

शेवग्यापासून तयार करा विविध पदार्थ



प्रा. पुष्पा हसनाळे
(मो.नं. ८१४९९२९९९९)
कृषी महाविद्यालय,
डॉ. विठ्ठलराव विखे फाऊंडेशन,
विळदघाट, एम.आय.डी.सी.,
जि. अहमदनगर



शेवगा ही उच्च पौष्टिक गुणधर्म आणि औषधी मूल्ये असलेली वनस्पती आहे. यात पाने, देठ आणि बिया यांचे प्रमाण जास्त असते. तो जीवनसत्त्व ए, बी, सी व खनिजे (विशेषतः लोह) तसेच गंधकयुक्त अमिनो ॲसिड्स मेथिओनिन आणि सिस्टिन्चा चांगला स्रोत आहे. शेवगा हा पाने, शेंगा आणि बियाण्यांतील पौष्टिक मूल्यांसाठी प्रसिद्ध आहे. शेवग्यामध्ये असलेल्या गुणकारी पदार्थांच्या जास्तीत जास्त वापरासाठी त्यापासून विविध मूल्यवर्धित पदार्थ तयार केले जातात.



शेवगा ही वनस्पती अनेक औषधी गुणधर्मांनी युक्त आहे. काही कालावधीपूर्वी अत्यंत दुर्लक्षित असलेल्या या वनस्पतीचे महत्त्व अलिकडे सर्वांना जाणवू लागले आहे. त्यादृष्टीने शेवग्याच्या औषधी उपयोगांची तसेच शेवग्यापासून तयार होणाऱ्या विविध प्रक्रियायुक्त पदार्थांची माहिती घेऊ.

शेवग्याच्या ताज्या पानांतील पौष्टिक तत्त्वे (१०० ग्रॅम प्रमाणे) : ऊर्जा - ९२ किलो कॅलरी, प्रथिने - ६.७ ग्रॅम, मेद - १.७ ग्रॅम, कर्बोदके - १२.५ ग्रॅम, तंतुमय पदार्थ - ०.९ ग्रॅम, जीवनसत्त्व बी १- ०.०६ मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व बी २- ०.०५ मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व बी ३- ०.८ मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व सी- २२० मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व ई- ४४८ मि. ग्रॅम.

खनिजे : कॅल्शियम- ४४० मि. ग्रॅम, मॅग्नेशियम - ४२ मि. ग्रॅम, फॉस्फरस - ७० मि. ग्रॅम, पोटॅशियम - २५९ मि. ग्रॅम, कॉपर - ०.०७ मि. ग्रॅम, आयर्न- ०.८५ मि. ग्रॅम.

शेवग्याच्या पानांच्या पावडरमधील पौष्टिक तत्त्वे (१०० ग्रॅम प्रमाणे) : ऊर्जा - २०५ किलो कॅलरी, प्रथिने - २७.१ ग्रॅम, मेद - २.३ ग्रॅम, कर्बोदके - ३८.२ ग्रॅम, तंतुमय पदार्थ - १९.२ ग्रॅम, जीवनसत्त्व बी १ - २.६४ मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व बी २ - २०.५ मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व बी ३- ८.२ मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व सी- १७.३ मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व ई- ११३ मि. ग्रॅम.

खनिजे : कॅल्शियम - २००३ मि. ग्रॅम, मॅग्नेशियम - ३६८ मि. ग्रॅम.

शेवग्याच्या शेंगांतील पौष्टिक तत्त्वे (१०० ग्रॅम प्रमाणे) : ऊर्जा - २६ किलो कॅलरी, प्रथिने - २.५ ग्रॅम, मेद - ०.१ ग्रॅम, कर्बोदके - ३.७ ग्रॅम, तंतुमय पदार्थ - ४.८ ग्रॅम, जीवनसत्त्व बी १- ०.०५ मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व बी २- ०.०७ मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व बी ३- ०.२ मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व सी- १२० मि. ग्रॅम.

खनिजे : कॅल्शियम - ३० मि. ग्रॅम, सल्फर - १३७ मि. ग्रॅम, मॅग्नेशियम - २४ मि. ग्रॅम, फॉस्फरस - ११० मि. ग्रॅम, पोटॅशियम - २५९ मि. ग्रॅम, कॉपर - ३.१ मि. ग्रॅम, आयर्न - ५.३ मि.ग्रॅम.

शेवग्याच्या बियांतील पौष्टिक तत्त्वे (१०० ग्रॅम प्रमाणे) : प्रथिने - ३५.९७ ग्रॅम, मेद - ३८.६७ ग्रॅम, कर्बोदके- ८.६७ ग्रॅम, तंतुमय पदार्थ - २८७ ग्रॅम, जीवनसत्त्व बी १- ०.०५ मि.ग्रॅम, जीवनसत्त्व बी २- ०.०६ मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व बी ३- ०.२ मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व सी-

४.५ मि. ग्रॅम, जीवनसत्त्व ई- ७५१ मि.ग्रॅम.

खनिजे : कॅल्शियम- ४५ मि.ग्रॅम, मॅग्नेशियम- ६३५ मि. ग्रॅम, फॉस्फरस - ७५ मि. ग्रॅम, कॉपर - ५.२० मि. ग्रॅम, सल्फर - ०. ०५ मि.ग्रॅम.

शेवग्याचे आरोग्यदायी लाभ

१) शेवग्याच्या पानांच्या रसाच्या सेवनाने रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते. शेवग्याच्या पानांचा रस मधाबरोबर घेतल्यास डायरिया, जुलाबावर गुणकारी आहे. या रसामुळे पोटातील कृमींचा नाश होण्यास मदत होते.

२) शेवग्याच्या पानांचा रस मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तीच्या शरीरातील ग्लुकोजची मात्रा नियंत्रणात ठेवतो. शेवग्याच्या पानांचा रस त्वचेसाठी अँटिसेप्टिक म्हणून वापरला जातो.

३) डोकेदुखीचा त्रास उद्भवल्यास शेवग्याची पाने कपाळावर चोळून लावल्यास डोकेदुखी कमी होते तसेच



शरीराच्या भागावर सूज आली असल्यास ती कमी करण्यासाठी शेवग्याचा पाल्याचा उपयोग होतो.

४) शेवग्याच्या शेंगांमध्ये भरपूर प्रमाणात कॅल्शियम असल्यामुळे हाडांचे कुठलेही आजार उद्भवत नाहीत. शेवग्यामुळे रक्तशुद्धीकरण व्यवस्थित होते. त्यामुळे त्वचेचे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते.

५) शेवग्याच्या शेंगांचे सूप घेतल्याने दम्याचा त्रास कमी होतो, शेवग्यामध्ये असलेले नियासिन, रायबोफ्लेविन, फॉलिक अॅसिड व बी कॉम्प्लेक्स जीवनसत्त्वे पचनक्रिया सुधारण्यास मदत करतात.

६) शेवग्याच्या पानांपासून तयार केलेले सूप अस्थमा आजारांमध्ये औषधाचे काम करते.

७) मुतखडा तसेच हृदयरोग, कर्करोग यासारख्या गंभीर आजारांवर शेवग्याचा प्रभावी उपयोग होतो, तसेच शेवग्याची पाने, फुले, फळे, बिया, साल आणि मुळे अशा

सर्वच घटकांचा उपयोग आयुर्वेदिक औषधे तयार करण्यासाठी होतो.

८) शेवग्याच्या पानांची भाजी सेवन केल्याने आतड्यांना उत्तेजन प्राप्त होऊन पोट साफ होते.

अशा या बहुगुणी शेवग्यापासून विविध मूल्यवर्धित पदार्थ बनवून त्यांचा रोजच्या आहारात वापर केला जाऊ शकतो .

१) **शेवग्याच्या पानांचा रस** : रस तयार करण्यासाठी ताजी पाने स्वच्छ धुवून घ्यावीत. त्यामध्ये पाणी टाकून हे मिश्रण मिक्सरमधून चांगले बारीक करून घ्यावे. तयार मिश्रण गाळून त्याचा रस काढावा. या रसाचे सेवन करण्यापूर्वी त्यामध्ये अर्धा लिंबू पिळून एक चमचा मध टाकावे. त्यामुळे त्याचा कडूपणा कमी होतो. मोठ्या प्रमाणात उत्पादनासाठी शेवग्याच्या कोंबांना (४० दिवसांपेक्षा जास्त जुन्या नसलेल्या) हॅमर मिलच्या सहाय्याने बारीक करून थोडेसे पाणी (प्रति १० किलो सामग्रीसाठी एक लिटर) वापरले जाते. नंतर ते गाळून पाण्याने पातळ केले जाते आणि चवीनुसार साखर टाकली जाते.

२) **शेवग्याच्या पानांची पावडर** : कापणीनंतर पाने काढून सावलीत धुवून वाळवावी. (सूर्यप्रकाशात व्हिटॅमिन ए नष्ट होऊ शकते). वाळलेल्या पानांपासून ग्राइंडरमध्ये पावडर बनवली जाते. २ किंवा ३ चमचे पावडर सूप किंवा सॉसमध्ये पौष्टिक पदार्थ म्हणून वापरली जाऊ शकते. पावडर प्रकाश आणि आर्द्रतेपासून संरक्षित असल्यास १८० दिवसांपर्यंत (६ महिने) साठवता येते.

३) **शेवग्याच्या बियांची पावडर** : शेवग्याच्या बिया पाण्यामध्ये घेऊन १० ते १५ मिनिट उकळून घ्याव्यात. त्यानंतर त्यावरील पारदर्शक भाग काढून घ्यावा. त्यानंतर बिया सूर्यप्रकाशात वाळवून घ्याव्यात.

बिया वाळल्यानंतर त्याला पल्वरायजर (पावडर करण्याचे यंत्र) मध्ये बारीक करून घ्यावे. बियांची पावडर बनवून आपण त्याचा उपयोग सॉसेस, सिझनिंगमध्ये करू शकतो.

४) **तेल** : तेल हा बियांतील मुख्य घटक आहे. बियांमध्ये तेल त्याच्या वजनाच्या ३६.७ टक्के असते. सॉल्व्हेंट एक्स्ट्रॅक्शन (एन-हेक्सेन) आणि कोल्ड प्रेसद्वारे तेल काढले जाऊ शकते.

शेवग्याच्या तेलामध्ये कॉस्मेटिक मूल्य प्रचंड आहे. ते मॉइश्चरायझर आणि त्वचा कंडिशनर म्हणून शरीर आणि केसांची निगा राखण्यासाठी वापरले जाऊ शकते. हे स्वयंपाकाचे तेल म्हणून देखील उपयुक्त आहे.

भारतीय आयुर्वेदशास्त्र असा दावा करते की, शेवग्याच्या तेलामध्ये अँटिऑक्सिडंट, अँटिपायरेटिक, अँटि-

इन्फ्लेमेटरी, कोलेस्टेरॉल कमी करणे, अँटिऑक्सिडंट, बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ आणि अँटिफंगल गुणधर्म आहेत.

५) **टॅब्लेट आणि कॅप्सूल** : शेवग्याच्या पावडरपासून औषधी-पोषक गोळ्या आणि कॅप्सूल बनवता येतात.

६) **शेवग्याच्या पानांचा चहा** : सुरवातीला शेवग्याची पाने स्वच्छ धुवून घ्यावीत व सावलीमध्ये वाळवून घ्यावीत. वाळवलेली पाने चहा पूडप्रमाणे बारीक करून घ्यावीत. एका पातेल्यात पाणी गरम करून त्यामध्ये शेवग्याच्या पानांची पावडर मिसळावी व साखर टाकून तयार झालेला शेवग्याच्या पानांचा चहा काचेच्या ग्लासमध्ये ओतून त्यामध्ये ४ ते ५ थेंब लिंबू रस मिसळून घ्यावा. तयार झालेला चहा अतिशय गुणकारी असून चवीला पण चांगला लागतो.

७) **शेवग्याच्या शेंगांचे लोणचे** : १ किलो शेवग्याच्या शेंगा स्वच्छ धुवून घ्यावात. त्यानंतर शेंगांची वरची साल काढून ३ सें.मी. तुकडे करून घ्यावीत. ५ ते ७ मिनिटे शेंगा २० ते ३० अंश तापमानाला वाफवून घ्याव्यात. त्यानंतर मेथी ५० ग्रॅम, मोहरी ४० ग्रॅम, मिरची पावडर ३० ग्रॅम, चिंचेची पेस्ट ३० ग्रॅम तयार करावी. कढईमध्ये तेल ३५० मि.लि. टाकून त्यामध्ये लसूण १० ग्रॅम, हिंग ५ ग्रॅम, मीठ ३५ ग्रॅम, हळद ६० ग्रॅम, साखर २० ग्रॅम व वरील तयार केलेली पेस्ट टाकून मिश्रण चांगले एकजीव करून घ्यावे. मिश्रण ५ ते १० मिनिटे शिजवून घेतल्यानंतर त्यामध्ये वाफवलेल्या शेंगा घालून पुन्हा ५ ते ७ मिनिट मंद आचेवर शिजवाव्यात. त्यानंतर ते थंड करून घ्यावे. १० मि.लि. व्हिनेगार व १०० मि.लि. तिळाचे तेल मिसळावे. तयार झालेले लोणचे निर्जंतुकीकरण केलेल्या काचेच्या बरणीत भरून घ्यावे.

८) **शेवग्याच्या शेंगांचे पौष्टिक सूप** : साहित्य- शेवग्याच्या ४ शेंगा, १ टोमॅटो, १ कांदा, ४ लसूण पाकळ्या, १ चमचा जिरे, १ चमचा मिरपूड, कोथिंबिर, लिंबू रस आवडीनुसार- चवीनुसार मीठ, कढीपत्ता.

कृती : प्रथम शेंगा, टोमॅटो, कांदा, लसूण, जिरे एकत्र शिजवून घ्यावे. शिजल्यानंतर त्यातील शेंगा बाजूला काढून बाकीच्या सर्व वस्तूंची पेस्ट बनवून घ्यावी.

शिजलेल्या शेंगांचा गर काढून घ्यावा. पॅनमध्ये १ चमचा तूप टाकून कढीपत्ता, वरील पेस्ट व शेंगांचा गर घालावा. मिरपूड आणि मीठ घालावे. एक उकळी आणावी आणि त्यानंतर हे पौष्टिक सूप गरमागरम सर्व्ह करावे.