

ककोरा है पोषण से भरपूर सब्जी

रीता मिश्रा* और वाई.डी मिश्रा*

बाजार में तरह-तरह की ताजा हरी कद्दूवर्गीय सब्जियां मिलती हैं। इन्हीं में से एक है ककोरा। इसका वानस्पतिक नाम *मोमोर्डिका डाइओका* है। आम भाषा में इसे वन करेला, मीठा करेला, कंटोला, करटोली आदि नामों से भी जाना जाता है। यह सब्जी करेला प्रजाति की है, लेकिन यह करेले जैसी कड़वी नहीं होती है। ककोरा एक बेल पर लगने वाली सब्जी है। इसका रंग हरा होता है। जब यह पकती है, तो यह हल्की पीली हो जाती है। पोषक व औषधीय गुणों से भरपूर यह सब्जी बारिश के दिनों में ज्यादा पायी जाती है। इसे कर्नाटक, पश्चिम बंगाल, मध्य प्रदेश, ओडिशा, छत्तीसगढ़ और राजस्थान आदि राज्यों में उगाया जाता है।

ककोरा, गर्म एवं नम जलवायु की फसल है। इसकी खेती उन स्थानों पर सफलतापूर्वक होती है, जहाँ औसत वर्षा 600 से 4500 मिलीमीटर होती है और तापमान 25 से 35 डिग्री सेन्टीग्रेड होता है।

बुआई

इसकी फसल जायद या खरीफ मौसम में लगाई जाती है। ग्रीष्मकालीन उपज के लिए मैदानी भागों में यह फसल जनवरी से फरवरी माह में लगाई जाती है। खरीफ मौसम में इसकी फसल जून से जुलाई माह में लगाते हैं। बीज के साथ-साथ ककोरा का प्रवर्धन इसके वानस्पतिक भागों से भी किया जाता है। इसे कंद या कटिंग द्वारा भी लगाया जाता है। ककोरा की खेती से अधिक उत्पादन प्राप्त करने के लिए प्रवर्धन वानस्पतिक भाग अर्थात् भूमिगत कंद को लगाना चाहिए।

खेत की तैयारी

ककोरा, चंबल के बीहड़ों में भी काफी मात्रा में पाया जाता है। इसकी खेती अधिकतम पहाड़ी जमीन पर की जाती है। इसके अलावा विभिन्न प्रकार की मृदा में भी की जाती है। इसके लिए पर्याप्त मात्रा में जैविक पदार्थयुक्त रेतीली भूमि अच्छी रहती है। इसमें जल निकास की उचित व्यवस्था होनी चाहिए। इसके साथ ही मृदा का पी.एच. मान 5.5 से 7 के बीच होना चाहिए।

प्रजातियां

ककोरा की स्थानीय या देसी प्रजातियां प्रचलित हैं। वर्तमान समय में ककोरा की कुछ विशेष प्रजातियां हैं जिन्हें उचित जलवायु के अनुसार पैदावार प्राप्त करने के लिए तैयार किया गया है, जो निम्नलिखित हैं-

- इंदिरा ककोरा-1

- इंदिरा ककोरा-2
- अर्का नीलांचल श्री
- अर्का नीलांचल शांति (संकर)
- अम्बिका-12-1
- अम्बिका-12-2
- अम्बिका-12-3

बीज मात्रा

ककोरा की फसल लगाने के लिए 5 से 10 किलोग्राम प्रति हैक्टर बीज की आवश्यकता होती है। इसकी अंकुरण क्षमता कम से कम 70 से 80 प्रतिशत तक होनी चाहिए।



ककोरा

बुआई विधि

ककोरा की फसल से अच्छा उत्पादन प्राप्त करने के लिए खेत में पौधों की संख्या पर्याप्त होनी आवश्यक है। इसकी बुआई तैयार खेत में गड्ढे बनाकर कर सकते हैं। गड्ढों की आपस में दूरी 2 मीटर रखनी चाहिए तथा प्रत्येक गड्ढे में 2 से 3 बीज की बुआई करते हैं। इसकी बेल धीरे-धीरे बढ़ती है तथा इसका जीवनकाल 3 से 4 महीनों का होता है।

खाद व उर्वरक

इसकी खेती से प्रति हैक्टर अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए अंतिम जुताई के समय

अच्छी सड़ी हुई गोबर की खाद लगभग 200 से 250 क्विंटल प्रति हैक्टर की दर से मृदा में मिलानी चाहिए।

सिंचाई तथा निराई-गुड़ाई

बुआई के तुरन्त बाद खेत में हल्की सिंचाई करनी चाहिए। बरसात में सिंचाई की आवश्यकता नहीं होती है, परन्तु वर्षा के समय में अधिक अन्तर होने पर सिंचाई करनी चाहिए। खेत में आवश्यकता से अधिक पानी को बाहर निकालने के लिए जल निकास की भी व्यवस्था होनी चाहिए। खेत में लगभग 2 से 3 बार निराई-गुड़ाई करना आवश्यक है।

फसल प्रबंधन

ककोरा की फसल पर कीट व व्याधियों का प्रकोप बहुत कम होता है परन्तु फल मक्खी ककोरा के फलों को अधिक नुकसान पहुंचाती है। इसकी रोकथाम के लिए इमिडाक्लोप्रिड या क्विनालफॉस 25 ई.सी. की 2 से 3 मिलीलीटर मात्रा प्रति लीटर पानी की दर से छिड़काव करके फसल की सुरक्षा की जा सकती है।

फसल उत्पादन

ककोरा के फल जब बड़े आकार के हो जाएं, तब मुलायम अवस्था में 2 से 3 दिनों के अन्तर पर नियमित तुड़ाई करनी चाहिए। इससे अधिक उपज प्राप्त करने के लिए बेल को बांस या सूखी लकड़ियों की टहनी आदि से सहारा देना आवश्यक होता है। बेल को सहारा देने से पौधों की बढ़वार अच्छी होती है। बीज द्वारा उत्पादन करने पर ककोरा की 20 से 25 क्विंटल प्रति हैक्टर उपज प्राप्त की जा सकती है। भूमिगत कंद द्वारा लगभग 40 से 50 क्विंटल प्रति हैक्टर ककोरा की उपज प्राप्त होती है।

पोषक गुण

कांटे जैसा दिखने वाला ककोरा सेहत का खजाना है (सारणी 1)। इसमें कार्बोहाइड्रेट,

* रा.वि.कृ.वि.-कृषि विज्ञान केन्द्र, मुरैना एवं विस्तार निदेशालय, रा.वि.सि.कृषि विश्वविद्यालय, ग्वालियर

सारणी 1: ककोरा में उपस्थित पोषक तत्वों की मात्रा (प्रति 100 ग्राम खाद्य भाग)	
पोषक तत्व	मात्रा
ऊर्जा (किलो कैलोरी)	52.0
प्रोटीन (ग्राम)	3.1
वसा (ग्राम)	3.1
रेशा (ग्राम)	3.0
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	7.7
लोहा (मि.ग्रा.)	4.6
कैल्शियम (मि.ग्रा.)	33.0
फॉस्फोरस (मि.ग्रा.)	42.0
कैरोटीन (आई.यू.)	2700.0
थायमीन (माइकोग्रा.)	176.1
राइबोफ्लेविन (मि.ग्रा.)	0.18
नियासिन (मि.ग्रा.)	0.59
विटामिन सी (मि.ग्रा.)	275.1

प्रोटीन, रेशे, कैल्शियम, जिंक, विटामिन बी12, विटामिन डी, कॉपर और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में मिलते हैं। इसमें मांस से 50 गुना ज्यादा ताकत एवं प्रोटीन है। इसमें उपस्थित फाइटोकैमिकल्स और एंटीऑक्सीडेंट शरीर को अंदर से साफ एवं स्वस्थ रखने में सहायक हैं। इन सभी पोषक तत्वों की उपस्थिति के कारण ये हमारे अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभप्रद होते हैं।

स्वादिष्ट व्यंजन

ककोरा के कच्चे एवं पूर्ण विकसित फलों की बाहरी सतह को छीलकर कई प्रकार के व्यंजन बनाए जा सकते हैं, जो स्वादिष्ट होने के साथ ही स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद भी होते हैं। इसकी सब्जी और अचार अत्यधिक स्वादिष्ट होते हैं। इसको सूखाकर चूर्ण बनाकर भी संरक्षित किया जा सकता है।

ककोरा की सब्जी

सामग्री

ककोरा	100 ग्राम
बारीक कटा प्याज	10 ग्राम
लहसुन	5 ग्राम
हरी मिर्च	5 ग्राम
हल्दी पाउडर	3 ग्राम
धनिया पाउडर	3 ग्राम
तेल	5 मि.ली.
जीरा	4 ग्राम
कटा हरा धनिया	5 ग्राम
नमक	स्वादानुसार

औषधीय गुण

ककोरा पौष्टिक गुणों से भरपूर होने के साथ-साथ कई स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं को दूर करने में भी सहायक है।

कुपोषण दूर करने में सहायक

ककोरा में प्रोटीन तथा ऊर्जा की मात्रा अधिक होने के कारण यह कुपोषित शिशुओं के लिए बहुत लाभप्रद है।

महिलाओं एवं किशोरी बालिकाओं के लिए लाभप्रद

ककोरा में विटामिन बी, सी तथा आयरन भरपूर मात्रा में होता है जो महिलाओं एवं किशोरी बालिकाओं में हीमोग्लोबिन बढ़ाने में मदद करता है।

रक्त प्रवाह की समस्याओं में लाभप्रद

रक्त प्रवाह में आने वाली समस्याएं हृदय रोग से जुड़ी होती हैं। ककोरा का पर्याप्त मात्रा में सेवन करने से रक्त प्रवाह में आने वाली समस्याओं को नियंत्रित किया जा सकता है।

मधुमेह पीड़ितों के लिए

मानसूनी मौसम में ककोरा के नियमित रूप से सेवन करने से मधुमेह के रोगियों को बहुत लाभ होता है। इसमें उपस्थित फाइटो पोषक तत्व, पॉलीपेप्टाइड शरीर में उपस्थित अतिरिक्त शर्करा के स्तर को कम करने में मदद करते हैं।

विधि

ककोरा को साफ पानी से दो से तीन बार अच्छी तरह साफ कर लें। फिर इसके ऊपरी सतह के काँटों को निकाल दें। अब इसे पुनः धो लें व चार टुकड़ों में काट लें। अब तेज आंच पर कड़ाही में तेल डालकर गरम करें। इसमें राई और जीरा डालकर भूनें। फिर इसमें बारीक कटा प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें। सभी मसालों को भी डालकर हल्का सा भून लें। प्याज तथा मसालेयुक्त इस मिश्रण में अब कटे हुए ककोरे व नमक डालकर अच्छी तरह से मिलाएं तथा ढककर 8 से 10 मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें। बीच-बीच में ढक्कन खोलकर चमचे से सब्जी को चला दें। पकी हुई ककोरा की सब्जी को कटा हरा धनिया डालकर परोसें।

ककोरा का अचार

सामग्री

ककोरा	100 ग्राम
बारीक कटी हरी मिर्च	15 ग्राम
लहसुन	5 ग्राम
नमक	15 ग्राम
जीरा	2 ग्राम
राई	2 ग्राम
सौंफ	2 ग्राम
हल्दी पाउडर	3 ग्राम
धनिया पाउडर	3 ग्राम
बारीक कटा प्याज	10 ग्राम
तेल	10 मि.ली.
सिरका	3 मि.ली.



खाद्य उत्पाद के साथ ककोरा

विधि

ककोरों को साफ पानी से दो से तीन बार अच्छी तरह धो लें। फिर इसके ऊपरी सतह के काँटों को निकाल दें। अब इसे पुनः धो लें व चार टुकड़ों में काट लें। कटे हुए ककोरों को गर्म पानी में 2 से 3 मिनट के लिए उबाल लें। इसके बाद इन्हें 1 घंटे के लिए फैलाकर रख दें। इससे इनका अतिरिक्त पानी सूख जाता है। एक कड़ाही में सरसों के तेल में जीरा, राई, सौंफ का तड़का लगाएं। अब बारीक कटी हरी मिर्च और लहसुन की छिली हुई कलियाँ तेल में पकाकर सभी मसाले व नमक डालकर आंच बंद कर दें। सूखे हुए ककोरा के टुकड़ों को इस मिश्रण में अच्छे से मिलाएं तथा काँच के जार में भरकर रखें। सरसों के तेल को गर्म करके ठंडा कर लें फिर जार में ऊपर से डाल दें। 2 से 3 दिन तक अचार वाले जार को धूप में रखें। इसे 10 दिनों बाद उपयोग में लाया जा सकता है।