

बहुपयोगी कवठ

अनुप्रिता जोशी
सहायक प्राध्यापक
प्रा. डॉ. ए.आर. सावते
अन्नतंत्र महाविद्यालय,
वसंतराव नाईक मराठवाडा
कृषी विद्यापीठ, परभणी



कवठाची पाने, डिक व फळे हे सारेच औषधी गुणधर्म असणारे असून, त्यांचा वापर गोंद तयार करण्यासाठीही होतो. पाने सीताफळासारखी गुळगुळीत व चकचकीत असतात. फुले पांढरी झुपक्याने येतात. फळ सीताफळासारखे ओबडधोबड कठीण व गोड असते. यातही बिया पुष्कळ असतात व आम्लद्रव्य असते. कडू कवठाचा गर कृमिघ्न म्हणजेच पोटातील जंतावर गुणकारी तसेच व्रणरोधक असतो.



कवठ हे मूळचे दक्षिण भारतातले, काटेरी पानझडी प्रकारचे. भारतासह पाकिस्तान, श्रीलंका, जावा, ब्रह्मदेश, बांगला देश, दक्षिण कोकण, गोवा, त्रावणकोर व दक्षिणेकडील प्रदेशात कवठाचा वृक्ष आढळतो. कवठाची झाडे भारतात महाराष्ट्र, गुजरात, आंध्र प्रदेश इत्यादी ठिकाणी अगदी नैसर्गिकरित्या वाढलेली आढळून येतात. कवठाच्या फळाची साल ही कठीण असते. फळाचा रंग करडा असतो. आतमध्ये मृदू गर व लांबट बिया असतात. कवठाचे पिकलेले फळ चवीला आंबटगोड व तुरट असते.

कवठाला कपित्थ असेही म्हणतात. कवठाची पाने, डिक व फळे हे सारेच औषधी गुणधर्म असणारे असून, त्यांचा वापर गोंद तयार करण्यासाठीही होतो. पाने सीताफळासारखी गुळगुळीत व चकचकीत असतात. फुले पांढरी झुपक्याने येतात. फळ सीताफळासारखे ओबडधोबड कठीण व गोड असते. यातही बिया पुष्कळ असतात व आम्लद्रव्य असते. कडू कवठाचा गर कृमिघ्न म्हणजेच पोटातील जंतावर गुणकारी तसेच व्रणरोधक असतो.

कवठाचे फळ बाहेरून कठीण, गोलाकार व आतून आंबट-गोड अशा गराने भरलेले असते. या गरामध्ये बियांचे प्रमाण भरपूर असून बरोबरच तंतुमय धागेदेखील आढळतात. कवठाचा गर तयार करण्यासाठी या बिया व धागे वेगळे करून पाण्यासोबत मिक्सरने गर वेगळा करता येतो व या गरचा रंग फिकट गुलाबी किंवा करडा असतो. या गरचा उपयोग विविध आजारांवर उपयुक्त असे औषध म्हणून तसेच विविध प्रक्रियायुक्त पदार्थ तयार करण्यासाठी करता येऊ शकतो. कवठ फळामध्ये आढळणाऱ्या विविध पौष्टिक घटकांचे प्रमाण खाली नमूद तक्त्यात दर्शविण्यात आले आहेत.

अ.क्र.	पौष्टिक घटक	प्रमाण
१	कबोदके	२.९-३.५ टक्के
२	शर्करा	७.१ टक्के
३	प्रथिने	७.४ टक्के
४	खनिजे	१.८ टक्के
५	स्निग्ध पदार्थ	३.८ टक्के
६	कॅल्शियम	०.१२ टक्के
७	स्फुरद	०.१२ टक्के
८	लोह	०.६ मिलीग्रॅम
९	जीवनसत्त्व ब	१७५ मिलीग्रॅम
१०	फॉस्फरस	१.१ मिलीग्रॅम

कवठाचे औषधी गुणधर्म असे आहेत

* अजीर्ण : कवठाच्या गरामध्ये ओवा मिसळून किंवा गर वाळवून तयार केलेल्या चूर्णासोबत ओवा मिसळून त्यात काळे मीठ (किंचित) घालून तयार केलेले मिश्रण पाचक म्हणून अजीर्णावर उपयुक्त आहे.

* रक्तशोधक : कडू कवठाचा गर पोटात द्यावा व देताना लोणी किंवा गायीच्या तुपात द्यावा.

* रोपक : महारोगावर उपयुक्त- रक्तपितीसारख्या महारोगात शरीराचे अवयव झडतात. यात कडू कवठाचा गर लोणी किंवा गायीच्या साजूक तुपासोबत दिल्याने झिजू लागलेली बोटे लवकर भरून येतात.

* इतर औषधी गुणधर्म : पित्तशामक व भूकवर्धक. कंठशुद्धी करते. दमा, क्षयरोग, रक्तविकार, उलटी, वातदोष, श्रम, उचकी, तृष्णा, ग्लानी, वगैरे तक्रारीत हितकारक असते. शौचासह आव, मूळव्याध वगैरे त्रासावर कवठाच्या बिया व धागे काढलेला गर ताकासह



घेतल्यास उपयुक्त. फळाची साल पित्तावर उपयुक्त. वाळलेली फुले उकळून त्यापासून रंग मिळतो. पाने सुवासिक, वायुनाशी व अंगावर पित्त उठल्यास त्यांचा रस लावतात. कवठ हे उत्तेजक असून अपचन, आमांश व अतिसार इ. विकारावर उपयुक्त आहे.

कवठाच्या झाडाचे इतर उपयोग

* झाडापासून डिंक : अर्धपारदर्शक, तांबूस व भुरा. बाभळीच्या डिंकास पर्याय म्हणून मोठ्या प्रमाणात वापरतात.

* झाडापासून लाकूड : मजबूत आणि टिकाऊ घरबांधणी व शेतीची अवजारे बनविण्यासाठी उपयोग.

गराचे आरोग्यवर्धक खाद्योपयोग

१. फळाचा गर हा पोळीसोबत गूळ घालून अतिशय चविष्ट म्हणून खाण्यास वापरतात. यामध्ये क जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात आढळते व याच्या सेवनाने रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. २. याबरोबरच कॅल्शियम, लोह, पिष्टमय पदार्थ, फायबर अशी सर्व मूलद्रव्ये आढळतात. कवठाचा गर स्तंभन कार्य करतो, ज्यामुळे जुलाब कमी होतात.

३. शरीरातील रक्त व कॅल्शियमचे प्रमाण योग्य राहण्यास मदत होते. ४. कवठाची पाने स्वच्छ धुवून त्याची मेथीच्या भाजीसारखी भाजी बनवावी किंवा ही



पाने पिठात मिसळून थालीपीठ बनवावे. पानात भरपूर पोषक घटक, फायबर व ब जीवनसत्त्वे असल्याने ती आरोग्यासाठी लाभदायक असतात.

कवठ फळापासून विविध खाद्यपदार्थ

पिकलेल्या कवठाच्या फळामध्ये ५० ते ६० टक्के गराचे प्रमाण असते. तसेच या गरामध्ये विविध पौष्टिक



तथा औषधी गुणधर्म असल्यामुळे याचा उपयोग विविध आरोग्यवर्धक पदार्थ तयार करण्यासाठी करता येऊ शकतो. कवठापासून गर, आंबट-गोड चटणी, पंचामृत, आंबिल, कवठाच्या वड्या, जॅम, जेली व विविध प्रकारचे पेय असे पदार्थ तयार करून त्यांची बाजारात विक्री करून शेतकऱ्यांना शेतीपूरक व्यवसाय किंवा जोडधंदा म्हणून भरपूर नफाही मिळविता येऊ शकतो. कवठ हे अत्यंत दुर्लक्षित परंतु विविध औषधी गुणधर्मांनी उपयुक्त असे फळ आहे.

* कवठाचा गर : कवठाची पूर्ण पिकलेली फळे फोडून त्यातून चमच्याने बियांसहित गर काढून घ्यावा. या गरामध्ये आवश्यकतेनुसार गराच्या वजनाइतके किंवा दीडपट पाणी घालून गर मिक्सरने वाटून घ्यावा. यानंतर गर जाळीदार कापडातून हाताने दाबून बी व तंतुमय धागे वेगळे करून इतर मूल्यवर्धित पदार्थ तयार करण्यासाठी वापरावा.

* कवठाची चटणी : साहित्य : गर- १ वाटी, गूळ- १/२ वाटी, लाल तिखट- २-३ चमचे, जिरे-२ चमचे, मीठ- चवीनुसार

कृती - सर्व साहित्य मिक्सरच्या भांड्यात घालून जाडसर चटणी वाटा.

* कवठाचे पंचामृत : गर- १ वाटी, गूळ- १/२ वाटी, १ चमचा - तिळाचा कूट, १-२ हिरव्या मिरच्या, २-३ कढीपत्ता पान, १ चमचा मेथी दाणे, १ चमचा काळा मसाला, १/२ चमचा लाल तिखट, २ चमचा तेल, थोडी मोहरी, चिमूटभर हिंग, चिमूटभर हळद व चवीनुसार मीठ.



कृती : गर-मिक्सरमध्ये जाडसर फिरवून घेणे, कढईत तेल गरम करणे, मोहरी तडतडू देणे. त्यात हिंग, हळद, मेथीदाणे घालून परतणे, कढीपत्ता पाने, मिरचीचे तुकडे घालणे, कवठाचा गर मिसळून, पाणी पाव वाटी मिसळणे, २-३ मिनिट झाकण लावून शिजवणे, गूळ, तिखट, मीठ, काळा मसाला, तीळकूट मिसळणे, परत झाकण ठेवून मंद आचेवर ५ मिनिट शिजवणे- पंचामृत तयार.

* कवठाचे आंबिल : कवठाचा गर- गूळ, कोथिंबिर, मीठ, दाण्याचा कूट, तिखट मिक्सरमध्ये वाटून घ्यावे. कढईत तेल तापवून त्यात जिरे घालून फोडणी करावी व मिक्सरमधील वाटण घालून एक ग्लास पाणी घालावे- एकजीव करावे.

* कवठाच्या वड्या : कवठाचा गर २ वाटी - अर्धा कप दूध मिसळा, मिक्सरमध्ये वाटून घ्यावे, समप्रमाणात नारळाचा चव, साखर घालून, गरम करावे, मंद आचेवर एकसारखे हलवून आटवावे, चांगला घट्ट गोळा तयार झाला की तुपाचा हात लावलेल्या ताटात वड्या थापून वर शोभेसाठी पिठीसाखर भुरभुरावी.

* कवठाची जेली : गर-२ वाटी, २.५ वाटी पाणी, २.५-३ वाटी साखर २ वाटी कवठाचा गर अडीच वाटी पाण्यात नीट मिसळून घ्यावा. हे मिश्रण उकळी येईपर्यंत मध्यम आचेवर उकळत ठेवावे. एक उकळी आल्यानंतर हे मिश्रण स्वच्छ फडक्यातून/गाळणीतून नीट गाळून घ्यावे. या गाळलेल्या मिश्रणात २.५ ते ३ वाटी साखर मिसळावी व पुन्हा शेगडीवर प्रखर आचेवर ठेवावा

आणि सतत हलवत राहावे. पाकाची जीभ तयार होत असली की शेगडी बंद करून कवठाची जेली गरम स्थितीत निर्जंतुक बाटलीमध्ये भरून थंड ठिकाणी साठवण करावी.

* फळाचा जॅम : (गर १ किलो, साखर-१ किलो, सायट्रिक आम्ल २ ग्रॅम) एक किलो गरास २०० मि.ली. पाणी मिसळून गर एकजीव करावा- चाळून जॅमसाठी वापरावा. गर आणि साखर पातेल्यात घेऊन एकत्र शिजवावे. एक उकळीनंतर सायट्रिक आम्ल मिसळावे, डिग्री ब्रिक्स मोजावा. तो ६८० आल्यावर शिजवणे थांबवावे. घरी करताना जॅमचे मिश्रण चमच्याने थोडे घेऊन पाण्यामध्ये टाकावे- जर मिश्रण पाण्यामध्ये मिश्रण न पसरता गोळी तयार झाली तर जॅम तयार झाला असे समजावे. तयार जॅम निर्जंतुक केलेल्या बाटल्यात भरावा. दीर्घकाळ साठवणुकीसाठी जॅमवर वितळलेल्या मेणाचा पातळ थर देऊन झाकण घट्ट लावावे.



भारतात कवठासारखीच अनेक दुर्लक्षित फळे आढळतात, ज्यामध्ये मोठ्या प्रमाणावर पौष्टिक तथा औषधी गुणधर्म असल्याने त्यांचा वापर विविध प्रक्रियायुक्त मूल्यवर्धित पदार्थ तयार करण्यासाठी केला जाऊ शकतो. फळप्रक्रिया उद्योग सुरू केल्यास स्थानिक

लोकांसाठी रोजगार निर्मिती तर होतेच पण शेतकऱ्यांचे एकूण जीवनमान उंचावण्यास मदत होते.

अशा प्रकारे कवठासारखे दुर्लक्षित परंतु बहुउपयोगी फळ योग्यप्रकारे संस्करण प्रक्रिया करून त्याचा वापर शेतकऱ्यांचे एकूण उत्पन्नवाढीसाठी शेतीपूरक व्यवसाय करण्यासाठी अतिशय उपयुक्त ठरेल.