

मध्यप्रदेश की इथनों खाद्य फसलों का अध्ययन

डॉ. राजेश बकोरिया*

* सहायक प्राध्यापक (वनस्पति शास्त्र) शा. कन्या महाविद्यालय, सीहोर (म.प्र.) भारत

शोध सारांश – भारत प्राचीन काल से ही कृषि प्रधान देश रह है और यहा की सभ्यता और संस्कृति का विकास खेती, प्रकृति और भोजन के इर्द-गिर्द हुआ है। भारत की विविध जलवायु, मिट्टी और भौगोलिक परिस्थितियों के कारण यहाँ की विभिन्न प्रकार की फसलें उगाई जाती रही है। इन फसलों में कुछ फसलें ऐसी भी है जिनका उपयोग विशेष समुदायों द्वारा परंपरागत रूप से भोजन के रूप में किया जाता रहा है ऐसी फसलों को 'इथनों खाद्य फसलें' (नृ-खाद्य फसलें) कहा जाता है ये फसलें केवल भोजन का साधन नहीं है बल्कि संस्कृति, परंपरा, स्वास्थ्य और सतत जीवन शैली का आधार भी है। Ethno Food Crops दो शब्दों से मिलकर बना है। Ethno- किसी विशेष समुदाय से संबंधित है और Food Crops अर्थात भोजन के रूप में प्रयुक्त फसलें है। इस प्रकार इथनो खाद्य फसलें वे फसलें है जो किसी विशेष समुदाय द्वारा पीढ़ी दर पीढ़ी उगाई और उपभोग की जाती है।

म.प्र. जिसे भारत का हृदय प्रदेश कहा जाता है, यहाँ जनजातीय और ग्रामीण संस्कृतियों में पारंपरिक खाद्य फसलों का विशेष योगदान है। यह शोध पत्र म.प्र. में प्रचलित इथनों खाद्य फसलों, उनके पोषणात्मक महत्व, सांस्कृतिक उपयोग, कृषि पद्धतियों तथा वर्तमान समय में उनके संरक्षण की आवश्यकता पर आधारित है आधुनिकीकरण एवं नकदी फसलों के कारण अनेक पारंपरिक फसलें लुप्त होने की कगार पर है। इस पेपर का उद्देश्य इन फसलों के महत्व को रेखांकित करना एवं खाद्य सुरक्षा के संदर्भ में उनकी भूमिका को समझाना है।

शब्द कुंजी – पारंपरिक खाद्य फसलें, जनजातीय समाज, पोषण, सतत कृषि।

अध्ययन के उद्देश्य :

1. म.प्र. में प्रचलित पारंपरिक खाद्य फसलों की पहचान करना।
2. इन फसलों के पोषणात्मक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक महत्व का अध्ययन करना।
3. जनजातीय समुदायों की पारंपरिक कृषि पद्धतियों को समझना।
4. आधुनिक कृषि के प्रभाव के पारंपरिक फसलों में आई कमी का विश्लेषण करना।
5. पारंपरिक खाद्य फसलों के संरक्षण एवं संवर्धन के उपाय सुझाना।

अध्ययन की परिधि – यह अध्ययन प्रायः म.प्र. की जनजाति एवं ग्रामीण अंचलों में प्रचलित पारंपरिक खाद्य फसलों तक सीमित है। जो मोटे अनाज, दलहन एवं तिलहन फसलों को शामिल किया गया है। यह शोध सामाजिक, सांस्कृतिक एवं पोषणात्मक दृष्टिकोण से फसलों का विश्लेषण करता है, उनके व्यावसायिक उत्पादन या निर्यात पक्ष का नहीं।

शोध पद्धति – प्रस्तुत शोध अध्ययन वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक पद्धति पर आधारित है इसमें विभिन्न शोध पत्रों, पुस्तकें, कृषि संबंधी दस्तावेजों एवं आनलाइन शोध स्रोतों का अध्ययन किया है। म.प्र. में काली, लाल और मिश्रित मिट्टी पाई जाती है। यहाँ की जलवायु उष्ण कटीबंधीय है जो मोटे अनाज, दलहन फसलों के लिए अनुकूल मानी जाती है। पारंपरिक फसलों को कम पानी की आवश्यकता होती है, ये फसलें स्थानीय ज्ञान प्रणाली पर आधारित होती है और पीढ़ी दर पीढ़ी हस्तांतरित होती रहती है इसका महत्व खाद्य रूप में ही नहीं बल्कि औषधीय एवं सामाजिक दृष्टि से भी होता है।

म.प्र. की प्रमुख इथनों खाद्य फसलों का वर्णन – कोदो और कुटकी

म.प्र. की प्रमुख मोटे अनाज वाली फसलें है इन्हें विशेष रूप से जनजातीय क्षेत्रों में उगाया जाता है जो कम पानी कम उर्वरक एवं खराब मिट्टी में भी अच्छी उपज देती है। यहाँ हम गराडू, सिंघाड़ा, कुटकी, समा, कोदो, बथुआ, सहजन, ज्वार, बाजरा, मक्का एवं जौ आदि फसलों का विस्तृत अध्ययन करेंगे।

1. गराडू :- वानस्पतिक नाम – डायोस्कोरिया अलाटा
कुल – डायोस्कोरिएसी

गराडू या रतालू सामान्यतः बैंगनी रंग के होते है यह भारत के अन्य हिस्सों में उगाया जाता है परंतु म.प्र. में सबसे अधिक पाया जाता है। गराडू में फाइबर प्रचुर मात्रा में होता है इसलिए पेट के लिए बहुत लाभदायक होता है इससे आंतों की गंदगी साफ होती है एवं भोजन सरलता से पच जाता है साथ ही कब्ज, अपच, बदहजमी, गैस आदि में भी लाभदायक होता है। यह एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है जो हमारे दिमाग और शरीर को कई बीमारियों से बचाता है। इसमें फ्लेबिनाइड टाइप-2 पाया जाता है जो डायबिटीज को नियंत्रित करता है। इसका उपयोग कीटनाशक के रूप में भी किया जाता है यह सूजन, बिच्छू के डंक और साँप के काटने के उपचार एवं पीलिया में भी किया जाता है।

2. सिंघाड़ा :- वानस्पतिक नाम – ट्रापा नेटेन्स
कुल – ट्रेपेसी

यह पानी की सतह पर तैरने वाला शाकीय पौधा है इसके फल कठोर त्रिकोणीय होते है। यह वात पित्त को कम करता है। इसका बीज दर्द को कम करने वाला कमजोरी दूर करने वाला होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट भरपूर

मात्रा में पाए जाते हैं इसलिए इसमें एंटीकैंसर, एंटीवायरस और एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं पीलिया रोगी के लिए यह वरदान है। खांसी के लक्षणों को शांत करता है एवं सूजन में भी फायदेमंद होता है, अच्छी नींद लाने में मदद करता है इसका अधिक सेवन करने से पेट दर्द, जी मचलाना एवं उल्टी भी हो सकती है।

3. कुटकी :- वानस्पतिक नाम - पिक्कोरिजा करोआ

कुल - प्लाण्टाजिनेसी

कुटकी एक छोटा बहुवर्षी शाक एवं उच्च मूल्य वाला औषधीय पौधा है इसके पत्ते, छाल एवं प्रकंद आदि का उपयोग औषधीय महत्व में किया जाता है। यह पीलिया जैसे रोगों एवं यकृत विकारों के लिए लाभदायक है। एंटीऑक्सीडेंट होने के कारण हृदय को होने वाले नुकसान को कम करता है, इसका चूर्ण को शहद के साथ लेने से गठिया रोग में सहायता मिलती है कुटकी का पाउडर नारियल के तेल में मिलाकर घाव पर लगाने से घाव ठीक हो जाता है। इसके काढ़े से कुल्ला करने से मुँह की सूजन में लाभ होता है।

4. समा :- वानस्पतिक नाम - इचिनोक्लोआ फ्रुमेंटेसिया

कुल - पोएसी

इसके बीज धार्मिक उपवास के दौरान पाए जाते हैं इन बीजों को व्रत के चावल भी कहा जाता है जिसे मोरधन या भगर के नाम से भी जाना जाता है। इसमें फाइबर उच्च मात्रा में पाया जाता है जिससे गैस संबंधी समस्या से निजात मिलती है। ससे मिनिरल्स पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं जिससे प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है। इसमें प्रोटीन की मात्रा भी काफी अधिक होती है। ये ग्लूटिन रहित होता है। इसमें अनार से 5 गुना अधिक आयरन पाया जाता है।

5. कोदो :- वानस्पतिक नाम - पारस्पलम स्क्रोबिकुलेटम

कुल - पोएसी

यह एक वार्षिक अनाज है इसकी खेती में धान की तुलना में कम पानी की आवश्यकता होती है। यह जल्दी पकने वाली, सूखा अवरोधी फसल है। इसमें मधुमेह विरोधी गुण पाए जाते हैं, फाइबर उच्च मात्रा में पाया जाता है यह वजन कम करता है यह कोलेस्ट्रॉल एवं उच्च रक्तचाप विरोधी होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटीमाइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं। यह पेट की समस्या, बवासीर, बाल झड़ना, रक्त की कमी आदि रोगों में मदद करता है, जोड़ो के दर्द, कफ, पित्त दोषों में भी लाभदायक है।

6. बथुआ :- वानस्पतिक नाम - चीनोपोडियम एल्बम

कुल - चीनोपोडिआसी

बथुआ एक खरपतवार है इसे सब्जी की तरह भी खाया जाता है। बथुआ के पत्तों का सेवन अमीनों एसिड की उच्च सांद्रता के लिए किया जाता है जो कोशिका मरम्मत के लिए महत्वपूर्ण है इसके पत्तों में फाइबर भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो पाचन संबंधी रोगों में लाभकारी है। इसके विटामिन ए, सी और बी, आयरन, पोटेशियम, फास्फोरस और कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

7. सहजन :- वानस्पतिक नाम - मोरिंगा ओलीफेरा

कुल - मोरिंगेसी

सहजन तेजी से बढ़ने वाला, सूखा प्रतिरोधी पर्णपाती वृक्ष है इसकी फलियां त्रिकोणीय धारीदार एवं लंबी होती है जो सांभर का एक महत्वपूर्ण घटक होती है। इसकी पत्तियां, कलियाँ एवं फलियाँ सब्जी के रूप में खायी जाती है। सहजन विटामिन, खनिज, प्रोटीन आदि का मुख्य स्रोत है। यह रक्तचाप

कम करता है इसमें कुरसेटिन नामक एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह पौधा अत्याधिक औषधीय महत्व का होता है। इसकी पत्तियों का पावडर बनाया जाता है।

8. ज्वार :- वानस्पतिक नाम - सोरहम बाइकलर

कुल - पोएसी

इसकी खेती दानों के लिए की जाती है इसका उपयोग पशुओं के चारे एवं इथेनॉल उत्पादन में भी किया जाता है, इसमें विटामिन सी सहित कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो मेटाबोलिज्म, तंत्रिका विकास, त्वचा एवं बालों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट जैसे फ्लैविनॉइड्स, फिनोलिक एसिड एवं टैनिन अधिक मात्रा में पाया जाता है। यह तनाव व सूजन कम करता है, प्रोटीन का अच्छा स्रोत माना जाता है इसकी रोटियां खाई जाती हैं।

9. बाजरा :- वानस्पतिक नाम - पेनीसीटियम ग्लौकम

कुल - पोएसी

यह एक वार्षिक घास है। जिसका उपयोग आटा एवं अन्य खाद्य पदार्थों में किया जाता है। इसमें प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट एवं खनिज लवण पाए जाते हैं इसकी पोस्टिकता ज्वार से अधिक है। इसे गरीबों का भोजन कहा जाता है। खेती कम वर्षा वाले क्षेत्रों में दाना व चारे के लिए की जाती है दाना रोटियां बनाने एवं चारा पशुओं को खिलाने के काम आता है।

10. जौ :- वानस्पतिक नाम :- होर्डियम बल्गेयर

कुल - पोएसी

यह सबसे पहले उगाए जाने वाले अनाजों में से एक है। इसका उपयोग जंतुओं के चारे, बीयर बनाने आदि के रूप में किया जाता है। इसका उपयोग सूप व रोटियां बनाने में होता है। इसमें उच्च मात्रा में फाइबर, विटामिन बी आदि पाया जाता है जो पाचन शक्ति मजबूत करता है एवं रोग प्रतिरोधकता बढ़ाता है।

11. मक्का :- वानस्पतिक नाम - जिया मेज

कुल - पोएसी

मक्का विशेष रूप से गरीबों का मुख्य भोजन माना जाता है इसका उपयोग मनुष्य एवं पशुओं दोनों के द्वारा किया जाता है। मक्का में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, खनिज लवण आदि पाए जाते हैं। इसके दानों से कई प्रकार के व्यंजन बनाए जाते हैं इसमें कई वस्तुएँ जैसे स्टार्च, ग्लूकोज, एल्कोहल, गोंद, कागज आदि को बनाया जाता है। इसे 'खाद्यान्नों की रानी' कहा जाता है। इसका उपयोग भुट्टा, रोटी आदि के रूप में किया जाता है।

इसके अतिरिक्त चना, अरहर, उड़द, मूंग, जैसी दलहन फसलें भी पारंपरिक फसलों का अभिन्न अंग रही हैं साथ ही तिल एवं अलसी, अरंडी जैसी तिलहन फसलें भी उगाई जाती थी।

7. पारंपरिक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक महत्व :- म.प्र. की संस्कृति में फसलें केवल भोजन का साधन ही नहीं बल्कि उत्सव और परंपराओं का आधार भी है नई फसलें आने पर विशेष पर्व मनाए जाते हैं बीज बोने से पहले, फसल काटने एवं अनाज संग्रहण से जुड़े अनेक लोकगीत, नृत्य और परंपराएँ हैं। सामूहिक भोजन बीजों की पूजा और पारंपरिक व्यंजन सामाजिक एकता को मजबूत करते हैं, इथनों खाद्य फसलें पोषण की दृष्टि से तो अत्यंत समृद्ध होती ही हैं इनमें ग्लूटेन कम होता है जिससे पचने में हल्की होती है।

निष्कर्ष - हरित क्रांति के बाद गेहूँ और धान जैसी फसलों का वर्चस्व बढ़ा है जिससे इथनों फसलों में कमी आयी है। बाजार आधारित कृषि प्रणाली ने

किसानों को नकदी फसलों की ओर प्रेरित किया है। म.प्र. की इथनों खाद्य फसलें न केवल अतीत की विरासत है बल्कि भविष्य की खाद्य सुरक्षा का आधार भी बन सकती है। इनके संरक्षण, संवर्धन और प्रोत्साहन की अत्यंत आवश्यकता है। अंततः हम कह सकते हैं कि इथनों खाद्य फसलें हमारी सांस्कृतिक विरासत, पोषण और पर्यावरण संतुलन का महत्वपूर्ण हिस्सा है। यदि पारंपरिक ज्ञान व आधुनिक विज्ञान का समन्वय किया जाए तो ये फसलें न केवल किसानों की आय बढ़ा सकती हैं बल्कि समाज को स्वस्थ

और आत्म निर्भर भी बना सकती हैं। इसलिए आवश्यकता है कि इन फसलों को हम अपनाएँ एवं संरक्षित करें।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. भारतीय कृषि परंपराएँ - विभिन्न लेखक।
2. म.प्र. की जनजातीय संस्कृति - शोध लेख।
3. पारंपरिक खाद्य फसलों पर आधारित अध्ययन।
4. वनस्पति विज्ञान प्रथम वर्ष- एस.बी. अग्रवाल।
