

सोया टोफू

टोफू (Tofu) को बीन दही भी कहा जाता है, यह एक पौधा सबसे अच्छा भोजन है जो सोयाबीन से बनता है। टोफू प्रोटीन से भरपूर होता है और इसमें वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और खनिज होते हैं। यह कठिन रोग, मधुमेह के साथ-साथ वजन घटाने में भी सहायक है। बीगन डाइट फॉलो करने वालों के लिए यह बहुत फायदेमंद (Profitable Soya Paneer) माना जाता है।

यही कारण है कि बाजार में इसकी हमेशा मांग (Soya Paneer Demand) रहती है। बाजार में टोफू की मांग के साथ-साथ इसकी कीमत भी ज्यादा बनी हुई है। फिलहाल यह 200 से 300 रुपये प्रति किलो के भाव में उपलब्ध है।

विधि -

सोयाबीन को साफ़ करें, फिर 8 कप पानी में 8-20 घंटे के लिए भीगोने रख दें। भिगोए हुए सोयाबीन को पानी के साथ ही गाढ़े पेस्ट में पीस लें। एक पतिले में 8 कप पानी को उबालें फिर इसमें सोयाबीन पेस्ट को मिला दें, इसे 8 मिनट के लिए गरम करें फिर इसे धीरे धीरे कड़छी से हिलाते रहें ताकि यह जले ना और सतह पर आने वाले झाग को हटाते रहें। मल मल के कपड़े की मदद से सोयाबीन पेस्ट को छान लें। सोया दूध तैयार है। (सोया दूध को बुलबुले निकसने तक गरम करें। अब इसमें एक कप सिरका मिलाएं और दही बनने दें इसके बाद हल्की आंच पर रखें जब तक पूरी तरह से फट कर दही ना बन जाए। अब एक मल मल के कपड़े की मदद से तरल को दही से अलग कर दें। मल मल के कपड़े को चारों तरफ से बांध लें और किसी भारी चीज के नीचे दबा कर छनीदार बर्तन में अलग से रहने दें ताकि सारा पानी निचुड़ जाए, टोफू को सेट होने के लिए मल मल के कपड़े के अंदर ही 20 मिनट के लिए रहने दें।

सोयाबीन का दूध

सोयाबीन का दूध न्यूट्रीसियस होते हुये भी घर में बनाने में काफी सस्ता पड़ता है। 1 लीटर सोयाबीन दूध बनाने के लिये लगभग 125 ग्राम सोयाबीन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन युक्त सोया मिल्क गाय भैंस के दूध का बहुत अच्छा विकल्प है। बहुत से लोग मेडिकल कारण की वजह से सामान्य दूध प्रयोग में नहीं लाते है या वे लोग जो जानवरो से प्राप्त किये हुये पदार्थ नहीं खाते पीते, या ऐसे बच्चे जिनमें लेक्टोज से परेशानी होती है, उनके लिये तो सोया मिल्क ही आसरा है

विधि -

सोयाबीन को साफ कीजिये, धोइये और रात भर या 8 से 12 घंटे के लिये भीगने दीजिये। सोयाबीन से पानी निकाल दीजिये, सोयाबीन को प्याले में डालिये, ढककर 2 मिनट के लिये माइक्रोवेव में रख दीजिये, दूसरा तरीका उबलते पानी में डालिये और ढककर 5 मिनट के लिये रख दीजिये, इस तरह से सोयाबीन्स की महक कम हो जायेगी और सोयाबीन के छिलके उतारने में आसानी रहेगी। सोयाबीन के गरम किये गये दानों को हाथ से मलिये और छिलके अलग कर दीजिये, अब सोयाबीन को पानी में डालिये और छिलके तैरा कर हाथ से निकाल दीजिये। आप साहे तो सोयाबीन के छिलके सहित ही दूध बना सकते हैं लेकिन बिना छिलके आप साहे तो सोयाबीन का दूध अधिक स्वादिष्ट होता है और इसका पल्प (Okara) भी अधिक प्रकलता है

INTRODUCTION

सोयाबीन -[वैज्ञानिक नाम="ग्लाइसीन मैक्स"] है के तेल के अलावा पनीर व टोफू को स्वास्थ्यवर्धक मानकर लोग इसका इस्तेमाल तो कर रहे है। सोयाबीन से अब आइस्क्रीम, कुकीज, चकली जैसे कई उत्पाद बनाए जा रहे है। ऐसे में बच्चे भी आसानी से सोयाबीन से बने उत्पादों को पसंद करेंगे। ये उत्पाद उनके स्वाद को तो बरकरार रखेंगे साथ ही उनके सेहत का ख्याल भी रखेंगे।

गौरतलब है कि सोयाबीन में प्रोटीन प्रचुर मात्रा में होता है। इसके अलावा इसमें मौजूद अन्य तत्व डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल जैसी कई बीमारियों पर नियंत्रण में कारगर रहते हैं। सोयाबीन से घर में ही कई उत्पाद बनाये जा सकते हैं जिनमें से कुछ इस प्रकार है सोयाबीन वसा का अच्छा और सस्ता स्रोत माना जाता है। इससे दूध, टोफू, सोया सॉस व बीन पेस्ट बनाए जाते हैं। इसमें पाए जाने वाले गुण के कारण डॉक्टर भी सोयाबीन खाने की सलाह देते हैं इस लेख के आगे के भाग में सोयाबीन खाने के फायदे के बारे में जानकारी देंगे सोयाबीन एक प्रकार की फलियां हैं जो स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होती हैं। वेगन और वैजिटेरियन लोगों के बीच सोया और सोया प्रोडक्ट्स (Soya Products) लोकप्रिय हैं। सोया अपनी हाई क्वालिटी वाली प्रोटीन सामग्री और दूध और मांस के रिप्लेसमेंट में संसाधित होने की क्षमता के कारण लोकप्रिय हैं।

सोयाबीन के पौष्टिक तत्व

घोषण	मात्रा - 100 ग्राम)
कैलोरी	173
प्रोटीन	16.6 ग्राम
पानी	63%
फैट	9 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	9.9 ग्राम
डाइटरी फाइबर	6 ग्राम
शुगर	3 ग्राम

एग्रीकल्चर फ़ोरम फॉर टेक्निकल एजुकेशन ऑफ़ फार्मिंग सोसायटी

कोटा, राजस्थान



सोयाबीन के उत्पाद

संकलन

डॉ. भावना तोमर

फैकल्टी एग्रोनोमी, कृषि महाविद्यालय, इंदौर
राजमाता विजयाराजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय, ग्वालियर

डॉ. अन्विता शर्मा

फैकल्टी, हॉर्टिकल्चर विभाग, कृषि महाविद्यालय, इंदौर
राजमाता विजयाराजे सिंधिया कृषि विश्व विद्यालय, ग्वालियर

डॉ. राजेश जाटव

फैकल्टी, हॉर्टिकल्चर विभाग, कृषि महाविद्यालय, इंदौर
राजमाता विजयाराजे सिंधिया कृषि विश्व विद्यालय, ग्वालियर

छिलके रहित सोयाबीन को मिक्सर में डालिये, पानी डाल कर एकदम बारीक पीस लीजिये, पिसे मिश्रण में 1 लीटर पानी डालिये और मिक्सर चला कर अच्छी तरह मिक्स कर दीजिये, दूध को गरम करने के लिये आग पर रख दीजिये, दूध के ऊपर जो झाग दिखाई दे रहे हैं उनको चमचे से निकाल कर हटा दीजिये, दूध उबालते समय थोड़ी थोड़ी देर में चमचे से चलाते रहिये, दूध में उबाल आने के बाद 5-10 मिनिट तक सोयाबीन दूध को उबलने दीजिये, आग बन्द कर दीजिये, अब इस उबले हुये दूध को को साफ कपड़े में डालकर अच्छी तरह छान लीजिये, छानने के बाद जो ठोस पदार्थ सोयाबीन पल्प (Okara) कपड़े में रह गया है उसे किसी अलग प्याले में रख लीजिये,

सोयाबीन का दूध तैयार है, दूध को ठंडा होने दीजिये, सोयाबीन के दूध को आप अब पीने के काम में ला सकते हैं, सोयाबीन का दूध फ्रिज में रखकर 3 दिन तक काम में लाया जा सकता है,



सोया सॉस

सोया सॉस की जरूरत हमेशा ही पड़ती रहती होगी। चार्बीज फूड में इस सॉस को डालने से उसका स्वाद तो अच्छा होता ही है साथ ही उसका रंग भी अच्छा हो जाता है। बाजार में आपको सोया सॉस बहुत ही आसानी से उपलब्ध हो जाएगा

विधि -

सबसे पहले सोयाबीन और गेहूं को 3-4 बार साफ पानी से धो लें। इसके बाद इसे एक बर्तन में साफ पानी भरकर भिगो दें। रात भर इसे पानी में भिगा रहने दें। सुबह होने पर रात वाले पानी को फेंक कर सोयाबीन और गेहूं को साफ पानी से धो कर लें। अब सोयाबीन और गेहूं को एक पोटली में बांध कर लटका दें। पूरे दिन इसे अंकुरित होने दें।

दूसरे दिन जब सोयाबीन और गेहूं अंकुरित हो जाएं तो उसे पोटली से बाहर निकालें और साफ पानी से धो लें। अंकुरित सोयाबीन और गेहूं को मिक्सी में डालें और इसका पेस्ट तैयार कर लें। इस पेस्ट को स्मूद और पतला रखने के लिए आप पानी का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। अब एक कढ़ाई लें और उसमें आधा ग्लास पानी भर कर गैस पर चढ़ा दें। इसमें चाय की पत्ती डालें और इसे कुछ देर के लिए पकने दें। गैस को धीमी आंच पर ही रखें।

पानी के उबल जाने पर उसे छान लें और दोबारा गैस पर चढ़ा दें। अब इसमें गुड़ डालें और जब तक गुड़ अच्छी तरह से मेल्ट न हो जाए तब तक इसे चलाते रहें। इसके बाद मिश्रण में 2 बड़े चम्मच नमक डालें। इसे अच्छे से मिक्स कर लें। इसके बाद कढ़ाई में सोयाबीन और गेहूं का मिश्रण डालें और मीडियम आंच पर इसे पकने दें। अखिर में इस मिश्रण में नींबू का रस डालें और ठंडा होने के लिए अलग रख दें। आपका सोया सॉस तैयार हो जाएगा। ठंडा होने पर इसे कांच की बोतल में भरकर रख लें।

सोया बड़ि

सोया बड़ियों सोया की बड़ियों निर्माण प्रक्रिया में सर्वप्रथम उच्च प्रोटीन युक्त सामग्री वसा मुक्त सोयाबीन आटे को पानी के साथ एक extruder में extrude किया जाता है या साधारण शब्दों में कह सकते हैं की सोयाबीन आटे को पानी में गूंथा जाता है। उसके बाद Extruder से 17-18% नमी के साथ छोटी छोटी गोल गोल गेंदे जैसा उत्पाद प्राप्त किया जा सकता है

विधि -

घर में सोयाबीन बड़ी बनाने के लिए सबसे पहले सोयाबीन के बीजों को रात भर भिगो कर रख दें। अब सुबह इन भीगे हुए सोयाबीन को पानी से निकाल कर मिक्सर में डाल लें। अब इसमें ऊपर से लाल मिर्च पाउडर, नमक, गैस पाउडर, धनिया पाउडर और एक चुटकी हींग डाल कर पीस लें। अब देखेंगे कि ये गाढ़ा द्रवर्य हुआ सा पेस्ट होगा। अब किसी चीज पर एक प्लास्टिक का सीट बिछाएं। अब इस पर हाथ से छोटी-छोटी बड़ी बना कर डालें। अब दो से तीन दिन तक, जब तक की इस बड़ी का गीलापन ना चला जाए और ये सूख ना जाए तब तक धूप में रोज सूखाएं। पूरी तरह से सूखने के बाद इसे कंटेनर में डाल कर रख लें सोयाबीन को आप कई तरह से खा सकते हैं। आप सोया नगलेट, टोफू, सोया गैनुएल, सोया मिल्क, सोया आटा और सोया नट्स का इस्तेमाल कर सकते हैं, नाश्ते या खाने में सोयाबीन का उपयोग कर सकते हैं, सोयाबीन और उससे बने प्रोडक्ट्स में पर्याप्त मात्रा में फाइबर और प्रोटीन होता है, ये प्लांट बेस्ड प्रोटीन का स्रोत है, जो दूसरे प्रोटीन से ज्यादा फायदेमंद माना जाता है, सोया फूड से शरीर में प्रोटीन की कमी को आसानी से पूरा किया जा सकता है, इसके सेवन से हार्ट हेल्दी बनता है और इम्युनिटी मजबूत बनती है,

