

## बेकरी उद्योग में गेहूं से बनने वाले उत्पाद

वीर सिंह<sup>1</sup>, आकाश<sup>2</sup> और कमल सिंह<sup>3</sup>

<sup>1</sup>प्रवक्ता, सस्य विज्ञान विभाग, आर. एस. एम. (पीजी) कॉलेज, धामपुर, बिजनौर, उत्तर प्रदेश  
<sup>2</sup>सहायक आचार्य, सस्य विज्ञान विभाग, आर. एस. एम. (पीजी) कॉलेज, धामपुर बिजनौर, उ०प्र०

<sup>3</sup> सहायक आचार्य, आईएफटीएम विश्वविद्यालय, मुरादाबाद, उत्तर प्रदेश

E-mail: sveer635@gmail.com

गेहूं, भारतीय संस्कृति में महत्वपूर्ण स्थान रखने वाला अनाज है गेहूं की उपज विश्व की अर्थव्यवस्थाके लिए भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह लाखों लोगों का पेट भरता है और कृषि उत्पादन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जो विश्व के अन्यत्र क्षेत्रों में भी प्रमुखता से उगाया जाता है। गेहूं का उत्पादन विश्व में चीन, अमेरिका, कनाडा तथा रूस में किया जाता है, भारत विश्व का एक प्रमुख गेहूं उत्पादक देश है। गेहूं का उत्पादन यहाँ के कृषि प्रमुख क्षेत्रों में, जैसे कि पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, और मध्य प्रदेश में किया जाता है। और यह विभिन्न जलवायु-अवस्थाओं में उगाई जा सकती है। यह अनाज आवासीय, उष्णकटिबंधीय और सर्दीय क्षेत्रों में उत्तम ढंग से उगाई जा सकती है। इसके साथ ही, इसका व्यापक उपयोग और उत्पादन कार्य महिलाओं को भी आजीविकाके रूप में प्रदान करता है।

### परिचय

गेहूं, अनाजों का राजा, एक प्रमुख खाद्यांश और पोषण स्रोत है जो लोगों के आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है। गेहूं का सेवन हमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, फाइबर, विटामिन्स, और मिनरल्स के संतुलित स्रोत प्रदान करता है। यह हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए उत्तम होता है और हमें ऊर्जा मिलती है। यह एक अमृत अनाज है जिसे हम अनेक प्रकार से उपयोग करते हैं, जैसे कि रोटी, मैदा, पास्ता, सूजी, दलिया, ब्रेड, रोल्ल्स, पिज्जा बेस, पास्ट्री, केक, कुकीज़, और बिस्किट्स और अन्य अन्न पदार्थों में।

- 1. गेहूं का आटा:** यह बेकरी में ब्रेड, रोल्ल्स, पिज्जा बेस, पास्ट्री, और केक जैसे उत्पादों के निर्माण में प्रमुख रूप से उपयोग किया जाता है। गेहूं का आटा बेकरी उत्पादों को स्वादिष्ट और चुस्त बनाने में मदद करता है।
- 2. सूजी:** सूजी भी बेकरी में उपयोग किया जाता है, खासकर केक, कुकीज़, और बिस्किट्स के लिए। इसका उपयोग बेकरी उत्पादों को और भी कुरकुरा और स्वादिष्ट बनाने में मदद करता है।
- 3. गेहूं का ब्रेड:** यह एक स्वस्थ और पोषण से भरपूर विकल्प है जो बेकरी में उपयोग किया जाता है। गेहूं के ब्रेड नियमित आटे के मुकाबले अधिक फाइबर और पोषण अर्थात विटामिन, खनिज और प्रोटीन का स्रोत होता है।

सार्वजनिक दृष्टि से, गेहूं एक संवेदनशील मादा है, जो भारतीय संस्कृति में विशेष महत्व रखता है। इसके उत्पादों को

भारतीय रसोईघरों में प्रत्येक दिन का हिस्सा माना जाता है और विभिन्न त्योहारों और उत्सवों में भी उपयोग किया जाता है। इन



उत्पादों का सही मात्रा में उपयोग करने से बेकरी उत्पादों को स्वास्थ्यपूर्ण और स्वादिष्ट बनाया जा सकता है। इसके अलावा, यह अन्य ग्रेन जैसे रागी, बाजरा, और ओट्स भी बेकरी में उपयोग किए जाते हैं, जो और भी पोषण और स्वाद को बढ़ाते हैं।

### गेहूं: बेकरी में आत्मा का राज

बेकरी के स्वादिष्ट और लाजवाब उत्पादों के पीछे एक गोपनीय राज है - गेहूं का आटा। यह बेकरी के सभी मिठाई, नमकीन, और स्वादिष्ट ब्रेड की आत्मा होता है। गेहूं के आटे के बिना, बेकरी का मज़ा हमें नहीं मिलता। बेकरी का स्वाद और सुगंध किसी अन्य खाद्य सामग्री से मिला नहीं सकता। और इस स्वाद की गहराई में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है - गेहूं का आटा। गेहूं का आटा बेकरी में एक महत्वपूर्ण घटक है जो हमें उस मिठास और स्वाद का आनंद देता है जिसका हम सब बेकरी उत्पादों में आनंद लेते हैं।

### गेहूं के आटे में छिपी आत्मा की खोज

बेकरी के उत्पादों की लोकप्रियता के पीछे छिपा है गेहूं के आटे का आदर्श मिश्रण। यह एक ऐसी सामग्री है जो न केवल स्वादिष्टता देती है, बल्कि हमें आराम और खुशी के भाव का अनुभव कराती है। गेहूं के आटे में विभिन्न पोषक तत्व होते हैं जो हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए उत्तम होते हैं। इसके अलावा, गेहूं के आटे में मौजूद प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, और फाइबर

हमें ऊर्जा और ताकत प्रदान करते हैं, जिससे हम दिनभर चुस्त और कुशल रहते हैं। इसके अतिरिक्त, गेहूं के आटे में मौजूद ग्लूटेन हमारे आहार को मज़बूती देता है और बेकरी के उत्पादों को सही ढंग से फूलने में मदद करता है।

## गेहूं का आटा: स्वाद और स्वास्थ्य का संगम

ब्रेड, रोल्ल्स, पिज्जा बेस, पास्ट्री, और केक - ये सभी बेकरी के आदर्श उत्पाद हैं, और इन सभी में एक सामान्य घटक होता है, वह है गेहूं का आटा। यह आटा न केवल उत्तम स्वाद प्रदान करता है, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी उत्तम है। गेहूं का आटा बेकरी उत्पादों को सुस्त और स्वादिष्ट बनाने में मदद करता है।

## सूजी: स्वाद का नया आयाम

केक, कुकीज़, और बिस्किट्स के लिए सूजी बेकरी का अभिन्न अंग है। इसका उपयोग बेकरी उत्पादों को और भी कुरकुरा और स्वादिष्ट बनाने में मदद करता है। इससे न केवल उत्तम स्वाद मिलता है, बल्कि इसमें पोषण भी होता है जो हमें स्वस्थ रहने में मदद करता है।

## गेहूं का ब्रेड: स्वास्थ्य का खजाना

गेहूं के ब्रेड नियमित आटे के मुकाबले अधिक फाइबर और पोषण अर्थात् विटामिन, खनिज और प्रोटीन का स्रोत होता है। यह एक स्वस्थ और पोषण से भरपूर विकल्प है जो बेकरी में उपयोग किया जाता है। इसके अतिरिक्त, इसकी मीठास और गुणकारी प्रोटीन सामग्री इसे स्वादिष्ट और स्वास्थ्यपूर्ण बनाती है।

## गेहूं के आटे के पोषणमान/100 ग्राम

जब बात आती है खुशबूदार और स्वादिष्ट बेकरी की, हमारे मन में पहले से ही मुखर होता है कि वह खास स्वाद क्या है जो हमें अपनी यादों में बांध देता है। और इस सभी का रहस्य होता है गेहूं के आटे में। यह एक माधुर्ययुक्त और स्वादिष्ट सामग्री है जो हमें बेकरी की मधुर ध्वनि में लुब्ध करता है। बेकरी की खुशबू का रहस्य है गेहूं के आटे में छुपा ये अद्वितीय सामग्री। यह न केवल बेकरी के उत्पादों को स्वादिष्ट बनाता है, बल्कि हमारी जीवनशैली में भी खास प्रभाव डालता है।

क्र०सं०	पोषकत्व	मात्रा
1.	कैलोरी	340
2.	पानी	11%
3.	प्रोटीन	13.2 ग्राम
4.	कार्बोहाइड्रेट	72 ग्राम
5.	चीनी	0.4 ग्राम
6.	फाइबर	10.7 ग्राम
7.	वसा	2.5 ग्राम

## अंतिम विचार

गेहूं के आटे का अनोखा सामर्थ्य और इसकी आत्मा में छिपी खासियतें हमारे जीवन को सुखमय और समृद्ध बनाती हैं। बेकरी की मधुरता और उसकी स्वादिष्टता में गेहूं के आटे का अहम

योगदान होता है। इसे हमारे आहार में शामिल करके हम अपने जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकते हैं, और बेकरी की मधुरता का आनंद उठा सकते हैं। गेहूं का आटा न केवल बेकरी के उत्पादों को मीठास और स्वाद प्रदान करता है, बल्कि इसमें पोषण भी होता है जो हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए उत्तम होता है। गेहूं के आटे का उपयोग न केवल बेकरी के उत्पादों में ही होता है, बल्कि इससे हम अनेक विभिन्न प्रकार की स्वादिष्ट रेसिपीज़ भी बना सकते हैं, जो हमारे परिवार और मित्रों को खुश करती हैं। गेहूं का आटा बेकरी के उत्पादों का गोपनीय अंग है, जो हमें हमेशा याद रखने के लिए लाजवाब और स्वादिष्ट खाना प्रदान करता है। इसे हमारे आहार में शामिल करके हम अपने जीवन को सुखमय और समृद्ध बना सकते हैं, और अनेक मिठाईयों की रानी बन सकते हैं। ये उत्पाद गर्मी में पशुओं के चारा के रूप में, और भोजन संयंत्रों में उपयोग किए जाते हैं। समामि के रूप में, गेहूं की खेती न केवल खाद्य सुरक्षा को सुनिश्चित करती है बल्कि इससे अनेक उत्पादों का उत्पादन भी होता है जो विभिन्न क्षेत्रों में उपयोग होते हैं। इससे गेहूं की खेती एक महत्वपूर्ण और लाभकारी कृषि उद्योग बन जाती है।

गेहूं के विभिन्न घटकों में आटा, सूजी, मैदा, गेहूं का दलिया, ब्रान, चोकरी शामिल हैं। ये सभी घटक गेहूं के अलग-अलग भागों से प्राप्त होते हैं और उन्हें विभिन्न तरीकों से उपयोग किया जाता है। गेहूं का आटा और मैदा अधिकतर खाद्य उत्पादों के रूप में प्रयोग होते हैं, सूजी और दलिया बनाने के लिए इस्तेमाल होते हैं, ब्रान और चोकरी पशुओं के चारा के रूप में उपयोग होते हैं, और धान का उपयोग अनेक अन्य खाद्य पदार्थ के निर्माण में होता है। इन सभी घटकों का संयोजन गेहूं के विविधता को बढ़ावा देता है और इसे एक महत्वपूर्ण खाद्य अनाज बनाता है जो विभिन्न उत्पादों के रूप में उपयोग किया जाता है।

## निष्कर्ष

बेकरी में गेहूं का आटा का उपयोग एक स्वास्थ्यपूर्ण और स्वादिष्ट विकल्प है जो हमें स्वस्थ रखता है और हमें अच्छा महसूस कराता है। इसे उचित मात्रा में उपयोग करके हम अपने आहार को और भी पोषण से भरपूर बना सकते हैं, और एक स्वस्थ जीवनशैली का आनंद ले सकते हैं। गेहूं का आटा विशेष रूप से पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होते हैं। इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, फाइबर, विटामिन, और मिनरल्स की समृद्ध मात्रा होती है, जो हमें ऊर्जा प्रदान करते हैं और शारीरिक क्षमता को बढ़ाते हैं। गेहूं के आटे से बनी रोटी, परांठे, पूरी और अन्य व्यंजन हमारे भोजन का मुख्य हिस्सा बनते हैं और हमें सुगंधित और पोषक आहार प्रदान करते हैं। इसके अलावा, गेहूं का आटा विभिन्न पकवानों में उपयोग किया जा सकता है, जैसे कि पिज्जा और केक, जो स्वास्थ्यप्रद और स्वादिष्ट होते हैं। इसलिए, गेहूं का आटा हमारे आहार का महत्वपूर्ण और स्वास्थ्यप्रद अंग है, जो हमें स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने में मदद करता है।





# कृषि नवाचार

हिन्दी पत्रिका

<https://www.krishinavachar.in>

खण्ड 01 भाग 01 अप्रैल, 2024