



कटरुआ: एक अद्भुत सब्जी

शुभम् गंगवार एवं विज्ञा मिश्रा

बाँदा कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्व विद्यालय (बाँदा)

horticultureshubham@gmail.com

कटरुआ

एक प्रकार की जंगली मशरूम है, जो कि पोषक तत्वों से भरपूर होती है। वर्षा का मौसम शुरू होने के पश्चात् ये जंगलों में साल के पेड़ों की जड़ों के पास उग आते हैं। मानसून के मौसम में आस-पास के गाँव वालों में इसे बीनने की होड़ लग जाती है। स्थानीय बाजार में इस सब्जी की कीमत लगभग 500 रुपये प्रति किलों तक पहुँच जाती है।

उपलब्धता

सामान्यता ये उत्तर प्रदेश के पश्चिमी क्षेत्र के कुछ जिलों जैसे पीलीभीत, लखीमपुर खीरी और शाहजहाँपुर के जंगलों में कटरुआ नाम से जाने जाते हैं। साथ ही साथ ये वाराणसी के आस-पास के कुछ जिलों में भी मिलते हैं। उत्तराखण्ड में इन्हें फूटफूट तथा झारखण्ड में इसे रूगड़ा कह कर बुलाते हैं।

कटरुआ जुलाई-अगस्त के महीने में तराई क्षेत्र के जंगलों में इमारती लकड़ी के पेड़ों के जड़ों के साथ में उगते हैं। इन्हें, आस-पास के गाँव के लोग जंगलों में जा कर बिन कर एकत्रित करते हैं, और इन पर लगी मिट्टी को अच्छे से साफ करते हैं और बाजार ले जाकर अच्छे दाम में बेच कर लाभ कमाते हैं।

सामान्य विवरण

ये 3-5 सेमी परिधि के गोल आकार के होते हैं। कटरुआ छोटी-छोटी गंदों के आकार के होते हैं। जिसका बहारी हिस्सा रबर जैसा हल्का सख्त भाग होता है तथा इसके अन्दर अण्डों की जर्दी जैसा काला पदार्थ होता है जो कि अत्याधिक स्वादिष्ट होता है। लोगों का मानना है कि कटरुआ का स्वाद मांस के स्वाद जैसा होता है इसलिए इस की लोकप्रियता काफी तेजी से बढ़ती जा रही है।

कटरुआ का पौष्टिक महत्व

कटरुआ एक स्वादिष्ट साथ ही पौष्टिक खाद्याहार है, साथ ही इसमें फाइबर भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। कटरुआ प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट्स से भरपूर होते हैं तथा इसमें काफी मात्रा में खनिज लवण भी पाये जाते हैं, जिससे इसका पौष्टिक महत्व और बढ़ जाता है। कटरुआ एक जंगली सब्जी है। इसलिए इसका सम्पर्क हानिकारक रसायनिक खरपतवारनाशी और कीटनशाकों से बिल्कुल नहीं है, अतः इसमें किसी भी तरह के हानिकारक रसायनिक अवशिष्ट, के होने की सम्भावना न के समान होती है जो इस की गुणवक्ता को और बढ़ा देता है। कटरुओं में फाइबर की मात्रा होने के कारण ये मनुष्य की पाचन शक्ति को भी अच्छा बनाता है। इस का उपयोग मुख्यता सब्जी बनाने के लिये किया जाता है साथ ही साथ विभिन्न प्रकार के व्यजन जैसे की अचार पकौड़ी, सलाद को बनाने में भी प्रयोग किया जा सकता है।

भविष्य में अवसर

कटरुओं में नमी की मात्रा अधिक होने के कारण इनका जीवन काल कम होता है। जिस कारण इन्हें अभी केवल स्थानीय बाजार में ही बेचा जा रहे हैं। जबकि विदेशों में इसके जैसे कवक भोज्य पदार्थों की कीमत काफी अधिक है। खाद्य प्रसंस्करण के द्वारा इसके कुछ उत्पाद बना कर, इसके जीवन काल को बढ़ाया जा सकता है और उत्पादों को अधिक दाम में बेच कर अच्छा लाभ कमाया जा सकता है। कटरुआ की पोषकता के प्रति लोग जब जागरूक होंगे तब इसकी मांग और कीमत में काफी बढ़ोत्तरी होगी। कटरुआ जंगल के आस-पास रहने वाले व्यक्तियों को रोजगार देने में सक्षम है। इस वर्ष 2021 वन्यजीव समताह ही थीम "वन और आजीवक" को लेकर ये अच्छा उदाहरण बन सकता है।