

करेले के गुण एवं इसका व्यवसायिक
परिरक्षणकृषि कुंभ (दिसंबर, 2022),
खण्ड 02 भाग 07, पृष्ठ संख्या 54-55

करेले के गुण एवं इसका व्यवसायिक परिरक्षण

अजय प्रताप सिंह एवं जय सिंह

शोध छात्र, बीज विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग,

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर, उत्तरप्रदेश, भारत।

परिचय – करेला चुनिंदा स्वास्थ्यवर्धक सब्जियों में से एक है। करेला कुकुरबिटेसी कुल की एक उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय लता या बेल है जिसे एशिया और कैरेबियाई क्षेत्रों में इसके खाद्य फल के लिए व्यापक रूप से उगाया जाता है। इसके फलों का स्वाद कड़वा होता है हालाँकि किस्म के अनुसार इसके फलों का आकार और कड़वाहट की तीव्रता बदलती रहती है। करेला की उत्पत्ति भारत में हुई और इसे 14वीं शताब्दी में चीन में पेश किया गया था। पूर्वी एशिया, दक्षिण एशिया और दक्षिण पूर्व एशिया के व्यंजनों में इसका उपयोग व्यापक रूप से किया जाता है। स्वाद में कड़वा होने की वजह से लोग इसे कम पसंद करते हैं, जिस कारण से इसकी खपत भी कम है। ऐसे में किसानों को इसका नुकसान उठाना पड़ता है, उन्हें न केवल अपनी उपज को कम दाम पर बेचना पड़ता है अपितु उपज का एक हिस्सा खराब भी होता है। इस समस्या से निदान के लिए किसान करेले का आचार के रूप में परिरक्षण कर सकते हैं तथा इससे लाभ कमा सकते हैं। अतः इस लेख में करेले के फायदों के बारे में तथा करेले का आचार बनाने की विधि का वर्णन किया गया है।

करेले के फायदे – हरी सब्जियों के बीच आर्कषित करने वाला करेला, स्वाद में भले ही कड़वा लगता हो, लेकिन इससे होने वाले फायदे जरूर मीठे हैं। करेला कई बीमारियों के लक्षणों व उनके प्रभाव को



चित्र -1 करेले का रस और फल

कम करने की क्षमता रखता है। करेले में ढेरों एंटीऑक्सीडेंट और जरूरी विटामिन पाए जाते हैं। करेले में उचित मात्रा में विटामिन 'ए', 'बी' और 'सी' पाये जाते हैं। इसके साथ ही इसमें कैरोटीन, बीटाकैरोटीन, लुटीन, आयरन, जिंक, पोटेशियम, मैग्नीशियम आदि तत्व पाए जाते हैं जो सेहत के लिए आवश्यक हैं। करेला के गुण निम्नलिखित हैं—

❖ मधुमेह रोगियों के लिए उपयोगी

- ❖ हृदय रोग में लाभकारी
- ❖ त्वचा रोग में लाभकारी
- ❖ पथरी के रोग में अत्यंत लाभकारी
- ❖ पाचन शक्ति को बढ़ाए
- ❖ खूनी बवासीर में आराम दे
- ❖ रतौंधी में राहत दे
- ❖ मोटापे में फायदेमंद
- ❖ कब्ज में लाभकारी
- ❖ पेट के कीड़े साफ करे
- ❖ मुंह के छाले में आराम दे
- ❖ पीलिया में प्रभावकारी
- ❖ अस्थमा में लाभकारी
- ❖ मुंहासे मिटाए
- ❖ रक्त को शुद्ध करे
- ❖ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

करेले का आचार – करेला स्वाद में कड़वा होता है अतः अधिकतर लोग करेले की सब्जी अथवा करेले के रस का उपयोग कम ही करते हैं। ऐसे में करेले का आचार इसका बेहतरीन विकल्प है। यह बनाने में आसान एवं स्वादिष्ट है तथा इसे बनाने के एक या दो दिन बाद खाया जा सकता है।

सामग्री – आचार बनाने की सामग्री निम्न प्रकार है—

सामग्री	मात्रा
करेला	5 कि.ग्रा.
नमक	600 ग्राम
हल्दी	75 ग्राम
मेथी	75 ग्राम
जीरा	50 ग्राम
बड़ी इलायची	10 ग्राम
पिसी काली मिर्च	20 ग्राम
पिसी खटाई	100 ग्राम
पीली सरसों	50 ग्राम
कलौंजी	50 ग्राम
सरसों का तेल	750 मि.ली.
एसीटिक एसिड	10–15 मि.ली.
सोडियम बेन्जोएट	5–6 ग्राम

आचार तैयार करने की विधि – आचार तैयार करने हेतु सर्वप्रथम करेले को पानी से भली-भाँति धुलकर साफ कर लेते हैं। अब करेले को चाकू की सहायता

से गोल-गोल पतले लगभग 5–6 मि.मी. टुकड़ों में काट लेते हैं। अब इन टुकड़ों को एक बड़े भगोने में पर्याप्त पानी में 2 से 3 बड़े चम्मच नमक डालकर आग पर चढ़ा देते हैं तथा 5–7 मिनट के लिए ब्लान्च करते हैं। ब्लान्च करने से करेले की कड़वाहट काफी कम हो जाती है। अब ब्लान्च किए हुए टुकड़ों को छानकर अलग कर लेते हैं और हवा में फैला देते हैं ताकि टुकड़े पानी रहित हो जाएं।

आचार में प्रयोग होने वाले मसालों को साफ करके उन्हें कूट-पीस कर (कलौंजी को छोड़कर) तैयार कर लेते हैं। अब टुकड़ों को एक उचित आकार के टब में लेकर उनमें नमक एवं मसालों को डालते हुए एक चमचे की सहायता से चलाते हुए अच्छी तरह मिला लेते हैं। व्यवसायिक दृष्टि से आचार को सुरक्षित रखने के लिए इसमें सोडियम बेन्जोएट सुरक्षा कारक (भारतीय खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के अनुसार 1–1.2 ग्राम/कि.ग्रा. की दर से) को फैलाकर चलाते हुए भली-भाँति मिला देते हैं। इसके बाद एसीटिक एसिड (एसिड न होने पर मातृ-सिरका का प्रयोग किया जा सकता है) डालकर अच्छे से मिला लेते हैं। इसके बाद सरसों के तेल को एक बर्तन में गरम करके आचार पर धीरे-धीरे फैलाते हुए डालते हैं तथा अच्छी तरह से चला लेते हैं। अब तैयार आचार को साफ जार अथवा डब्बे में भरकर सुरक्षित रख देते हैं। तैयार आचार को एक या दो दिन बाद खाया जा सकता है।

