



करेला

करेले को अंग्रेजी में (मोमोरडिका चरंटिया) या बीटर मेलन के नाम से जाना जाता है! यह एशिया में सर्वप्रसिद्ध सब्जी है! करेला हमें पौष्टिक तत्व के साथ आहार पाचक रेशा भी प्रदान करता है! जोकि हमारे शरीर के लिए आवश्यक हैं! करेला पारंपारिक औषधि के रूप में प्रयोग में लाया जाता है जोकि मधुमेह तथा दूसरी बीमारियों की रोकथाम करता है! पिछले कुछ दशकों में वैज्ञानिकों ने प्रामाणित किया है कि करेला बढ़े हुए मधुमेह, उच्च रक्तचाप और मोटापा कम करने में गुणकारी योगदान दे सकता है!

करेले के प्रयोग

करेला आसानी से बाज़ार में मिल जाता है तथा इसे घर पर भी उगाया जा सकता है! करेला एक ऐसा नरम फल है जिसे सलाद के रूप में, रस बना कर या तरह तरह के व्यंजन बना कर खाया जा सकता है! करेले के पत्ते और बीज भी खाने में प्रयोग किया जा सकता है! करेला हमारी अन्य पसंदीदा सब्जियों में योगदान दे सकते हैं! एशियाई लोग करेले की कडवाहट कम करने के लिए उस के अन्दर के सफेद गुद्दे को निकाल देते हैं! भारत में करेला मसाला भर कर, तल कर या रेशदार सब्जी के रूप में पकाया जाता है! कडवाहट कम करने के लिए करेले के टुकड़ों को इमली के पानी में डुबोया जाता है! ताईवान में प्रायः करेले को अनानास के साथ चिकन सूप (शोरबे) में पकाया जाता है! करेले की कडवाहट को कम करने के लिए बर्फ के पानी में नमक या नींबू के पानी में डुबोया जा सकता है! करेले के टुकड़ों को चिप्स की तरह भूना भी जा सकता है! इस के सूखे मेवे तथा पत्तों से बनने वाली चाय दक्षिणपूर्वी एशिया में बहुत लोकप्रिय है! करेले तथा फलों के रस को मिला कर पिया जाये तो यह गर्मियों का स्फूर्तिदायक पेय है!



करेले से व्यंजन बनाने की विधियाँ

इस पम्फलेट में दी गयी व्यंजन विधियाँ केवल पाकशाला (रसोई) के लिए है! यह निम्न रक्त ग्लूकोसे को कम करने में वैध नहीं है!

मसालेदार दही करेला

२ से ४ लोग के लिए काफी!

आवश्यक सामग्री:

२ करेले पतले टुकड़ों में कटे हुए (गहरे हरे माध्यम आकार के)

२ हरी मिर्च बीच से कटी हुई

१ टमाटर चार हिस्सों में कटा हुआ

१ प्याज बारीक कटा हुआ

३/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

१ कप नारियल का दूध

१ कप दही

१/२ चम्मच राई के बीज

१/२ चम्मच जीरा

एक गुच्छा मीठी नीम (करी पता) की पत्तियाँ

नमक स्वादानुसार

तेल आवश्यकतानुसार

पकाने की विधि:

१. एक बर्तन में थोड़ा सा तेल लें उस में करेले के टुकड़े डाले तथा उन्हें हल्की आंच पर हल्का भूरा (बादामी) होने तक भूने!
२. प्याज और हरी मिर्च डाल कर कुछ मिनट पकाएँ!
३. अब उस में मिर्च पाउडर, धनियाँ और हल्दी पाउडर मिलाएँ और एक चम्मच पानी डालें इस मिश्रण को अच्छी तरह मिलाएँ!
४. टमाटर और नमक मिलाएँ! टमाटरों को नरम होने तक पकाएँ! अब इस में नारियल का दूध और आवश्यकतानुसार पानी डालें! हल्का उबाल आने दें!
५. आँच से उतार कर सब्जी को ठंडा होने दें!
६. अब इस में मथा हुआ दही डाल कर अच्छी तरह से मिलाएँ!
७. कढ़ाई में थोड़ा सा तेल डालें! उस में राई के दाने, जीरा तथा मीठी नीम की पत्तियाँ डाल कर तडकाएँ! तथा उस मसाले को सब्जी पर डालें! अब इसे ठंडा होने पर चावल या रोटी के साथ परोसें!



करेले की सब्जी

२ से ४ लोगों के लिए काफी!

सामग्री:

२, ३ माध्यम आकार के करेले लें, इनके बीज निकालें और पतले टुकड़ों में कटे!

१ प्याज बारीक कटा हुआ

२ टमाटर बारीक कटे हुए

१ चम्मच अदरक, लहसून का पेस्ट (मिश्रण)

१ चम्मच जीरा

१/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच अमचूर पाउडर

१ चुटकी चीनी

१/४ चम्मच गरम मसाला

नमक स्वादानुसार

इच्छानुसार - २ से ३ हरी मिर्च बारीक कटी हुई

पकाने की विधि:

१. एक कढ़ाई में तेल गरम करें!
२. जीरा डाल कर चटकाएँ अब प्याज और हरी मिर्च डालें प्याज को हल्का भूरा होने तक भूने!
३. अब टमाटर, अदरक लहसून का पेस्ट और अमचूर मिलाएँ!
४. लाल मिर्च, हल्दी धनियाँ पाउडर और नमक डालें! मसलों को अच्छी तरह से मिलाएँ तथा तेल छोड़ने तक पकाएँ!
५. अब करेले के टुकड़े डालें! इसे ढक दें ७ से ८ मिनट या पकने तक पकाएँ!
६. ऊपर से गरम मसाला डालकर बासमती चावल के साथ परोसें!





Bitter Gourd

करेले की कार्य परियोजना:

ए वी आर डी सी - द वर्ल्ड वैजीटेबल सेंटर और इस के सहभागी भारत, तंज़ानिया और ताईवान के हैं! जो कि करेले की खूबियों को जानकार इस को मधुमेह दो के लिए कैसे उपयोगी बनाया जा सके यह परीक्षण कर रहे हैं!

करेले की कार्य परियोजना एक ए वी आर डी सी परियोजना है - द वर्ल्ड वैजीटेबल सेंटर, फेडरल मिनिस्ट्री फॉर इकोनोमिक कौपेरेशन एंड डेवेलोपमेंट, जर्मनी द्वारा विधिवत है! इस परियोजन के प्रतिभागी - जस्टस लीबीग युनिवर्सिटी (जर्मनी) अविनाशिलिंगम डीमड युनिवर्सिटी फॉर वोमेन (इंडिया), किलिम्नाजरो क्रिष्टियन मेडिकल सेंटर (तंज़ानिया) और नैशनल ताईवान युनिवर्सिटी (ताईवान) है!

AVRDC - The World Vegetable Center

अधिक जानकारी के लिए:

<http://www.bitter-gourd.org>

संपर्क:

info@bitter-gourd.org

या

डा. वारविक एस्डव्न, ए वी आर डी सी - आर सी एस ए

(हैदराबाद, भारत) पर संपर्क करे

warwick.easdown@worldveg.org

मधुमेह की अधिक जानकार के लिये संपर्क करें!

इंटरनेशनल डइबिटीज फ़ौन्डेशन

<http://www.idf.org/worlddiabetesday/>

वर्ल्ड हेल्थ आरगनैज़ेशन

<http://www.who.int/diabetes/>

सावधानियां:

अधिक मात्र में करेले का सेवन इन के लिए उपयुक्त नहीं है!

- * जिन का निम्न रक्त ग्लूकोज़ स्तर हो! (हैपोग्लैसिमिया)
- * गर्भवती महिलाओं तथा दूध पिलाने वाली माताओं के लिए!
- * छोटे बच्चों के लिए
- * मधुमेह के जो रोगी मुह से सेवन करने वाली दावा चिकित्सा करवा रहे हो!

सुझाव:

करेले का प्रयोग खली पेट नहीं करना चाहिए!



करेला



giz



**JUSTUS-LIEBIG-
UNIVERSITÄT
GIESSEN**



AVRDC
The World Vegetable Center

