

कृषि कुंभ  
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 03 भाग 12, (मई, 2024)  
पृष्ठ संख्या 17-18



स्वाद और स्वास्थ्य का अद्वितीय संगमः  
केप गूजबेरी (रसभरी)

शुभम गंगवार, प्रिया अवस्थी, विज्ञा मिश्रा एवं बालाजी विक्रम  
फसलोत्तर प्रौद्योगिकी विभाग

बांदा कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, बाँदा, उत्तर प्रदेश, भारत।

Email Id: -horticultureshubham@gmail.com

केप गूजबेरी, जिसे हिंदी में "रसभरी" के नाम से भी जाना जाता है, एक बहुमुखी फल है जो अपने अनोखे स्वाद और विभिन्न स्वास्थ्य लाभों के लिए प्रसिद्ध है। यह फल मुख्य रूप से दक्षिण अमेरिका के क्षेत्रों में उत्पन्न हुआ, विशेष रूप से पेरू में, और अब यह दुनिया के कई हिस्सों में उगाया जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम 'चेलेसपे चमतनअपंदं' है, और यह सोलनासी परिवार से संबंधित है, जिसमें टमाटर, आलू, और मिर्च भी शामिल हैं।

**केप गूजबेरी का परिचय और उत्पत्ति :-**

केप गूजबेरी एक छोटा, गोलाकार फल है, जो सुनहरे-पीले रंग का होता है। यह पतले, कागजी आवरण के अंदर उगता है, जिसे 'लैटर्न' या 'हस्क' कहा जाता है। जब फल पक जाता है, तो परिधान सूख जाता है और फल को प्रकट करता है। इस आवरण का अनोखा डिजाइन न केवल फल को सुरक्षित रखता है बल्कि इसे एक विशिष्ट और आकर्षक रूप भी देता है।

इस फल की उत्पत्ति दक्षिण अमेरिका के उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में हुई, लेकिन इसे दुनिया के कई अन्य हिस्सों में भी उगाया गया। दक्षिण

अमेरिका के बाद, इसे दक्षिण अफ्रीका में प्रस्तुत किया गया, और यहां से यह अन्य महाद्वीपों में फैला। भारत में, इसे मुख्य रूप से उत्तरी राज्यों में उगाया जाता है, जहां यह कई परंपराओं और व्यंजनों का हिस्सा बन गया है।

**स्वाद और उपयोग :-**

केप गूजबेरी का स्वाद मिठास और खटास के बीच अद्वितीय संतुलन के साथ आता है। इसे ताजे फलों के रूप में खाया जा सकता है, या फिर जैम, जेली, और मिठाइयों में उपयोग किया जा सकता है। इसकी विशिष्टता के कारण, यह कई व्यंजनों में स्वाद को बढ़ाने के लिए एक अनोखा तत्व बन गया है। इसके अलावा, इसे डेसर्ट्स और सलाद में भी डाला जाता है, जिससे वे अधिक रंगीन और स्वादिष्ट बनते हैं।

**स्वास्थ्य लाभ :-**

केप गूजबेरी में कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं, जो इसे एक स्वस्थ विकल्प बनाते हैं। यह विटामिन C, विटामिन I, फाइबर, और एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा स्रोत है। विटामिन C, जो एक प्रमुख एंटीऑक्सीडेंट है, शरीर को

मुक्त कणों से बचाने में मदद करता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। विटामिन। आंखों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, जबकि फाइबर पाचन प्रणाली को सुधारता है और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

केप गूजबेरी में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स कैंसर और अन्य गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम करने में सहायक हो सकते हैं। यह फल रक्तचाप को नियंत्रित करने में भी मदद कर सकता है, जिससे हृदय रोगों का जोखिम कम होता है। इसके अलावा, इसमें एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो शरीर में सूजन को कम करने में सहायक होते हैं। इसकी पत्तियों का काढ़ा पीने से पाचन अच्छा होता है साथ ही भूख भी बढ़ती है। यह लीवर को उत्तेजित कर पित्त निकालता है। इसकी पत्तियों का काढ़ा शरीर के भीतर की सूजन को दूर करता है। सूजन के ऊपर इसका पेस्ट लगाने से सूजन दूर होती है। रसभरी की पत्तियों में कैल्सियम, फास्फोरस, लोहा, विटामिन-ए, विटामिन-सी पाये जाते हैं। इसके अलावा कैटोरिन नामक तत्व भी पाया जाता है जो ऐण्टी-आक्सीडेंट का काम करता है।

### खेती और देखभाल:-

केप गूजबेरी की खेती के लिए गर्म और आर्द्र वातावरण की आवश्यकता होती है। यह पौधा आमतौर पर 1 से 2 मीटर तक ऊंचा हो सकता है और इसमें छोटे, पीले फूल होते हैं। पौधे को अच्छी जल निकासी वाली मिट्टी में उगाया जाता है और इसे नियमित रूप से पानी देने की आवश्यकता होती है। फल आमतौर पर 70 से 80 दिनों के बाद तैयार होते हैं, और

इन्हें तब तक उगाया जा सकता है जब तक कि आवरण सूख नहीं जाता और भूरा नहीं हो जाता।

भारत में केप गूजबेरी की बढ़ती लोकप्रियता हाल के वर्षों में, केप गूजबेरी की लोकप्रियता भारत में बढ़ी है। यह फल किसानों के लिए एक आकर्षक फसल बन गया है क्योंकि इसकी मांग बढ़ रही है। कई किसान अब इसे टमाटर और अन्य पारंपरिक फसलों के साथ उगाते हैं। इसके अलावा, यह फल पर्यटकों के बीच भी लोकप्रिय हो रहा है, जिससे स्थानीय किसानों को अतिरिक्त आय के स्रोत मिल रहे हैं। भारत में रसभरी की मुख्यता तीन प्रजातियों की खेती की जाती है, जो इस प्रकार है :- देशी रसभरी, डिस्को रसभरी, कोशल रसभरी। कोशल रसभरी बाकी प्रजातियों से अधिक होती है, साथ ही साथ इस में रस के मात्रा भी अधिक होती है। इस का आकर काफी बड़ा होता है।

### उपसंहार:-

केप गूजबेरी एक अनूठा और बहुमुखी फल है, जो स्वाद और स्वास्थ्य लाभों का एक अद्वितीय संयोजन प्रदान करता है। इसके आकर्षक रूप और विशिष्ट स्वाद के कारण, यह फल कई व्यंजनों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके साथ ही, इसके स्वास्थ्य लाभों के कारण, यह स्वास्थ्य के प्रति सचेत लोगों के बीच लोकप्रिय हो रहा है। यदि आप इस फल का आनंद लेना चाहते हैं, तो इसे विभिन्न रूपों में आजमाएं – ताजे फल के रूप में, मिठाइयों में, या सलाद में। यह न केवल आपके स्वाद को ताजा करेगा, बल्कि आपके स्वास्थ्य को भी बढ़ावा देगा।