

# बीटपासून तयार करा विविध पदार्थ

ऋषिकेश माने  
गणेश गायकवाड  
प्रा.डॉ. राजेश क्षीरसागर  
अन्नतंत्र महाविद्यालय,  
व.ना.म. कृषी विद्यापीठ, परभणी



बीटपासून जर विविध प्रक्रिया केलेले पदार्थ बनवले तर त्याचा आहारात समावेश वाढवता येऊ शकतो. बीटपासून मिल्क शेक, सूप असे अनेक पदार्थ तयार करता येतात. याशिवाय जॅम, स्कॅश असे पदार्थसुद्धा बनवता येतात. त्यामुळे बीटचा आहारात वापर वाढवण्यासाठी बीटचा विविध पदार्थांच्या रुपात वापर करणे सहज शक्य आहे.



**भरपूर** पोषणतत्वे असलेल्या बीट या कंदमुळाचा आहारात केवळ सॅलड म्हणून वापर मर्यादित असल्याचे दिसून येते. बीटपासून जर विविध प्रक्रिया केलेले पदार्थ बनवले तर त्याचा आहारात समावेश वाढवता येऊ शकतो. बीटपासून मिल्क शेक, सूप असे अनेक पदार्थ तयार करता येतात. याशिवाय जॅम, स्कॅश असे पदार्थसुद्धा बनवता येतात. त्यामुळे बीटचा आहारात वापर वाढवण्यासाठी बीटचा विविध पदार्थांच्या रुपात वापर करणे सहज शक्य आहे.

**१) आर.टी.एस. :** आर.टी.एस. म्हणजे तहान शमविणारे, पचनाला सोपे, भूक वाढविणारे 'रेडी टू सर्व्ह' पेय. असे पेय विविध फळांपासून बनवतात. असेच आर.टी.एस. बीटपासूनसुद्धा बनवता येऊ शकते. प्रथम बीट स्वच्छ धुऊन, साल काढून पुन्हा स्वच्छ धुऊन कापून घ्यावे. बीटच्या कापलेल्या तुकड्यांचा मिक्सरमधून गर तयार करावा.

एक लिटर आर.टी.एस. तयार करण्यासाठी ८०५ मि.लि. पाण्यात १५ ग्रॅम साखर मिसळून त्यामध्ये ०.५ ग्रॅम सायट्रिक ॲसिड मिसळून उकळावे आणि त्यात १०० ग्रॅम बीटचा गर मिसळून उकळून गाळून घ्यावा. तयार झालेले हे आर.टी.एस. ८५ अंश सेल्सिअस तापमानाला १५ मिनिटे तापवून गर करून बाटल्यांमध्ये भरून ठेवावे.

**२) जेली :** बीटचे साल काढून किसून घ्यावे. किसलेल्या बीटच्या वजनाच्या दीडपट पाणी घेऊन ते उकळत ठेवावे. या उकळत्या पाण्यात किसलेले बीट टाकून १५-२० मिनिटे उकळून गाळून घ्यावे. १०० मि.लि. बीट सत्त्वामध्ये ६१ ग्रॅम साखर, ०.५ ग्रॅम सायट्रिक ॲसिड मिसळून उकळावे. २ ग्रॅम पेक्टिन मिसळून सतत ढवळत ठेवून, त्या मिश्रणाचा टी.एस.एस. हा ६५ अंश ब्रिक्स आला की मिश्रण उकळणे थांबवावे. या मिश्रणाला जेलीच्या साच्यात ओतून साचे एका ठिकाणी ३० मिनिटे किमान स्थिर ठेवावे. तयार जेली पॅक करावी.

**३) मफिन्स :** मफिन्स सर्वसामान्यपणे फक्त मैद्यापासून बनवले जातात. मैदा हा आरोग्याला फारसा फायदेशीर नसल्याने जर त्यात बीटचा वापर केला

तर मफिन्सचे पोषणमूल्य वाढवता येऊ शकते.

यासाठी सर्वप्रथम १०० ग्रॅम मैदा आणि २ ग्रॅम बेकिंग पावडर एकत्र करून ३ ते ४ वेळा चाळून घ्यावे. दुसऱ्या भांड्यात २५ ग्रॅम वनस्पती तूप आणि ८० ग्रॅम साखर एकत्र करावी. यामध्ये मैदा, बेकिंग पावडर आणि ३० ग्रॅम बीटचा गर एकत्र करून हे मिश्रण मफिन्सच्या पात्रात भरावे. हे मफिन्स पात्र बेकिंग ओव्हनमध्ये २०० अंश सेल्सिअस तापमानाला २० मिनिटे बेक करावे. तयार मफिन्स गर करून सील बंद करावे.

**४) बीट मिल्कशेक :** विविध प्रकारचे मिल्कशेक सध्या खूप लोकप्रिय होत आहेत. मिल्क शेक हे चवीलाही छान असल्याने ते खूप लोकांचे आकर्षण ठरतात. बीटपासून जर मिल्कशेक बनविले तर त्यामुळे त्याचा आहारात समावेश होण्यास मदतच होईल; शिवाय लहान मुलांनाही ते आवडेल. लहान आकाराचे एक बीट स्वच्छ धुऊन, त्यावरील साल काढून घ्यावी. नंतर ते बीट छोट्या छोट्या तुकड्यांमध्ये कापून घेऊन मिक्सरमधून काढून घ्यावे. त्यामध्ये १५० ग्रॅम साखर २०० मि.लि. थंड दूध, एक-दोन विलायची व १०० ग्रॅम व्हॅनिला आईस्क्रिम टाकून मिक्सरमधून काढून घ्यावे. थोडा वेळ फ्रीजमध्ये थंड केल्यानंतर मिल्क शेक तयार होईल.

**५) बीट जॅम :** पिकलेले बीट घेऊन त्यापासून मिक्सरमधून गर काढून घ्यावा. जॅम तयार करण्यासाठी १ कि.ग्रॅ. गर स्टीलच्या पातेल्यात घ्यावा. त्यात ७५० ग्रॅम साखर टाकून गॅसच्या मंद आचेवर शिजवून त्यामध्ये साखर पूर्णतः विरघळून घ्यावी. त्यांतर मिश्रणात १.५ टक्के सायट्रिक आम्ल मिसळावे. (आम्ल टाकल्यामुळे साखर पूर्णतः विरघळते व साखरेचे पांढरे स्फटिक तयार होत नाहीत.)

जॅम तयार झाला की नाही हे ओळखण्यासाठी, त्याचा एक थेंब ग्लासमधील पाण्यात टाकून तो जर न विरघळता



जसाच्या तसा राहिला तर जॅम तयार झाला आहे असे समजावे. तयार झालेला जॅम काचेच्या बाटल्यांमध्ये साठवून ठेवावा.

**६) बीट स्कॅश :** २५० ग्रॅम बीटचा गर घ्यावा. ४५० ग्रॅम साखर ३०० मि.लि. पाण्यात मिसळवून पाक तयार करून घ्यावा. त्यात ३ ग्रॅम सायट्रिक आम्ल टाकावे. त्यात २५० ग्रॅम बीटचा गर टाकून ते मिश्रण एकजीव करून घ्यावे. हे मिश्रण ४४ अंश ब्रिक्स येईपर्यंत मंद आचेवर ढवळावे व नंतर गरम असतानाच बाटलीमध्ये भरून घ्यावे.

**७) बीट सूप :** सध्या विविध प्रकारचे सूप आहारात घेण्याचे प्रमाण वाढते आहे. त्यातच सूप ही एक हेल्दी डिश असल्याने आहारात त्याचा समावेश करायलाच हवा.



अशाच प्रकारे बीटपासूनही सूप करून त्याचा आहारात समावेश करता येईल.

**सामग्री :** १ बीट, ४/५ पालकाची पाने, १ गाजर, १ हिरवी मिरची, ३/४ काळी मिरी, ५/६ लसूण पाकळ्या (पेस्ट), मीठ, जिरे इ.

**कृती :** लहान आकाराचे एक बीट स्वच्छ धुऊन, त्यावरील साल काढून घ्यावी. सोबतच वापरण्यात येणारे इतर भाजीपाला साहित्य पालक, गाजर हेही स्वच्छ धुऊन घ्यावे. बीट, पालकाची पाने, गाजर, हिरवी मिरची, प्रेशर कुकरमध्ये कमी पाण्यात शिजवून घ्यावे. त्यानंतर हे सर्व मिक्सरमधून काढून घेऊन एकजीव करून घ्यावे. या मिश्रणाला २०० मि.लि. पाण्यात उकळून घेऊन त्यात चवीनुसार मीठ टाकावे. बीट सूप तयार होईल.

बीटचे आरोग्यासाठी होणारे लाभ

**रक्तदाब नियंत्रण :** बीट खाल्ल्याने उच्च रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. गाजर आणि बीटचा १-१ कप रस प्यायल्याने याचा मोठा फायदा होतो. ब्लडप्रेसर असलेल्या व्यक्तींना बीट नेहमी खायला द्या.

**रक्ताची कमतरता :** रोज सकाळी १ कप बीटचा रस प्यायल्याने त्याचा खूप मोठा फायदा होतो. यामुळे किडनी स्टोनची समस्या देखील दूर होते. रोज ३० ग्रॅम बीट खाल्ल्याने लिव्हरची सूज देखील कमी होते.

**कॅल्शियमचा स्रोत :** बीट कॅल्शियमची पूर्तता करतो. कॅल्शियम शरीरासाठी महत्वाचे तत्त्व आहे. कॅल्शियममुळे हाडे आणि दात मजबूत होतात.

**कफाचा त्रास :** बीटमुळे कफ होण्याची समस्या दूर होते. बीट श्वसनलिका स्वच्छ ठेवते. बीटच्या रसामध्ये मध टाकून लावल्याने शरीरावर खाज येणाऱ्या ठिकाणीची समस्या दूर होते.

**सांधे दुखी थांबते :** बीटमुळे सांधेदुखीचा त्रास कमी होतो. बीटमध्ये सोडियम, पोटॅशियम, फॉस्फरस, कॅल्शियम, सल्फर, क्लोरिन, आयोडिन, आयर्न, विटॅमिन बी १, बी २ आणि सी मोठ्या प्रमाणात असतात. यामध्ये कॅलरिज खूप कमी असतात.

**गॅसची समस्या :** दोन चमचे बीटचा रस आणि मध एकत्र खाल्ल्याने गॅसेसची समस्या दूर होते. बीटमध्ये मोठ्या प्रमाणात फायबर असल्याने पोटाशी संबंधित समस्या दूर होतात. बीट रोज खाल्ल्याने पोटाच्या समस्या दूर होतात.

**महिलांसाठी लाभदायक :** बीटमध्ये फॉलिक ॲसिड असते. हे ॲसिड गर्भवती महिला आणि गर्भात असलेल्या बाळासाठी फायदेशीर असतं. बीटमुळे महिलांना ऊर्जा मिळते. मासिक पाळी जर नियमित येत नसेल आणि यावेळी त्रास होत असेल तर बीट खाल्ल्याने त्यापासून सुटका होते. रक्त वाढवण्यात बीट फायदेशीर ठरते. बीटमुळे दूध वाढते.

बीटमध्ये असणारे अन्नघटक प्रति १०० ग्रॅम

| पोषक तत्त्व               | प्रमाण            |
|---------------------------|-------------------|
| ऊर्जा                     | ५८.५ कि.ग्रॅ.     |
| कबोदके                    | १३.०० ग्रॅ.       |
| प्रथिने                   | २.२ ग्रॅ.         |
| स्निग्धांश                | ०.२ ग्रॅ.         |
| तंतुमय पदार्थ             | ३.८ ग्रॅ.         |
| कॅल्शियम                  | २१.८ मि.ग्रॅ.     |
| फॉस्फरस                   | ५४.४ मि.ग्रॅ.     |
| पोटॅशियम                  | ४४२ मि.ग्रॅ.      |
| मॅग्नेशियम                | ३१.३ मि.ग्रॅ.     |
| लोह (आयर्न)               | १.१ मि.ग्रॅ.      |
| फॉलिक ॲसिड जीवनसत्त्व ब-९ | १४८ मायक्रो ग्रॅ. |