कंकेड़ा (मोमोर्डिका डायोइका)

- कंकेड़ा एक अत्यंत पौष्टिक सब्जी है जो अधिकांशत: पहाड़ी क्षेत्रें में बरसात के मौसम में खेतों की मेड़ों पर होती है। इसकी नई उन्नत कीट एवं रोग प्रतिरोधी किस्म इंदिरा कंकेड़ा I (RMF 37) है जो छत्तीसगढ़, उड़ीसा, उत्तरप्रदेश, महाराष्ट्र एवं झारखण्ड आदि राज्यों में उगाई जाती है।

- इसके कच्चे फलों की सब्जी बनाई जाती है। पके हुए फलों में बीज कड़े होने के कारण उनका सब्ज़ी बनाने में उपयोग नहीं किया जाता।

- औषधीय गुणों से भरपूर कंकेड़ा के फलों में प्रति 100 ग्राम 84.1 प्रतिशत नमी, 7.7 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 3.1 ग्राम प्रोटीन, 3.1 ग्राम वसा,3.0 ग्राम रेशे एवं 1.1 ग्राम खनिज पदार्थ (मिनरल्स) होते हैं। इसके अलावा इसमें कम मात्र में आवश्यक विटामिन यथा- एस्कोर्बिक एसिड, निएसिन, कैरोटिन, थाइमिन, राइबोफ्लेविन आदि भी पाए जाते हैं (सिंह इत्यादि, 2009).

- यदि कंकेड़ा के बीजों का एक बार खेतों की मेड़ों पर छिड़काव कर दिया जाए तो मानसून में इसके कंद (ट्यूबर्स) अंकुरित हो जाते हैं। धूप में इसकी वृद्धि अच्छी होती है।

- यह एकलिंगाश्रयी होता है अर्थात् इसमें नर व मादा बेल अलग-अलग होती है।

- 27- 32 डिग्री सेल्सियस तापमान इसकी कृषि के लिए उपयुक्त होता है। इसकी कृषि हेतु मृदा की पी.एच. 5.5-7.0 होनी चाहिए एवं उसमें जल निकासी की समुचित व्यवस्था होनी चाहिए।

- औषधीय गुणों से भरपूर इसके फलों में अत्यधिक नमी होने के कारण यह बहुत जल्दी खराब हो जाते हैं।

- इसके फल मूत्रवर्द्धक, संक्रामक रोगों के प्रति प्रतिरोधी, क्षुधा वर्द्धक, रेचक, शोथहर एवं सूजनरोधी होते हैं।

- इसकी सब्जी मधुमेह एवं उच्च रक्त चाप के रोगियों के लिए लाभप्रद होती है।

- पत्तियों का काढ़ा ज्वर कम करता है एवं कंदमूल सिरदर्द, माइग्रेन, पथरी आदि रोगों के निदान में लाभप्रद होते हैं। नर बेल की जड़ों का उपयोग अल्सर में किया जाता है। बिच्छू एवं सर्पदंश के उपचार में भी ये लाभप्रद होती हैं।

- यह वाणिज्यिक स्तर पर भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। आदिवासी क्षेत्रें में लगभग प्रतिदिन उपयोग में लाया जाता है। इसके अलावा आदिवासी स्थानीय बाजारों में इसे विक्रय भी करते हैं।

- सिरोही जिले के आबू रोड ब्लॉक में किए गए सामाजिक-आर्थिक सर्वेक्षण के परिणाम दर्शाते हैं कि प्रतिवर्ष/प्रति ग्राम औसतन 30. 75 टन कंकेड़ा आदिवासियों के द्वारा रूपये 40-80/-किग्रा की दर से स्थानीय बाजार में विक्रय किया जाता है।

संकलन:
श्रीमती संगीता त्रिपाठी
अकाष्ठ वनोपज प्रभाग

निदेशक
शुष्क वन अनुसंधान संस्थान
कृषिमण्डी, नया पाली मार्ग, जोधपुर -342 005