

राजस्थानी मरु वनस्पतियां स्वास्थ्यवर्धक होने के साथ-साथ बन रही आय का साधन



रोहित कुमावत¹, युवराज कुमावत²

¹परास्नातक शोधकर्ता, पशु उत्पादन विभाग, महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान
²यंग प्लांट ब्रीडर, मास्टर्स इन जेनेटिक्स एंड प्लांट ब्रीडिंग, जोबनेर, जयपुर, राजस्थान

*अनुरूपी लेखक

रोहित कुमावत*

प्रदेश की मरुस्थलीय वनस्पति ग्रामीण ही नहीं शहरी क्षेत्र के जनमानस के जीवन में रची बसी है। इन वनस्पतियों का उपयोग न केवल खानपान व घरेलू उपचार में होता है बल्कि लोकगीतों में भी इनका जिक्र कहीं न कहीं सुनने को मिलता ही है। बसंत ऋतु में मरुस्थलीय वनस्पतियों में केर में कैरिये, फोग में फोगला, खेजड़ी में सांगरी, देशी बबूल में कमठिया, खीप में खीपोली, खूबी (मशरूम) आदि भरपूर मात्रा में लगती हैं। भोजन में इन मरु वनस्पतियों का उपयोग न केवल हरी व ताजी सब्जियों के रूप में होता है, वहीं सुखा कर साल भर किया जाता है। यह सूखी वनस्पतियां महानगरों व देश के विभिन्न हिस्सों में रहने वाले मारवाड़ियों की पहली पसंद है। स्थिति यह है कि कभी प्रदेश में हरी सब्जियों की कमी को देखते हुए मजबूरी में सूखा कर उपयोग में लेने वाली ये वनस्पतियां आज अन्य प्रदेशों व बड़े होटलों व ढाबों में भी महंगी सब्जियों में शुमार होती हैं। जिनको लोग काफी पसंद भी करते हैं। यह मरुस्थलीय सूखी सब्जियां पूरी तरह से प्राकृतिक स्वाद व स्वास्थ्यवर्धक होती हैं। इन्ही वनस्पतियों में प्रदेश के बरानी खेतों में प्राकृतिक बाड़ के रूप में उपयोग होने वाले खीप पर लगने वाली कच्ची फलियों यानि खीपोली को बड़े बुजुर्ग बहुत गुणकारी बताते हैं। राजस्थान के कवि देवताओं के लिए कहते हैं की “**केर, कुमठिया, सांगरी, काचर, बोर, मतीर। तीनों लोकां नह मिले, तरसे देव अखीर ।।**”

सांगरी ;Desert bean, Khejri pods, *Prosopis cineraria*)

सांगरी राजस्थान का सूखा मेवा है। खेजड़ी की फलियों (सांगरी) में औसतन 8 प्रतिशत प्रोटीन, 58 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेड, 28 प्रतिशत रेशा, 2 प्रतिशत वसा, 0.4 प्रतिशत कैल्शियम तथा 0.2 प्रतिशत लौह तत्व होता है। पूर्ण रूप से पकी फलियाँ खोखा कहलाती हैं। जिसमें 8-15 प्रतिशत प्रोटीन, 40-50 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेड, 9-12 प्रतिशत रेशा, 8-15 प्रतिशत शर्करा होता है। खेजड़ी की परिपक्व फलियों को बच्चे बड़े चाव से खाते हैं। पूर्णरूप से सूखे खोखों से पाउडर बना कर पौष्टिकता युक्त बिस्किट भी बनाये जाते हैं। इसकी पत्तियों में 14-18 प्रतिशत प्रोटीन, 15-20 प्रतिशत रेशा तथा 8 प्रतिशत खनिज तत्व पाए जाते हैं।



काचरी (Wild cucumber, wild melon, *Cucumis pubescens*)

विविध काचरी 100 ग्राम वजन के आधार पर ताजे फल में 88.2 प्रतिशत पानी, 7.45 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 0.28 प्रतिशत कच्चा प्रोटीन, 1.28 प्रतिशत वसा, 1.21 प्रतिशत कच्चा फाइबर, 1.46 प्रतिशत कुल पोषक तत्व, 0.09 मिलीग्राम कैल्शियम, 0.0029 मिलीग्राम फॉस्फोरस, 0.182 मिलीग्राम आयरन, 0.0046 मिलीग्राम तांबा, 0.052 मिलीग्राम जिंक, 0.058 मिलीग्राम

मैंगनीज और 29.81 मिलीग्राम विटामिन सी होता है। ताजा फल 47.24 किलो कैलोरी प्रदान करता है। इसी प्रकार, 100 ग्राम भार के आधार पर निर्जलित फलों के एक मिश्रित नमूने में 63.68 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 2.41 प्रतिशत कच्चा प्रोटीन, 11.01 प्रतिशत वसा, 10.41 प्रतिशत कच्चा फाइबर और 12.51 मिलीग्राम कुल पोषक तत्व, 0.82 मिलीग्राम कैल्शियम, 0.025 मिलीग्राम फास्फोरस, 1.56 मिलीग्राम लोहा, 0.04 मिलीग्राम तांबा, 0.45 मिलीग्राम जस्ता, 0.495 मिलीग्राम मैंगनीज और 17.02 मिलीग्राम विटामिन सी होता है।



केर (Caper berry, Desert berry, *Capparis decidua*)

केर पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद केर में प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले एसिड और फाइबर पाचन को बेहतर बनाते हैं। यह पेट की समस्याओं जैसे अपच, गैस और कब्ज को कम करने में मदद करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। केर में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं। यह संक्रमण और मौसमी बीमारियों से बचाव करता है। एंटी-बैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण केर में मौजूद तत्व बैक्टीरिया और फंगल संक्रमण को रोकने में सहायक होते हैं। इसे पारंपरिक रूप से खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखने के लिए भी उपयोग किया जाता है। खून साफ करने में मददगार केर शरीर से टॉक्सिन्स (विषैले तत्व)

निकालकर खून को साफ करने में मदद करता है। यह त्वचा के लिए भी लाभदायक होता है और पिंपल्स जैसी समस्याओं को कम करता है। हृदय स्वास्थ्य के लिए अच्छा केर में पोटेशियम और अन्य खनिज तत्व होते हैं, जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं। यह कोलेस्ट्रॉल को संतुलित रखकर हृदय रोगों के जोखिम को कम करता है। आयरन और मिनरल्स का अच्छा स्रोतकेर में आयरन, कैल्शियम और फास्फोरस होते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। यह खून की कमी (एनीमिया) को दूर करने में सहायक होता है। प्राकृतिक रूप से ढंडा प्रभाव देता है। केर का सेवन गर्मियों में शरीर को ठंडक देता है और डिहाइड्रेशन से बचाता है। इसे अक्सर दही या छाछ के साथ खाया जाता है, जिससे शरीर को और भी फायदा मिलता है।



**खुंबी ;Maru kumbha, Wild desert mushroom,
Podaxis pistillaris or *Phellorinia inquinans*)**

बिना किसी बीज व मेहनत के रेत के धोरों के बीच अपने आप उगी सब्जियों की रानी खुंबी के भाव इस समय 800 रुपये प्रति किलो है। प्रकृति की अनूठी देन खुंबी की सब्जी अपने अनूठे स्वाद व जायके के कारण बीकानेर, हनुमानगढ़, अनूपगढ़

व श्रीगंगानगर और मरुस्थलीय इलाको के जिलों के अलावा दिल्ली में भी खूब शोक व रुचि से खाई जाती है। खुंबी में प्रोटीन, आहार फाइबर, खनिज और विटामिन (बी1, बी2, बी12, सी और ई), टेरपेन, क्विनोलोन, स्टेरॉयड, फ्लेवोनोइड्स, कैरोटीनॉयड जैसे एंटीऑक्सिडेंट और बीटा-ग्लूकेन जैसे पॉलीसेकेराइड आदि भरपूर मात्रा में होते हैं।



पूरी तरह से ऑर्गेनिक है मरु सब्जियां

बारिश आधारित खेती पर निर्भर बरानी क्षेत्र में बिजाई की जाने वाली ग्वार, बाजरा, मोट, तिल, सहित टिब्बा क्षेत्र में अपने आप उगने वाली वनस्पति काचरी, कैंर, फोग, खेजड़ी, देशी बबूल, खींप की खास बात यह है कि ये पूरी तरह से ऑर्गेनिक होती है। इन वनस्पतियों में खींप, फोग, देशी बबूल व खेजड़ी में मार्च से लेकर मई प्रथम सप्ताह तक फलियां व फूल लगते हैं। खींप की कच्ची फलियों व फोग के अधखिले फूलों से बनने वाली सब्जी व रायता रोगनाशक होता है। जानकारों के अनुसार आयुर्वेद में शरीर के विकार को दूर करने में कैंर व खींपोली बहुत लाभकारी है।

विदेशों में भी है मांग, आय का साधन भी

बरानी क्षेत्र में उगने वाली प्रमुख वनस्पतियों कैंर, सांगरी, फोगला, फोफलिया, खेलरी आदि की न सिर्फ देश में बल्कि विदेशों में भी अच्छी मांग है। ग्रामीण व किसान इनको सूखा कर महंगे दामों में बेचकर कमाई भी करते हैं। मांग के हिसाब से इन सूखी सब्जियों के दाम बहुत अच्छे मिल जाते हैं। सूखी सांगरी, कैंर, फोगला आदि 500 से 1200 रुपए प्रति किलो तक बिकता है। इन स्वास्थ्यवर्धक पूर्णतः ऑर्गेनिक सब्जियों के शौकीनों के लिए ये कीमत कोई मायने नहीं रखती जिसके कारण टिब्बा क्षेत्र के कई किसान इन सब्जियों से अच्छी खासी कमाई कर रहे हैं।

लोकगीतों और लोक पर्व में भी जिक्र

मरु वनस्पतियों का जिक्र राजस्थानी गीतों में भी मिलता है। खींपोली का जिक्र इनके लगने की ऋतु में राजस्थानी लोकपर्व गणगौर के गीतों में आता है। गणगौर पूजन के दौरान युवतियां व महिलाएं अक्सर "खींपोली ए म्हारी खींपा छाई तारा छाई रात" गीत गाती हैं, वहीं राजस्थानी लोकगीत "बाजरे की रोटी उन पर फोफलिया गो साग जी" आदि गीत भी काफी लोकप्रिय हैं।

सारांश

स्वाद और स्वास्थ्य लाभों के कारण इसकी मांग लगातार बढ़ रही है। भारत से डेजर्ट ट्रफल (सूखे मशरूम और ट्रफल के रूप में) का निर्यात बढ़ रहा है, जिसमें संयुक्त अरब अमीरात और नेपाल जैसे देश प्रमुख खरीदार हैं। स्थानीय बाजारों में अच्छे दाम मिलने के साथ ही, किसान इसे बेचकर अपनी आय में काफी वृद्धि कर सकते हैं। इसकी खेती में कम पानी और उर्वरकों की आवश्यकता होती है, जिससे यह शुष्क क्षेत्रों के किसानों के लिए एक व्यवहार्य विकल्प बन जाता है। कृषि तकनीक में हो रहे विकास और बढ़ती वैश्विक मांग के साथ, डेजर्ट ट्रफल का उत्पादन भारत में, विशेषकर राजस्थान के रेगिस्तानी क्षेत्रों में, एक लाभदायक व्यवसाय बनने की पूरी क्षमता रखता है। यह न केवल स्थानीय अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देता है, बल्कि टिकाऊ कृषि को भी प्रोत्साहित करता है।