

कच्ची हल्दी का महत्व

सुमति नारायण^{1*}, खुशबू शर्मा², आस्था³, निंदिया भारती² और राज नारायण⁴
¹प्राध्यापक, सब्जी विज्ञान विभाग, शेर-ए-कश्मीर कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, श्रीनगर,
जम्मू और कश्मीर-190025

²शोध छात्रा (सब्जी विज्ञान), शेर-ए-कश्मीर कृषि विज्ञान और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कश्मीर,
श्रीनगर, जम्मू और कश्मीर-190025

³शोध छात्रा (फल विज्ञान), राजमाता विजयाराजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय, ग्वालियर, म०प्र०

⁴प्रभागाध्यक्ष, उद्यान विज्ञान विभाग, भा.कृ.अनु.प. - केन्द्रीय द्वीपीय कृषि अनुसंधान संस्थान, श्री
विजय पुरम, अंडमान और निकोबार द्वीप समूह-744105

*E-mail: sumatinarayan@gmail.com

परिचय

हल्दी एक जिजीबेरेसी (Zingiberaceae) कुल का राइजोम(कन्द) युक्त पौधा है, जिसका वानस्पतिक नाम कुरकुमा लोगा (*Curcuma longa* L.) है। हल्दी के कंद राइजोमस या भूमिगत तनों का प्राचीन काल से मसालों, रंग और कई दवाओं में सुगंधित उत्तेजक के रूप में उपयोग किया जाता है। हल्दी को एक गर्म और आद्रजलवायु की आवश्यकता होती है। यह सबसे अच्छा लूमी या अखंड, ढीली, भुरभुरी और उपजाऊ मिट्टी में फलता फूलता है। यह समुद्र स्तर से 1220 मीटर की ऊंचाई तक सभी स्थानों पर उगाया जा सकता है। यह निम्न वायुमंडलीय तापमान के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। इसे वर्षा आधारित और सिंचाई युक्त दोनों स्थितियों में उगाया जाता है। हल्दी को व्यावसायिक रूप से 20 से अधिक देशों में उगाया जाता है। मुख्य रूप से प्रायद्वीप क्षेत्र में, आंध्र



प्रदेश, कर्नाटक, ओडिशा, तमिलनाडु, केरल और महाराष्ट्र के राज्यों में, जिसमें आंध्र प्रदेश कुल हल्दी क्षेत्र का 40 प्रतिशत हिस्सा रखता है, उत्पादन में आंध्र प्रदेश भारत में कुल हल्दी उत्पादन का 60 प्रतिशत हिस्सा रखता है, आंध्र प्रदेश हल्दी के क्षेत्र और उत्पादन दोनों में, देश में अग्रणी है। भारत हल्दी का सबसे बड़ा उत्पादक है, जो प्रति वर्ष 100,000 टन ठीक हल्दी का उत्पादन करता है, जिसमें से 94 से 97 प्रतिशत भारत स्वयं उपयोग करता है।

खेत की तैयारी करने के लिए 4-5 गहरी जुताइयों करके मिट्टी को मुरमुरी बना लेना चाहिए तथा पाटा लगाकर खेत को समतल करके तैयार कर लें। इसके बाद उठी हुई डोलों पर बुवाई करनी चाहिए।

बुवाई का समय

हल्दी की बुवाई का सही समय अप्रैल का महीना होता है। देर से बुवाई करने पर कन्दों का विकास कम होता है तथा उपज में



कमी आ जाती है।

बीजदर

एक हैक्टेयर क्षेत्रफल के लिए 20 कुन्तल बीज (कन्द) पर्याप्त होता है। कन्दों (राइजोम) का वजन 25 ग्राम प्रति कन्द होना चाहिए।

बीज शोधन

बीज शोधन के लिए 2 ग्राम डाइथेन एम-045 तथा 2 मि0ली0 मोनोक्रोटोफॉस प्रति लीटर पानी के घोल में 30 मिनट तक डुबोकर राइजोम का उपचार करना चाहिए। तद्धपरान्त छाया में सुखाकर हल्दी के बीज की बुवाई करनी चाहिए।

बुवाई की विधि एवं रोपण दूरी

बुवाई के लिए 60 सेमी० की दूरी पर मेडे बना ली जाती है। इन मेंडों में 15-20 सेमी0 के फासले पर गाँठ खुर्पी की सहायता से गाड़ दी जाती है। बुआई के लिए मातृ कन्दों का प्रयोग किया जाता है। बुआई के समय खेत में पर्याप्त नमी होनी चाहिए। कन्दों के गुच्छे से फिंगर्स को अलग-अलग कर लेना चाहिए। बुआई के तुरन्त बाद मेंडों पर कार्बनिक पलवार अवश्य बिछा देनी चाहिए, ताकि खेतमें नमी बनी रहे और अंकुरण शीघ्र हो जाए।

खाद एवं उर्वरक

हल्दी एक लम्बी अवधि (8-9 माह) की फसल है। इतने लम्बे समय तक खेत में रहने के कारण इसकी समुचित पोषण व्यवस्था नितानत ही आवश्यक है। इसकी भरपूर उपज लेने के लिए खेत की तैयारी के समय 40-50 टन कम्पोस्ट या सड़ी गोबर की खाद को भूमि में भली-भाँति मिला देना चाहिए। इसके अतिरिक्त 40 किग्रा० नाइट्रोजन, 40 किग्रा० फॉस्फोरस तथा 150 किग्रा० पोटाश प्रति हैक्टेयर बेसल मात्रा के रूप में खेत की अन्तिम जुताई से पूर्व देना



चाहिए तथा बुआई के 40-45 दिनों के बाद पहली टॉप ड्रेसिंग तथा 85-90 दिनों बाद दूसरी टॉप ड्रेसिंग अवश्य कर देनी चाहिए।

सिंचाई

हल्दी गर्म जलवायु की चौड़ी पत्ती वाली होने के कारण, इसको पानी की अधिक आवश्यकता पड़ती है तथा नमी के अभाव में अंकुरण एवं कन्दों की बढ़वार पर भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए यह आवश्यक है कि हल्दी की फसल में नियमित सिंचाई करते रहना चाहिए तथा इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि खेत में जलभराव न हों।

खुदाई

हल्दी की खुदाई का समय विभिन्न किस्मों पर निर्भर करता है। लेकिन सामान्यतः अक्टूबर के महीने से फसल की पत्तियों पीली पड़नी प्रारम्भ कर देती है तथा नवम्बर-दिसम्बर माह में पत्तियों सूखना प्रारम्भ कर देती है। कच्ची हल्दी के उपयोग के लिए हल्दी बाजार में सितंबर-अक्तूबर के महीने से उपलब्ध होना शुरू हो जाती है।

उपज

अच्छी देखभाल करने पर हल्दी की लगभग 150-200 कुन्तल प्रति हैक्टेयर उपज प्राप्त हो जाती है। और कच्ची हल्दी के रूप में बाजार में विक्रय हेतु उपलब्ध करवाया जाता है बची हुई हल्दी की इन गाँठों का संसाधन (क्योरिंग) करके सूखा कर हल्दी का प्रयोग किया जाता है।

किस्में

हल्दी की कुछ लोकप्रिय किस्में हैं दगिराला, राजपुरी, इरोड, सलेम, अल्लेप्पी, टेक्कुरपेट, सुगंधम, अमलापुरम (आंध्र प्रदेश



से), मूवट्टुपुजा, वायनाडु (केरल से) और लकादे (मेघालय), तमिलनाडु में बीएसआर, रंगा, आईआईएसआर प्रतिभा, आईआईएसआर प्रभा, रश्मि, सुगुना तथा कृष्णा, रोमा, सुरोमा, और सुवर्णा प्रमुख किस्में हैं।

कच्ची हल्दी का मुख्य रूप से सर्दियों में महत्व बढ़ जाता है जब ताजा हल्दी बाजार में विक्रय हेतु उपलब्ध होती है। इसमें पेट की समस्याओं, कार्मिनेटिव, टॉनिक, रक्त शोधक, कृमिनाशक और एंटीसेप्टिक जैसे कई औषधीय गुण होते हैं। हल्दी का सक्रिय घटक करक्यूमिन है, जिसके चिकित्सीय प्रभावों की एक विस्तृत श्रृंखला होती है। हल्दी का उपयोग शरीर के लिए कई प्रकार लाभदायक हो सकता है।

- 1. लिवर डिटॉक्स करने के लिए:** लिवर से विषाक्त तत्व निकालने और लिवर को डिटॉक्सीफाई करने में हल्दी सहायक होती है।
- 2. मधुमेह कम करने के लिए:** करक्यूमिन का एंटी-डायबिटिक गुण मधुमेह में होने वाली किसी प्रकार की जटिलता को भी कम करने में सहायक होता है।
- 3. रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने में योगदान:** यह टी व बी सेल्स) श्वेत रक्त कोशिकाएं (जैसे विभिन्न प्रतिरोधी रक्षाकोशिकाओं की कार्यप्रणाली को बेहतर करने में भी मदद कर सकता है। जिससे शरीर कई तरह की बीमारियों जैसे – एलर्जी, अस्थमा, मधुमेह और हृदय रोग से लड़ सकता है।
- 4. कैंसर विरोधी:** इसमें एंटीनियोप्लास्टिक) ट्यूमर से बचाव का गुण (गुण उपस्थित होते हैं। इसके साथ ही इसमें एंटी कैंसर गुण भी मौजूद होता है, जो प्रोस्टेट, स्तन, और लंग्स कैंसर के जोखिम से बचाव में मदद कर सकता है।
- 5. वजन प्रबंधन:** कच्ची हल्दी का सेवन करने से बाँडी मास इंडेक्स (BMI) और वजन में कमी पाई गई। तथा अधिक वजन वाले व्यक्तियों में करक्यूमिन सकारात्मक तौर पर काम कर वजन को नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है।
- 6. सूजन में लाभ:** सूजन कई बीमारियों जैसे – अर्थराइटिस, अस्थमा, कैंसर और अल्जाइमर) भूलने की बीमारी (का कारण बन सकता है। ऐसे में हल्दी एंटी इन्फ्लेमेटरी एजेंट की तरह काम कर सूजन की परेशानी को कम करती है।
- 7. हृदय रोग में लाभ:** हल्दी में कार्डियो प्रोटेक्टिव गुण मौजूद होते हैं, जिस कारण इसके उपयोग से हृदय रोग से बचाव हो सकता है। बाईपास सर्जरी) हृदय से जुड़ा ऑपरेशन (के मरीजों में करक्यूमिन के सेवन से दिल के दौरे का खतरा कम हो सकता है। ऐसे में हल्दी का सेवन हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है।
- 8. पाचन के लिए हल्दी का उपयोग:** पाचन संबंधी समस्या) जैसे – गैस और अपच और पेट फूलने की परेशानी से राहत दिलाता है तथा इरिटिवल बॉवेल सिंड्रोम) आंत संबंधी समस्या (और पाचन संबंधी समस्याओं से भी राहत दिलाने में सहायक होता है। इतना ही नहीं अल्सर के जोखिम को भी कम करने में प्रभावी है।

- 9. गठिया के लिए हल्दी के लाभ:** हल्दी का उपयोग ऑस्टियो आर्थराइटिस) Osteoarthritis) जो कि गठिया का एक प्रकार है, उसमें लाभकारी हो सकता है।
- 10. सर्दी में खांसी जुकाम में उपयोगी:** हल्दी की तासीर गर्म होती है। गर्म दूध में हल्दी पाउडर डालकर सेवन करने से खांसी कम होती है।
- 11. त्वचा के निखार में उपयोगी:** हल्दी लगाने के फायदे न सिर्फ त्वचा को स्वस्थ रखने, बल्कि सोरायसिस जैसी त्वचा संबंधी रोगों के लिए असरदार होते हैं।
- 12. चिंता और अवसाद में लाभ:** हल्दी में एंटी एंगजायटी) Anti-Anxiety) गुण मौजूद होते हैं, जो चिंता की स्थिति में असरदार हो सकता है तथा
- 13. मासिक धर्म के समय राहत:** महिलाओं को मासिक धर्म के समय अधिक दर्द व पेट में ऐंठन का सामना करना पड़ता है। इससे बचने के लिए हल्दी का उपयोग किया जाता है। मासिक धर्म से पहले पीएमएस के लक्षणों को कम कर सकता है। सर्दियों में कच्ची हल्दी का उपयोग भोजन के रूप में किस प्रकार किया जा सकता है जानते हैं—

कच्ची हल्दी का आचार

सामग्री:

- कच्ची हल्दी - 250 ग्राम
- सरसों का तेल - 1 कप
- नमक - स्वादानुसार
- नींबू का रस - 2 बड़े चम्मच
- सौंफ - 1 छोटा चम्मच
- मेथी के दाने - 1 छोटा चम्मच
- अजवाइन - 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच



विधि:

1. कच्ची हल्दी को अच्छे से धोकर पतले स्लाइस में काट लें।
2. एक कढ़ाई में सरसों का तेल गर्म करें और उसमें सौंफ, मेथी के दाने, और अजवाइन डालें।

- जब मसाले फूटने लगें, तब उसमें हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालें।
- कटी हुई हल्दी को इसमें डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- इस मिश्रण को ठंडा होने दें, फिर इसमें नमक और नींबू का रस मिलाकर एक साफ और सूखे कांच के जार में डालें।
- आचार को 3-4 दिनों के लिए धूप में रखें और हर दिन हिला-डुला लें।

कच्ची हल्दी की सब्जी

सामग्री:

- ग्राम कच्ची हल्दी 500
- 1 चम्मच नमक स्वाद अनुसार
- 1+1/2 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1+1/2 चम्मच धनिया पाउडर
- 1 कप दही
- 4-5 हरी मिर्च
- 2-3 मध्यम आकार के प्याज
- 8-10 लहसुन की कली
- 1/2 कप देसी घी
- 3-4 दरदरी पिंसी हुई सौंफ
- 1/4 छोटा चम्मच कलौंजी



विधि:

- हल्दी को साफ पानी से धो कर छील लीजिए।
- हल्दी को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। कपड़े या न्यूज़पेपर पर हल्दी को फैला कर आधे घंटे के लिए सूखने दीजिए।
- अब एक भारी पेंदे की कड़ाही में घी डालकर गर्म कीजिए और उसमें थोड़ी- थोड़ी हल्दी डालकर दो-तीन बार में फ्राई कर लीजिए और किसी बर्तन में निकाल लीजिए। अब बचे हुए घी को किसी दूसरी कड़ाही में छान लीजिए।
- छने हुए घी को गर्म कीजिए। अब इसमें दरदरी पिंसी हुई सौंफ और कलौंजी डालकर पकाएं। अब इसमें प्याज, हरी मिर्च और लहसुन का पेस्ट डालकर भूलिए।

- एक बाउल में दही, नमक, लाल मिर्च, पाउडर धनिया डालकर मथ लीजिए।
- अब इस पेस्ट को भी गैस धीमी करके घी में डालकर तब तक पकाएं जब तक इस में जाले ना पड़ जाए। या पूरा मसाला जब पक जाए और घी कड़ाही के किनारे पर आ जाए।
- अब इस मसाले में फ्राई की हुई हल्दी को डालकर मिक्स कीजिए। थोड़ा सा पानी मिलाकर, ढककर धीमी आंच पर 10-15 मिनट तक पकाएं।
- आप गैस बंद करके 10 मिनट के लिए ढककर रख दें और 10 मिनट बाद स्वादिष्ट हल्दी की सब्जी खाने के लिए तैयार है।

कच्ची हल्दी का दूध (हल्दी वाला दूध)

सामग्री:

- कच्ची हल्दी - 1 इंच का टुकड़ा
- दूध - 1 कप
- शहद - 1 बड़ा चम्मच (वैकल्पिक)



विधि:

- कच्ची हल्दी को छीलकर कद्दूकस कर लें।
- एक पैन में दूध को गरम करें और इसमें कद्दूकसी हुई हल्दी डालें।
- दूध को अच्छी तरह उबालें, फिर गैस बंद कर दें और उसे 5 मिनट के लिए ढंक कर रखें।
- छानकर कप में डालें और स्वादानुसार शहद मिलाएं।
- इसे गर्मा गर्म पिएं।

कच्ची हल्दी की चटनी

सामग्री:

- कच्ची हल्दी - 50 ग्राम
- हरी मिर्च - 2-3
- धनिया पत्ती - 1 कप
- नींबू का रस - 1 बड़ा चम्मच

- नमक - स्वादानुसार



विधि:

1. कच्ची हल्दी को धोकर छोटे टुकड़ों में काट लें।
2. मिक्सर में कच्ची हल्दी, हरी मिर्च, धनिया पत्ती, नींबू का रस और नमक डालें।
3. इन सभी चीजों को पीसकर एक बारीक पेस्ट बना लें।
4. चटनी को एक डिब्बे में रखें और इसे फ्रिज में रखकर 4-5 दिनों तक उपयोग कर सकते हैं।

कच्ची हल्दी की बर्फी

सामग्री:

- कच्ची हल्दी - 100 ग्राम
- खोया (मावा) - 200 ग्राम
- चीनी - 150 ग्राम
- घी - 2 बड़े चम्मच
- काजू - 10-12 (कटे हुए)
- बादाम - 10-12 (कटे हुए)
- नारियल (कद्दूकस किया हुआ) - 1/4 कप
- इलायची पाउडर - 1 छोटा चम्मच



विधि:

1. कच्ची हल्दी को धोकर छील लें और कद्दूकस कर लें।
2. एक कड़ाही में घी गर्म करें और कच्ची हल्दी को धीमी आंच पर भून लें। जब कच्ची हल्दी हल्का भूरा हो जाए और उसकी खुशबू आने लगे, तब उसे अलग रखें।
3. उसी कड़ाही में मावा (खोया) को सुनहरा होने तक भूनें।
4. भुने हुए मावे में खद्दूकसी हुई कच्ची हल्दी डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
5. फिर चीनी डालें और इस मिश्रण को तब तक पकाएं जब तक चीनी पूरी तरह से घुल न जाए और मिश्रण गाढ़ा न हो जाए।
6. अब इसमें नारियल, कटे हुए काजू और बादाम डालें।
7. इलायची पाउडर मिलाकर अच्छे से मिलाएं और जल्दी से इस मिश्रण को एक पहले से घी लगी हुई थाली या बर्फी के सांचे में फैलाएं।
8. ठंडा होने पर इसे मनचाहे आकार में काटें।

हल्दी और गोंद के लड्डू

सामग्री:

- गोंद (कमरा) - 100 ग्राम
- बेसन - 2 कप
- कच्ची हल्दी - 1/2 कप (कद्दूकस की हुई)
- गुड़ - 1 कप (घिसा हुआ)
- घी - 1 कप
- सूखे मेवे (काजू, बादाम, पिस्ता) - 1 कप (कटे हुए)
- नारियल (कद्दूकस किया हुआ) - 1/2 कप
- इलायची पाउडर - 1 छोटा चम्मच

विधि:

1. कढ़ाई में घी गरम करें और गोंद को तल लें। गोंद फूलकर सफेद हो जाएगा। उसे निकालकर काट लें।
2. गोंद को ठंडा होने दें और फिर इसे दरदरा पीस लें।
3. उसी घी में कद्दूकसी हल्दी को भूनें। हल्दी का कच्चापन खत्म हो जाने तक भूनें। फिर निकाल कर अलग रख लें।
4. अब उसी कढ़ाई में बेसन डालें और मध्यम आंच पर सुनहरा भूरा होने तक भूनें। बेसन की खुशबू आने लगेगी।
5. भुने हुए बेसन में गुड़ डालें और अच्छी तरह मिलाएं। गुड़ को पूरी तरह पिघलने दें।
6. इसमें भुनी हुई हल्दी, गोंद, सूखे मेवे, और नारियल डालें। सब चीजों को अच्छे से मिलाएं।
7. मिश्रण ठंडा होने पर उसमें इलायची पाउडर डालें और छोटे-छोटे लड्डू बनाएं।

