

औषधी गुणधर्माच्या 'करटोली'ची लागवड



डॉ. मनीषा पालवे
(मो.नं. ८८९८८०००८९)

वैभव बोंद्रे

सविता ढोके

(पीएच.डी. स्कॉलर)

वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषी
विद्यापीठ, परभणी



करटोली या पिकाला डोंगर उताराची हलकी ते मध्यम तसेच पाण्याचा निचरा होणारी जमीन आवश्यक असते. हे पीक खरीप हंगामात घेतले जाते. तसेच या पिकाला अति थंडी मानवत नाही, हेही लक्षात घेतले पाहिजे.



करटोली ही भारतात डोंगराळ भागात उगवणारी एक वेलवर्गीय औषधी वनस्पती आहे. कारल्यासारख्या दिसणाऱ्या पण आकाराने लहान अशा या फळांची भाजी करून खातात. महाराष्ट्रात ही भाजी जवळ जवळ सर्वत्रच आढळते. डोंगराळ भागात आपोआप वर्षानुवर्षे येणारी ही वेलवर्गीय भाजी आहे. याची फळे ऑगस्ट- सप्टेंबर महिन्यात आपल्याला बघायला मिळतात. त्याचप्रमाणे शहरात देखील बाजारामध्ये ही भाजी उपलब्ध असते. ही भाजी डोंगरात त्याचप्रमाणे शेतातील बांधावर बऱ्याचदा दिसते. त्यामुळे पावसाळ्यात ही भाजी सहजरित्या उपलब्ध होऊ शकते.

आहारातील महत्त्व : करटोलीची कोवळी फळे स्वादिष्ट आणि रुचकर असतात. या भाजीत पोषण द्रव्यांचे प्रमाण इतर भाज्यांपेक्षा अधिक असते.

महत्त्वाचे घटक आणि जीवनसत्त्वांचे प्रमाण

अ.क्र.	घटक	करटोली फळे (१०० ग्रॅम)
१.	स्निग्ध पदार्थ	१%
२.	कबोदके	७.७ ग्रॅ.
३.	तंतुमय पदार्थ	३%
४.	पिष्टमय पदार्थ	७.७%,
५.	प्रथिने	३.१ ग्रॅ.

औषधी गुणधर्म आणि महत्त्व

ही भाजी चवदार असून यामध्ये प्रथिनांचे प्रमाण जास्त आहे. या भाजीच्या दररोजच्या सेवनामुळे आपले शरीर मजबूत बनते. या भाजीच्या संदर्भात असेही म्हटले जाते की, मांसाहारातून मिळणाऱ्या प्रथिनांपेक्षा अनेक पट प्रथिने करटोलीच्या सेवनामुळे मिळतात. या भाजीमध्ये अँटिऑक्सिडंट्स गुणधर्म देखील आहेत. याशिवाय 'अ' आणि 'क' जीवनसत्त्व मोठ्या प्रमाणात असतात. करटोलीच्या कंद, बिया आणि फळांमध्ये औषधी गुणधर्म असल्याने त्याला महत्त्व प्राप्त झाले आहे.

करटोलीची वैशिष्ट्ये खालीलप्रमाणे-

- * पचनक्रियेत महत्त्वाची भूमिका बजावते.
- * नेत्ररोग आणि हृदयरोगासाठी खूप गुणकारी आहे.
- * अँटिऑक्सिडंट असल्यामुळे सर्दी खोकल्यासारख्या आजारांवर उपयोगी आहे.

* प्रथिने आणि लोहाचे प्रमाण जास्त व कॅल्शियमचे प्रमाण कमी असल्यामुळे वजन घटविण्यास मदत करते. शिवाय करटोलीची भाजी मधुमेही रुग्णांना उपयुक्त असते.

* हाड मोडल्यास दुखापत झालेल्या जागी फळे आणि पाने बांधल्याने आराम पडतो.

* ही भाजी रुचकर असून पोट साफ होण्यासाठी, यकृतातून पित्ताचा साव नीट होण्यासाठी उपयुक्त आहे.

* मधुमेहाच्या रुग्णांनी या भाजीचे नियमित सेवन केल्यास रक्तातील साखर कमी होते, त्याचबरोबर लघवीतील शर्कराही नियंत्रित होते.

* ज्यांना मूळव्याधीमुळे वरचेवर रक्तसाव होतो; वेदना होतात अशांसाठी ही भाजी अत्यंत हितकारक आहे.

* सर्दी- खोकला, ताप या पावसाळ्यातील विकारांवर



करटोलीची भाजी गुणकारी आहे.

* त्वचारोग होऊ नयेत म्हणून ही भाजी अवश्य खावी.

जमीन व हवामान : करटोली या पिकाला डोंगर उताराची हलकी ते मध्यम तसेच पाण्याचा निचरा होणारी जमीन आवश्यक असते. हे पीक खरीप हंगामात घेतले जाते. तसेच या पिकाला अति थंडी मानवत नाही, हेही लक्षात घेतले पाहिजे.

पूर्वमशागत व लागवड : शेताच्या बांधावर लागवड करताना ३० X ३० X ३० सें.मी. आकाराचे खडे घेऊन त्यात शेणखत, टाकून मातीमध्ये चांगले मिसळून घ्यावे. करटोलीची लागवड कंदापासून केली जाते. या पिकात नर व मादी वेगवेगळे असतात. लागवड केलेल्या क्षेत्रात फळधारणेसाठी १०% नर वेल्यांची संख्या असावी. फुलांवरून नर व मादी वेल ओळखता येतात.

त्याचप्रमाणे लागवड बियांपासून देखील करता येते. परंतु

बियांची उगवणक्षमता फार कमी असते. बियांपासून केलेल्या लागवडीत वेलीवर फळधारणा उशिरा होते. मादीचे आणि नराचे असे वेगवेगळे कंद आणावेत. एक कंद एकाच जागी (२ ते ३ वर्षे) राहिल्यानंतर ४ ते ५ जोड कंद तयार होतात. हे कंद लागवडीसाठी वापरावेत.

पाणी व खत व्यवस्थापन : करटोली हे खरीप हंगामातील पीक असल्याने पावसाचा अंदाज घेऊन पाण्याची गरज भासल्यास पाणी द्यावे. सर्वसाधारणपणे पाऊस लांबला तर १२ ते १५ दिवसांच्या अंतराने हलके पाणी द्यावे.

कीड नियंत्रण : करटोली या पिकावर फळमाशी, लाल भुंगे, पाने खाणारी अळी या किडींचा प्रादुर्भाव दिसून येतो. या किडींच्या नियंत्रणासाठी किडलेली फळे वेळच्या वेळी गोळा करून नष्ट करावीत.

काढणी व उत्पादन : जूनमध्ये लागवड केलेल्या वेलीवर जुलैअखेर फळ येण्यास सुरुवात होते. कोवळ्या फळांची दर ३ ते ४ दिवसांच्या अंतराने नियमित काढणी केल्यास प्रत्येक वेलीपासून सरासरी १ ते १.५ किलो फळांचे उत्पादन मिळते. हेक्टरी १० ते १५ टन उत्पादन मिळते. पहिल्या पिकानंतर वेल वाळतात. मात्र हे कंद जमिनीत सुप्तावस्थेत जिवंत राहतात आणि पुढील वर्षी पुन्हा



फुटवे फुटतात.

करटोलीपासून बनविता येणारे प्रक्रियायुक्त पदार्थ पुढीलप्रमाणे—

करटोलीची भाजी : साहित्य- करटोलीची फळे, जिरे, मीठ लाल तिखट, हळद, तेल, पाणी.

कृती : फळे स्वच्छ धुवून त्यांचे छोटे छोटे तुकडे करून घ्यावेत. त्यानंतर ते तेलामध्ये कांधासोबत परतवून घ्यावेत.

यात चवीनुसार तिखट, मीठ, हळद टाकून थोडे पाणी टाकून वाफवून घ्यावेत.

करटोलीची भजी : साहित्य : फळे, बेसन पीठ, जिरे, मीठ, हळद, तेल, पाणी.

कृती : फळे स्वच्छ धुवून त्यांचे गोलाकार काप करून घ्यावेत. त्यावर मीठ टाकून ते १० मिनिटे ठेवावे. त्यानंतर बेसनपीठ, मिरची, मीठ व पाणी एकत्र करून ते मिश्रण एकजीव करून बनवलेले काप त्यात टाकून ते तेलात कुरकुरीत होईपर्यंत तळून घ्यावेत.

करटोलीचे लोणचे : साहित्य : करटोलीची फळे, लाल मिरच्या, मोहरी, धने, मेथी दाणे, बडीशेप, हळद, हिंग, मीठ, चिंच, तेल.



कृती : फळे स्वच्छ धुवून त्यांचे छोटे छोटे तुकडे करून घ्यावेत. त्यानंतर त्याला मीठ लावून १५-२० मिनिटे बाजूला ठेवून घ्यावे.

मिठामुळे सुटलेले पाणी काढून घ्यावे आणि त्यानंतर कापलेले तुकडे तेलामध्ये कुरकुरीत होईपर्यंत परतून घ्यावेत. लाल मिरच्या, मोहरी, धने, मेथी दाणे, बडीशेप हे सर्व तेल न टाकता वेगवेगळे भाजून घ्यावे. भाजून झाल्यावर एका भांड्यात एकत्र करावे.

त्यानंतर मीठ आणि चिंच परतून घ्यावे आणि वरील सर्व मिश्रण एकत्र करावे आणि मिक्सरमध्ये बारीक करून घ्यावे. एकजीव होण्यासाठी गरजेनुसार पाणी घालून घ्यावे.

एका भांड्यात तेल गरम करून त्यात चवीनुसार हळद आणि हिंग घालावे, त्यात वरील मिश्रण एकत्र करून परतून घ्यावे. त्यानंतर तयार केलेले करटोलीचे तुकडे त्यात घालावेत. हे तयार झालेले लोणचे हवाबंद भांड्यात ६ तास ठेवावे. त्यानंतर ते फ्रीजमध्ये ठेवावे. २४ तासांनंतर हे खाण्यासाठी तयार होईल. हे लोणचे ८-१० दिवस टिकू शकते.