फूलों की पोषक सब्जियां

पवन कुमार माहौर*

वृक्षों पर लगे फूलों से फलों का विकास होकर आगे आने वाली संततियों की उत्पत्ति होती है। फूल, पौधों के महत्वपूर्ण अंग होते हैं। फूलों का मानव जीवन में आरंभ से लेकर अंत तक उपयोग होता है। फूलों का धार्मिक कार्यों, सौन्दर्य उत्पादों, मिठाइयों आदि बनाने में अहम् योगदान है। फूलों से ग्रामीण या वनवासी समुदाय द्वारा खाद्य सामग्रियां और सब्जी भी बनायी जाती हैं। कुछ पौधों से प्राप्त फूलों की सब्जियां पौष्टिक व स्वादिष्ट होती हैं। इनमें विभिन्न प्रकार के आवश्यक खनिज तत्व, प्रोटीन, विटामिन आदि पाए जाते हैं। ऐसे पौधे, जिनके फूलों से सब्जियां बनायी जा सकती हैं, में इमली, आम, सन या सनई, सहजन, कचनार, कद्दू, केला, सेमल आदि शामिल हैं।

सेमल के फूलों से सब्जी भी बनाई जाती है। यह सब्जी स्वास्थ्य के लिए बेहतर बताई जाती है। इसके फूलों को साफ करके पुंकेसर एवं स्त्रीकेसर को निकालकर, मोटी हरी पंखुड़ियों को काटकर बेहतर सब्जी बनाई जाती है। ऐसा माना जाता है कि इसके फूलों की सब्जी शरीर के विभिन्न रोगों के लिए लाभकारी होती है।

सनई

सनई का फूल ऐसे पौधे, जिनके तने से प्राप्त फाइबर से रस्सियाँ बनाई जाती हैं, से प्राप्त होता है। इसकी छोटी या फिर थोड़ी बड़ी कलियों को सब्जी के लिए प्रयोग किया जाता है। इससे बहुत ही स्वादिष्ट सब्जी

सनई के फूल

*भाकृअनुप-केन्द्रीय भेड़ एवं ऊन अनुसंधान संस्थान, अविकानगर

केले के फूल की सब्जी

केले के फूल में उत्कृष्ट औषधीय गुण होते हैं। इस फूल में फॉस्फोरस, कैल्शियम, पोटेशियम, तांबा, मैग्नीशियम, फाइबर, लोहा और विटामिन ई जैसे आवश्यक खनिजों सहित पोषक तत्वों का खजाना होता है जो कई शारीरिक कार्यों के लिए महत्वपूर्ण हैं। इसके फूल में ऊर्जा 51 किलो कैलोरी, प्रोटीन 1.6 ग्राम, वसा 0.6 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट 9.9 ग्राम, फाइबर 5.7 ग्राम, कैल्शियम 56 मिली ग्राम, फॉस्फोरस 73.3 मिली ग्राम, आयरन 56.4 मिली ग्राम, कॉपर 13 मिली ग्राम, पोटेशियम 553.3 मिली ग्राम, मैग्नीशियम 48.7 मिली ग्राम, विटामिन ई 1.07 मिली ग्राम प्रति 100 ग्राम होता है।

बनती है। इसकी छोटी कलियाँ आवरण से ढके होने के कारण हरे रंग की होती हैं और बड़ी कलियों में आवरण से बाहर पीले रंग की पंखुड़ियाँ भी दिखाई देती हैं। कलियों को इस आवरण के साथ ही पकाया जाता है। सनई के फूल में कैल्शियम, फॉस्फोरस और फाइबर प्रमुख हैं। कैल्शियम और फॉस्फोरस हड्डियों और दांतों के निर्माण एवं मजबूती के लिए जरूरी होते हैं। ये शरीर में एंजाइम्स और कई चयापचयी (मेटाबॉलिक) क्रियाओं में भी महत्व रखते हैं। कैल्शियम, हृदय की धड़कन को सामान्य रखने और मांसपेशियों की सामान्य क्रियाशीलता में भी सहायक है। फाइबर, मोटापा, मधुमेह और हृदय रोगों की आशंका को कम करता है। इसके अलावा यह कब्ज और कुछ प्रकार के कैंसर से बचाव और नियंत्रण में भी सहायक होता है। इसके फूल में थोड़ी मात्रा में प्रोटीन भी पाया जाता है। सनई के फूल में फेनोल और फ्लावोनोइड वर्ग के तत्व भी पाये जाते हैं। इन वर्गों के तत्वों का चिकित्सीय और औषधीय महत्व है।

कचनार

कचनार के फूल से कई प्रकार की सब्जियां बनायी जाती हैं। इसकी प्रकृति ठंडी होने के कारण लोग इसे सुखा लेते हैं और गर्मियां पड़ने पर इसकी सब्जी बनाकर खाते हैं। इसका अचार बनाकर भी उपयोग में लेते हैं। इसके पकौड़े बनाकर भी इसका प्रयोग करते हैं। भारत के विभिन्न हिस्सों में यह वृक्ष पाया जाता है। कचनार के फूल और कलियां वात रोग और जोड़ों के रोग के लिए लाभकारी मानी गई हैं। इसके अलावा रक्त पित्त, फोड़े, फुंसियों की समस्याओं से भी कचनार की कलियां निजात दिलाती हैं। कचनार के वृक्ष जंगलों में स्वत: ही उगे होते हैं। बसंत ऋतु में लगने वाले फूलों का उपयोग ग्रामीण क्षेत्रों में सब्जियों के लिए किया जाता है। ये विषैले तत्व से रहित व जैविक गुणों से भरपूर होते हैं। कचनार, जिसे लोग स्थानीय भाषा में करयाल भी कहते हैं, का ग्रामीण क्षेत्रों में उपयोग सब्जी व रायता बनाने के लिए किया जाता है। कचनार की कलियों का अचार बहुत ही स्वादिष्ट होने के साथ-साथ औषधि का काम भी करता है।

कद्दू

कद्दू के पीले खूबसूरत फूलों का प्रयोग खाने में भी किया जाता है। कई घरों में तो बारिश के मौसम में इन फूलों की पकौड़ियां तली जाती हैं, जिसे लोग बड़े ही चाव के साथ खाते हैं। यह कद्दू की तरह ही स्वाद से भरपूर और हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद भी होता है यह रक्त को बढ़ाने से लेकर पाचन तंत्र आदि को भी मजबूत रखता है। नारंगी और पीले रंग का कद्दू का फूल सेहत के लिए वरदान माना जाता है। क्षेत्रीय व्यंजनों में कई जगह, खासकर उत्तर भारत में, इसका खूब इस्तेमाल होता है। कद्दू के फल की सब्जी की तरह ही इसके फूलों से भी कई तरह की डिश तैयार की जाती है। कद्दू के फूलों में विटामिन सी की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में काफी मदद करती है। इस वजह से हम सर्दी और खांसी जैसी समस्याओं से बचे रहते हैं। इसके अलावा यह शरीर में आयरन के अवशोषण को तेज करता है जिससे शरीर किसी भी तरह के संक्रमण से बचाव के लिए पहले

कद्दू के फूल

सहजन

सहजन के फूलों को सुपरफूड माना जा सकता है। ये न केवल अविश्वसनीय रूप से पौष्टिक हैं बल्कि औषधीय गुणों की दृष्टि से भी मूल्यवान हैं। साथ ही अगर इसे अच्छी तरह से पकाया जाता है तो इसका स्वाद बहुत अच्छा होता है। यह भारत में बेहद प्रसिद्ध सब्जी है। सहजन के फूलों में मौजूद पोषक तत्व इस प्रकार हैं –विटामिन ए (अल्फा और बीटा कैरोटीन), विटामिन बी, विटामिन $बी_1$, विटामिन $बी_2$, विटामिन $बी_6$, विटामिन सी, विटामिन डी, विटामिन ई, विटामिन के, फोलिक एसिड।

आम के बौर या फूल

से तैयार रहता है। इसमें विटामिन 'ए' भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो आंखों की रोशनी को ठीक रखता है। कद्दू के फूल में उपलब्ध आयरन, टी लिम्फोसाइटों के विभेदन, प्रसार और रोगजनकों से लड़ने वाली प्रतिक्रियाशील ऑक्सीजन प्रजातियों के उत्पादन जैसे कई प्रतिरक्षा कार्यों के लिए अत्यधिक उपयोगी है। इसमें मौजूद फाइबर आंतों को साफ करता है और कब्ज की समस्या से छुटकारा दिलाता है। इसके सेवन से पेट काफी देर तक भरा हुआ लगता है जिससे ज्यादा खाने की इच्छा नहीं होती और वजन भी नियंत्रित रहता है।

आम

सामान्यतया इसके फूल सीमित समय के लिए उपलब्ध होते हैं। फूल, फरवरी के मध्य से पेड़ पर दिखाई देने लगते हैं और अप्रैल के अंत तक रहते हैं। इसके फूलों मे नमक-मिर्च मिलाकर सिलबट्टे पर कूटकर एक स्वादिष्ट उत्पाद बनाया जाता है जिसे दुचड़ा के नाम से जाना जाता है। मुख्य रूप से मीठी सुगंध और स्वादिष्ट स्वाद के कारण आम के फूल दुनिया भर में व्यापक रूप से खाए जाते हैं। आम के फूलों में मौजूद कुछ महत्वपूर्ण पॉलीफेनोल्स में गैलिक एसिड, क्वेरसेटिन, मैंगिफेरिन और एक्जॉलिक एसिड के साथ-साथ एलेनिन, थ्रेओनीन और ट्रिप्टोफेन जैसे अमीनो अम्ल शामिल हैं। इन फूलों में अन्य आवश्यक सक्रिय यौगिकों में डायहाइड्रोगैलिक एसिड और एथिल, मिथाइल, एन-पेंटाइल, एन-प्रोपाइल, एन-ऑक्टाइल फिनाइल और फेनिल-एन-हेक्सिल गैलेट शामिल हैं। ये फूल एक महत्वपूर्ण तेल भी पैदा करते हैं जिसमें लिनालूल, एलेमेन और कई अन्य तत्व भी हैं। उपरोक्त फेनोलिक यौगिक हैं जो शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट भी हैं और विभिन्न रोगों के उपचार और रोकथाम के लिए जिम्मेदार हैं।

इमली

इसके फूलों में नमक-मिर्च मिलाकर सिलबट्टे पर कूटकर एक स्वादिष्ट उत्पाद बनाया जाता है जो चटनी की तरह का होता है इसका स्वाद तीखा खट्टा होता है तथा इसके फूलों में जल का प्रतिशत सामान्यत: अधिक होता है। सिलबट्टे पर कूटने या क्रश करने पर इसमें नमक व लाल मिर्च पाउडर मिश्रित कर जायकेदार सब्जी प्राप्त होती है। इसके फूलों में खनिज तत्व, विटामिन सी आदि प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

भाकृअनुप की लोकप्रिय पत्रिका
'खेती' मई, 2023 में दलहन पर विशेष सामग्री

- मसूर के उकठा रोग का समेकित प्रबंधन
- दलहनी फसलों में संसाधन संरक्षण
- ग्रीष्मकालीन मूंग की वैज्ञानिक खेती
- ट्राइकोडर्मा से दलहन रोग एवं मृदा स्वास्थ्य प्रबंधन
- ढैंचा लगायें और मृदा स्वस्थ बनायें
- बाजरे के पौष्टिक उत्पाद
- कड़कनाथ मुर्गीपालन से आय
- कृषि में बढ़ती ड्रोन की उपयोगिता
- मृदारहित सब्जियों की खेती
- शूकरों के वयन का मानदंड
- महिलाओं द्वारा प्राकृतिक जल संसाधन प्रबंधन
- महुआ का महत्व
- सोयाबीन के प्रमुख रोगों का प्रबंधन
- परपरागण में मधुमक्खियों की उपयोगिता

संपर्क सूत्र: प्रभारी, व्यवसाय एकक, भाकृअनुप-कृषि ज्ञान प्रबंध निदेशालय, कैब-1, पूसा गेट, नई दिल्ली-110012
दूरभाष: 25843657, www.icar.org.in