

चने का साग: महत्व एवं पाक-शाला में उपयोग

सुमति नारायण^{1*}, खुशबू शर्मा² और फारूक अहमद खान³

¹प्राध्यापक, सब्जी विज्ञान विभाग, शेर-ए-कश्मीर कृषि विज्ञान और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कश्मीर, श्रीनगर, जम्मू और कश्मीर-190025

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

³प्राध्यापक, मूलभूत विज्ञान एवं मानविकी संभाग, शेर-ए-कश्मीर कृषि विज्ञान और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कश्मीर, श्रीनगर, जम्मू और कश्मीर-190025

*E-mail: sumatinarayan@gmail.com

परिचय

चना (साइसर एरीटिनम) विश्व उत्पादन के मानको के आधार पर राजमा (फेसीयोलस वल्गेरीस) और मटर (पाईसम सेटाइवम) के बाद तीसरा सबसे महत्वपूर्ण की दाल है। कई विकासशील देशों में, चना मनुष्यों के लिए एक मुख्य भोजन के रूप में कार्य करता है और दैनिक कैलोरी और पोषक तत्वों के सेवन के एक महत्वपूर्ण अनुपात के लिए जिम्मेदार हो सकता है। दुर्भाग्यवश, कुपोषण और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी कई चना खाने वाले क्षेत्रों में प्रचलित है, भले ही चने के बीज प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत हैं और कई आवश्यक खनिज प्रदान कर सकते हैं। पोषण संबंधी समस्याएं अपर्याप्त समग्र भोजन सेवन से उत्पन्न होती हैं, विशेष रूप से आहार में सूक्ष्म पोषक तत्वों के कम घनत्व के कारण। पोषक तत्व-घने खाद्य पदार्थों के नए स्रोत इन समस्याओं को कम करने के प्रयास में सहायक होंगे।



मध्य पूर्व में उत्पत्ति और दुनिया में प्रसार

चने के साग का इतिहास हजारों वर्ष पुराना है। इसका इतिहास 7 हजार वर्ष से अधिक पुराना है और इसका उत्पत्ति स्थल मध्य पूर्व है। भारतीय अमेरिकी वनस्पति विज्ञानी प्रो. सुषमा नैथानी ने भी अपनी रिसर्च में इसी क्षेत्र को चने के साग का उत्पत्ति का केंद्र माना है। वहां से यह दक्षिणी पूर्वी यूरोप पहुंचा और उसके बाद धीरे-धीरे पूरे विश्व में फैलता चला गया। प्रो. नथानी ने साग और चने का एक उत्पत्ति केंद्र सेंट्रल एशियाटिक सेंटर भी माना है, जिसमें भारत, अफगानिस्तान आदि शामिल हैं। लेकिन यह कन्फर्म है कि इस क्षेत्र में इसकी खेती हजारों सालों से हो रही थी। लेकिन उसके प्रमाण मध्य पूर्व से बाद के हैं। भारत में चने के साग का इतिहास 2000 ईसा पूर्व माना जाता है। 700-800 ईसा पूर्व लिखे गए आयुर्वेदिक ग्रंथ 'चरकसंहिता' व 'सुश्रुतसंहिता' में चने को 'चणक' कहा गया है। कौटिल्य अर्थशास्त्र (लगभग 300 ईसा पूर्व) में भी चने का वर्णन आया है। आयुर्वेद से जुड़े निघंटु ग्रंथों में भी चने के साग का वर्णन किया गया है।

हालांकि चने का सेवन मुख्य रूप से बीज भोजन के रूप में किया जाता है, पौधे की युवा पत्तियों को भी पकाकर भारत और नेपाल में सब्जी के रूप में खाया जाता है। विटामिन, खनिज और विभिन्न स्वास्थ्य-लाभकारी फाइटोकेमिकल्स से भरपूर हरी सब्जियां अन्यथा पोषक तत्व-अपूर्ण आहार में एक महत्वपूर्ण पूरक भूमिका निभा सकती हैं। छोले की पत्तियों के लिए, पत्ती खनिज सांद्रता पर डेटा सीमित है; हालांकि, Fe, Zn और Cu पर उपलब्ध रिपोर्टों से पता चलता है कि यह भोजन इन खनिजों का एक अच्छा स्रोत हो सकता है। चने की पत्तियों में सभी मानव आवश्यक खनिजों की सांद्रता पर अधिक जानकारी की आवश्यकता है, और यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि चने के कुछ प्रकार और/या खेती दूसरों की तुलना में अधिक पौष्टिक हो सकती हैं। चना के पत्तों को कई तरीकों से खाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है, जिससे उनके पोषण और स्वाद का भरपूर लाभ उठाया जा सकता है:

- सब्जी:** चने के पत्तों की स्वादिष्ट सब्जी बनाई जा सकती है, जिसे ताजे मसालों के साथ पकाया जाता है। इसे रोटी या परांठे के साथ परोसा जा सकता है।
- सलाद:** ताजे चने के पत्तों को सलाद में कच्चे इस्तेमाल किया जा सकता है। इन्हें टमाटर, खीरा, प्याज और हरे धनिये के साथ मिलाकर एक पौष्टिक सलाद तैयार किया जा सकता है।
- सूप:** चने के पत्तों का सूप बनाकर लिया जा सकता है, जो विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होता है। इसे अदरक, लहसुन और अन्य मसालों के साथ पकाया जा सकता है।
- कढ़ी:** चने के पत्तों को बेसन-दही के मिश्रणके रूप में पकाया जा सकता है।
- पकौड़े:** चने के पत्तों के पकौड़े बनाना एक स्वादिष्ट विकल्प है। बेसन में चने के पत्तों को मिलाकर तलें और चाय के साथ परोसें।
- आटे में मिलाकर:** चने के पत्तों को बारीक काटकर आटे में मिलाया जा सकता है और इसे रोटी या परांठे के रूप में बनाया जा सकता है।
- आलनी:** चने के पत्तों को अन्यसब्जियोंके साथ मिलाकर एक हल्दी आलनी बनाई जा सकती है।

वात रोगों का शमन करने में मददगार

चूँकि गुणों के मामले में चना ही बहुत लाभकारी और शरीर के लिए जानदार माना जाता है, तो स्पष्ट है कि इसका साग भी यही विशेषताएं लिए हुए होगा। इस साग की विशेषता है कि यह शरीर में इन्सुलिटी बढ़ाता है और पेट का पाचन सिस्टम स्मूद रखता है। भारतीय जड़ी-बूटियों, फलों व सब्जियों पर व्यापक रिसर्च करने वाले जाने-माने आयुर्वेद विशेषज्ञ आचार्य बालकिशन के अनुसार चने का साग कषाय, अम्लीय, रुचिजनक, कफ कम करने वाला, पित्तशामक, दांतों की सूजन कम करने में सहायक, कफ-वातशामक होता है, लेकिन यह देर से पचता है। चना में फाइबर भरपूर होता है जो कब्ज से राहत दिलाता है।

चने का साग सर्दियों का भोजन है और इस दौरान बार-बार सर्दी-जुकाम और खांसी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कमजोर इम्युनिटी के कारण ये रोग परेशानी पैदा करते हैं। ऐसे में चने का साग लाभकारी है। इनमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और पोषक तत्व इम्युनिटी बढ़ाते हैं जिससे शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। इस साग में फाइबर भरपूर होता है, जो कब्ज की परेशानी से राहत दिलाने में असरदार माना जाता है।

चने के पत्ते का साग

सामग्री:

- ताजे चने के पत्ते - 2 कप (धोकर बारीक काट लें)
- प्याज - 1 (बारीक कटा हुआ)
- टमाटर - 1 (बारीक कटा हुआ)
- हरी मिर्च - 2 (बारीक कटी हुई)
- लहसुन की कलियाँ - 3-4 (कुटी हुई)
- अदरक - 1 इंच का टुकड़ा (कसा हुआ)
- तेल - 2 टेबल स्पून
- जीरा - 1 टी स्पून

- हल्दी पाउडर - 1/2 टी स्पून
- धनिया पाउडर - 1 टी स्पून
- गरम मसाला - 1/2 टी स्पून
- नमक - स्वादानुसार
- नींबू का रस - 1 टी स्पून

विधि:

- तैयारी:** सबसे पहले चने के पत्तों को अच्छी तरह धोकर बारीक काट लें।
- तड़का:** एक कढ़ाई में तेल गर्म करें और उसमें जीरा डालें। जब जीरा चटकने लगे, तब इसमें कटा हुआ प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें।
- लहसुन और अदरक:** अब इसमें कुटी हुई लहसुन और कसा हुआ अदरक डालें और एक मिनट के लिए भूनें।
- मसाले:** इसके बाद हरी मिर्च, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर और टमाटर डालें। टमाटर को नरम होने तक भूनें।
- चना पत्ते:** अब इसमें बारीक कटा हुआ चना पत्ते डालें और अच्छे से मिलाएं। सब्जी को ढककर 5-7 मिनट तक पकने दें, जब तक पत्ते नरम न हो जाएं।
- गरम मसाला और नमक:** अंत में गरम मसाला और नमक डालें और अच्छे से मिलाएं। सब्जी को और 2-3 मिनट के लिए पकने दें।
- नींबू का रस:** सब्जी को नींबू का रस डालकर अच्छे से मिलाएं और गैस बंद कर दें।



सूखे चने के पत्तों की सब्जी

सामग्री:

- सूखे चने के पत्ते - 1 कप
- प्याज - 1 (बारीक कटा हुआ)
- टमाटर - 1 (बारीक कटा हुआ)
- लहसुन की कलियाँ - 2-3 (कुटी हुई)
- अदरक - 1 इंच का टुकड़ा (कसा हुआ)
- हरी मिर्च - 2 (बारीक कटी हुई)
- तेल - 2 टेबल स्पून
- जीरा - 1 टी स्पून
- हल्दी पाउडर - 1/2 टी स्पून
- धनिया पाउडर - 1 टी स्पून
- गरम मसाला - 1/2 टी स्पून
- नमक - स्वादानुसार
- पानी - आवश्यकता अनुसार

विधि:

1. **सूखे पत्तों की तैयारी:** सबसे पहले सूखे चने के पत्तों को थोड़े से गर्म पानी में 10-15 मिनट के लिए भिगो दें ताकि वे नरम हो जाएं।

2. **तड़का:** एक कढ़ाई में तेल गरम करें और उसमें जीरा डालें। जब जीरा चटकने लगे, तब इसमें कटा हुआ प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें।



3. **लहसुन और अदरक:** अब इसमें कुटी हुई लहसुन और कसा हुआ अदरक डालें और एक मिनट के लिए भूनें।
4. **मसाले:** इसके बाद हरी मिर्च, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर और टमाटर डालें। टमाटर को नरम होने तक भूनें।
5. **सूखे पत्ते:** अब इसमें भिगोए हुए सूखे चने के पत्ते डालें और अच्छे से मिलाएं। आवश्यकता अनुसार पानी डालकर सब्जी को ढककर 5-7 मिनट तक पकने दें।
6. **गरम मसाला और नमक:** अंत में गरम मसाला और नमक डालें और अच्छे से मिलाएं। सब्जी को और 2-3 मिनट के लिए पकने दें।

चने के पत्तों की कढ़ी

सामग्री:

- ताजे या सूखे चने के पत्ते - 1 कप (धोकर बारीक काट लें)
- बेसन (बेसन) - 1/2 कप
- दही - 1 कप (फेटा हुआ)
- पानी - 3 कप
- हरी मिर्च - 2 (बारीक कटी हुई)
- अदरक - 1 इंच का टुकड़ा (कसा हुआ)
- लहसुन की कलियाँ - 2-3 (कुटी हुई)
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 टी स्पून
- तेल - 2 टेबल स्पून
- जीरा - 1 टी स्पून
- सरसों के दाने - 1 टी स्पून
- हींग - 1 चुटकी
- करी पत्ते - 8-10
- हल्दी पाउडर - 1/2 टी स्पून
- नमक - स्वादानुसार



विधि:

1. **चने के पत्तों की तैयारी:** अगर सूखे चने के पत्तों का उपयोग कर रहे हैं, तो उन्हें थोड़े से गर्म पानी में 10-15 मिनट के लिए भिगो दें। ताजे पत्ते सीधे उपयोग किए जा सकते हैं।
2. **कढ़ी का मिश्रण:** एक बड़े कटोरे में बेसन, फेटा हुआ दही, और पानी मिलाएं। इसे अच्छी तरह फेंटें ताकि गांठ न बने। इसमें हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक मिलाएं।

3. **तड़का:** एक कढ़ाई में तेल गरम करें। उसमें जीरा, सरसों के दाने, और हींग डालें। जब ये चटकने लगे, तब इसमें करी पत्ते, कुटी हुई लहसुन, अदरक और हरी मिर्च डालें और थोड़ी देर भूनें।
4. **चने के पत्ते:** अब इसमें चने के पत्ते डालें और कुछ मिनटों तक भूनें।
5. **कढ़ी पकाना:** भुने हुए चने के पत्तों में बेसन-दही का मिश्रण डालें। इसे मध्यम आंच पर लगातार चलाते हुए पकाएं ताकि कढ़ी में गांठ न बने। कढ़ी को उबाल आने तक पकाएं और फिर धीमी आंच पर 15-20 मिनट तक पकने दें। बीच-बीच में चलाते रहें।
6. **अंतिम तड़का:** अगर आप चाहें तो कढ़ी को और भी स्वादिष्ट बनाने के लिए ऊपर से एक अंतिम तड़का लगा सकते हैं। इसके लिए थोड़ा सा तेल गरम करके उसमें जीरा, हींग, और लाल मिर्च पाउडर डालें और इसे कढ़ी पर डालें। आपकी चने के पत्तों की स्वादिष्ट कढ़ी तैयार है। इसे गर्म-गर्म रोटी, परांठे या चावल के साथ परोसें।

चने के पत्तों की आलनी

सामग्री:

- ताजे चने के पत्ते - 2 कप (धोकर बारीक काट लें)
- प्याज - 1 (बारीक कटा हुआ)
- टमाटर - 1 (बारीक कटा हुआ)
- लहसुन की कलियाँ - 3-4 (कुटी हुई)
- अदरक - 1 इंच का टुकड़ा (कसा हुआ)
- हरी मिर्च - 2 (बारीक कटी हुई)
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 टी स्पून
- बेसन - 2 टेबल स्पून
- तेल - 2 टेबल स्पून
- जीरा - 1 टी स्पून
- सरसों के दाने - 1 टी स्पून
- हींग - 1 चुटकी
- हल्दी पाउडर - 1/2 टी स्पून
- धनिया पाउडर - 1 टी स्पून
- गरम मसाला - 1/2 टी स्पून
- नमक - स्वादानुसार
- पानी - आवश्यकता अनुसार



विधि:

1. **पत्तों की तैयारी:** सबसे पहले चने के पत्तों को अच्छी तरह धोकर बारीक काट लें।
2. **तड़का:** एक कढ़ाई में तेल गरम करें। उसमें जीरा, सरसों के दाने और हींग डालें। जब ये चटकने लगे, तब कटा हुआ प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें।
3. **मसाले और सब्जी:** अब इसमें कुटी हुई लहसुन, कसा हुआ अदरक और हरी मिर्च डालें और थोड़ी देर भूनें। इसके बाद हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालकर मसालों को अच्छे से मिलाएं। फिर कटे हुए टमाटर डालें और टमाटर के नरम होने तक पकाएं।

- चना पत्ते और बेसन:** अब इसमें कटे हुए चने के पत्ते डालें और अच्छे से मिलाएं। फिर बेसन डालें और इसे भी अच्छी तरह मिलाएं। सब्जी को धीमी आंच पर ढककर 5-10 मिनट तक पकने दें।
- पानी और पकाना:** जरूरत अनुसार पानी डालकर सब्जी को गाढ़ा कर लें। नमक और गरम मसाला डालकर अच्छे से मिलाएं। सब्जी को 10-15 मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें।
- परोसना:** आपकी स्वादिष्ट चने के पत्तों की आलनी तैयार है। इसे गरमा गरम रोटी, परांठे या चावल के साथ परोसें।

चना आलू साग (चने के पत्तों की सब्जी)

सामग्री:

- ताजे चने के पत्ते - 2 कप (धोकर बारीक काट लें)
- आलू - 1 बड़ा (छोटे टुकड़ों में कटा हुआ)
- प्याज - 1 (बारीक कटा हुआ)
- टमाटर - 1 (बारीक कटा हुआ)
- लहसुन की कलियाँ - 3-4 (कुटी हुई)
- अदरक - 1 इंच का टुकड़ा (कसा हुआ)
- हरी मिर्च - 2 (बारीक कटी हुई)
- तेल - 2 टेबल स्पून
- जीरा - 1 टी स्पून
- हींग - 1 चुटकी
- हल्दी पाउडर - 1/2 टी स्पून
- धनिया पाउडर - 1 टी स्पून
- गरम मसाला - 1/2 टी स्पून
- नमक - स्वादानुसार



विधि:

- तैयारी:** सबसे पहले चने के पत्तों को धोकर बारीक काट लें और आलू के टुकड़ों को भी तैयार कर लें।
- तड़का:** एक कढ़ाई में तेल गरम करें और उसमें जीरा और हींग डालें। जब जीरा चटकने लगे, तब इसमें कटा हुआ प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें।
- लहसुन और अदरक:** अब इसमें कुटी हुई लहसुन और कसा हुआ अदरक डालें और एक मिनट के लिए भूनें।
- मसाले और सब्जी:** इसके बाद हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर डालकर मसालों को भूनें। फिर कटे हुए टमाटर डालें और टमाटर के नरम होने तक पकाएं।
- चना पत्ते और आलू:** अब इसमें कटे हुए चने के पत्ते और आलू के टुकड़े डालें और अच्छे से मिलाएं। सब्जी को ढककर मध्यम आंच पर 10-15 मिनट तक पकने दें जब तक आलू और पत्ते नरम न हो जाएं।
- गरम मसाला और नमक:** अंत में गरम मसाला और नमक डालें और अच्छे से मिलाएं। सब्जी को और 2-3 मिनट के लिए पकने दें।

चने के साग खाने से फायदे

यह साग प्रोटीन का अच्छा स्रोत है, जो कब्ज की समस्या को दूर करने में लाभकारी है। भोजन में चने का साग शामिल करने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। डायबिटीज के मरीजों के लिए चने का साग लाभकारी माना जाता है क्योंकि इसमें मौजूद डाइटरी फाइबर और प्रोटीन पाचन शक्ति बढ़ाने, मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने में सहयोग करते हैं। यह साग आंखों की रोशनी को भी ठीक रखता है। सामान्य तौर पर चने के साग का कोई साइड इफेक्ट नहीं है। अधिक मात्रा में सेवन करने से यह पेट में मरोड़ा कर सकता है।

संक्षेप में, चने के हमारे विश्लेषण से पता चलता है कि चने का साग में कई खनिजों के उच्च स्तर हो सकते हैं, चने के पत्ते कई मानव आवश्यक खनिजों के आहार स्रोत के रूप में बहुत अच्छा हैं, खासकर उन आबादी के लिए जहां कुपोषण और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी प्रचलित है। पत्तों को उन क्षेत्रों में बढ़ावा दिया जाना चाहिए जहां छोले को मुख्य अनाज के रूप में उत्पादित किया जाता है। हालांकि, यह निर्धारित करने के लिए अतिरिक्त क्षेत्र-आधारित अध्ययन की आवश्यकता है कि पत्तों की कटाई का अंतिम बीज उपज पर क्या प्रभाव पड़ेगा।

