



# शुष्क क्षेत्रीय फल और सब्जियां

निशु कँवर भाटी\*

पश्चिमी राजस्थान एक मरूस्थलीय प्रदेश है, जहाँ पर विषम परिस्थितियां जैसे उच्च तापमान, वर्षा का अभाव एवं शुष्क जलवायु के कारण वनस्पति का अभाव देखा जाता है। मरूस्थलीय शुष्क प्रदेश में पाए जाने वाली वनस्पतियों में प्रमुख हैं- कैंर, सांगरी, काचरी, मतीरा, कुमठ आदि। इनसे बने सुस्वाद व्यंजन जहाँ पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं वहीं ये मरूप्रदेशवासियों के पोषण को उच्च करने में भी सहायक होते हैं।

एक कहावत है 'कैंर कुमटिया सांगरी काचर बोर मतीर, तीनों लोका न मिले तरसे देव अखीर'। इसमें इन फलों के बारे में सही और एकदम सटीक कहा गया है। राजस्थान में उगने वाले इन कुछ पोषण से भरपूर और स्वाद में उत्तम फल और सब्जियों के बारे में कीटनाशक आदि दवाइयों का प्रयोग न के बराबर होता है। अतः इन्हें पूर्णतया जैविक भी कहा जा सकता है।

## काचरी

काचरी में ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं (प्रोटीन 0.28 ग्राम/100 ग्राम, विटामिन 'सी' 29.81 मि.ग्रा/100 ग्राम और कुछ मात्रा में कैल्शियम और फॉस्फोरस), जिससे कि यह गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संक्रमण और अन्य समस्याओं को दूर करने में मददगार है। यह कब्ज, अपच और सभी पेट संबंधी रोगों को दूर रखने में मदद कर सकती है। इसकी सब्जी, फल या बीज कब्ज को दूर करने में सहायक है।

\*विषय वस्तु विशेषज्ञ, कृषि विज्ञान केंद्र, मौलासर

काचरी का सूखा हुआ पाउडर राजस्थान में महिलाएं सब्जी में उपयोग करती हैं। इसके साथ ही काचरी की सब्जी, चटनी, अचार और माउथ फ्रेशनर भी बनाया जा सकता है।

**कैंर**  
कैंर का फल छोटा हरा गोल होता है। मरूस्थल प्रदेश में पाये जाने वाले इस पौधे का हर भाग औषधीय है। कैंर में पाए जाने वाले पोषक तत्वों की बात करें तो इसमें 4.24 ग्राम/100 ग्राम प्रोटीन, 107 किलो कैलोरी, 50 मिली ग्राम/100 ग्राम विटामिन 'सी' व 0.76 मिली ग्राम/100 ग्राम लौह तत्व पाये जाते हैं। कैंर गठिया, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और उदर सम्बन्धी रोगों में बेहद सहायक है। इसकी सब्जी, अचार और कढ़ी बनायी जा सकती है।

## सांगरी

रेगिस्तान का कल्पवृक्ष कहे जाने वाले खेजड़ी या शमी की फली 'सांगरी' प्रोटीन (5.1 ग्राम) और फाइबर (6.7 ग्राम) से भरपूर होती है। इसके साथ ही इसमें कार्बोहाइड्रेट

(14-15 ग्राम) और कुछ मात्रा में लोहा, कैल्शियम और फॉस्फोरस भी पाया जाता है। इसके औषधीय गुण देखें तो यह दमा, बवासीर, ल्यूकोडर्मा एवं मांसपेशियों की कमजोरी में अति लाभकारी है। सांगरी का पंचकूटे में प्रयोग तो आम है, परन्तु इसके साथ ही इससे कढ़ी, मठरी, बिस्कुट आदि भी बनाये जा सकते हैं।

## कुमठ

पंचकूटा में पाए जाने वाले इन छोटे और चपटे बीजों के गुणों के बारे में प्रायः कम जानकारी मिलती है। कुमठ के बीजों को धोकर व उबालकर संरक्षित किया जाता है। शोध बताते हैं कि ये बीज जिंक, सेलेनियम और फॉस्फोरस में भरपूर होते हैं। ये हृदय के लिए घातक कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण करने की क्षमता भी रखते हैं। इन बीजों में 36 प्रतिशत तक प्रोटीन पाया जाता है।

## बेर

बेर एक मौसमी फल है। हल्के हरे रंग का यह फल पक जाने के बाद लाल-भूरे



रंग का हो जाता है। यह भी एक मरुस्थलीय पौधा है जो विटामिन 'सी' से भरपूर (85 मिग्रा/100ग्राम) है। यह पाचन स्वस्थ रखने और रक्त शुद्धि में सहायक पाया जाता है। बेर से जैम, स्कवैश और कैंडी बनायी जा सकती हैं।

### मूल्य संवर्धित उत्पाद

#### बेर का जैम

##### सामग्री

- फल 1 किलो
- शक्कर 1 किलो
- पैकिटन 1 ग्राम
- नींबू का सत्त 8 ग्राम

##### विधि

- फलों को धोकर, छील लें व टुकड़ों को ग्राइंड कर लें।
- गूदे में शक्कर डाल कर पकाएं।
- पकने पर सत्त व पैकिटन डाल दें , पहले नींबू का सत्त डालें।
- बोतल में भर लें।

#### काचरी मुखवास

##### सामग्री

- काचरी पाउडर 100 ग्राम
- सफ़ेद नमक 10 ग्राम
- काला नमक 15 ग्राम
- सेंधा नमक 10 ग्राम
- भुना जीरा 20 ग्राम
- काली मिर्च 10 ग्राम
- चाट मसाला 10 ग्राम
- अदरक पाउडर 1 ग्राम
- अजवायन 10 ग्राम
- छोटी हरड़ 10 ग्राम
- चीनी 20 ग्राम

##### विधि

- काली मिर्च, भुना जीरा, छोटी हरड़ , अजवायन व चीनी को अलग अलग पीस लें।
- काचरी पाउडर व बाकी पिसे हुए मसाले अच्छी तरह मिलाएं।

### ग्वारपाठा

घृत कुमारी या एलोवेरा, जिसे क्वारगंदल या ग्वारपाठा के नाम से भी जाना जाता है, एक औषधीय पौधे के रूप में विख्यात है। यह बिना तने का या बहुत ही छोटे तने का एक गूदेदार और रसीला पौधा होता है। इसकी लम्बाई 60-100 सेंटीमीटर तक होती है। यह गठिया, मधुमेह, उच्च कोलेस्ट्रॉल व पाचन सम्बन्धी रोगों में लाभकारी माना जाता है। इसमें विटामिन 'सी' की मात्रा (53 मिग्रा/100 ग्राम) भी अच्छी पायी जाती है। ग्वारपाठे की सब्जी, अचार आदि के साथ-साथ जैम, स्कवैश, लड्डू, बिस्कुट आदि बनाये जाते हैं।

- अब इस मिश्रण को आटा छानने वाली छलनी से छान लें।
- चूर्ण की तरह काम में लें।

#### कैर अचार

##### सामग्री

- कैर 250 ग्राम
- नमक 25 ग्राम
- हल्दी पाउडर 10 ग्राम
- लाल मिर्च पाउडर 25 ग्राम
- सौंफ 20 ग्राम
- पीली सरसों 15 ग्राम
- सरसों का तेल 200 मिली

### मतीरा

मतीरा रेगिस्तान में पाया जाने वाला रस से भरपूर, मीठा तरौताजा कर देने वाला फल है। मतीरे का मीठापन (टी एस एस) 5-15 प्रतिशत तक होता है, जो फल के पकने के साथ बढ़ता है। कच्चा मतीरा, जिसे लोइया भी कहा जाता है इसकी सब्जी भी बनायी जाती है। मतीरे के बीज (मगज) प्रोटीन (25-32%) और पोषक तेल (30-40%) से भरपूर होते हैं और इन्हें प्रायः मिठाई एवं लड्डू बनाने के प्रयोग में लिया जाता है। मतीरे का स्कवैश और शरबत भी बनाया जा सकता है।

##### विधि

- कैर को धोकर आधे घंटे के लिए धूप में सुखायें।
- सौंफ व पीली सरसों को अलग-अलग दरदरा पीस लें।
- सारे मसालों को पहले से गर्म करके ठंडे किये हुए तेल में मिलाएं।

- मसालेयुक्त तेल में कैर मिलाएं व किसी मर्तबान में भरकर तीन दिन के लिए रखें।
- फिर बाकी का तेल मिलाकर दस दिन के लिए रखें, तत्पश्चात प्रयोग में लाएं।

#### ग्वारपाठा जैम

##### सामग्री

- ग्वारपाठे का गूदा 500 ग्राम
- चीनी 500 ग्राम
- जिलेटिन 5 ग्राम
- सिट्रिक अम्ल 4 ग्राम
- पानी 100 मिली

##### विधि

- ग्वारपाठे के टुकड़ों को कड़ाही में थोड़ा पानी डालकर नरम होने तक पकायें।
- पानी से निकालकर उसको मसलकर गूदा बनाकर छान लें।
- अब उसमें चीनी व जिलेटिन डालकर 15-20 मिनट तक पकायें।
- फिर सिट्रिक एसिड डालकर कुछ देर पकाएं।
- एक कटोरी में ठंडा पानी लें, उसमें तैयार जैम की कुछ मात्रा डालें, अगर जैम बिना फँसे एक बॉल की तरह हो जाता है, तो जैम तैयार है।
- जैम को बोतल में भरें, ठंडा होने पर ढक्कन लगाएं।

#### पंचकूटा सब्जी

##### सामग्री

- सूखी सांगरी 50 ग्राम
- सूखे कुमठ 10 ग्राम
- सूखे कैर 10 ग्राम
- सूखी कमल ककड़ी 10 ग्राम
- सूखा लसोड़ा 10 ग्राम
- साबुत अमचूर 10 ग्राम
- लाल मिर्च पाउडर 10 ग्राम
- नमक स्वादानुसार
- हल्दी 5 ग्राम
- धनिया 10 ग्राम
- जीरा 2 ग्राम
- हींग 2 चुटकी
- तेल 25 मिली

##### विधि

- सांगरी, कैर, कमल ककड़ी, कुमठ, लसोड़ा व अमचूर को 4-5 घंटे भिगो लें।
- गर्म तेल में हींग व जीरा डालें।
- मसालों को थोड़े से पानी में मिलाकर तेल में डालें।
- उबली सब्जियां डालें व गरम होने तक पकाएं।