

## पूर्वोत्तर में मोटे अनाज की खेती

एम प्रेमजीत सिंह  
पूनाबती हीसनाम

अरुणाचल प्रदेश में झूम खेती के तहत मोटे अनाज की अलग-अलग किस्मों की पैदावार होती है। इनमें कंगनी बाजरा, चेना बाजरा, रागी और मोती बाजरा आदि प्रमुख हैं। मोटे अनाज का इस्तेमाल यहां के स्थानीय खान-पान में किया जाता है। इससे तैयार होने खाद्य पदार्थ त्योहारों और तमाम अहम अवसरों पर भी इस्तेमाल किए जाते हैं। दरअसल, पहाड़ी क्षेत्र बेहद ऊबड़-खाबड़ होने, भारी बारिश, सिंचाई की दिक्कत और समतल जमीन की कमी के कारण यहां पर स्थायी खेती या सीढ़ीदार खेती के लिए स्थिति बिल्कुल अनुकूल नहीं है। ऐसे में, यहां खाद्यान्न उपजाने के लिए झूम खेती ही एकमात्र व्यावहारिक विकल्प रहा है।

**आ**म तौर पर मोटे अनाज की खेती उन उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में होती है, जिनकी समुद्र तल से ऊंचाई 2,100 मीटर हो। मोटे अनाज के पौधे की प्रकृति थोड़ी गर्म होती है और इसके अंकुरण के लिए न्यूनतम तापमान 8-10 डिग्री होना चाहिए। ये फसलें कुछ हद तक क्षारीय मिट्टी को भी स्वीकार कर लेती हैं। साथ ही, अलग-अलग तरह की मिट्टी में मोटे अनाज की खेती हो सकती है, मसलन उपजाऊ मिट्टी, रेतीली मिट्टी, दोमट मिट्टी और जलोढ़ मिट्टी वगैरह इस फसल के लिए अनुकूल हैं। मानसून के आगमन के साथ ही, इस फसल के लिए जमीन की अच्छी तरह से जुताई की जानी चाहिए। बेहतर अंकुरण और फसल के लिए, जमीन की गहराई से जुताई बेहद जरूरी है। मोटे अनाज की खेती के लिए झूम तरीके से खेतों को तैयार करना सबसे बेहतर विकल्प है। अप्रैल और मई के दौरान इसकी बुआई होनी चाहिए। आम तौर पर 26-29 डिग्री तापमान में मोटे अनाज की फसल अच्छी रहने की संभावना होती है। इसकी खेती उन क्षेत्रों में होती है, जहां 500 से 900 मिलीमीटर बारिश होती है।

मोटे अनाज में कैल्शियम, आयरन, प्रोटीन, फाइबर और अन्य खनिज तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। इस अनाज में मुख्य तौर पर कम फैट वाला तत्व होता है। मोटे अनाज में ग्लूटन (लसलसा पदार्थ) नहीं होता है, इसलिए यह आसानी से पच जाता है। मोटे अनाज का सेवन मधुमेह को नियंत्रित करने में भी कारगर है। मोटे अनाज में कई तरह के पोषक तत्व मौजूद होते हैं और यह हड्डियों को मजबूत बनाने, रक्त कोलेस्ट्रॉल कम करने, खून की कमी से निपटने और वजन को नियंत्रित रखने में भी उपयोगी है।

### जैविक खेती में मोटे अनाज की अहमियत

1960 के दशक में हरित क्रांति के साथ ही, देश के कृषि उद्योग में एक नए युग की शुरुआत हुई थी। इस दौरान, गेहूं और चावल की ज्यादा उपज वाली किस्मों और बेहतर कृषि



अरुणाचल प्रदेश के ऊपरी सियांग जिले में फॉक्सटेल मिलेट्स की खेती

लेखक केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय, इंफाल, मणिपुर के पूर्व कुलपति हैं। पूनाबती हीसनाम और इस आलेख के लेखन में सहयोग करने वाले अन्य लेखक अभीनाश मोरङ्थन इसी विश्वविद्यालय में सहायक प्रोफेसर हैं। ईमेल: mpremjit55@gmail.com

सारणी-1 अरुणाचल प्रदेश के मोटा अनाज-उत्पादक जिलों में वर्ष 1997 से 2016 तक  
20 वर्षों के दौरान मोटे अनाज की खेती का विवरण

जिला	कुटकी			कुल मोटा अनाज		
	क्षेत्रफल हेक्टेयर	उत्पादन (टन)	पैदावार (किलो/हेक्टेयर)	क्षेत्रफल (हेक्टेयर)	उत्पादन (टन)	पैदावार (किलोग्राम/हेक्टेयर)
अंजाँव	1106	1046	945	1106	1046	945
चांगलांग	1830	1446	790	1830	1446	790
दिबांग घाटी	779	695	892	779	695	892
पूर्वी कामेंग	624	638	1022	624	638	1022
पूर्वी सियांग	2214	2645	1195	2214	2645	1195
कुरुंग कुमे	488	471	965	488	471	965
निचली दिबांग घाटी	1466	1130	771	1466	1130	771
निचला सुबनसिरी	1710	1826	1068	1710	1826	1068
पापुम पारे	651	809	1243	651	809	1243
तवांग	948	1082	1142	948	1082	1142
तिरप	3895	2985	766	3895	2985	766
ऊपरी सियांग	1170	980	838	1170	980	838
ऊपरी सुबनसिरी	1319	1549	1174	1319	1549	1174
पश्चिमी कामेंग	1148	1113	970	1148	1113	970
पश्चिमी सियांग	2524	2161	856	2524	2161	856

तकनीकों का इस्तेमाल शुरू किया गया, जिसके तहत बड़े पैमाने पर रासायनिक खाद और कीटनाशकों का भी उपयोग शुरू हुआ। इसका मकसद बड़े पैमाने पर खाद्यान्न उत्पादन की जरूरत को पूरा करना था। बेशक इस अभियान से खाद्यान्न के उत्पादन में जबरदस्त बढ़ोतरी हुई, मगर पर्यावरण पर इसका काफी बुरा असर पड़ा। जल निकायों में प्रदूषण फैसला और कीटनाशकों के इस्तेमाल से खेती की जमीन पर भी काफी बुरा असर हुआ। साथ ही, जल्दी से जल्दी फसलों के तैयार होने की वजह से मिट्टी को भी नुकसान पहुंचा। दरअसल, फसलों के जल्दी-जल्दी तैयार होने से मिट्टी को पर्याप्त पोषण के लिए समय नहीं मिलता है। फसलों को जल्दी तैयार करने और उनके उत्पादन को बढ़ावा देने के लिए बड़े पैमाने पर रासायनिक खाद के इस्तेमाल से देश के नदियों और जलाशयों को भारी नुकसान पहुंचा है।

देश की कई नदियां इतनी प्रदूषित हो चुकी हैं कि उनका पानी किसी भी काम के लिए इस्तेमाल करने लायक नहीं है। जो जमीन कभी बेहद उपजाऊ हुआ करती थी, वह अब किसी भी फसल की खेती के लिए उपयुक्त

नहीं रह गई है। अगर अरुणाचल प्रदेश में इस तरह की समस्याओं से नहीं निपटा गया, तो वहां भी कुछ ऐसी ही स्थिति देखने को मिल सकती है। हाल के वर्षों में हालात और खराब गए हैं, क्योंकि व्यापक पैमाने पर जलवायु परिवर्तन का असर देखने को मिल रहा है। तापमान

**देश की कई नदियां इतनी प्रदूषित हो चुकी हैं कि उनका पानी किसी भी काम के लिए इस्तेमाल करने लायक नहीं है। जो जमीन कभी बेहद उपजाऊ हुआ करती थी, वह अब किसी भी फसल की खेती के लिए उपयुक्त नहीं रह गई है। अगर अरुणाचल प्रदेश में इस तरह की समस्याओं से नहीं निपटा गया, तो वहां भी कुछ ऐसी ही स्थिति देखने को मिल सकती है। हाल के वर्षों में हालात और खराब गए हैं, क्योंकि व्यापक पैमाने पर जलवायु परिवर्तन का असर देखने को मिल रहा है।**

में अचानक बढ़ोतरी और सूखे जैसी स्थितियों से पूरे देश में कृषि कमोडिटी पर प्रतिकूल प्रभाव देखने मिला है। 'गेहूं का कटोरा' कहे जाने वाले मध्य प्रदेश में भी गेहूं के उत्पादन में गिरावट हुई है। हाल में देश के पूर्वोत्तर राज्यों में सूखे जैसी स्थिति के कारण वहां के किसानों को इसका प्रकोप झेलना पड़ा। पूर्वोत्तर राज्यों में किसान खेती के लिए मुख्य तौर पर मानसून पर ही निर्भर हैं। इसी तरह, कावेरी नदी में पानी कम हो जाने के कारण तमिलनाडु के कृषि क्षेत्र में उगाई जाने वाली 70 प्रतिशत फसलें चौपट हो गई हैं।

जलवायु परिवर्तन के नकारात्मक नतीजे सिर्फ भारत तक सीमित नहीं हैं। मौसम में हुए अप्रत्याशित बदलाव की वजह से दुनिया के कई देशों में फसलों को नुकसान पहुंच रहा है। देश के उन हिस्सों में भी बार-बार सूखे जैसे हालात पैदा हो रहे हैं, जो कृषि



अरुणाचल प्रदेश के पूर्वी सियांग जिले में चेना (पुनर्नवा) की खेती

उत्पादन में सबसे आगे हैं। ऐसे में, किसानों को ऐसी तकनीक अपनाने की ज़रूरत है, जिससे पर्यावरण को कम से कम नुकसान पहुंचे और फसलों का उत्पादन भी पर्याप्त मात्रा में हो, ताकि किसानों की ज़रूरतों के साथ-साथ देश की खाद्यान्न ज़रूरतों को भी पूरा किया जा सके। इसमें जैविक खेती और मोटे अनाज की फसल अहम भूमिका निभा सकती है।

#### मोटे अनाज की जैविक खेती में पोषक तत्वों का प्रबंधन

मोटे अनाज को रासायनिक खाद की ज़रूरत नहीं होती है। दरअसल, शुष्क परिवेश में और बिना रासायनिक खाद के भी इसका ज़्यादा से ज़्यादा उत्पादन हो सकता है। इसलिए ज़्यादातर किसान इस फसल को उपजाने में प्राकृतिक खाद का इस्तेमाल करते हैं। हाल के वर्षों में किसानों ने केचुआ खाद (वर्मीकंपोस्ट) जैसे जैविक खाद का भी इस्तेमाल शुरू किया है। इसके अलावा, पंचगव्य, अमृतपानी जैसी चीजों का भी इस्तेमाल किया जाता है। इस तरह के उपायों से न सिर्फ मोटे अनाज के उत्पादन को पर्यावरण के अनुकूल बनाया जाता है, बल्कि किसानों के लिए भी यह फायदेमंद होता है।

जिन खेतों में जैविक तरीके से मोटे अनाज की खेती की जाती है, वहां फसल से जुड़े पोषक तत्वों की आपूर्ति सुनिश्चित की जानी चाहिए, पोषक तत्वों के क्षय को रोका जाना चाहिए और मिट्टी की उत्पादकता को बढ़ाया जाना चाहिए या इसे बरकरार रखना चाहिए। मिट्टी से जुड़े विभिन्न रासायनिक, भौतिक और जैविक अवयव,

मिट्टी में पोषक तत्वों की उपलब्धता और फसलों के विकास पर असर डालते हैं। फसलों के प्रदर्शन से मिट्टी की गुणवत्ता के बारे में पता चलता है। यह मिट्टी की उत्पादकता मापने का सबसे बेहतर संकेतक है।

मिट्टी की उत्पादकता बढ़ाने के लिए मोटे अनाज के किसान अक्सर इन तकनीकों का इस्तेमाल करके सफलता हासिल करते हैं:

- मिट्टी के जैविक तत्वों के संरक्षण और इसमें पोषक तत्व सुनिश्चित करने के लिए वनस्पति खाद (कंपोस्ट), वर्मीकंपोस्ट (केचुआ खाद), गोबर की खाद, जैविक खाद का इस्तेमाल करना
- मिट्टी के पोषक तत्वों को रीसाइकल करना और जैविक तरीके का इस्तेमाल कर वायुमंडल से नाइट्रोजन का बेहतर इस्तेमाल सुनिश्चित करना
- खेतों की मिट्टी को बेहतर बनाने के लिए फली वगैरह का पौधा लगाना या हरी पत्तियों को मिट्टी में डालना
- अलग-अलग फसलों की खेती करना या एक साथ कई फसलें उगाना
- फसलों की अदलाबंदली
- फसलों के अवशेष का प्रबंधन।

#### पहाड़ी/जनजातीय इलाकों में मोटे अनाज की झूम खेती

अरुणाचल प्रदेश में जनजातीय समूहों द्वारा झूम खेती की जाती





अपॉना और मडुआ अपॉना अरुणाचल प्रदेश में चावल और मोटे अनाज का उपयोग करके बनाए जाने वाले दो लोकप्रिय पेय हैं



है। इसके तहत, दो या तीन सालाना फसलों के उत्पादन के बाद खेत को खाली छोड़ दिया जाता है। इसे तब तक खाली रखा जाता है, जब तक इस जमीन में दूसरी फसल के लिए पर्याप्त रिकवरी न हो। यह चक्र तब तक चलता रहता है, जब तक खेत में जंगल के बढ़ने की संभावना खत्म न हो जाए। झूम खेती के तहत मुख्य तौर पर मोटे अनाज की अलग-अलग किस्मों की खेती की जाती है, मसलन रागी या मडुआ, कुटकी, कंगनी, चेना, कोदो, मोती बाजरा और ज्वार। बाजरे के अलावा, कई अहम व्यावसायिक फसलों की खेती भी इस तरीके से की जाती है, जैसे कि मसूर, कुल्थी, अरंडी, केला और हल्दी। रागी या मडुआ, कुटकी, कंगनी, चेना, कोदो, मोती बाजरा, ज्वार आदि की खेती गर्मियों में पहाड़ी ढलानों पर होती है, जबकि धान की बुआई मानसून की शुरुआत में होती है। सब्जियों और अन्य फसलों की बुआई भी इसी समय होती है।

अनुसूचित जनजाति समुदाय से आने वाले किसान किसी तरह के रासायनिक खाद या कीटनाशक का इस्तेमाल नहीं करते हैं, इसलिए उन्हें कीटों और बीमारियों को नियंत्रित करने के लिए किसी तरह की कार्रवाई की ज़रूरत नहीं होती है। झूम खेती का तरीका पूरी तरह से जैविक है। इसमें ज़मीन को साफ करने के लिए 'काटो और जलाओ तकनीक' का इस्तेमाल किया जाता है, पेड़ों, झाड़ियों और जंगलों को काटकर गिरा दिया जाता है और बची हुई वनस्पति को जला दिया जाता है। वनस्पति को जलाने से मिट्टी को पोटाश मिलता है। पहाड़ी इलाकों में मिट्टी के कटाव और अन्य प्राकृतिक आपदाओं का खतरा ज़्यादा होता है। इस वजह से मिट्टी की ऊर्वरा शक्ति कम हो जाती है। पहाड़ी इलाकों में मिट्टी की ऊर्वरा शक्ति बढ़ाने का प्रमुख ज़रिया जानवरों का मल-मूत्र है। ज़ाहिर तौर पर, पहाड़ी इलाकों की खेती-बाड़ी में पशुओं का किरदार भी अहम है।

#### मिट्टी में जैविक सामग्री का इस्तेमाल

**गोबर की खाद:** गोबर की खाद, मोटे अनाज की फसल के लिए पोषक तत्वों का महत्वपूर्ण और बेहतर स्रोत है। हालांकि, मोटे अनाज की फसल में फॉस्फोरस से

ज़्यादा नाइट्रोजन और पोटेशियम का इस्तेमाल होता है। ऐसे में अगर फसल की पोषण संबंधी ज़रूरतों को पूरा करने में गोबर की खाद का इस्तेमाल किया जाए, तो फसल के लिए कुछ पोषक तत्व (जैसे फॉस्फोरस) ज़रूरत से ज़्यादा हो सकते हैं। हालांकि, जैविक खाद से मिलने वाले पोषक तत्व ज़्यादा होने पर भी इससे किसी तरह का नुकसान होने की संभावना नहीं होती है। साथ ही, यह खाद मिट्टी के कटाव से होने वाले फॉस्फोरस के नुकसान की भरपाई भी करता है।

**कंपोस्ट:** कंपोस्ट बनाने की प्रक्रिया के तहत जैविक कचरे को जैविक खाद में बदल दिया जाता है और इसमें पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ जाती है। साथ ही, अपघटन के दौरान पानी और कार्बोहाइड्रेट की क्षति से जैविक सामग्री में बड़े पैमाने पर गिरावट देखने को मिलती है। कंपोस्ट बनाने की प्रक्रिया में अक्सर कुछ बीमारियाँ और छोटे-छोटे पौधों की जड़ें खत्म हो जाती हैं, जिससे बड़े पैमाने पर मौजूद जैविक सामग्री से निपटने में आसानी होती है।

**सुरक्षा फसलें:** सुरक्षा फसलें मिट्टी से जुड़ी माइक्रोबियल गतिविधियों, नाइट्रोजन चक्र और भौतिक विशेषताओं को बढ़ाने में मददगार हैं। इसके अलावा, सुरक्षा फसलों की मदद से, मिट्टी में बचे हुए नाइट्रोजन की रिकवरी की जा सकती है और जैविक संशोधन भी संभव हो सकता है। सुरक्षा फसलों के ज़रिए मिट्टी में नाइट्रोजन का बेहतर प्रबंधन किया जा सकता है। जैविक खेती में, सुरक्षा फसलें पोषक तत्वों का टिकाऊ और सस्ता साधन हैं। सुरक्षा फसलों की मदद से पौधों को सूक्ष्म पोषक तत्वों, फॉस्फोरस और पोटेशियम की आपूर्ति सुनिश्चित की जा सकती है।

**हरी खाद:** हरी खाद का मतलब हरे पौधे से जुड़ी उन सामग्रियों से है, जिनका इस्तेमाल खाद के तौर पर होता है। इस खाद के इस्तेमाल के दो तरीके हैं: हरी पत्तियों वाली फसल लगाई जाए या जंगलों या अन्य जगहों पर मौजूद पेड़-पौधों से पत्ते, टहनियों आदि को इकट्ठा किया जाए। हरी खाद के लिए बड़े पैमाने पर फली के पौधों का इस्तेमाल किया जाता है। इन पौधों के बड़े होने पर आम तौर पर इन्हें मिट्टी में मिला दिया

**देश के उन हिस्सों में भी बार-बार सूखे जैसे हालात पैदा हो रहे हैं, जो कृषि उत्पादन में सबसे आग हैं। ऐसे में, किसानों को ऐसी तकनीक अपनाने की ज़रूरत है, जिससे पर्यावरण को कम से कम नुकसान पहुंचे और फसलों का उत्पादन भी पर्याप्त मात्रा में हो, ताकि किसानों की ज़रूरतों के साथ-साथ देश की खाद्यान्न ज़रूरतों को भी पूरा किया जा सके। इसमें जैविक खेती और मोटे अनाज की फसल अहम भूमिका निभा सकती है।**

जाता है। हरी खाद बनाने में इस्तेमाल किए जाने वाले फसलों में सनई, ढैंचा, ग्वार फली और सेस्बनी (Sesbania rostrana) प्रमुख हैं।

**फसल चक्र यानी फसलों की अदला-बदली:** फसलों की अदला-बदली से उत्पादन में बेहद, पोषक तत्वों की उपलब्धता सुनिश्चित करना, कीट-पतंगों पर नियंत्रण, पोषक तत्वों के सही इस्तेमाल और मिट्टी को बेहतर बनाने जैसे लक्ष्य हासिल किए जा सकते हैं। फसलों की अदला-बदली के तहत फली की खेती करने से आगामी फसलों के लिए नाइट्रोजन हासिल करने में मदद मिलती है। दरअसल, फली में कम नाइट्रोजन की खपत होती है और इसका फायदा दूसरी फसल को मिलता है।

### पूर्वोत्तर में मोटे अनाज की खपत का तरीका

**ज़न:** अरुणाचल प्रदेश के मोनपा जनजातीय समुदाय के बीच यह अहम व्यंजन है। इसे मोटे अनाज के आटे से बनाया जाता है। इसका सेवन सुबह में नाश्ते के तौर पर किया जाता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व होते हैं। इसमें नमक भी डाला जाता है और इसे सब्जी, मांस, उबले सोयाबीन या चीज़ के साथ खाया जाता है।

**अपॉन्ना:** अपॉन्ना और मडुआ अरुणाचल प्रदेश के दो लोकप्रिय पेय पदार्थ हैं। इसमें क्रमशः चावल और मोटे अनाज का इस्तेमाल किया जाता है। जनजातीय समुदाय के लोग मोटे अनाज का इस्तेमाल कर मडुआ अपॉन्ना बनाते हैं। यह लाल रंग की जैविक शराब होती है। मुख्य रूप से आदि और निशि जनजातीय समुदाय के लोग इसका सेवन करते हैं। आदि समुदाय के लिए यह सिर्फ शराब नहीं, बल्कि उनकी संस्कृति और पहचान का हिस्सा है। यह शराब पारंपरिक आदि जनजातीय संस्कृति के लिए

बेहद अहम है, क्योंकि यह उनकी मान्यताओं, परंपराओं और पौराणिक कथाओं से जुड़ी है। आदि समुदाय के लोग सितंबर महीने में अपना सालाना त्योहार 'सौलंग' मनाते हैं और इसमें सभी लोगों को अपॉन्ना परोसी जाती है।

### अपॉन्ना को कैसे बनाया जाता है

मोटे अनाज को खेतों से काटने के बाद उसे धूप में सुखाया जाता है या कई बार इसे पारंपरिक चूल्हे पर गर्म किया जाता है। इसके बाद, इसे बड़ी कड़ाही में तब तक भूना जाता है, जब तक यह काला नहीं हो जाता। हालांकि, भूने के दौरान इस बात पर खास तौर से ध्यान दिया जाता है कि मोटा अनाज जले नहीं। भूने के बाद मोटे अनाज को बांस की चटाई पर फैला दिया जाता है। मोटे अनाज के ठंडा होने पर इसे सिये (पीसा हुआ चावल) के साथ मिलाया जाता है और इस घोल को किसी डिब्बे में डालकर अच्छी तरह से बंद कर दिया जाता है।

इसे घोल को 15-20 दिन तक डिब्बे में छोड़ दिया जाता है। जब इससे जबरदस्त खुशबू आने लगती है, तब इसका मतलब होता है कि यह तैयार हो चुकी है। इसके बाद, घोल का अर्क तैयार कर इससे अपॉन्ना बनाया जाता है। अरुणाचल प्रदेश के विभिन्न जनजातीय समुदायों के पास शराब बनाने की अपनी-अपनी खास संस्कृति है।

मोटे अनाज को सदाबहार क्रांति का अगुआ माना जाता है और इसे पूर्वोत्तर क्षेत्र का चमत्कारी अन्न और वरदान भी कहा जा सकता है। ■

### संदर्भ

भट्ट, बी.वी., अरुणाचलम, ए., कुमार, डी., टोनापाई, बी.ए. और महापात्रा, टी. (2019)। मिलेट्स इन द इंडियन हिमालय, इंडियन कार्डिसल ऑफ एग्रीकल्चरल रिसर्च, न्यू डेल्ही, 84 पेज

## कुटकी की खिचड़ी

**सामग्री** - कुटकी-500 ग्राम, हरा चना-200 ग्राम, प्याज-25 ग्राम, हरी मिर्च-आवश्यकता अनुसार, तेल/घी-50 ग्राम, सब्जियां (बींस, फूलगोभी, आलू, गाजर आदि)-400 ग्राम, टमाटर-100 ग्राम, करी पत्ता-थोड़ा सा, धनिया पत्ती-50 ग्राम, सरसों के बीज-5 ग्राम, जीरा-5 ग्राम, अदरक-लहसुन का पेस्ट-5 ग्राम, नमक-स्वादानुसार

- प्रक्रिया** -
- हरे चने को धोकर एक कटोरे में 30 मिनट के लिए भिगो दें।
  - कुटकी को धोकर एक कटोरे में निकाल लें।
  - प्याज, हरी मिर्च और सब्जियां काट लें।
  - एक मध्यम आकार का पैन लें और उसमें तेल/घी गरम करें।
  - राई, जीरा, करी पत्ता, कटे हुए प्याज, हरी मिर्च डालें और धीमी आंच पर 2 से 3 मिनट तक भूनें।
  - अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर धीमी आंच पर 2 मिनट तक भूनें।
  - सभी सब्जियां, हल्दी पाउडर, टमाटर डालें और धीमी आंच पर 5-10 मिनट के लिए भूनें।
  - हरा चना, पानी डालें और मध्यम आंच पर पानी में उबाल आने तक गर्म करें।
  - जब पानी में उबाल आने लगे तो पैन में थोड़ी-सी कुटकी डालें। स्वादानुसार नमक डालें।



- पैन को ढक कर 20-25 मिनट तक पकाएं।
- बीच-बीच में चलाते रहें और देख लें कि कुटकी पक गया है या नहीं।
- पक जाने के बाद आंच बंद कर दें। कटी हुई धनिया पत्ती से सजाकर परोसें। ■

प्रकाशन विभाग, सूचना और प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा हर माह प्रकाशित की जाने वाली 'मन की बात' पुस्तिका से लिए गए अंश