



महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग



रानभाज्यांची माहिती पुस्तिका  
सन २०२०-२१



आयोजक

प्रकल्प संचालक आत्मा,  
चंद्रपूर.

जिल्हा अधिक्षक कृषि अधिकारी,  
चंद्रपूर.

## शुभ संदेश



जिल्ह्यातील ग्रामीण भागामध्ये मोठ्या प्रमाणात रानभाज्या आढळून येतात. रानभाज्या या पावसाळ्याच्या सुरुवातीला आढळून येत असून गुणधर्माने परिपूर्ण असल्याने आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय उपयुक्त आहेत. रानभाज्यामध्ये कंदभाज्या उदा. करांदे, कणगर, कडुकंद, कोनचाई, अळु इत्यादी. हिरव्या भाज्या उदा. तांदुळजा, काठेमाट, कुडा, टाकळा, कोरळा, कुरडु, घोळ, कवळा, लोथ इत्यादी. फळभाज्या उदा. करटोली, वाघेडी, चिचुडी, पायार, मोह, कपाळफोडी, काकड इत्यादी व फुलभाज्या उदा. कुडा, शेवळ, उळशी तसेच विदर्भातील तरोटा, कुड्याच्या शेंगा इत्यादी जिल्ह्यात आढळून येतात.

या दृष्टीने शहरी भागातील लोकांना रानभाज्यांची ओळख व्हावी, त्यांचे औषधी गुणधर्म सर्वसामान्य लोकांपर्यंत माहिती व्हावे याकरिता कृषि विभागाने हाती घेतलेल्या उपक्रमास मी सुयश चिंतीतो.

**“रानभाजी महोत्सव २०२०” ला शुभेच्छा !**

**मा. विजयभाऊ वडेद्विवार**

इतर मागासवर्ग,  
सामाजिक व शैक्षणिक मागास प्रवर्ग,  
विमुक्त जाती, भटक्या जमाती आणि  
विशेष मागास प्रवर्ग कल्याण,  
खार जमिनी विकास व मदत पुनर्वसन  
तथा पालकमंत्री चंद्रपूर जिल्हा.

## प्रस्तावना



मानवी आहारात प्रामुख्याने वनस्पतींचा समावेश असतो. धान्य, कडधान्य यांच्यानंतर मानवी आहारातील प्रमुख घटक म्हणजे भाजी. आपल्या आहारात भाजी म्हणून खोड, पाने, फळे, बिया, कंद, मुळे, फुले यांचा वापर केला जातो. भारतात भाजीच्या सुमारे ५५ प्रजाती आहेत. अलीकडील काळात बाजारपेठेत भाज्यांची मागणी मोठ्या प्रमाणात वाढली आहे. यामुळे भाजी उत्पादनात वाढ करण्यासाठी आज अमर्यादित प्रमाणात रासायनिक खतांचा, रासायनिक द्रव्यांचा वापर शेतकरी करित आहेत. यामुळे भाजी उत्पादनात, भाज्यांच्या प्रमाणात वाढ झाली आहे. पण त्यांची नैसर्गिक चव, प्रतिकारशक्ती कमी होत चालली आहे.

भारतातील जंगली आणि पहाडी भागात सुमारे ४२७ आदिवासी जमाती आहेत. पैकी महाराष्ट्रात ४७ जमाती आहेत. जगभरात वनस्पतींच्या ३२ लाख ८३ हजार प्रजाती असून भारतीय आदिवासी १५३० पेक्षा अधिक वनस्पती त्यांच्या दैनंदिन जीवनात खाण्यासाठी वापरतात. यात १४५ कंद, ५२१ हिरव्या भाज्या, १०१ फुलभाज्या, ६४७ फळभाज्या, ११८ बियाण्यांच्या व सुकामेव्यांच्या प्रजाती आहेत.

पावसाळ्यात विविध गुणधर्म असणाऱ्या अनेक वनस्पती उगवतात. त्यातील अनेक वनस्पती खाण्याजोग्या असतात. या वनस्पती आदिवासींनी व शेतकऱ्यांनी शोधून काढल्या आणि अनेक पिढ्यांपासून त्या जपल्याही. या रानभाज्यांची ओळख आणि त्यांचा आस्वाद घेण्याची संधी उपलब्ध होणार आहे.

रानभाजी वनस्पतींपासून विविध पदार्थ बनवितात. भाज्यांचा रस्सा तयार करण्यापासून तर उकळून, भाजून, वरण, भजी आदी खाद्यपदार्थ यांपासून तयार केले जाते. एवढेच नव्हे, तर पोळ्यांसाठीही याच वनस्पती वापरतात. सुमारे १४ वनस्पती या मधुमेह, पोटदुखी, खोकला आदींवरही औषधी म्हणून, तर काही वनस्पती गर्भवती आणि बालकांसाठी अतिशय उपयुक्त ठरल्या आहेत.

रानभाज्यांबाबत शहरातील नागरीकांमध्ये मोठी उत्सुकता असते. या भाज्यांची ओळख आणि त्यांचे गुणधर्म जाणून घेण्यासाठी चंद्रपूर येथे ११ ऑगस्ट २०२० रोजी रानभाज्या मेळाव्याचे आयोजन करण्यात आले आहे.

नेत्रसुखद, आल्हाददायी, आरोग्यकारक, निसर्गस्नेही व पर्यावरणपोषक जैवविविधतेच्या या रानभाजी महोत्सवाच्या यशस्वीतेकरिता मी शुभेच्छा देतो.

डॉ. कुणाल खेमणार (भा.प्र.से.)

जिल्हाधिकारी तथा

अध्यक्ष आत्मा नियामक मंडळ, चंद्रपूर.

# अनुक्रमणिका

अ.क्र.	रानभाजीचे नाव	पृष्ठ क्रमांक
१	करटोली/काटवल	१
२	दिंडा	२
३	टाकळा/तरोटा	३
४	कुडा	४
५	आंबुशी	५
६	पाथरी/पातुर	६
७	शेवगा	७-८
८	अळु/धोपा	९-१०
९	केना	११-१२
१०	पानांचा ओवा	१३
११	कपाळफोडी	१४
१२	बांबु	१५-१६
१३	खापरफुटी	१७
१४	कुरडू	१८
१५	आघाडा	१९
१६	काटेमाट	२०
१७	चिवळ	२१
१८	घोळभाजी	२२
१९	अंबाडी	२३
२०	मटारु	२४-२५
२१	पिंपळ	२६
२२	भुई आवळा	२७
२३	सुरण	२८
२४	कवठ	२९-३०
२५	उंबर	३१



महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
करटोली



शास्त्रीय नाव — Momordica dioica      कुळ — Cucurbitaceae  
स्थानिक नाव — काटोली, रानकारली, करटोली, काटवल  
उपयुक्त भाग — फळ  
आढळ — चंद्रपूर, सावली, मुल, वरोरा, भद्रावती, चिमूर, नागभिड, ब्रम्हपुरी, सिंदेवाही, राजुरा, जिवती, गोंडपिपरी, पोंभुर्णा

पाककला —  
करटोली/काटवल ची भाजी

साहित्य — हिरवी कोवळी करटुली, आले खोबरे अर्धी वाटी, बारीक चिरलेला कांदा एक वाटी, हिंग, मोहरी, मीठ, जिरे, हळद, दोन चिरलेल्या मिरच्या, लाल तिखट, साखर तेल इत्यादी.

कृती —

- करटुल्यांचे अर्धे भाग करुन त्यातील बिया व गर काढून टाकावा.
- नंतर बटाट्याचे काप केल्याप्रमाणे करटुली चिरुन घ्यावीत.
- पॅनमध्ये तेल गरम करुन हिंग, मोहरी व थोडेसे जिरे टाकून फोडणी घालावी.
- त्यात चिरुन घेतलेल्या हिरव्या मिरच्या टाकाव्यात.
- नंतर त्यात कांदा, मीठ, थोडेसे लाल तिखट व हळद घालुन चांगले परतावे.
- चिरलेली करटुली त्यात घालुन पुन्हा परतावीत. झाकण ठेवून चांगली वाफ येऊ द्यावी.
- नंतर झाकण काढून मंद गॅसवर पाणी न घालता ३ ते ४ मिनिटे भाजी परतावी व नंतर वरुन ओले खोबरे व थोडी साखर घालावी.





महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
दिंडा



शास्त्रीय नाव	—	Leea macrophylla	स्थानिक नाव	—	ढोलसमुद्रिका
कुळ	—	Leeaceae	उपयुक्त भाग	—	पाने
पाककला	—				

दिंड्याची भाजी

साहित्य — एक जुडी दिंडे, अर्धा वाटी मोड आलेले वाल, एक कांदा, सहा सलून पाकळ्या, थोडासा गुळ, आमसुल/कोकम, दोन चमचे खिसलेले आले खोबरे, कोथिंबीर, फोडणीला मोहरी, जिरे, हिंग, हळद, मीठ, तेल.

कृती —

- दिंड्याचे देठ शेवग्याच्या शेंगाप्रमाणे दिसेपर्यंत सोला.
- नंतर चिरून धुऊन घ्या, तेल एका कढईत गरम करून मोहरी, जिरे व हिंग टाका.
- नंतर त्यात कांदा, लसुन टाका. गुलाबी झाल्यावर त्यात गरम मसाला व चिरलेली भाजी टाका.
- झाकण टाकून मंद आचेवर ठेवा. भाजी शिजल्यावर त्यात गुळ, कोकम, कोथिंबीर व ओले खोबरे, मीठ टाका.



महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
टाकळा



शास्त्रीय नाव	—	Cassia Tora	इंग्रजी नाव	—	Foetid Cassia
कुळ	—	Caesalpinaceae	स्थानिक नाव	—	तरोटा, तरवटा
उपयुक्त भाग	—	पाने			
आढळ	—	चंद्रपूर, मुल, सावली, भद्रावती, चिमूर, नागभिड, ब्रम्हपुरी, सिंदेवाही, राजुरा, कोरपना, गोंडपिपरी, पोंभुर्णा			
पाककला	—				

तरोटा भाजी

साहित्य — तरोटा/टाकळ्याची भाजी, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर

कृती —

- एक पातेले घेऊन त्यात एक ग्लास पाणी व खुडलेली भाजी उकळून घ्यावे.
- नंतर त्यातील पाणी नितळून घ्यावे.
- नंतर एक पातेले घेऊन त्यात आपल्याला पाहिजे तेवढे तेल, गरम करुन त्यात बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर तळून घ्यावे.
- नंतर त्यामध्ये भाजी टाकुन शिजु द्यावे. नंतर कोथींबीर टाकावे. अशा प्रकारे आपल्या आवडीची भाजी तयार होईल.
- मेथीच्या भाजीसारखीच टाकळ्याची भाजी करतात किंवा आपल्या आवडीनुसार भाजी बनवू शकता.
- हि औषधी तणभाजी असल्याने त्यात साधे मसाले (हिरवी, मिरची, तेल, मिठ) घालुन भाजी बनवावी.



महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
कुडा



शास्त्रीय नाव	—	Holarrhena pubescens		
इंग्रजी नाव	—	Konesi Bark Tree	कुठ	— Apocynaceae
स्थानिक नाव	—	पांढरा कुडा		
आढळ	—	बल्लारपूर, वरोरा, भद्रावती, चिमूर, जिवती		
पाककला	—			
कुडा फुले भाजी				
साहित्य	—	कुडा फुले, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर		

कृती —

- एक पातेले घेउन त्यात एक ग्लास पाणी व कुडाची फुले उकळून घ्यावे.
- नंतर त्यातील पाणी नितळून घ्यावे.
- नंतर एक पातेले घेउन त्यात आपल्याला पाहिजे तेवढे तेल, गरम करुन त्यात बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद तळून घ्यावे.
- नंतर त्यामध्ये अकळलेले कुडाची फुले टाकुन शिजु द्यावे. नंतर कोथींबीर टाकावे. अशा प्रकारे आपल्या आवडीची कुडाची फुलेची भाजी तयार होईल.





महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
आंबुशी



शास्त्रीय नाव	—	<b>Oxalis Corniculata</b>
इंग्रजी नाव	—	<b>Indian Sorrel</b>
कुळ	—	<b>Oxalidaceae</b>
स्थानिक नाव	—	आंबुटी, आंबाती आंबटी, भुईपरपटी इ.
आढळ	—	चिमूर, भद्रावती

पाककला :-

साहित्य — आंबुशीची पाने, तुरडाळ (किंवा मुग, मसुरडाळ), दाणेकुट, हिरव्या मिरच्यांची पेस्ट, तेल, डाळीचे पीठ, लसुन पाकळ्या, मोहरी, हिंग, हळद, गुळ इ.

कृती —

- तेलाच्या फोडणीत लसून परतुन घेणे
- आंबुशीची भाजी व डाळ कुकुरमध्ये शिजवून, घोटून त्यात डाळीचे पीठ लावावे.
- फोडणीत भाजी घालावी. वाटलेली मिरची पेस्ट, मीठ, दाणेकुट व गुळ घालुन शिजवावी.



महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
पाथरी



शास्त्रीय नाव	—	Launea procumbens	कुळ	—	ऑस्ट्रोएसी
उपयुक्त भाग	—	पाने			
कालावधी	—	वर्षभर (फुले : नोव्हेंबर - डिसेंबर)			
आढळ	—	सावली, वरोरा, नागभिड, सिंदेवाही			

पाककला -

पातुर ची भाजी

साहित्य — पाथरीची चिरलेली भाजी, ताक, मीठ, हिरवी मिरची, लाल मिरची, साखर, चणाडाळ, शेंगदाणे, बेसन, तेल, मेथी, मोहरी, हिंग, हळद, जिरे इ.

कृती —

- पाथरीची चिरलेली भाजी उकडून घ्यावी व पाणी टाकून द्यावे.
- डाळ, दाणे, भिजवून तासाभराने दाणे, डाळ वेगवेगळे शिजवावे.
- पाथरीची भाजी शिजवून घ्यावी. तेव्हाच मीठ, साखर, बेसन व ताक घालून एकजीव करावे.
- डाळ, दाणे घालावे. फोडणीत दोन्ही मिरच्या व इतर साहित्य घालून त्यात एकजीव केलेली भाजी ओतावी व ढवळत राहून उकळावे.
- ताकाऐवजी चिंचेचा कोळ व गुळ घालूनही भाजी करता येईल.





महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
शेवगा



जिल्हा अधिक्षक कृषि अधिकारी, चंद्रपूर.

शास्त्रीय नाव	—	Moringa oleifera	कुळ	—	मारिंगेएसी
उपयुक्त भाग	—	पाने, शेंगा, फुले, मुळ			
कालावधी	—	वार्षिक (वृक्ष) बहार	—	जानेवारी ते एप्रिल	
आढळ	—	चंद्रपूर, बल्लारपूर, मुल, सावली, वरोरा, भद्रावती, चिमूर, कोरपना, जिवती			

पाककला -

शेवगा पराठा

साहित्य - शेवग्याची कोवळी पाने साधारण दहा, तांदळाचे पीठ चार कप, तिखट, मीठ, हळद.

कृती-

- शेवग्याची पाने कोवळी घ्यावे
- नंतर त्यात ४ कप तांदळाचे पीठ घ्यावे.
- नंतर एका वाट्यात पीठ व पाणी घेऊन त्यात अर्धा ग्लास पाणी मिसळून ते पीठ मळून घ्यावे व त्यात तिखट, मीठ, व हळद मिसळून घ्यावे.
- नंतर त्याचे पराठ्याची आकारानुसार जाड पोळी तयार करून तव्यावर पूर्ण शिजेपर्यंत काळपट होईपर्यंत शिजवून घ्यावे. अशा प्रकारे सुंदर चविष्ट पराठे तयार करावेत.

शेवगा भाजी

साहित्य — अर्धा किलो शेवगा शेंगा, चिरलेला बारीक कांदा, लसुन पाकळ्या, मटन मसाला, हळद, मीठ, गोडा मसाला, तेल, टमाटर

कृती-

- प्रथम शेंगाचे टरफल शिलुन घ्यावे व आतील कोवळा भाग काढून घ्यावा व त्याचे दोन इंच आकाराचे तुकडे करावे.
- नंतर गॅसवर एका पातेल्यात तेलात कांदा व लसुन टाकावे.
- नंतर वाटलेला मटन मसाला, हळद, मीठ, गोडा मसाला, टमाटर, टाकून मिश्रणाला तेल सुटेपर्यंत शिजवून घ्यावे.
- नंतर त्यात कापलेला शेंगा टाकून शिजेपर्यंत ढवळत राहावे साधारण 20 ते 25 मिनिटे नंतर भाजी बघावी शेंगा हाताने दाबल्यास मऊ लागतात. अशाप्रकारे स्वादिष्ट व रुचकर शेवगा शेंगा भाजी बनवावी.





महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
अळु



जिल्हा अधिक्षक कृषि अधिकारी, चंद्रपूर.

शास्त्रीय नाव — Colocasia esculenta कुळ — Araceae

स्थानिक नाव — आरवी, धोपा

आढळ — ब्रम्हपुरी, राजुरा, कोरपना

पाककला —

अळुची पानांची वडी-

साहित्य — अळुची पाने, बेसन, तेल, तिखट, मीठ, हळद.

कृती —

- सर्वात प्रथम बेसन गव्हाच्या पिठाप्रमाणे मळून घ्यावे.
- त्यामध्ये चवीनुसार तिखट, मिठ, हळद मिसळून घ्यावे.
- मळलेले बेसन पीठ अळुच्या प्रत्येक पानावर पसरवून त्वरित अळुची पाने एकावर एक ठेऊन गुंडाळून घ्यावे.
- नंतर आळुच्या पानाच्या गुंडाळ्या वाफेवर शिजवून घ्यावे.
- नंतर त्याचे बारीक तुकडे किंवा वड्या करून तव्यावर तेलात टाकून तळून घ्यावे.
- अशा प्रकारे अळुच्या पानांची स्वादवडी तयार होईल.

अळुची पानांची भाजी

साहित्य — अळुची पाने, बेसन, तेल, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, मिरची, बारीक चिरलेला कांदा, कोथींबीर

कृती —

- सर्वात प्रथम बेसन गव्हाच्या पिठाप्रमाणे मळून घ्यावे.
- त्यामध्ये एक चमचा हळद व एक चमचा मिठ मिसळून घ्यावे.
- मळलेले बेसन पीठ अळुच्या पानावर पसरवून त्वरित अळुची पाने गुंडाळून घ्यावे.
- नंतर आळुच्या पानाच्या गुंडाळ्या वाफेवर शिजवून नंतर तेलामध्ये तळून घ्यावे.
- नंतर त्याचे बारीक तुकडे करून घ्यावे.
- नंतर भाजी करण्यासाठी एक पातेले घेऊन त्यामध्ये आपल्याला पाहिजे तेवढे तेल, जिरा, तिखट, गरम मसाला, कांदा टाकून तळून घ्यावे नंतर त्यामध्ये आळुची तुकडे किंवा वड्या टाकून शिजवून घ्यावे. अशा प्रकारे अळुच्या पानांची भाजी तयार होईल.



महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
केना



जिल्हा अधिक्षक कृषि अधिकारी, चंद्रपूर.

शास्त्रीय नाव — Commelina Benghalensis

कुळ — कॉमिलीनिएसी स्थानिक नाव — केना

उपयुक्त भाग — पाने कालावधी — पावसाळा

आढळ — चंद्रपूर, सावली, भद्रावती, चिमूर, नागभिड, सिंदेवाही, कोरपना, जिवती.

पाककला —

केनाचे वडे

साहित्य —केना, तांदळाचे पिठ, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर

कृती —

- एक पातेले घेउन त्यात कापलेली केना भाजी घेऊन त्यात तांदळाचे पिठ, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर टाकुन व आवश्यकतेनुसार पाणी टाकुन मळुन घ्यावे.
- नंतर एक कढई घेउन त्यात तेल गरम करुन त्यात वरील मिश्रणाचे वडे बनवुन लालसर होईपर्यंत तळून घ्यावे.
- अशा प्रकारे आपल्या आवडीची वडे तयार होतील.

केनाचे थालीपिठ

साहित्य — केना, तांदळाचे पिठ, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर, ओवा, तीळ.

कृती —

- एक पातेले घेउन त्यात कापलेली केना भाजी घेऊन त्यात तांदळाचे पिठ, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर, ओवा, तीळ टाकुन व आवश्यकतेनुसार पाणी टाकुन पातळ मिश्रण करावे.
- नंतर गॅसवर तवा गरम करुन त्यावर 1 चमच तेल टाकुन त्यावर वरील मिश्रण टाकुन वर्तुळाकृती पसरवावे व त्याला झाकुन घ्यावे.
- काही वेळानंतर झाकणी काढुन त्याला पलटवुन पुन्हा एक चमच तेल टाकुन शिजवावे.
- अशा प्रकारे आपल्या आवडीची केनाचे थालीपीठ तयार होतील.





सत्यमेव जयते

महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
पानांचा ओवा



शास्त्रीय नाव — **Plectranthus amboinicus**

इंग्रजी नाव — **Aromatic Coleus**

उपयुक्त भाग — पाने

आढळ — वरोरा

साहित्य — पानाचा ओवा पाने, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर

कृती —

- एक पातेले घेऊन त्यात एक ग्लास पाणी व खुडलेली भाजी उकळून घ्यावे.
- नंतर त्यातील पाणी नितळून घ्यावे.
- नंतर एक पातेले घेऊन त्यात आपल्याला पाहिजे तेवढे तेल, गरम करून त्यात बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर तळून घ्यावे.
- नंतर त्यामध्ये भाजी टाकून शिजु द्यावे. नंतर कोथींबीर टाकावे. अशा प्रकारे आपल्या आवडीची भाजी तयार होईल.



सत्यमेव जयते

महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
कपाळफोडी



शास्त्रीय नाव	—	Physalis Pubescens	कुळ	—	सॅपिडिएसी
स्थानिक नाव	—	फोफांडा	उपयुक्त भाग	—	पाने
कालावधी	—	वार्षिक (वेलवर्गीय फुले : ऑक्टोंबर - डिसेंबर)			
आढळ	—	चिमूर, कोरपना, जिवती			
पाककला	-				

**साहित्य** — कपाळफोडीची पाने, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर

**कृती** —

- कपाळफोडीची पाने स्वच्छ धुऊन चिरून घ्यावीत.
- एक पातेले घेऊन त्यात एक ग्लास पाणी व चिरलेली भाजी उकळून घ्यावी.
- नंतर त्यातील पाणी नितळून घ्यावे.
- नंतर एक पातेले घेऊन त्यात आपल्याला पाहिजे तेवढे तेल, गरम करून त्यात बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर तळून घ्यावे.
- नंतर त्यामध्ये भाजी टाकून मंद गॅसवर शिजू द्यावे. नंतर कोथींबीर टाकावे. अशा प्रकारे आपल्या आवडीची भाजी तयार होईल.



महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
बांबु



जिल्हा अधिक्षक कृषि अधिकारी, चंद्रपूर.



शास्त्रीय नाव	—	Bambusa Arundinacea		
इंग्रजी नाव	—	Spiny Thorny Bamboo	कुळ	— Poaceae
स्थानिक नाव	—	बांबु कोंब, वासते, वायदे, कासेट काष्ठी		
उपयुक्त भाग—	कोवळे कोंब	कालावधी	—	पावसाळा
आढळ	—	चंद्रपूर, सिंदेवाही, जिवती, कोरपना, चिमूर		
पाककला	—			

### बांबुचे वायदेची भाजी

**साहित्य** — बांबुचे कोवळे कोंब, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथिंबीर

#### कृती —

- कोवळे कोंब निवडून त्याचा वरील पापुद्रा सोलून काढावे. नंतर गर गरम पाण्यात उकळून घेवून २ ते ३ पाण्याने स्वच्छ धुवून किसून बारीक करावे.
- नंतर गॅसवर पातेले घेऊन त्यात आवश्यकतेनुसार तेल टाकून त्यात कापलेली बारीक चिरलेला कांदा व्यवस्थित परतुन घ्यावे नंतर मिरची, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर टाकून परतुन घ्यावे.
- नंतर त्यात किसून काढलेला बारीक गर त्यात ओतावे व छान मिश्रण एकत्र करुन घ्यावे व मंद आचेवर शिजवून घ्यावे.
- आपल्या आवडीची रुचकर व स्वादिष्ट भाजी तयार होईल.

### बांबुचे वायद्याचे वडे

**साहित्य** — बांबुचे कोवळे कोंब, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, कोथिंबीर

#### कृती —

- कोवळे कोंब निवडून त्याचा वरील पापुद्रा सोलून काढावे. नंतर गर गरम पाण्यात उकळून घेवून २ ते ३ पाण्याने स्वच्छ धुवून किसून बारीक करावे.
- तांदळाचे पिठ घेऊन त्यात ओवा, मिरची पेस्ट, तिखट, मीठ, हळद, कांदा, कोथिंबीर, कडीपत्ता व बांबुच्या वायद्याचा बारीक लगदा त्यात टाकून मिश्रण एकत्र करुन घ्यावे.
- त्यानंतर त्याचे वडे तयार करावे व गरम तेलात टाकून व्यवस्थित तळून घ्यावे.





महाराष्ट्र शासन

कृषि विभाग

## खापरखुटी ची भाजी



शास्त्रीय नाव	—	Boerthavia diffusa
स्थानिक नाव	—	खापरखुटी
उपयुक्त भाग	—	पाने
आढळ	—	ब्रम्हपुरी
पाककला	—	

### खापरखुटी ची भाजी

साहित्य — खापरखुटी ची भाजी, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर

### कृती —

- सर्वप्रथम खपरखुटीची खुडलेली भाजी धुवून घ्यावे.
- नंतर एक पातेले घेउन त्यात आपल्याला पाहिजे तेवढे तेल, गरम करुन त्यात बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर तळून घ्यावे.
- नंतर त्यामध्ये भाजी टाकुन शिजु द्यावे. नंतर कोथींबीर टाकावे. अशा प्रकारे आपल्या आवडीची भाजी तयार होईल.



सत्यमेव जयते

महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
कुरडू



शास्त्रीय नाव — Celosia Argentina

उपयुक्त भाग — पाने, बिया

आढळ — बल्लारपूर

पाककला —

कुरडूची भाजी

साहित्य — कुरडू पाने, दोन कांदे, पाच लसुन पाकळ्या, तीन मिरच्या, पाव चमचा हिंग, अर्धा चमचा हळद, एक टोमॅटो, पाव वाटी ओले खोबरे, चवी पुरते मीठ, अर्धा चमचा साखर, २ चमचे तेल इ.

कृती —

- भांड्यात तेल गरम करुन लसुन, मिरची फोडणीला टाकावी मग हिंग, हळद, कांदा घालुन जरा परतावे.
- लगेच टोमॅटो आणि कुरडूची चिरलेली भाजी टाकावी.
- मग झाकण ठेवून जरा शिजु द्यावे.
- थोड्या वेळाने ढवळून त्यात मीठ, साखर घालावी. परत ढवळून ३-४ मिनीटांनी ओले खोबरे घालावे.

जिल्हा अधिक्षक कृषि अधिकारी, चंद्रपूर.



महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
आघाडा



शास्त्रीय नाव — *Achyarnthes aspera*

उपयुक्त भाग — कोवळी पाने, बिया

पाककला -

आघाडची भाजी

साहित्य — आघाड्याची कोवळी पाने, लसून, कांदा, डाळीचे पीठ, तेल, तिखट, मीठ, फोडणीचे साहित्य इ.

कृती —

- आघाड्याची पाने धुवून, चिरून घ्यावीत.
- कढईत तेल घेऊन त्यात फोडणी करून घ्यावी.
- लसणाच्या पाकळ्या घालाव्यात. नंतर चिरलेली भाजी, तिखट, मीठ घालून चांगली वाफ येऊ द्यावी.
- भाजी अर्धवट शिजल्यावर डाळीचे पीठ हळुहळु भुरभुरत टाकावे.
- सतत भाजी हलवावी. एकसारखे हलवत राहिल्याने भाजी मोकळी होईल. भाजी मंद गॅसवर शिजवून घ्यावी.





महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
काटेमाट



शास्त्रीय नाव — *Amaranthus viridis*

स्थानिक नाव — काटेमाट

आढळ — बल्लारपूर, गोंडपिपरी, पोंभुर्णा

पाककला -

काटेमाटची भाजी

साहित्य — काटेमाट, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर

कृती —

- एक पातेले घेऊन त्यात एक ग्लास पाणी व खुडलेली भाजी उकळून घ्यावे.
- नंतर त्यातील पाणी नितळून घ्यावे.
- नंतर एक पातेले घेऊन त्यात आपल्याला पाहिजे तेवढे तेल, गरम करुन त्यात बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर तळून घ्यावे.
- नंतर त्यामध्ये भाजी टाकुन शिजू द्यावे. नंतर कोथींबीर टाकावे. अशा प्रकारे आपल्या आवडीची भाजी तयार होईल.





महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
चिवळ



शास्त्रीय नाव — Portulaca quadrifida

आढळ — चंद्रपूर,

पाककला —

उपयुक्त भाग — पाने

### चिवळ भाजी

साहित्य — चिवळ भाजी, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हिंग, हळद, टमाटर, कोथींबीर

कृती —

- चिवळीची भाजी नीट निवडून घ्या. अगदी पानं पानं घ्यायची गरज नाही. पण त्याची मुळं काढून टाका आणि फक्त कोवळे देठ ठेवा.
- नंतर ही भाजी स्वच्छ धुवून घ्या. धुतल्यावर जराशी कोरडी करून बारीक चिरून घ्या.
- कढईत तेलाची फोडणी करा. त्यात हिंग घाला. त्यावर कांदा घालून मध्यम आचेवर कांदा चांगला मऊ होईपर्यंत शिजु घ्या.
- कांदा शिजत आला की लसून-मिरचीचं वाटण घाला. ते परता.
- खमंग वास आल्यावर हळद आणि मुगडाळ घाला आणि त्यावर भाजी घाला. नीट हलवून घ्या.
- त्यात तिखट आणि मिठ घाला. परत हलवून घ्या आणि झाकण ठेवून भाजी शिजवा. मुगडाळ हलकी शिजवा फार गाळ करू नका.



सत्यमेव जयते

महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
घोळभाजी



शास्त्रीय नाव — Portulaca Oleracea

इंग्रजी नाव — Benghal Deflower

कालावधी — जुन ते सप्टेंबर

आढळ — राजुरा, कोरपना, गोंडपिपरी, पोंभुर्णा

पाककला —

घोळ भाजी

साहित्य — घोळ भाजी, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर

कृती -

- घोळेची तेलावर परतुन अथवा पीठ पेरुन पातळ भाजी करतात. मात्र भाजी करण्यापुर्वी पाने गरम पाण्यातुन काढून घ्यावीत. शिवाय भाजीच्या रुक्षपणामुळे फोडणीला तेल जरासे अधिक लागते.
- घोळीची सुकी अथवा पातळ भाजी करतात.



महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
अंबाडी



शास्त्रीय नाव — Hibiscus Sabdariffa

कुळ — मालवेसी

उपयुक्त भाग — पाने, बिया

आढळ — चंद्रपूर

पाककला -

साहित्य — अंबाडीची पाने, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर

कृती —

- एक पातेले घेऊन त्यात एक आवश्यकतेनुसार पाणी टाकून तुर डाळ किंवा चण्याची डाळ शिजवावी.
- नंतर एक पातेले घेऊन त्यात आपल्याला पाहिजे तेवढे तेल, गरम करून त्यात बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर तळून घ्यावे.
- नंतर त्यामध्ये भाजी टाकून शिजु द्यावे. शिजविलेली डाळ ओतावी मध्यम आचेवर त्याला व्यवस्थित शिजु द्याने. नंतर कोथींबीर टाकावे. अशा प्रकारे आपल्या आवडीची अंबाडीचे वरण तयार होईल.





महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
मटारु



जिल्हा अधिक्षक कृषि अधिकारी, चंद्रपूर.



## शास्त्रीय नाव :- *Dioscorea bulbifera* Linn

कुळ — *Dioscoreaceae*

उपयुक्त भाग — पाने, फळे

पाककला -

मटारु भाजी

साहित्य — मटारु, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर, मसाला

कृती —

- एक पातेले घेऊन त्यात पाणी घेऊन मटारु मिठ घालुन उकळुन घ्यावे.
- नंतर मटारुला सोलुन बारीक तुकडे करुन घ्यावे.
- नंतर एक पातेले घेऊन त्यात आपल्याला पाहिजे तेवढे तेल, गरम करुन त्यात बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मिठ, हळद, व मसाला तळून घ्यावे.
- नंतर त्यामध्ये मटारुचे बारीक तुकडे टाकुन शिजु द्यावे. नंतर कोथींबीर टाकावे. अशा प्रकारे आपल्या आवडीची मटारुची भाजी तयार होईल.

पाककला —

मटारुच्या पानांची वडी-

साहित्य — मटारुची कोवळी पाने, बेसन, तेल, तिखट, मीठ, हळद.

कृती —

- सर्वात प्रथम बेसन गव्हाच्या पिठाप्रमाणे मळुन घ्यावे.
- त्यामध्ये चवीनुसार तिखट, मिठ, हळद मिसळुन घ्यावे.
- मळलेले बेसन पीठ मटारुच्या प्रत्येक पानावर पसरवुन त्वरित मटारुची कोवळी पाने एकावर एक ठेऊन गुंडाळून घ्यावे.
- नंतर मटारुच्या पानाच्या गुंडाळ्या वाफेवर शिजवून घ्यावे.
- नंतर त्याचे बारीक तुकडे किवा वडया करुन तव्यावर तेलात टाकुन तळून घ्यावे.
- अशा प्रकारे अळुच्या पानांची स्वादवडी तयार होईल.



महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
पिंपळ



शास्त्रीय नाव - *Ficus religiosa*  
कुळ - Moraceae  
उपयुक्त भाग - कोवळी पाने  
आढळ - ब्रम्हपुरी

इंग्रजी नाव - Piple  
स्थानिक नाव - अश्वत्थ, पिप्पल, बोधिम

पाककला -

पिंपळाच्या पानांची भाजी

साहित्य - २ वाट्या पिंपळाची देठासहीत कोवळी पाने, थोडी चिंच, चार लसून पाकळ्या, चार हिरव्या मिरच्या, तेल, मीठ इ.

कृती -

- पाने धुऊन, चिरून घ्यावीत.
- लसून पाकळ्या ठेचून घ्याव्यात. हिरव्या मिरच्या चिरून घ्याव्यात.
- चिरलेली पाने वाफवून घ्यावीत. पाणी टाकून द्यावे.
- तेलात ठेचलेली लसून व चिरलेली हिरवी मिरची.
- नंतर वाफवलेली भाजी घालावी. चिंच घालावी.
- चवी पुरते मीठ घालून भाजी शिजवून घ्यावी.



महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
भुई आवळी



शास्त्रीय नाव	-	Phyllanthus amarus
कुळ	-	Euphorbiaceae
स्थानिक नाव	—	भुई आवळा
उपयुक्त भाग	-	पाने
आढळ	—	चंद्रपूर, भद्रावती, चिमूर, कोरपना,

पाककला -

पिंपळाच्या पानांची भाजी

साहित्य —दोन वाट्या निवडून स्वच्छ केलेली भाजी, अर्धी वाटी तुर, मसुर किंवा मुंगडाळ, दाण्याचे कुट, हिरव्या मिरचीची पेस्ट, तेल, डाळीचे पीठ, ८-१० लसुन पाकळ्या, मोहरी, हिंग व गुळ इ.

कृती —

- तेलाच्या फोडणीत लसुन परतावा.
- भाजी व डाळ कुकरमध्ये शिजवून घोटून त्यात डाळीचे पीठ लावावे.
- नंतर फोडणीत भाजी घालावी.
- मिरची पेस्ट, मीठ, दाणेकुट व थोडासा गुळ घालुन भाजी शिजवावी.



महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
सुरण



शास्त्रीय नाव	—	Amorphophallus paeoniifolius
कुळ	—	अरेएसी
उपयुक्त भाग	—	कंद, मुळ, पाने इ.
आढळ	—	चंद्रपूर, मुल, भद्रावती, चिमूर, ब्रम्हपुरी, राजुरा, जिवती, गोंडपिपरी, पोंभुर्णा

पाककला -

सुरण भाजी

साहित्य — एक किलो सुरण, अर्धा किलो चिचेचा पाला, अर्धा किलो पेरुचा पाला, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर, मसाला

कृती —

- एक पातेले घेऊन त्यात पाणी घेऊन सुरण, चिचेचा पाला, पेरुचा पाला व मिठ घालुन उकळुन घ्यावे.
- नंतर सुरणाचे तुकडे करुन घ्यावे.
- नंतर एक पातेले घेऊन त्यात आपल्याला पाहिजे तेवढे तेल, गरम करुन त्यात बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मिठ, हळद, व मसाला तळून घ्यावे.
- नंतर त्यामध्ये सुरणाचे तुकडे टाकुन शिजु द्यावे. नंतर कोथींबीर टाकावे. अशा प्रकारे आपल्या आवडीची सुरणाची भाजी तयार होईल.





महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
कवठ



जिल्हा अधिक्षक कृषि अधिकारी, चंद्रपूर.

**शास्त्रीय नाव :- Limonia acidissima**

**कुळ - Rutaceae**

**उपयुक्त भाग - फळे**

**पाककला -**

**कवठाची चटणी**

**साहित्य -** कच्चे कवठ, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, तीळ

**कृती -**

- कच्चे कवठ घेऊन त्याचा गर चमच्याने काढून घ्यावा.
- गराचा बारीक लगदा करून घ्यावा.
- नंतर एक पातेले घेऊन त्यात आपल्याला पाहिजे तेवढे तेल, गरम करून त्यात बारीक चिरलेला कांदा, लसुन, जिरा, तिखट, मिठ, हळद, व तिळ टाकून परतून घ्यावे.
- नंतर त्यामध्ये कवठाचा गर टाकून शिजु द्यावे. अशा प्रकारे आपल्या आवडीची कवठाची चटणी तयार होईल.



महाराष्ट्र शासन  
कृषि विभाग  
उंबर



शास्त्रीय नाव — Ficus racemosa

उपयुक्त भाग — फळे, साल, मुळ, पाने

कालावधी — पावसाळा, उन्हाळा

आढळ — राजुरा

साहित्य — उंबराची कच्ची फळे, तेल, बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर, कोथींबीर

कृती —

- एक पातेले घेऊन त्यात एक ग्लास पाणी व उंबरे उकळून घ्यावे.
- नंतर त्यातील पाणी नितळून घ्यावे.
- नंतर त्यामध्ये उकळलेल्या उंबराचे उंबराचे तुकडे करून काप करावे.
- नंतर एक पातेले घेऊन त्यात आपल्याला पाहिजे तेवढे तेल, गरम करून त्यात बारीक चिरलेला कांदा, मिरची, लसुन, जिरा, तिखट, मीठ, हळद, टमाटर तळून घ्यावे.
- नंतर त्यामध्ये मध्यम आचेवर शिजु द्यावे. नंतर कोथींबीर टाकावे. अशा प्रकारे आपल्या आवडीची भाजी तयार होईल.

जिल्हा अधिक्षक कृषि अधिकारी, चंद्रपूर.