

અથાણામાં વપરાતા મસાલાનાં ઔષધી ગુણો

કુ. મેઘના ભુવા, પ્રો. લતા રાવલ અને ડૉ. ચેતના માંડવિયા
જનીન વિદ્યા અને પાક સંવર્ધન વિભાગ, જુ.કૃ.યુ., જુનાગઢ

ખેતીની વાત જુલાઈ -૧૨: ૫૫

આપણે ત્યાં પ્રાચીન કાળથી અથાણાંઓ પાકશાસ્ત્રના અભિન્ન અંગ રહ્યાં છે.કચારથી અથાણા નો ઉપયોગ શરૂ થયો તે વિષે ચોક્કસ પણે કહી શકાય નહી પણ અતિ પ્રાચીન કાળથી અથાણાંઓ પ્રચલીત છે. આહાર અને અથાણામાં મસાલાના ઉપયોગથી જ આહાર સ્વાદિષ્ટ બને છેઅને વધારે ખાઈ શકાય છે. જેમાં મેથી,રાઈ,મરી, હળદર,મરચું,ધાણા,જીરું,વરીયાળી,લવીંગ,અજમો,મીઠું,ખાંડ,ગોળ વગેરેનો ઉપયોગ થાય છે.

આવાં ઉત્તમ ગુણધર્મ ધરાવતા અથાણાંનો ઉપયોગ અરુચી, અજીર્ણ, ગેસ, કફના રોગો વગેરેમાં ખુબ હિતાવહ છે. અલ્સર,આંતરડાનો સોજો, તાવ,સાંધાનો વા, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, અર્નિદ્રા અને ચામડીના રોગોમાં તેનો ઉપયોગ કરવો નહી.

અથાણાંમાં ઉપયોગમાં લેવાતા મસાલાનાં ઔષધી ગુણો વિશે ટૂંકું નિરૂપણ



મેથી

અથાણામાં વપરાતી મેથી(મેથીનાં કુરીયા) આયુર્વેદીક મતે કડવી, થોડી તીખી, સ્વભાવે ઉષ્ણ,પચ્યા પછી કડવી છે તથા તે કફના અને વાયુના રોગોમાં હિતાવહ છે.આમ તો વાયુના રોગમાં અથાણાં સારા નહી,પરંતુ અથાણામાં મેથીનું પ્રમાણ વધારે હોયતો વાયુના રોગવાળા દર્દીઓ પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે.મેથી રુક્ષ,ઉષ્ણ, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, હૃદયને માટે હિતાવહ સાંધાનો દુઃખાવો,કમરનો દુઃખાવો આધાશીશી, અરુચી, ઉલટી, ઉબકા કફ, કબજિયાત તેમજ ડાયાબિટીસ હોય તેમને માટે પણ મેથી હિતાવહ છે. આ ઉપરાંત ધાવણ વધારનાર,પૌષ્ટિક અને પ્રસૂતિ પછીની વિકૃતિઓને દુર કરે છે. ગર્ભાશય ખસી ગયું હોય,ગર્ભાશય સોજો હોય અને ઝીણો તાવ રહેતો હોય તેમને માટે મેથીનો ઉપયોગ ખુબ જ હિતાવહ છે.

અથાણામાં મેથી વિશિષ્ટ સ્વાદ આપે છે. તેમજ તેની વિશિષ્ટ વાસને કારણે જીવાણુઓ તેનાથી દુર રહે છે. આમ તે સ્વાદ આપવાની સાથે તે અથાણાને લાંબો સમય સુધી સાચવી રાખે છે.

મરચું

અથાણામાં વપરાતું મરચું તીખું, ઉગ્ર, કફનાશક અને રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે. પોતાનામાં રહેલી તીખાશ, ઉષ્ણતા અને તીક્ષ્ણતાને લીધે પાચક રસોનો સ્ત્રાવ કરાવે છે. વધારે પડતાં ઉપયોગ થી મુખમાર્ગથી છેક મળમાર્ગ સુધી બળતરા થાય છે.

અથાણામાં મરચું એક પ્રિઝર્વેટીવ તરીકે કામ કરે છે. તેનો તીખો સ્વાદ, તીવ્ર વાસ, અને ઉગ્રપણું જીવાણુઓની વૃદ્ધિને અટકાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. તેમજ અથાણાનો રંગ લાંબા સમય સુધી લાલ રાખે છે.

મરી

મરી તીખા, ઉષ્ણ, ઉગ્ર, હલકા, ભુખ લગાડનાર, માથાના દોષોનું વિરેચન કરનાર કુમિનો નાશ કરનાર, કફના વાયુના રોગોનો નાશ કરનાર હૃદયના રોગોમાં હિતાવહ છે.

કાળા મરીમાં 'ઓલિયોરેજીન' પણ હોય છે. જે સુંગધમાં મહત્વપૂર્ણ ગણાય છે. આ તત્વ ખાદ્ય પદાર્થની વિકૃત ગંધને રોકે છે અને અથાણા જેવા ખાદ્ય પદાર્થને સડતા અટકાવે છે.

ધાણા

ધાણા સ્વાદે તુરા, થોડા કડવા અને મધુર હોય છે. શીતળતા, લઘુતા, સ્નિગ્ધતા એ ધાણાનો ગુણ છે. તે હૃદય ને બળ આપનાર, પાચનતંત્રના સ્ત્રોત માર્ગોને ચોખ્ખો કરનાર, આંખને માટે હિતકર, તાવ, ઉધરસ, પેટની અને શરીરની બળતરા દુર કરનાર, દમ, ઉધરસ, હેડકી, હરસ, મસા, કબજીયાત, કૃમિ વગેરેમાં હિતાવહ છે. જે અથાણામાં સુંગધમાં મહત્વપૂર્ણ ગણાય છે.

વરિયાળી

વરિયાળી ને મધુરિકા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. અને આપણે ત્યાં મુખવાસમાં પણ તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે મધુર, શીતળ, પાચક, અને મળને બાંધનારી અને આંખ માટે હિતકારી છે. પિત અને બરોળ ના રોગો માટે, યોનિદાહ, હરસ અને મસા, ચામડી અને લોહીના રોગો માટે પણ ઉપયોગ માં લેવાય છે.

લવિંગ

લવિંગ સ્વાદે તીખું, સુંગધી, ઉષ્ણ હોય છે. ભુખ લગાડનાર આહાર ને પચાવનાર, હૃદય ને બળ આપનાર શરદી, ક્ષય, તેમજ વાયુ, પિત અને કફને મટાળનાર છે. જે અથાણામાં સુંગધમાં વધારો કરે છે.

હળદર

હળદર સ્વાદે તુરી, કડવી અને ઉષ્ણ છે. કફ, વાયુ, પાંડુરોગ, શરદી, ઉધરસ, શ્વાસના અને લોહીના રોગો મટાળનાર છે.

ગોળ

ગોળ લોહી વધારનાર, મજજાની વૃદ્ધિ કરનાર છે. રક્ત, રસ, માંસ, અસ્થિ, મજજા અને વીર્ય આ સાતેય ધાતુ ને પોષણ કરે છે.

શાકભાજીનું અથાણું

સામગ્રી:-ફલાવર ૨૫૦ગ્રામ, ગાજર ૨૫૦ગ્રામ, ફણસી ૨૫૦ગ્રામ, ફેલેલા વટાણા ૨૫૦ગ્રામ, નાના કાંદા ૫૦ગ્રામ, રાઇનો પાવડર ૨૫ગ્રામ, લાલ મરચું ૨૫ગ્રામ, નીમક ૨૫ગ્રામ, ખાંડ૨૫ગ્રામ, વિનેગાર ૧ કપ,તેલ ૧ કપ.

રીત:-સૌ પ્રથમ બધા શાકભાજી ને ઘોંઘા લાંબા કાપી ને ઉકળતા પાણીમાં નાખી એક ઊભરો આવે એટલે કાઢી કોરા કટકા પર ત્રણ થી ચાર કલાક સુકવો. ત્યાર બાદ કાંદામાં થોડું વિનેગાર નાખી ઝીણું વાટવું,તેલ ગરમ કરી તેમા કાંદાની વાટેલી પેસ્ટ નાખી ઠંડુ પાડવું પછી બાકી વધેલુ વિનેગાર, ખાંડ અને નીમક મિક્સ કરી કાયની બરણીમાં ભરવું અને તેમા સુકવેલા શાકભાજી મિક્સ કરવા. બરણીના મોઢા પર મલમલનો પાતળો સફેદ કટકો બાંધવો અને ૪ થી ૫ દિવસ સુધી તડકે રાખવું પછી તેનો ઉપયોગ કરવો.

લીલા ચણા અને કાળ મરીનું અથાણું

સામગ્રી:-૧ વાટકી લીલા ચણા, ૧/૪ ચમચી કાળા સુકામરી, ૧ નંગ લીંબુનો રસ, હળદર, ૧ ચપટી હીંગ, ૧ ચમચો હિંગ, મીઠું સ્વાદઅનુસાર

રીત:- લીલા ચણા ઘોંઘા ને કુકરમાં ન બાફતાં તપેલીમાં ઉકળતા પાણીમાં મીઠું નાખી કડક બાફવા.મરીને લીંબુના રસમાં મીઠું નાખી પલાળી રાખો મરી પલાળીને પલાળી(કુલી)જાય એટલે લીંબુના રસ સાથે જ પીસી નાખો તેમાં આખા લીંબુના કટકા, ચણા, હળદર હીંગ અને સ્વાદ અનુસાર મીઠું નાખો. તેલ ગરમ કરી ઠંડું થયા બાદ નાખવું. બે-ત્રણ દિવસ બાદ અથાણું ખાવા માટે તૈયાર થશે.

નોંધ:- મરી નો ઉપયોગ સ્વાદ અનુસાર વધઘટ કરી શકાય અને લીલા મરીનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય.

