



उपयोग

विभिन्न क्षेत्रों में पंचकुट्टा के उपभोग प्रतिरूप से स्पष्ट होता है कि इसका प्रमुख रूप से सब्जी के रूप में सेवन किया जाता है, जबकि अचार के रूप में इसका उपयोग द्वितीय प्राथमिकता पर रहता है। सब्जी के रूप में पंचकुट्टा का सेवन सामान्यतः मार्च से सितंबर तक किया जाता है, जिसका कारण इसकी शीतल प्रकृति मानी जाती है, जबकि अचार के रूप में इसका उपयोग वर्षभर सभी आयु वर्गों द्वारा किया जाता है। कुछ क्षेत्रों में पंचकुट्टा का चूर्ण एवं काढ़े के रूप में भी सेवन प्रचलित है, जिसे पेट, गैस, गठिया तथा गले से संबंधित समस्याओं के उपचार हेतु औषधीय रूप में उपयोग किया जाता है।

पंचकुट्टा-थार मरुस्थल की पारंपरिक खाद्य प्रणाली

मयंक शर्मा¹, किरण यादव² और पियूष चंदेल¹

भारत, विश्व के प्रमुख अनाज उत्पादक देशों में शामिल है। इसके बावजूद सार्वभौमिक पोषण सुरक्षा पूरी तरह सुनिश्चित नहीं हो पाई है। वर्तमान में लगभग 25 करोड़ ग्रामीण जनसंख्या, विशेषकर शुष्क एवं अर्धशुष्क क्षेत्रों में, विभिन्न तकनीकी, संस्थागत तथा सामाजिक-आर्थिक कारणों से पोषण असुरक्षा का सामना कर रही है। पश्चिमी भारत का थार मरुस्थल अपनी कठोर जलवायु, कम और अनियमित वर्षा, कमजोर मृदा तथा सीमित संसाधनों के कारण कृषि और पोषण सुरक्षा के लिए एक निरंतर चुनौती बना हुआ है। इन प्रतिकूल परिस्थितियों में स्थानीय समुदायों ने पारंपरिक ज्ञान और स्वदेशी कृषि आधारित जीवन पद्धतियों के माध्यम से प्रकृति के साथ सहअस्तित्व स्थापित किया है। जैव विविधता का संरक्षण, स्थानीय रूप से अनुकूलित फसलें तथा पारंपरिक संरक्षण और प्रसंस्करण तकनीकों के क्षेत्रीय खाद्य और पोषण सुरक्षा का आधार रही हैं। इन्हीं प्रयासों के परिणामस्वरूप पंचकुट्टा जैसी विशिष्ट खाद्य प्रणाली विकसित हुई, जो मरुस्थलीय क्षेत्रों की पोषण आवश्यकताओं को पूरा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

पंचकुट्टा, थार मरुस्थल की एक विशिष्ट पारंपरिक खाद्य प्रणाली है, जो स्थानीय शुष्क वनस्पतियों पर आधारित होकर पोषण, खाद्य विविधता और आजीविका सुरक्षा को सुदृढ़ करती है। इसके घटक पोषण एवं औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं और पारंपरिक संरक्षण तथा प्रसंस्करण विधियों के माध्यम से इन्हें वर्षभर उपयोग के लिए सुरक्षित रखा जाता है। शुष्क एवं अर्धशुष्क क्षेत्रों में पंचकुट्टा एक

¹सब्जी विज्ञान, कृषि विश्वविद्यालय, जोधपुर, राजस्थान; ²फल विज्ञान, महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान

सतत, संतुलित और स्वास्थ्यवर्धक आहार का महत्वपूर्ण उदाहरण प्रस्तुत करता है।

पंचकुट्टा न केवल पोषण आवश्यकताओं की पूर्ति करता है, बल्कि सामाजिक-सांस्कृतिक परंपराओं, आजीविका सृजन तथा खाद्य विविधता को भी सुदृढ़ करता है। इसकी तैयारी में प्रचुर धूप का उपयोग कर सुखाने की पारंपरिक विधि अपनाई जाती है, जो शुष्क क्षेत्रों के लिए अत्यंत उपयुक्त है। इस प्रकार पंचकुट्टा स्थानीय जैव विविधता, पारंपरिक ज्ञान और सतत खाद्य प्रणालियों का एक उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करता है।

वर्तमान अध्ययन पंचकुट्टा की विशेषताओं, घटकों, पारंपरिक प्रसंस्करण विधियों तथा उपयोगिता का समग्र वर्णन प्रस्तुत करता है, जो शुष्क क्षेत्रों में खाद्य और पोषण सुरक्षा को समझने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

पंचकुट्टा की संरचना

मरुस्थलीय क्षेत्रों में वनस्पतियों की उपलब्धता सीमित और अल्पकालिक होती है, जिसके कारण स्थानीय समुदायों ने जीवन निर्वाह तथा स्वास्थ्य संरक्षण के लिए प्रभावी अनुकूलन रणनीतियाँ विकसित की हैं। वर्तमान समय में बढ़ते सामाजिक एवं पारिस्थितिक दबावों के कारण हाशिए पर स्थित समुदायों के जैव-सांस्कृतिक संसाधन और आजीविका प्रणालियाँ प्रभावित हो रही हैं।

इन परिस्थितियों के प्रत्युत्तर में थार मरुस्थल के निवासियों ने जैव-सांस्कृतिक संसाधनों पर आधारित एक स्थान विशिष्ट खाद्य अनुकूलन प्रणाली विकसित की है, जिसे पंचकुट्टा कहा जाता है। यह कैर, कुमट, खेजड़ी, लसोड़ा जैसे मरुस्थलीय वृक्षों तथा मौसमी बेल काचरी के खाद्य भागों को धूप में सुखाकर तैयार किया जाता है।

पाँच घटकों का यह संयोजन उपलब्ध प्राकृतिक संसाधनों के समग्र उपयोग के माध्यम से वर्षभर पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करता है। स्थानीय रूप से संकलित ये वनस्पतियाँ पोषणीय, औषधीय और सांस्कृतिक दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। पंचकुट्टा के प्रत्येक घटक की विशिष्ट उपलब्धता अवधि और पोषण संबंधी विशेषताएँ मिलकर इसे

एक संतुलित, स्वास्थ्यवर्धक और पारंपरिक खाद्य प्रणाली के रूप में स्थापित करती हैं। इस ज्ञान और परंपरा का हस्तांतरण पीढ़ी दर पीढ़ी स्थानीय समुदायों में होता रहा है।

पंचकुट्टा में विभिन्न घटकों का अनुपात

पंचकुट्टा पश्चिमी राजस्थान में व्यापक रूप से प्रचलित एक संतुलित पारंपरिक आहार है, जो स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य एवं पोषक तत्वों का महत्वपूर्ण स्रोत है। समय के साथ इसके घटकों के अनुपात में परिवर्तन हुआ है, तथा यद्यपि कोई निश्चित मानक अनुपात निर्धारित नहीं है, फिर भी पाँचों घटकों को पोषणीय आवश्यकता एवं स्वाद संतुलन के अनुसार विभिन्न अनुपातों में मिश्रित किया जाता है। घटकों का अनुपात स्थानीय सांस्कृतिक परंपराओं, प्राकृतिक वनस्पति की उपलब्धता, संग्रहण की सुगमता तथा स्वादात्मक एवं रासायनिक गुणों से प्रभावित होता है। कैर, कुमट एवं खेजड़ी की प्रचुरता वाले क्षेत्रों में इनका अनुपात अधिक पाया जाता है, जबकि सीमित उपलब्धता, कठिन संग्रहण एवं भौतिक गुणों के कारण कुछ घटकों का उपयोग अपेक्षाकृत कम रहता है। इस प्रकार पंचकुट्टा स्थानीय उपलब्धता, सांस्कृतिक विविधता और पोषणीय संतुलन के समन्वय से विकसित एक विशिष्ट पारंपरिक खाद्य प्रणाली के रूप में परिलक्षित होता है।



औषधीय गुणों से भरपूर पंचकुट्टा

पंचकुट्टा के पोषक गुण

पंचकुट्टा के विभिन्न घटकों की रासायनिक संरचना के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश घटकों में नमी की मात्रा कम होती है, जो इनके दीर्घकालीन भंडारण तथा पोषक तत्वों की सघनता के लिए अनुकूल है। सभी घटकों में प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है, जिससे पंचकुट्टा एक प्रोटीन समृद्ध पारंपरिक खाद्य उत्पाद के रूप में उभरता है। काचरी वसा और खनिजों से समृद्ध होती है, जबकि कुमट में प्रोटीन

तथा वसा की अधिकता पाई जाती है। खेजड़ी और लसोड़ा आहारिय रेशे के अच्छे स्रोत हैं, वहीं काचरी, खेजड़ी और कैर कार्बोहाइड्रेट की दृष्टि से महत्वपूर्ण माने जाते हैं। इन घटकों में खनिज तथा विटामिन की प्रचुरता पंचकुट्टा को पोषण की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण बनाती है। इसके पाँचों घटकों की विभिन्न पोषणीय विशेषताओं का संतुलित संयोजन इसे एक समृद्ध खाद्य तथा औषधीय उत्पाद के रूप में स्थापित करता है, जिसका आधार स्थानीय समुदायों का पीढ़ियों से विकसित अनुभवजन्य ज्ञान है।

थार मरुस्थल के स्वदेशी समुदायों तथा उनकी पारंपरिक खाद्य प्रणालियों पर केंद्रित पंचकुट्टा जैसी विशिष्ट खाद्य प्रणाली स्थानीय शुष्क वनस्पतियों पर आधारित होकर पोषण एवं खाद्य सुरक्षा का प्रभावी उदाहरण प्रस्तुत करती है।

खाद्य संबंधी व्यवहार उपभोग प्रतिरूपों और आहार प्रथाओं को गहराई से प्रभावित करते हैं, जो सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, पारंपरिक तथा पर्यावरणीय कारकों की पारस्परिक अंतःक्रिया से निर्मित होते हैं। वर्तमान समय में बढ़ते आधुनिकीकरण के दबाव के बीच इन कारकों की समझ और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है।

खाद्य और पोषण सुरक्षा को सुदृढ़ करने के लिए रणनीतिक तथा समुदाय आधारित हस्तक्षेप आवश्यक हैं। इसके अंतर्गत स्वदेशी मरुस्थलीय खाद्य उत्पादों, विशेष रूप से पंचकुट्टा, के पोषणीय महत्व का प्रभावी उपयोग करते हुए आहार विविधीकरण को बढ़ावा देना आवश्यक है।

सारणी: पंचकुट्टा के विभिन्न घटकों की पोषक संरचना

पोषक तत्व	काचरी	कैर	सांगरी	लसोड़ा	कुमट
नमी (%)	8.8	11.9	6.9	9.9	10.5
प्रोटीन (ग्राम)	2.6	13.4	17.7	9.2	33.3
वसा (ग्राम)	10.4	3.6	1.2	5.1	9.1
राख/खनिज (ग्राम)	11.9	5.4	4.5	4.1	4.8
आहारीय रेशा (ग्राम)	9.9	12.8	22.8	24.7	10.3
कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	58.3	53.4	47.5	46.9	32.8

सारणी: पंचकुट्टा के विभिन्न घटकों की उपलब्धता अवधि एवं उपयोगी खाद्य भाग

सामान्य नाम	वैज्ञानिक नाम	उपलब्धता का मौसम	उपयोग किए जाने वाले भाग
काचरी	कुकुमिस कैलोसस (रॉट.) कॉन्ग.	खरीफ एवं ग्रीष्म	फल एवं बीज
कैर	कैपेरिस डेसिडुआ (फोस्क.) एजवर्थ	ग्रीष्म एवं शीत	फल
कुमट	अकेशिया सेनेगल	खरीफ	बीज एवं फलियाँ
खेजड़ी	प्रोसोपिस सिनेरेरिया	ग्रीष्म	फलियाँ
लसोड़ा	कॉर्डिया मिक्सा	ग्रीष्म	फल