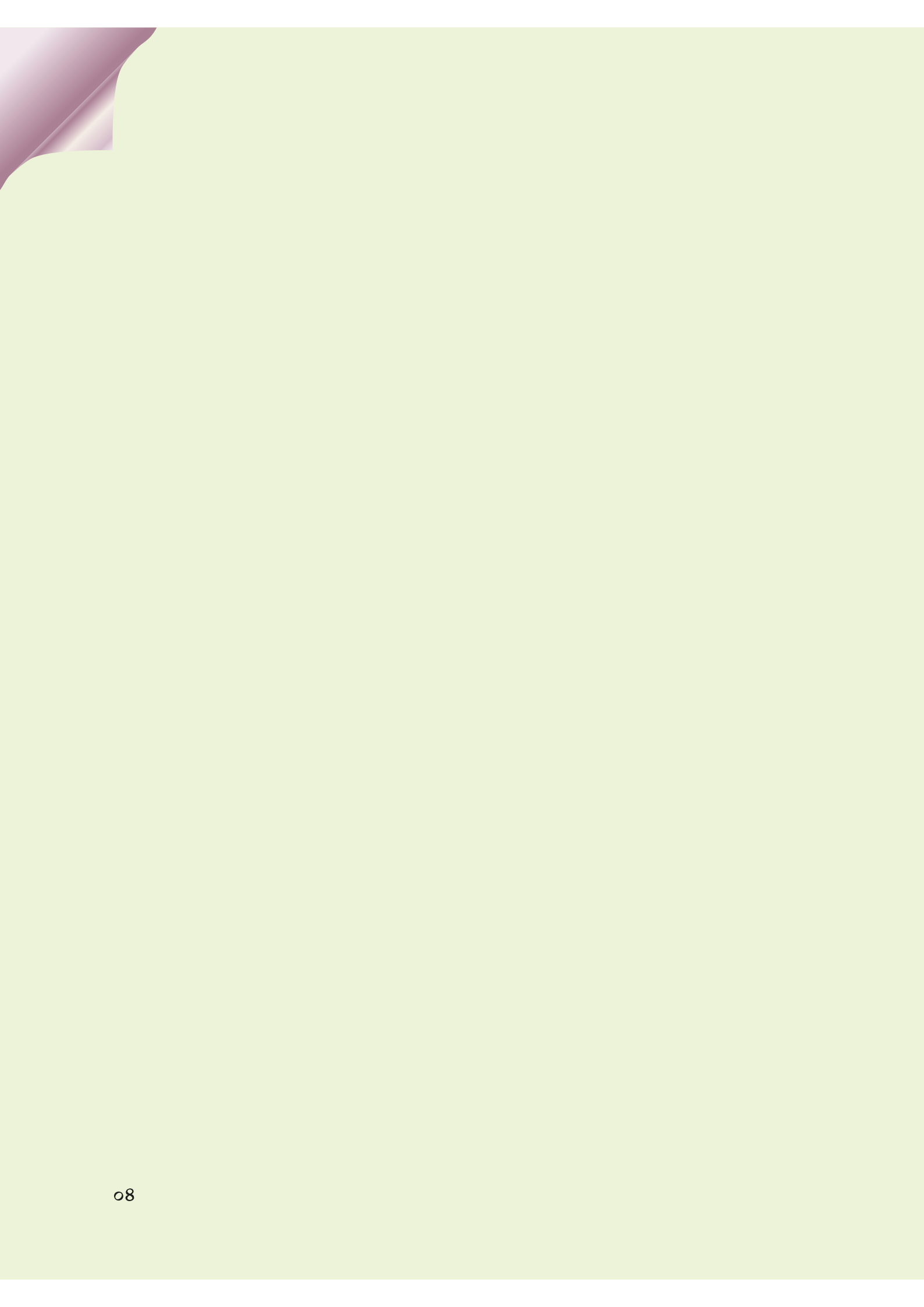
## সূচনা

পুষ্টি সম্বন্ধীয় আচরণ পরিবর্তনের জন্য যোগাযোগ (বিসিসি) কর্মসূচীর মাধ্যমে প্রকল্প এলাকায় বিভিন্ন প্রজাতির শাক সবজি, ফল-মূল, হাঁস-মুরগি, গবাদি পশু এবং মাছ এর রেসিপি প্রবর্তন করাই এই রেসিপি পুস্তিকাটির উদ্দেশ্য। রেসিপিগুলো পরিবারের নির্দিষ্ট খাদ্য চাহিদা মেটানোর জন্যে উন্নত করা হয়েছে, যেখানে খুলনা, সাতক্ষীরা এবং বরিশালে সহজলভ্য এমন খাদ্যসামগ্রী ব্যবহৃত হয়েছে। এই খাদ্যসামগ্রীর কিছু কিছু পারিবারিক ফার্মে এবং বাড়ির আঙিনায় জন্মায় এবং যেগুলো ফার্মে বা আঙিনায় জন্মানা সেগুলো স্থানীয় বাজার থেকে ক্রয় করা যায়। এই পুস্তিকাটি মহিলা কৃষক গোষ্ঠীদের এবং কৃষকদের মাঠ পর্যায়ের বিদ্যালয়ে পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ এবং প্রদর্শনীতে ব্যবহার করা যেতে পারে। এটা ধারণা করা যায় যে, এই পুস্তিকাটি সম্প্রসারণ কর্মীদের প্রয়োগিক শিক্ষার হাতিয়ার হিসেবে ব্যবহার করা যাবে।

পুস্তিকাটির অন্তর্গত বেশির ভাগ রেসিপিগুলো স্বচিহ্নক পরিবেশন করা হয়েছে যেখানে গৃহস্থালীর মাপ ও পরিমাণ অনুসারে পরিষ্কারভাবে উপকরণসমূহের পরিমাণ এবং রেসিপিগুলোর প্রস্তুতির পদ্ধতি দেখানো হয়েছে। রেসিপিগুলোর পুষ্টিমান যেমন শক্তি, আমিষ, বিটা ক্যারোটিন, ভিটামিন সি, ক্যালসিয়াম এবং আয়রন ইত্যাদি গণনা করা হয়েছে ফুড কম্পোজিশন টেবিল ২০১৩ (বর্তমান সংস্করণ) ব্যবহার করে এবং এই মানগুলো প্রকাশ করা হয়েছে প্রতি এক পরিবেশন অনুসারে। প্রতিটি রেসিপির জন্যে একটি টেকনিক্যাল নোট রেসিপির পেছনের পাতায় দেওয়া হয়েছে যেখানে রেসিপিগুলোর পুষ্টিগত গুরুত্ব, পুষ্টিমান বাড়ানোর জন্যে বিভিন্ন খাদ্যের যথাযথ সমন্বয় সাধন, সঠিক ব্যবহার এবং রন্ধন পদ্ধতি সম্পর্কে কিছু অত্যাাবশ্যকীয় তথ্য প্রদান করা হয়েছে যা অনুসরণ করে শিক্ষানবিশ/কৃষকরা ভিটামিন ও খনিজ পদার্থের ক্ষয় রোধ করতে পারবেন।

রেসিপিগুলো পূর্বেই এফএও বাংলাদেশের চারদিকের বিভিন্ন প্রকল্পের মাধ্যমে পরীক্ষা করা হয়েছে এবং এগুলো মহিলারা, তাদের পরিবার এমনকি তাদের বাচ্চাসহ সকলের মধ্যে এটা ভালভাবে গ্রহণীয় হয়েছে। পরিবারের সদস্যদের জন্যে এই রেসিপিগুলোর মধ্যে রয়েছে সুপ, প্রধান আহারের খাবার, নাস্তা এবং মিষ্টি খাবার।





# অধিকতর ভাল পুষ্টির জন্যে রেসিপি



## রেসিপি ১: মিশ্র শাক সবজির স্যুপ



১. সমপরিমাণ (১০০ গ্রাম) কাঁচা পেঁপে, পটল, চিচিঙ্গা, মিষ্টি কুমড়া, বরবটি, শাক জাতীয় সবজি (পুঁই এবং লাল শাক), আলু এবং ডিম নিন।



২. সবজিগুলোকে পরিষ্কার করে ধুয়ে মাঝারি আকারে কেটে নিন।



৩. একটি বড় পাত্রে ১০ কাপ পানি ফুটিয়ে তাতে ২ টেবিল চামচ তেল, লবণ, বাটা মশলা (আদা এবং রসুন) এবং ১ টেবিল চামচ মিহি করে কাটা পেয়াজ দিন।



৪. একে একে সবগুলো সবজি (কাঁচা পেঁপে, আলু, পটল, চিচিঙ্গা, মিষ্টি কুমড়া, বরবটি) যোগ করে সিদ্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।



৫. এবার ময়দার পেস্ট (চাল/ গম ২-টেবিল চামচ) যোগ করে সবজিগুলোকে নাড়ুন এবং ফুটিয়ে নিন। ফেটে নেয়া ডিম ও জিরার গুঁড়া যোগ করে ধীরে ধীরে নাড়ুন।



৬. ১ মিনিট পর শাক জাতীয় সবজি (পুঁই এবং লাল শাক), কাঁচা মরিচ এবং গোল মরিচের গুঁড়া যোগ করুন।



৭. এবার চুলা থেকে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

## পরিবেশনঃ ৮ জন

### প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমান

শক্তি ১২৫ কিলোক্যালরি, শর্করা ১০ গ্রাম, আমিষ ৫ গ্রাম, চর্বি ৬ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ১০৬ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ২ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৫২ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ২২ মিলিগ্রাম।

### প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ১০-১২ টাকা

### টেকনিক্যাল নোটঃ মিশ্র শাক সবজির স্যুপ

- ১। মিশ্র শাক সবজির স্যুপ একটি পুষ্টিকর খাদ্য প্রস্তুত প্রণালী যেখানে বিভিন্ন ধরণের সবজি ব্যবহার করা হয়েছে, যেমন- শাক জাতীয় সবজি, হলুদ কমলা সবজি, কাণ্ড জাতীয় সবজি, শস্য দানা (ময়দা), ডিম, লেবু, তাজা এবং শুকনো মসলা এবং তেল।
- ২। শাক জাতীয় সবজি অণুপুষ্টি এর উৎস যেমন বিটা ক্যারোটিন (ভিটামিন এ), ফলিক এসিড, লৌহ এবং ক্যালসিয়াম, যেখানে হলুদ সবজি বিটা ক্যারোটিন এর উৎস।
- ৩। আলু, ময়দা এবং তেল শক্তির উৎস, যেখানে ভিটামিন সি এর উৎস লেবু ও তাজা মশলা (কাঁচা মরিচ) যদিও কাঁচা মরিচ বিটা ক্যারোটিন এর উৎস।
- ৪। যেসব সবজি স্যুপ তৈরিতে ব্যবহার করা হয় তাদের প্রতিটি সোডিয়াম এবং পটাশিয়াম এর উৎস।
- ৫। অল্প পরিমাণ ডিম ব্যবহার করায় স্যুপে উচ্চমানের আমিষ যুক্ত হয় এবং এর ঘনত্ব ও স্বাদও বাড়ে।
- ৬। তেল যোগ করায় ভিটামিন এ এর উদ্ভিজ্জ উৎস যেমন শাক জাতীয় সবজি এবং হলুদ কমলা সবজি থেকে এর শোষণ করার ক্ষমতা বেড়ে যায়।
- ৭। যেসব সবজি স্যুপ তৈরিতে ব্যবহার করা হয় প্রতিটি বাড়ির পাশের বাগানে অথবা গ্রামের বাজারে সহজলভ্য।
- ৮। খাদ্য প্রস্তুত ও পরিচালনার সঠিক পদ্ধতি রেসিপিতে বর্ণনা করা হয়েছে যেমন-শাক জাতীয় সবজি ধোয়া, সবজি ধুয়ে কাটা, সবজি বড় টুকরা করে কাটা, ফুটন্ত পানিতে সবজি যোগ করা এবং যতটা সম্ভব অল্প সময়ে সবজি রান্না করা।
- ৯। মিশ্র শাক সবজির স্যুপ একটি পুষ্টি উপাদানে পরিপূর্ণ খাদ্য এবং এটি পানীয়ের উৎস। এটি খাদ্যে আঁশযুক্ত করে।
- ১০। মিশ্র শাক সবজির স্যুপ খাবারটিকে শুধু খাওয়া যায় অথবা ভাত/রুটি এর সাথে প্রধান খাদ্য হিসেবেও দুপুরে/রাতে অথবা নাস্তা হিসেবে সকালে বা বিকেলে খাওয়া যায়।

## রেসিপি ২: নারকেল এবং ডিম এর সবজি তরকারি



১. সমপরিমাণ (১০০ গ্রাম,ওজন অনুসারে) নারকেল, সবজি (ঝিঙ্গে, চিচিঙ্গা, শিম জাতীয় সবজি, মিষ্টি কুমড়া, গাজর, আলু, পেয়াজ) এবং দ্বিগুণ পরিমাণ (২০০ গ্রাম) ডিম এবং টমেটো নিন।



২. ৩-৪ ফালি সবুজ ও লাল মরিচ, রসুন এবং এক টুকরা আদা, হলুদ, মরিচ, লবন ও তেল নিন পরিমাণ মত।

৩. সবগুলো সবজি ধুয়ে বড় বড় টুকরা করে কেটে নিন এবং পেয়াজ কুঁচি করে নিন।



৪. কুড়িয়ে নেয়া নারকেল, কাঁচা মরিচ এবং জিরা মিহি করে বেটে নিন।

৫. শিম জাতীয় সবজি ও ডিম সিদ্ধ করে রাখুন।



৬. এবার পেয়াজ বাদামি করে ভেজে নিন।



৭. টমেটো ও মরিচ যোগ করে রান্না করুন।



৮. এবার আলু ও গাজর যোগ করে ৫ মিনিট রান্না করুন এবং একটু গরম পানি যোগ করুন।



৯. ঝিঙ্গে, চিচিঙ্গা, মিষ্টি কুমড়া যোগ করে তাতে ১/২ কাপ পানি দিয়ে ১০ মিনিট রান্না করুন।



১০. এবার নারকেল-কাঁচা মরিচ-জিরা বাঁটা মিশ্রণটি যোগ করে নাড়ুন। কিছুটা গরম পানি যোগ করে ৫ মিনিট রান্না করুন।



১১. সিদ্ধ ডিম ও শিম জাতীয় সবজি যোগ করে কয়েক মিনিট রান্না করুন এবং ধনিয়া পাতা উপরে ছিটিয়ে দিন।



১২. গরম ভাত অথবা রুটির সাথে লেবু দিয়ে পরিবেশন করুন।

## পরবেশনঃ ৮ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমান :

শক্তি ১৬১ কিলোক্যালরি, শর্করা ৭ গ্রাম, আমিষ ৫ গ্রাম, চর্বি ১১ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ১৩৮ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ২ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৪৯ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ১৫ মিলিগ্রাম

প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ১৫-২০ টাকা

টেকনিক্যাল নোটঃ নারকেল এবং ডিম এর সবজি তরকারি

- ১। নারকেলে রয়েছে ৩৫-৬৫% চর্বি এবং প্রচুর শক্তি (৪৪৪ কিলোক্যালরি প্রতি ১০০ গ্রামে)।
- ২। ডিম অ্যাসকরবিক এসিড ছাড়া সকল পুষ্টি উপাদানের একটি আদর্শ উৎস।
- ৩। ডিমের আমিষ সর্বোৎকৃষ্ট এবং এতে রিবোফ্লাভিন ও ভিটামিন সি ও রয়েছে।
- ৪। মিষ্টি কুমড়া, গাজর ও টমেটো ভিটামিন সি এর উৎস, আলু ও নারকেল শক্তির উৎস অপরদিকে শিম জাতীয় সবজি প্রোটিন ও লৌহের উৎস।
- ৫। ধনিয়া পাতা খাবারের ভিটামিন সি ও বিটা ক্যারোটিন-এর মাত্রা বৃদ্ধি করে।
- ৬। যেসব বাসা-বাড়িতে হাঁস মুরগির খামার রয়েছে সেসব বাড়িতে ডিম অতি সহজলভ্য, যা একদিকে যেমন নিজেরা গ্রহণ করতে পারে তেমনি এটি পরিবারের আয়ের একটি ভাল উৎস। খাবারটি তৈরিতে যেসব শাক সবজি ব্যবহার করা হয়েছে সেগুলো বাড়ির বাগান থেকেই সংগ্রহ করা সম্ভব।
- ৭। সমুদ্র তীরবর্তী বসতবাড়িগুলোতে প্রচুর নারকেল জন্মে।



## রেসিপি ৩: মিষ্টি কুমড়া এবং নারকেল এর হালুয়া



১. ১/২ কেজি মিষ্টি কুমড়া, ১/৪ কেজি আঁখের গুড় এবং সমপরিমাণ কুড়ানো নারকেল এবং ৫০ গ্রাম (১/২ ছোট কাপ) টেলে নেওয়া ছোলা।



২. মিষ্টি কুমড়া ধুয়ে কুড়িয়ে নিন।



৩. এবার কুড়িয়ে নেওয়া মিষ্টি কুমড়া অল্প পানিতে ২০ মিনিট রান্না করুন।



৪. টেলে নেওয়া ছোলা গুঁড়া করে নিন।



৫. কুড়ানো নারকেল বাদামি করে ভেজে নিন।



৬. এবার একটি গরম পাত্রে গুড় গুলিয়ে নিন এবং রান্না করা কুমড়া যোগ করে কিছুক্ষণ রান্না করুন।



৭. ভেজে নেওয়া নারকেল যোগ করে মিশিয়ে নিন।



৮. গুঁড়া করা ছোলা যোগ করে মিশ্রণটি আঠালো হওয়া পর্যন্ত মেশাতে থাকুন। এবার ১০ মিনিট অনবরত মিশ্রণটি নাড়তে থাকুন।



৯. এবার একটি তেল লাগানো পাত্রে মিশ্রণটি গরম অবস্থায় ঢালুন এবং ১০-১৫ মিনিট ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য রেখে দিন।



১০. ছোট ছোট টুকরা করে কেটে ওয়াক্স পেপার দিয়ে মুড়ে সংরক্ষণ করুন।



## পরিবেশনঃ ৮ জন

### প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমানঃ

শক্তি ২৭৫ কিলোক্যালরি, শর্করা ৩৬ গ্রাম, আমিষ ৩ গ্রাম, চর্বি ১২ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ২৩১ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ২ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৫০ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ১৪ মিলিগ্রাম

প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ৭-১০ টাকা

টেকনিক্যাল নোটঃ মিষ্টি কুমড়া এবং নারকেল এর হালুয়া

- ১। মিষ্টি কুমড়া/মিষ্টি আলুর সাথে নারকেল, ছোলা ও গুড় যোগ করে তৈরিকৃত হালুয়া শক্তি ও পুষ্টি উপাদান এ ভরপুর একটি খাবার।
- ২। হালুয়াতে ব্যবহৃত নারকেল, মিষ্টি কুমড়া/মিষ্টি আলু, ছোলা ও গুড় শক্তির উৎস।
- ৩। ছোলা আমিষ, নিয়াসিন ও লৌহের উৎস অপরদিকে গুড় শক্তি ও লৌহের উৎস এবং নারকেল শক্তির উৎস।
- ৪। ভেজে গুঁড়া করায় ছোলার পরিপাক ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং রেসিপিতে অন্যান্য পুষ্টি উপাদান যোগ করতে সহায়তা করে।
- ৫। মিষ্টি কুমড়া/ হালুদ রঙের মিষ্টি আলু (কমলাসুন্দরী) বিটা ক্যারোটিন এর সহজলভ্য উৎস।
- ৬। নারকেল থেকে যে তেল পাওয়া যায় তা মিষ্টি কুমড়া/মিষ্টি আলুর বিটা ক্যারোটিন শোষণে সহায়তা করে।
- ৭। মিষ্টি কুমড়া/মিষ্টি আলু টাটকা অবস্থায় দামে সস্তা কিন্তু হালুয়া আকারে দামে বেশি।
- ৮। মিষ্টি আলু প্রধান খাদ্য হিসেবে খাওয়া যায়, এটি দামে সস্তা, সহজলভ্য এবং শক্তির আদর্শ উৎস।
- ৯। হালুয়া মিষ্টি খাবার হিসেবে অথবা বয়ঃসন্ধিকালীন ছেলেমেয়ে, গর্ভবতী ও স্তনদানকারী মায়েদের পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য দুটি খাবারের মাঝেও খাওয়া যায়।

## রেসিপি ৪: মিশ্র শাক সবজির পিঠা



১. ৫ ভাগ চাল (২৫০ গ্রাম) এবং ১ ভাগ ডাল (৫০ গ্রাম), ৫-৬ ভাগ শাক (৭০ গ্রাম), সবজি (৫০ গ্রাম), পেয়াজ (৫০ গ্রাম), ২০ গ্রাম করে আদা ও রসুন, ১০ গ্রাম করে ধনিয়া পাতা ও কাঁচা মরিচ, ৩ টেবিল চামচ তেল এবং ৬ গ্লাস পানি।



২. চাল ও ডাল আলাদা ভাবে ৩-৪ মিনিট ভেজে নিন।



৩. চাল ও ডাল ভাল করে ধুয়ে পানিতে ভিজিয়ে রাখুন।



৪. এবার একটি মসলিন কাপড়ের সাহায্যে পানি ঝেড়ে শুকিয়ে নিন এবং ১ ঘণ্টা পর চাল ও ডাল গুঁড়া করে একত্রে মিশিয়ে নিন।



৫. শাক সবজিগুলোকে ভাল করে ধুয়ে কেটে নিন।



৬. আদা ও রসুন বেটে নিন এবং ধনিয়া পাতা ও কাঁচা মরিচ কুঁচি করে নিন।



৭. ৬ গ্লাস পানি ফুটিয়ে নিন।



৮. একটি পাত্রে তেল গরম করে তাতে পেয়াজ ও বাটা মসলা দিয়ে হালকা করে ভেজে নিন।



৯. এবার পেয়াজ ও মসলার মধ্যে ফুটন্ত পানি যোগ করুন এবং কাঁচা মরিচ ও ধনিয়া পাতা যোগ করুন।



১০. সকল কাটা সবজি ও চাল ও ডালের গুঁড়ার মিশ্রণ ফুটন্ত পানিতে যোগ করুন।



১১. ভালভাবে মিশিয়ে নিন এবং ৫ মিনিট অনবরত নাড়তে থাকুন যাতে জমাট না বেঁধে যায়।



১২. এবার চুলা থেকে নামিয়ে নিন এবং গরম থাকা অবস্থায় ডিমের আকৃতি দিন। ভাপ দেয়ার পাত্রে পিঠাগুলো রাখুন এবং ১৫ মিনিট ভাপ দিন।



১৩. তৈরি পিঠা ধনিয়াপাতা/চাটনির সাথে পরিবেশন করুন।

## পরিবেশনঃ ৮ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমানঃ

শক্তি ১৭৭ কিলোক্যালরি, শর্করা ২৯ গ্রাম, আমিষ ৫ গ্রাম, চর্বি ৪ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ১১৫ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ২ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৩৮ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৮ মিলিগ্রাম

প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ১২-১৫ টাকা

টেকনিক্যাল নোটঃ মিশ্র শাক সবজির পিঠা

- ১। মিশ্র শাক সবজির পিঠা একটি পুষ্টিকর খাবার যেখানে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য শস্যের মিশ্রণ যেমন- চাল-ডাল এবং শাক সবজি রয়েছে।
- ২। চাল, ডাল ও শাক সবজি ৪:২:২ অনুপাতে ব্যবহৃত হয়েছে যেখানে চাল, ডাল/শিম জাতীয় সবজি, শাক জাতীয় সবজি একত্রে খাবারের আমিষের মান বাড়িয়ে তোলে।
- ৩। ভেজে নেওয়ায় চাল ও ডাল এর পরিপাক ক্ষমতা বেড়ে যায়।
- ৪। চাল ও ডালের গুঁড়া অন্যান্য উপকরণের সাথে মেশানোর ফলে খাবারের আমিষের মান উন্নত হয়েছে।
- ৫। অন্যান্য অণুপুষ্টিতে পরিপূর্ণ শাকসবজি যেমন পালং শাক, সজনে পাতা, কলমি শাক ও অন্যান্য শাক জাতীয় সবজিও ব্যবহার করা যায়।



## রেসিপি: ৫ সবুজ ভাত এর প্রস্তুত প্রণালি



১. ৩ ভাগ চাল (ছোট ৩ কাপ), ২ ভাগ ডাল (১৫০ গ্রাম) অথবা শুকনো বিচি, ২ ভাগ (১ মাঝারি আঁটি) শাক জাতীয় সবজি (সজনে পাতার ক্ষেত্রে ১/২ পরিমাণ নিন), ৩/৪ টমেটো, ১টি বড় পেয়াজ, ১ ১/২ ভাগ ডিম, ১ আঁটি ধনিয়া পাতা, ২ টেবিল চামচ তেল, লেবু, আদা, রসুন, তেজপাতা, গরম মসলা/জিরার গুঁড়া, লবণ এবং ৪ কাপ পানি।



২. চাল ও ডাল পরিষ্কার করে, বেছে ধুয়ে নিন।



৩. আদা, রসুন ও কাঁচা মরিচ একসাথে বেটে নিন। ধনিয়া পাতা পরিষ্কার করে ধুয়ে কুচি করে নিন।



৪. পেয়াজ কেটে নিন।

৫. ডিম সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে নিন।



৬. শাক জাতীয় সবজিগুলো পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন।



৭. পেয়াজ ২-৩ মিনিট ভেজে নিন।



৮. চাল ডাল যোগ করে ৩ মিনিট ভেজে নিন।



৯. এবারে বাটা মসলা যোগ করে ২/৩ মিনিট ভেজে নিন।



১০. কুচি করা শাক জাতীয় সবজিগুলো যোগ করে ২০-২৫ মিনিট রান্না করুন যতক্ষণ না পানি শুষে নেয় এবং চাল ও ডাল রান্না হয়ে যায়।



১১. কুঁচি করে কাটা ধনিয়া পাতা, গরম মসলা/ জিরার গুঁড়া যোগ করে ভাল ভাবে মিশিয়ে নিন।



১২. স্লাইস করা টমেটো, শসা, সিদ্ধ করা ডিম ও লেবুসহ পরিবেশন করুন।

## পরিবেশন : ৮ জন

### প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমানঃ

শক্তি ৩০০ কিলোক্যালরি, শর্করা ৪৫ গ্রাম, আমিষ ১২ গ্রাম, চর্বি ৭ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ৯১ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ৪ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৭৫ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ২৩ মিলিগ্রাম

### প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ১৫-২০ টাকা

#### টেকনিক্যাল নোটঃ সবুজ ভাত এর প্রস্তুত প্রণালী

- ১। সবুজ ভাত একটি পুষ্টিকর প্রধান খাদ্য যেখানে বিভিন্ন ধরণের শস্য, ডাল, শাক জাতীয় সবজি, টমেটো, টাটকা ও শুকনা মসলা এবং তেল ব্যবহৃত হয়।
- ২। শাক জাতীয় সবজি (যেমন-পালং শাক, সজনে পাতা ইত্যাদি) অণুপুষ্টি যেমন বিটা ক্যারোটিন (ভিটামিন এ), লৌহ, ক্যালসিয়াম, ফলিক এসিড এর উৎস অপরদিকে টমেটোতে রয়েছে বিটা ক্যারোটিন (ভিটামিন এ) এবং ভিটামিন সি।
- ৩। ভাত ও তেল শক্তিপ্রদান করে অন্যদিকে ডাল/বিচি এবং ডিম আমিষ ও শক্তি প্রদান করে।
- ৪। ডিম ভিটামিন এ, আমিষ এবং রিবোফ্লাভিন প্রদান করে।
- ৫। ডিম ও তেল যোগ করায় শাক জাতীয় সবজি এবং টমেটো থেকে ভিটামিন সি এর শোষণ ক্ষমতা বেড়ে যায়।
- ৬। শাক জাতীয় সবজি যেমন- পালং শাক ও সজনে পাতা, টমেটো বসতবাড়ির বাগানে অথবা গ্রামের বাজারে সহজলভ্য।
- ৭। ধনিয়া পাতা যোগ করায় খাবারের বিটা ক্যারোটিন ও ভিটামিন সি এর মাত্রা বেড়ে যায়।
- ৮। আদা, রসুন ও কাঁচা মরিচ যোগ করায় এরা খাবারের স্বাদ বৃদ্ধি করে সাথে সাথে খাবারে কিছু ভিটামিন ও খনিজ পদার্থও যোগ করে।
- ৯। রেসিপিটি বর্ণনা করে কিভাবে বিভিন্ন রকমের এবং সঠিক পরিমাণে বিভিন্ন খাদ্য উপাদান (শস্য, ডাল, বিচি, ডিম, টমেটো, তেল) ব্যবহার করে কিভাবে খাদ্য বৈচিত্র্য এবং পুষ্টি উপাদানের আধিক্য বাড়ানো যায়।
- ১০। রেসিপিটি খাবার তৈরির সঠিক পদ্ধতি বর্ণনা করে, যেমন-ভাত রান্নায় যথা সম্ভব কম পানি ব্যবহার করা উচিত (শোষণ পদ্ধতি অনুসারে) যাতে ভিটামিন বি কমপ্লেক্স-এর ক্ষয় কম হয়।
- ১১। রেসিপিটি একটি একক প্রধান খাদ্য হিসেবে এ গ্রহণ করা যায় তাছাড়া প্যাকেট লাঞ্চ হিসেবে বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়ে/স্কুলের বাচ্চারা নিতে পারে।
- ১২। এটি সাংস্কৃতিক ভাবে গ্রহণীয় এবং এটি খিচুড়ির-ই একটি রূপ যেখানে পালং শাক ও অন্য খাদ্য উপাদান যোগ করা হয়েছে।
- ১৩। ভাতের সবুজ রঙ এবং উপরের লাল টমেটো বাচ্চাদের এবং কৃষকদের জাতীয় পতাকার কথা স্মরণ করিয়ে দেয় এবং শাক জাতীয় সবজি ও টমেটো তাদের খাদ্যের মান উন্নত করবে।

## রেসিপি ৬: সজনে পাতার ভর্তা



১. সজনে পাতা নিন, এর দ্বিগুণ পরিমাণ পেয়াজ (ওজন অনুসারে), তিনগুণ পরিমাণ আলু নিন (ওজন অনুসারে) নিন এবং প্রয়োজন অনুসারে মরিচ, মসলা নিন।



২. আলু ধুয়ে সিদ্ধ করে নিন।



৩. সজনে পাতাগুলো ধুয়ে নিন।



৪. এবার পাতাগুলো নরম হয়ে যাওয়া পর্যন্ত রান্না করুন (প্রায় ১০ মিনিট)।



৫. সিদ্ধ করা আলু খোসা ছাড়িয়ে সজনে পাতাসহ ভর্তা করে নিন এবং মিহি করে কুঁচি করা পেয়াজ যোগ করুন।



৬. মিহি করে কাটা কাঁচা মরিচ, লবণ, জিরা গুড়া ও সরিষার তেল যোগ করে ভাল করে মেখে নিন।

## পরিবেশনঃ ৬ জন

### প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমানঃ

শক্তি ১০৫ কিলোক্যালরি, শর্করা ১৮ গ্রাম, আমিষ ৪ গ্রাম, চর্বি ১ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ২৮৩ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ২ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ১৪৫ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৭৯ মিলিগ্রাম

প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ৫-৮ টাকা

টেকনিক্যাল নোটঃ সজনে পাতার ভর্তা

- ১। সজনে পাতা ভর্তা শক্তি ও অণুপুষ্টির একটি উত্তম উৎস।
- ২। সজনে পাতা বিটা ক্যারোটিন, রিবোফ্লাভিন, ফলিক এসিড, ভিটামিন সি, লৌহ, ক্যালসিয়াম এর ভাল উৎস।
- ৩। সজনে পাতা উন্নত মানের আমিষ-এর ভাল উৎস।
- ৪। আলু, পেয়াজ, টাটকা ও শুকনা মসলা এবং সরিষার তেল যোগ করায় সেটি এমন একটি স্বাদ বয়ে আনে যা ঐতিহ্যবাহী বাঙালি খাবারের মত উপভোগ্য।
- ৫। যখন ভাত ও ডাল এর সাথে গ্রহণ করা হয় তখন এটি খাবারের পুষ্টিমান বাড়াতে সহায়তা করে।
- ৬। বর্ষাকালে সজনে গাছের একটি ডাল বপন করলেই তা স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় বেড়ে ওঠে এবং পরবর্তীকালে বহু বছর পাতা, ফুল ও ফল সরবরাহ করে।
- ৭। ছোট বসতবাড়িগুলোতে চাষ করার জন্য সজনে গাছ যোগ করা যেতে পারে।



## রেসিপি ৭ : সজনে পাতার অমলেট



১. ছোট ১ পেট সজনে পাতা (৩০ গ্রাম), ২টি ডিম, ১টি টমেটো, ১টি পেয়াজ, এক মুঠো ধনিয়া পাতা, ৩ টেবিল চামচ ময়দা এবং ২ চা চামচ তেল।



২. ডিমটি ফেটিয়ে নিন।



৩. তাতে ময়দা, লবণ ও সামান্য পানি দিয়ে ফেটিয়ে ব্যাটার তৈরি করে নিন।



৪. একটি গরম পাত্রে সামান্য তেল নিয়ে তাতে এক চামচ ডিম-ময়দার ব্যাটার ছড়িয়ে দিন এবং অমলেট তৈরি না হওয়া পর্যন্ত প্রায় ১ মিনিট রান্না করুন।



৫. এবার কুচি করা পেয়াজ, সজনে পাতা এবং টমেটো অমলেট এর উপর ছড়িয়ে দিন।



৬. কিছুক্ষণ রান্না করুন।

৭. অমলেটটি এবার ভাজ করে তৈরি হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।



৮. গরম গরম পরিবেশন করুন।

## পরিবেশনঃ ২ জন

### প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমানঃ

শক্তি ৩৪৮ কিলোক্যালরি, শর্করা ২৩ গ্রাম, আমিষ ১২ গ্রাম, চর্বি ২২ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ২৭৪ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ৩ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ১২৩ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৬২ মিলিগ্রাম

প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ১০-১২ টাকা

### টেকনিক্যাল নোটঃ সজনে পাতার অমলেট

- ১। সজনে পাতার অমলেট একটি সহজে তৈরি করা যায় এমন নাস্তা জাতীয় খাবার।
- ২। সজনে পাতা বিটা ক্যারোটিন, রিবোফ্লাভিন, ফলিক এসিড, লৌহ, ক্যালসিয়াম এবং উন্নত মানের আমিষ-এর ভাল উৎস। যেখানে ডিম উন্নত মানের আমিষ-এর একটি উত্তম উৎস এবং গমের আটা/ময়দা শক্তি যোগায় সাথে সাথে খাবারে ভিটামিন বি কমপ্লেক্স ও বাহুল্য যোগ করে।
- ৩। ডিম-এ ভিটামিন সি এবং রিবোফ্লাভিন পাওয়া যায়। ডিমে যে চর্বি থাকে বা রান্না করার জন্য যে তেল যোগ করা হয় তা শাক জাতীয় সবজি/সজনে পাতা থেকে ভিটামিন এ-এর শোষণ ক্ষমতা বাড়ায়।
- ৪। টমেটো যোগ করায় বিটা ক্যারোটিন ও কিছু ভিটামিন সি যুক্ত হয় এবং এটি সজনে পাতা থেকে লৌহ ও ক্যালসিয়াম এর শোষণ ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়।
- ৫। ধনিয়া পাতা ব্যবহারে খাবারের বিটা ক্যারোটিন ও ভিটামিন সি এর মাত্রা বেড়ে যায়।
- ৬। সজনে পাতার অমলেট ভাত/রুটির সাথে খাবারে গ্রহণ করা যায়।

## রেসিপি ৮: সজনে পাতার পাকোড়া



১. সজনে পাতা নিন এবং দ্বিগুণ পরিমাণ ডাল, পেঁয়াজ, আলু, ১/৪ ভাগ সজনে পাতা এবং কাঁচা মরিচ নিন (ওজন অনুসারে)।



২. ২-৩ ঘণ্টা ডাল ভিজিয়ে রাখুন এবং কোন পানি ছাড়া বেটে নিন।



৩. সজনে পাতা ও আলু পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন।



৪. সব সবজি মিহি করে কুচি করে নিন।



৫. সব উপাদান ভাল করে মিশিয়ে নিন।



৬. এবার চ্যাপ্টা ও গোল করে আকার দিয়ে গরম হওয়া তেলে বাদামি করে ভেজে নিন।



৭. সস্ অথবা চাটনি দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

## পরিবেশনঃ ৮ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমানঃ

শক্তি ১৭২ কিলোক্যালরি, শর্করা ১৮ গ্রাম, আমিষ ৯ গ্রাম, চর্বি ৬ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ১৪২ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ২ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৭৩ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৩৭ মিলিগ্রাম

প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ৬-৮ টাকা

টেকনিক্যাল নোটঃ সজনে পাতার পাকোড়া

- ১। সজনে পাতার পাকোড়া সহজে তৈরি করা যায় এমন একটি নাস্তা জাতীয় খাবার।
- ২। সজনে পাতা বিটা ক্যারোটিন, রিবোফ্লাভিন, ফলিক এসিড, লৌহ, ক্যালসিয়াম এবং উন্নত মানের আমিষ-এর ভাল উৎস। যেখানে ডাল শক্তি ও আমিষ এর উৎস এবং আলু শক্তি ও বাহুল্য যোগায় এবং ময়দা শক্তি ও ভিটামিন বি কমপ্লেক্স যোগ করে।
- ৩। ডাল ভিজিয়ে যোগ করায় তার পরিপাক ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- ৪। টাটকা মসলা যেমন ধনিয়া পাতা বিটা ক্যারোটিন যোগ করে, যেখানে পেয়াজ ও অন্যান্য শুকনো মসলা বায়ু প্রতিরোধের বৈশিষ্ট্যের সাথে সাথে স্বাদও যোগ করে।
- ৫। সজনে পাতার পাকোড়া একটি সুস্বাদু খাবার এবং এটি মধ্য সন্ধ্যায় অথবা নাস্তায় গ্রহণ করা যায়।

## রেসিপি ৯: সজনে পাতা কোফতা তরকারি

কোফতা তৈরির জন্য যা যা লাগেঃ

উপকরণ	পরিমাণ (গ্রাম)
সজনে পাতা	২৫০
বাঁধাকপি	১২০
বেসন	১০০
ডিম	৫০
গরম মসলা	৫
মরিচ গুঁড়া	৩
হলুদ গুঁড়া	৩
লবণ	৩
তেল (জন্য ভাজার)	৬০

কোফতা তৈরির প্রক্রিয়াঃ

- ১। সজনে পাতা পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন।
- ২। এবার সজনে পাতা ও বাঁধাকপি মিহি করে কুচি করে নিন।
- ৩। গরম মসলা, হলুদ গুঁড়া, মরিচ গুঁড়া, লবণ, ডিম, গোল মরিচ এবং বেসন যোগ করে ভাল করে মিশিয়ে নিন।
- ৪। ছোট ছোট বল বানিয়ে গরম করা ডুবো তেলে বাদামি করে ভেজে নিন।

তরকারি তৈরির জন্য যা যা লাগেঃ

উপকরণ	পরিমাণ (গ্রাম)
পেয়াজ	২০০
টমেটো	১০০
নারকেল দুধ	১/২ কাপ
ধনিয়া টেলে নেওয়া	৩
ধনিয়া পাতা	১৫
মরিচ গুঁড়া	৩
লবঙ্গ	২
গোল মরিচ	২-৩
রসুন	৪ কোয়া
কাঁচা মরিচ	৪টি
আদা	৫
জিরা	১/৪
গরম মসলা	১/৪ চা চামচ
লবণ	৩
তেল	২০

তরকারি তৈরির প্রক্রিয়াঃ

- ১। খোসা ছাড়িয়ে পেয়াজ কেটে নিন, টমেটো ও কাঁচা মরিচ ধুয়ে নিন।
- ২। কুড়িয়ে নেওয়া নারকেল বেটে ঘন দুধ বের করে নিন।
- ৩। পেয়াজ, আদা, টমেটো, ধনিয়া, জিরা, রসুন এবং কাঁচা মরিচ ভাল করে বেটে পেস্ট তৈরি করে নিন।
- ৪। বেটে নেওয়া পেস্টের সাথে হলুদ ও মরিচ গুঁড়া যোগ করুন।
- ৫। একটি পাত্রে তেল গরম করে তাতে বেটে রাখা পেস্ট যোগ করে ভাজুন এবং এতে নারিকেলের দুধ যোগ করে ফুটিয়ে নিন।
- ৬। এবার কোফতাগুলোকে একে একে আস্তে করে ছাড়ুন এবং না নেড়ে ২ মিনিট রান্না করুন। লবণ, ফেড়ে নেওয়া কাঁচা মরিচ এবং গরম মসলা যোগ করুন।
- ৭। সবশেষে ধনিয়া পাতা কুচি দিয়ে পরিবেশন করুন।

## পরিবেশনঃ ১০ জন

### প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমানঃ

শক্তি ১৮৪ কিলোক্যালরি, শর্করা ১১ গ্রাম, আমিষ ৬ গ্রাম, চর্বি ১২ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ২৯০ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ৩ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ১৬৬ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৬৬ মিলিগ্রাম।

### প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ১৬-২০ টাকা

#### টেকনিক্যাল নোটঃ সজনে পাতার কোফতা তরকারি

- ১। সজনে পাতার কোফতা কারি একটি শক্তি ও অণুপুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার।
- ২। সজনে পাতা বিটা ক্যারোটিন, রিবোফ্লাভিন, ফলিক এসিড, ভিটামিন সি, লৌহ, ক্যালসিয়াম এবং উন্নত মানের আমিষ-এর ভাল উৎস।
- ৩। বেসন, ডিম, শাক জাতীয় সবজি, টমেটো, শুকনা মসলা এবং তেল যোগ করায় সেটি এমন একটি স্বাদ বয়ে আনে যা ঐতিহ্যবাহী বাঙালি খাবারের মত উপভোগ্য।
- ৪। টমেটো যোগ করায় ভিটামিন সি এর মাত্রা বাড়ে অপর দিকে বাঁধাকপি এবং নারকেল শক্তির উৎস হিসেবে কাজ করে।
- ৫। ডিম ও তেল ভিটামিন এ এর উদ্ভিজ্জ উৎস যেমন বাঁধাকপি ও টমেটো থেকে তার শোষণ ক্ষমতা বাড়ায়।
- ৬। ডিম-এ ভিটামিন এ এবং রিবোফ্লাভিন পাওয়া যায়। ডিমে যে চর্বি থাকে বা রান্না করার জন্য যে তেল যোগ করা হয় তা শাক জাতীয় সবজি/সজনে পাতা থেকে ভিটামিন এ-এর শোষণ ক্ষমতা বাড়ায়।
- ৭। ধনিয়া পাতা ব্যবহারে খাবারের বিটা ক্যারোটিন ও ভিটামিন সি এর মাত্রা বেড়ে যায়।
- ৮। সমুদ্র তীরবর্তী বসতবাড়িগুলোতে প্রচুর নারকেল জন্মে।



## রেসিপি ১০: সজনে পাতা দিয়ে মাছের তরকারি

সজনে পাতা দিয়ে মাছের তরকারি  
তৈরির জন্য যা যা লাগেঃ

উপকরণ	পরিমাণ (গ্রাম)
সজনে পাতা	২৫০
আলু	২৫০
মাছ	১২০
নারকেল দুধ	৭০
রসুন	১০
পেয়াজ	২০০
আদা	১০
হলুদ	৫
তেল	৩০
লবণ	১০

### কোফতা তৈরির প্রক্রিয়াঃ

সজনে পাতা দিয়ে মাছের তরকারি তৈরির প্রক্রিয়াঃ

- ১। সজনে পাতা পরিষ্কার করে ধুয়ে কেটে নিন।
- ২। মাছ পরিষ্কার করে ভাল ভাবে ধুয়ে নিন।
- ৩। পেয়াজ খোসা ছাড়িয়ে মিহি করে কেটে নিন।
- ৪। আলু ধুয়ে মাঝারি আকারে কেটে নিন।
- ৫। মরিচ ও রসুন লবণসহ বেটে নিন।
- ৬। একটি পাত্রে তেল গরম করে তাতে পেয়াজ, রসুন ও মরিচ যোগ করে ভেজে নিন।
- ৭। আলু যোগ করে ভেজে নিন।
- ৮। এবার হলুদ যোগ করে ভেজে নিন।
- ৯। সজনে পাতা যোগ করে ১ মিনিট নাড়াচাড়া করে রান্না করুন।
- ১০। এবার মাছ যোগ করে ভাল ভাবে নাড়ুন।
- ১১। পানি ও নারিকেলের দুধ যোগ করুন।
- ১২। এবার শাক নরম না হওয়া পর্যন্ত ধীরে ধীরে আঁচে রান্না করুন।
- ১৩। গরম গরম পরিবেশন করুন।

### পরিবেশনঃ ৬ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমানঃ

শক্তি ১৬৫ কিলোক্যালরি, শর্করা ১৩ গ্রাম, আমিষ ৬ গ্রাম, চর্বি ৯ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ৪৬২ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ২ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ২২৬ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ১০২ মিলিগ্রাম।

প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ১২-১৫ টাকা

টেকনিক্যাল নোটঃ সজনে পাতা দিয়ে মাছের তরকারি

- ১। সজনে পাতা দিয়ে মাছের তরকারি প্রধান খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করা যায়।
- ২। সজনে পাতা বিটা ক্যারোটিন, রিবোফ্লাভিন, ফলিক এসিড, ভিটামিন সি, লৌহ, ক্যালসিয়াম এবং উন্নত মানের আমিষ-এর ভাল উৎস।
- ৩। মাছে রিবোফ্লাভিন ও ভিটামিন এ পাওয়া যায়। মাছের তেল ও রান্না করার জন্য যে তেল যোগ করা হয় তা ভিটামিন এ-এর উদ্ভিজ্জ উৎস থেকে তার শোষণ ক্ষমতা বাড়ায়।
- ৪। নারিকেলের দুধ শক্তি প্রদান করে।
- ৫। ধনিয়া পাতা ব্যবহারে খাবারের বিটা ক্যারোটিন ও ভিটামিন সি এর মাত্রা বেড়ে যায়।
- ৬। সজনে পাতা দিয়ে মাছের কারি সহজেই ভাত/রুটি-র সাথে গ্রহণযোগ্য।



## রেসিপি ১১: শুঁটকি মাছ এবং কাঁঠালের বিচির তরকারি

শুঁটকি মাছ এবং কাঁঠালের বিচির তরকারি :

উপকরণ	পরিমাণ (গ্রাম)
শুঁটকি মাছ (ছোট মাছ)	১৫০
শুকনো কাঁঠালের বিচি	২৫০
পেয়াজ	১০০
রসুন	১৫
ধনিয়া পাতা	৫
লাল মরিচের গুঁড়া	২
হলুদ গুঁড়া	৩
লবণ	১০
লেবু	১০
তেল	৬০
বিচি সিদ্ধ করার জন্য পানি	৩০০

শুঁটকি মাছ এবং কাঁঠালের বিচির তরকারি তৈরির প্রক্রিয়াঃ

- ১। কাঁঠালের বিচির সাদা খোসাটি ছাড়িয়ে, লক্ষ্য রাখুন যেন বাদামি খোসাটি থাকে এবং ভালভাবে কুচি করে নিন।
- ২। শুঁটকি মাছ ভাল করে ধুয়ে কেটে নিন।
- ৩। খোসা ছাড়িয়ে ভাল করে ধুয়ে পেয়াজ, রসুন এবং ধনিয়া পাতা কেটে নিন।
- ৪। কুচি করা কাঁঠালের বিচি ১০ মিনিট সিদ্ধ করুন।
- ৫। একটি পাত্রে তেল গরম করে তাতে পেয়াজ, রসুন ও মরিচ যোগ করে ৩ মিনিট ভেজে নিন।
- ৬। এবার সিদ্ধ করা কাঁঠালের বিচি যোগ করে ২ মিনিট ভাজুন।
- ৭। শুঁটকি মাছ যোগ করে ৫ মিনিট ভাল করে নাড়ুন।
- ৮। লবণ ও লেবুর রস যোগ করুন।
- ৯। ভাত, রুটি বা আলু ভর্তার সাথে গরম গরম পরিবেশন করুন।

### পরিবেশনঃ ৬ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমানঃ

শক্তি ২৭১ কিলোক্যালরি, শর্করা ২০ গ্রাম, আমিষ ১০ গ্রাম, চর্বি ১৬ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ১৮ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ২ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ২৩৯ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ১৪ মিলিগ্রাম

প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ৮-১২ টাকা

টেকনিক্যাল নোটঃ শুঁটকি মাছ এবং কাঁঠালের বিচির তরকারি

- ১। শুঁটকি মাছে (মলা, ঢেলা) আছে প্রচুর পরিমাণে আমিষ, ক্যালসিয়াম, জিংক, ভিটামিন এ, অন্যান্য অণুপুষ্টি এবং চর্বি।
- ২। কাঁঠালের বিচি, খাদ্যে অতি ভাল মানের আমিষ ও লৌহ যোগ করে।
- ৩। কাঁচা মরিচ যোগ করায় রেসিপিটির ভিটামিন সি-এর মাত্রা বাড়ে।
- ৪। রেসিপিতে আলু, পেয়াজ, তাজা/টাটকা ও শুকনো মসলা এবং সরিষার তেল যোগ করায় সেটি এমন একটি স্বাদ বয়ে আনে যা ঐতিহ্যবাহী বাঙালি খাবারের মত উপভোগ্য।
- ৫। লেবু ও ধনিয়া পাতা খাবারের ভিটামিন সি এর মাত্রা বাড়ায়।
- ৬। রেসিপিটি ভাত/রুটির সাথে খাওয়া যেতে পারে যার মাধ্যমে এটি বৃহৎ ও অণুপুষ্টির সমতা বিধানকারী প্যাকেজ হিসেবে কাজ করবে।

## রেসিপি ১২: মাছ এবং বরবটি ভর্তা

মাছ এবং বরবটি ভর্তাঃ

উপকরণ	পরিমাণ (গ্রাম)
বরবটি	২০০
মলা/ ডেলা/ টাকি/ চিংড়ি মাছ	১০০
ধনিয়া পাতা	১০
পেয়াজ	১০০
রসুন	৩০
কাঁচা মরিচ	৫ (৪টি)
লবণ	৫
তেল	১০

মাছ এবং বরবটি ভর্তা তৈরির প্রক্রিয়াঃ

- ১। বরবটি পরিষ্কার করে ধুয়ে কুচি করে নিন এবং ৫ মিনিট ধরে সিদ্ধ করুন (পর্যাপ্ত পানিতে)।
- ২। মাছ পরিষ্কার করে ভাল করে ধুয়ে নিন।
- ৩। ধনিয়া পাতা, কাঁচা মরিচ ও পেয়াজ পরিষ্কার করে কুচি করে নিন।
- ৪। একটি পাত্রে তেল গরম করে তাতে পেয়াজ, রসুন ও কাঁচা মরিচ দিয়ে ২ মিনিট ভাজুন।
- ৫। এবার সিদ্ধ করা বরবটি এবং মাছ যোগ করে ৫ মিনিট ভেজে রান্না করুন।
- ৬। এবার রান্না করা সকল উপাদান, ধনিয়া পাতা ও লবণ একত্রে নিয়ে পাটাতে বেটে নিন।

### পরিবেশনঃ ৪ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমানঃ

শক্তি ১০৯ কিলোক্যালরি, শর্করা ৭ গ্রাম, আমিষ ৭ গ্রাম, চর্বি ৫ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ১১ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ২ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ২৭০ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ১১ মিলিগ্রাম

প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ১২-১৮ টাকা

টেকনিক্যাল নোটঃ মাছ এবং বরবটি ভর্তা

- ১। মাছ আমিষ, অণুপুষ্টি এবং চর্বির একটি ভাল উৎস।
- ২। মাছে রিবোফ্লাভিন ও ভিটামিন এ রয়েছে, তাছাড়া মাছের তেল ভিটামিন এ এর শোষণ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।
- ৩। বরবটি খাবারের অণুপুষ্টি ও আঁশের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়।
- ৪। কাঁচা মরিচ ও ধনিয়া পাতা খাবারের ভিটামিন সি এর মাত্রা বাড়াতে তোলে যা ছোট মাছের লৌহের শোষণ ক্ষমতা বাড়ায়।
- ৫। রেসিপিটি ভাত/রুটির সাথে খাওয়া যেতে পারে যার মাধ্যমে এটি বৃহৎ ও অণুপুষ্টির সমতা বিধানকারী প্যাকেজ হিসেবে কাজ করবে।

## রেসিপি ১৩: শুঁটকি মাছের চাটনি

শুঁটকি মাছের চাটনি তৈরিতে যা যা লাগেঃ

উপকরণ	পরিমাণ (গ্রাম)
শুঁটকি মাছ	১৫০
কুচি করা পেয়াজ	১৫০
রসুন	৩০
সয়াবিন তেল	৬০
লাল মরিচের গুঁড়া	৩
লবণ ১/২ চা চামচ	৫

শুঁটকি মাছের চাটনি তৈরির প্রক্রিয়াঃ

- ১। শুঁটকি মাছগুলো ভাল করে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন।
- ২। এবার মাছগুলোকে ৩০ মিনিট পানিতে ভিজিয়ে নরম করে নিন।
- ৩। রসুন বেটে পেস্ট তৈরি করে নিন।
- ৪। ভিজিয়ে রাখা নরম মাছগুলোকে এবার বেটে পেস্ট তৈরি করে নিন।
- ৫। একটি পাত্রে তেল গরম করে তাতে পেয়াজ দিয়ে ১৫ মিনিটের মত ভাজুন।
- ৬। এবার বাটা মাছ ও রসুনের পেস্ট যোগ করে ভাজুন।
- ৭। লবণ ও মরিচ যোগ করুন এবং প্রায় ১০০ মিলিলিটার এর মত পানি যোগ করুন এবং যতক্ষণ না সব পানি শুকিয়ে যায় ততক্ষণ ফুটিয়ে নিন। (প্রায় ১৫ মিনিট)
- ৮। ঠাণ্ডা করুন এবং পাস্টিকের পাত্রে সংরক্ষণ করুন।

### পরিবেশনঃ ৬ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমানঃ

শক্তি ২২৭ কিলোক্যালরি, শর্করা ১১ গ্রাম, আমিষ ৮ গ্রাম, চর্বি ১৬ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ৩৫ মাইক্রোগ্রাম, আয়রন ২ ক্যালসিয়াম ২২৭ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৯ মিলিগ্রাম।

পরিবেশনে খরচঃ ৮-১০ টাকা

টেকনিক্যাল নোটঃ শুঁটকি মাছের চাটনি

- ১। শুঁটকি মাছে আছে প্রচুর পরিমাণে আমিষ, ক্যালসিয়াম, লৌহ, জিংক এবং অন্যান্য খনিজ পদার্থ।
- ২। রান্নায় ব্যবহৃত সয়াবিন তেল ভিটামিন ই এর ভাল উৎস তাছাড়া এটি খাদ্যের চর্বি ও শক্তির পরিমাণ বাড়ায়।
- ৩। শুঁটকি মাছের চাটনি ভাত বা রুটির সাথে পার্শ্ব খাবার হিসেবে এবং অন্যান্য মৌসুমি সবজি যেমন শাক, মিষ্টি কুমড়া, পেঁপে, টমেটো, শিম জাতীয় সবজির সাথেও গ্রহণ করা যায় যার ফলে এটি খাদ্যে বৃহৎ ও অণুপুষ্টির সমতা বিধান করে।
- ৪। চাটনি গ্রহণে গর্ভবতী এবং দুধদানকারী মায়েদের অণুপুষ্টি এবং প্রাণীজ আমিষ গ্রহণের মাত্রা বাড়ে।

## রেসিপি ১৪: মাছের বল/ফিশ বল

আমরা সাধারণত: মাছ দিয়ে নানারকম তরকারি রান্না করে ভাত খেয়ে থাকি। কিন্তু ভাত ছাড়াও শুধু মাছ খাবার হিসেবে গ্রহণ করা যায়। এসব খাদ্যের মধ্যে ফিশ বল মাছ দিয়ে তৈরি একটি উন্নত মানের প্রক্রিয়াজাত খাবার- বিশেষ করে ছোট বাচ্চাদের জন্য ফিশ বল (মাছের বল) উপযোগী এবং একটি আকর্ষণীয়, আমিষসমৃদ্ধ (বৃদ্ধিকারক খাবার) ও খুবই স্বাদের খাবার। ফিশ বল উপাদেয় নাস্তা বা স্ন্যাক হিসেবে মেহমানদের বা ছোট বাচ্চাদের স্কুল-কলেজের টিফিন হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে। রেসিপিটি একদিকে যেমন আমিষ সমৃদ্ধ অন্যদিকে খুবই সহজে বহনযোগ্য ও পরিবেশনেও আকর্ষণীয়তা আছে। তাছাড়া ফিশ বল ভাত, রুটি ইত্যাদি দিয়েও খাওয়া যায়।

উপাদান	পরিমাণ (গ্রাম)	পরিমাণ (ঘরোয়া)
কম কাটাওয়লা তাজা মাছ (বড় তেলাপিয়া ও কার্প মাছ হলে ভাল)	২৫০	২৫০ গ্রাম
ডিম	৫০	২টি
পাউরুটি	৭৫	৫-৭ টুকরা
কাঁচা মরিচ কুচি	১০	পরিমাণ মত (৫-৬টি)
পেয়াজ কুচি	৮৫	১ কাপ (মাঝারি ৫টি)
আদা কুচি/বাটা	২০	১ টেবিল চামচ
ধনে পাতা কুচি	১০	১ মুঠ
গোল মরিচ গুঁড়া	৫	০.৫ চা চামচ
লবণ পরিমাণ মত	৫	স্বাদ অনুসারে
সয়াবিন তেল	১৫	১০ টেবিল চামচ
টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়া	১৭৫	১.৫ কাপ

### মাছের বল তৈরির প্রক্রিয়াঃ

- আস্তু বা বড় বড় টুকরা করা মাছ ভালভাবে পরিষ্কার করে ডুবো পানিতে অল্প পরিমাণ লবণ, টেবিল চামচ আদা বাটা ও সামান্য গোল মরিচ গুঁড়া দিয়ে মাঝারি আঁচে সিদ্ধ করতে হবে। ফিশ বল তৈরির জন্য বড় তেলাপিয়া মাছ বা কার্প মাছ ব্যবহার করা যেতে পারে। আস্তু তেলাপিয়া মাছ পরিষ্কার করে অল্প পানিতে সিদ্ধ করুন, সিদ্ধ করা মাছ হতে ভালভাবে কাঁটা ছাড়িয়ে নিতে হবে এবং মাছকে কচলিয়ে নরম করে নিতে হবে
- পেয়াজ কুচি, ধনেপাতা কুচি, আদা কুচি করে রাখবে এবং গোল মরিচ গুঁড়া তৈরি করে রাখবে
- টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়া করবে এবং ডিমের খোসা ছড়িয়ে ফেটে একটি বাটিতে রাখবে
- পাউরুটি দুধে বা পানিতে ভিজিয়ে সাথে সাথে পানি হতে উঠিয়ে পানি চিপে বের করে ভাল করে চটকাতে হবে এবং সব উপকরণসহ মাছের সাথে চটকিয়ে ভালভাবে মিশাতে হবে, হাতে তেল দিয়ে মাখানো সবকিছু গোল গোল আকারের বল তৈরি করতে হবে, বলগুলোকে ডিমে ভিজিয়ে টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়া মেখে পাত্রে রাখতে হবে ভাজার জন্য।
- কড়াই চুলায় দিয়ে গরম করে নিতে হবে, তাতে পরিমাণ মত তেল দিয়ে ভাল করে গরম করতে হবে, এবারে ডুবো সয়াবিন বা অন্য কোন খাবার তেলে বাদামি বা লালচে করে ভেজে কড়াই থেকে নামাতে হবে। এ পদ্ধতি অনুসরণ করে ফিশ বল তৈরি করতে হবে।

### সাবধানতা

- ভালভাবে খেয়াল রাখতে হবে যেন মাছে কোন কাঁটা না থাকে,
- তেল ভাল করে গরম করতে হবে, না হলে ফিশ বল কড়াইয়ের সাথে লেগে যেতে পারে।

### পরিবেশনঃ ৮ জন

#### প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমানঃ

- শক্তি ২৪০ কিলোক্যালরি, শর্করা ১৯ গ্রাম, আমিষ ৯ গ্রাম, চর্বি ১৪ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ১৪ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ১ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৪০ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৩ মিলিগ্রাম।

#### প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ১০-১২ টাকা

### টেকনিক্যাল নোট

#### ফিশ বল/মাছের বল

- মাছ আমিষ, অণুপুষ্টি এবং চর্বির একটি ভাল উৎস।
- মাছে রিবোফ্লাভিন ও ভিটামিন এ রয়েছে, তাছাড়া মাছের তেল ভিটামিন এ এর শোষণ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।
- ধনিয়া পাতা/ পাউরুটি, তেল ব্যবহারে খাবারের বিটা ক্যারোটিন ও ভিটামিন সি এর মাত্রা বেড়ে যায়।
- মিষ্টি আলু প্রধান খাদ্য হিসেবে খাওয়া যায়, এটি দামে সস্তা, সহজলভ্য এবং শক্তির আদর্শ উৎস।
- ডিম ভিটামিন এ, আমিষ এবং রিবোফ্লাভিন প্রদান করে এবং খাবারের স্বাদ বৃদ্ধি করে।
- বসত বাড়িতে মাছ চাষ ও স্থানীয় বাজার থেকে তাজা মাছ পেতে পারি।

## রেসিপি ১৫: পুডিং

পুডিং অত্যন্ত সুস্বাদু ও উচ্চ পুষ্টিমানসমৃদ্ধ খাদ্য যার মূল উপাদান হলো দুধ ও ডিম। দুধ ও ডিম সম্পূর্ণ খাদ্য। তাই এটি সব বয়সের বিশেষ করে শিশুদের জন্য অত্যন্ত উপযোগী ও গ্রহণযোগ্য। কম খরচে, সহজপ্রাপ্য উপাদানগুলো সংগ্রহ করে সহজেই ঘরে বসে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে পুডিং বানানো যেতে পারে। গর্ভবতী ও দুধদানকারী মায়েদের জন্য এই রেসিপিটি পুষ্টিকর নাস্তা হিসেবে গ্রহণ করা যেতে পারে।

### রন্ধন প্রক্রিয়া:

উপাদান	পরিমাণ
দুধ	১ লিটার
ডিম	৪ টি
চিনি	১.৫ টেবিল চামচ
এলাচি/দারচিনি	২/৩ টি

### পুডিং তৈরির প্রক্রিয়া:

- প্রথমেই দুধ ভালভাবে জ্বাল করে ঘন করে নিতে হবে যেন ১ লিটার দুধ ২৫০ গ্রাম পরিমাণ হয়ে যায়; দুধ ফুটানোর সময় এলাচ দিয়ে দিতে হবে এবং কিছুক্ষণ জ্বাল করার পর এলাচ তুলে ফেলে দিতে হবে। এরপর পরিমাণমত চিনি মেশাতে হবে। দুধ ফুটানো/জ্বাল করার সময় এমনভাবে নাড়তে হবে যেন দুধে সর পরে না যায়;
- একটি পাত্রে ডিম ভেঙ্গে ভালভাবে ফাটিয়ে নিতে হবে। এইবার ঠাণ্ডা করা দুধ ও ফাটানো ডিম একসাথে ঢেলে ভালভাবে নেড়ে মিশাতে হবে;

### ক্যারামেল তৈরি:

- একটি ছোট সসপেনে বা সমান তলা বিশিষ্ট টিফিন ক্যারিয়ার (এলুমিনিয়াম/ষ্টীল) বাটিতে অল্প-পরিমাণ চিনি মিশিয়ে গরম করুন। চিনি গলে যখন বাদামি হবে তখন একটু পানি মিশাতে হবে এতে করে বুদ বুদ তৈরি হলে বাদামি পোড়ানো চিনি পুরো সসপেনে গড়িয়ে সমভাবে ছড়িয়ে ফেলতে হবে;
- সসপেন ঠাণ্ডা হলে এইবার মিশ্রণটি রেখে ভালভাবে ঢেকে একটি পাত্রে ফুটানো পানির উপর রেখে পাত্রটি ভালভাবে ঢেকে দিতে হবে;
- এভাবে ৪৫ মিনিট-১ ঘন্টা ফুটাতে হবে। পুডিং হলো কিনা এটা নিশ্চিত হওয়ার জন্য ছুরি অথবা চামচের পেছন দিক পুডিংএর ভিতর ডুবিয়ে দেখতে হবে, যদি ছুরি অথবা চামচের গায়ে পুডিং লেগে না থাকে তাহলে বুঝতে হবে পুডিংটি হয়ে গেছে;
- পুডিংটি ঢেলে একটু ঠাণ্ডা করতে হবে;
- এবার পুডিংটি পরিবেশন করতে হবে।

## পরবেশনঃ ৬ জন

প্রতি পরবেশনে পুষ্টিমানঃ

- শক্তি ১৭২ কিলোক্যালরি, শর্করা ১১ গ্রাম, আমিষ ১০ গ্রাম, চর্বি ১০ গ্রাম, ভিটামিন এ [আরএই] ১১৩ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ১ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ১৮৯ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৩ মিলিগ্রাম

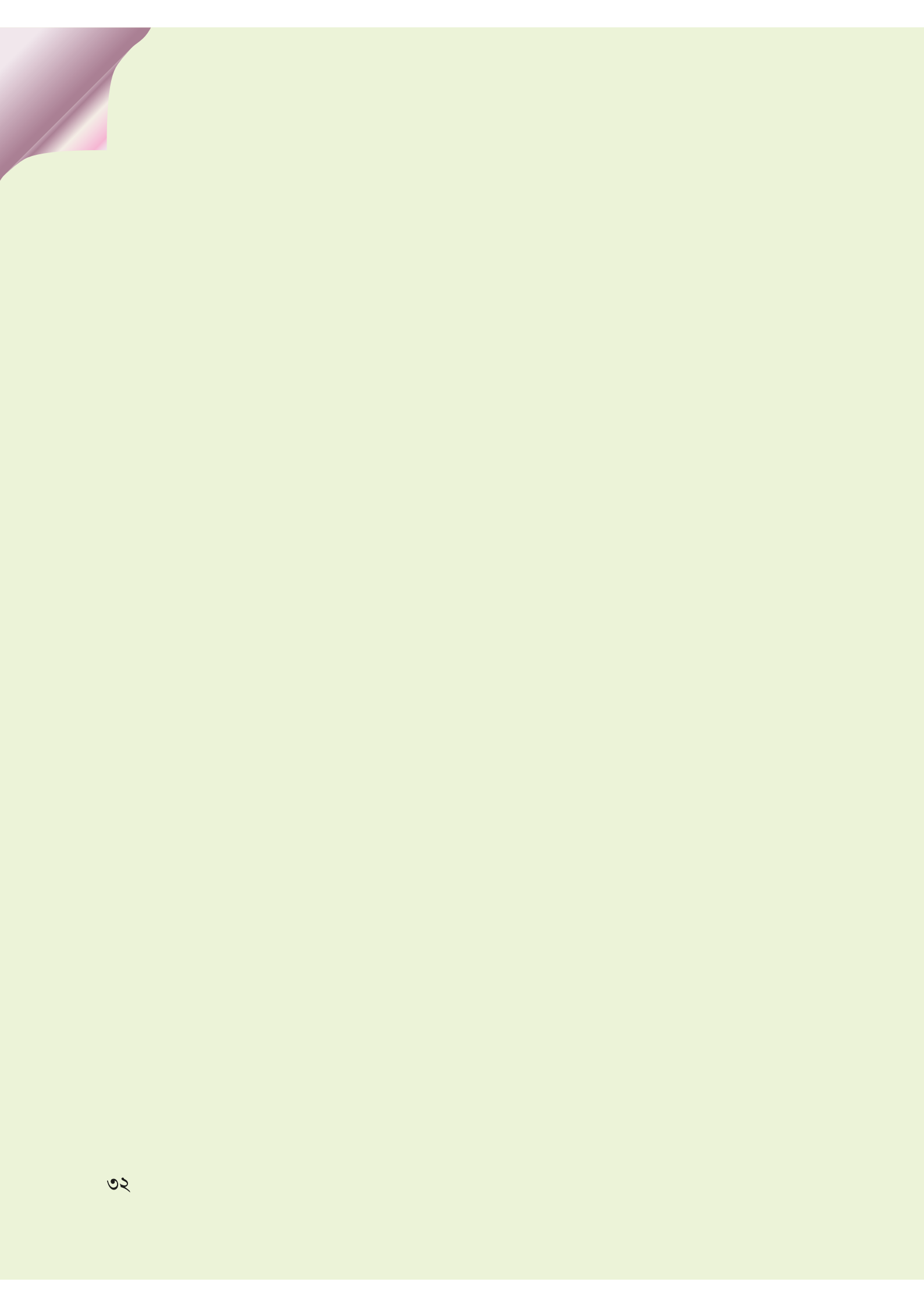
প্রতি পরবেশনে খরচঃ ১৩-১৫ টাকা

টেকনিক্যাল নোট:

পুডিং

- ডিম সকল অ্যামাইনো এসিড, আয়রন, জরুরী ফ্যাটি এসিড এবং ভিটামিন এ, ডি, ই, কে, এবং বি- কমপ্লেক্স প্রদান করে।
- দুধের ল্যাকটোজ শিশুর বুদ্ধির বিকাশের জন্য সাহায্য করে এবং চিনি শক্তি দেয়।
- এই খাবারটিতে তিন ধরনের খাবার পাওয়া যাবে এবং শিশুরা প্রধান খাবারের মাঝখানে নাস্তা হিসেবে খেতে পারে।
- রেসিপিটি ভাত/রুগটির সাথে খাওয়া যেতে পারে যার মাধ্যমে বৃহৎ ও অণুপুষ্টির সমতা বিধানকারী প্যাকেজ হিসেবে কাজ করবে।
- গর্ভবতী ও দুধদানকারী মায়াদের জন্য এই রেসিপিটি পুষ্টিকর নাস্তা।





## জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও)

বাড়ি নং-৩৭, রাস্তা নং-৮, ধানমন্ডি আবাসিক এলাকা, ঢাকা-১২০৫, বাংলাদেশ

ফোন:+৮৮-০২-৮১১৮০১৫-৮, ৮১১৩০৭২ ফ্যাক্স:+৮৮-০২-৫৮১৫২০২৫

ই-মেইল: [FAO-BD@fao.org](mailto:FAO-BD@fao.org), ওয়েব সাইট: <http://www.fao.org>

প্রকাশকাল : ডিসেম্বর ২০১৪ইং

কম্পিউটার গ্রাফিক্স ডিজাইন - নারায়ন সরকার, মুদ্রণে - তিথী প্রিন্টিং এন্ড প্যাকেজিং, ০১৮১৯২৬৩৪৮১