



# एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 04, अंक: 06 (नवंबर-दिसंबर, 2024)

[www.agriarticles.com](http://www.agriarticles.com) पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

## काचरी के प्रसंस्कृत उत्पाद एवं स्वास्थ्य लाभ

(सोहन लाल नारोलिया, मालीराम चौधरी एवं पुष्पा उज्जेनिया)

उद्यान विज्ञान विभाग, एस.के.एन. कृषि महाविद्यालय, जोबनेर

(श्री कर्ण नरेंद्र कृषि विश्वविद्यालय, जोबनेर, जयपुर-303329, राजस्थान)

\*संवादी लेखक का ईमेल पता: [sohannarolia832@gmail.com](mailto:sohannarolia832@gmail.com)

**का**चरी (*कुकुमिस केलोसस*) एक प्रमुख कद्दूवर्गीय (कुष्माण्ड) कुल की फसल है, जो मुख्यतः शुष्क और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में उगाई जाती है। इसे स्वादिष्ट और पौष्टिक सब्जी के रूप में उपयोग किया जाता है। यह फसल कम पानी और कठिन परिस्थितियों में भी अच्छा उत्पादन देती है। काचरी एकवर्षीय व बेलदार पौधा है। देश के विभिन्न भागों की स्थानीय भाषा में इसको काचरिया, काचर, मट-काचर, काचरा, छोटी सैद, बड़ी सैद, पथैया, गोरडी, इत्यादि नाम से पहचानी जाती है। काचरी गर्म जलवायु वाली फसल है तथा पौधे अत्यधिक सूखा एवं तापमान वाली वातावरणीय स्थितियों को सहन करने में सक्षम होते हैं। कम वर्षा (250-300 मिलीमीटर) अथवा सीमित सिंचाई जैसी परिस्थितियों में भी इसके पौधों में वानस्पतिक विकास एवं फल उत्पादन अच्छा रहता है।

**काचरी का पोषण मूल्य (100 ग्राम काचरी के आधार पर) :** काचरी में भरपूर मात्रा में पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो इसे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक बनाते हैं। इसमें निम्नलिखित पोषक तत्व शामिल हैं—

| पोषक तत्व        | पोषण मूल्य                                       |
|------------------|--|
| कार्बोहाइड्रेट्स | 5-6 ग्राम  |
| प्रोटीन          | 1-2 ग्राम  |
| कैलोरी           | 25-30 किलो कैलोरी                                |
| वसा              | 0.1-0.5 ग्राम (बहुत कम)                          |
| फाइबर            | 1-2 ग्राम  |
| विटामिन्स        | विटामिन- सी एवं विटामिन-ए                        |
| खनिज पदार्थ      | कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम एवं आयरन से भरपूर |



सदियों से परम्परागत खेती में इसको घटक फसल के रूप में अपनाया, ताजा फलों का सब्जी, चटनी व सलाद तथा सुखाकर फलों को वर्षभर के लिए उपयोग, बाजार में ताजा व सूखे फलों का व्यवस्थित व्यवसाय, मसाला पाउडर में प्रयोग, औषधीय गुणधर्म, इत्यादि इसकी बहु-उपयोगिता को सिद्ध करते हैं।

काचरी के परिपक्व फल एक विशेष खट्टा-मीठा स्वाद के लिए लोकप्रिय हैं तथा यह स्वादिष्ट, गुणकारी एवं पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं। फलों को विविध प्रकार की मिश्रित या एकल सब्जी तथा विशेष स्वाद की चटनी एवं अचार बनाने के उपयोग में लिया जाता है। वर्षभर उपयोग के लिए सुखाकर भंडारित किया जाता है तथा एक विधि में इसके छोटे फलों को बिना छिले सुखाया जाता है जिन्हें स्थानीय भाषा में कोकलिया कहते हैं। सूखे फलों का उपयोग सब्जी, चटनी व अचार अथवा चूर्ण (पाउडर) बनाकर कई तरह के मसालों में किया जाता है।

**उन्नत किस्में :** काचरी की उन्नत किस्में केन्द्रीय शुष्क बागवानी संस्थान, बीकानेर के द्वारा विकसित की गयी हैं, जिन्हें उगाकर कम लागत में अधिक उत्पादन व अच्छा लाभ कमाया जा सकता है।

ये किस्में हैं— ए.एच.के.-119 एवं ए.एच.के.-200

**एएचके-119:** यह किस्म सब्जी, चटनी, अचार एवं सुखाने के लिए सर्वाधिक उपयुक्त है। इसके फल स्वाद में खट्टे-मीठे, रसीले एवं अधिक बीज युक्त होते हैं तथा छिलका कठोर होने से यह अधिक दिनों तक भंडारित किये जा सकते हैं। इसके फल का आकार में छोटे, अण्डाकार (वजन 50-60 ग्राम) होता है। बुवाई पश्चात् पौधों में पहली फल तुड़ाई 68-70 दिनों में प्रारंभ हो जाती है एवं यह 110-120 दिनों तक रहती है। एक पौधे पर 20-23 तक फल लगते हैं जिससे 95-100 क्विंटल प्रति हैक्टेयर उत्पादन होता है।

**एएचके-200:** यह किस्म सब्जी एवं फल-सलाद के लिए सर्वाधिक उपयुक्त है। इसके फल का आकार में मध्यम-बड़े, दीर्घायताकार (वजन 100-120 ग्राम) तथा छिलका मध्यम कठोर एवं हल्का पीला केसरिया रंग वाला होता है। विशेष खट्टे-मीठे स्वाद वाला गूदा मीठा, रसीला व स्वादिष्ट होता है। बुवाई पश्चात् पौधों में पहली फल तुड़ाई 65-70 दिनों में प्रारंभ हो जाती है एवं यह 100-110 दिनों तक रहती है। एक पौधे पर 18-20 तक फल लगते हैं जिससे 115-120 क्विंटल प्रति हैक्टेयर उत्पादन होता है।

**काचरी के प्रसंस्कृत उत्पाद एवं उपयोग :** काचरी को ताजे रूप में खाने के अलावा इसे विभिन्न प्रकार के प्रसंस्कृत उत्पादों में परिवर्तित किया जाता है। ये उत्पाद स्थानीय मांग को पूरा करते हैं और किसानों की आय बढ़ाने में मदद करते हैं।

- **काचरी अचार** – काचरी से तैयार किया गया अचार अपने अनोखे खट्टे और मसालेदार स्वाद के लिए जाना जाता है। इसे सरसों का तेल, नमक, मिर्च और अन्य मसालों के साथ तैयार किया जाता है। यह लंबे समय तक सुरक्षित रहता है और भोजन के साथ स्वादिष्ट संगत के रूप में कार्य करता है।
- **काचरी चटनी** – काचरी की चटनी राजस्थान और हरियाणा में विशेष रूप से बनाई जाती है। यह टमाटर, मिर्च और मसालों के साथ मिलाकर तैयार की जाती है। इसका तीखा स्वाद भोजन में अतिरिक्त स्वाद जोड़ता है।
- **सूखी काचरी** – काचरी को छोटे टुकड़ों में काटकर धूप में सुखाया जाता है। इसे लंबे समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है और आवश्यकता पड़ने पर सब्जी या करी में उपयोग किया जाता है।
- **काचरी पाउडर** – काचरी को सुखाकर उसका पाउडर तैयार किया जाता है। यह एक प्रमुख मसाले के रूप में उपयोग होता है और सब्जियों में स्वाद बढ़ाने के लिए डाला जाता है। राजस्थान में यह विशेष रूप से लोकप्रिय है।



**काचरी प्रसंस्करण के लाभ:** काचरी का प्रसंस्करण ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार के अवसर प्रदान करने के साथ-साथ भारतीय व्यंजनों में विविधता जोड़ता है।

- **आय में वृद्धि** – काचरी के प्रसंस्करण से किसानों को अतिरिक्त आय प्राप्त होती है।
- **भंडारण में सुविधा** – प्रसंस्कृत उत्पाद लंबे समय तक सुरक्षित रहते हैं।
- **स्वाद और पोषण** – काचरी में प्रोटीन, विटामिन और खनिज होते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं।
- **स्थानीय उद्योग का विकास**– काचरी प्रसंस्करण स्थानीय उद्योगों को बढ़ावा देता है।

**काचरी के स्वास्थ्य लाभ :** काचरी का नियमित संतुलित रूप में सेवन पारंपरिक ज्ञान और पोषण का अद्भुत संगम प्रदान करता है। इसे अपने आहार में शामिल करें और इसके स्वास्थ्य लाभ उठाएं।

- ❖ **पाचन स्वास्थ्य में सुधार** – काचरी में मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है। यह कब्ज और एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। काचरी का नियमित सेवन आंतों को साफ रखने में सहायक होता है।
- ❖ **प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाना** – काचरी में प्रचुर मात्रा में विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। यह सर्दी, जुकाम और वायरल संक्रमण से बचाने में मदद करता है।
- ❖ **वजन घटाने में मददगार** – इसमें कैलोरी और वसा की मात्रा कम होती है, जबकि यह फाइबर और पानी से भरपूर होती है। इसे अपने आहार में शामिल करने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है, जिससे अनावश्यक खाने की आदत में कमी आती है।
- ❖ **मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद** – काचरी ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करती है। इसका लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स इसे मधुमेह रोगियों के लिए उपयुक्त बनाता है।
- ❖ **हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभदायक** – काचरी में पोटेशियम और अन्य खनिज तत्व होते हैं, जो रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं और दिल की बीमारियों के जोखिम को कम करते हैं।
- ❖ **त्वचा और बालों के लिए लाभदायक** – काचरी का उपयोग त्वचा की चमक बढ़ाने और बालों की जड़ों को मजबूत बनाने के लिए किया जाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स त्वचा को झुर्रियों से बचाते हैं और बालों को झड़ने से रोकते हैं।
- ❖ **घाव भरने और सूजन कम करने में सहायक** – काचरी के रस का उपयोग घावों पर लगाने से उनका जल्दी भरना सुनिश्चित होता है। इसके एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण सूजन और दर्द को कम करने में मदद करते हैं।
- ❖ **शरीर को ठंडक पहुंचाना** – यह गर्म क्षेत्रों में शरीर को ठंडक प्रदान करने में मदद करता है।