



**उमेद**

क्षितिज नचे, विरवास नया...



महाराष्ट्र शासन



महाराष्ट्र राज्य ग्रामीण जीवनोन्नती अभियान (उमेद)  
**आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष २०२३**



भरडधान्य प्रक्रियायुक्त पदार्थ माहितीपुस्तिका

ग्रामविकास व पंचायत राज विभाग, महाराष्ट्र शासन







## भरडधान्याविषयी थोडेसे...



भरडधान्य हा एक लहान बियाणांचा तृणधान्य वर्गातील एक गट आहे. या गवत कुळामधील धान्यांना खाण्यापूर्वी भरडले जाते म्हणून यांना भरडधान्य असे म्हटले जाते. या प्रक्रियेमध्ये फळाभोवतालचे पौष्टिक कवच अर्धवट सोलले जाते. यासाठी मुसळ अथवा पारंपरिक पद्धती वापरली जाते. भरडलेले हे धान्य कर्बाबरोबरच प्रथिने, खनिजे, जीवनसत्त्वे आणि तंतुमय पदार्थाने पुरक असतात तेवढेच पौष्टिक सुद्धा असतात. यातील कर्ब पचावयास हलका असतो म्हणून भरडधान्ये बाल आहारात समाविष्ट केली जातात. पूर्वी आशिया खंडामधील लोकांचे हे पारंपरिक मुख्य अन्न होते. एकूण ११ महत्त्वाच्या भरडधान्यांपैकी ९ भरडधान्ये भारतामधील आहेत आणि त्यांना प्रांताप्रमाणे तेथील स्थानिक भौगोलिक परिस्थितीनुसार वेगवेगळी नावे आहे. उदा. कोदो, कुटकी, ज्वारी, सेन्ट्री, बाजरी, वरई अथवा भगर, कंगनी अथवा राळ, हरी कंगणी, छाना, राजगिरा आदी. ही सर्व भरडधान्ये समृद्ध जंगलाने दिलेली देणगी आहे. प्रत्येक भरडधान्य पचावयास हलके म्हणून पौष्टिक मूल्य उच्च दर्जाचे आहे. आपण यांनाच गिरणीमध्ये पॉलिश करून त्यांच्यावरचे हलके कवच काढून त्याचा कोंडा म्हणून त्यास फेकून देतो. हरितक्रांतीपूर्वी म्हणजे ६०-७० च्या दशकाआधी आपल्या आहारात ही सर्व भरडधान्ये समाविष्ट असत. त्यामुळे लोकांचे आरोग्यसुद्धा उत्तम होते आणि प्रतिकार शक्तीही मजबूत होती. हरितक्रांतीनंतर गहू, भाताने देशामधील लोकांच्या भुकेचा कळवळा म्हणून शेतीवर आक्रमण करून त्यांचे स्वतःचे राज्य निर्माण केले. विविध प्रकारच्या गव्हाच्या, तांदळाच्या आणि मक्याच्या जातींनी पारंपरिक भरडधान्यांना जंगलात राहणाऱ्या अदिवासींच्या शेतात बंदिस्त केले आणि त्यांना संशोधनापासून वंचित केले. गहू, तांदूळ यांच्या मुबलक वापरामुळे काही दशकांपूर्वी माहित नसलेले मधुमेह, रक्तदाब, हृदयाचे विकार या श्रीमंत रोग माणसाचे मित्र झाले. आज आपण मधुमेहाची राजधानी म्हणून नावलौकीक मिळवीला आहे, याचे प्रमुख कारण म्हणजे भरडधान्यांचा आहारातील अभाव.

अशा या भरडधान्यांची पौष्टिकता आणि कृषीमधील त्यांचे हजारो वर्षांचे पारंपारिक महत्त्व केंद्र शासनाच्या लक्षात आले आणि आपल्या देशाने इतर काही देशांच्या मदतीने भरडधान्यांना संरक्षण मिळावे, त्यांचे लागवडीचे क्षेत्र वाढून लोकांच्या आहारात त्यांचा समावेश व्हावा, त्याचे महत्त्व सर्व राष्ट्रांना समजावे म्हणून आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष हा ठराव युनोमध्ये मांडला, ७० देशांनी या ठरावाला अनुमोदन दिले आणि महत्त्वाचे म्हणजे सर्व १९३ सदस्य राष्ट्रांनी भारताच्या या प्रयत्नाचे कौतुक करत हा ठराव बहुमताने मंजूर केला. आपल्या देशाच्या या प्रयत्नामुळे ३ मार्च २०२१ रोजी संयुक्त राष्ट्रांच्या महासभेत २०२३ हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष म्हणून साजरे करण्याचे ठरले आणि सर्व सदस्य राष्ट्रांनी त्या दिशेने प्रयत्न करण्यास सुरुवात केली आहे.





भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी/रागी
पदार्थाचे नाव	बिस्कीट
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	अहमदनगर/नाशिक
साहित्य	नाचणी पीठ, बडीशेप इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. २०० (५०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Sorghum
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	ज्वारी
पदार्थाचे नाव	पापड
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी २००/५०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	अहमदनगर/नाशिक
साहित्य	ज्वारी पीठ, जीरे, मीठ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. १३० (५०० ग्रॅम) रु. ६५ (२५० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी रागी
पदार्थाचे नाव	पापड, पोंगे
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी १००/५०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	अकोला/अमरावती
साहित्य	नाचणी पीठ, ओवा, तीळ, मीठ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ८० (१०० ग्रॅम) रु. ४०० (५०० ग्रॅम)





भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Sorghum-Bajara
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	ज्वारी - बाजरी
पदार्थाचे नाव	पंचरत्न लाडू
पॅकिंग	प्लॅस्टिक डबा २००/५०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	अमरावती
साहित्य	ज्वारी-बाजरी पीठ, मका पीठ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. १०० (२०० ग्रॅम) रु. २५० (५०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Sorghum
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	ज्वारी
पदार्थाचे नाव	पापड, गावरान ज्वारी
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी २५०/५०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	धुळे/नाशिक
साहित्य	ज्वारी पीठ, शाहजीरे, सैंधव मीठ, लाल मिरची इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. १८० (२५० ग्रॅम) रु. ६०० (१ किग्रॅ)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Pearl Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	बाजरी
पदार्थाचे नाव	लाह्या
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी २५०/१००० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	धुळे / नाशिक
साहित्य	बाजरी व मीठ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ६० (२०० ग्रॅम) रु. ३०० (१००० ग्रॅम)





भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Sorghum
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	ज्वारी
पदार्थाचे नाव	लाह्या
पॅकिंग	पॉलिथिन पिशवी २५०/१००० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	धुळे/नाशिक
साहित्य	ज्वारी आणि मीठ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ६० (२०० ग्रॅम) रु. ३०० (१००० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी /रागी
पदार्थाचे नाव	नाचणी लाडू
पॅकिंग	प्लॅस्टिक बॉक्स २५० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	धुळे/नाशिक
साहित्य	नाचणी पीठ, मोहाचे पीठ, तुप, मशरूम इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. २५० (२५० ग्रॅम) रु. १००० (१ किग्रॅ)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी / रागी
पदार्थाचे नाव	पापड
पॅकिंग	पॉलिथिन पिशवी ५०/१०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	धुळे / नाशिक
साहित्य	नाचणी पीठ, सैंधव मीठ, शाहजीरे इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ८० (२५० ग्रॅम) रु. ३०० (१००० ग्रॅम)







भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी
पदार्थाचे नाव	नाचणी सत्व
पॅकिंग	पॉलिथिन पिशवी ५०/१०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	कोल्हापूर / पुणे
साहित्य	अंकुरलेल्या नाचणीचे पीठ
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. २५ (५० ग्रॅम) रु. ५० (१०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी /रागी
पदार्थाचे नाव	नाचणी नानखटाई
पॅकिंग	पॉलिथिन पिशवी १०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	कोल्हापूर / पुणे
साहित्य	नाचणी पीठ, साखर, मीठ, तुप, काजू इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ३० (१०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी / रागी
पदार्थाचे नाव	नाचणी लाडू
पॅकिंग	पॉलिथिन पिशवी २५० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	कोल्हापूर / पुणे
साहित्य	नाचणी पीठ, तुप, गुळ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. २०० (२५० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Pearl Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	बाजरी वड्या
पदार्थाचे नाव	बाजरी वड्या
पॅकिंग	पॉलिथिन पिशवी ५०/१०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	कोल्हापूर / पुणे
साहित्य	-
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ३० रु. ५०



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Sorghum Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	ज्वारी
पदार्थाचे नाव	ज्वारीची बिस्कीटे
पॅकिंग	पॉलिथिन पिशवी ५०/१०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	कोल्हापूर / पुणे
साहित्य	ज्वारीचे पीठ, बटर, साखर, बेकिंग पावडर, दही इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ५० (५० ग्रॅम) रु. १०० (१०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Pearl Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	बाजरी
पदार्थाचे नाव	खारवडी / खारुड्या
पॅकिंग	पॉलिथिन पिशवी २५०/५०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	लातूर / मराठवाडा
साहित्य	बाजरी पीठ, तीळ, ओवा इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. १२० (५०० ग्रॅम) रु. २०० (१००० ग्रॅम)





भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Sorghum
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	ज्वारी
पदार्थाचे नाव	लाह्या
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५०/१०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	लातूर / मराठवाडा
साहित्य	ज्वारी, मीठ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ६० (५०० ग्रॅम) रु. १२० (१००० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Pearl Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	बाजरी
पदार्थाचे नाव	बाजरीची शंकरपाळी
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी २५०/५०० ग्रॅम
जिल्हा/विभाग	लातूर / मराठवाडा
साहित्य	बाजरीचे पीठ, तीळ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ५० (२५० ग्रॅम) रु. ९० (५०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Sorghum
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	ज्वारी
पदार्थाचे नाव	चकली
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी २५०/५०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	लातूर / मराठवाडा
साहित्य	ज्वारी पीठ, तीळ, ओवा, चण्याचे पीठ, मुगाचे पीठ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ५० (२५० ग्रॅम) रु. ९० (५०० ग्रॅम)







भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Pearl Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	बाजरी
पदार्थाचे नाव	लाह्या
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५०/१२० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	नंदुरबार / नाशिक
साहित्य	बाजरी, तिखट, मीठ, सोयाबीन तेल इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ५० (१२० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी / रागी
पदार्थाचे नाव	पापड
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५०/१०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	पालघर / कोकण
साहित्य	नाचणी पीठ, मीठ, ओवा, बडीशेप इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ५० (५० ग्रॅम) रु. १०० (१०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी / रागी
पदार्थाचे नाव	नाचणी लाडू
पॅकिंग	प्लॅस्टिक बॉक्स २५० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	पालघर / कोकण
साहित्य	नाचणी पीठ, सुकामेवा, गुळ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. २०० (२५० ग्रॅम)





भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी
पदार्थाचे नाव	नाचणी सत्व
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी २५० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	पालघर / कोकण
साहित्य	अंकुरलेल्या नाचणीचे पीठ, सुकामेवा, मुगडाळ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. १०० (२५० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी /रागी
पदार्थाचे नाव	नाचणी नानखटाई
पॅकिंग	प्लॅस्टिक बॉक्स २५० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	पालघर / कोकण
साहित्य	नाचणी पीठ, तुप, गुळ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. १२० (२५० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी /रागी
पदार्थाचे नाव	नाचणी कुकीज्
पॅकिंग	बॉक्स १००/२०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	पालघर / कोकण
साहित्य	नाचणी पीठ, बटर, साखर, चॉकलेट, व्हॅनिला इसेन्स इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ४५ (१०० ग्रॅम) रु. ९० (२०० ग्रॅम)





भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी / रागी
पदार्थाचे नाव	नाचणी लाडू
पॅकिंग	पॉलिथीन बॉक्स २५० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	पालघर / कोकण
साहित्य	नाचणी पीठ, तुप, गुळ, सुकामेवा इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. १५० (२५० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी
पदार्थाचे नाव	नाचणी पीठ
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी १००० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	पालघर / कोकण
साहित्य	नाचणीचे पीठ
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु.६० (१००० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Proso Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	वरई / वरी
पदार्थाचे नाव	वरई तांदुळ / भगर
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५००/१००० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	पालघर / कोकण
साहित्य	वरई
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु.६० (५०० ग्रॅम) रु.१२० (१००० ग्रॅम)





भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Pearl Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	बाजरी
पदार्थाचे नाव	बाजरी / बाजरी पीठ
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५००/१००० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	परभणी / औरंगाबाद
साहित्य	बाजरी
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	बाजरी रु. ३२ (१००० ग्रॅम), पीठ रु.२५ (५०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Pearl Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	बाजरी
पदार्थाचे नाव	बाजरी पापडी
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५००/१००० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	परभणी / औरंगाबाद
साहित्य	बाजरी, जीरे, लसून, मीठ, मीरची पावडर इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु.९० (२५० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Pearl Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	बाजरी
पदार्थाचे नाव	खारवडी
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५०/१०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	परभणी / औरंगाबाद
साहित्य	बाजरी, जीरे, मीठ, मीरची पावडर इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु.२५ (२५० ग्रॅम) रु.५० (५०० ग्रॅम)







भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी
पदार्थाचे नाव	चकली
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५००/१००० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	रत्नागिरी / कोकण
साहित्य	नाचणी, तीळ, शहाजीरे, हिंग इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ५०० (१००० ग्रॅम) रु. २५० (५०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी
पदार्थाचे नाव	नाचणी आंबोळी प्रीमिक्स
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५००/१००० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	रत्नागिरी / कोकण
साहित्य	नाचणी पीठ, तांदूळ पीठ, उडीद पीठ, मेथी, मीठ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु.९० (५०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी
पदार्थाचे नाव	नाचणी इडली प्रीमिक्स
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५००/१००० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	रत्नागिरी / कोकण
साहित्य	नाचणी पीठ, तांदूळ पीठ, उडीद पीठ, मेथी, इनो, दही, मीठ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु.९० (५०० ग्रॅम)





भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी
पदार्थाचे नाव	नाचणी आप्पे प्रीमिक्स
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५००/१००० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	रत्नागिरी / कोकण
साहित्य	नाचणी पीठ, चणा पीठ, उडीद पीठ, मेथी, मीठ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु.११० (५०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी
पदार्थाचे नाव	नाचणी धिरडी प्रीमिक्स
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५००/१००० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	रत्नागिरी / कोकण
साहित्य	नाचणी पीठ, गहू पीठ, उडीद पीठ, मेथी, मीठ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु.१२० (५०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी
पदार्थाचे नाव	नाचणी आंबोळी प्रीमिक्स
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी ५००/१००० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	रत्नागिरी / कोकण
साहित्य	नाचणी पीठ, तांदूळ पीठ, गहू पीठ, उडीद पीठ, मेथी, सायट्रीक अॅसीड, मीठ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ७० (१०० ग्रॅम)





भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी
पदार्थाचे नाव	नाचणी सत्व शेवया
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी २०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	सातारा / पुणे
साहित्य	अंकुरलेले नाचणी पीठ, गहू रवा इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ४० (२०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Sorghum
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	ज्वारी
पदार्थाचे नाव	ज्वारी लाडू
पॅकिंग	फॉईल लॅमीनेटेड पेपर बॉक्स २०० ग्रॅम
जिल्हा/विभाग	सोलापूर / पुणे
साहित्य	ज्वारी पीठ, खोबरे, गुळ, तुप, सुकामेवा इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ८० (२०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Sorghum
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	ज्वारी
पदार्थाचे नाव	ज्वारी बिस्कीट
पॅकिंग	प्लॅस्टिक डबा २०० ग्रॅम
जिल्हा/विभाग	सोलापूर / पुणे
साहित्य	ज्वारी पीठ, साखर, तुप, बेकींग पावडर, वेलची पावडर.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ७० (२५० ग्रॅम)







भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Sorghum
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	ज्वारी
पदार्थाचे नाव	ज्वारी चिवडा
पॅकिंग	पॉलीथीन पिशवी २५० ग्रॅम
जिल्हा/विभाग	सोलापूर / पुणे
साहित्य	ज्वारी लाह्या, शेंगदाणे, साखर, मिरची, हळद, खाद्यतेल इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ८० (२०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Pearl Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	बाजरी
पदार्थाचे नाव	बाजरी कुकीज (बिस्कीट)
पॅकिंग	पेपर बॉक्स १०० ग्रॅम
जिल्हा/विभाग	सोलापूर / पुणे
साहित्य	बाजरी पीठ, बटर, सुकामेवा इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ८६ (१०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Sorghum
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	ज्वारी
पदार्थाचे नाव	ज्वारी चकली
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी १००/२०० ग्रॅम
जिल्हा/विभाग	यवतमाळ / अमरावती
साहित्य	ज्वारी पीठ, चण्याचे पीठ, बडीशेप इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ७५ (१०० ग्रॅम) रु. १४५ (२०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Sorghum
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	ज्वारी
पदार्थाचे नाव	ज्वारी अप्पम
पॅकिंग	पॉलीथीन पिशवी १००/२०० ग्रॅम
जिल्हा/विभाग	यवतमाळ / अमरावती
साहित्य	ज्वारी पीठ, उडीद पीठ, तांदुळ पीठ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ८० (२०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी
पदार्थाचे नाव	नाचणी बिस्कीट
पॅकिंग	पॉलिथीन पिशवी २०० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	सातारा / पुणे
साहित्य	नाचणी पीठ, वेलची, दुध पावडर, गुळ, सफेद तीळ इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ७० (२०० ग्रॅम)



भरडधान्याचे नाव (इंग्रजी)	Finger Millet
भरडधान्याचे नाव (मराठी)	नाचणी
पदार्थाचे नाव	नाचणी लाडू
पॅकिंग	पॉलिथीन डबा ५००/१००० ग्रॅम.
जिल्हा/विभाग	रत्नागिरी / कोकण
साहित्य	नाचणी पीठ, वेलची पावडर, गुळ, तुप, काजू इ.
किंमत (प्रति ग्रॅ/किग्रॅ)	रु. ७० (१०० ग्रॅम)







## भरडधान्याचे आहारातील महत्त्व



अधिक प्रमाणात  
कॅल्शियम



अधिक प्रमाणात  
लोह



अधिक प्रमाणात  
फायबर्स



कमी ग्लायसेमिक  
निर्देशांक



ग्लुटेन मुक्त  
आहार



### उमेद

क्षितिज नवे, विश्वास नवा...

महाराष्ट्र राज्य ग्रामीण जीवनोन्नती अभियान (उमेद)

राज्य व्यवस्थापन कक्ष, सिडको भवन, ५ वा मजला (दक्षिण कक्ष),

सी.बी.डी. बेलापूर, नवी मुंबई - ४०० ६१४