



ગુજરાત માટે મગફળીની સુધારેલ ઉત્પાદન તકનીકિયાં



ત્રણ દિવસીય તાલીમ કાર્યક્રમ
(૨૨.૦૧.૨૦૨૦ થી ૨૪.૦૧.૨૦૨૦)

પ્રાયોજક

ભાકૃઅનુપ-મગફળી સંશોધન નિદેશાલય -બીજ પરિયોજના

ભાકૃઅનુપ-મગફળી સંશોધન નિદેશાલય
જુનાગઢ-૩૬૨ ૦૦૧

પ્રશસ્તિ

નરેન્દ્ર કુમાર, પ્રવીણ કોના અને ચન્દ્રમોહન સંઘ (સંકલન) ૨૦૨૦: ગુજરાત માટે મગફળીના ઉત્પાદનની અદ્યતન તકનીકીઓ, તાલીમ પુસ્તિકા, ભાકૃઅનુપ-બીજ પરિયોજના-૨૦૨૦-૧, ભાકૃઅનુપ-મગફળી સંશોધન નિદેશાલય, જુનાગઢ-૩૬૨ ૦૦૧, ગુજરાત, ભારત, પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૯.

તાલીમ આયોજક

૧. ડૉ. નરેન્દ્ર કુમાર, કોર્સ ડિરેક્ટર
૨. ડૉ. પ્રવીણ કોના, સંયોજક
૩. ડૉ. ચન્દ્રમોહન સંઘ, સંયોજક

પ્રકાશક

નિદેશક

ભાકૃઅનુપ-મગફળી સંશોધન નિદેશાલય

પોસ્ટ બોક્સ નં. ૫, ઇવનગર રોડ

જુનાગઢ-૩૬૨ ૦૦૧, ગુજરાત, ભારત.

ફોન: (+૯૧) ૦૨૮૫- ૨૬૭૩૩૮૨, ૨૬૭૨૪૬૧

ફેક્સ: (+૯૧) ૦૨૮૫-૨૬૭૨૫૫૦

ઇમેલ: director.dgr@icar.gov.in

વેબસાઈટ: <http://www.dgr.org.in>

અનુક્રમણિકા

ક્રમ સંખ્યા	વિષય	પૃષ્ઠ સંખ્યા
૧	મગફળી બીજ ઉત્પાદનના સિદ્ધાંત અને ગુજરાત માટે મગફળીની સુધારેલી જાત -નરેન્દ્ર કુમાર, અજય બી.સી., પ્રવીણ કોના, ગંગાધરના કે., ચન્દ્રમોહનસંઘ અને વિનોદ કે. પરમાર	૧-૧૧
૨	ભારતમાં ઉચ્ચ ઓલીક મગફળી ના ફાયદા તથા ઉચ્ચ ઓલીક મગફળીની વિવિધ જાતોનો લાભ -એસ.કે. બેરા	૧૨
૩	મગફળી ના વધુ ઉત્પાદન માટે ની શ્રેષ્ઠ ખેતી પદ્ધતિઓ -રાજા રામ ચૌધરી, કિરણ કુમાર રેડ્ડી, રામ અવતાર જાટ અને પી.વી.ઝાલા	૧૩- ૧૯
૪	મગફળીના પાકની જીવતો તેની ઓળખ અને નિયંત્રણ -હરીશ જી., નટરાજ એમ.વી. અને એસ. ડી. સાવલિયા	૨૦-૨૯
૫	મગફળી મા અધિક ઉત્પાદન માટે જૈવિક ખાતર નો પ્રયોગ -કે કે પાલ, રીંકુ ડે અને રોશની ભડાણીયા	૩૦-૩૩
૬	મગફળીના રોગ અને તેનું સંકલિત વ્યવસ્થાપન -અનંત કુરેલ્લા, થીરુમલાઈ સામી, એસ. ડી. સાવલીયા અને રામ દત્તા	૩૪-૩૯
૭	કન્ડેક્શનરી મગફળીનું મહત્વ અને ભલામણ કરેલ અદ્યતન જાતો -પ્રવીણ કોના, પરમાર ડી. એલ., સાહિલ પટેલ, નરેન્દ્ર કુમાર, ગંગાધરા કે. અને ચન્દ્રમોહન સંઘ	૪૦-૪૪
૮	જમીન આરોગ્ય પત્રક, જમીન ચકાસણી તથા પોષક તત્વ પ્રબંધન -કિરણ રેડ્ડી, રાજારામ ચૌધરી, આર.એ.જાટ, પી.વી.ઝાલા,કિષ્ના વઘાસીયા અને હાર્દિક વાઘેલા	૪૫-૫૨
૯	મગફળીમાં સૂક્ષ્મ પોષક તત્વોનું વ્યવસ્થાપન -સુષ્મિતા, એ.એલ. સિંઘ, વિધ્યાચૌધરી, અર્ચના ભારદ્વા અને સી.બી. પટેલ	૫૩-૫૫
૧૦	મગફળી નું ખાદ્ય પાક ના રૂપ મેં મહત્વ -મહેશ કુમાર મહાત્મા, અમન વર્મા અને લોકેશ કુમાર	૫૬-૬૫
૧૧	અફલાટોક્સીન મુક્ત મગફળી માટે સુધારેલ રોગ વ્યવસ્થાપન પદ્ધતિઓ -પિ.પિ.થીરુમલાઈસામી અને આર ડી પાડવી	૬૬-૬૯

મગફળી નું ખાદ્ય પાકના રૂપ મેં મહત્ત્વ
મહેશ કુમાર મહાત્મા, અમન વર્મા અને લોકેશ કુમાર
ભાકૃઅનુપ-મગફળી સંસોધન નિદેશાલય, જુનાગઢ-૩૬૨૦૦૧

મગફળી માં ૨૬-૩૦ % પ્રોટીન , ૪૮-૫૪ % તેલ , ૩% રેશા અને કેલ્શિયમ , થઈમીન અને નીયાસીન ઘટક તત્વો વધારે માત્રા માં હોવાના કારણે કુપોષણ થી બચવા નીક્ષમતા છે . ઘઉં અને ચોખા માં આ તત્વોની કમી ના કારણે મગફળીને એક યોગ્ય ભોજન ના પરિપુર્વક ના રૂપ થી આ અનાજો ની સાથે વાપરવા માં આવી શકે છે. આ માટે મગફળી મનુષ્ય માટે પ્રકૃતિ નો એક ઉપહાર છે. ખાશ માં બાળકો , ગર્ભવતી અને દૂધ પીવડાવતી મહિલા ઓ અને ગરીબો માટે મગફળી ના એ ગુણો ના કારણે સચુંકત રાજ્ય અમેરિકા ના નેશનલ એરોનોટીક્સ એન્ડ સ્પેશ એડ્મીનીસ્ટ્રેસન ને આ અતરિક્ષ મિશન માટે અગ્રીમ જીવન સમર્થન પ્રણાલી ના માટે એક સ્માવિત ભોજન ના રૂપ માં જાણીતું છે.

મગફળી ને વર્ષો થી ખાદ્ય તેલ ના ઉત્પાદન માટે વાપરવામાં આવે છે. વર્તમાન માં આપણા દેશ માં વિભીન સસ્તા ખાદ્ય તેલ ને બાજાર માં ઉપલબ્ધ હોવા થી મગફળી ને બીજા વિભીન મુલ્ય સધ્ધિત ખાદ્ય તેલ ના રૂપ માં વધારે ઉપયોગ માં લેવા માં આવી શકાય છે. મગફળી એક ખુબજ પોષ્ટિક , સસ્તા અને કોચ પણ સાર્વજનિક સ્થાન માં મળી રહે એવો ખાદ્ય પદાર્થ છે. મગફળી ના પ્રકૃતિ એ બહુ ઓછા ખાદ્ય પદાર્થો ને મગફળી જેવા મહત્ત્વપૂર્ણ પોષાક તત્વો થી સમૃદ્ધ બનાવેલી છે. મગફળી માં પ્રોટીન ની માત્રા માંસ થી વધારે અને ઈંડા થી બે ગની વધારે હોય છે તથા સોયાબીન ને મુકીને કોચ પણ અન્ય શાકાહારી ખાદ્ય પદાર્થોથી વધારે હોય છે. એ થી જ મગફળી ગુણવત્તા વાળા પ્રોટીન માં સોથી સસ્તા સ્ત્રોત માં થી એક છે. સારણી ૧ માં મગફળી ની ઘઉં અને ચોખા ના પોષક તત્વો સાથે તુલના કરવામાં આવી છે. મગફળીમાં નિન્મલિખિત સ્વાસ્થ્યવર્ધક તત્વ પ્રચુર માત્રા માં મળે છે.

- મગફળીમાં પર્યાપ્ત માત્રા માં ઓલિક અમ્લ મળે છે જો કે એકલ -અસંતૃપ્ત વસીય અમ્લ છે . ઓલિક અમ્લ હૃદય ને લગતી બીમારી ઓ ને ઓછી કરવા માં સહાયક છે. કારણ કે એ લોહી માં લીપીડ સઘંટકો ને સમતુલ્ય રાખે છે અને અવછીત કોલેશ્તોલ VLDL અને LDL ને ઓછુ કરે છે . એના કરતા પણ ઓલિક અમ્લ, તેલ ને લાંબા સમય સુધી સંગ્રહ કરવા ની ક્ષમતા ને વધારે છે
- મગફળી ના પ્રોટીન, દૂધ ના પ્રોટીન પછી સોથી સારો સુપાચ્ય છે , સારણી - ૨ માં મગફળીના પ્રોટીન ની અન્ય પ્રોટીન સાથે તુલના કરવામાં આવેલ છે.

સારણી -૧: મગફળી ની ઘઉં અને ચોખા ના પોષક તત્ત્વો સાથે તુલના

સંઘટક	મગફળી	ઘઉં	ચોખા
નમી (%)	૩.૦	૧૨.૨	૧૩.૭
પ્રોટીન (%)	૨૫.૩	૧૨.૧	૬.૮
ચરબી (%)	૪૦.૧	૧.૭	૦.૫
ખનીજ (%)	૨.૪	૨.૭	૦.૬
ફાઈબર (%)	૩.૧	૧.૮	૦.૨
કાર્બોહાઈડ્રેટ (%)	૨૬.૧	૬૯.૪	૭૮.૪
ઊર્જા (કિ. કેલોરી)	૫૬૯	૩૪૧	૩૪૫
કેલ્શિયમ (મિલીગ્રામ)	૯૦	૪૮	૧૦
ફાસ્ફોરસ (મિલીગ્રામ)	૩૫૦	૩૫૫	૧૬૦
આયરન (મિલીગ્રામ)	૨.૫	૪.૭	૦.૭
કેરોટીન (મૈક્રોગ્રામ)	૩૭	૨૯	૦
થઈમીન ((મિલીગ્રામ)	૦.૯૦	૦.૪૯	૦.૦૬
રૈઇબોફલવિન ((મિલીગ્રામ)	૦.૧૩	૦.૧૭	૦.૦૬
નીયાસીન (મિલીગ્રામ)	૧૯.૯	૪.૩	૧.૯

સારણી - ૨ વચ્ચે દ્વારા અન્ય પ્રોટીના ની તુલના માં મગફળી ના પ્રોટીન ની વાસ્તવિક પાચનશક્તિ

પ્રોટીન સ્ત્રોત	ઓસત પાચન દર
મગફળી નો લોટ	૯૪
સોયાબીન નો લોટ	૮૬
સોયાબીનપૃથક (આઈસોલેટ)	૯૫
પશુ જાણિત પ્રોટીન	૯૬

મગફળી ને ગરીબ નો સુકો મેવો પણ કેવાય છે. એમાં સુકા મેવા જેટલા પોષક તત્ત્વો ઉપલબ્ધ છે.મગફળી ના મુખ્ય અને આવશ્યક તત્ત્વો ની સુકા મેવા સાથે તુલના સારણી-૧ માં આપેલા છે.

સારણી - ૩ મગફળી ના મુખ્ય અને આવશ્યક તત્ત્વોની સુકા મેવા સાથે તુલના

સંઘટક (પ્રતિ ૧૦૦ ગ્રા)	મગફળી	બાદમ	કાજુ	પીસ્તા	અખરોટ
નમી (%)	૬.૫૦	૪.૭૦	૫.૨૦	૪.૮૧	૪.૦૭
ઊર્જા (કિલો કેલરી)	૫૬૭	૫૭૫	૫૫૩	૫૬૨	૬૫૪
પ્રોટીન (%)	૨૫.૮૦	૨૧.૨૨	૧૮.૨૨	૨૦.૨૭	૧૫.૨૩
ચરબી (%)	૪૯.૨૪	૪૯.૪૨	૪૮.૮૫	૪૫.૩૯	૬૫.૨૧
કાર્બોહાઈડ્રેટ (%)	૧૬.૧૩	૨૧.૬૭	૩૦.૧૯	૨૭.૫૧	૧૩.૭૧
રેશા (%)	૮.૫	૧૨.૨	૩.૩	૧૦.૩	૬.૭
ખનીજ (%)	૧.૬	૨.૪૮	૨.૬૬	૩.૨૧	૧.૮૨

કેલ્શિયમ (મી. ગ્રા .)	૯૨	૨૬૪	૩૭	૧૦૫	૯૮
આયરન (મી. ગ્રા .)	૪.૫૮	૩.૭૨	૬.૬૮	૩.૯૨	૨.૯૧
મેગ્નેશિયમ (મી. ગ્રા .)	૧૬૮	૨૬૮	૨૯૨	૧૨૧	૧૫૮
ફોસ્ફેટ (મી. ગ્રા .)	૩૭૬	૪૮૪	૫૯૩	૪૯૦	૩૪૬
પોટેશિયમ (મી. ગ્રા .)	૭૦૫	૭૦૫	૬૬૦	૧૦૨૫	૪૪૧
થાયામીન (મી. ગ્રા .)	૦.૬૪	૦.૨૧	૦.૪૨	૦.૮૭	૦.૩૪
રીબોફ્લેવિન (મી. ગ્રા .)	૦.૧૪	૧.૦૧	૦.૦૬	૦.૧૬	૦.૧૫
નીયાસીન (મી. ગ્રા .)	૧૨.૦૭	૩.૩૮	૧.૦૬	૧.૩૦	૧.૧૩
વિટામીન-ઈ (ટોકોફેરલ) (મી.ગ્રા .)	૮.૩૩	૨૬.૨૨	૦.૯૦	૨.૩૦	૦.૭૦
કુલ સંતૃપ્ત વસીય અમ્લ (ગ્રા)	૬.૮૩	૩.૭૩	૭.૭૮	૫.૫૬	૬.૧૩
કુલ એકલ અસંતૃપ્ત વસીય અમ્લ (ગ્રા)	૨૪.૪૩	૩૦.૮૯	૨૩.૮	૨૩.૮૨	૮.૯૩
કુલ બહુ અસંતૃપ્ત વસીય અમ્લ (ગ્રા)	૧૫.૫૬	૧૨.૦૭	૭.૮૫	૧૩.૭૪	૪૭.૧૭

ઉપરની સારણી થી સ્પષ્ટ થાય છે કે મગફળી એ ઉર્જા થી ભરેલ અને વિભીન સ્વાસ્થ્યવર્ધક તત્વો નું સારો સ્ત્રોત છે.

- ખાદ્ય અને કૃષિ સંગઠન / વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન ની ભલામણ ના અનુસાર મગફળી માં સલ્ફર અમીનો અમ્લ(સિસ્ટીન ને મીથીયોનીન) તથા લયસીન સિવાય લગભગ બધા જરૂરી અમીનો અમ્લ પર્યાપ્ત માત્ર માં મળી રહે છે. સારણી ૪ ના કોષ્ટક -૩ માં મગફળીના અમીનો અમ્લ મુખ્ય સુકા માવા સાથે સરખામણી કરવામા આવી છે તથા ખાદ્યઅનેકૃષિ સંગઠન / વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન ભલામણ ના અનુસાર આવશ્યક અમીનો અમ્લની પ્રતિ દિન ની આવશ્યક દેખાડવામાં આવી છે.
- મગફળીમાં આર્જીનીન અમીનો અમ્લ પ્રચુર માત્રા હોય છે. આર્જીનીન, નાઈટ્રીક ઓક્સાઈડ સશ્લેષણ ના શરૂઆત તત્વ છે. નાઈટ્રીક ઓક્સાઈડ, હૃદય તથા રક્તવહીકાવો ની બીમારીઓ થી સંબંધિત ઘણી બધી જૈવિક ક્રિયાઓ જેવીકે- વાસીડીલેસન, એન્ટીઓક્સીડેટીવ અને એન્ટીપ્લેટલેટ ને પ્રભાવિત કરે છે.
- ૧૦૦ ગ્રા . મગફળીથી રોજ ની આવશ્યકતા ના લગભગ ૭૫% સુધી નીયાસીન ઉપલબ્ધ થાય જાય છે.
- એના સિવાય મગફળી વિભીન ખનીજ પદાર્થો જેવા કે કેલ્શિયમ, આયરન, મેગ્નેશિયમ અને સેલેનીયમ નો સારો સ્ત્રોત છે. મગફળીમાં વધારે માત્રા માં પોટેશિયમ હોય છે જે લોહી માં સોડિયમ/પોટેશિયમ અનુપાત ને બનાવી રાખે છે.
- એના સિવાય પોટેશિયમ લોહી માં શર્કરા ના સ્તર ને નિયંત્રિત કરે છે.ન
- અંતે સારાશ માં એ કહી શકાય કે મગફળી એક સસ્તો, પોષ્ટિકથી ભરપુર અને સેલાય થી મળી રહેનાર પરીપૂર્ણ આહાર છે જેમાં સુકા મેવા જેટલા પોષક તત્વો ઉપલબ્ધ છે.

આ સંકલન ને તૈયાર કરવાનો ઉદ્દેશ્ય લોકો ને મગફળી ના પોષાક ગુણો ના વિશે જાગૃતતા વધારવા ની સાથે એને એક જ જગ્યા એ મગફળીથી બનેલી વિભીન પારંપરીક ભારતીય ખાદ્ય પદાર્થો નીજાણકારી આપે છે.

સારણી ૪ : મગફળી, બાદામ અને કાજુ માં ઉપસ્થિત રહેલ આવશ્યક અમીનો અમ્લ તથા ખાદ્ય અને કૃષિ સંગઠન / વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન (૨૦૦૭) ના અનુસાર દિવસ ની જરૂરિયાત (ગ્રા/૧૦૦ગ્રા)

અમીનો અમ્લ	મગફળી (વિર્જીનીયા)	બાદામ	કાજુ	ખાદ્ય અને કૃષિ સંગઠન/ વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન (૨૦૦૭)
હિસ્ટીડીન	૨.૫૪	૨.૯૭	૨.૬૮	૧.૫
આઈસો લ્યુસીન	૩.૪૫	૩.૭૯	૪.૧૫	૩.૦
લ્યુસીન	૭.૦૩	૭.૧૯	૮.૦૦	૫.૯
લાયસીન	૩.૮૮	૩.૦૬	૪.૫૯	૪.૫
મીથીયોનીન	૧.૩૧	૦.૮૧	૨.૨૭	૧.૬
સિસ્ટીન	૦.૩૩	૦.૩૦	૦.૫૪	૦.૬
થ્રીઓનીન	૨.૨૧	૨.૬૦	૩.૨૨	૨.૩
ફીનાઈલ એલાનીન + ટાય્રોસીન	૫.૩૮+૩.૪૦	૫.૪૬+૨.૨૧	૪.૮૩+૨.૪૩	૩.૮
ટ્રીપ્ટોફેન	૦.૭૩	૦.૭૦	૧.૩૧	૦.૬
વેલીન	૩.૯૫	૪.૪૧	૫.૬૫	૩.૯

મગફળી નું માખણ (આકૃતિ ૧)

સામગ્રી: સેકેલી મગફળી ૧ ને અડધો કપ, અડધો ચમ્મચ મીઠું, ૩/૪ ચમ્મચ ખાડ, ૧ ચમ્મચ મગફળી નું તેલ

પ્રક્રિયા

- ➔ સાફ મગફળી ના બે ફાડા પડી એના અંકુર ને કડી નાખો
- ➔ અંકુર ને ચારી ને અલગ કરી દો તથા ખરાબ પડી ગયા દાણા અલગ કરી નાખો .
- ➔ ફોલેલા દાણા ને તેલ માં ગરમ કરી , થોડું ઠંડુ થવા દો અને મીઠું અને ખાડ નાખી બ્લેન્ડર થી ૧૦ સેકન્ડ સુધી પીસી નાખો .
- ➔ હવે એને ચમ્મચ થી હલાવી લ્યો અને થોડું થોડું તેલ નાખી ને મિક્સર માં પહેલા ધીરે ધીરે અને પછી જલ્દી થી મિક્સ કરી લ્યો. એને કાચ ના વાસણ માં ચમ્મચ થી નીકળી ને ૨ કલાક ફ્રીજ માં રાખી મુકો .

મગફળી ની બરફી (આકૃતિ ૨)

સામગ્રી: મગફળીના દાણા - ૨૦૦ ગ્રામ, ખાડ - ૨૦૦ ગ્રામ, પાનીનો અડધો કપ, મગફળીનું તેલ - ૧ ચમ્મચ, તલ - ૧ ચમ્મચ, સુકેલા નારયલ નું છીણ - ૧ ચમ્મચ, સુકેલો માવો - થોડો, એલચી પાવડર - ૧ ચમ્મચ, જાયફળ પાવડર - ૧ ચમ્મચ

પ્રક્રિયા

- એક કડાય માં મગફળી ને ૧૦-૧૫ મિનીટ સુધી સેકો પછી ઠંડા થયા બાદ એના ફોતળા ને અલગ કરી મિક્સર માં ભૂકો બનાવી નાખો
- એક કડાય માં ખાડ ની ચાસનીબનાવી લો .
- ચાસનીમાં મગફળી નો પાવડર ને એલચી ને જાયફળ નો પાવડર નાખી મિક્સ કરી નાખો ને હલાવો એના પછી કડાય માં મગફળી નું તેલ નાખી ને થીમાં તાપે તેને હલાવ્યા કરો.
- મિશ્રણ ને તેલ અથવા તો ધી લગાવેલી થાળી પર નીકળી લો ને ફેલાવી દો તથા તેના પર તલ અને નારચલ નું છીણ અને માવો નાખી ને સજાવી દો થોડું થયા પછી એને ચોરસ આકાર માં કાપી ને ૮-૧૦ મિનીટ સુધી ફ્રીજ માં રાખી મુકો.

મગફળી ની ચટની (આકૃતિ ૩)

સામગ્રી: મગફળી ના દાણા - ૫૦ ગ્રામ, તાજા નારચલ ના ટુકડા - ૧૦૦ ગ્રામ, લીલું મરચું ૪ થી ૫, આદું ના કટકા - ૧૦૫ ઈંચ, તાજું દહીં - ૨ કપસ્વાદ માટે મીઠું, વખાર માટે, રાય - ૧/૩ ચમ્મચ, કરી પતા ૮ થી ૧૦, મગફળીનું તેલ ૨ ચમ્મચ

પ્રક્રિયા

- મગફળી ના દાણા ને એક કડાય માં ધીમા તાપે ૧૦ મિનીટ સુધી સેકો તથા થયા બાદ એના ફોતળા ને અલગ કરી લો.
- ફોલેલી મગફળી ના દાણા ને નારચલ ના ટુકડા , કાપેલું લીલું મરચું , આદું , દહીં અને મીઠું ને મિક્સર થી સારી રીતે મિક્સ કરી લો . એક કટોરા માં ચટનીનીકળી લો .
- એક વાસન માં તેલ ગરમ કરી રાય ને ફૂટવા દો ને ચટનીનકી વખાર કરી મિક્સ કરી નાખો.

મગફળીની ચોકલેટ (આકૃતિ ૪)

સામગ્રી: તાજું માખણ -૧૨૫ ગ્રામ, કોકો પાવડર - ૫૦ ગ્રામ, ચોકલેટ પાવડર - ૧૦ ગ્રામ, દૂધ પાવડર - ૨૦૦ ગ્રામ, મગફળી નો પાવડર -૭૫ ગ્રામ, ખાડ -૧૨૫ ગ્રામ

પ્રક્રિયા

- દૂધ ના પાવડર માં એક કપ પાનીસારી રીતે મિક્સ કરી લો એને એક મોટી કડાય માં ગાડું થવા સુધી હલાવ્યા રાકો
- એમાં ખાડ નાખી ને પકવ્યા રાકો પછી ચુલા(ગેસ) પર થી ઉતારી લો અને એના માથે માખણ , કોકો પાવડર , અને ચોકલેટ પાવડર મિક્સ કરી લો.
- એક વાસણ માં નકી એને ચુલા(ગેસ) પર હલાવ્યા કરો જયા સુધી એ ચોટી ના જય ત્યાં સુધી પછી એને ચુલા(ગેસ) પર થી ઉતારી લો
- હવે એમાં મગફળી ના પાવડર ને નાખી ને ધીમા તાપે સરકી રીતે મિક્સ કરી લો .અને ઉતારી ને અલગ આકાર ની ચોકલેટ બનાવી ડો.

મસાલા મગફળી (આકૃતિ ૫)

સામગ્રી: સેકેલી મગફળીના દાણા -૨૦૦ ગ્રામ, ચણા નો લોટ - ૧૦૦ ગ્રામ, લાલ મરચા નો પાવડર - અડધો ચમ્મચ, ઘાણા જીરું નો પાવડર -૧ ચમ્મચ, હળદર -૧/૪ ચમ્મચ, આમચૂર નો પાવડર - અડધો ચમ્મચ, બેકીંગ સોડા - એક ચપટી, મીઠું - અડધો ચમ્મચ, મગફળીનું તેલ -૨ ચમ્મચ, પાની-૧-૨ કપ, ચાટ મસાલા

પ્રક્રિયા:

- ➔ એક કડાય માં તેલ ગરમ કરો . એક પલેટ માં ચાટ મસાલા ને મૂકી બાધી સામગ્રી ને મીક્સ કરી લો .
- ➔ મગફળી ના દાણા ને ચાર ભાગ માં વિભાજીત કરો કે એક ભાગ વાર ફર થી તાળી સકાય .
- ➔ હવે એમાં એટલું જ પાનીમિક્સ કરો કે દાણા ઉપર મસાલા ની પરત જામી જાય . પછી મસાલા વાડી મગફળી ને તેલ માં તળો કે ભૂરા રંગ ની થાય ત્યાં સુધી અને મગફળી ચોટી ગય હોય તો એને અલગ કરી લો . હવે તેલ માંથી કાઢી ને ચાટ મસાલા ઉપર ફેલાવી દો .
- ➔ ઠડી થયા પછી પરોસો એને વાયુ રોથક ડાબા માં ૧૦-૧૫ દિવસ સુધી રાખી સકાય છે.

મગફળીનું દૂધ (આકૃતિ ૬)

સામગ્રી: મગફળી-૨૫૦ ગ્રામ, ખાડ - ૧૫ ગ્રામ, પાની- ૧.૫ લીટર

પ્રક્રિયા

- ➔ મગફળીના દાણા ને થોડાં સેકીલો અને ઠંડા થયા પછી ફોતળા કાઢી લો . બધા દાણા ના બે ભાગ કરી લો અને અકુર કાથી લો અકુર કાઠવા માટે મોટી ગરજી થી ગાડી લો ને ખરાબ થયેલા દાણા ને અલગ કરી લો .
- ➔ મગફળી ના દાણા ને ઓછા તાપે પેસ્ટ બનાવા પીસી લો હવે આ પેસ્ટ માં પાનીમિક્સ કરી ને હવે ખાડ મિક્સ કરી ને ૨ મિનીટ દુથી થીમી ગતિ એ પછી વાધારી ને ગરમ કરો હવે આ મિશ્રણ ને ૧૦ મિનીટ સુધી મૂકી રાકો . એના પછી મિશ્રણ ને દૂધ નીકળવા માટે ગાડી લો
- ➔ કપડા માં વધેલા મગફળી ના દાણા ને હળવા અથવા બીજી અન્ય વસ્તુ માટે રાખી મુકો . દૂધ ને ગરમ કરી ઉપયોગ માં લો અને સુગંધ માટે જોયે તો અલચ્ચી નો પાવડર ઉપયોગ કરી સકાય છે.

મગફળી નું દહીં

સામગ્રી: મગફળી નું દૂધ, દહીં

પ્રક્રિયા: મગફળી ના દૂધ માં થોડું દહીં નાખી ને સારી રીતે મિક્સ કરો અને ૬ કલાક સુધી રાખી મુકો.

મગફળી નો હળવો (આકૃતિ ૭)

સામગ્રી: દૂધ નીકળી ને પછી વધેલું અવશેષ એક કપ, દૂધ નો પાવડર : એક કપ, ખાડ -૩/૪ મોટા ચમ્મચ, ધી - ૬ મોટા ચમ્મચ

પ્રક્રિયા

- ➔ મગફળી દૂધ ના અવશેષ , દૂધ નો પાવડર એક કપ ખાડ એક કડાય માં મિક્સ કરી ડો , એના પછી ધી ફેળવી ને લગાતાર હલાવતા રહે જયા સુધી પાત્ર માંથી અલગ ના થવા લાગે ત્યાં સુધી , મિશ્રણ કડાય થી અલગ થવા લાગે ત્યારે તેમાં ધી લગાવેલી થાળી માં નીકળી પછી થોડું ઠડુથવા દો ને પછી પીરસો .

નમકીન મગફળી (ખારી શીંગ) (આકૃતિ ૮)

સામગ્રી: મગફળી ના દાણા -૩૦૦ ગ્રામ, મીઠું - ૧૨ ગ્રામ, પાની- ૩૦૦ મિલીલીટર

પ્રક્રિયા

- ➔ મગફળી ના દાણા ને ૧૨ કલાક માટે મીઠું વાળા પાનીમાં (૪%) રાખી મુકો એના પછી પાનીમાંથી કાઢી લો ને સુકાવા દો . સુકવેલા દાણા ને ગરમ રેતી માં અથવા તો ઓવન માં આછા ભૂરા થવા દેવા દો . ફોતળા હટાવી ને પ્લાસ્ટિક ની કોથળી અથવા કાચ ની બારની માં રાખી મુકો.

મગફળી ની ચીકી (આકૃતિ ૯)

સામગ્રી: મગફળીના દાણા : ૨૫૦ ગ્રામ, ગોળ :૧૫૦ ગ્રામ, ધી :૧૦ ગ્રામ, પાની:૧૦ મિલીલીટર

પ્રક્રિયા

- ➔ મગફળીના દાણા ને થોડાં સેકીલો અને ફોતળા કાઢી લો . દાણા ના બે ભાગ કરી નાખો . કડાય માં ગોળ નાખો ને થોડો ઉકાળે ત્યાં સુધી ગરમ કરો પછી એમાં મગફળી ના ટુકડા નાખો ને સરખી રીતે હલાવો .
- ➔ એક થાળ પર ધી લગાવેલી થાળી માં ચીકી નીકળી પછી થોડું ઠડુ થવા દો અને ચોરસ આકાર માં કાપો પછી વાયુરોધક ડાબા માં રાખી શકાય છે.

મગફળીની કચોરી (આકૃતિ ૧૦)

સામગ્રી: મેંદો - ૧૦૦ ગ્રામ, પાની- ૧ કપ, મગફળીનું તેલ - ૫૦-૬ મિલીલીટર, મગફળીના દાણા - ૧૦૦ ગ્રામ, લાલ મરચા નો પાવડર - ૧ ચમ્મચ, ઘાણા જીરું નો પાવડર -૧ ચમ્મચ, આમચૂર નો પાવડર - ૧ ચમ્મચ, જીરું - ૧ ચમ્મચ, વરચાળી - ૧ ચમ્મચ, હિંગ પાવડર - ૧/૩ ચમ્મચ, મીઠું - સ્વાદાનુસાર, તળવા માટે મગફળી તેલ

પ્રક્રિયા

- ➔ લોટ બનવા માટે : મેંદા ને થોડો ગરમ તેલ માં નાખી ને સરખી રીતે મિક્સ કરી નાખો અને ધીમે ધીમે પર્યાપ્ત માત્ર માં પાનીમિક્સ કરી લોટ બાધી નાખો.

કચોરી ભરવા માટે: મગફળી ને ગરમ કરી ફોતળા કાઢી નાખો ને બારીક જેવું દડી લો પછી સામગ્રી ને સરખી માત્ર માં મિક્સ કરી લો.

તેયાર કરેલા મેંદા ના લોટ ને સરખા આકાર ના ૧૪-૧૫ ગોળી ઓ બનાવી લો ને મિશ્રણ ને બધા માં સરખી માત્ર માં ભરી નાખો . પ્રત્યેક ગોળી ઓ ને પૂરી નીજેમ ૮-૯ સેમી વ્યાસ માં વાનીલો. હવે આ પૂરી ને હલકા હાથે અને આગળી ઓ થી દબાવી ડો કચોરી જેવા આકાર માં બનાવી ને હવે એને ગરમ તેલ માં

તાળી લો. આછા ભૂરા રંગ આવે ત્યાં સુધી તાળો . કચોડી ને મગફળી ની ચટનીઅથવા ઈમલી કી ચટનીસાથે પરોસો . આ કચોડી ને વાયુરોધક ડાબા માં ૮-૧૦ દિવસ રાખી શકાય છે.

મગફળી ની રોટલી

સામગ્રી: ધવ :૪૫૦ ગ્રામ, મગફળી ના દાણા :૫૦ ગ્રામ

પ્રક્રિયા

- ➔ ઘઉં અને મગફળી ના દાણા ને બારીક લોટ જેવો મિશ્રણ કરી પાનીનાખો ને લોટ બનાવી લો . પછી ગોળી બનાવી ને રોટલી વાનીનાખો . આ રોટલી ને ધવ ની રોટલી ના જેમ સેકીનાખો

મગફળી ના ફલેક્સ (આકૃતિ ૧૧)

સામગ્રી: મગફળીના દાણા : ૩૦૦ ગ્રામ, મગફળીનું તેલ – ૧૦ ગ્રામ , લાલ મરચા નો પાવડર – ૫ ગ્રામ, મીઠું – ૩૪ ગ્રામ , કાળું મીઠું – ૪ ગ્રામ, આમચૂર નો પાવડર – ૩ ગ્રામ ,મરી -૨.૨ ગ્રામ, ગરમ મસાલો – ૨.૨ ગ્રામ

પ્રક્રિયા

- ➔ મીઠું વાળા પાની(૩૦ ગ્રામ) મગફળી ના દાણા ને આખી રાત પાલાડી રાખો .
- ➔ બીજા દિવસે પાનીમાંથી મગફળી નીકળી લો . હવે સાફ પાનીનાખી ને ૧૦ મિનીટ સુધી ઉકાળો .
- ➔ પાનીનીકળી ને ૨ પ્લાસ્ટિક નીકોથળી વચે ફેલાવી દો .હવે દરેક દાણા ને લાકડી ની હથોડી થી દબાવી દો અને ફલેક્સ બનાવી દો .
- ➔ હવે ફલેક્સ ને કડાય માં અથવા તો ઓવન ના સેકીનાખો . ગરમ ફલેક્સ ને બધા જ મસાલા ને તરત જ મિક્સ કરી લો .



આકૃતિ ૧:મગફળી નું માખણ



આકૃતિ ૨: મગફળી ની બરફી



આકૃતિ ૩:મગફળી ની ચટની



આકૃતિ ૪:મગફળીની ચોકલેટ



આકૃતિ ૫:મસાલા મગફળી



આકૃતિ ૬:મગફળીનું દૂધ



આકૃતિ ૭: મગફળી નો ફળવો



આકૃતિ ૮: નમકીન મગફળી (ખારી શીંગ)



આકૃતિ ૯: મગફળી ની ચીકી



આકૃતિ ૧૦: મગફળીની કયોરી



આકૃતિ ૧૧: મગફળી ના ફ્લેક્સ