

## सोयाबीन का दूध और सोया पनीर (टोफू) बनाने का प्रशिक्षण

कृषि विज्ञान केंद्र की गृह विज्ञान इकाई द्वारा दिनांक 15.01.21 एवं 16.01.21, को सोयाबीन का दूध, पनीर (टोफू) और अन्य उत्पाद बनाने का दो दिवसीय प्रशिक्षण आयोजित किया गया। कोविड की समस्या को ध्यान में रखते हुये कार्यक्रम में 'एक उम्मीद' स्वयं सहायता समूह से केवल सात महिलाओं को ही सम्मिलित किया गया, ताकि सामाजिक दूरी का पालन किया जा सके। प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण महिलाओं एवं बच्चों में बढ़ती हुई कुपोषण की समस्या की ओर उनका ध्यान आकर्षित करना था। प्रशिक्षण के दौरान कृषि विज्ञान केंद्र की गृह विज्ञान इकाई की विषय विशेषज्ञ डॉ रंजना गुप्ता ने महिलाओं को बताया, कि आजकल भोजन में प्रोटीन की कमी ही कुपोषण का मुख्य कारण है और इस समस्या का एक समाधान है, सोयाबीन का खानपान में प्रतिदिन उपयोग। सोयाबीन प्रोटीन का एक बहुत ही सस्ता एवं आसानी से उपलब्ध श्रोत है। एक किलो सोयाबीन से लगभग सात लीटर सोयाबीन का दूध और डेढ़ किलो पनीर (टोफू) तैयार हो जाता है, जिसमें पोषक तत्वों की मात्रा गाय/भैंस के दूध के लगभग बराबर ही होती है, और बसा की मात्रा बिलकुल नहीं होती है, जिसके कारण सोयाबीन का दूध बीमार / बूड़े



व्यक्तियों के लिए अधिक उपयोगी है। कार्यक्रमके दौरान महिलाओं / युवतियों ने स्वयं सोयाबीन का दूध और पनीर के साथ साथ बची हुई दाल (ओकारा) से सोया पूरी, सोया पकोरिया, हलवा आदि भी बनाकर

उसको खाया एवं पसंद भी किया। कार्यक्रम मे केंद्रीय कृषि अभियांत्रिकी संस्थान, भोपाल द्वारा बिकसित पनीर प्रैस द्वारा पनीर बनाना भी युवतियों को सिखाया गया, ताकि दुग्ध व्यवसाय से जुड़ी हुई महिलाए इसे अपने व्यवसाय के रूप मे अपना सके।

