

शेवगा-मोरिंगा ओलिफेरा (Moringa Oleifera) प्रत्येकाच्या घरात आवडीने खाल्ली जाणारी भाजी शेवग्याच्या शेंगा लहान मुलांपासून वयोवृद्धापर्यंत सर्वांनाच आवडते. त्याची चव, पौष्टिकता ही उत्तमच परंतु फक्त शेगांच नाही तर शेवग्याच्या पानांचा, फुलांचा, खोड तसेच झाडाच्या सालीचा देखील उपयोग आश्चर्य चकित करतो. म्हणूनच याला चमत्कारीक झाड (The Miracle Plant) असे म्हणतात. शेंगा, पाने, फुले खाण्यासाठी तर झाडाची साल डिक पकडण्यासाठी वापरतात.

शेवग्याच्या झाडाची ताजी हिरवीगार पाने म्हणजे आरोग्यास वरदान म्हणले पहिजे. या पानामध्ये भरपूर प्रमाणात जिवनसत्वे, खनिजे, अँटीऑक्सिडंट आणि अमायनो अॅसिड असतात. तसेच या शेवगाच्या वाळलेल्या पानांमध्ये कॅल्शियम जास्त प्रामाणात असते. लहान मुलांच्या हाडांची वाढ योग्य प्रमाणात आणि चांगली होण्यासाठी शेवगाची पाने खुप फायदेशीर आहे. वाळलेल्या पानामध्ये ताज्या पानांपेक्षा अधिक पोषकत्वे मिळतात. वाळलेल्या पानांची पावडर वर्षभर टिकून राहते.

शेवग्याच्या पानांची पावडर अशी बनवा -

- 1) झाडांची ताजी हिरवीगार पाने तोडून स्वच्छ धुवावीत.
- 2) उन्हामध्ये वाळवावीत उन्हात वाळवताना त्याला संरक्षित पध्दतीमध्ये शक्यतो सोलार ड्रायरचा वापर करून वाळवावे. म्हणजे त्यावर कचरा, धुळ, किडे अथवा इतर घाण बसणार नाही आणि आपल्याला स्वच्छ वाळलेली पाने मिळतील.
- 3) वाळलेली पाने मिक्सर मधून बारीक करून चाळून घ्यावीत.
- 4) हे बारीक झालेली पावडर हवाबंद डब्यामध्ये / प्लास्टिक पिशवी मध्ये पॅकिंग करा.
- 5) ही पावडर आपण रोजच्या आहारात भाजी, वरण, भाकरी, पराठे अथवा सूप मध्ये घेता येईल.

शेवगा पानांच्या पावडर मधील पोषणतत्वे (१०० ग्रॅम)

अ. क्र.	पोषकतत्वे	प्रमाण
१	ऊर्जा	२०५ की. कॅलरी
२	प्रथिने	१६.५५ ग्रॅम
३	कार्बोदके	५०.४ ग्रॅम
४	तंतू	४.४० ग्रॅम
५	कॅल्शियम	५६२०.६२ मिलिग्रॅम
६	मॅग्नेशियम	३६८ मिलिग्रॅम
७	लोह	२६.५१ मिलिग्रॅम
८	जीवनसत्व अ	६८६८.६६ मिलिग्रॅम
९	जीवनसत्व ब-१	२.६४ मिलिग्रॅम
१०	जीवनसत्व ब-२	२०.५ मिलिग्रॅम
११	जीवनसत्व ब-३	८.२ मिलिग्रॅम
१२	जीवनसत्व क	१८.२१ मिलिग्रॅम
१३	जीवनसत्व इ	११३ मिलिग्रॅम

शेवगा पानाचे आरोग्यासाठी फायदे

- लोहाचे प्रमाण भरपूर असल्यामुळे शेवगा पावडरच्या नियमित सेवनाने हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढवते. ज्यामुळे रक्तक्षय कमी होण्यास मदत होते.
- पानांमध्ये कॅल्शियम जास्त प्रमाणात असते लहान मुलांच्या हाडांची वाढ योग्य प्रमाणात आणि चांगली होण्यासाठी शेवगा फायदेशीर आहे.
- शेवग्यामध्ये जीवनसत्वे व खनिज मुबलक प्रमाणात असतात म्हणून गर्भवती महिलांच्या आहारात शेवग्याचा वापर केल्यास प्रसुती दरम्यान होणारा त्रास कमी होतो.
- पानांमध्ये असलेले क्लोरोजेनिक आम्ल वजन कमी करण्यास मदत करते.
- शेवगा पावडर शरीरातील दाह कमी करतो.
- या पावडरमध्ये झिंकचे प्रमाण असल्यामुळे केस गळती



थांबून केसांच्या वाढीस मदत होते.

- जीवनसत्व अ, क आणि इ यांचे प्रामाण शेवगा पावडर मध्ये भरपूर असल्यामुळे त्वचा निरोगी राहाते त्वचे वरील सुरकुत्या कमी करण्यास मदत होते.
- शेवगा पावडर मधील जीवनसत्व अ डोळ्यांना निरोगी ठेवते. ब जीवनसत्वामुळे पचनक्रिया सुधारते.
- शेवगा पावडर हृदयविकार व मधुमेह या आजारांवर गुणाकारी आहे.
- मानसिक ताणतणाव कमी करण्यासाठी शेवगा पावडर उपयुक्त ठरतो.
- शेवगा पावडरमध्ये अँटीऑक्सिडेंट्स भरपूर असल्यामुळे शरीराची रोग प्रतिकारक शक्ती वाढते आणि कॅन्सरच्या वाढीस देखील अटकाव करते.
- शेवगा पावडर जीवनसत्व क युक्त असल्यामुळे पचन शक्ती सुधारते.
- शेवगा पाल्यातील तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे बद्धकोष्ठता त्रास कमी होण्यास मदत होते.
- शेवगा पावडरचा अल्सरमध्ये उपयोगी होतो.
- शेवगाचा पाला अँटिवायरल अँटिबॅक्टेरीयल अँटिकॅंगल आहे. या औषधी गुणधर्मांमुळे शरीरातील जंतू संसर्ग नष्ट होऊन शरीर शुध्दीकरण होते, तसेच एखादी जखम भरून येण्यास देखील मदत होते.

शेवगा पावडर वापरण्याची पध्दत

- रोज एक चमचा पाण्यात उकळून सूप प्रमाणे आहारात घेणे.
- चहामध्ये, मसाल्यांमध्ये तसेच पराठे, धपाटे, भाकरीमध्ये भाजी व वरणामध्ये या पावडरचा वापर करून आहारात घेवू शकता.
- साधारण १० किलो ताज्या शेवगाच्या पानापासून २.५ किलो वाळलेली पाला मिळतो. सोलारड्रायर मध्ये वाळवल्यामुळे पानांचा रंग आणि गंध टिकून रहातो आणि वेळ ही वाचतो.

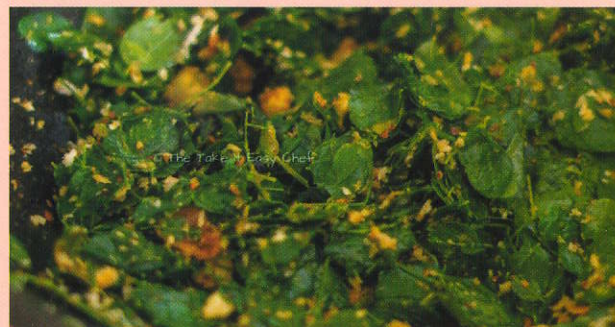
अशा प्रकारे शेवगाचा पालांची पावडर आहारात प्रतिदिन २ ग्रॅम ते ४ ग्रॅम या प्रमाणात वापरल्यास आपले आरोग्य निरोगी राहण्यास मदत होते.

शेवगाच्या पानांच्या काही पाककृती

शेवगाच्या पानांची भाजी -

साहित्य - शेवगाची कोवळी पाने (साधारण १ जुडी होईल एवढा पाला) मुगाची डाळ १/२ वाटी, कांदा १, हिरव्या मिरच्या ३ ते ४, लसूण पाकळ्या ५ ते ६, फोडणी साठी तेल, मोहरी, हिंग, कोथिंबीर

कृती - मुगाची डाळ स्वच्छ धुऊन एक ते दीड तास भिजत घालावी व नंतर निथळून घ्यावी शेवगाची पाने निवडून स्वच्छ धुऊन घ्यावीत, नंतर बारीक चिरावीत. १ कांदा, हिरवी मिर्ची चिरून घ्यावे. एका कढईत तेल घालून त्यात मोहरी, हिंग हळद घालून फोडणी तयार करावी. त्यात बारीक चिरलेला कांदा, हिरवी मिरची, बारीक केलेले लसूण घालून परतून घ्यावा. खमंग परतल्यावर त्यात मुगाची डाळ, शेवगाची पाने व मीठ घालून परतून घ्या व झाकण ठेवून वाफेवर भाजी शिजू द्यावी. गरज वाटल्यास पाणी घालावे व एक वाफ घ्यावी. गरमा गरम भाजी सर्व्ह करताना किसलेले ओले नारळ आणि कोथिंबीर घालून भाजी सर्व्ह करावी.



शेवगाच्या पानांचे सूप -

हे सूप दक्षिण भारतात करतात. अतिशय रुचकर आणि लोहयुक्त असते.

साहित्य - शेवगाची पाने २ वाट्या, शेवगा शेंगेतील दाणे १/२ वाटी, लिंबू, मीठ, माखर, काळीमीरी पावडर चवीनुसार
कृती - शेवगाची पाने स्वच्छ धुऊन घ्यावीत व त्यात शेवगाचे दाणे आणि सात वाट्या पाणी घालून उकळून व गाळून घ्यावे. पाणी थोडे आटल्यावर चवीनुसार मीठ, साखर, लिंबू, काळीमीरी पावडर घालून सर्व्ह करावे.



शेवगाच्या पानांच्या वड्या -

साहित्य - शेवगाचा पाला, बेसन, तांदूळ पीठ, रवा, हिरवी मिरची पेस्ट, ओवा, मीठ, हळद, तेल, दही.

कृती - शेवगाचा पाला, बेसन, तांदूळ पीठ, रवा, ओवा, हळद तेल मीठ हिरव्या मिर्चीची पेस्ट घालून दही घालून भिजवून घ्यावे. तेलाचा हात लावलेल्या थाळीत थापावे व कुकरमध्ये वाफवून घ्यावे. थंड झाल्यावर वड्या कापाव्यात. कढईत तेल घालून तळाव्यात किंवा फोडणी करून परतवाव्यात. ओले नारळ, कोथिंबीर सर्व्ह कराव्यात.

• लेखक •

सौ. अनिता सराटे-शेळके

विषय विशेषज्ञ (गृह विज्ञान)

डॉ. लालासाहेब रा. तांबडे

प्रमुख तथा वरिष्ठ शास्त्रज्ञ

* तांत्रिक सहाय्य *

महात्मा फुले कृषि विद्यापीठ, राहूरी
वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी

प्रकाशन वर्ष

घडी पुस्तिका

एकूण प्रकाशन

प्रति

एकूण खर्च



श. क. प्र.

संपादक व प्रकाशक
डॉ. लालासाहेब रा. तांबडे
प्रमुख तथा वरिष्ठ शास्त्रज्ञ

शबरी कृषि प्रतिष्ठान संचलित



कृषि विज्ञान केंद्र, सोलापूर

गट नं. २२/१ ब, सोलापूर-बाशी रोड, मु. खेड, पोस्ट-केगांव,
ता.उत्तर सोलापूर, जि.सोलापूर (महाराष्ट्र) फोन : ०२१७-२९९०५६३