

ଆମ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ

OUR TRADITIONAL FOOD



Keonjhar and Sundargarh District

CONTENTS

	PAGES
1. About the book	— 3
2. Recipes – English and Odia	— 4
3. Different types of Food found in Kendujhar and Sundargarh District	— 47

ବହୁ ରିଷ୍ଟ୍ସ୍‌ଯୁଗର ପବେ (ABOUT THE BOOK)

ଏହା ଲାଣି ମୋତେ ବହୁତ ଖୁସି ଲାଗୁଛି ଯେ ପିକକ, ଏହାର ସହଯୋଗୀ ସଂପ୍ରଦୟ ବିଶ୍ଵା, କଜ ଓ ବୈଚରଣୀ ଉନ୍ନିସିଏଟିର ର ସହଯୋଗରେ ଏକ ପାରମରିକ ଜ୍ଞାନ୍ୟର ପୁସ୍ତକକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଯାଉଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକଟିର ପ୍ରକାଶନରେ ଚି.ଡି.ୱେ (ଜି) ଓ ବିଏମକେତ୍ ସହଯୋଗ କରିଥିବାରୁ ମୁଁ ବହୁତ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛି । ଚି.ଡି.ୱେ (ଜି) ଓ ବିଏମକେତ୍ ସହଯୋଗରେ ଓଡ଼ିଶାର କେନ୍ଦ୍ରର ଓ ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ କିଲ୍ଲାର ୨୨ ଗୋଟି ଗ୍ରାମରେ SEED-Food Sovereignty for Adivasi Communities in Odisha, India ମାମକ ଏକ ପ୍ରକଳ୍ପ ଚାଲୁଅଛି । ଯାହାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦେଶ୍ୟ ହେଲା ପାରମରିକ ଶବ୍ଦ, ଜ୍ଞାନ୍ୟର ପୁନଃବୁଝାର ଓ ପରିବେଶ ରକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରାମ୍ୟ ପ୍ରଗର୍ଭ କୁପୋଷଣ ଓ ରହୁଥାନତା ଦୂର କରିବା । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ହାସଳ କରିବା ପାଇଁ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ଥରରେ ପାରମରିକ ଜ୍ଞାନ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତହାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ମାଧ୍ୟମ । ଏହି ପୁନଃବୁଝାର ଓ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଉଥିବା ପାରମରିକ ଜ୍ଞାନ୍ୟ କେବଳ ସ୍ଵତ୍ତ ମୂଲ୍ୟରେ ପୁସ୍ତକ ହୋଇପାରୁଛି ତାହା ନୁହଁ, ଏଥରେ ବହୁମାତ୍ରାରେ ପୋଷକ ତରୁ ଉପରେ ରହିଛି ।

ମୁଁ ନିର୍ଭିତ ଯେ ଏପରି ଅନେକ ପାରମାରିକ ଜ୍ଞାନ୍ୟ ଓଡ଼ିଶା ଉଥା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଓ ସୁନ୍ଦରଗତ ଜିଲ୍ଲାରେ ଏବେବି ରହିଛି । ଗ୍ରାମ୍ୟ ପ୍ରରଗେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପାରମାରିକ ଜ୍ଞାନ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଆରମ୍ଭ ମାତ୍ର । ଏହା ସହ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ବହି ମାଧ୍ୟମରେ ପାରମାରିକ ଜ୍ଞାନ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀକୃ ନିଜ ଦୈନିକିନ ଜୀବନରେ ଆପଣାଇ ପାରିବେ ।

ମୁଁ ପ୍ରକଳ୍ପର ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ପୁଷ୍ଟିକର ପ୍ରକାଶନରେ ସହଯୋଗ ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛି ।

ରଜ୍ଞନ କୁମାର ମହାତ୍ମି
ସମୀଦଳ-ପିଲାଳ

It gives me immense pleasure to know that PECUC with help of DISHA, CAUSE and Baitarani Initiative is going to release a traditional recipe book. I am also thankful to TDH (G) & BMZ for their support to publish this book. Under SEED - Food Sovereignty for Adivasi communities in Odisha, India project supported by TDH (G) & BMZ, main focus is to address the malnutrition and anaemia issues in twenty two villages of Keonjhar and Sundargarh district through reviving traditional agriculture, food practices and restoration of ecosystem. To achieve the target, traditional food practices at village level played an important role. These revived and practiced recipes not only a low cost one but also have high nutrition value.

I am sure that many more such recipes at village level must have present in different parts of Odisha and in particular in Keonjhar and Sundargarh districts. It is just a beginning to aware the community about importance of traditional food in their life. At the same time other people can also follow the recipe pattern for their daily use through this book.

My best wishes and heartfelt appreciation to entire project team for investing their sincere efforts to document the recipes.

Ranjan Kumar Mohanty
Secretary, PECUC

ଶାଗ ଜାଡ଼ୀୟ ଖାଦ୍ୟ (Green Leafy Vegetable based Foods)

ସଜନା ଶାଗ ଖରତା

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ୍-ସୁନ୍ଦରଗର୍ହ, କୁଆର୍ମନ୍ଦା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ସଜନା ଶାଗ, କୁଣ୍ଡ, ଲଙ୍ଘା, ପିଆଳ, ରସ୍ତେଣ, ଚେବ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ପ୍ରଥମେ ସଜନା ଶାଗକୁ ଆଣି ଶାଗ ପଡ଼ି ଓ ଡେଣ୍ ବାଛି ଅଲଗା କରାଯାଏ ।
- ❖ ସଜନା ଶାଗ ପଡ଼ିବୁ ଅଲଗା କଳାପରେ କଳ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କୁଣ୍ଡରେ କବତ୍ତି ଦିଲାଇ କିଛି ସମୟ ଗରମା ହେବା ପାଇଁ ଛାତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କବତ୍ତି ଗରମ ହେଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ତେଳ ଗରମ କରି ପିଆଳ, ରସ୍ତେଣ ଓ ଲଙ୍ଘା ବୁଲ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପରେ ପୂର୍ବରୁ ଧୂଆ ହୋଇ ରହିଥିବା ଶାଗ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ବିଫିରା ପାଇଁ ଛାତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଶାଗ ସିଇ ଗଲାପରେ ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ କୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଖାଗକୁ ଭାବରେ ଖରତା ପାଏ ।
- ❖ କିଛି ସମୟ ପରେ ଏହାରୁ କୁଣ୍ଡରୁ ହେଉ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ଜାତ, ଗୋଟି, ଅଛ ଖାଇ ହେବ ।



ଫୋଷ୍ଟ ଚକ୍ର : ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁଣ୍ଡିପାଦ ଭିରାନ୍ତିନ ଓ ଅଭିନନ୍ଦ ପ୍ରତ୍ୱର ପରିମାଣର ଥାଏ ।

Moringa (Drumstick) Leaf Fry (Moringa oleifera Lam)

Place

District : Block – Sundargarh : Kuarmunda

Ingredients

Moringa leaves, salt to taste, chilli, onion, garlic, oil

Preparation Method

- ❖ Remove the moringa leaves from the stem.
- ❖ Thoroughly wash the separated moringa leaves.
- ❖ Heat a cooking pot over the stove for some time.
- ❖ Put oil in the heated pot and let it heat up. Add onion, garlic and chilli and sauté.
- ❖ After frying for a little time, add the leaves and allow it to cook for some time on medium heat.
- ❖ After the leaves are cooked, add salt and fry for some time and then remove from the stove.
- ❖ This dish can be eaten with hot rice or wheat bread (roti)

Nutrition : Major source of protein, vitamin and iron.

କୁଇଲାରି ଶାଗ ଖରଡା



ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା ବୁକ - କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପରିଷଦ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : କୁଇଲାରି ଶାଗ, ଲୁଣ, ରସ୍ତୁଣ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରସାଦା

- ❖ ପ୍ରଥମେ କୁଇଲାରି ଶାଗକୁ ପାଣିରେ ଛଳକରି ଧୋଇ ହୋଇ କରି ବାହି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଅନ୍ୟ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ପାଣିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଯାଇ ।
- ❖ ପାଣି ଦୂର୍ଚ୍ଛିବା ପରେ, ପୂର୍ବରୁ କଟା ହୋଇ ରହିଥିବା କୁଇଲାରି ଶାଗକୁ ପକାଇ ଦିଇବା ଯାଇଁ କିମ୍ବା ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଶାଗ ଭଲ ଭାବରେ ସିଙ୍ଗ କଲାପରେ ଏଥରେ ରସ୍ତୁଣ ହେବା ଓ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଘାଡ଼ି କିମ୍ବା ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଶାଗ ଭଲ ଭାବରେ ଖରଡ଼ି ହୋଇଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ତୁଳିବୁ ଓହ୍ଲାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ଭାତ ସାଥେ ଖାଲ ହେବ ।

ପୋଷନ ତତ୍ତ୍ଵ : ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁଣ୍ଡିଯାର, ଭିଟାମିନ ଓ ଆଇରନ ପ୍ରଦୂତ ପରିମାଣର ଥାଏ ।

Koilar Saag Fry

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Koilar Saag, Salt, Garlic

Preparation Method

- ❖ Thoroughly wash the Koilari saag and cut into small pieces
- ❖ Boil water in a pot
- ❖ Add the saag to the boiling water for it to cook properly
- ❖ Add mashed garlic and salt to the boiled saag and stir it for some time
- ❖ As the watery portion of the saag reduces completely, remove the pot from the stove
- ❖ Serve it with rice.

Nutrition:- Major Source of Protein, Vitamin & Iron

ମୁଗ ଢାଳି ଦିଆ ସଜନା ଶାଗ ଭଜା (Moringa oleifera Lam)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ – କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପରିଷଦ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ମୁଗଢାଳି, ସଜନା ଶାଗ, ପିଆଜ, ଲକ୍ଷା, ଭାଜିର ବହାରିଥିବା ପେକ, ଲୁଣ, ଚେଳ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରସାଦା

- ❖ ପ୍ରଥମେ ସଜନା ଶାଗକୁ ତେଜରୁ ଆଇବା କରି ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଭୁଲିରେ କହେବା ବସାର ଗରମ ହେବାପାଇଁ କିମ୍ବା ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କହେବା ଗରମ ହୋଇଥାଏ ପରେ ଏଥରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ଭେଜ ଗରମ କରି ମୁଗଢାଳିର ପିଆଜ ଓ ଲକ୍ଷା ସହ ଭଜାଯାଏ ।
- ❖ ମୁଗ ଭାଜିର ରଙ୍ଗ ସାମାନ୍ୟ ରାଜ ହେବାକାପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ପାଣି କେଇ ଭାଜିକୁ ୧୦ ବ୍ୟାଙ୍କ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦିଇବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।



- ❖ ଜଳି ଅଛ ସିରିଗ୍ଲାପରେ ଦୂର୍ବଳ ଧୂଆ ହୋଇ ରହିଥିବା ସଜନା ଶାଗକୁ ପକାଇ ସାବ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଦେଇ ଖରଦା / ଝଳାଯାଏ ।
 - ❖ ଉତ୍ତର ଶାଗ ଓ ଚାଲି ଭଲ ଭାବରେ ସିରି ଗଲାପରେ ଭାରତୀ ଭାବୀ ଯାକଥିବା / ବାହାରିଥିବା ପେଜକୁ ସେଥିରେ ମିଶାଇ ଫୁଲ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପୁଣିବା ପାଇଁ ଛାତି ଦିଆଯାଏ ।
 - ❖ ପେଜ ଭଲ ଭାବରେ ଫୁଲି ଗଲାପରେ ଏହାକୁ କୁଳିରୁ ଡେଲୁଳ ଲକି ରଖାଯାଏ ଓ ଏହାକୁ ଭାତ, ପଖାକ ଭାତ ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।
- ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ :** ସୁଖ୍ୟତା ପୁଣିବା, ଭିତାନିନ ଓ ଆରବନ ପ୍ରଭୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Green Gram with Moringa Leaves (Moringa oleifera Lam)

Place

District: Block – Keonjhar: Ghatagaon

Ingredients : Green gram, Moringa leaves, Onion, Chilli, Rice starch, Salt, Oil

Preparation Method

- ❖ Remove the moringa leaves from the stem and wash it properly
- ❖ Heat the pot on the stove for some time
- ❖ Heat the oil and add green gram, onion and chilli. Stir fry for some time
- ❖ As the green gram turns a little reddish, add some water and allow it to cook for 10 to 15 Minute.
- ❖ After the green gram is cooked for some time, add the moringa leaves with salt and fry for 5 to 10 Minute.
- ❖ After the green gram and moringa leaves are cooked well, add the rice starch and allow the mix to boil for some time.
- ❖ This can be taken with rice or water-rice.

Nutrition : Major source of protein, vitamin and iron

ସଜନା ଫୁଲ ଭଜା (Moringa oleifera Lam)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : କୁଳ – କେଉଁରେ : ଉଚରୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ସଜନା ଫୁଲ, ରସ୍ତୁଣ, ପିଆଳ, ଗୋଟା ଜିରା, ଧନିଆ, ପୁରଣ, ଅକା, ବମାଟ (ବିଲାଡ଼ି), କୁଣି

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପରାମାର୍ଗ

- ❖ ସଜନା ଫୁଲକୁ ତେଲରୁ ଅଳଗା କରି ପାଣିରେ ଧୋଇ ରଖା ଯାଏ ।
- ❖ ରସ୍ତୁଣ, ଗୋଟା ଜିରା, ଧନିଆ ଓ ଅହାକୁ ବାଟି ମସଳା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ କତେହା ବସା ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କତେହା ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ଏଥରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଠାବକ ରେଳ ଗରମ କରି ଫୁଲଣ ଓ ପିଆଳ ଭଲ ଭାବରେ ଭଜା ଯାଏ ।
- ❖ ପିଆଳର ରଙ୍ଗ ରକ୍ଷଣ ଲାଲ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଫୁଲରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ବଢ଼ା ମସଳା ଓ ସାବ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦିଲି ସମୟ କଷା ଯାଏ ।
- ❖ ମସଳା ଭଲ ଭାବରେ କଷି ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଫୁଲରୁ ଧୂଆ ହୋଇ ରହିଥିବା ଫୁଲକୁ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଘରାଯାଏ ।
- ❖ ସଜନା ଫୁଲକୁ ଭିରିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ସଜନା ଫୁଲ ସିରି ଗଲାପରେ ସେଥିରେ ଟମାଟକୁ ଲାଟି ମିଶାଯାଏ ।



- ❖ ଜମାଟ ଫୁଲ ସହ ଜଳ ଭାବରେ ମିଶି ଗଲାପରେ ଏହାକୁ ତୁଳିବୁ ଓ ହୁଇ ଭାବି ରଖାଯାଏ ।
 - ❖ ଏହାକୁ ଭାର, ପଖାକ ଭାର ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।
- ପୋଷନ ତତ୍ତ୍ଵ :** ଏଥରେ ପ୍ରୋଟିନ, ଲିଟାମିନ ଏ, ବି, ସି ଓ ମାର୍ଗନେଷିଆନ ପ୍ରଭାଗ ପରିମାଣେ ଥାଏ ।

Drumstick Flower Fry (Moringa oleifera Lam)

Place

District: Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients :

Drumstick flowers, garlic, onion, whole cumin, coriander, five spice blend (Cumin, Brown Mustard, Fenugreek, Nigella and Fennel), ginger, tomato, salt

Preparation Method

- ❖ Remove the drumstick flowers from the stem and wash it well
- ❖ Grind to make a paste of garlic, ginger, cumin and coriander
- ❖ Heat the pot on the stove
- ❖ Heat the oil in the pot. Add spice blend and onion and fry it well.
- ❖ As the onion turns light brown, add the spice paste and salt. Fry it for some time on medium flame.
- ❖ Add the drumstick flower in the pot and stir it well with the spice mix
- ❖ After the flower is cooked, add chopped tomatoes and allow it to cook further until it mixes well with the flower. Remove the pot from the stove and leave it covered.
- ❖ This can be eaten with rice or water rice

Nutrition : A good source of protein, Vitamin A, B, C and Magnesium.

କାଞ୍ଚନ ଫୁଲ ଭଜା (Bauhinia Variegata)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁବ୍ଲା – କେନ୍ଦ୍ରର : ଘରଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : କାଞ୍ଚନ ଫୁଲ, ଲକ୍ଷାଗୁଡ଼, ହଳଦାଗୁଡ଼, ଜିରାଗୁଡ଼, ଲୁଣ, ପିଠା (ବାଜଳ ବୁନା)



ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାକା

- ❖ କାଞ୍ଚନ ଫୁଲକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଧୂଆ ହୋଇ ରହିଥିବା ଫୁଲକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟ ପିଠା ବା ଚକଳ ବୁନା,
ଲକ୍ଷାଗୁଡ଼, ହଳଦାଗୁଡ଼, ଜିରାଗୁଡ଼, ଦ୍ୱାଦ୍ଶ ଅନୁଯାୟ ଲୁଣ ଓ ପାଣି ସହ ଗୋଲାଇ କିଛି ସମାନ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ ତାକୁ ଗରନ୍ତି କରି ଦେଖୁରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଚାବକ ଦେଇ ଦେଇ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ମିଶ୍ରଣକୁ ଭଜା ଯାଏ ।
- ❖ ଗୋଟିଏ ପାଣି ସିଙ୍ଗଲାପରେ ଏହାକୁ ଏଲଚାଇ ଅଥ୍ ପାଣ ସିଙ୍ଗିବା ପାଣ୍ଡ କିଛି ସମାନ ରାତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଭୁଲ ପାଣ ଭଲ ଭାବରେ ସିଙ୍ଗିଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ତୁଳିବୁ ଓ ହୁଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାର, ପିଠା ଏବଂ ଖାଲି ଭଜା ଭାବରେ ଖାଲ ପାରିବେ ।

ପୋଷନ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥରେ ପ୍ରଭାଗ ପରିମାଣରେ ମିନେଗାଲ, ଲିଟାମିନ ସି ଥାଏ ।

Kanchan Flower Fry (Bauhinia variegata)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Kanchan Flower, red chilli powder, turmeric powder, cumin powder, salt, rice powder

Preparation Method

- ❖ Properly wash the Kanchan flowers
- ❖ Mix the flowers with rice powder, red chilli powder, turmeric powder, cumin powder, salt and water. Leave the mix for some time.
- ❖ Heat oil in a fry pan and then add the mix. Turn the sides so that both sides are cooked properly.
- ❖ Can be eaten as such or with rice or peetha

Nutrition : A good source of number of minerals and Vitamin-C

ଲିମ୍ ଫୂଲ ଭଜା (Azadirachta indica)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : କୁଳାରୀ – କେନ୍ଦ୍ରରେ : ଗୁଡ଼ାରୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଲିମ୍ ଫୂଲ, ଭିରା, କୁଣ୍ଡ, ଚେଳେ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ଲିମ୍ ଫୂଲକୁ ସଂଗ୍ରହକରି କର ଭାବରେ ଧୋଇ ଏହାକୁ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ କଢ଼େଇ ବସାର ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କଢ଼େଇ ଗରମ ହୋଇଥିବା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାଳ ଦେଇ ପକାଇ ଗୋଟା ଜିରାକୁ ଫୁଲା ଯାଏ ।
- ❖ ଜିରା କର ଭାବରେ ଲାକି ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ଶୁଖା ହୋଇ ରହିଥିବା ଲିମ୍ ଫୂଲ ପକାଇ ସ୍ଵଦ ଅନୁଯାରେ ଲୁଣ ଦେଇ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ ଭଲ ଭାବରେ ରକାଯାଏ ।
- ❖ ଲିମ୍ ଫୂଲ ଭଲ ଭାବରେ ଲାକି ଲାକ ହୋଇଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଅନ୍ତରୁ ଚାକି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହି ଲିମ୍ ଫୂଲ ଭକ୍ତାକୁ ଅଧିକ ରୁଚିଲଭ କରିବା ଜାକିବା ସମୟରେ ଅଛି କଟା ପିଆଇ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଯାଇବେ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଗରମ ଗରମ ଖାତ, ପଖାକ ଭାତ ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।



ଯୋଗ୍ୟ ରେଣ୍ଟ୍ : ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁରୁଷଙ୍କ, ଶୈତାନ, ଭିଟମିନ୍ ଓ ଆଇଜନ ପ୍ରଚାର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Neem Flower Fry (Azadirachta indica)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Neem Flower, Cumin seeds, Salt and oil

Preparation Method

- ❖ Wash the neem flower properly and leave it to dry
- ❖ Heat the pot on the stove for some time
- ❖ Heat the oil in the pot and add cumin seeds after and allow it to crackle
- ❖ After the cumin seed is fried well, add the washed Neem flower and allow it to cook for 10-15 minutes .
- ❖ After the neem flower turns reddish, remove the pot from the stove and leave it covered.
- ❖ To enhance the taste, finely chopped raw onion may be added during the frying process.
- ❖ Taste good with both rice or water-rice

Nutrition : Major source of protein, vitamin and iron

ଡାଳ ଜାଡୀୟ ଖାଦ୍ୟ (Pulse based Food)

କୋଳଥ ଡାଳ (Macrotyloma uniflorum)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ୍ – ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ : କୁଆଁରମୁଣ୍ଡା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : କୋଳଥଡାଳ, ହଳଦା, ଲୁଣ, ତେଲ, ପେକ, ଚର୍ବି

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରକାଶକ

- ❖ ମୁଖମେ କୋଳଥ ଡାଳକୁ ଜାହି ଶିଳରେ ବାଟି ବୁଝ କରାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଝ ହୋଇଥିବା ଡାଳକୁ ଜଳ ଭାବରେ ସିଂହିବା ପାଇଁ ଆଏ ଥରେ ବିକିରେ ବୁଝିବାଯାଏ (ଭଜା କୋଳଥ ଡାଳକୁ ସିଂହା ସତ୍ତବ ମେସିରେ ବୁଝ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ) ।
- ❖ ବୁଲିରେ କବେହ ବସାଇ ଗରମ ହେବାପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କବେହ ଗରମ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟ ଦେଲ ପକାଇ ରହୁଣ ଛୁକ୍ ମରାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପେକପାଣି, ସାଗ ପାଣି ସ୍ଵାଦ ଅନୁଯାୟ କୁଣ୍ଡ ଓ ହଳଦା ବୁଝ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ପେକ ଯାଣି କଳ ଭାବରେ ପୁଣି ଗଲାଟରେ ସେଥିରେ କୁର୍ବରୁ ବୁଝ ହୋଇ ଜହିଥିବା କୋଳଥ ଡାଳ ପକାଇ କଳ ଭାବରେ ଗୋଲାଇ ଦିଆଯାଏ ଓ ଏହାକୁ ସିଂହିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଭାବୁ କଳ ଭାବରେ ସିଂହିଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଓହୁର ଜାଳି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଅନୁକ ଘ୍ରାଣିକ କରିବାପାଇଁ ପେକ ଓ ପାଣି ଫୁଟିବା ବମୟରେ ସେଥିରେ ଆନ୍ତଳ ପକାଇ ପାରିବେ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାବ, ପିଠା ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପୃଷ୍ଠିଯାର ଓ ଶୈତାର ଥାଏ ।



Horse Gram (Macrotyloma uniflorum)

Place

District : Block – Sundargarh : Kuarmunda

Ingredients : Horse Gram, turmeric powder, salt, oil, rice starch, garlic

Preparation Method

- ❖ Dry fry the horse gram and grind in a traditional stone plate grinder
- ❖ Ground horse gram is further processed in the traditional grain pounder (denkhi) so to allow it cook well
- ❖ Heat the pot on the stove
- ❖ Heat the oil in the pot, add garlic to sauté
- ❖ Add rice starch, plain water, salt and turmeric powder and allow it to boil for some time
- ❖ After the mix starts boiling for some time, add the grind horse gram. Allow it to cook for some time
- ❖ Remove after the horse gram is fully cooked and keep it covered.
- ❖ To make the dish tastier, dried mango kernel can be added during the boiling of starch
- ❖ This dish can be eaten with rice or peetha

Nutrition : Major Source of Protein & carbohydrate.

ବିରି ଡାଳି (Vigna Mungo)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ – ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ : କୁଆରମୁଣ୍ଡା

ଆବଶ୍ୟକ ସମ୍ପର୍କ : ବିରି ଡାଳି, ଲାଙ୍କା, ତେବ, ରଷ୍ମୀ, ମିଶ୍ରିତ ମରଳା, ହଳଦୀ, ଲୁଣ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରକାଶକ

- ❖ ପ୍ରଥମେ ବିରି ଡାଳିକୁ ଉଚ୍ଚାୟାୟ ଓ ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁରେ ଭିକାଇ ରଖାୟାୟ ।
- ❖ ଭୁଲିରେ କବେଇ ବସାଇ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁୟାୟେ ପାଣି ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାତି ଦିଆୟାୟ ।
- ❖ ପାଣି ଜଳ ଜାବରେ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ଭିକା ଯୋଇ ରହିଥିବା ବିରି ଡାଳି, ସାବ ଅନୁୟାୟେ କୁଣ୍ଡ ଓ ହଳଦୀ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ସିରିବା ପାଇଁ ଛାତି ଦିଆୟାୟ ।
- ❖ ମରିଗେ ମରିଗେ ଏହାକୁ ଘାଷି ଦିଆୟାୟ ।
- ❖ ଭାଲି ଜଳ ଜାବରେ ସିରିଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଓହୁର ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖାୟାୟ ।
- ❖ ଭାଲି ସିରାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା କବେଇକୁ ଧୋଇ ପୁଣି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଲିରେ ବସାଇ ଗରମ କରାୟାୟ ।
- ❖ କବେଇ ଗରମ ହୋଇଗଲାପରେ ଅବଶ୍ୟକ ମୁଦ୍ରାବଳ ତେବେ ଗରମକରି ରଷ୍ମୀ ଓ ଲାଙ୍କା ହୁଲି ମରାୟାୟ ।
- ❖ ହୁଲି ହୋଇଗଲାପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ବିଞ୍ଚ ହୋଇ ରହିଥିବା ବିରି ଡାଳି ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟିବା ପାଇଁ ଛାତି ଦିଆୟାୟ ଓ ତାଳି ଜଳ ଜାବରେ ପୁଣି ଗଲାପରେ ଏହାକୁ ଓହୁର ତାଳି ରଖାୟାୟ ।
- ❖ ଏହାକୁ ତାଳି, ରୋଟି ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।



ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆଇରନ ଥାଏ ।

Black Lentil (Vigna Mungo)

Place

District : Block – Sundargarh : Kuarmunda

Ingredients : Black lentil, chilli, oil, garlic, mixed spices, turmeric, salt

Preparation Method

- ❖ Dry roast the black lentil and soak it in water for some time
- ❖ Heat water in a cooking pot
- ❖ Add the soaked black lentil, salt and turmeric powder to the hot water and leave it to cook for some time
- ❖ Do not forget to stir the mix periodically while it is being cooked
- ❖ Remove the cooked black lentil and keep it separately
- ❖ Rinse the cooking pot and put it on heat again
- ❖ Heat oil and add garlic and chilli for a sauté
- ❖ Add the cooked black lentil to the sauté and allow it to boil for some time
- ❖ After a good boil, remove the pot from the stove
- ❖ This can be eaten either with rice or roti

Nutrition : Rich source of Iron.

ମୁଗ ତାଳି (Vigna Radiata)



ସ୍ଥାନ

କିଲ୍ଟୁ : ବୁକ୍ - କେଦୁଙ୍ଗର : ଘଟଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଡେଲ, ଲୁଣ, ହଜାର, ପିଆଳ, ଲକା, ଚିରା, ସେରିଷ, ପୁଟଣ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ପ୍ରଥମେ ମୁଗ ତାଳି କୁ ତାଳି ଟୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦୂର ପାଇଁ କରି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ମୁଗ ତାଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦୂର୍ବଲ ଏହାକୁ (ଦୂର ଫାଳ ହୋଇ ରହିଥିବା ଉଚା ମୁଗ ତାଳିକୁ) କିମ୍ବା ସମୟ ପାରିବେ ରିକାଇ ରଖାଯାଏ
- ❖ ବୁଲିରେ ଗୋଟିଏ ପାଇଁ ରେ ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ରିକା ଯାଇଥିବା ତାଳି, ସ୍ଵାଦ ଅନୁୟାୟୀ ରୂପେ ଏକ ହଜାର ପକାଇ ସିରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ତାଳି ଭଲ ଭାବରେ ସିରିଗଲାପରେ ଏହାକୁ ଓହୁର ଗୋଟିଏ ପାଇଁ ରେ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ କଢ଼େଇ ବସାଇଗରମ ହେବାପାଇଁ କିମ୍ବା ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କଢ଼େଇ ଗରମ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁୟାୟୀ ଦେଇପକାଇ, କଟା ପିଆଳ, ଲକା, ଚିରା, ସେରିଷ ଓ ପୁଟଣ ପକାଇ କୁଳ ମରାଯାଏ ।
- ❖ କୁଳ ଭଲ ଭାବରେ ହୋଇଗରା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ସିରିହୋଇ ରହିଥିବା ତାଳି ପକାଇ କିମ୍ବା ସମୟ ପୁଟିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ତାଳି ଭଲ ଭାବରେ ପୁଟି ରଙ୍ଗପରେ ଏହାକୁ ଓହୁର ତାଳି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ତାଳ, ବୁଟି ସହ ଖାଲ ପାରିବେ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପୋଶାଖିଥିମ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠସାର ଥାଏ ।

Green Gram (Vigna radiata)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients

Green gram, oil, turmeric powder, chilli, whole cumin, mustard seeds, five spice mix (Phutan)

Preparation Method

- Dry roast the green gram, remove the skin and split it into two
- Soak the split green gram in water for some time
- Heat water in a cooking pot and add the green gram, turmeric powder and salt and allow the mix to boil for some time
- Remove the cooked lentil and keep it separately
- Heat the cooking pot again
- Add oil, chopped onion, chilli, cumin seeds, mustard seeds and five spice mix and do a sauté
- Add the cooked green gram to the sauted spices and allow the mix to boil for some time and remove from the stove after.
- This dish can be eaten with both rice or bread (roti)

Nutrition : Rich source of potassium and carbohydrate.

ତରକାରୀ (Curries)

କଖାରୁ ମୁଗ ତାଳି ଘାଷ (Cucurbita)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ୍ – ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ : କୁଆର୍ମନ୍ଦୁଣ୍ଡା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : କଖାରୁ, ମୁଗ, ହଳଦା ଗୁଡ଼, ଲକ୍ଷା ଗୁଡ଼, ଶୁଦ୍ଧିଲା ଲକ୍ଷା, ପୂର୍ଣ୍ଣଶା, ଚତି, ଲୁଣ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାସା

- ❖ ଏହି ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ମୁଗ ତାଳିକୁ କିଛି ସମୟ ପାରିବେ କିନ୍ତୁ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ କଖାରୁ ଉପର ଚୋପା ହଜାର ତାଳୁ ହୋଟ କରି କାଟି ପାଣିରେ ଧୋଇ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ତଳିରେ ଲାଭେଇ ବସାଇ ଗରମ ହୋଇପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାବି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କଟେଇ ଗରମ ହୋଇପିବା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ହେଲ ଗରମ କରି କିଛି ବଢିବୁ ଛାବି ଅରା ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ବଢି ଭାଜି ସାରିଲା ପରେ ଜାଇ କଟେଇରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ହେଲ ଗରମ କରି ଶୁଦ୍ଧିଲା ଲକ୍ଷା, ଦେବପତ୍ର ଓ ଫୁଲଶ ପକାଇ ବୁଝ ମରାଯାଏ ଓ ହୁଙ୍କ ହୋଇଗଲାପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ କଟା ହୋଇ ରହିଥିବା କଖାରୁ, ଆବଶ୍ୟକ ମୁଦ୍ରାବଳୀ ଲୁଣ ଓ ହଳଦା ପକାଇ ଛାଲ ଭାବରେ ଗୋବେଳ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ସିରିବାପାଇଁ କିଛି ସମୟ ତାଳୁଣା ମାରି ଛାବି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କିଛି ସମୟ ପରେ ବାଲୁଣା ଖୋଲି ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ଭିଜା ହୋଇରହିଥିବା ମୁଗ ତାଳି ଓ ପାଣି ପକାଇ ଭାଲ ଭାବରେ ଘାଷି ସିରିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ବାଲୁଣା ମାରି ଛାବି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମୁଗ ତାଳି ଭାଲ ଭାବରେ ସିରି ଗଲାପରେ ସେଥିରେ ବ୍ରାକ ଅନୁଯାୟୀ ଲକ୍ଷାଗୁଡ଼ ପକାଇ ଗୋଲାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କଖାରୁ ଓ ମୁଗ ତାଳି ଭାଲ ଭାବରେ ମିଶିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ କଟା ହୋଇ ରହିଥିବା ବଢି ଜଜକୁ ଗୁଡ଼ କରି ପକାଯାଏ ଓ ଭାଲ ଭାବରେ ଗୋଟାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କିଛି ସମୟ ପରେ ଏହାକୁ ଡ୍ରୋଇ କରି ଭାବରେ ଭାଲି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ପିଠା, ଖତ, ରୋଟି ସହ ଖାଲ ପାରିବେ ।

ଫୋଟୋ ଚକ୍ର : ଏଥିରେ ଅନୁବନ ପରିମାଣରେ ପୂର୍ବିଧାର, ରେବ୍‌ରେବ୍ ଓ ଲିଟାମିନ ଥାଏ ।

Pumpkin – Green Gram Curry (Cucurbita)

Place

District : Block – Sundargarh : Kuarmunda

Ingredients : Pumpkin, green gram, turmeric powder, chilli powder, dry whole red chilli, five spice mix, lentil crackers (badi), salt

Preparation Method

- ❖ Soak the green gram in water for some time
- ❖ Peel the skin of the pumpkin and cut into small pieces
- ❖ Heat a cooking pot on the stove
- ❖ Heat oil and shallow fry the lentil crackers and keep them separately
- ❖ Heat oil again and do a sauté with dry whole red chilli, bay leaf and five spice mix
- ❖ Add the cut pumpkin, salt and turmeric and stir-mix with the spices. Cover the pot and allow the pumpkin to cook for some time on medium flame
- ❖ Remove the lid and add the previously soaked green gram and water and allow it to boil for some time with the lid on



- ❖ After the lentil is cooked well, add chilli powder.
- ❖ After the pumpkin and lentil get cooked and mixed well, break up the fried lentil crackers in coarse pieces and add to the mix.
- ❖ Remove the pot from the stove after some time
- ❖ This dish goes well with peetha, rice or roti

Nutrition : A major source of protein, carbohydrate and vitamin.

କଦଳୀ ବେସର (Musa)



ସ୍ଥାନ

କିଲ୍ଟୁ : ବୁକ୍ – କେନ୍ଜିର : ଘଟଗୋଟିଏ

ଆବ ଶ୍ୟାମ ସାମଗ୍ରୀ : କଞ୍ଚା କଦଳା, ହଳଦା, କୃଷ୍ଣାପତ୍ର, ଅବା, କୋରା ନଡ଼ିଆ, କଞ୍ଚାଲକା, ଶୁଶ୍ରାଵକା, ମୂଣ୍ଡ, ସୋରିଷ

ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରୟାକା

- ❖ କଞ୍ଚା କଦଳାକୁ ଚୋପା ଛାଇ ଛୋଟ ହୋଇବାରେ କାଟି ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଅବା, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଓ ସୋରିଷକୁ ବାଟି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ କରେଇ ବସାଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବଳ ପାଣି, ମୂଣ୍ଡ ଓ ହଳଦା ପକାଇ ପୂର୍ବରୁ ଧୂଆ ହୋଇ ରହିଥିବା କଦଳାକୁ ସିଫୋଯାଏ ।
- ❖ କଦଳା ବିଟ୍ଟି ଗଲା ପରେ କରେଇବିଲୁ ଓହୁଲ କଦଳାକୁ କାଟି ଅଲଗା ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ପୂନଃ କୁଳିରେ କରେଇ କରସାଇ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡି ବିଆଯାଏ ।
- ❖ କରେଇ ଗରମ ହୋଇଯିବା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବଳ ଲେଲ ଓ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବରା ସୋରିଷକୁ ପକାଇ ଦେବର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ ବେସର ହୋଇଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ କିଛି କୃଷ୍ଣାପତ୍ର ଓ କିଛି କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଏବଂ ଖଣ୍ଡ କରି ପକାଯାଏ ।
- ❖ ବେସର ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଗଲାପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ସିରା ହୋଇ ରହିଥିବା କଦଳା ଓ କୋରା ନଡ଼ିଆ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଘାର୍ତ୍ତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କଦଳା ଓ ବେସର ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ ଛାଡି ବିଆଯାଏ ।
- ❖ କିଛି ସମୟ ଏହାକୁ କୁଳିରୁ ଓହୁଲ ତାକି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାତ, ପଞ୍ଜାଳ, ଗୋଟି କା ପିଠା ଏବଂ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥରେ ଅନୁକ ପରିମାଣେ ପ୍ରସ୍ତିରାର ଓ ସ୍ରେବସାର ଥାଏ ।

Green Banana in mustard sauce (Musa)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Green banana, turmeric, curry leaves, ginger, grated coconut, green chilli, salt, mustard seeds

Preparation method

- ❖ Make small pieces of banana after removing the skin
- ❖ Make a paste of ginger, green chilli and mustard seed and keep it separately
- ❖ Boil the chopped banana in a cooking pot along with turmeric powder and salt
- ❖ After the banana is cooked, keep it aside
- ❖ Heat oil in a pot and add the spice mix to prepare the sauce by frying it for some time

- ❖ Add curry leaves and chopped green chillies after
- ❖ Add cooked banana and grated coconut to the sauce and stir-mix well. Allow the mix to cook for some time
- ❖ This dish can be eaten with rice, water-rice, roti or peetha.

Nutrition (Each 1 Pie of Banana) : Good Source of protein and carbohydrate.

କଦଳୀ ପୁଲ / ଭଣ୍ଡା ଚରକାରୀ (Musa)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁନ୍ଦିଆରୀ - ଜିଲ୍ଲାକୁ ନାମ : ଘଟଗ୍ରା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ପିଆଇ, ରସ୍ତେ, ହଳଦା ରୂପ, ସୋରିଷ, ତେଳ, ଲକ୍ଷାଗୁଡ଼, କୁଣ୍ଡ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ କଦଳୀ ପୁଲ / ଭଣ୍ଡାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବାହି ଗରମ ପାଣିରେ ସିଦ୍ଧାୟାୟ ।
- ❖ ଭଲ ଭାବରେ ସିଦ୍ଧିଗଲା ପରେ ବାହି ଛାଣି ଅଳଗା ରଖାୟାୟ ।
- ❖ ପିଆଇ, ରସ୍ତେ, ସୋରିଷକୁ ବାଟି ମସଳା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାୟାୟ ।
- ❖ ବୁନ୍ଦିଆରୀ କରେ ଗରମ କରି ଆବଶ୍ୟକ ମୃତ୍ୟବୀ ତେଳ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଛାଇ ଦିଆୟାୟ ।
- ❖ ତେଳ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ବଗା ହୋଇଥିଥିଥିବା ମସଳା, ହଳଦା ରୂପ, ବଳା ରୂପ ଓ ଲୁଣ ପକାଇ କିଛି ସମୟ କଷା ପାଏ ।
- ❖ ମସଳାର ରଙ୍ଗ ଲାଗି ହୋଇଗଲାପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ସିଖା ହୋଇ ରହିଥିବା ନଦଳୀ ପୁଲ ଓ ଅଛି ପାଣି ଦେଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳା ପାଏ ।
- ❖ କଦଳୀ ପୁଲ ଓ ମସଳା ଛଳ କାରରେ ମିଳିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ ଛାଇ ଦିଆୟାୟ ।
- ❖ ଚରକାରୀର ପାଣି ଶୁଣୁଗଲା ପରେ ତାଳୁ ବୁଲିବୁ ଓହୁଙ୍କ ଆଣି ଭାବି ରଖାୟାୟ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଖାତି, ରୋଟି ସହ ଖାଇ ପାରିବୋ ।



ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣେ ପୁଷ୍ଟିପାଇଁ, ଶୈତିଷ୍ଠାର ଓ ପୋଟେସିଆମା ଥାଏ ।

Banana Flower/ Bhanda Curry (Musa)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Onion, banana flowers, garlic, turmeric powder, mustard seeds, oil, chilli powder, salt

Preparation Method

- ❖ Properly clean the banana flower/Bhanda
- ❖ Boil to cook it well and keep separately
- ❖ Make a paste of onion, garlic and mustard seeds
- ❖ Heat oil in a cooking pan
- ❖ Add the spice paste, turmeric powder, chilli powder and salt and fry it for some time
- ❖ As the mix starts turning reddish, add the cooked banana and little water and mix it well. Allow it to cook for some time until the water dries up.
- ❖ This dish can be eaten with rice or roti

Nutrition : Good source of protein, carbohydrate and potassium.

ଛଡ଼ୁ ତରକାରୀ (Agaricus bisporus)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁଦ୍ଧି - ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ : ନୂଆଗାଁ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ସୋଟିଷ ବେଳ, ଶୁଷ୍କଲା ଲକ୍ଷା, ହଳଦା, ଲୁଣ୍ଡି, ପୋଷ, ଧନିଆ, ଗୋଲମରିଚ, ଲଙ୍କା, ପିଆକ, ତରକାରୀ ମସଲା, ସେରିଷ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାକା

- ❖ କଇଳ / ବକାର କୁ ଛଡ଼ୁ ଆଣି ଭରଭାବରେ ୩/୪ ଅର ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । (କଇଳ ଛଡ଼ୁ କେବଳ ବର୍ଷାରତରେ ମିଳିଥାଏ ଓ ଏହା ରୋଷେର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ମାର ନିରାକରଣ କରି ରୋଷେର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ)
- ❖ ଛଡ଼ୁର ବିଷାକ୍ତ ଅଂଶକୁ ଧୋଇବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ହାତବା ପାଣିରେ ଧୋଇ ପାରିବେ ।
- ❖ ଭର ଭାବରେ ଧୋଇ ସାରିଲା ପରେ ଛଡ଼ୁକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ଭାଙ୍ଗି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ହଳଦା, ସୋଟିଷ, ଲଙ୍କା, ଗୋଲମରିଚ, ଧନିଆ, ପୋଷକୁ ବାଟି ମିଳିବା ପାଇଁ ଉପରେ କରାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲରେ କରେଇ ଗରମା କରି ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବଳୀ ତେଳ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ହାତି ଦିଆ ଯାଏ ।
- ❖ ତେଳ ଗରମା ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ବଟା ହୋଇ ରହିଥିବା ମସଲା ଓ ଲୁଣ୍ଡି ପକାଇ କିଛି ସମୟ କରାଯାଏ ।
- ❖ ମସଲା ଓ ଭାବ ଭାବରେ କଷି ରଳାଯାଇବା ମାତ୍ର ନାହିଁ ତାଙ୍କ ଲକ୍ଷତ ଲାଲ ହୋଇଗଲାପରେ ପୂର୍ବରୁ ଧୂଆ ହୋଇ ରହିଥିବା ଛଡ଼ୁ ପକାଇ କିଛି ସମୟ କରାଯାଏ ।
- ❖ ଛଡ଼ୁ ଓ ମସଲା ଇଲ ଭାବରେ ମିଶିବାପାଇଁ ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ ଛାତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଛଡ଼ୁର ପାଣି ମାରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ କରାଯାଏ ।
- ❖ ଛଡ଼ୁ ପାଣି ମାରିବା ପରେ ଏହାକୁ ଚାଲିବୁ ଡ୍ରୋଇ କାହିଁ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଖାତ, ରୋଟି ସହ ଖାଇ ହେବ ।

ଫୋଟୋ ଚିତ୍ର : ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପୂର୍ଣ୍ଣପାଇଁ, ଶେତସାର ଓ ପୋରାଷିଆମ ଥାଏ ।

Mushroom Curry (Agaricus Bisporus)

Place

District : Block – Sundargarh : Nuagaon

Ingredients: Mustard oil, dry red chilli, turmeric powder, poppy seeds, coriander seeds, black pepper, green chilli, curry masala, mustard seed

Preparation Method

- ❖ Ascertain that the wild mushroom is safe to eat
- ❖ Wash the mushroom thoroughly in water for 3-4 times
- ❖ Soak the cleaned mushroom in turmeric water for some time to remove the toxins
- ❖ Chop the mushroom into small pieces
- ❖ Make a fine paste of dry red chilli, turmeric powder, poppy seeds, coriander seeds, black pepper, green chilli and mustard seed
- ❖ Heat oil in a pan and add the spice paste. Fry it for some time
- ❖ As the mix turn light reddish, add the mushroom and stir-mix it well
- ❖ Keep on frying until the water released from mushroom gets completely dried up
- ❖ This dish goes well with both rice or roti

Nutrition : Great source of protein Carbohydrate and potassium.

ଅମୃତ ଭଣ୍ଡ ସନ୍ତୁଳା (Carica papaya)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : କୁକୁ – କେଦୁଙ୍ଗର : ଘଟଗୌ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଅମୃତ ଭଣ୍ଡ, ପିଆଳ, ଲକ୍ଷ, ତେଲ, ଗୋଟା ଚିରା, ସୋରିଷ, ଲୁଣ, ହଳଦାରୁଣ୍ଡ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ଅମୃତ ଭଣ୍ଡର ଚୋପା ହତାଇ ହୋଟ ହୋଟ କରି କାଟି ଭଲଭାବରେ ଖୋଲ ରଖା ପାଇଥାଏ ।
- ❖ ପିଆଳ ହୋଟ ହୋଟ ଖୁଣ୍ଡ କରି ଓ କଞ୍ଚା ଲକ୍ଷ ଦୂର ଖୁଣ୍ଡ କରି ବରାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ ଲକ୍ଷର ଗରମ କରି ଆବଶ୍ୟକ ମୁଦ୍ରାବକ ତେଲ ପବାର କିଛି ସମୟ ଛାତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ତେଲ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଗୋଟା ଚିରା, ସୋରିଷ, ଲକ୍ଷ ଓ ପିଆଳକୁ ହୁକୁ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ପିଆଳର ରଙ୍ଗ ସୁନେଲି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉକାଯାଏ ।
- ❖ ପିଆଳର ରଙ୍ଗ ସୁନେଲି ହୋଇ ଯିବାପରେ ପୂର୍ବରୁ ଧୂଆ ହୋଇ ରହିଥିବା ଅମୃତ ଭଣ୍ଡ ପକାଇ ସେଥିରେ ଦ୍ୱାଦୁ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଏବଂ ହଳଦାରୁଣ୍ଡ ଗୁଣ ପରାଇ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଅମୃତ ଭଣ୍ଡ ଭଲ ଭାବରେ ସିଫିଲା ପାଇଁ ଏଥିର ଅଛ ପରିମାଣରେ ପାଣି ଦେଇ କିଛି ସମୟ କାହିଁ ରଖୁ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମଈରେ ମଈରେ ଟିକେ ଏହାକୁ ପାଇଁ ପରିମାଣରେ ନ ହେଲେ ପୋଡ଼ି ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।
- ❖ ଅମୃତ ଭଣ୍ଡ ଭଲ ଭାବରେ ସିଫିଲା ପାଇଁ ଏହାକୁ ବୁଲିରୁ ହୋଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାବ ଏବଂ ରୋଡ଼ି ସହ ଖାଇପାରିବେ ।



ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଜିମାନିନ, ପୁଣ୍ୟାର ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠାର ଥାଏ ।

Papaya Curry (Carica papaya)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Papaya, Onion, chilli, oil, whole cumin seeds, mustard seed, salt, turmeric powder

Preparation Method

- ❖ Remove the skin of papaya and cut into small pieces. Keep it aside.
- ❖ Finely chop onions and green chillies
- ❖ Heat oil in a pan. Add whole cumin, mustard seed, chilli and onion and do a sauté
- ❖ Keep frying until the onion turns golden
- ❖ Add the cut pap chilli and onion and do a sauté
- ❖ Add little water for the papaya to cook, cover the pot with a lid and allow it to simmer for some time
- ❖ During the process, keep stirring the mix periodically so that the curry does not burn from below
- ❖ This dish can be eaten with rice or roti

Nutrition : Rich source of protein, carbohydrate and vitamin.

ପୁର ଦିଆ କଳରା ଛଣା (Momordica Charantia)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ – କେନ୍ଦ୍ରର : ଗତଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସମ୍ପର୍କ : କଳରା, ଆକୁ, ଧନିଆ ପତ୍ର, ବଡ଼, ବେସନ, କଞ୍ଚଳକା, ତେଇ, କଳା, ପିଆଜ, ଲୁଣ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ଆକୁ ଓ କଳରାକୁ କରେଇର ପାଣି, ହଳଦା ଓ ଲୁଣ ଦେଇ ମିଶାଯାଏ ।
- ❖ ସିଂହ ଗାନ୍ଧି ପରେ ସେବାତିକୁ ଗୋଟେ ପ୍ଲେଟରେ କାଢି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ସିଂହ କଳରାକୁ ଦୂର ଫାଳ କାଢି ରଖାଯାଏ ଓ ଆକୁର ଦେଇ ଛାଇ କରି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ କଞ୍ଚଳକା ଓ ଧନିଆ ପଡ଼ିକୁ ଲୋକ ହୋଇକରି କାଟି ଓ ବଡ଼ ଲାଚି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ କରେଇର ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ତେଇ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ କଳା ହୋଇ ରହିଥିବା ଆକୁ, ଲୁଣ, ପୁରରୁ କାଢି ରଖାଯାଇଥିବା କଞ୍ଚଳ କଳା ଓ ଧନିଆ ପତ୍ର ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଭଲ ଭାବରେ ଉଚାଯାଏ ।
- ❖ ଆକୁ କଳଟାର ରଙ୍ଗ ସାମାନ୍ୟ ଲାଲ ହୋଇଗଲାପରେ ପୂର୍ବରୁ ଉଚାହୋଇ ରହିଥିବା ବଡ଼କୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ଆକୁ କଳଟାରେ ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋକାଯାଏ ।
- ❖ ଆକୁ କଳଟା ଭଲଭାବରେ ହୋଇଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଡ୍ରୋଫ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ବେସନକୁ ପଣିରେ ଗୋଲାଇ ବେସନ ମଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ ପୂର୍ବରୁ ଦୂର ଫାଳ ହୋଇଗଲାପରେ ସିଂହ କଳରା ଭିତରେ ଭରାହୋଇଥିବା ଆକୁ କଳଟାକୁ ପୁରାଇ ବେସନ ମଣରେ ଗୋଲାଇ କିଛି ସମୟ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଭୁବିରେ କରେଇ ବସାଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ତେଇ ପକାଇ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଢି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ତେଇ ଭଲଭାବରେ ଗରମ ହୋଇଗଲାପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ବେସନରେ ଗୋଲା ହୋଇରହିଥିବା ପୁର ଦିଆ କଳରା ଛଣାଯାଏ ।
- ❖ କଳରା ଭଲ ଭାବରେ ହୋଇଗଲାପରେ ତାକୁ ତେଇରୁ ଛାଣି ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହି କଳରା ଛଣାକୁ ଗରମ ଗରମ ଖାଇବା ପାଇଁ ଭଲ ଭାବେ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାତ ଓ ପଶାଳ ଭାତ ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।



ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିପାର, ସ୍ରେଚ୍ବାର, ସେଡ଼ିଆନ ଓ ପୋଟାସିଆନ ଥାଏ ।

Bitter Gourd with stuffing (Momordica charantia)

Place

District: Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Bitter gourd, potato, coriander leaves, lentil crackers, Bengal gram flour, green chilli, oil, dry red chilli, onion, salt

Preparation Method

- ❖ Boil the whole bitter gourd and potato in water mixed with turmeric powder. After they are cooked, remove from the water and keep separately.
- ❖ Open up the boiled bitter gourd into two portion and mash the boiled potatoes after removing the skin.
- ❖ Keep finely chopped green chilli, coriander leaves and fried crackers

- ❖ Heat oil in a pot and add mashed potato, salt, finely chopped green chilli and coriander leaves and fry for some time
- ❖ As the mashed potato turns a bit reddish, add the coarse ground cracker with the spicy potato mash.
- ❖ Keep the spicy mashed potato separately
- ❖ Prepare a batter by mixing Bengal gram flour with water
- ❖ Stuff the split bitter gourd with the mashed potato mix, seal it and soak it in the batter for some time
- ❖ Heat an adequate portion of oil in a deep frying pan.
- ❖ Deep fry the stuffed bitter gourd and serve hot.
- ❖ Goes well with rice or water and tastes best when eaten hot off the pan

Nutrition: Rich source of protein, carbohydrate, sodium and potassium.

ପଣସ ତରକାରୀ (Artocarpus heterophyllus)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବିଜୁଳି - ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ : ନୂଆଗ୍ରୀ

ଆବଶ୍ୟକ ବାମଗ୍ରା : ପଣସ, କୁଣ୍ଡ, ଲକ୍ଷ, ପିଆଇ, ଚମୁଣ୍ଡ, ଜିତା, ଗୋଲମର୍ବିଟ, ପୋଡ଼, ହଜଦା

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରକାର

- ❖ ପଣସର ଉପର ତୋପାଳୁ ଛତାଇ କୋଟ କୋଟ କରି କାଟି ଜଳ କାବରେ ଧୋଇ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିଗେ କବେଇ ବସାର ଆବଶ୍ୟକ ମୁଢାବକ ପାଣି ଦେଇ ଜଟା ହୋଇଥିବା ପଣସକୁ ସିଖାଯାଏ ।
- ❖ ପଣସ ସିଁଗଳା ପରେ ତାହାକୁ ପାଣିରୁ ବାହାର କରି ଅଳଗା ପାତ୍ରରେ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ରମ୍ବଣ, କିଟା, ଗୋଲମର୍ବିଟ, ପୋଡ଼, ହଜଦା ବାଟି ମସରା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ ପୁନଃ ବୁଲିଗେ କବେଇ ବସାର ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କବେଇ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଢାବକ ତେଲ ଓ ପିଆଇ ପକାଇ ଜଳ କାବରେ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ପିଆଇର ରଙ୍ଗ ଲକ୍ଷତ ଲାଲ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ନହିୟଥିବା ମସଲାକୁ ପକାଇ କିଛି ସମୟ କଞ୍ଚାଯାଏ ।
- ❖ ମସଲାରେ ରଙ୍ଗ ସାମାନ୍ୟ ଲାଲ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ସିଂହ ହୋଇଥିବା ପଣସକୁ ଜଳ କାବରେ ଗୋକାଇ କିଛି ସମୟ ଛାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମସଲା ଓ ପଣସ ରଙ୍ଗ କାବରେ ମିଶିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଢାବକ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟିବା ପାଇଁ ତାତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ପାଣି ମରିଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ବୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇଥାଣି ତାକି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ "ଏହାକୁ ଖାତ ଏବଂ" ଗୋଟି ସହ ଖାଇପାରିବେ ।

ପୋଡ଼କ ରେ : ଏଥରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିଯାଇ, ସ୍ଵେଚ୍ଛାର ଓ ରିଟାର୍ନ ଥାଏ ।



Jackfruit Curry (Artocarpus heterophyllus)

Place

District : Block – Sundargarh : Nuagaon

Ingredients : Jackfruit, salt, chilli, onion, garlic, whole cumin seeds, whole black pepper, poppy seed, turmeric

Preparation Method

- ❖ Remove the skin of jackfruit and cut into small pieces
- ❖ Boil the cut jackfruit in a deep pot for some time
- ❖ Remove the boiled jackfruit and keep it separately
- ❖ Make a paste of garlic, cumin seeds, black pepper, poppy seed and turmeric
- ❖ Heat oil in a pan and fry chopped onions for some time.
- ❖ As the onions turn light golden, add the spice paste and fry for some time
- ❖ As the mix turns reddish, add the boiled jackfruit pieces and mix well.
- ❖ Add water in appropriate quantity and salt and allow it to cook for some time until the water dries up
- ❖ This dish can be eaten with rice or roti

Nutrition : Rich source of protein, carbohydrate and vitamin.

ବୁଟ ମସଲା (Cicer arietinum)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁଦ୍ଧିକାରୀ : ଛତଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ବାନଗ୍ରା : ବୁଟ, ଡେଲ, ଧନିଆରୁଷ, ଚିଟା, ବିଲାତି, ଲକ୍ଷାରୁଷ, ହଳଦୀରୁଷ, ଲୁଣ, ହେଙ୍କ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ



- ❖ ବୁଟକୁ ପ୍ରଥମେ ପାଣିରେ ବଢ଼ିଲାଇ କିଛି ସମୟ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଟ ଲାଲ ଭାବରେ ବଢ଼ିଲା ଗଲାପରେ ଏହାକୁ ହଳଦୀ ପକାଇ ଦିଲେ କିଅଯାଏ ।
- ❖ ବୁଟ ସିରିଜଳା ପରେ ଏହାକୁ ଡେଲ ଅଳଗା ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଭଲିକେ କବେର ବସାର ଗରମ ହୋବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଲାଭି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କବେବ ଗରମ ହୋଇଗଲାପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ତେଲ ପକାଇ ହେଲୁ, ଧନିଆ, କିରାରୁଷ, ଗରମ ମସଲା ଗୁଡ଼ ଓ ବିଲାତି ମଞ୍ଚ (ହୋଟ ଫ୍ଲୋଟ କରା ହୋଇଥିବା ବିଲାତି ବା ବିଲାତି ରଷ) ପକାଇ ଲାଲ ଭାବରେ କଷାଯାଏ ।
- ❖ ମସଲା ଭଲ ଭାବରେ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ସିରି ଯାଇଥିବ ବୁଟ ଗୋଲାଇ କିଛି ସମୟ ଲାଭି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ବୁଟ ଓ ମସଲା ଭଲ ଭାବରେ ମିଶି ଗଲାପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ପାଣି ଓ ଲୁଣ ପଳାଇ କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବିବା ପାଇଁ ଲାଭି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ପାଣି ଭଲ ଭାବରେ ପୂର୍ବି ଗଲାପରେ ଏହାକୁ ଦୂଳିରୁ ଡେଲ କିଅଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଅଧିକ ସ୍ଵାଦିକରି କରିବା ପାଇଁ ବୁନିରୁ ଡେଲ ଅଣିଲା ପରେ ଏଥିରେ କିଛି କଷା ଧନିଆ ପକ୍ର ଛୋଟୋଟେ କରି ଲାଗି ପକାଇ ପାରିବେ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଗୋଟି, ପୁରା, ଭାତ ଏହି ଖାଦ୍ୟାବଳୀରେ ।

ଗୋଟଳ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସ୍ଵେଚ୍ଛାର ଓ ଗୋଟାଯିଥିବା ଥାଏ ।

Ghugni (Whole Bengal gram curry) (Cicer arietinum)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Whole Bengal gram, oil, coriander powder, cumin, tomato, chilli powder, turmeric powder, salt, asafetida (hing)

Preparation Method

- ❖ Soak the whole Bengal gram in water for some time
 - ❖ Boil the soaked Bengal gram in water mixed with turmeric powder and keep it aside
 - ❖ Heat oil in a cooking pot and add asafetida, coriander, cumin powder, garam masala powder and finely chopped tomato and stir fry for some time.
 - ❖ After the spice is fried well, add the boiled Bengal gram along with the water. Allow the mix to boil for some time to achieve the right consistency of the gravy. The boiling time may differ based on the type of gravy required.
 - ❖ Add finely chopped coriander to the dish after taking off the stove. This will add to the flavour.
 - ❖ Goes well with roti, paratha and deep fried rotis (puri)
- Nutrition :** Rich source of carbohydrate and potassium.

ମରା ଚଣା ଆଲୁ (Lathyrus Sativus)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : କୃତ୍ତିବ୍ୟାକ - ସ୍ଵଦରଗତି : କୁଆରମୁଖ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଚଣା, ଆଲୁ, ପିଆଳ, ତେଳ, ଲକ୍ଷା, ପାଣି, କୁଣା, ହକଦା, ଅବା, ରସ୍ତୁଳା

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ମରା ଚଣାକୁ ପୂର୍ବ ଦିନ ପାଣିରେ କିଛାକି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଆଲୁ ଓ ପୂର୍ବ ରାତିରୁ ଭିଜା ହୋଇ ରହିଥିବା ମରା ସହ ସିରା ଯାଏ ।
- ❖ ଆଲୁ ଓ ଚଣା ସିରିଗଲାପରେ ଚାକୁ ବାହାରକରି ଆବୁର ଚୋପା ଛତାର ଦୁଇ ପାଇଁ କିମ୍ବା ତାରି ଫାଇ କରି ବଢାଯାଏ ।
- ❖ ଅବା, ରସ୍ତୁଳା, ହକଦା ଓ ଲକ୍ଷାକୁ ବାଟି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ କୁଣିରେ କବେଳ ବିଷାକ୍ତ ଜରମା ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କବେଳ ଗରମା ହୋଇଗଲାପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟ ଦେଲେବ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ଯାଇଥିବା ପିଆଳ ଓ ଲକ୍ଷାକୁ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘ କରି ରାବରେ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ପିଆଳ ଛାକି ହୋଇ ଲାଇ ତଙ୍କ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ବଚା ହୋଇ ରହିଥିବା ମଧ୍ୟରେ ପକାଇ କଲା ଭାବରେ ରଖି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟରେ କଷି ହୋଇ ଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ସିରା ହୋଇ ରହିଥିବା ମରା ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ହୋଇ କଟା ହୋଇଥିବା ଆଲୁ ପକାଇ କଲା ଭାବରେ ଗୋକାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମରା, ଆଲୁ ଓ ମଧ୍ୟରେ କଷି ହୋଇ ଗଲା ପରେ ମିଶିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଭାବ ଭାବରେ କଷି ହୋଇ ଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟ ପାଣି ଓ କୁଣା ପକାଇ ପ୍ରତିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ପାଣି ଭାବ ଭାବରେ ପୁଣି ଗଲାପରେ ଏହାକୁ ଦୂରିତ୍ୱ ଓ ଦୂରିତ୍ୱ କାହିଁ ରଖିଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାବ, ଭୋଟି, ଭୁବିଲିସିଥ ଆଲାହୋବ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥୁରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶ୍ରେଷ୍ଠସାର ଓ ମୁଖ୍ୟସାର ଥାଏ ।



Peas Curry (Lathyrus Sativus)

Place

District : Block – Sundargarh : Kuarmunda

Ingredients : Peas, potato, onion, oil, chilli, water, salt, red chilli, turmeric powder, ginger, garlic

Preparation Method

- ❖ Soak the peas in water the night before
- ❖ Boil potatoes and peas together. Remove the potato skin and piece it into two parts
- ❖ Make a paste of ginger, garlic, turmeric and chilli
- ❖ Heat oil in a pot and fry finely chopped onions and chilli for some time
- ❖ As the onion turns golden, add the spice paste and fry for some more time until the oil is separated
- ❖ Add boiled peas and potatoes to the pan and mix well with the fried spices
- ❖ Stir fry for some time. Add some water and salt as per taste and allow the mix to boil for some time.
- ❖ This dish can be eaten with rice, roti and idly.

Nutrition : Rich source of carbohydrate and protein.

କୁସୁମ ଖଟା (Kusum Sour Sauce)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : କୁଳାରୀ – କେନ୍ଦ୍ରିୟର : ଗର୍ଜା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : କୁସୁମ, ପିଆଜ, ଅବା, ରସ୍ତୁଣ, ଲକ୍ଷା, ଚିନି, ଲୁଣ, ପୁଟଣ, କେଳପଡ଼ୁ, ଚକଳ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ କୁସୁମକୁ ଚୋପା ଛତାର ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ରେ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଅବା, ରସ୍ତୁଣ, ହରଦା ଓ ଲକ୍ଷାକୁ ବାଟି ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ ପିଆଜ କୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କରାଯାଏ ।
- ❖ କୁଳିରେ କଢ଼େଇ ବସାଇ ରରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କଢ଼େଇ ରରମ ହୋଇଗଲାପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁପାତ ବେଳରେ ପୁଟଣ ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ପାଇଥିବା ପିଆଜକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଭଲାଯାଏ ।
- ❖ ପିଆଜ ଭାଜି ହୋଇ ଲାଲ ରଙ୍ଗ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ବରା ହୋଇ ରହିଥିବା ମସଲା ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ କଷି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମସଲା ମୋଇଗଲା ପରେ ପୂର୍ବରୁ ଚୋପା ଛତାମୋଇ ରହିଥିବା କୁସୁମକୁ ପକାଇ ମସଲା ସହ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଲାଇ କିଛି ସମୟ ଘୋଟାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କୁସୁମ ଓ ମସଲା ଭଲ ଭାବରେ ମିଶିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଢାବକ ପାଣି, କୁଣ୍ଡ ଓ ଚିନି ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଛାତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ପାଣି ମରିଗଲା ପରେ ଏହାକୁ କୁଳିରୁ ଓହୁଳ ଅଣାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାଜି, ଗୋଟି, ପକାଇ, ଖେଳୁଡ଼ି ଏହି ଖାଇ ହେବ ।



ଫୋଟୋ ଚକ୍ର : ମୁଖ୍ୟାମା ସେତୁମନ୍, ଗୋଟାପିଲମ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠପାଇ ପ୍ରଚ୍ଛର ପରିମାଣର ଆଖା

Kusum Sour Sauce

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Kusum, onion, ginger, garlic, chilli, sugar, salt, five spice mix, bay leaf, oil

Preparation Method

- ❖ Peel off the skin of kusum
- ❖ Make a paste of ginger, garlic, turmeric and chilli
- ❖ Heat oil in a frying pan and add five spice mix and finely chopped onion and fry for some time
- ❖ As the onion turns golden, add the spice paste and fry for some time
- ❖ Add kusum and mix it well. Cook for some time with the lid on
- ❖ Add required amount of water, salt and sugar and allow to cook for some time
- ❖ Take off the stove as the water dries up
- ❖ This item can be taken as a side with rice, roti, pulau aur kichhidi

Nutrition: Good source of Sodium, Potassium & Carbohydrate.

ଲାଉ ତରକାରୀ (Lagenaria Siceraria)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁଦ୍ଧି – ପ୍ରଦେଶିକାରୀ : ନୂଆଗୀ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁଦ୍ଧି – ସୁହରଣାରୀ : କୁଆରମୁହା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଭାଜ, ଲକ୍ଷ, ଚେଳ, ପିଆଳ, ରସୁଣ, ହଳଦା, କୁଣି

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରକାର

- ❖ ଲାଉର ଉପର ଚୋପା ଛବାଇ ହୋଟ ହୋଟ କରି କାଟି ପାଣିରେ ଧୋଇ ରଖା ଯାଏ ।
- ❖ ରସୁଣ ଓ ଲକ୍ଷକୁ ବାଟି ରଖା ସାଇଥାଏ ।
- ❖ ପିଆଳକୁ ହୋଟ ହୋଟ କରି କଟାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ କବେରା ବସାଇ ଗରମା ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କଢ଼େଇ ଗରମା ହୋଇଗଲାପରେ ସେଥୁରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ବେଳରେ ହୋଟ ହୋଟ କଟା ଯାଇଥିବା ପିଆଳ ଓ ପୂର୍ବରୁ କଟା ହୋଇ ରହିଥିବା ରସୁଣ ଓ ଲକ୍ଷକୁ ପକାଇ କିଛି ସମୟ କଷି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମାବଳା ଭଲ ଭାବରେ ନଷ୍ଟି ହୋଇଗଲା ମରେ ସେଥୁରେ ପୂର୍ବରୁ କଟାହୋଇ ରହିଥିବା ଲାଉ, ହଳଦା ଓ କୁଣି ପକାଇ କଲ ଭାବରେ ଗୋଲାର ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଲାଉକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସିଫଳ ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଘୋରାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଲାଉ ଭଲ ଭାବରେ ସିଫଳ ପାଇଁ କା ଭାବର ପାଣି ଭାବରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ରଖା ଯାଏ ।
- ❖ ଲାଉ ପାଣି ମରିଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଫଳୁଇ ଭାଙ୍ଗି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାତ, ରୋଟିଏବଂ ଖାଦ୍ୟାବରିରେ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥରେ ପ୍ରଚୁର ପତିମାଣରେ ରିଟାର୍ନିକ ବି ଥାଏ ।



Bottle gourd Curry (Lagenaria siceraria)

Place

District : Block – Sundargarh : Kuarmunda

District : Block – Sundargarh : Nuagaon

Ingredients : Bottle gourd, Chilli, oil, onion, garlic, turmeric, salt

Preparation Method

- ❖ Cut the bottle gourd into small pieces after removing the skin
- ❖ Make a paste of garlic and chilli
- ❖ Heat oil in a pan
- ❖ Add finely chopped onion and the spice paste and fry for some time
- ❖ After the onion-spice mix gets properly fried, add the chopped bottle gourd, turmeric and salt and mix well. Allow this to cook with the lid on until the gourd gets cooked properly.
- ❖ Please make sure to stir during the cooking process at regular intervals.
- ❖ Take off from the stove after the water from the gourd dries up
- ❖ Can be eaten with rice or roti

Nutrition : Bottle gourd or calabash is one of the traditional low-calorie Asian vegetables. Fresh calabash gourd is a modest source of vitamin-C

ରେଣ୍ଡି ରସା (Abelmoschus Esculentus)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁଦ୍ଧି – କେନ୍ଦ୍ରର : ଘରଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ରେଣ୍ଡି, ଶୁଷ୍କଳା ରଜା, ଗରମ ମସଳା, ଧନିଆ ପୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ, ପାଣି, ଲୁଣ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ରେଣ୍ଡିକୁ ଧୋଇ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କଟାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ କରେଇ ବସାଇ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କରେଇ ଗରମ ହୋଇଗଲାପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଫେଲିରେ ହୋଟ ହୋଟ କଟା ଯାଇଥିବା ରେଣ୍ଡିକୁ, ହଳଦୀ ପୁଣ୍ଡ, କୁଣ ପକାଇ ଦିଲି ସମୟ ରହାଯାଏ ।
- ❖ ରେଣ୍ଡିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଚାବକ ପାଣି ଦେଇ ଦିଇବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଯୋବାଇ ଛାତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଖଣ୍ଡ କରିବାପାଇଁ ଗାହିଁଲେ ଏଥରେ ଅଛି ଆମୁଲ କିମ୍ବା ତେବୁକି ମାତ୍ର ବା ତେ ପକାଇ ପାରିବେ ।
- ❖ ରେଣ୍ଡି ଦିଲି ଗଲାପରେ ସେଥିରେ ଧନିଆ ଶୁଷ୍କ ଓ ଗରମ ମସଳା ଶୁଷ୍କ ଗୋଲାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ସମ୍ମତ ମସଳା ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଲାଇ ହୋଇ ଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ବୁଲିକୁ ଫ୍ଲୋର ହାତି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାତ, ପିଠାତ୍ତା ଖାଇ ପାରିବେ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଶୈରବାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଓ ପୋରାବିଅନ୍ତ ଥାଏ ।



Okra Curry (*Abelmoschus Esulentus*)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Okra, dry chilli, garam masala, coriander powder, turmeric, water, salt

Preparation Method

- ❖ Wash the okra and let it dry. Then cut into small pieces
- ❖ Heat oil in the pan and add okra, turmeric powder and salt and fry for some time
- ❖ Add appropriate quantity of water and allow it to cook for some time with the lid on
- ❖ If you want to give the dish a tangy taste, dried mango or tamarind paste or water can be added
- ❖ After the okra is cooked, add coriander powder and garam masala powder and mix it well.
- ❖ Remove from the stove and keep the dish covered
- ❖ This dish can be taken with rice or peetha

Nutrition : Rich source of carbohydrate, protein and potassium.

କଳରା ଭଜା (Momordica Charantia)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁଢ଼ି - ସୁନ୍ଦରଗତ : ମୁଆଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: କଳରା, ତେଲ, ଲକ୍ଷ, ପିଆଜ, ଲୁଣ, ହଳଦାୟୁଷ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ପ୍ରଥମ କଳରାକୁ ଧୋଇ ଛୋଟକରି କଟାଯାଏ ।
- ❖ ତୁଳିରେ କବେର ବସାଇ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ ବିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କଟେଇ ଗରମ ହୋଇଗଲାପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ତେଲରେ ପୂର୍ବରୁ କଟା ହୋଇଥିବା କଳରା, ପିଆଜ, ତୁଳିଲା ଲକ୍ଷ, ହଳଦାୟୁଷ ଓ ସାନ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ପକାଇ କଲ ଭାବରେ ଗୋବାଳ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କଳରାକୁ ସିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଘୋଡ଼ାର ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କଳରା ଭଲ ଭାବରେ ସିଙ୍ଗି ଗଲା ପରେ ତୁଳିରୁ ଓହୁଇ ଘୋଡ଼ାର ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଗରମ ଗରମ କଳରା ଭଜାକୁ ଜାତ, ପଖାକ ଭାବସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।



ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥରେ ପୋଷଯିଥାମ, ଖେଳପାଇ, ଅସ୍ତିତ୍ବମୁକ୍ତ ପ୍ରଦୂର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Bitter Gourd Fry (Momordica Charantia)

Place

District: Block – Sundargarh : Nuagaon

Ingredients

Bitter gourd, oil, chilli, onion, salt, turmeric powder

Preparation Method

- ❖ Cut bitter gourd into small pieces
- ❖ Heat the oil in a pan and add cut bitter gourd, chopped onion, dry whole chilli, turmeric powder and salt as per taste
- ❖ Allow bitter gourd to cook with the lid on
- ❖ Hot bitter gourd fry is a good combination with rice or water rice
- ❖ It is a good source of Potassium.

Nutrition : It is a good source of Potassium.

ଛବୁ ପଡ଼ ପୋଡ଼ା (Agaricus Bisporus)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ – କେନ୍ଦ୍ରର : ଘଟଗାଁ

ଆବଶ୍ୟକ ଆମଗ୍ରା : ଛବୁ, ହଳଦୀ, ଚିତା, ଚେଳ, ଲକ୍ଷା, ସେବିଷ, ଲୁଣ, ଆକପତ୍ର, ରସ୍ତା



ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାକା

- ❖ ପ୍ରଥମେ ଛବୁକୁ ଧୋଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କହି ବିଆଯାଏ ।
- ❖ (ଉପରେ ଛବୁ କେବଳ ବର୍ଷାର ତତ୍ତ୍ଵର ମିଳିଥାଏ ଓ ଏହା ରୋଖାଇ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ମାନ ନିରୀକ୍ଷଣ କରି ରେଷେଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ)
- ❖ ଛବୁର ବିଷାକ୍ତ ଅଂଶକୁ ଧୋଇବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ହଳଦୀ ପାଣିରେ ଧୋଇ ପାରିବେ ।
- ❖ ସେବିଷ, ହଳଦୀ, କିରା, ରସ୍ତା ଓ ଲକ୍ଷାକୁ ବାଟି ମୀଥଳା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରା ଯାଏ ।
- ❖ ତତ୍ତ୍ଵରୁ ଜଳ ରାବରେ ଧୋଇ ସାରିଲା ପରେ ସେଥିରେ ଚେଳ, ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଥିବା ମୀଥଳା ଓ ସ୍ବାତ ଅନ୍ତ୍ୟରେ ଲୁଣ ଗୋଲାର କିଛି ସମୟ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ମୀଥଳା ସହ ଗୋଲା ହୋଇ ରହିଥିବା ଛବୁକୁ ଶାଳ ପଢ଼ରେ ରଖି ଜଳ ରାବରେ ସିଲେଇ କରାଯାଏ ।
- ❖ ଶାଳ ପଢ଼କୁ ଜଳ ରାବରେ ସିଲେଇ କରା ପରେ ଏହାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାର ବିଷାକ୍ତ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ପାଖା ପାଖ ୨-୩ ଡା ୦ମିନିଟ ପରେ ଛବୁ ପଢ଼ ପୋଡ଼ା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାଏ ।
- ❖ ଏହା ବହୁତ ସ୍ଵର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ, ଏହାକୁ ଭାତ, ରୋତି, ଖେତୁତି, ପରତା ଏହା ଖାଇ ପାରିବେ ।

ପୋଡ଼କ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏହିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପୁଣ୍ୟପାତା, ଶୈଳପାତା ଓ ପୋତସିଅମ ଥାଏ ।

Leaf Roasted Mushroom (Agaricus Bisporus)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Mushroom, turmeric, oil, chilli, mustard seeds, salt, sal leaves, garlic

Preparation Method

- ❖ Wash the mushroom thoroughly and cut it into small pieces (if using wild mushroom which is only available during rainy season, please carefully ascertain if the variety is safe for human consumption)
- ❖ In order to remove the toxins, soak the cut mushrooms in turmeric water for some time
- ❖ Make a paste of mustard seeds, turmeric, cumin, garlic and chilli
- ❖ Mix the cut mushroom with oil and the spice paste and allow to marinade for some time
- ❖ Put the mushroom – spice mix in sal leaves and stitch them to seal properly
- ❖ Prepare wood or charcoal fire and put the sal leaf wrapped mushroom over it to roast
- ❖ Roasted mushroom dish will be ready within 15-30 minutes.
- ❖ Extremely savoury, leaf roasted mushroom goes well with rice, roti, khichdi or paratha.

Nutrition : Good source of protein, carbohydrate and potassium.

ପିଠା ଓ ଖୁରି (Peetha and Porridge)

ମାଣ୍ଡିଆ ଇଟିଲି (Pennisetum Glaucum)

ଆକ

ଜିଲ୍ଲା : କୁଳକ - ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ : ନୂଆଗ୍ରା

ଜିଲ୍ଲା : କୁଳକ - ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ : କୁଆଁରମୁଣ୍ଡା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ମାଣ୍ଡିଆ , ବିରି ତାଳି , ଲୁଣ , ଚାହକ , ଚେଲ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳା



- ❖ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଜମିରୁ କାଟି ଆଣିଲାପରେ ସଫା କରି ଧୋଇ ଖରାରେ ଖୁବ୍‌ଖାଯାଏ ।
 - ❖ ମାଣ୍ଡିଆ ଇଟିଲି କରିବାର ପୂର୍ବ ଦିନରୁ ମାଣ୍ଡିଆ , ବିରି ତାଳି ଏବଂ ଚାହକ ପାଣିରେ ଭିତାଯାଏ ।
 - ❖ ଉଚ୍ଚ ଭାବରେ ବର୍ଦ୍ଧି ଗଲାପରେ ଏହାକୁ ଶିଳ ବା ଗ୍ରାଜଶରରେ ବାଟି ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
 - ❖ ପିଠା କରିବା ଦିନ ସବାଳେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ପିଠାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଛଳ ଭାବରେ ମିଶାଯାଏ ।
 - ❖ ଇଟିଲି କରିବା ପାତ୍ରରେ ପାଣି ଦେଇ ବୁଲିରେ ବସାଯାଏ ।
 - ❖ ପାଣି ଗରମ ହେବାପରେ ଇଟିଲି ଭାତରେ ଅଛି ଅଛି ଦେଇ ଦେଇ ସୁର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପିଠା ଦେଇ ଇଟିଲି ପାତ୍ରରେ ରଖୁ କାଙ୍କଣା ବିଆଯାଏ ।
 - ❖ ଏହାକୁ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଏଥରେ କିଛି କୋରା ନାଡ଼ିଆ ପକାଇ ପାରିବେ ।
 - ❖ ସିଟିବା ପାଇଁ ଜାହି ସମୟ ହାତି ଦିଆଯାଏ ।
 - ❖ କିଛି ସମୟ ପରେ ଭାଙ୍ଗଣା ଖେଳି ଦେଖିଲୁ ଯଦି ଇଟିଲି ସିଟି ଯାଇଥିବାର ଜଣାପଦେ ଚାହେଲେ ଇଟିଲି ପାତ୍ରକୁ ଦୂଲିରୁ ଡ୍ରୁଇ ଆଣି ଚାମର ସାହାଯ୍ୟରେ ଇଟିଲିକୁ ବାହାର କରାଯାଏ ।
 - ❖ ଏହାକୁ ତଣା ତରକାରୀ, ଅମ୍ବର, ତାଇମା, ବିରିନ୍ଦୁ ତରକାରୀ, ଚଟଣି ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।
- ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ :** ଏଥରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ଷେତ୍ରପାଇଁ ଓ ମୁଦ୍ରିତାର ଥାଏ ।

Ragi Idli (Pennisetum Glaucum)

Place

District : Block – Sundargarh : Kuarmunda

District : Block – Sundargarh : Nuagaon

Ingredients : Ragi, black lentil, salt, rice, oil

Preparation Method

- ❖ Soak cleaned ragi, black lentil and rice in water the day before cooking
- ❖ On the cooking day, grind everything together on a stone plate or mixer-grinder to prepare the batter
- ❖ Add salt to the batter
- ❖ Use the steam idli maker to cook the Ragi idli. Grated coconut may be added to the batter to enhance the taste
- ❖ Ragi idli can be eaten with Bengal gram curry, sambar, dalma or chutney

Nutrition : Rich source of carbohydrate and protein.

ନଡ଼ିଆ ପିଠା (Coconut Peetha)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ୍କ – କେନ୍ଦ୍ରରେ : ଘଟଗୌ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଚାଉଳଚୂତା, ନଡ଼ିଆ, ତେଜ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳକୁ ଗ୍ରାଇଫର ବା ମେସିନିରେ ତମା କରାଯାଏ ।
- ❖ ତୁଳିରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ବସାଇ ପାଣି ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ ପାଣି ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ବୁନାକୁ ଗୋଳାଇ ଖଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ ଖଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପରେ ନଡ଼ିଆ କୋରାକୁ ପୂର୍ବ ଭାବରେ ପୁରାଇ ଗରମ ଦେଲରେ ଛଣାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ କେବଳ ପିଠା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚରକାରୀ ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥୁରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଶୈତାନ ଥାଏ ।



Coconut Peetha

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Coarse rice powder (ideally prepared in the traditional grain pounder – Dekhi), coconut, oil

Preparation Method

- ❖ Grind the rice in a grinder or traditional pounder
- ❖ Heat water in a cooking pot
- ❖ Add ground rice to the hot water to prepare the dough for peetha
- ❖ Make dumplings with stuffing of grated coconut and do a deep fry
- ❖ These dumplings can be eaten as such or with any other curry

Nutrition : Coconut is high in fat and calories while moderate in carbohydrates and protein.

ପଣସ ସିଙ୍ଗ ପିଠା (Artocarpus Heterophyllus)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ୍କ – କେନ୍ଦ୍ରରେ : ଘଟଗୌ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ପାତିବା ପଣସରୁ ରସ ବାହାର କରାଯାଏ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ପ୍ରଥମେ ପାତିବା ପଣସରୁ ରସ ବାହାର କରାଯାଏ ।
- ❖ ପଣସରୁ ବାହାରିଥିବା ରସ ଓ ଚାଉଳ ବୁନାକୁ ମିଶାଇ ଖଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖଳିକୁ ପାତିରେ ଭାଲିରଖା ଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଅଧିକ ସ୍ଵରିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ କାକୁ, ବାଦମ, ନଡ଼ିଆକୋଣା ପକାଯାଏ ।
- ❖ ତୁଳିରେ ପାଣି ଗରମ କରି ଏହି ଖଳିକୁ ପିଠାରେ ଆଇ ପାରିବେ ।
- ❖ ଏହାକୁ ବେଳେ ପିଠାରେ ଆଇ ପାରିବେ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥୁରେ ମୁଖ୍ୟରେ ଶୈତାନ, ପୁରିପାତା ଓ ପୋଟାବିଅମ ପ୍ରଦୂର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।



Jackfruit Peetha (Artocarpus Heterophyllus)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Ripe jackfruit, cashew, coconut, peanut, coarse ground rice

Preparation Method

- ❖ Squeeze out the juice from ripe jackfruit
- ❖ Mix jackfruit juice and ground rice to make a dough
- ❖ Keep the dough in a separate container
- ❖ To enhance the taste, add cashew, peanut and coconut
- ❖ Heat the water and boil the dough to make peetha – you can give different sizes as you wish
- ❖ This dish can be eaten as such

Nutrition : Jackfruit is a healthful source of vitamin C, potassium, dietary fiber, and some other essential vitamins and minerals.

ବନ୍ଦାକୋବି ପିଠା (Brassica Oleracea Var. Capitata)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁଝାରିଆ – କେନ୍ଜିହାର : ଗତଗୀଁ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ବନ୍ଦାକୋବି, ଚେଳ, କୁଣ୍ଡ, ଚାଇଳ ଚୂନା

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ପ୍ରଥମେ ବନ୍ଦାକୋବିରୁ ଚୂନା କୁଣ୍ଡ କରି କାଟି ପାଣିରେ ଧୋଇ ଗୋଟେ ପାତ୍ରରେ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ତେଣୁ ହୋଇଥିବା ବନ୍ଦା କେବିଦୁ ଅଛି ପାଣି ଦେଇ ସିଫେସ୍ ।
- ❖ ବନ୍ଦା କୋବି ସିଫେସ୍ ଗଲାପରେ ଏହାକୁ ଡେଲୁଇ ଥାଣା କରାଯାଏ ।
- ❖ ଚାଇଳଚୂନା, ସିଫେସ୍ ବନ୍ଦାକୋବି, ଦ୍ୱାଦୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲୁଣ ଓ ପାଣି ଦେଇ ଜଳ ଲାବରେ ଗୋକାର ବିଆଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ କଢ଼େଇ ବସାର ଗରମା ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାତି ବିଆଯାଏ ।
- ❖ କଢ଼େଇ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବେଳ ସକାଳ ସେଥିରେ ଗୋକା ହୋଇଥିବା ପିଠା ତାକି ବିଆଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ସିଫେସ୍ ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାତି ବିଆ ଯାଏ ।
- ❖ ପିଠାର ଗୋଟିଏ ପାଖ ସିଫେସ୍ ଗଲାପରେ ଏହାକୁ ଡେଲୁଇ ଅନ୍ୟ ପାଖ ସିଫେସ୍ ପାଇଁ ଛାତି ବିଆଯାଏ ।
- ❖ ପିଠାର ଉଲ୍ଲଙ୍ଘ ପାଖ ଜଳ କାକରେ ସିଫେସ୍ ଗଲାପରେ ଏହାକୁ ଡେଲୁଇ ଅଣାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ହୋଇ ରୋଟ କଣ୍ଠକରି କାଟି ଖାଇ ପାରିବେ ।
- ❖ ଏହାକୁ କେବଳ ପିଠା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉଚକାରୀ ସହ ଖାଇହେବ ।



ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠପାଇଁ ଓ ସେବିଅମ ଥାଏ ।

Cabbage Peetha (Brassica Oleracea Var. Capitata)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Cabbage, oil, salt, coarse ground rice

Preparation Method

- ❖ Cut the cabbage in very fine pieces
- ❖ Boil the cut cabbage using little water and allow it to cool down after
- ❖ Mix coarse ground rice, cabbage, salt and water to make a dough and make small round shaped dumplings or roti like structure (thick)

- ❖ Heat oil in a frying pot and fry the flattened dough on both sides to cook it properly
- ❖ This can be now cut into small pieces for eating
- ❖ This peetha can be eaten as such or with any other curry

Nutrition : Rich source of carbohydrate and sodium.

ମକା ପିଠା (Zea Mays)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : କୁନ୍ତଳାରେ : ଗୁଡ଼ଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ବାଣିଜ୍ୟ : ମକାରୂଷ, ଚିନି, ଲୁଣ, ନଢ଼ିଆ, ଚେଳ

ପ୍ରସ୍ତୁତି-ପ୍ରଶାଳା

- ❖ ପ୍ରଥମେ ମକାକୁ ରୁଷ୍ଣ କରି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ନଢ଼ିଆକୁ କୋରି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ରୁଷ୍ଣରେ କହେଇ ଦସାଇ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କହେଇ ଗରମ ହୋଇଗଲାପରେ ସେଥିରେ କୋରା ହୋଇଥୁବା ନଢ଼ିଆ ଓ ଚିନି ପକାଇ ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ମକା ରୁଷ୍ଣକୁ ଭାବା ହୋଇଥୁବା ନଢ଼ିଆ, ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ପାଣି ମିଶାଇ କଲ ଭାବରେ ତକଟାଯାଏ ।
- ❖ ରୁଲିରେ କହେଇ ଦସାଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଠାବକ ତେଲ ପକାଇ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଦେଇ ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ତକଟା ହୋଇ ରହିଥୁବା ମକା ରୁଷ୍ଣକୁ ଗୋଲ କୋଳି କରି ଛାଡ଼ାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ କେବଳ ପିଠା ବା ଆଳାକ୍ୟ ଚରକାରା ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଫୋର୍ମେଟ ରେ : ଏହାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଶେଷସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଥାଏ ।



Maize Peetha (Zea Mays)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Maize flour, sugar, salt, grated coconut, oil

Preparation Method

- ❖ Heat a frying pot
- ❖ Put coconut and sugar in the pot and mix it overheat
- ❖ Mix maize flour and the fired coconut and sugar with water and salt to make a dough
- ❖ Make round shaped small balls from the dough
- ❖ Heat oil in a frying pan
- ❖ Fry the small balls to complete maize peetha
- ❖ This can be eaten as such or with any other curry

Nutrition : Rich source of carbohydrate and protein.

ମଣ୍ଡା ପିଠା ସିର୍ବ



ସ୍ଥାନ

କିଲ୍ଟୁ : ବୁକ – କେନ୍ଦ୍ରର : ଘଟଗାଁ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଜଦିଆ କୋରା, ଖସା, ଗୁଡ଼ (ଚିନି), ଗୁରୁଗାତି, ଚାଉଳବୂଜା

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ପ୍ରଥମେ ଚାଉଳକୁ ଚାନ୍ଦା କରାଯାଏ ।
 - ❖ ବୁଲିରେ କଢେଇ ବସାଇ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
 - ❖ କଢେଇ ଗରମ ହୋଇଗଲାପରେ ସେଥିରେ ଚାନ୍ଦା ଓ ପାଣି ପକାଇ କଲ ଭାବରେ ଗୋଲାଇ ଖଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
 - ❖ ବୁଲିରେ କଢେଇ ଗରମକରି ସେଥିରେ ନଢିଆ କୋରା, ଖସା ଓ ଗୁଡ଼ (ଚିନି) ମିଶାଇ ପୁର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
 - ❖ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଖଲିରେ ପୁର (ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ନଢିଆପୁର) ପୁରାଇ ଗୋଲ ସାଇଜକରି ଧୂଆ କପତା ବା ଚଢ଼ିଲି ହାଙ୍ଗରେ ରଖି ଦିଆଯାଏ ।
 - ❖ ଏହାକୁ ଖରି, କିନିପଣି, ତାଲି, ମନ୍ଦୁ, ଚରକାରା ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।
- ଫୋଷଳ ତଥା :** ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଶୈତାନା ଓ ମୁଖ୍ୟତାର ଥାଏ ।

Manda Peetha

Place

District: Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Grated coconut, jiggery, linseed, cardamom, coarse ground rice

Preparation Method

- ❖ Heat a cooking pot
- ❖ Put coarse ground rice and water and mix it well over heat to make a dough
- ❖ Prepare the stuffing by mixing grated coconut , linseed and jiggery in a pan over heat
- ❖ Prepare small sized dumplings with the stuffing inside
- ❖ Put them in a plain cloth bag and boil in water or use a idly maker to cook
- ❖ This can be eaten with rice porridge, lentil soup, honey or with any curry

Nutrition : Rich source of carbohydrate and protein

ମହୁଳ ପିଠା (Madhuca Longifolia)

ସ୍ଥାନ

କିଲ୍ଟୁ : ବୁକ – କେନ୍ଦ୍ରର : ଘଟଗାଁ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଅରୁଆ ଚାନ୍ଦକ ଚାନ୍ଦା, ଗୁଡ଼, ତେଜ, ବୁଣି

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ପ୍ରଥମେ ଅରୁଆ ଚାନ୍ଦକ ଓ ମହୁଳକୁ ଦୁଇ ପଣ୍ଡା ବନ୍ଦୁକାଳି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଚାନ୍ଦକ ଓ ମହୁଳ ତଳ ଭାବରେ ଦକ୍ଷତି ପଲାପରେ ଏହାକୁ ରଳ ଭାବରେ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ ତଥା ବସାଇ କିଛି ସମୟ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।



- ❖ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଢାବଳ ଦେଇ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ତେଲ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ପୂର୍ବକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଗହିଥିବା ଚାଉଳ ଓ ମହୁଳ ବଜାର ପକାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ସିଟିବା ପାଇଁ କିନ୍ତି ସମୟ ଲାଭି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଗୋଟିଏ ପାଖ ସିଟି ଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଡେଲଟାଇ ଅନ୍ୟ ପାଖ ସିଟିବା ପାଇଁ ରାହି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ପିଠାର ଦୂର ପାଖ ଭଲ ଭବରେ ସିଟିଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ତାଧାରୁ ଛୁଲ ଅଣାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଖାଲିପିଠା, ତାଳିତଳକାରୀ, ଆବୁଜଳା ବହ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠସାର, କ୍ୟାଇସିୟମ, ଲିଟାମିନ ଏ, ବି, ଓ ପ୍ରୁଣିସାର ଥାଏ ।

Mahua Peetha (Madhuca Longifolia)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Mahua, Arwa rice powder, jiggery, oil and salt

Preparation Method

- ❖ Soak rice and mahua in water for two hours. This is required to grind them properly.
- ❖ Grind rice and mahua.
- ❖ Heat oil in a pan on stove and add ground rice and mahua in the shape of a thick flattened roti
- ❖ Allow it to cook for some time. Flip on the other side when one side is cooked. Please ensure that both the sides are thoroughly cooked.
- ❖ This can be eaten as such or with lentil soup, curry or fried potatoes

Nutrition : Mahua flowers contains good amount of Vitamin-C which is responsible for its antioxidant activity. Mahua flower contains carotene which is precursor of Vitamin-A. Flowers also contain good amount of minerals like Calcium and Phosphorus. Few amounts of proteins and fats are also present in mahua flowers.

ଶିମ ପିଠା

ଖୁଲୁ

କିଲୁ : ବୁକ – ଲେହୁଫର : ଘରଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଅରୁଆ ଚାଇକ ହୁନା, ଶିମ, କସ୍ତୁଣ, ପିଆଳ, ଭିର

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ



- ❖ ପ୍ରଥମେ ରସ୍ତୁଣ ଓ କିଟାକୁ ବାଟି ମସଲା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ ଶିମକୁ ଭଲ ଭବରେ ଧୋଇ ଘୋଟ ଘୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି ଲାଟି ହୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ବଜା ମସଲା ଏହ ଭଲ ଭବରେ କଷାଯାଏ ।
- ❖ ସିମ ସିଟି ଗଲା ପରେ ତାକୁ ବୁଲିବୁ ଅଛୁଳ ଆଣି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ମସଲାରେ କଷା ହୋଇଥିବା ସିମ ସହ ଅରୁଆ ଚାଇକହୁନା ମେଖାଇ ଭଲ ଭବରେ ଗୋଳାଇ ଲକି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ ଲକି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲାପରେ ତାକୁ ସମ୍ମ ଧରା କପଳ ବା ପାତ୍ରରେ ରଖୁ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ କେବଳ ପିଠା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚରକାରା ବହ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠସାର ଓ ପ୍ରୁଣିସାର ଥାଏ ।

Indian Beans (Seem) Peetha

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Ground Arwa Rice, Seem, Garlic, Onion, Cumin

Preparation Method

- ❖ Make a paste of garlic and cumin seeds
- ❖ Cut Indian beans into small pieces and fry it well with the spice paste
- ❖ Take off the stove after the beans are cooked
- ❖ Mixed the cooked beans with the ground arwa rice to prepare the dough
- ❖ Wrap the dough with a clean cloth and boil it in water to make the peetha
- ❖ This dish can be eaten as such or with any curry

Nutrition : Indian Beans contains good amount of protein, fat, carbohydrate and fibre

ଆରିସା ପିଠା

ସ୍ଥଳ

ଜିଲ୍ଲା : ଭୁବନେଶ୍ୱର : ଗତଗୀରୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଗୁଡ଼, ଚାଉଳ ଚନ୍ଦା, ତେଳ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ପ୍ରଥମେ ଚାଲିରେ କତେଇ ବସାଇ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କତେଇ ଗରଦା ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ଗୁଡ଼ ଚିନି ଓ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଚନ୍ଦା ପଢାଇ ଭଲ ଭବନେ ଗୋଲାଇ ଖଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ ଖଲି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲା ପରେ ଚାଲୁ ଚାଲିବୁ ଖଲାଇ କିଛି ସମୟ ଧରା ହେବାପାଇଁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ପୂନଃ ଚାଲିଗେ କତେଇ ବସାଇ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କତେଇ ବସାଇ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ତେଲ ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ ତେଲ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇରହିଥିବା ଖଲିକୁ ଛୋଟ ପିଠା ମାପରେ କରି ଛଣାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ କେବଳ ପିଠା ଖାବରେ ଖାଇ ପାରିବେ ।



ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏହାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ଷେତ୍ରସାର ଥାଏ ।

Arisa Peetha

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Jaggery, ground rice, oil

Preparation Method

- ❖ Heat the cooking pot over stove
- ❖ On the heat, add jaggery and rice and mix them well to make a dough
- ❖ Allow the dough to cool down
- ❖ Make small pieces from the dough
- ❖ Heat oil in a cooking pan and fry the small pieces of dough
- ❖ This dish can be eaten as such

Nutrition: It is a good source of carbohydrate.

ସଜନା ପୁଲ ପିଠା (Moringa Oleifera Lam)

ସ୍ଥାନ

କିଲ୍ଟୁ : ଦୂର - କେନ୍ଦ୍ରରେ : ଘଟଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ସଜନା ପୁଲ, ଅରୁଆ ଚାରକ, ସ୍ଵାଦ ଅନୁଯାଳ ଲୁଣ, ଲକ୍ଷ ଗୁଡ଼,
ଜିରା ଗୁଡ଼, ହଳଦୀ ଗୁଡ଼, ତେଜ



ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାକା

- ❖ ପିଠା କରିବାର କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଅରୁଆ ଚାରକକୁ ପାଣିରେ ବହୁରା ଯାଏ ।
- ❖ ସଜନା ପୁଲକୁ ଆଣି ଦେଖିବୁ ଅନ୍ଧରୀ କରି ଚାର ଚାରରେ ବାଛି ଧୂଆ ଯାଏ ।
- ❖ ପୂର୍ବରୁ ବହୁରା ଯାଇଥିବା ଅରୁଆ ଚାରକ ସହ ବାଟି ପିଠର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ପିଠର, ସଜନା ପୁଲ, ଲକ୍ଷ ଗୁଡ଼, ଜିରା ଗୁଡ଼, ହଳଦୀ ଗୁଡ଼, ସ୍ଵାଦ ଅନୁଯାଳେ କୁଣ୍ଡ ଭଲ ରାବରେ ଗୋଲାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ ଢାଙ୍ଗ ବସାଇ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଢାଙ୍ଗ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୂତ୍ରାବଳ ଦେଲା ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ ଦେଲ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ, ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇରିଥିବା ପିଠରକୁ ପକାଇ ଗୋଲ ସାରଳ କରି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ସିରିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ପିଠାର ଗୋଟିଏ ପାଖ ଭଲ ଭାବରେ ସିରି ଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଲେଟାଇ ଅଛ୍ୟ ପାଖ ସିରିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲ ପାଖ ଭଲ ଭାବରେ ସିରି ପିଠାର ଚକ୍ର ଲାଲ ହୋଇଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଚକ୍ରରୁ ଝୁଲୁଗ ଆଣି ଭାବି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ସଜନା ପୁଲ ପିଠାକୁ ଗରମ ଗରମ ଖାଇବା ପାଇଁ ଭଲ ଲାଗେ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାତ, ପଥାଳ, କାର ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଫୋର୍ମଲ ର୍କ୍ୟୁ : ଏଥରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁଷ୍ଟିପାର ପ୍ରଭୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଚାଉଳ ଖରି

ସ୍ଥାନ

କିଲ୍ଟୁ : ଦୂର - କେନ୍ଦ୍ରରେ : ଘଟଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଚାଉଳ, ଶାର, ଲୁଣ, ଚିନି, ବାଦାମ, କାକୁ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାକା

- ❖ ପୁଅମେ ବୁଲିରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ବସାଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୂତ୍ରାବଳ ପାଣି ନେଇ ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ ପାଣି ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଚାଉଳ ପକାଇ କର ଭାବରେ ଗୋଲାଯାଏ ।
- ❖ ଚାଉଳକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପୁଟିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ମଣ୍ଡିରେ ମଣ୍ଡିରାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।
- ❖ ଚାଉଳ ଭଲ ଭାବରେ ପୁଟିଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାଳ କାକୁ, ବାଦାମ, ଶାର, ଲୁଣ, ଚିନି ପକାଇ କର ଭାବରେ ଗୋଲାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଅଧିକ ସୁଶ୍ରୀର ବାସିକ କରିବା ପାଇଁ ଅର୍ଦ୍ଧପୂର୍ବା ବା ଗୁରୁତବାତି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ❖ ଚାଉଳ ଭଲ ଭାବରେ ପିଚି ଗଲାପାରେ ଏହାକୁ ଚାଲିବୁ ଝୁଲୁଗ ଗୋଲାଇ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ପିଠା, ରୋଟି ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।



ଫୋର୍ମଲ ର୍କ୍ୟୁ : ଏଥରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁଷ୍ଟିପାର ଓ ବୈଚିକାର ପ୍ରଭୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Rice Porridge

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Rice, milk with cream, salt, sugar, peanut and cashew

Preparation Method

- ❖ Heat water in a pot
- ❖ After the water becomes hot, add rice and allow it to boil for some time.
- ❖ Keep on stirring periodically
- ❖ After the rice is cooked, add cashew, peanut, milk with cream, salt and sugar. In order to enhance the flavour, cardamom may be added.
- ❖ After the rice is fully cooked, take the pot off the stove and allow it to cool down. This can be further kept in the fridge
- ❖ This dish can be eaten with peeta or roti

Nutrition : Rich source of protein and carbohydrate.

ମାଣ୍ଡିଆ ଖୁରି (Pennisetum Glaucum)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ଭୁବନେଶ୍ୱର : ଗଟଗାଁ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ମାଣ୍ଡିଆ, ଲୁଣ, ଗୁଡ଼

ପ୍ରଯୁକ୍ତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ପ୍ରଥମେ ଚାଲିରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ବସାଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଢାବକ ପାଣି ନେଇ ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ ପାଣି ଗରମ ହୋଇ ଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ପକାଇ ରାଶ ଭାବରେ ଗୋଲାଯାଏ ।
- ❖ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଫୁଲିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମାଣ୍ଡିଆ ଅଛି ସିଂହ ଗଲାପରେ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼, ଲୁଣ ପକାଇ ଅଛି ଘାସି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମାଣ୍ଡିଆ ଭଲ ଭାବରେ ଫୁଲିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ବୁଲିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଘୋରାଇ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ କେତକ ପ୍ଲାନେର ଏହାକୁ ମାଣ୍ଡିଆ ପାଇ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।
- ❖ ଏହା ଅଧିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାଯକ ହୋଇଥାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ପିଠା, ରୋଟି ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଫୋଷକ ବ୍ୟବ : ଏଥରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁଷ୍ଟିପାର ଓ କେତେବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକିଟିମାଣରେ ଥିଏ ।



Ragi Porridge (Pennisetum Glaucum)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Ragi, salt, jaggery

Preparation Method

- ❖ Heat water in a cooking pot
- ❖ After the water heats up, add Ragi and stir it.

- ❖ Allow ragi to boil in the hot water for some time.
- ❖ After the ragi is half cooked, add jaggery and salt and stir it well.
- ❖ After the ragi gets fully cooked, remove the pot from the stove and allow the dish to cool down
- ❖ This dish can be eaten with Peetha or roti.

Nutrition : Rich source of protein and carbohydrate.

ମକା ଖୁରି (Zea mays)

ସ୍ଥଳ

ଜିଲ୍ଲା : କୁଳାରୀ - କେନ୍ଦ୍ରିୟ : ପଟଗୋଟିଏ

ଆବଶ୍ୟକ ଆମଗ୍ରା : ମକାରୂଷ, ଚିନି, ଲୁଣ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳା

- ❖ ପ୍ରଥମେ ମଞ୍ଜିକୁ ଛାଇ ଗା-୪ ଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ରୁଷଳିତ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଜିରେ କରେଇ ଗରମା କରି ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବଳ ତେଲରେ ପୂର୍ବରୁ ରୁଷ ହୋଇଥିବା ମକା ପକାଇ କରାଯାଏ ।
- ❖ ମକା ରୁଷର ରଙ୍ଗ ଲାଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ତ ଯାଏ ।
- ❖ ମକା ରୁଷର ରଙ୍ଗ ଲାଲ ହୋଇଥିବା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବଳ ପାଇଁ, ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ଓ ନିନି ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଯାବି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମକା ରୁଷକୁ ଜଳ ଭାବରେ ସିଫିକା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମକା ରୁଷ ଭଲ ଭାବରେ ସିଫିକା ପରେ ଏହାକୁ ବୁଲିବୁ ଏହୁଙ୍କ ଆଣି କାଙ୍କି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାରି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚରକାରୀ ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଯୋଗ୍ୟ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁଷ୍ଟିଘାର ଓ ବ୍ରେତସାର ପ୍ରତ୍ୱର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।



Maize Porridge (Zea Mays)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Maize flour, sugar and salt

Preparation Method

- ❖ Heat oil in a pan and add maize flour to it
- ❖ Keep frying until the flour turns reddish
- ❖ Add required water, salt and sugar and stir well
- ❖ Allow the mix to cook over heat for some time
- ❖ After the maize flour is cooked, remove the pot from the stove

Nutrition : Rich source protein and carbohydrate

ମାଣ୍ଡିଆ ହାଲୁଆ (Pennisetum Glaucum)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ - ସୁନ୍ଦରଗଢ : ନୂଆଗୀ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ - ସୁନ୍ଦରଗଢ : କୁଆଁରମୁଣ୍ଡା

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ - କେତୁରେ : ଘଟଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ଆମଗ୍ରା : କାନ୍ଦା, କିଷମିଟ, ଗୁରୁରାତି, ଘାଇ, ଚିନି, ଲୁଣ, ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଣ୍ଡା

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳା

- ❖ ମାଣ୍ଡିଆ ଅମଳ କରି ଆଣିଲା ପରେ ଜଳ ଭାବରେ ଧୋଇ ଖଲାରେ ରୁଷାୟାଏ ।
- ❖ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଦ୍ଧ ଗଲାପରେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ମେସିନିରେ କୁଣ୍ଡକରି ରଖାୟାଏ ।
- ❖ ଭୁଲିରେ କରେଇ ଗରେନ କରି ଆବଶ୍ୟକ ମୁଢ଼ାବକ ଘିଆ ରେ ପୂର୍ବରୁ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ମାଣ୍ଡିଆ ଓ କିଷମିଟ ପକାଇ କରାଯାଏ ।
- ❖ ମାଣ୍ଡିଆ ଓ କିଷମିଟ ଭଲ ଭାବରେ ଭାଇ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାହାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଳଗା ପାତ୍ରରେ ରଖାୟାଏ ।
- ❖ ଭୁଲିରେ ଗୋଡ଼ିଏ ପାତ୍ର ବସାଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଢ଼ାବକ ପାଣି ନେଇ ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ ପାଣି ଗରମ ହୋଇ ଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ଭଜନ ହୋଇ ରହିଥିବା ମାଣ୍ଡିଆ, କିଷମିଟ, ଚିନି ଓ ରହୁରାତି ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାୟାଏ ।
- ❖ ମାଣ୍ଡିଆ ଭଲ ଭାବରେ ପୂର୍ବିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଘ୍ୟାୟାଏ ।
- ❖ ପାଣି ଶୁଦ୍ଧିବା ପରେ ଏହାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଥାକିଗେ ରଖାୟାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ସକାଳ ଜିମ୍ବା ସର୍ବୀ ସମ୍ମରରେ ଜଳଖାଆ ଭାବରେ ଖାଇ ପାରିବେ ।



ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏହିରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁଣ୍ଡିଯାର ଓ ଶୈତସାର ପ୍ରତ୍ୱର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Ragi Halwa (Pennisetum glaucum)

Place

District : Block - Keonjhar : Ghatagaon

District : Block - Sundargarh : Kuarmunda

District : Block - Sundargarh : Nuagaon

Ingredients : Ragi Flour, Cashew, resins, cardamom, clarified butter (ghee), sugar, salt

Preparation Method

- ❖ Heat ghee in a frying pan and fry Ragi flour and resins. Keep it aside.
- ❖ Heat water in a cooking pot
- ❖ After the water heats up, add previously fried Ragi mix, sugar and cardamom and stir it properly
- ❖ Keep stirring until the Ragi is fully cooked and the water dries up
- ❖ Take it off the stove and allow to cool down
- ❖ This dish can be relished in the breakfast or as an evening snack

Nutrition : Rich source of protein and carbohydrate.

ମାଣ୍ଡିଆ ଚା (Pennisetum glaucum)



ଶ୍ଵାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ - ସୁନ୍ଦରଗଢ : ନୂଆଗୀ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ - ସୁନ୍ଦରଗଢ : କୁଆଁରମୁଣ୍ଡା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ମାଣ୍ଡିଆ, ଗୀଅ, ପ୍ରାଇ, ବାଦାମ, ଗୁଜୁଗାତି, ଚେହପତ୍ର

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ବୁଲିରେ କଢେଇ ଗରମ କରି ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ଘିଅରେ ମାଣ୍ଡିଆ ରୁଷ ଓ ବାଦାମ ଥିଲା ଅଲଗା କରି ରକାଯାଏ ।
- ❖ ବାଦାମ ଛାଟି ହୋଇଗଲା ପରେ ତାହାରୁ ରୁଷ କରାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ କଢେଇ ଗରମ କରି ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ଶୀର ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ ଶୀର ପୁଣିକା ସମୟରେ ପୂର୍ବରୁ ଭଲା ହୋଇ ରହିଥିବା ମାଣ୍ଡିଆ ଓ ବାଦାମ ରୁଷ ପକାଇ ଭଲ କାବରେ ଫୋଳାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ସୁଆଦିଆ କରିବା ପାଇଁ ଏଥରେ ଗୁଜୁଗାତି ଓ ଚିଠି ପଳାଇ ପାରିବେ ।
- ❖ ଶୀର ଭଲ ଭାକରେ ଫୁଲେ ଗଲାପରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଗା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ରୁଚି, ବିଷ୍ଣୁ, ଇଟିଲିଏହ ଖାଦ୍ୟାମାଳ ପାରିବ ।
- ❖ ଏହାକୁ ସାଧାରଣ ଚାର ବିକଟ ଭାବରେ ସଞ୍ଚ୍ଚା କିମ୍ବା ସକାଳ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁଷ୍ଟିପାର ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠପାର ପ୍ରତ୍ଯେକଙ୍କରେ ଥାଏ ।

Ragi Tea (Pennisetum Glaucum)

Place

District : Block – Sundargarh : Kuarmunda

District: Block – Sundargarh : Nuagaon

Ingredients : Ragi, clarified butter (ghee), milk, peanut, cardamom, bay leaf

Preparation Method

- ❖ In a pan, fry ragi flour and peanut separately
- ❖ Grind the fried peanut
- ❖ Heat milk in a pot
- ❖ As the milk starts boiling, add the previously prepared ragi flour and peanut and mix it well
- ❖ Add cardamom and sugar to the mix
- ❖ Allow the milk to boil. This will help to cook the ragi flour
- ❖ As a good breakfast or evening snack, this can be eaten with roti, biscuit or idly

Nutrition : Rich source of protein and carbohydrate

କନ୍ଦମୂଳ ସିଙ୍ଗା (Ipomoea Batatas)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : କୁକୁ – କେନ୍ଦ୍ରରେ : ଘଟଗୌ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : କନ୍ଦମୂଳ, ପାଣି

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ପ୍ରଥମେ ବୁଲିରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ବସାଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୁହାଳକ ପାଣି ନେଇ ରଚନ କରାଯାଏ ।
- ❖ ପାଣି ରଚନ ହୋଇ ଗଲା ପରେ ସେଥିରେ କନ୍ଦମୂଳ ପକାଇ ତାଙ୍କୁଣା ବିଆୟାଏ ।
- ❖ କନ୍ଦମୂଳକୁ ସିଙ୍ଗା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ବିଆୟାଏ ।
- ❖ କନ୍ଦମୂଳ ଉକ୍ତ ଭାବରେ ସିଙ୍ଗା ଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ଡେଲୁଗ ଅଣା କରାଯାଏ ।
- ❖ ସିଙ୍ଗା ହୋଇଥିବ କନ୍ଦମୂଳର ଉପର ଚୋପା ଛତାର ଖୁଆୟାଏ ।
- ❖ ଏହା ଖାଇନା ପାଇଁ ବହୁତ ଯୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ସନ୍ଧା ସମୟରେ କିମ୍ବା ସକାଳ ସମୟରେ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଫୋକ୍ଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ଓ ପୃଷ୍ଠିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଥାଏ ।



Boiled Sweet Potato (Ipomoea Batatas)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Sweet Potato, Water

Preparation Methodology

- ❖ Heat water in a cooking pot
- ❖ Put tubers in the hot water, cover with a lid and allow to boil for some time
- ❖ After the tubers are fully cooked, leave them to cool down
- ❖ Remove the skin off the boiled tubers
- ❖ This works well as a breakfast or evening snack

Nutrition : Rich source of carbohydrate and protein.

ପଣସ ସିଙ୍ଗା (Artocarpus heterophyllus)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : କୁକୁ – କେନ୍ଦ୍ରରେ : ଘଟଗୌ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଅଧା ପାତିଥୁରା ପଣସ, ପାଣି, ଲୁଣ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ଅଧା ପାତିଥୁରା ପଣସକୁ ଆଶି ତାହାର ଉପର ଚୋପା ଛଜାଇ ସମାନ ଭାବରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କଟାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ବସାଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୁହାଳକ ପାଣି ନେଇ ରଚନ କରାଯାଏ ।



- ❖ ପାଣି ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ କଟା ହୋଇ ରହିଥିବା ପଶେ ଓ ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ କୁଣ ଫଳଙ୍କ ବାକୁଣୀ ବିଆୟାଏ ।
- ❖ ପଣସକୁ ସିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ବିଆୟାଏ ।
- ❖ ପଣସ ସିଙ୍ଗି ଗଲା ପରେ ବୁଲିଗୁ ଅଛୁଇ ଆଖି ଥଣ୍ଡା କରି ଖାୟାଏ ।
- ❖ ଏହା ପାଟିଲା ପଣସ ପରି ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଯୋଜନା ତଥା : ଏଥରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶ୍ରେଷ୍ଠପାଇ, ପୁଷ୍ଟିପାଇ ଓ ପୋଟାପିଅମା ପ୍ରତ୍ୱର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Boiled Jackfruit (Artocarpus Heterophyllus)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Half ripe jackfruit, water and salt

Preparation Method

- ❖ Remove the skin of jackfruit and make small pieces of the pulp inside
- ❖ Heat water in a pot
- ❖ Add the cut jackfruit and salt and allow it to cook with the lid on
- ❖ Allow it to boil for some time until the jackfruit is fully cooked
- ❖ Take it off the stove and allow to cool down
- ❖ This tastes like fully ripe jackfruit and is delicious

Nutrition : Rich source of protein and potassium.

ମାଣିଆ ବରା (Pennisetum Glaucum)

ସ୍ଥାନ

ଚିଲ୍ଲା : କୁଳ – ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ : ନୂଆର୍ଗୀ

ଚିଲ୍ଲା : କୁଳ – ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ : କୁଆଁକମ୍ବା

ଆବଶ୍ୟକ ଆମଗ୍ରା : ମାଣିଆ ଗୁଡ଼, ପିଆଜ, କଞ୍ଚାକା, ଧନିଆପତ୍ର, ବିରି, ସୁଜି, ଲୁଣ,
ବେଳିଙ୍ଗ ପାଇବର, ତେବେ



ପ୍ରକାରିତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ମାଣିଆ ଅମଳ କରି ଆଣିଲା ପରେ ଭଲ ଭାବରେ ପୋଇ ଖରାନେ ଖୁବ୍ୟାଏ ।
- ❖ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଷ୍କ ଗଲାପରେ ମାଣିଆକୁ ମେସିନୀରେ ରୁଷ୍ଣକରି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ବିରି ଜାଇ ଓ ଚାଲିଲାକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ କିଛି ସମୟ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଭଲ ଭାବରେ ବଢ଼ୁଇ ଗଲା ପରେ ଏହାକୁ ବାଟି (ପେଣ୍ଟି) ପିଠର ପ୍ରକ୍ରିୟା କରାଯାଏ ।
- ❖ ପିଠର ପ୍ରକ୍ରିୟା ହୋଇ ପାଇଲା ପରେ ସେଥିରେ ମାଣିଆ ଗୁଡ଼, କଟା ପିଆଜ, କଞ୍ଚାକା, ଧନିଆପତ୍ର, ସୁଜି, ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ କୁଣ ଦେବିଙ୍ଗ ପାଇବର
ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଚାଲାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ବସଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତବକ ତେଲ ନେଇ ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ ତେଲ ଗରେ ହୋଇ ଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟା ହୋଇ ରହିଥିବା ମିଶ୍ରଣକୁ ପକାଇ ଲାଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ବରାର ରଙ୍ଗ ଲାଲ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ଛାଣି ବିଆୟାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ କେବଳ ବରା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତରକାରୀ ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଯୋଜନା ତଥା : ଏଥରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁଷ୍ଟିପାଇ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠପାଇ ପ୍ରତ୍ୱର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Raagi Burra (Fried Balls) (Pennisetum Glaucum)

Place

District : Block – Sundargarh : Kuarmunda

District : Block – Sundargarh : Nuagaon

Ingredients : Ragi flour, Onion, green chilli, coriander leaves, black lentil, semolina, salt, baking powder, oil

Preparation Method

- ❖ Soak black lentil and rice in water for some time
- ❖ Grind the black lentil and rice to make a semi-coarse batter
- ❖ Add ragi flour, chopped onions, green chilli, coriander leaves, semolina, salt and baking powder and mix well
- ❖ In a frying pan, heat oil.
- ❖ Make small balls from the batter and deep fry in the oil
- ❖ A tasty all time snack and can be eaten with curry or as such

Nutrition : Rich source of protein and carbohydrate.

ପଣସ ବରା (Artocarpus heterophyllus)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁକ୍ – କେନ୍ଦ୍ର : ଘଟଗୋଟିଏ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ପଣସ (ପାତିଳା), ଚାକକ ହୁନା, ତେଲ, ଚିନି, ଲୁଣି

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ପରେମୋ ପାତିଳା ପଣସର କୋଷକୁ ଚକଟି ସେଥିରୁ ରସ ବାହାର କରାଯାଏ ।
- ❖ ରସ ରସ ଏହି ହୁନା, ଚିନି ଓ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଷ୍ଠାରେ ଖୁବି ମିଶାଇ କରି ଭାବରେ ଗୋଲାକ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିବେ ଗୋଲିଏ ପାତ୍ର ବସାଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୂତ୍ରାବଳୀ ଦେଇ ନେଇ ଗରମା କରାଯାଏ ।
- ❖ ତେଲ ଗରମ ହୋଇ ତଳା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଲା ହୋଇ ରହିଥିବା ମିଶ୍ରଣକୁ ପଳାଇ ଲାଇ ହେବା ପାଇଁ ଉଣାଯାଏ ।
- ❖ ବରାର ରଙ୍ଗ କାଳ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ଛାଣି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ କେବଳ ବରା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚରକାରୀ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପାରିବେ ।



ଫୋକ୍ସଲ ତଥ୍ୟ : ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶ୍ରେଷ୍ଠମାର, ପୁଣିଷାର ଓ ପୋଟ୍ସିଆର ପ୍ରତିରୂପ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Jackfruit Burra (Artocarpus Heterophyllus)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Ripe jackfruit, rice powder, oil, sugar, salt

Preparation Method

- ❖ Extract the juice of the ripe jackfruit from the pulp
- ❖ Make a mix of jackfruit juice, rice powder, salt and sugar
- ❖ Heat oil in a pan
- ❖ Make small balls from the mix and deep fry until the burra turns reddish
- ❖ This can be eaten as such or with any curry

Nutrition : Rich source of carbohydrate, protein and potassium.

ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଲୁ ଗୁଲା (Pennisetum Glaucum)

ଶ୍ଵାନ

କିଳୁ : ବୁକ - ସୁନ୍ଦରଗତ : ନୂଆଗାଁ

କିଳୁ : ବୁକ - ସୁନ୍ଦରଗତ : କୁଆଁଚମ୍ବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ମାଣ୍ଡିଆ, ଅଣ, ଭୁଣ, ଚେଳ, ଚିନି, ପାଣି

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରକାଳୀ

- ❖ ମାଣ୍ଡିଆ ଅନକ କରି ଆଣିଲା ପରେ ଜଳ ଭାବରେ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଷ୍କାଯାଏ ।
 - ❖ ଜଳ ଭାବରେ ଶୁଷ୍କ ଗଲାପରେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ମେଣିନିରେ ଶୁଷ୍କକରି ରଖାଯାଏ ।
 - ❖ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଡ଼, ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଭୁଣ, ଚିନି, ଅଣ ଓ ପାଣି ଏହି ଜଳ ଭାବରେ ଗୋଲାଇ ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
 - ❖ ଭୁଲିରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ବସାଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ଚେଳ କେବଳ ଗରମ କରାଯାଏ ।
 - ❖ ଚେଳ ଗରମ ହୋଇ ଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ମୁର୍ବର୍ବ ଗୋଲା ହୋଇ ରହିଥିବା ମିଶ୍ରଣକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଆକାରରେ ପକାଇ ଲାଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖାଯାଏ ।
 - ❖ ଗୁଲୁ ଗୁଲାଗା ରଙ୍ଗ ଲାକ ହୋଇଗଲା ପରେ ତାକୁ ଛାଣି ଦିଆଯାଏ ।
 - ❖ ଏହାକୁ କେବଳ ଗୁଲୁ ରକା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରେବାରା ସହ ଖାଇ ପାରିବେ ।
- ଫୋକ୍ଷକ ତତ୍ତ୍ଵ :** ଏଥରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁଣ୍ଡିପାର ଓ ଶୈତିପାର ପ୍ରତ୍ୱର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।



Raagi Pakoras (Pennisetum Glaucum)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

District : Block – Sundargarh : Kuarmunda

District : Block – Sundargarh : Nuagaon

Ingredients : Ragi flour, Onion, oil, green chilli, coriander leaves, ginger, whole cumin seeds, salt, pickle spice mix, Bengal gram flour

Preparation Method

- ❖ Cut Onion, oil, green chilli, coriander leaves, ginger into fine pieces
- ❖ In a pot, mix well the cut spices, pickle spice mix, cumin seed, salt, Bengal gram flour and ragi flour.
- ❖ Heat oil in a pan
- ❖ Make small balls from the mix and deep fry until they turn reddish
- ❖ This is a great evening snack and can be taken as such or with puffed rice or any curry

Nutrition : Rich source of protein and carbohydrate.

ମାଣ୍ଡିଆ ମୁଡୁକୁ (Pennisetum Glaucum)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁଦ୍ଧି - ସୁନ୍ଦରଗଟ : ନୂଆଗୀ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁଦ୍ଧି - ସୁନ୍ଦରଗଟ : କୁଆରମୁଣ୍ଡା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ମାଣ୍ଡିଆ, ଲକାଗୁଡ଼, ବେସନ, ହେଙ୍ଗୁ, ଗୋଟକିରା, ଛକଦା, ଲୁଣ, ତେଳ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ମାଣ୍ଡିଆ ଅମଳ କରି ଆଣିଲା ପରେ ଲଳ ଭାବରେ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଷ୍ଟିଯାଏ ।
- ❖ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଷ୍ଟି କଲାପରେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ମେସିନିରେ ରୁଅଳାରୀ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଡ଼, ଲକା ଗୁଡ଼, ବେସନ, ହେଙ୍ଗୁ, ଗୋଟକିରା, ଛକଦା ଗୁଡ଼, ବୁଣ, ତେଳ ସବୁରୁ ମିଶାଇ ଛଳ ଭାବରେ ଗୋଟାଯାଏ ।
- ❖ ଭୁଲିରେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ର ବସାଇ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ତେଳ ନେଇ ଚରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ ତେଳ ଗରମ ହୋଇ ଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟା ହୋଇ ରହିଥିବା ମିଶ୍ରଣକୁ ପକାଇ ଛାନାଯାଏ ।



ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁର୍ବିଷାର ଓ ସ୍ତେତିଷାର ପ୍ରକର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Ragi Cracker Balls (Pennisetum Glaucum)

Place

District : Block – Sundargarh : Kuanarmunda

District : Block – Sundargarh : Nuagaon

Ingredients : Raagi flour, chilli powder, Bengal gram flour, asafetida, cumin seed, turmeric, salt and oil

Preparation Method

- ❖ In a pot, mix well ragi flour, chilli powder, Bengal gram flour, asafetida, cumin seed, turmeric powder, salt and oil
- ❖ Heat oil in a pan
- ❖ Make small balls from the mix and deep fry

Nutrition : Rich source of protein and carbohydrate.

ମାଣ୍ଡିଆ ଲକ୍ତୁ (Pennisetum Glaucum)

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁଦ୍ଧି - ସୁନ୍ଦରଗଟ : ନୂଆଗୀ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁଦ୍ଧି - ସୁନ୍ଦରଗଟ : କୁଆରମୁଣ୍ଡା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଶିଥ, ତେଳ, ବାଦାମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଗୁଡ଼ ବିନି

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ ମାଣ୍ଡିଆ ଅମଳ କରି ଆଣିଲା ପରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଷ୍ଟିଯାଏ ।
- ❖ ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଷ୍ଟି କଲାପରେ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ମେସିନିରେ ରୁଅଳାରୀ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଭୁଲିରେ କତେଇ ଗରମ କରି ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ଘାଇରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଡ଼ ଲାଜ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଭଲାଯାଏ ।
- ❖ ମାଣ୍ଡିଆକୁ ଭାଜିଲା ପରେ ମାଣ୍ଡିଆରେ ଶିଥ ଗୋଲାଇ ଖାଇବା କରାଯାଏ ।
- ❖ ଭୁଲିରେ ନତେଇ ନଗନକରି ବାଦାମ, ମାଣ୍ଡିଆ ଓ ଗୁଡ଼ ବିନିକୁ ଗୋଲାଇ ପାଗ କରାଯାଏ ।
- ❖ ଚିନି ପାଗ ହୋଇଗଲା ପରେ ଦୁଲିରୁ ଓହୁର ଅଣାଯାଏ ।
- ❖ ଏହା ଅଣା ହୋଇଗଲା ପରେ ରହାଟ ହୋଇ ଗୋଟା କରାଯାଏ ।



ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁର୍ବିଷାର ଓ ସ୍ତେତିଷାର ପ୍ରକର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Ragi Balls (Laddu) (Pennisetum Glaucum)

Place

District : Block – Sundargarh : Kuanarmunda

District : Block – Sundargarh : Nuagaon

Ingredients : Clarified butter (ghee), oil, peanut, ragi flour, jaggery or sugar

Preparation Method

- ❖ Properly fry ragi flour in heated ghee
- ❖ After frying, add more ghee to raagi to make it crispier
- ❖ Heat pan over stove and add peanut, fried ragi flour and jaggery or sugar to make the dough
- ❖ Allow the dough to cool down after
- ❖ Make small balls from the dough and it's ready to eat

Nutrition : Rich source of protein and carbohydrate.

ମାଂସ (Meat Items)

ବୟଳର କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : କୁଳାରୁ - ସୁନ୍ଦରଗଚ୍ଛ : ନୂଆଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ତେଲ, କୁଣ୍ଡ, ମାତ୍ରା, ଅଦା, ପିଆଳ, ରସ୍ତୁଣ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ



- ❖ ପିଆଳକୁ ହୋଟ ହୋଟ କରି ଲଗାଯାଏ, ଅଦା, ରସ୍ତୁଣ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀକୁ ବାଟି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।
- ❖ ବୁଲିରେ ଶୋଟିଏ କଢ଼େଇ ବସାର ଗରମ ହେବା ପାଇଁ ନିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କଢ଼େଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୃତ୍ୟାକଳ ହେଲା ପକାଇ ଗରମା କରାଯାଏ ।
- ❖ ତେବେ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ଲଙ୍ଘାହୋଇ ରହିଥିବା ପିଆଳ ପକାଇ ବିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ାଯାଏ ।
- ❖ ପିଆଳର ରଙ୍ଗ ରଖିବାରେ ଲାଲ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ବରା ହୋଇ ରହିଥିବା ମସିଲା, ହାତା ଗୁଡ଼, ଭଜା ଗୁଡ଼ ଓ ସ୍ଵାଦ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କୁଣ୍ଡ ପକାଇ କର ଭାବରେ କଷାଯାଏ ।
- ❖ ମଧ୍ୟାରାତ୍ରି ରଙ୍ଗ ଲାଲ ହୋଇଗଲା ପରେ କା ଭଲ ଭାବରେ କଷି ହୋଇଗଲା ପରେ ବରାରୁ ଅଣା ସାରଥିବା ମାଂସ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ କଷାଯାଏ ।
- ❖ ମାଂସକୁ ଡିଲିକା ପାଇଁ ନିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମାଂସ ପାଣି ମରିଗଲା ପରେ ଏଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ସାଧା ପାଣି ଦିଆଯାଏ । (ମାଂସ ପାଣି ବା ଆମିଶ ପାଣି ଭଲ ଭାବରେ ମରିଗଲା ପରେ ସାଧା ପାଣି ଦିଆଯାଏ, କିମ୍ବା ହେଲେ ମାଂସର ସ୍ଵାଦ ଫରାପ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ)
- ❖ ମାଂସ ପାଣି ଭଲ ଭାବରେ ପୁଣିଗଲା ପରେ ବୁଲିରୁ ଓହୁର ଆଣି ଭାଲି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାବ, ଗୋଡ଼ି ସହ ଖାଇ ହେବ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶୈତ୍ୟାବଳ ଓ ପୁଣିଗଲା ପ୍ରଭାବ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Broiler Chicken Curry

Place

District : Block – Sundargarh : Nuagaon

Ingredients: Broiler chicken meat, chilli, oil, salt, turmeric powder, ginger, onion, garlic

Preparation Method

- ❖ Cut onion into small pieces
- ❖ Make a paste of ginger, garlic and chilli
- ❖ Heat oil in a pan over stove and add the cut onions after
- ❖ When the onions starts turning golden, add the spice paste, turmeric powder, chilli powder and salt and keep frying until reddish
- ❖ Add the cleaned chicken meat and mix well and continue cooking over heat
- ❖ Allow the meat to cook
- ❖ After water from the meat dries up, add a little more water and cook further
- ❖ Remove the pot from the stove after the water boils well and the meat is fully cooked
- ❖ This dish can be eaten with hot rice or roti

Nutrition : Rich source of protein and carbohydrate.

ଦେଶୀ କୁକୁଡ଼ା ମାଁସ

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁବ୍ଲକ - ସୁନ୍ଦରଗଢ଼ : ନୂଆଗୋ

ଆବଶ୍ୟକ ବାନ୍ଦା : ଦେଶୀ କୁକୁଡ଼ା ମାଁସ, ତେଜ, ଚମୁଣ୍ଡ, ଲୁଣ୍ଡ, ଲକ୍ଷା, ମସଳାପାଇଚର, ହଳଦୀ, ରସ୍ତୁଣ, ପିଆଇ

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରକାର

- ❖ କୁକୁଡ଼ାକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଦୁଇଅଂଶ ତାର ରୂପ୍ତା (ଲୋମ) ଛବାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କୁକୁଡ଼ାର ଲୋମ ଛବା ଲାବରେ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ କାକୁ ଆରଥରେ ନିଆଁରେ ସେବାଯାଏ ।
- ❖ କୁକୁଡ଼ାର ଲୋମ ଲାବରେ ବାହାର କରି ପାରିଲା ପରେ ଏହାରୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ହୋଇ ଲୋଟ କରି କରାଯାଏ ।
- ❖ ତୁଳିରେ ଗୋଟିଏ କତେହା ବସାର ଗରମ ହୋଇଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆକଶ୍ୟକ ମୁଚାବକ ତେଲ ପକାଇ ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ କତେହା ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ ହୋଇଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆକଶ୍ୟକ ମୁଚାବକ ତେଲ ପକାଇ ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ ତେଲ ଗରମ ହୋଇଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ଲଙ୍ଘାହୋଇ ରହିଥିବା ପିଆଇ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ବକାୟାଏ ।
- ❖ ପିଆଇର ରଙ୍ଗ ଉଷ୍ଣତ ଲାଲ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ବନ୍ଦହୋଇ ରହିଥିବା ମାସଳା, ହଳଦୀ ରୂପ୍ତା ଲୁଣ୍ଡ, ଲକ୍ଷା ରୂପ୍ତା ଓ ସାବ ଅନୁସାରେ କୁଣ୍ଡ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ କରାଯାଏ ।
- ❖ ମାଁସକୁ ଦିଇବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ହାତି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମାଁସ ପାଣି ମରିଗଲା ପରେ ଏଥରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ସାଧା ପାଣି ଦିଆଯାଏ । (ମାଁସ ପାଣି ବା ଆମିଷ ପାଣି ଭଲ ଭାବରେ ମରିଗଲା ପରେ ସାଧା ପାଣି ଦିଆଯାଏ, ନହେଲେ ମାଁସର ସ୍ଵାଦ ଖରାପ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।)
- ❖ ମାଁସ ପାଣି ଭଲ ଭାବରେ ପୂର୍ବିଗଲା ପରେ ଦୂରିରୁ ଝାହୁର ଅଣି ଭାବି ଖୋଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାବ, ରୋତି ସହ ଖାଲ ହେବ ।

ଫୋକ୍ସଲ ଚକ୍ର : ଏଥରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ସ୍ରେଚ୍ୟାର ଓ ପୁର୍ବିଗଲ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।



Country Chicken Curry

Place

District : Block – Sundargarh : Nuagaon

Ingredients Q Country chicken meat, chilli, oil, salt, turmeric powder, ginger, onion, garlic

Preparation Method

- ❖ Defeather chicken by putting it whole in hot water
- ❖ After carefully cleaning the feathers, bake the whole chicken over fire to completely remove the traces of feathers
- ❖ Cut the chicken into small pieces with the skin on
- ❖ Cut onion into small pieces
- ❖ Make a paste of ginger, garlic and chilli
- ❖ Heat oil in a pan over stove and add the cut onions after
- ❖ When the onions starts turning golden, add the spice paste, turmeric powder, chilli powder and salt and keep frying until reddish
- ❖ Add the cleaned chicken meat and mix well and continue cooking over heat
- ❖ Allow the meat to cook
- ❖ After water from the meat dries up, add a little more water and cook further
- ❖ Remove the pot from the stove after the water boils well and the meat is fully cooked
- ❖ This dish can be eaten with hot rice or roti

Nutrition : Rich source of protein and carbohydrate.

କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ପିଠା

ସ୍ଥାନ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁଝାରିଆ - କେନ୍ଦ୍ର : ଗର୍ବଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଚାତଳ ଚାନ୍ଦା, ମୁଖ, ପିଆଜ, ଅମ୍ବା, ବସୁଣ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଦେଳ

ପ୍ରସ୍ତୁତି-ପ୍ରଣାଳୀ

- ❖ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଆଣି ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଅମ୍ବା ଓ ବସୁଣକୁ ବାଟି ମସଳା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଏ ପିଆଜକୁ ହୋଟ କରି କାଟି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ବୁଝିରେ ଗୋଟିଏ କବେର ବସାଇ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କବେର ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୃତ୍ୟୁବଳ ଦେଳ ପକାଇ ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ ଦେଳ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ କଟାହୋଇ ରହିଥିବା ପିଆଜ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଉପରେ ଉପରେ ।
- ❖ ପିଆଜର ରଙ୍ଗ ଲାକ ହୋଇପରି ପରେ ପୂର୍ବରୁ ବଚାହୋଇ ରହିଥିବା ମସଳା ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଭଲ ଭାବରେ କଷାଯାଏ ।
- ❖ ମସଳା ଭଲ ଭାବରେ କଷି ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଲାଯାଏ ।
- ❖ ମାଂସକୁ ପିଣ୍ଡିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମାଂସ ଭଲ ଭାବରେ ସିରି ଗରାପରେ ବୁଲିରୁ ଅନ୍ତରୁକ୍ତ ଆଣି ଥଣ୍ଡା କରାଯାଏ ।
- ❖ ମସଳାରେ କଷା ହୋଇଥିବା ମାଂସ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଚାତଳ ଚାନ୍ଦା ପକାଇ ଭଲ ଭାବରେ କେଟାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ରହାଇ ଦେଇ ଗୋଲା କରି ରଖାଯାଏ । ବୁଝିରେ ତାହା ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ ଗରମ ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୃତ୍ୟୁବଳ ଦେଳ ଲଗାଇ ପୂର୍ବରୁ ରଖାଯାଇଥିବା ଗୋଲାକୁ ବେଳି ତାହାରେ ସେକାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ରିଭିନ୍ ଭରନାର ଏହା ଖାଇ ପାରିବେ ।



ଫୋଟୋ ଦେବ : ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶୁଦ୍ଧିବାର ଓ ପୁଣିବାର ପ୍ରତିମାରେ ଥାଏ ।

Chicken Meat Peetha

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Rice powder, salt, onion, ginger, garlic, chicken meat, oil

Preparation Method

- ❖ Wash the chicken meat properly and keep it separately
- ❖ Cut onions into small pieces and make a paste of ginger and garlic
- ❖ Heat oil in a pan and add the cut onions
- ❖ As the onions turns golden, add the spice paste and continue frying until it is cooked well
- ❖ Add chicken meat and continue to cook. Stir occasionally and allow the meat to cook fully,
- ❖ Take off the cooked meat from the stove and allow it to cool down
- ❖ Mix rice powder with the cooked meat and make small flattened balls of the mix
- ❖ Heat a flat pan over the stove and add a little oil.
- ❖ Shallow fry the flattened balls to make the peetha
- ❖ This can be eaten with different curries

Nutrition : Rich source of carbohydrate and protein.

ଗୋଣ୍ଡ ମାଂସ ତରକାରୀ (Escargot)

ସ୍ଥଳ

ଜିଲ୍ଲା : ବୁବ୍ଲା - କେନ୍ଦ୍ରିୟ : ଗଟର୍ଗୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ଗୋଣ୍ଡ, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦା, ତେଲ, କୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀ ରୁଏ

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାରାଳୀ

- ❖ ଗୋଣ୍ଡକୁ ଆଣି ଜଳ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଭୁଲିରେ ଫୋକ ଗୋଣ୍ଡକୁ ମାଂସକୁ ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ରସୁଣ, ଅଦା ଓ ଗୋଣ୍ଡ ଜିରାକୁ ବାଟି ମସଳା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ୭ ପିଆଜକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ଭୁଲିରେ ଗୋଟିଏ କଟେଇ ବସାଇ ଗରମ ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ କଟେଇ ଭଳ ଭାବରେ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଚାବକ ତେଲ ପକାଇ ଗରମ କରାଯାଏ ।
- ❖ ତେଲ ଗରମ ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ପୂର୍ବରୁ ଭଳାହୋଇ ରହିଥିବା ପିଆଜ ପକାଇ ଭଳ ଭାବରେ ଭଳାଯାଏ ।
- ❖ ପିଆଜର ରଙ୍ଗ ଲାକ ହୋଇଯିବା ପରେ ପୂର୍ବରୁ ଭଳାହୋଇ ରହିଥିବା ମସଳା ପକାଇ ଭଳି ସମୟ ଭଳ ଭାବରେ କଞ୍ଚାଯାଏ ।
- ❖ ମସଳା ଭଳ ଭାବରେ କଷି ହୋଇଗଲା ପରେ ସେଥିରେ ଗୋଣ୍ଡ ମାଂସ, ରୁଏ ଓ ସ୍ଵାଦ ଅନୁଷ୍ଠାରେ ଲୁଣି ପକାଇ ଭଳ ଭାବରେ ଗୋଳାଯାଏ ।
- ❖ ଗୋଣ୍ଡ ମାଂସକୁ ସିରି ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ।
- ❖ ମାଂସ ଭଳ ଭାବରେ ସିରି ଗଲା ପରେ ବୁଲିରୁ ଓହୁଳ ଆଣି ଭାଙ୍ଗି ରଖାଯାଏ ।
- ❖ ଏହାକୁ ଭାତ, ପର୍ବତ ସହଜାଇ ହେବ ।



ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ : ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶୈତାନାର ଓ ପୁଣିଷାର, ବିଜିନ୍ ପ୍ରଜାଇର ଭିକାନିନ୍ ଓ ମିଳେଗାଇ ପ୍ରବୃତ୍ତ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Snail Curry (Escargot)

Place

District : Block – Keonjhar : Ghatagaon

Ingredients : Escargot, onion, garlic, ginger, oil, salt, turmeric powder

Preparation Method

- ❖ Clean the escargot thoroughly
- ❖ Use a small needle to pull the meat out of the shell
- ❖ Cut onions into small pieces
- ❖ Make a paste of garlic, ginger, and cumin seeds
- ❖ Heat oil in a pan and add the cut onions
- ❖ As the onions turns golden, add the spice paste and continue frying until it is cooked well
- ❖ Add escargot meat, turmeric powder and salt and keep frying until the meat is cooked fully. Remove from the stove after.
- ❖ Tastes best with rice or water-rice, this is an absolute delicacy and a super healthy option

Nutrition : Rich source of carbohydrate, protein, vitamins & minerals.

Different Types of Foods Found in the Locality (Keonjhar District-Ghatagaon Block and Sundargarh District—Kuanramunda & Nuagaon Block)

Category	Sl. No.	ନାମ ବ୍ୟକ୍ତିକ ନଂ.	Name	Botanical Name
Grains / ଗ୍ରେନ୍ସ /	1	ଧାନ	Paddy	Oryza Sativa
	2	ମାଇଆ	Millet	Pennisetum glaucum
	3	ମକା	Maize	Zea mays
	4	ଗହମ	Wheat	Triticum
Category	Sl. No.	ନାମ ବ୍ୟକ୍ତିକ ନଂ.	Name	Botanical Name
Pulse / ଡାଳି /	1	ହରତ ଡାଳି	Arjar Dal	Cajanus cajan
	2	ଦିର ଡାଳି	Black Gram	Vigna mungo
	3	ବୁଢ଼ ଡାଳି	Bengalgram	Cicerarietinum
	4	କାହୁଳ ଡାଳି	Pigeon Pea	Cajanuscajan
	5	ଖେସାରି ଡାଳି	Khesari	
	6	କୋଳଥ ଡାଳି	Horse Gram	Macrotyloma Uniflorum
	7	ମସୁର ଡାଳି	Lentil	Lensesculenta
	8	ମଚର ଡାଳି	Indian Pea	Lathyrussativus
	9	ମୁଗ ଡାଳି	Green Gram	Vigna Radiata

Category	Sl. No.	ନାମ	Name	Botanical Name
		ବ୍ୟକ୍ତିକ ନଂ.		
ଫୁଲ / Flowers	1	କଖାରୁ ଫୁଲ	Pumpkin Flower	Cucurbita
	2	ଗିଲିରି ଫୁଲ	Giliri Flower	
	3	ଗେଡୁ ଫୁଲ	Gedu Flower	
	4	କାଞ୍ଚନ ଫୁଲ	Kanchana Flower	
	5	କଦମ୍ବ ଫୁଲ	Banana Flower	Musa
	6	କୋଇଳାରି ଫୁଲ	Koilari Flower	
	7	ମହୁଳ ଫୁଲ	Mahua Flower	Madhuca longifolia
	8	ଜୀମ ଫୁଲ	Neem Flower	Azadirachta indica
	9	ମଟର ଫୁଲ	Matara Flower	Lathyrus sativus
	10	ସଜନା ଫୁଲ	Drumstick Flower	Moringa Oleifera Lam

Category	Sl. No.	ନାମ	Name	Botanical Name
		ବ୍ୟକ୍ତିକ ନଂ.		
ପନ୍ଦିପରିବା / Vegetable	1	ଆମୁଡ଼ କଷା	Papaya	Carica papaya
	2	ବଜା କେବି	Cabbage	Brassica oleracea var capitata
	3	ଡେଣ୍ଟି	Ladies Finger / Okra	Abelmoschus esculentus
	4	ବାଇଗଣ	Brinjal	Solanum melongena
	5	ଜାନ୍ଧୁ	Ridge gourd	Luffa acutangula
	6	ଫୁଲ କୋବି	Cauliflower	Brassica oleracea var botrytis
	7	ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ	Long Beans	Vigna unguiculata ssp. sesquipedalis
	8	କଳରା	Bitter Gourd	Momordica charantia
	9	କଖାରୁ	Pumpkin	Cucurbita
	10	କୁନ୍ଦରି	Kunduri	Coccinia grandis
	11	କାଳିତ	Spiny gourd	Momordica dioica
	12	କାକୁଡ଼ି	Cucumber	Cucumis sativus
	13	ଲାଭ	Bottle Gourd	Lagenaria siceraria
	14	ଶିମ	Simba	Vicia faba
	15	ବିଲାତି (ବମାଟ)	Tomato	Solanum lycopersicum

Category	Sl. No.	ନାମ	Name	Botanical Name
		ପ୍ରମିଳ ନଂ.		
	1	ଆଲୁ	Potato	<i>Solanum tuberosum</i>
	2	ଗାଜର	Carrot	<i>Daucus carota subsp. sativus</i>
	3	ବିଟ	Beet	<i>Beta vulgaris</i>
କନା / Tuber	4	ଗୋଲା ଆଲୁ	Gola Alu	
	5	ବରାଲୁ	Bantalu	
	6	କନମୂଳ	Sweet Potato	<i>Ipomoea batatas</i>
	7	ଖଣ ଆଲୁ (ମାତି ଆଲୁ)	Desi Alu	<i>Dioscorea alata</i>
	8	କୁନ୍ଦୁରି ଆଲୁ	Kunduri Alu	
	9	ପାଣି ଆଲୁ	Pani Alu	
	10	ମହା ଆଲୁ	Maha Alu	
	11	ଓଲୁଆ	Olua	<i>Amorphophallus paeoniifolius</i>
	12	ଓଳ କେବି	Wild Cabbage	<i>Brassica oleracea</i>
	13	ଅଦି	Ginger	<i>Zingiber officinale</i>
	14	ପିଚା ଆଲୁ	Pita Alu	
	15	ପିଆଳ	Onion	<i>Allium cepa</i>
	16	ରମ୍ବଶି	Garlic	<i>Allium sativum</i>
	17	ମୂଳା	Radish	<i>Raphanus raphanistrum subsp. sativus</i>
	18	ଗେଡ଼ି କନା	Gethi Kanda	
	19	ସକରା କନା	Sakra Kanda	
	20	ସାରୁ	Saru	<i>Colocasia esculenta</i>
	21	ପାହାର କନା	Pahar Kanda	
Category	Sl. No.	ନାମ	Name	Botanical Name
		ପ୍ରମିଳ ନଂ.		
	1	ଭଦ ବଦକିଆ ଶାଗ	Bahadabhadalia Leaf	
	2	ଭେରୁ ଶାଗ	Bheru Leaf	
	3	ବୋଇତାଲୁ / କଣାରୁ ଶାଗ	Pumpkin Leaf	<i>Cucurbita</i>
ଶାଗ / Leaves	4	ଜଟା	Jata Leaf	
	5	ଫରିକି ଶାଗ	Fariki Leaf	
	6	କାନସିରା ଶାଗ	Kansira Leaf	
	7	କଳମ ଶାଗ	Kalama Leaf	<i>Ipomoea aquatica</i>
	8	ପାଣି କଣାରୁ ଶାଗ	Ash gourd Leaf	<i>Benincasa hispida</i>
	9	କଲକା ପଡ଼	Bitter Gourd Leaf	<i>Momordica charantia</i>

10	କଞ୍ଚ ଶାଗ	Kanta Leaf
11	କୁଳାରି ଶାଗ	Kuilarai Leaf
12	କୁସୁମ ଶାଗ	Kusuma Leaf
13	କୁନ୍ଦୁରିପତ୍ର ଶାଗ	Kunduri Leaf
14	ଲହଙ୍ଗା ଶାଗ	Lahangal Leaf
15	ମରିସ ଶାଗ	Marisa Leaf
16	ମଦରଙ୍ଗା ଶାଗ	
17	ମାମୁଳି ଶାଗ	Mamuli Leaf
18	ମୂଳା ଶାଗ	Radish Leaf
19	ଲେଭଟିଆ ଶାଗ	
20	ନେମ ଶାଗ	Neem Leaf
21	ନହଙ୍ଗା ଶାଗ	Nahanga Leaf
22	ଅଣ ସୋରିଷ	Ana sorisa Leaf
23	ପୁରୁଣୀ ଶାଗ	Puruni Leaf
24	ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ	Palanga Leaf
25	ପୋଇ ଶାଗ	Poi Leaf
26	ପିତା ଗିନାରା	Pita Ginari Leaf
27	ସଜନା ଶାଗ	Drumstick Leaf
28	ସୁନୁସୁନୀଆ ଶାଗ	Sunsunia Leaf
29	ଶଙ୍ଖ ଶାଗ	Sankha Leaf
30	ଭାଜି ଶାଗ	Bhaji Leaf
31	ସାରୁ ଶାଗ	Saru Leaf
32	ସେରିଷ ଶାଗ	Mustard Leaf
33	ସେତୁ ଶାଗ	Setu Leaf
34	ଭାଦୁର ଶାଗ	Bhadur Leaf
35	ସରଳା ଶାଗ	Sarala Leaf
36	ସିଲିଙ୍ଗରା ଶାଗ	Silvery Leaf
37	ଗମା ଶାଗ	Gama Leaf
38	ବେଙ୍ଗ ଶାଗ	Beng Leaf
39	ଚାକୁଆ ଶାଗ	Chakunda Leaf
40	କଟାଇ ଶାଗ	Katai Leaf
41	କୁଦ୍ରମ ଶାଗ	Kudrum Leaf
42	କୋଏନାର ଶାଗ	Koenar Leaf
43	ହିରିମିଚା ଶାଗ	Hirimicha Leaf
44	ମଠ ଶାଗ	Matha Leaf
45	ଝରମାଖନ ଶାଗ	Jharmakhan Leaf

Category	Sl. No.	ନାମ ବ୍ୟକ୍ତିକ ନଂ.	Name	Botanical Name
ଛବୁ / Mushroom	1	ଅଙ୍ଗାରୁଆ ଛବୁ	Angaruâ Mushroom	
	2	ଆମ ଛବୁ	Amber Mushroom	
	3	ବାଲି ଛବୁ	Bali Mushroom	
	4	ବଡ଼ ଛବୁ	Bada Mushroom	
	5	ବିହିଦୁଣି ଛବୁ	Bihiduni Mushroom	
	6	ଜାମୁ ଛବୁ	Jamu Mushroom	
	7	ଧିଙ୍ଗିରି ଛବୁ	Dhingri Mushroom	
	8	ପୁରୁଳୁଳି ଛବୁ	Pithukuli Mushroom	
	9	କୁଟା ଛବୁ (ପାକ ଛବୁ)	Straw Mushroom	Volvariella Volvacea
	10	ଖାଇ ଛବୁ	Khia Mushroom	
	11	କୁକୁଡ଼ା ଛବୁ	Kukuda Mushroom	
	12	ଖୁଞ୍ଚା ଛବୁ (ବାଠ ଛବୁ)	Kanta Mushroom	
	13	ମଣା ଛବୁ	Manda Mushroom	Coccinia grandis
	14	ନାଲି ଛବୁ	Nali Mushroom	
	15	ପୁରୁଳୁଣି ଛବୁ	Putukuni Mushroom	
	16	ପଣା ଛବୁ	Pana Mushroom	
	17	ମୟୁର ଛବୁ	Mayura Mushroom	
	18	ପିଠା ଛବୁ	Pitha Mushroom	
	19	ପତରା ଛବୁ	Patara Mushroom	
	20	ମୟୁର ଚୁଲି ଛବୁ	Mayura Chulia Mushroom	



Receipt Documented by :



CAUSE

Baitarani Initiative

Supported by

terre des hommes
Help for Children in Need



Published by:

People's Cultural Centre (PECUC)

ପିପୁଲସ୍ କଲଚରାଲ ସେସର(ପିକଳ)

Pokhariput, Bhubaneswar-751020, Odisha

Copy Right : People's Cultural Centre(PECUC)

www.pecuc.org