

# ठंड का दुश्मन - गराडू

डॉ. किशोर पंवार

गराडू कई मायनों में विचित्र है। जैसे, यह एक बीजपत्री समूह का पौधा है परन्तु इसकी पत्तियों में जाल जैसा शिरा विन्यास पाया जाता है जो दो बीजपत्री पौधों का प्रमुख लक्षण है। कभी-कभी इसके बीज में दो बीजपत्र भी देखे गए हैं।



सर्दी का मौसम आते ही बाज़ार में कंद-मूलों की बहार आ जाती है। गाजर, मूली, शक्करकंद, चुकन्दर, रतालू और गराडू, एक से बढ़कर एक स्वादिष्ट और पौष्टिक। पूरे मालवा क्षेत्र में शाम होते ही गराडू बेचने वालों की विशेष दुकानें सजती हैं। इन पर विशेष रूप से लिखा होता है: सर्दी का दुश्मन गराडू। आजकल शादी के मौके पर भी गराडू के विशेष स्टाल लगते हैं जहां बच्चों व बूढ़ों सभी की अच्छी खासी भीड़ जुटी होती है। नींबू युक्त मसालेदार गरमगरम गराडू खाने का मज़ा ही कुछ और है।

दुकानें पर लगे बैनरों को देखकर मुझे लगा कि गराडू के बारे में कुछ और जानकारी हासिल की जाए। गराडू क्या है? और सर्दी भगाने से इसका वाकई कुछ लेना-देना है या नहीं?

वैसे यदि आपने अब तक गराडू न खाया हो तो एक बार ज़रूर आजमाइए, ये चीज़ बड़ी है मस्त मस्त। एक बार खाकर आप इसके दीवाने हो जाएंगे।

गराडू एक जड़ फसल है जो अपने कंदों के लिए पूरी दुनिया में बड़े पैमाने पर उगाई जाती है। कार्बोहायड्रेट का यह एक उम्दा स्रोत है। दक्षिणी अफ्रीका में प्रतिदिन प्रति व्यक्ति आधा से एक किलो तक गराडू खाया जाता है। इसकी खेती थोड़ी मुश्किल और महंगी है। वैज्ञानिक इसे *डायोस्कोरिया* कहते हैं। इस जीनस में लगभग 600 प्रजातियां हैं जो मुख्य रूप से उष्णकटिबंधीय और समशीतोष्ण क्षेत्रों में पाई जाती हैं। इसकी जड़ कंदीय है जो प्रति वर्ष नए पौधे को जन्म देती है। अधिकांश प्रजातियों में जड़-कंद (रायजोम) भोजन संग्रह अंग के रूप में विकसित होता है। इसके जड़-कंद से प्रति वर्ष नया तना निकलता है जिसके

आधार से लिपटने की दिशा प्रत्येक प्रजाति में तय होती है।

गराडू कई मायनों में विचित्र है। जैसे, यह एक बीजपत्री समूह का पौधा है परन्तु इसकी पत्तियों में जाल जैसा शिरा विन्यास पाया जाता है जो दो बीजपत्री पौधों का प्रमुख लक्षण है। कभी-कभी इसके बीज में दो बीजपत्र भी देखे गए हैं।

दक्षिणी अफ्रीका के यैम खान वाले इलाकों में यह एक बड़ी महत्वपूर्ण सामाजिक एवं धार्मिक फसल है। नाइजीरिया में इसकी बुआई और कटाई का उत्सव प्रति वर्ष न्यू यैम फेस्टिवल के रूप में मनाया जाता है। इस आयोजन में स्थानीय ओझा की भूमिका बड़ी महत्वपूर्ण होती है। पहले यह नर बलि से भी जुड़ा था।

## समुद्री यात्रियों का भोजन

इसकी खेती दक्षिण पूर्वी एशिया में, संभवतः आसाम-बर्मा क्षेत्र में, शुरू हुई। इसका फैलाव ईसा के लगभग 100 वर्ष पूर्व हुआ। भारत, सुमात्रा और जावा में चूंकि चावल पूर्व से ही स्थापित फसल थी अतः इसे वह स्थान आज तक नहीं प्राप्त हो पाया है जो इसे सुदूर पूर्व में प्राप्त है।

समुद्री यात्रियों द्वारा इसे प्रशान्त सागर और हिन्द महासागर से सटे क्षेत्रों में फैलाया गया। पुराने जमाने में यात्राओं के दौरान गराडू खाद्य पदार्थ के रूप में उपयोग किया जाता था क्योंकि इसका रख-रखाव और संग्रहण आसान है। यह कई महीनों तक खराब नहीं होता। विटामिन-सी की प्रचुरता के कारण यह लम्बी समुद्री यात्राओं में महत्वपूर्ण एण्टी स्कर्विक साबित हुआ है। द. अफ्रीका और नई दुनिया के

गुलामों द्वारा चलाए जाने वाले बड़े-बड़े जहाजों में एक समय में गराडू मुख्य भोजन हुआ करता था। इस तरह गराडू का फैलाव पूरे उष्ण कटिबंधीय क्षेत्र में हो गया।

गराडू के कंद विभिन्न रंग, आकार और माप के होते हैं - लगभग बेलनाकार, बाहर से सफेद से गहरे जामुनी रंग के कंद मिलते हैं। कंदों का वजन आम तौर पर 5-10 किलो होता है परन्तु 60 किलो के कंद भी देखे गए हैं। पाला सहन करने की शक्ति इसमें नहीं होती। अतः 20 डिग्री सेल्सियस से कम ताप वाली जगहों पर यह नहीं उगता। छोटे दिनों में कंद की वृद्धि अच्छी होती है। उपजाऊ ज़मीन में जहां पानी का जमाव न होता हो, ऐसी मिट्टी में इसकी फसल अच्छी आती है। मध्यप्रदेश के रतलाम जिले का क्षेत्र इसकी खेती के लिए प्रसिद्ध है।

## रासायनिक संगठन

इसमें 65 से 75 प्रतिशत पानी, और कार्बोहायड्रेट (मुख्य रूप से स्टार्च) पाया जाता है। इसके अतिरिक्त 0.5-1.5 प्रतिशत रेशा और 8-10 मि.ग्रा. प्रति 100 ग्राम विटामिन सी होता है। इसका अधिकांश हिस्सा पकाने पर भी सुरक्षित बना रहता है। विटामिन सी की अधिकता के कारण भोजन में इसका समावेश विटामिन सी की कमी को दूर करने में सहायक है। कसावा की तुलना में गराडू ज्यादा पौष्टिक भी है क्योंकि इसमें प्रोटीन अधिक मात्रा में है।

## अकाल में सहारा

गराडू को छीलकर और उबालकर सीधे आग में भून कर खाया जाता है। हमारे यहां इसे तलकर मसाला मिलाकर खाते हैं। दक्षिण अफ्रीका में इसे फू-फू के रूप में खाते हैं। इसे बनाने के लिए उबाले हुए गराडू को लकड़ी के खल बत्ते में पीसकर उसका आटा सा बना लिया जाता है। फिर इसे मसालेदार तरीयुक्त मछली या मांस के सूप के साथ खाते हैं। गराडू की जंगली प्रजातियों का उपयोग अकाल के दिनों में भोजन के रूप में किया जाता है। जंगली प्रजातियों में विषैले एल्केलाइड होते हैं जिन्हें खाने के पूर्व उबाल कर नष्ट करना पड़ता है। गराडू की इन विषैली

प्रजातियों का उपयोग शिकार एवं आपराधिक गतिविधियों में भी किया जाता रहा है।

## औषधी उपयोग

जंगली गराडू, जैसे *डायस्कोरिया हिस्पिडा* में डायस्कोरीन और *डायस्कोरिया ड्यूमेटोरम* में डायहाइड्रोक्सी डायस्कोरीन एल्केलाइड मिलते हैं जो केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को लकवाग्रस्त कर देते हैं।

गराडू की कुछ प्रजातियों का उपयोग मछली पकड़ने और तीर पर लगाने के लिए और कीटनाशक के रूप में भी किया जाता है। अफ्रीका और एशिया की पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली में भी इसका उपयोग किया जाता है। मसलन होम्योपैथी में इसका उपयोग उदरशूल, मरोड़, पाचन शक्ति की दुर्बलता एवं गैस की परेशानियों में किया जाता है।

गराडू की जंगली प्रजातियों में 2.5 प्रतिशत तक सेपोजेनिन होते हैं। मुख्य रूप से डायोस्जेनिन। उल्लेखनीय है कि डायोस्जेनिन का उपयोग यौन हारमोन और कार्टीकोस्टेराइड बनाने में कच्चे माल के रूप में किया जाता है। स्टेराइडल सेपोजेनिन की मांग पिछले वर्षों में काफी बढ़ी है क्योंकि इनसे गर्भनिरोधक गोलियां बनाने के लिए आवश्यक पदार्थ मिलते हैं। कार्टीसोन गठिया के इलाज तथा यौन हारमोन के निर्माण में प्रयुक्त होते हैं।

*डायस्कोरिया डेल्टोइडा* हिमालय की तराई क्षेत्रों में खूब मिलता है। इसमें प्रचुर मात्रा में डायोस्जेनिन है। औषधीय महत्व होने से इसका दोहन भी खूब हुआ है। वर्तमान में गराडू की खेती सभी जगह की जा रही है। बेंगलोर में *डायस्कोरिया डेल्टोइडा* को सफलतापूर्वक उगाया गया है।

यह तो सच है कि गराडू विटामिन सी का एक बढ़िया स्रोत है। कुछ लोग विमाटिन सी का ठण्ड से रिश्ता भी जोड़ते हैं। यह भी एक तथ्य है कि विटामिन सी का सेवन शरीर की प्रतिरोध शक्ति बढ़ाता है। गराडू में सेपोजेनिन भी है। अतः गराडू यदि वास्तव में ठण्ड भगाता है तो यह शोध का विषय है कि इसके लिए कौन से पदार्थ जिम्मेदार हैं। शोध के नतीजे तो आते रहेंगे परन्तु एक बार सर्दियों में गराडू का आनंद लेने से मत चूकिएगा। (स्रोत फ्रीचर्स)