

मक्यापासून बनवा उपयुक्त पदार्थ

धनश्री थोरात

सहायक प्राध्यापक,

क.का. वाघ उद्यानविद्या महाविद्यालय,
नाशिक

मक्यावर प्रामुख्याने दोन प्रकारे प्रक्रिया (मिलिंग) करता येते. कोरडी प्रक्रिया आणि ओली प्रक्रिया. कोरड्या प्रकारात अंकुरविरहित प्रक्रिया करून मक्याची कणी, रवा, पीठ, पोहे, तेल आणि पशुखाद्य तयार करता येते. जास्त दिवस ठेवल्यास खवटपणा येतो.

१. मक्यावर ओली प्रक्रिया करून स्टार्च, साखर, तेल काढण्यासाठी सल्फर डायऑक्साईडमिश्रित पाण्यात मका ३०-३५ तास भिजत ठेवल्याने दाणे मऊ बनतात आणि त्यापासून स्टार्च अंकुर आणि पेंड सहजरित्या वेगळी करता येतात. या ओल्या प्रक्रिया पद्धतीने मिळालेला स्टार्च साखर-तेल- पेंड यांचा वापर कापड-कागद- औषधे-बेकरी या व्यवसायात केला जातो. २. मक्याचे पीठ इतर ज्वारी- बाजरीच्या पिठात ३० ते ५०% मिसळल्यास उत्तम प्रतीची चपाती-भाकरी मिळते. स्वतंत्रपणे मक्याची भाकरी करता येते. ३. बेकरी व्यवसायात पाव बनवण्यासाठी १०% मक्याचे पीठ मिसळल्यास पावाची प्रत कायम राहून किंमत कमी करता येते. ४. मक्याच्या रव्यापासून उपमा, केशरी हलवा, इडलीसारखे खाद्यपदार्थ तयार करता येतात. ५. बेसन पिठामध्ये ५०% मक्याचे पीठ मिसळून उत्तम प्रकारची तळलेली शेव, वडा, भजी, पकोडे, लाडू-पापडी, वेफर्स असे पदार्थ तयार करता येतात. ६. तेल, चीज, स्वाद, मीठ-मसाला, उत्तम चवीचे कॉर्नकॉर्न तयार करता येतात. ७. मका पिठापासून सूप-सॉस- कस्टर्ड पावडर तयार करता येते. ८. साध्या लाह्या तसेच मसालेदार लाह्या मक्यापासून बनवता येतात. ९. शक्ती- या जास्त प्रथिनयुक्त जातीपासून लहान मुलांसाठी प्रथिनयुक्त आहार चांगल्या प्रकारे करता येतो. १०. सोयाबीन-भुईमूग आणि मका पीठ अगर कणीपासून मुलांना पौष्टिक बाल आहार तयार करता येतो. ११. कोवळे दाणे असणारी कणसं भाजून अगर उकडून खाण्यासाठी मोठा वापर केला जातो. बेबीकॉर्नचे सूप, सलाड, वडा, भजी, भाजी इ. साठी उपयोग होतो. अंकुर काढून मका-तांदूळ तयार करतात. मानवी आहारात या

पद्धतीचा वापर केला जातो.

कणसाचे आरोग्यदायी लाभ

शरीराला ऊर्जा मिळते : मक्याच्या दाण्यांमध्ये भरपूर प्रमाणात स्टार्च असते. शिवाय यामध्ये कार्बोहायड्रेट देखील अधिक असतात. ज्यामुळे तुमच्या शरीराला पुरेशी ऊर्जा मिळते. यासोबतच मेंदू आणि त्याचे कार्य सुरळीत होण्यास मदत होते. कारण एक कप मक्याच्या दाण्यांमध्ये २९ ग्रॅम कार्बोहायड्रेट असतात. म्हणूनच जर तुम्ही खेळाडू असाल अथवा तुम्ही शारीरिक मेहनत अधिक घेत असाल तर तुम्हाला मक्याचं कणीस खाण्याची अत्यंत गरज आहे.

सर्दीचा त्रास कमी होतो : पावसाळा आला की सर्दी, खोकला ही आजारपणं आपोआप पाठी लागतात. कधी पावसात भिजल्यामुळे तर कधी बदललेल्या वातावरणामुळे सर्दीचा त्रास होतो. जर सर्दीचा त्रास होत असेल आणि नाक बंद झाल्यामुळे श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर हा उपाय जरूर करा. मका खाऊन झाल्यावर उरलेल्या कणसाचे दोन तुकडे करा आणि त्याच्या आतील भागाचा वास घ्या. मक्याच्या गंधाने तुमचे बंद नाक मोकळे होण्यास मदत होईल.

वजन नियंत्रणात राहते : वजन जास्त असेल आणि नियंत्रणात ठेवण्यासाठी अनेक उपाय करून तुम्ही थकला असेल तर मक्याचे दाणे तुमच्यासाठी फायद्याचे आहेत. कारण मक्याच्या दाण्यांमध्ये पुरेसे फायबर असते. यासाठी दररोज नाशत्यामध्ये उकडलेले मक्याचे दाणे खा. ज्यामुळे तुमचे पोट खूप वेळ भरलेले राहील आणि तुम्ही नको असलेले पदार्थ कमी प्रमाणात खाल. साहजिकच पौष्टिक मक्याचे दाणे खाण्याने तुमचे योग्य पोषण देखील होईल.

अॅनिमियावर गुणकारी : अॅनिमियाचं सर्वात महत्वाचं कारण रक्ताची कमतरता हे आहे. रक्त कमी असल्यामुळे तुम्हाला सतत थकल्यासारखं वाटतं. मात्र मक्याच्या दाण्यांमध्ये भरपूर प्रमाणात व्हिटॅमिन बी १२, लोह आणि फॉलिक ॲसिड भरपूर प्रमाणात असतं. मक्याचे दाणे नियमित खाण्यामुळे तुमचा अशक्तपणा कमी होऊ शकतो. ■