

राम करेला: एक पहाड़ी पौष्टिक सब्जी

कृषि कुंभ (नवंबर, 2022), खण्ड 02 भाग 06,
पृष्ठ संख्या 42-44



राम करेला: एक पहाड़ी पौष्टिक सब्जी

विनय कुमार¹, डॉ. एस. के. मौर्या² अर्जुन सिंह³ प्रियंका⁴ एवं इमामुद्दीन शाह⁵

²सहायक प्राध्यापक, ^{1,3,4,5}शोध छात्र

सब्जी विज्ञान विभाग

^{1,2,4,5}गोविंद बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, पंतनगर, उधम सिंह
नगर, उत्तराखंड

³बागवानी और वानिकी महाविद्यालय पासीघाट पूर्वी सियांग, अरुणाचल प्रदेश, भारत।

बरसात का मौसम खत्म होते ही पहाड़ों में बेल पर पनपने वाला पहाड़ी करेला उगने लगता है, जिसे राम करेला भी कहा जाता है। यह आम प्रचलित करेले की तरह कड़वा नहीं होता। अगस्त से नवम्बर माह के बीच रामकरेला उत्तराखण्ड के पहाड़ी इलाकों में बहुतायत से पैदा होता है, इसकी बेल को ज्यादा देख-रेख की जरूरत भी नहीं होती। सर्दियों की शुरुआत उत्तराखंड में सब्जी बाजारों को एक आकर्षक रमणीय परिदृश्य में बदल देती है – चमकीले रंग के फलों और सब्जियों से लेकर विभिन्न प्रकार के साग तक। राम करेला जिसे पहाड़ी करेला, मीठा करेला, जंगली करेला, परमोला या फिर ककोड़ा भी बोलते हैं। जबकि पड़ोसी देश नेपाल में इसे बडेला कहते हैं। इसको यह नाम इसके गुणों के कारण मिला है। राम करेला लौकी कुल की सब्जी है। इसका वैज्ञानिक नाम *सिलेंथरा पेडाटा* (एल) है। इस सब्जी का नाम राम करेला क्यों पड़ा यह तो किसी को पता नहीं, लेकिन किवदंती है कि भगवान राम ने वनवास के दौरान इसका सेवन किया था। यह फसल पहाड़ी राज्य के लिए

उपयुक्त है क्योंकि यह कीटों से प्रभावित नहीं होती है और साथ ही इसे उगाने के लिए किसी विशेष देखभाल की आवश्यकता नहीं होती है। यह समुद्रतल से लगभग 2600 मीटर तक की ऊंचाई वाले पहाड़ी इलाकों में अगस्त से नवंबर तक उगने वाली एक पहाड़ी सब्जी है। दरअसल, उत्तराखंड उर्फ पहाड़ी करेला की मूल निवासी करेले की यह प्रजाति नेशनल ब्यूरो ऑफ प्लांट जेनेटिक रिसोर्सोज, नई दिल्ली में पंजीकृत है।

पोषण मूल्य प्रति 100 ग्राम

| | |
|--------------------|----------------|
| ऊर्जा | 17 किलो कैलोरी |
| कार्बोहाइड्रेट | 04 ग्राम |
| आहार फाइबर | 0.7 ग्राम |
| मोटा | 0.1 ग्राम |
| प्रोटीन | 0.6 ग्राम |
| विटामिन | मात्रा |
| थायमिन (बी1) | 0.04 मिलीग्राम |
| राइबोफ्लेविन (बी2) | 0.04 मिलीग्राम |

| | |
|---------------|----------------|
| नियासिन (बी3) | 0.3 मिलीग्राम |
| विटामिन सी | 14 मिलीग्राम |
| खनिज | मात्रा |
| कैल्शियम | 14 मिलीग्राम |
| आयरन | 0.21 मिलीग्राम |
| मैग्नीशियम | 8.4 मिलीग्राम |
| फास्फोरस | 26 मिलीग्राम |
| पोटेशियम | 152 मिलीग्राम |
| सोडियम | 0.91 मिलीग्राम |

वानस्पतिक विवरण

वास्तव में यह एक पतली बेल है जिसकी लम्बाई 12 मीटर तथा इसके पतियों की लम्बाई 24 सेंटीमीटर तक होती है। इससे सब्जी की शुरुवात छोटे हरे या सफेद रंग के फूलों से होती है। इसका फल हल्का हरा, अंडाकार, घुमावदार, 15 सेमी तक लंबा, लगभग खोखला, चिकनी त्वचा के साथ या कभी-कभी नरम रीढ़ में ढका होता है इसके बीज पकने पर काले होते हैं। पहाड़ में बरसात की सब्जियों के आखिरी पायदान पर यह लोगों के पोषण के काम आता है। छोटे-छोटे कांटों वाली यह सब्जी मिनटों में तैयार हो जाती है तथा काफी पोषणों से भरी होती है।

औषधीय उपयोग

जब से आधुनिक जीवनशैली और खानपान ने इंसान का हर तरीके से बेड़ा गर्क करना शुरू किया तभी से प्राकृतिक जीवन पद्धति की तरफ ध्यान दिया जाने लगा। विभिन्न अध्ययनों से यही तथ्य सामने आया कि हमारा पारम्परिक खानपान काफी पौष्टिक हुआ करता था। इसमें पौष्टिकता के साथ-साथ औषधीय

गुण भी मौजूद हुआ करते थे। यानि यह भोजन शरीर को पर्याप्त उर्जा और पोषण तो देता ही था साथ में बीमारियों से लड़ने में भी मददगार था। इन्हीं में एक है रामकरेला, जाड़ों के मौसम में पहाड़ी थाली की एक स्वादिष्ट सब्जी। ये पहाड़ी सब्जी गुणों की खान हैं, एक शोध में पता चला है कि इसमें न केवल पर्याप्त मात्रा में आयरन मौजूद है, बल्कि शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले एंटी ऑक्सीडेंट और खून को साफ करने वाले तत्व भी हैं। आयरन तत्व न होने से एनीमिया, सिरदर्द या चक्कर आना, हीमोग्लोबिन बनने में परेशानी होना जैसी परेशानियां शरीर को पस्त कर देती हैं। इसके अलावा एंटीऑक्सिडेंट अक्सर अच्छे स्वास्थ्य और बीमारियों को रोकने का काम करते हैं। कैंसर से बचाने, आंखों की रोशनी के लिए, मजबूत लिवर के लिए एंटी ऑक्सीडेंट शानदार चीज है। अगस्त से लेकर नवंबर तक ये सब्जी पहाड़ में बेलों पर खूब उगती है। इससे जुड़ी एक और मजेदार बात आपको बताते हैं दरअसल ये दक्षिण अमेरिकी देशों की सब्जी है। यह दक्षिण अमेरिका में एंडीज वाले इलाकों यानि पहाड़ी क्षेत्रों में पाया जाता है। वहां इसे पेपिनो, अचोचा और काइवा कहा जाता है। गुज्ज करेला पहाड़ी खान-पान का अहम हिस्सा है और इसके गुणों की तो पूछिए ही मत। करेला कड़वा होता है, लेकिन मीठा करेला में जरा भी कड़वापन नहीं होता। ये फाइबर, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की खान है। इसके पौधे पर बीमारियों का प्रकोप भी नहीं होता यही वजह है कि ये पहाड़ों में खूब पनपता है। अब तो मीठा करेला शहरों में भी मिलने लगा है। पहाड़ों में मिलने वाली इस सब्जी के गुणों पर शोध कार्य किए जा रहे हैं। शहरों में भी इसकी पैदावार होने लगी है। ये गुणों की खान तो है ही साथ ही इसकी

सब्जी बेहद स्वादिष्ट होती है...अगस्त से लेकर नवंबर तक ये पहाड़ों में खूब उगता। राम करेले के कुछ औषधीय उपयोग इस प्रकार हैं।

विभिन्न शोधों में पता चला है कि पहाड़ी करेला में न केवल पर्याप्त मात्रा में आयरन मौजूद है, बल्कि शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले एंटीऑक्सीडेंट और खून को साफ करने वाले तत्व भी इसमें हैं। बता दें कि आयरन की कमी होने से एनीमिया, सिरदर्द, चक्कर आना, हीमोग्लोबिन बनने में परेशानी होना जैसी परेशानियां शरीर को पस्त कर देती हैं। इसके अलावा एंटीऑक्सीडेंट अक्सर अच्छे स्वास्थ्य और बीमारियों को रोकने का काम करते हैं। पहाड़ी करेला में फाइबर, प्रोटीन और कॉर्बोहाइड्रेट की भी खान है।

बीजों से बनी चाय का उपयोग उच्च रक्तचाप के उपचार में किया जाता है। सूखे और चूर्ण को 1 ग्राम खुराक में आंतों के परजीवियों के लिए एक उपाय के रूप में लिया जाता है। इस तरह के उपचार के बाद आमतौर पर एक रेचक होता है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि परजीवी शरीर से हटा दिए गए हैं।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकारों के उपचार के लिए बीज और/या फलों की सिफारिश की जाती है। फल मूत्रवर्धक होते हैं। उन्हें दूध में उबाला जाता है और टॉन्सिलिटिस के उपचार के रूप में गरारे किए जाते हैं।

उच्च रक्त-कोलेस्ट्रॉल के स्तर, उच्च रक्तचाप, टॉन्सिलिटिस, धमनीकाठिन्य, संचार समस्याओं और मधुमेह जैसी स्थितियों के उपचार के लिए फलों के रस की सिफारिश की जाती है।

फलों और/या पत्तियों को जैतून के तेल में उबाला जाता है और बाहरी रूप से एक सामयिक विरोधी भड़काऊ और एनाल्जेसिक के रूप में उपयोग किया जाता है।

- पत्तियों को हाइपोग्लाइकेमिक माना जाता है और मधुमेह के इलाज के लिए काढ़े में तैयार किया जाता है।
- पहाड़ी करेला को दूध में उबालकर टॉन्सिलिटिस का उपचार भी किया जा सकता है।

जैसी सब्जी, वैसा जायका

कंकोड़े की की सूखी सब्जी जितनी जायकेदार होती है, उतनी ही आलण (बेसन का घोल) डालकर तैयार की गई तरीदार सब्जी भी। इसके अलावा कंकोड़े के सुक्सों की सब्जी भी बेहद स्वादिष्ट होती है। चूंकि उत्तराखंड से, गढ़वाली के स्थानीय लोग खाना पकाने से पहले या तो त्वचा से नरम कांटों को कुरेदते हैं या बस रहने देते हैं। क्षेत्र के विशेषज्ञों के अनुसार, कुछ साल पहले तक पहाड़ी करेला के काले बीजों को स्थानीय लोगों द्वारा सर्दियों के दौरान भुना और पसंद किया जाता था, यह एक प्रथा है जो अब आम हो गई है। और सर्दियों के लिए, स्थानीय रूप से इसे अक्टूबर की शुरुआत में बीज रहित, पतला कटा हुआ और धूप में सुखाया जाता है ताकि इसे सर्दियों के लिए संग्रहीत किया जा सके। फिर सर्दियों के चरम के दौरान, यह धूप में सुखाया हुआ पहाड़ी करेला कुछ समय के लिए पानी में भिगोया जाता है, फिर मसालों के साथ पकाया जाता है और चपाती या चावल के साथ खाया जाता है।