



गुणों से भरपूर खाद्य पादप-पेहटा

शेफालिका आम्रपाली

झारखंड में अनेक ऐसे पौधे पाए जाते हैं, जो आदिवासी जीवन का अभिन्न हिस्सा रहे हैं। पेहटा झारखंड की पठारी भूमि और वनवासी जीवनशैली में पाया जाने वाला ऐसा ही एक फल है, जो स्वतः उगता है और आदिवासी समाज के प्रकृति से गहरे जुड़ाव का प्रतीक माना जाता है। इसे न तो बड़े खेतों में उगाया जाता है और न ही यह बाजारों में बड़ी मात्रा में उपलब्ध होता है, फिर भी यह ग्रामीण जीवन, पारंपरिक रसोई और लोक चिकित्सा में अपनी विशेष पहचान बनाए हुए है। स्थानीय क्षेत्रों में इसे चिब्वर, कचरी, जंगली खरबूजा, मस्क मेलन तथा छोटी लौकी जैसे नामों से जाना जाता है। वैज्ञानिक रूप से कुकुमिस मेलो वेराइटी एग्रेटिस कहलाने वाला यह जंगली खरबूजा सामान्यतः उपेक्षित रहता है, लेकिन आदिवासी समुदायों के लिए यह प्रकृति का एक अमूल्य उपहार है। पेहटा आदिवासी जीवन में केवल एक खाद्य उत्पाद नहीं, बल्कि उनकी सांस्कृतिक पहचान का भी प्रतीक है। गर्मियों के मौसम में, जब हरी सब्जियों की उपलब्धता कम हो जाती है, तब पेहटा ग्रामीण रसोई का महत्वपूर्ण हिस्सा बन जाता है। यह न केवल पोषण का स्रोत है, बल्कि पारंपरिक चिकित्सा, सांस्कृतिक अनुष्ठानों और सतत कृषि प्रणाली की एक अहम कड़ी भी है।

पेहटा, जिसका वैज्ञानिक नाम कुकुमिस मेलो वेराइटी एग्रेटिस है, एक वार्षिक, वैज्ञानिक भाकृअनुप-राष्ट्रीय पादप आनुवंशिक संसाधन ब्यूरो, क्षेत्रीय केंद्र रांची, नया भूसुर, झारखंड-834003

उभयलिङ्गी तथा रंगने वाली लता है, जो ककड़ी/खरबूजा कुल से संबंधित है। यह पौधा मुख्यतः एशिया और अफ्रीका के जंगली एवं अर्ध-खेती वाले क्षेत्रों में पाया जाता है। इसकी लता पतली और भूमि पर फैलने

औषधीय और पोषक गुण

पेहटा केवल स्वाद ही नहीं, बल्कि सेहत का भी एक महत्वपूर्ण स्रोत है। इसमें प्रोटीन, खनिज लवण, विटामिन तथा विभिन्न जैव-सक्रिय यौगिक पाए जाते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में इस फल का उपयोग प्रायः सब्जी के रूप में किया जाता है। अधपके फलों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, लिपिड्स, सोडियम, पोटेशियम, कोबाल्ट, आयरन, अमीनो अम्ल, जल में घुलनशील तत्व तथा विभिन्न विटामिन्स प्रचुर मात्रा में उपस्थित रहते हैं। पेहटा अपने औषधीय गुणों के लिए भी प्रसिद्ध है, जिसका प्रमुख कारण इसमें पाए जाने वाले जैव-सक्रिय घटक जैसे फिनोल्स, फ्लावोनॉइड्स, टरपेनॉइड्स, स्टेरॉल्स, सैपोनिन तथा एल्कलॉइड्स हैं। फल एवं बीजों में विद्यमान जैव-सक्रिय तत्व शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि प्रदर्शित करते हैं, जिनमें फिनोलिक अम्ल, असंतृप्त फैटी अम्ल तथा विशिष्ट फाइटोकंपाउंड्स, जैसे कुकुर्बिटसिन्स शामिल हैं। इसके हाइड्रोक्लोरो-एल्कोहोलिक अर्क में क्वेरसेटिन, पी-कौमारिक अम्ल, गैलिक अम्ल, क्लोरोजेनिक अम्ल तथा ट्रांस-4-हाइड्रॉक्सी-3-मेथॉक्सी सिनामिक अम्ल जैसे यौगिक पाए जाते हैं, जिन्हें हाल के अध्ययनों में नेफ्रोप्रोटेक्टिव (गुर्दा-सुरक्षात्मक) गुणों से युक्त माना गया है।

वाली होती है। पत्तियाँ खुरदरी, त्रिकोणीय से अंडाकार होती हैं, जो सामान्यतः 3-5 खंडों में विभाजित रहती हैं।

इस पौधे में जुलाई से नवंबर के बीच चमकीले पीले रंग के फूल खिलते हैं। इसके फल छोटे, अंडाकार से दीर्घवृत्ताकार होते हैं, जिनका रंग हल्का हरा होता है और उन पर गहरे हरे रंग की धारियाँ स्पष्ट दिखाई देती हैं। फलों के भीतर अनेक रेशदार बीज पाए जाते हैं।

पेहटा गर्म एवं शुष्क जलवायु के लिए अनुकूलित पौधा है तथा अच्छी जल निकासी



पेहटा फल का ऊर्ध्वाधर अनुभाग

वाली मिट्टी में यह बेहतर रूप से विकसित होता है। प्राकृतिक परिस्थितियों में स्वतः उगने वाला यह पौधा कम देखभाल में भी फल देने की क्षमता रखता है, जिससे यह वनवासी एवं आदिवासी क्षेत्रों में विशेष महत्व रखता है।

ग्रामीण क्षेत्रों में पेहटा का उपयोग प्रायः सब्जी के रूप में किया जाता है। यह पौधा फिनोल्स, फ्लावोनॉइड्स तथा कुकुर्बिटसिन्स जैसे जैव सक्रिय यौगिकों से समृद्ध होता है, जो इसे एंटीऑक्सीडेंट, सूजन रोधी तथा नेफ्रोप्रोटेक्टिव (गुर्दा सुरक्षात्मक) औषधीय गुण प्रदान करते हैं। इन्हीं गुणों के कारण पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में इसका विशेष स्थान रहा है।

पेहटा विश्व के उष्णकटिबंधीय एवं उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में व्यापक रूप से फैला हुआ है। यह मुख्यतः अफ्रीका, एशिया (विशेषकर भारत), ऑस्ट्रेलिया तथा दक्षिण-पूर्व एशिया के कुछ भागों में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है। अपनी उच्च अनुकूलन क्षमता और पारंपरिक औषधीय उपयोगों के कारण इसे विश्व के अन्य अनेक क्षेत्रों में भी पुनःस्थापित किया गया है।

इस पौधे की जैव विविधता, औषधीय महत्ता तथा व्यापक भौगोलिक वितरण इसे वैश्विक स्तर पर महत्वपूर्ण बनाते हैं। इसके विस्तार से इसकी पारिस्थितिक बहुक्षमता तथा पारंपरिक कृषि प्रणालियों और लोक चिकित्सा में इसकी उपयोगिता स्पष्ट रूप से परिलक्षित होती है।

पेहटा झारखंड के रांची, गुमला, गढ़वा, सिमडेगा और खूंटी जैसे जिलों में स्वाभाविक रूप से उगता है। इसकी खेती के



पेहटा फल का क्षैतिज अनुभाग

लिए किसी विशेष प्रयास की आवश्यकता नहीं होती। यह वर्षा आधारित, कम जल उपलब्धता वाली परिस्थितियों में भी आसानी से पनप जाता है। झारखंड के अधिकांश आदिवासी किसान इसकी अलग से खेती नहीं करते, बल्कि यह मक्का, धान, बाजरा, अरहर तथा अन्य स्थानीय फसलों के खेतों में स्वतः ही उग आता है, जिसे किसान फसल कटाई के समय एकत्र कर लेते हैं।

इसके फलों को हाथों से तोड़कर पतले-पतले टुकड़ों में काटा जाता है और धूप में सुखाया जाता है। सूखाने के बाद इन्हें डिब्बों, बाँस की टोकरियों अथवा नीम की पत्तियों से सजे मटकों में सुरक्षित रूप से संग्रहित किया जाता है। बीजों के चयन और संरक्षण की परंपरा मुख्यतः महिलाओं द्वारा निभाई जाती है, जो पीढ़ियों से इस पारंपरिक ज्ञान को सहेजती आ रही हैं।

पेहटा की उपस्थिति से खेतों की मृदा की उर्वरशक्ति बनाए रखने में सहायता मिलती है तथा कीट नियंत्रण भी स्वाभाविक

रूप से होता है। इस प्रकार यह पौधा पारंपरिक कृषि प्रणाली में बिना अतिरिक्त लागत के पर्यावरणीय संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आदिवासी चिकित्सा पद्धति में पेहटा को ठंडक प्रदान करने वाला तथा हल्का शुद्धिकारी फल माना जाता है। इसका उपयोग जलन और घावों पर लगाने के साथ-साथ बुखार, अपच तथा पेट के कीड़ों के उपचार में किया जाता है। इसमें उपस्थित एल्कलॉइड्स, फ्लावोनॉइड्स और फिनोलिक अम्ल इसके आयुर्वेदिक गुणों की पुष्टि करते हैं। यह एक सुलभ एवं प्रभावी घरेलू उपचार है, जिसे पीढ़ियों से अपनाया जाता रहा है। ग्रामीण वैद्य इसे बुखार, अपच, पेट के कीड़े और जलन जैसी समस्याओं में औषधि के रूप में प्रयोग करते हैं।

वर्तमान में इसकी सूखी फाँकें और बीज स्थानीय बाजारों में लगभग 300-350 रुपये प्रति कि.ग्रा. तक बिकते हैं, जो इसके आर्थिक महत्व को भी दर्शाता है।

अनुभव और परंपरा

गढ़वा जिले के एक किसान श्री कुमार मेहता का कहना है कि पेहटा गर्मियों के मौसम में उनके आहार का अभिन्न हिस्सा होता है। वहीं सुश्री सुनीता पांडे, जो गृहिणी होने के साथ-साथ किसान भी हैं, बताती हैं कि पेहटा के पतले-पतले टुकड़ों को तेल में छानकर नमक और मसाले मिलाए जाते हैं तथा इन्हें चिप्स की तरह आहार के साथ या अलग से खाया जाता है। इससे आहार का स्वाद और पोषण-दोनों ही बढ़ जाते हैं।

वे आगे बताती हैं कि इसके टुकड़ों को सुखाकर पीस लिया जाता है और सब्जियों के स्वाद को बढ़ाने के लिए मसाले के रूप में प्रयोग किया जाता है।

इसके अतिरिक्त पेहटा का उपयोग आहार में कई अन्य तरीकों से भी किया जाता



पेहटा की शुष्क फाँकें

संरक्षण

वर्तमान समय में, जब जलवायु परिवर्तन और आधुनिक कृषि प्रणालियाँ पारंपरिक फसलों को धीरे-धीरे पीछे धकेल रही हैं, तब पेहटा जैसी फसलें टिकाऊ कृषि और पोषण सुरक्षा की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण बन जाती हैं। दैनिक जीवन में इसके व्यापक उपयोग और इसके औषधीय गुणों को देखते हुए अनेक कृषि वैज्ञानिक इसके वैज्ञानिक अध्ययन और संरक्षण से जुड़े हुए हैं। पेहटा को एक जलवायु-प्रतिरोधी फसल के रूप में बढ़ावा दिया जा रहा है, जिससे आदिवासी किसान कम लागत में उत्पादन कर आत्मनिर्भर बन सकें। इसके संरक्षण और संवर्धन के लिए स्थानीय संस्थान, गैर-सरकारी संगठन तथा कृषि केंद्र आदिवासी समुदायों के साथ मिलकर सक्रिय रूप से कार्य कर रहे हैं। इन पहलों के माध्यम से न केवल इस पारंपरिक फसल की जैव विविधता को संरक्षित किया जा रहा है, बल्कि स्थानीय ज्ञान, संस्कृति और सतत कृषि प्रणालियों को भी पुनः सशक्त बनाने का प्रयास किया जा रहा है।

है। पेहटा आदिवासी रसोई का एक अभिन्न हिस्सा है। इसके सूखे टुकड़ों का चूर्ण चटनी, सब्जी और अचार में प्रयुक्त किया जाता है। सरहुल और करमा जैसे त्योहारों में पेहटा से बने विशेष व्यंजन तैयार किए जाते हैं, जो प्रकृति के प्रति कृतज्ञता और सामुदायिक एकता के प्रतीक माने जाते हैं।



पेहटा की लता



मधुमक्खियों द्वारा परागण

पेहटा के विभिन्न स्थानीय व्यंजन

- **चटनी:** पेहटा के पके फलों की सूखी फाँकों को लहसुन, हरी मिर्च, धनिया पत्ता और सरसों के तेल के साथ पीसकर चटनी तैयार की जाती है। यह विशेष रूप से गर्मियों में सब्जियों की कमी को पूरा करती है तथा आहार के स्वाद और पौष्टिकता दोनों में वृद्धि करती है।
- **सूखी सब्जी:** ताजे या सूखे पेहटा के फल को आलू और प्याज के साथ हल्दी, नमक तथा सरसों के तेल में पकाया जाता है। हल्की खटास और

- कुरकुरेपन के कारण यह सब्जी ग्रामीण क्षेत्रों में काफी लोकप्रिय है।
- **अचार:** पेहटा के सूखे फल के टुकड़ों को सरसों, सौंफ, हल्दी, नमक एवं सरसों के तेल के साथ मिलाकर धूप में सुखाया जाता है। यह अचार महीनों तक सुरक्षित रहता है और भोजन के स्वाद को बढ़ाता है।
- **पाउडर:** सूखे फलों को पीसकर पाउडर बनाया जाता है,

जिसका उपयोग मांस को मुलायम बनाने के लिए किया जाता है। यह एक प्राकृतिक टेंडराइजर है, जिसे आदिवासी मांसाहारी व्यंजनों में आमतौर पर प्रयोग में लाया जाता है।

- **पेहटा का भुर्ता:** उबले हुए पेहटा को लहसुन, हरी मिर्च और नमक के साथ मसलकर, उस पर सरसों के तेल का तड़का लगाया जाता है। यह व्यंजन विशेष रूप से सरहुल पर्व के अवसर पर तैयार किया जाता है।

पेहटा केवल एक फल नहीं, बल्कि जीवित परंपरा, सततता और सांस्कृतिक गर्व की कहानी है। यह हमें सिखाता है कि प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित कर जीवन को किस प्रकार समृद्ध बनाया जा सकता है। जब दुनिया नवाचार और आधुनिकता की दौड़ में आगे बढ़ रही है, तब झारखंड का यह जंगली फल हमें अपनी जड़ों से जुड़े रहने और उन समुदायों की बुद्धिमत्ता को सम्मान देने की सीख देता है, जो प्रकृति के सबसे निकट रहते हैं।

आज जब विश्वभर में सुपरफूड्स की खोज की जा रही है, तब झारखंड का यह “जंगली खरबूजा” पहले से ही ऐसा पौधा है, जिसमें पोषण, औषधीय गुण और सांस्कृतिक विरासत तीनों का अनूठा संगम देखने को मिलता है। पेहटा न केवल आदिवासी जीवनशैली का प्रतीक है, बल्कि सतत कृषि और पोषण सुरक्षा के भविष्य की ओर भी संकेत करता है।