

भीमाशंकरच्या पौष्टिक रानभाऊया

संकलकः प्रदीप चव्हाण आणि सुभाष डोळस

Bhimashankarchya PaushTik Raan Bhaajya

Pradeep Chavan and Subhash Dolas



ROHINI
NILEKANI
philanthropies



Environmental
Action Group

प्रकाशकः

कल्पवृक्ष,
अपार्टमेंट ५, श्री दत्त कृपा,
१०८, डेक्कन जिमखाना, पुणे ४११००४

ई-मेल: prdprn@gamil.com / subhashdolas92@gmail.com

पहिली आवृत्ती : २०२०

आभारः

कांताबाई मेठल, अंकुश मेठल व परिवार (येळवळी), देवईबाई वनघरे (भिवेगाव),
अंजना मेमाणे (भिवेगाव), मंदा वसंत काठे (भोरगिरी),
पार्वता वनघरे (भिवेगाव), हौसाबाई धुमाळ, भोमाळे (वरचे)

विशेष आभारः: विवेक गौर-ब्रूम, (मारुंजीगाव, पुणे), डॉ. सुरेश जगताप (पुणे),
हनुमंत देशमुख (फुरसुंगी, पुणे), अक्षय तांबे (ओतूर, जुन्नर), तानाजी अडागळे
(फुरसुंगी, पुणे)

ISBN:**मुद्रकः**

मुद्रा,
३८३, नारायण पेठ,
पुणे-४११ ०३०.

आर्थिक सहाय्यः

निलेकणी फिलांथ्रोपी

पुणे जिल्ह्याच्या रवेड ताळुक्यातील भीमाशंकर परिसरातील येळवळी, भोरगिरी, भिवेगाव, भोमाळे (वरचे), भोमळे (खालचे), खरपुड आणि म्हसेवाडी: या गावातील रानभाज्यांबद्दल अगाध पारंपारिक ज्ञान असण्याचा समस्त महिला व पुरुषांना समर्पित

या पुस्तिकेतील माहितीवर पूर्णपणे स्थानिक लोकांचा अधिकार असून पुस्तिकेमध्ये दिलेली रानभाज्यांची व त्यांच्या पाककलेची माहिती ही भीमाशंकरमधील येळवळी, भोरगिरी, भिवेगाव, भोमाळे (खालचे), भोमाळे (वरचे) खरपुड आणि म्हसेवाडी या गावातील महिला व पुरुषांकडून संकलित केलेली आहे. रानभाज्यांचे औषधी उपयोग हे स्थानिक लोक, वेगवेगळी पुस्तके, इंटरनेट व आर्टिकल्स मधून गोळा केलेली आहे त्यामुळे यातील नमूद केलेले औषधी उपयोग वैद्यकीय सल्ल्याने किंवा स्थानिक माहितीगार लोकांच्या सल्ल्याने करावेत. भीमाशंकरमधील स्थानिक लोकांमध्ये (विशेषत: तरुण वर्ग व शाळकरी मुले- मुली) रान भाज्यांच्या औषधी व पौष्टीक गुणधर्माबद्दल जाणीव जागृती निर्माण व्हावी, रानभाज्यांचा त्यांच्या आहारामध्ये जास्तीत जास्त समावेश व्हावा आणि रानभाज्यांचे जतन व संवर्धन व्हावे या उद्देशाने ही पुस्तिका तयार करण्यात आली आहे.

प्रस्तावना:

आदिवासी व वनांवर अवलंबून असणारे स्थानिक लोक आणि जंगल यांचे एकमेकांशी घनिष्ठ संबंध असतात. जंगल व इतर जैवविविधता यासंबंधी स्थानिकांमध्ये अगाध पारंपारिक ज्ञान असते की ज्याचा वापर लोक आपल्या व जंगलाच्या अस्तित्वासाठी करतात. स्थानिक लोकांच्या भरणपोषणासाठी व उपजिविकेमध्ये जंगल हे खूप महत्वाची भूमिका बजावते. वनांतून मिळणारे वनोपज हे आदिवासी व इतर वनवार्सीच्या अन्न, निवारा, चारा, औषधी आणि रोख रकमेची ची गरज भागवतात. जंगलातील व घराच्या आजूबाजूला विविध हंगामामध्ये मिळणाऱ्या असंख्य औषधी रानभाज्या या स्थानिकांच्या आहारातील एक महत्वपूर्ण वनोपज आहे. आणि याच रानभाज्यांमुळे शरीरास आवश्यक असणारी विविध पोषणमूळ्ये आणि औषधे मिळण्यास त्यांना मदत होते. परंतु वर्तमानकाळात रानभाज्या व स्थानिक खानपान पद्धतीबद्दल स्थानिक तरुण व मध्यमवयीन पिढीमध्ये खूपच न्यूनगांड दिसून येतो कि ज्यामुळे रानभाज्या व स्थानिक धान्य खाणे त्यांना आवडेनासे झालेय. यासाठीच रानभाज्यांच्या अंगी असणारे विविध पौष्टिक आणि औषधी गुणधर्मबद्दल स्थानिक लोकांमध्ये जाणीव जागृती होऊन रानभाज्या खाण्याचे प्रमाण जास्तीत जास्त वाढावे या उद्देशाने या पुस्तिकेची निर्मिती करण्यात येत आहे. या पुस्तिकेमध्ये नमूद केलेल्या रानभाज्या या भीमाशंकर अभयारण्य व आजूबाजूच्या परिसरातील असून त्यांच्याबद्दलची माहिती स्थानिक महिला व गावकन्यांनी दिलेली आहे. ही माहिती रानभाज्या उत्सवादरम्यान आणि महिला व पुरुष यांच्याशी झालेल्या चर्चेमधून संकलित केलेली आहे. त्यामुळे या पुस्तिकेत असणाऱ्या माहितीवर पूर्णपणे स्थानिक गावकन्यांचा अधिकार आहे. आम्ही फक्त माहिती संकलित करून त्याबद्दलचे औषधी व पोषक गुणधर्म विविध पुस्तके व इंटरनेट वरून शोधून या पुस्तिकेत एकत्र मांडण्याचे प्रयत्न केले आहेत.

मनोगत

भारतातील पश्चिम किनार पट्टीला समांतर अशी १६०० कि. मी. लांबीची पश्चिम घाट पर्वतांग गुजराथ, महाराष्ट्र, गोवा, कर्नाटक, केरळ आणि तामिळनाडू या राज्यांमध्ये पसरलेली आहे. पश्चिम घाट किंवा सह्याद्री पर्वतांगा या विशिष्ट जैव-भौगोलिक कारणामुळे जैवविविधतेने सर्वात संपन्न अशा जगातील १२ ठिकाणांपैकी एक आहेत. याच सह्याद्री पर्वतांगामध्ये पुणे, ठाणे आणि रायगड जिल्ह्यांच्या हृद्दीमध्ये १३०.७८ चौ. कि. मी. क्षेत्रफळामध्ये भिमाशंकर अभयारण्य १६ सप्टेंबर १९८५ मध्ये घोषित करण्यात आले. १२ जोतिर्लिंगांपैकी एक असणाऱ्या भीमाशंकर देवस्थानामुळे या अभयारण्यास भीमाशंकर अभयारण्य नाव देण्यात आले.

भीमाशंकरचे जंगल हे निमसदाहरित असून खूप साऱ्या वैशिष्ट्यपूर्ण आणि प्रदेशनिष्ठ वनस्पतींचे आणि प्राण्यांचे माहेरघर आहे. महाराष्ट्राचा राज्यप्राणी असणाऱ्या शेरकु म्हणजेच मोठ्या खारीचे हे जंगल निवासस्थान. या प्राण्याच्या संवर्धनाच्या उद्देशाने या अभयारण्याची निर्मिती केली गेली. या अभयारण्यामध्ये प्राणी, पक्षी, कीटक आणि वनस्पतींच्या विविध स्थानिक (प्रदेशनिष्ठ) प्रजाती आढळतात. “बर्ड लाइफ इन्टरनॅशनल” या संस्थेने भीमाशंकर अभयारण्य हे महत्वाचे पक्षी क्षेत्र म्हणून अधोरेखित केले आहे. भीमाशंकर अभयारण्याला धार्मिक, ऐतिहासिक आणि सांस्कृतिक महत्व आहे. अभयारण्यामध्ये स्थानिक लोकांनी अध्यात्मिकरीत्या जतन व संवर्धन केलेल्या १४ देवराया आपणास पहावयास मिळतात.

आदिवासी आणि इतर परंपरागत वन निवासींची नाळ ही जंगलाशी अगदी घटूपणे जोडलेली असते. त्यांचे जंगलाशी पारंपारिकरीत्या एक अतूट व दृढ नाते तयार झालेले असते की ज्यामुळे जंगल आणि आदिवासी हे एकमेकांसाठी पूरक झालेले असतात. त्यामुळे आदिवासी म्हटले की पहिले जंगलाचे चित्र डोळ्यासमोर उभे राहते आणि त्यांच्या झाडे, फुले, पाने, डोंगर दृश्या व विशिष्ट ठिकाणाबद्दल असणाऱ्या रुढी परंपरा, विशिष्ट संस्कृती, जगण्याच्या पृथक्की, खान-पानाच्या पृथक्की, लोकनृत्य, वनसंवर्धन व व्यवस्थापन पृथक्की इत्यादी गोष्टी नकळत डोळ्यासमोर तरळून जातात. आदिवासी हे आपल्या अन्न, निवारा, औषधे, चारा, जळाऊ लाकूड आणि इतर उपजिविकेसाठी मुख्यतः जंगलावरच अवलंबून असतात. हंगामी रानभाज्या, फळे, कंदमुळे इत्यादी वनवासींच्या

आहारातील व आयुष्यातील अतिशय महत्वाचा भाग आहेत. प्रत्येक हंगामामध्ये आदिवासी व इतर वनवासी लोक जंगलामधून विशिष्ट रानभाज्या, कंदमुळे, फळे, फुले, आळंबी, मासे, खेकडे यांच्यासारखे अन्न गोळा करून त्यांचा समावेश आपल्या आहारामध्ये करत असतात. यांसारख्या असंख्य गोष्टिमध्ये असणाऱ्या पौष्टिक आणि औषधी गुणधर्मामुळे वननिवार्सींची विविध जीवनसत्त्वे, कर्बोंदके, प्रथिने, स्त्रिय पदर्थ आणि क्षारांसारख्या अनेक पोषणमूल्यांची गरज भागवली जाते. स्थानिक आदिवासी व इतर वनवासी लोकांमध्ये या रानभाज्यांबद्दल खूप सारे पारंपारिक ज्ञान उपलब्ध आहे.

परंतु बदलत्या काळामध्ये बाहेरील (विशेषत: शहरी) संस्कृती, सणोत्सव, अन्न आणि शहरी जीवनपद्धतीचा मोह वाढल्याचे चित्र, विशेषत: तरुण वर्गामध्ये स्पष्ट दिसत आहे. यामुळेच गेल्या काही वर्षामध्ये भीमाशंकरमधील आदिवासींची संस्कृती, रुढी परंपरा, सणोत्सव, आहार-विहार झापाट्याने बदलल्याचे चित्र दिसतेय. आपले आदिवासींचे राहणीमान, आहार, परंपरा, संस्कृती, धनधान्य हे शहराच्या मानाने खूप मागासलेले आहे ही भावना बाहेर शिकण्यासाठी किंवा कामासाठी गेलेल्या तरुण पिढीमध्ये खूप प्रकर्षने जाणवते. जंगली भाज्या म्हणजे रानटीपणाचे लक्षण, नाचणीची भाकरी ही काळी दिसते, हातसडीचा तांदूळ हा गदूळ (लालसर/मळकट) दिसतो म्हणून या बन्याचशा गोष्टी न खाणाऱ्यांची संख्या खूप झापाट्याने वाढत आहे. त्यामुळेच अलिकडे खूप पॉलिश केलेला पांढरा शुभ्र हायब्रीड तांदूळ, गव्हाची चपाती आणि बाजारातून विकत आणलेल्या विषयुक्त भाज्या यांचा सर्वांत जास्त समावेश आहारामध्ये होताना दिसतोय. शहरातील वडा-पाव, भजी, भेळ, मिसळ, पिइझा, बर्गर हे तर खूप आवडीने खाल्ले जाते. परंतु रानावनातील पौष्टिक भाज्या, कंदमुळे खायला आवडत नाही असे म्हणणारा शाळकरी आणि तरुण वर्ग हमखास पहायला मिळतोय. पूर्वी जास्तीत जास्त वेळ कोणत्या ना कोणत्या कारणाने जंगलामध्ये घालवला जात असे त्यामुळे प्रत्येक हंगामात येणाऱ्या रानभाज्या व फळे हमखास आणली व खाली जात होती. काही रानभाज्यांवेळी तर त्या गोळा करण्यासाठी लोक समूहा-समूहाने आवर्जून जात होते. रानभाज्या या वेगवेगळ्या हंगामातच येत असल्याने काही भाज्या या चांगल्या वाळवून पावसाळ्याच्या दिवसांमध्ये किंवा पूर्ण वर्षभर वापरल्या जात असत. परंतु गेल्या काही वर्षांपासून या रानभाज्यांचा वापर आहारामध्ये खूप कमी होत चालला आहे आणि आठवडी बाजारात मिळणाऱ्या

मेथी, पालक, शेपू, गवार, वांगी, भेंडीसारख्या विषयुक्त (खूप साच्या रासायनिक खतांचा आणि कीटकनाशकांचा मारा केलेल्या) भाज्यांचा वापर आहारामध्ये खूप वाढला आहे. तसेच लोकांचा पारंपारीकरित्या जंगलाशी असणारा संबंधही कोणत्या ना कोणत्या कारणाने हळूहळू खूप कमी कमी होत चालला आहे. या सर्वच गोईंमुळे आदिवासी व इतर वनवासींमध्ये आरोग्याच्या समस्या खूप गंभीर बनत चालल्या आहेत अणि जैवविविधतेसंबंधी असणाच्या पारंपारिक ज्ञानातालाही खूप मोठा धोका निर्माण झाला आहे.

गावातील वयस्कर महिला व पुरुषांना आपण रानभाज्या व त्यापासून बनवल्या जात असणाऱ्या विविध व्यंजनांबद्दल जर विचारले तर त्यांच्या डोळ्यात एक वेगळीच चमक दिसते. रानभाज्यांची नावे, त्या मिळण्याचे ठिकाण, त्यांची उपलब्धता, त्या शिजवण्याआधी त्यावर कोणकोणत्या प्रक्रिया केल्या जातात, त्यामध्ये कोणते औषधी किंवा पौष्टिक गुणर्थम् आहेत याविषयी हे लोक खूप भरभरून बोलतात. “आमी पहिलं रानातल्या भाज्या, कंद, मासं, खेकडी यासारखी जी जी गोष्ट जंगलात मिळती तिच जास्तकरून खात व्हतो म्हणून आमी चांगली धडधाकट व्हतो. या रानावनातल्या झाडांला कोणतीच (रासायनिक) खतं घातलेली नसत्यात आणि बाजारातल्या भाज्यावाणी फवारल्यालं पण नसतं त्यांच्यावर. त्यामुळं आम्ही कधीच आजारी पडत नव्हतो. रानातला भाजीपाला लय औषधी असतोय. त्यामुळं आमच्या येळी डाक्टरची सुई काय असती हे माहितच नव्हतं आम्हाला. आमच्या पहिल्या जमान्यात भाकर, भात जास्त खायला मिळत नव्हतं म्हणून आमी रानावातून कंद आणि रानभाज्या आणून त्यात नुसतं मीठ टाकून शिजवून खात व्हतु. अन्न मिळत नसलं तरी जंगलातून काय बी आणून खाऊन जगलो आमी. आता मस सोन्याचा घास मिळतोय पण त्याला जंगलातील कंदमुळं आणि रानभाज्यांची सर नाय येणार. पण आजकालची पोरं-पोरी आणि नविन सुना रानातल्या भाज्या खायला नाकं मुरडत्यात. आमाला सारखं म्हणत्यात कि तुम्ही काय बी आबार-गबार खाता, जंगलातलं खाणं म्हंजी रानटीपणाच वाटतं त्यांना. मग आनंद्यात डेहण्याच्या बाजारातून खतावरचा (रासायनिक) आणि फवारल्याला भाजीपाला आणि मग पडत्यात सारखी आजारी. मग जात्यात दर आठवड्याला वाड्याला डाक्टरकडं सुई मारायला” अशी उत्तरे नेहमी ऐकायला मिळतात त्यांच्याकडून.

प्रदीप चव्हाण
कल्पवृक्ष, पुणे

भीमाशंकरमधील रानभाज्या उत्सवाची सुरुवात आणि पुढील वाटचाल:

भीमाशंकर अभयारण्यातील आणि अभयारण्यालगतच्या काही गावांमध्ये कल्पवृक्ष संस्थेने २००८-०९ साली जैवविविधता संवर्धन व स्थानिक उपजिविकेसंदर्भात काम करण्यास सुरुवात केली. काम करतवेळी स्थानिक लोकांबरोबर झालेल्या चर्चेतून असे लक्षात आले की स्थानिकांमध्ये आणि खासकरून महिलांमध्ये आरोग्याच्या वेगवेगळ्या समस्या खूप प्रकषणे समोर येत आहेत. काही वयस्कर लोकांशी याबाबत चर्चा केली असता असे निर्दर्शनास आले की आजकाल लोकांमध्ये व खासकरून तरुण पिढी आणि शाळकरी मुलांमध्ये रानभाज्या खाण्याबद्दल काही रुची नसून रानभाज्या गोळा करणेसाठी कष्ट करण्याची तयारीही नाही. आणि याचाच परिणाम लोकांमध्ये कँसर, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग सारख्या आरोग्याच्या गंभीर समस्या वाढीस लागल्या आहेत. आणि याचे मुख्य कारण म्हणजे बाजारातील विषयुक्त भाज्यांचा आणि हायब्रीड धान्यांचा आहारातील अतिवापर. आधुनिक वैद्यकशास्त्रामध्ये झालेल्या विविध संशोधनामधूनही असे समोर आले आहे की निरनिराळ्या हंगामामध्ये येणाऱ्या रानभाज्यांमध्ये आरोग्यास उपयुक्त अशी खूप सारी औषधी आणि पोषक तत्वे आहेत की ज्यामुळे कँसर, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग यांसारखे दुर्धर आजार दूर ठेवण्यास मदत होते. त्यामुळे रानभाज्यांचे आहारातील महत्व हे अनन्यसाधारण आहे की ज्याची कमतरता बाजारातील भाजीपाल्यांने कधीच भरून निघू शकत नाही.

सद्यस्थितिला स्थानिक लोकांच्या सांगण्यानुसार रुखाळू, तेच्या, अणीव, कर्दूले, कांडे चित्रूक यासारख्या काही रानभाज्या या पूर्वीपेक्षा खूप कमी प्रमाणावर उपलब्ध होत असल्याने त्यांच्या अस्तित्वाचाही गंभीर प्रश्नही निर्माण झाला आहे. या सर्व गोष्टींचा विचार करून आणि स्थानिक महिलांशी चर्चा करून रानभाज्यांप्रति कृतज्ञता व्यक्त करणे, त्यांचे आरोग्यातील असणारे महत्व याबद्दल स्थानिक लोक, तरुणांमध्ये व शाळकरी मुलांमध्ये जाणीव जागृती करणे आणि त्यांचा आहारामध्ये जास्तीत जास्त वापर होण्याच्या उद्देशाने रानभाज्या उत्सवाची सुरुवात स्थानिक महिलांसोबत भीमाशंकरअभयारण्यातील येळवळी गावी २००९ साली करण्यात आली होती. या उत्सवामध्ये शहरातील काही लोकांनाही आमंत्रण देण्यात आले होते जेणेकरून स्थानिक तरुणांमध्ये

रानभाज्यांविषयी असणाऱ्या न्यूनगंडाच्या भावनेला छेद दिला जाईल. यावेळेस खूप उत्स्फूर्तीत्या महिलांनी या उत्सवामध्ये सहभाग घेतला आणि कुर्झू, गोमेठी, कवदर, चिचार्डी, घोटेल, डांगर, बैंद्रीसारख्या रानभाज्यांची व्यंजने तयार करून त्यांचे प्रदर्शन मांडण्यात आले होते. यावेळेस प्रत्येक रानभाजी बनवण्याची पद्धत, आहारतील महत्व आणि औषधी गुणधर्माबद्दल स्थानिक लोकांकडे असणाऱ्या माहितीचे अदान-प्रदान करण्यात आले. तेंव्हापासून दरवर्षी रानभाज्या उत्सवाचे आयोजन महिलांतर्फे आणि ग्रामस्थांमार्फत भोरगिरी, भोमाळे (वरचे), खरपूढ, भिवेगाव आणि येळवळी या गावांमध्ये केले जाते.

दरवर्षी सप्टेंबर आणि ॲक्टोबर महिन्यांमध्ये महिला गटांमार्फत रानभाज्या उत्सवांचे आयोजन मोठ्या उत्साहात केले जाते. यावेळी महिला कुर्झू, चिचार्डी, भोकर, चाईचा बार, गोमेठी, कर्टूली, कांडे वित्रूक, बैंद्री, रानकेळी/कवदर, बडदा, आणीव, कुसर, डांगर, काटे माठ, उंबर, मेकं, रताळी पाने, शेवगा पाने, केना, काटे कोळसुंदा, रान तेरडा वैरेसारख्या भाज्या मोठ्या उत्साहाने आणून त्यांची वेगवेगळी व्यंजने तयार करतात. त्यानंतर त्यांना विविध रानफुलांनी सजवून त्यांचे प्रदर्शन मांडले जाते. यावेळेस बाहेरगाव व शहरातील हौशी लोकांना व पर्यटकांना आमंत्रण दिले जाते. हे आमंत्रण देण्यापाठिमागे पर्यटकांकडून पैसा कमावणे हा उद्देश अजिबात नसतो. स्थानिक शाळकरी मुले व तरुण पिढिमध्ये आपली संस्कृती व रानभाज्यांबद्दल असणारी नकारात्मक भावना बदलण्याचा प्रयत्न करणेसाठी आणि रानभाज्यांचे आरोग्यदायी महत्व आणि आपली खाद्य संस्कृती याबद्दल आदराची भावना वृद्धिंगत करण्याचा हेतू यापाठीमागे आहे. कारण शहरातील लोक व इतर पर्यटक हे खूप आत्मियतेने या रानभाज्यांची, त्यांच्यामध्ये असणाऱ्या औषधी तत्वांची चौकशी करून त्या भाज्या खूप आवडीने खातात. ज्या गोष्टींबद्दल स्थानिक तरुणांना न्यूनगंड वाटत आहे त्याच रानभाज्या किती मौल्यवान आहेत हे तरुणांना यातून जाणवते आहे. शाळेतील मुलांना आणि तरुणांना या उत्सवामध्ये आवर्जून सहभागी करून घेतले जाते. याचा चांगला परिणाम हळूहळू दिसूही लागला आहे. बरेचसे तरुण व शाळेतील मुले ही महिलांना रानभाज्या गोळा करून आणण्यास व रानभाज्या उत्सवाचे नियोजन आणि आयोजन करण्यात मोलाची मदत करताना दिसतात.

भीमाशंकर परिसरामध्ये दिवसेंदिवस या रानभाज्या उत्सवाची प्रसिद्धी वाढत आहे. खूप साऱ्या राजकारणामध्ये सक्रिय असणाऱ्या व्यक्ति, सरकारी

अधिकारी, विविध सरकारी व बिगर सरकारी यंत्रणा आणि पर्यटक लोक या उत्सवामध्ये आवडीने सहभागी होतात. पुणे, मुंबई, राजगुरुनगर, चाकणसारख्या शहरांमध्ये येऊन या महिलांनी रानभाज्या उत्सव आयोजित करावेत तसेच रानभाज्या या उत्सवादरम्यान रानभाज्यांची विक्री करण्याच्या सूचनाही बन्याच लोकांकडून व सरकारी अधिकाऱ्यांकडून दर वर्षी हमखास मिळतात. परंतु या सर्व गोर्धींना महिलांनी जास्त खतपाणी घातलेले नाही. “आमच्या रानातील रानभाज्या या आमच्यासाठी खूप मौल्यवान आहेत. आम्ही प्रत्येक हंगामात येणाऱ्या विविध भाज्या खाऊन आमचे आरोग्य चांगले राखण्यावर भर देणार आहोत. या रानभाज्यांप्रति कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी आणि त्यांचे जतन होण्याच्या उद्देशाने आम्ही या उत्सवांचे आयोजन करतो ना की त्यातून पैसे कमावण्यासाठी. त्यामुळे शहरातील लोकांना या रानभाज्यांचा आस्वाद घ्यायचा असेल तर आम्ही आयोजन केलेल्या रानभाज्या उत्सवामध्ये सहभागी व्हा. आम्ही या भाज्यांची अजिबात विक्री करणार नाही. कारण एकदा का या भाज्यांची मागणी वाढली की लोक पैसे मिळवण्यासाठी कशाही पढदीने या भाज्या ओरबाडून आणतील व त्या पूर्णपणे नष्ट करतील. त्यामुळे रानभाज्या विक्री किंवा रानभाज्या उत्सवाचे बाजारीकरण हा आमचा उद्देश नसून आमचे आरोग्य चांगले राखणे आणि रानभाज्यांचे संरक्षण व संवर्धन व्हावे हे यापाठीमागील महत्वाचे कारण आहे. शहरात व शहराच्या आजूबाजूलाही खूप सान्या रानभाज्या असतात. त्या ओळखून शहरातील लोकांनी त्या खाव्यात व त्यांचे जतनही करावे” असे महिलांचे नेहमी सांगणे असते. रानभाज्या या खरोखरंच आदिवासी आणि वनवासी लोकांच्या जिवनामध्ये खूप महत्वपूर्ण भूमिका बजावतात. या रानभाज्या उत्सावांचे आयोजन ज्या उत्साहाने या महिला दर वर्षी करतात ते खरोखरीच वाखाणण्याजोगे आहे. याचे पूर्ण श्रेय या महिलांनाच जाते. आणि या रानभाज्या उत्सावावेळी रानभाज्यांबद्दल बोलताना महिलांचा ओसंडून वाहणारा उत्साह खरोखरीच पाहण्यासारखा असतो.

परंतु आजकाल सगळीकडे या रानभाज्या उत्सवांचे बाजारीकरण झपाट्याने होताना दिसतेय. महाराष्ट्रामध्ये, खासकरून सह्याद्रीतील वेगवेगळ्या गावांमध्ये, तालुक्यांच्या ठिकाणी आणि काही मुख्य शहरांमध्ये पावसाळ्यामध्ये वेगवेगळ्या व्यक्ती, सरकारी यंत्रणा, स्वयंसेवी संस्था, संघटना वैरेंमार्फत अशा रानभाज्या उत्सावाचे आयोजन मोठ्या प्रमाणावर होताना दिसते कि ज्यामध्ये सहभागी

होनाच्या लोकांकडून गलेलटु फि वसूल केली जाते आणि अशा उत्सवांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर रानभाज्यांची विक्रीही केली जाते. रानभाज्यांची भुरळ खूप लोकांना असल्याने तेही पैशांची तमा न बाळगता या उत्सवामध्ये सामिल होतात. रानभाज्या उत्सवांचे बाजारीकरण व उत्सवांमध्ये रानभाज्यांच्या विक्रिमुळे भविष्यामध्ये रानभाज्या नामशेष होण्याचा मोठा धोका संभवू शकतो. आधिक यातील बच्याचशा रानभाज्या या दुर्मिळ आहेत त्यातीलही काही नामशेष होण्याच्या मार्गावर आहेत. परंतु नष्ट होत असलेल्या या रानभाज्यांच्या संरक्षण व संवर्धनासाठीही काम करताना जास्त कोणी दिसत नाही. फक्त रानभाजा उत्सव साजरे करून या गोष्टी साध्य होणार नाहीत तर रानभाज्या गोळा करण्याच्या योग्य पद्धती अंगिकारणे आणि दुर्मिळ होत चाललेल्या रानभाज्यांचे त्यांच्या नैसर्गिक अधिवासात संरक्षण व संवर्धन करणे तितकेच महत्वाचे आहे. रानभाज्यांची नर्सरी तयार करून त्यांची लागवड व जोपासना करणे ही काळाची गरज आहे. भीमाशंकरमध्ये महिलांकरवी रानभाज्या संवर्धनासाठी काही पावले उचलली जात आहेत की ज्यामध्ये रानभाज्यांच्या नोंदी करणे, रानभाज्या विक्री न करण्याचा निर्णय, रानभाज्या गोळा करताना रान भाज्या नष्ट होणार नाहीत या गोष्टींची काळजी घेणे, रानभाज्यांची परसबागेत किंवा शेताच्या बांधावर लागवड करणे, शाळेतील मुलां- मुलींमध्ये रानभाज्यांविषयी जाणीव जागृती कार्यक्रम आयोजित करण्यासारखी काही महत्वपूर्ण पावले उचलली आहेत.





कर्टुली

Momordica dioica (*Family: Cucurbitaceae*)

भारतातील डोंगराळ भागात कर्टुलीची वेलवर्गीय वनस्पती आढळते.

पावसाब्यामध्ये जुलै – सप्टेंबर महिन्यात थोडेशी कारल्यासारखी दिसणारी पण छोटी, आखूड व फुगीर असणारी कर्टुलेची फळे मिळतात. या फळाची भाजी लोक खूप आवडीने खातात. भीमाशंकरमध्ये कर्टुले खूप विरळंच मिळतात. स्थानिक लोकांच्या म्हण्यानुसार कर्टुले पूर्वी या भागात खूप मिळत असत. परंतु सायाळ व घुशी कर्टुलीचा कंद उकरून खातात त्यामुळे सध्या ही वनस्पती येथे खूप दुर्मिळ झालेली आहे.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : यामध्ये पिष्टमय पदार्थ, प्रथिने, चरबी, तंतुमय पदार्थ, खनिजे, सूक्ष्म अन्नद्रव्ये मिळतात. तसेच कॅरोटीन, थियामिन, रिबोफ्लेवीन आणि नियासिन सारखी आवश्यक पोषणतत्वेही मिळतात. वात, मधुमेह, कुष्ठरोग, हृदयरोग, मळमळ, रक्तरोग, डोळ्यांचे आजार, कमजोर पचनशक्ती, तोंडाला चव नसणे यावर ही फळे गुणकारी आहेत. ज्यांच्या मूळव्याधीतून वरचेवर रक्त पडते व दुखते अशांसाठी ही भाजी गुणकारी आहे. स्थानिकांनुसार कर्टुले पित्तावर गुणकारी आहे.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कर्टुली कापून पाण्यात उकडावी (उमवावी) व पाणी फेकून द्यावे. कर्टुली न उमवता पण भाजी करतात. चिरलेला कांदा, लसून, जिरी, मोहरी,

मसाला व लिंबड्याची (कढीपत्ता) फोडणी करून त्यात कर्टुली घालून परतून घ्यावे. करटोल्यामध्ये भिजवलेली हरबन्याची डाळ घालूनही भाजी बनवतात. कारल्याप्रमाणेही कर्टुली भरून केली जातात. तसेच पाणी न घालता कांदा, लसूण, मसाला, मीठ घालून कर्टुली फक्त तेलामध्ये परतवून वाफेवरही शिजवून भाजी केली जाते.



मेकं

Cucumis setosus (Family: *Cucurbitaceae*)

मेकं हि मुख्यतः पश्चिम महाराष्ट्र मध्ये सापडणारी प्रदेशनिष्ठ दुर्मिळ अशी वेलवर्गीय वनस्पती आहे. या वनस्पतीला तोंडल्यासारखी परंतु आकाराने तोंडल्यापेक्षा खूप लहान असणारी फळे लहान मोठे खूप आवडीने खातात व त्याची भाजीही करतात. ऑगस्ट-सप्टेंबर महिन्यात येतात ही मेकंची फळे. याचे वेल मुख्यतः जंगलाच्या कडेला आढळतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

मेकाची फळे नुसती खाली जातात व त्याची भाजीही केली जाते. मेकाची फळे कापून घ्यावीत. कांदा, लसून, जिरी, मोहरी, लिंबडा, हिरवी मिरची, हळद यांची फोडणी करून त्यात ही चिरलेली मेकं घालून चांगले परतून घ्यावे व वाफेवर शिजवावे.



कडकिंद

Dioscorea species (Family: Dioscoreaceae)

कडकिंदाच्या वेल हा २०-३० मीटर पर्यन्त वाढतो. जमिनीत असणाऱ्या कंदासारखीच पण अकाराने खूप छोटी फळे वेलीला लगतात. याची पाने हृदयाच्या आकृतीसारखी व अकाराने मोठी असतात. काडकिंद चे वेल रस्त्याच्या कडेला, शेताच्या बांधावर किंवा विरळ जंगलामध्ये आढळतात याची लाल पांढऱ्या रंगाची फुले किंवा मोहर खूप छान दिसतो आणि याच मोहरानंतर वेलीला हिरवी फळे झुपक्यांमध्ये लागतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कडकिंद चे वेलीवरील कंद आकाराने खूप छोटे असतात ते खाल्ले जात नाहीत. जमिनीतली कंद उकडून त्याच्या चकत्या करून त्या एका टोपल्यात ठेवून त्याला वर फडके बांधावे. हे टोपले नाल्याच्या एका छोट्याशा धोदाणीखाली (वरून पडणाऱ्या अगदी २-४ फुटी छोट्याशा धबधब्याखाली) रात्रभर पाण्यामध्ये ठेवावे जेणेकरून त्यातील विषारी तत्वे निघून जातात. नंतर या चकत्या ताकात चुरून खातात किंवा नुस्त्याच खाल्ल्या जातात.



करांज

Dioscorea bulbifera (Family: *Dioscoreaceae*)

कडकिंदा सारखा दिसणारा हा वेल लोक आवर्जून आपल्या परसबागेत लावतात. या वेलावर कडकिंदाच्या वेलीला येणाऱ्या कंदापेक्षा मोठ्या आकाराचे व छोट्या बटाट्याप्रमाणे दिसणारे काळ्पट राखाडी रंगाचे कंद येतात कि ज्याला इंग्रजी भाषेमध्ये हवेतील बटाटे म्हणतात. हे कंद जमिनीतील कंदाप्रमाणे उकडून खाल्ले जातात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : डोळ्यांचे विकार, जुलाब, पोटदुखी, शरीरातील उष्णता कमी करणे, सर्दी-पडसे, जुलाब, पोटदुखी, त्वचाविकार यांवर गुणकारी. हा कंद खाल्ल्यास जास्त वेळ भूक लागत नाही.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

वेलीला लागलेले कंद आणि जमिनीतील कंद दोन्हीही मिठाच्या पाण्यात उकडून खातात.

या दोन्ही कंदाची बटाट्याप्रमाणे सुकी भाजी बनवतात. तेलात कांदा, लसून, मसाला, जिरी मोहरीची फोडणी करून त्यात उकडलेल्या कंदाचे बारीक तुकडे घालून परतून घ्या.



आणीव कंद

Dioscorea bellophylla (Family: *Dioscoreaceae*)

आणवाचा कंद खणून आणणे खूप कष्टाचे काम असते. जमिनीत खूप लांबवर म्हणजेच ७-८ फुट खोल कंद असतो. महाशिवात्रीच्या दिवशी हा कंद अवर्जून खाला जातो. हा कंद लोक खूप आवडीने खातात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : शरिरातील उष्णता व रक्तातील कॉलेस्टरॉलचे प्रमाण कमी होते. सर्व डायस्कोरीया कंदामध्ये डायस्कोरीन, डायोसीन, कॅल्षियम, बीटा कॅरोटीन, मॅग्नेशियम, प्रथिने, फॉस्फरस, जस्त, क्रोमियम, सिलिकॉन, नायसिन, रायबोफ्लेविन हे औषधी गुणधर्म आहेत.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कंद स्वच्छ धुवून मिठाच्या पाण्यात उकडून खाला जातो. हे उकडलेले कंद दह्यात किंवा ताकात चूरूनही खातात.



चाथा/चाई/चयताची भाजी

Dioscorea pentaphylla (Family: Dioscoreaceae)

जमिनीत सुम अवस्थेत असणाऱ्या चाईच्या कंदाचे मे महीन्यामध्ये देठ किंवा कोंब जमिनीतून बाहेर यायला सुरुवात होते. हे कोंब/देठ आणण्यासाठी महिला पुरुष आवर्जून जंगलात जातात. याची भाजी खूप आवडीने खाली जाते. तसेच चाईच्या वेलाला ऑगस्ट-सप्टेंबर महिन्यात बार (मोहर/फुले) येतात त्याचीही भाजी करतात. काही ठिकाणी याच्या कोवळ्या फळांचीही भाजी करतात. कंद उकडून किंवा भाजून खातात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : कंद पोटदुखी, अपचन, जुलाब, सर्दी, कफ, दमा, ट्युमर, त्वचा भाजणे, कापणे, जखम यावर गुणकारी आहे. याच्या कंदाची पेज आजारपणात शक्तिवर्धक म्हणून देतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

- चाईच्या देठाची/कोंबाची भाजी :** तेलात बारीक चिरलेला कांदा, जिरे, लसून, लिंबडा (कढीपत्ता) यांची फोडणी घालून चांगले परतवून घ्या. नंतर त्यात हिरवी मिरची घालून थोडा वेळ परतवून घेऊन त्यात चायाचे चिरलेले देठ घालावे. झाकण ठेऊन वाफेवर भाजी शिजवावी. कोथिंबीर असल्यास बारिक चिरुन यात घालावी. यामध्ये खुरासणीची (कान्हाळे) कोंड (पावडर) टाकल्यास अतिउत्तम. आवडत असल्यास चाईच्या देठासोबत भाजीमध्ये

सुकट (झिंगे) भाजून धुऊन टाकले जाते. खेकड्याच्या रस्यामध्येही चाईचे देठ टाकले जातात खूप चवदार लागतो रस्सा.

- ब) **चाईचा बार/मोहर/फुलांची भाजी** : चाईचा बार आणून त्यातील मोहर ओरबाडून घ्यावा. पाण्यात उकडून (उमवून) घेवून नंतर पिळून घ्यावा. चिरलेला कांदा, लसून, जिरी, मोहरी व लिंबड्याची फोडणी करून त्यात हिरवी मिरची टाकून चांगला परतून घ्यावा. हिरव्या मिरचीऐवजी काळा मसालाही आपण वापरु शकतो. यानंतर यामध्ये चायाचा पिळून घेतलेला बार टाकून त्यात मिठ, कोथिंबीर घालून परतून घ्यावे. यामध्ये खुरासणीची कोंडही (पावडर) वापरु शकतो.
- क) **चायाच्या कोवळ्या फळांची भाजी** : चायाचा बाराला नंतर कोवळी फळे लागतात. ती फळे आणून त्याला उमवून पिळून घ्यावीत. चायाच्या बाराप्रमाणे याचीही भाजी करावी.
- ड) **कंद** : चायाचा कंद भाजून किंवा मिठाच्या पाण्यात उकडून खातात. हा कंद खाल्ल्यास घशामध्ये थोडेसे खवखवते.



दिवा

Arisema murrayi (Family: Araceae)

ही वनस्पती सह्याद्रीमध्ये प्रदेशनिष्ठ (फक्त इथेच आढळते) आहे. याचे वैशिष्ट्य म्हणजे पावसाळ्याच्या सुरुवातीला याला येणारे नागाचे फण्यासारखे दिसणारे पांढरट गुलाबी फुल.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : त्वचाविकारात कंद उगाळून लावला जातो. सांधे दुखीवर सुद्धा गुणकारी आहे.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

दिव्याचे कंद आणून धुवून घ्यावेत. पातेल्यामध्ये पाणी घेऊन त्यात खाली बोन्डारा झाडाची पाने घालून त्यावर हे कंद ठेवावे आणि वरून पुन्हा बोन्डाराची पाने घालून हे कंद रात्रभर शिजवावे. बोन्डाच्याची पाने घातल्याने कंद खवखवत नाही.



पंदं/पंदा

सप्टेंबर व ऑक्टोबर महिन्यात पंदं या वनस्पतीची मुळीवजा कंद लोक आवडीने आनून खातात. या कंदाची पाने पिवळी झाल्यावर लोक याचे कंद उकरून आणतात. ही एक खूपच छोटी वनस्पती असते.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिक लोकांच्या मतानुसार पंदं ही भूक वाढीसाठी व तोंडाला चव येण्यासाठी गुणकारी आहे.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

पंदाचे कंद हे आकाराने एकदम छोटे असतात. भीमाशंकर परिसरात हे कंद मिठाच्या पाण्यात उकडून खूप आवडीने खातात.



कुरडू

celosia argentea (Family: Amaranthaceae)

कुरडू ही शेताच्या बांधावर, शेतात तण म्हणून आणि माळ्रानावर वाढणारी वनस्पती आहे. कुरडू ही भिमाशंकर परिसारातील लोकांच्या आहारातील एक अतिमहत्वाची रानभाजी आहे. ही भाजी अति प्रमाणात खाल्ल्यास जुलाब होतात असे स्थानिक लोक सांगतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : कुरडूमध्ये लोह मुबलक प्रमाणात असते. मुतखडा व लघवीच्या विकारात ही भाजी उपयुक्त ठरते. पुरुषांमध्ये लैंगिक थकवा काहिप्रमाणात दूर करण्यासाठी व शुक्राणुंची वाढ होण्यासाठी ही भाजी उपयुक्त ठरते. ही भाजी पचायला हलकी व पित्ताचा त्रास कमी करते. त्वचाविकार व चरबी कमी करण्याचे कामही ही भाजी करते. यामध्ये कॅल्शियम व फॉस्फरस आहे. याच्या बीया औषधांमध्ये वापरतात. बीयांची पावडर खडीसाखर व दुधासोबत दिल्यास कामशक्ती वाढते. मुतखड्यावर बीया खडीसाखरेसोबत घेतात. कफ असल्यास बीया ताकासोबत कुटून घ्याव्यात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कुरडूचे शेंडे व कोवळी पाने आणून स्वच्छ धुवून पाण्यामध्ये थोडीशी उकडून घ्यावी. थंड झाल्यावर भाजी पिळून घ्यावी. चिरलेला कांदा, लसून, जिरी, मोहरी, हिरवी मिरची यांची फोडणी देऊन त्यात भाजी टाकून चांगली परतवून घ्यावी. पूर्वी अन्नाचा तुटवडा होता त्यावेळेस कुरडूची भाजी खाऊन दिवस काढलेत येथील स्थानिक आदिवासिंनी.



गोमेठी

solena species (*Family: cucurbitaceae*)

गोमेठी च्या वेलाला तोंडल्यापेक्षा थोड्या मोठया आकाराची फळे लागतात. कच्च्या फळांची भाजी केली जाते. याची पिकलेली फळे गोड लागतात. भीमाशंकर मध्ये गोमेठी खूप विरळ मिळतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : कान दुखत असल्यास याच्या बियांचा रस काढून कानात टाकतात. ही मधुर, शितल आणि दातांची वेदना कमी करणारी आहे. परंपरागत औषधात हीचा वापर उष्णतारोधक, पित, त्वचाविकार, व पुष्टिवर्धक म्हणून केला जातो. निरनिराळ्या संशोधनानुसार गोमेठी उत्तम लिळ्हर टॉनिक असून लिळ्हरच्या कॅन्सरवर प्रतिबंध आणि उपचारासाठी वापरतात. तसेच हे उत्तम प्रतिजैविक, बुरशीनाशक आणि कॅन्सर रोधक, मधुमेहरोधक, उष्णतारोधक असून त्वचाविकारावर गुणकारी आहे. पित झाल्यास फुलांची पावडर साखर-तुपासोबत खावी. याच्या मुळाचा उपयोग शक्तिवर्धक म्हणून केला जातो.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कच्च्या गोमेठी चे बारिक तुकडे करून कांदा, लसून, जिरे, मोहरी व लिंबडा (जंगली कढीपत्ता) टाकून फोडणी करावी. नंतर हिरवी मिरची किंवा काळ्या मसाला, हळद, मीठ, हरभन्याची भिजवलेली डाळ टाकून गोमेठीचे तुकडे चांगले परतवून घ्यावेत व वाफेवर शिजवावे.



कवदर/रानकेळी

Ensete superbum (*Family: musa*)

कवदर किंवा रानकेळीचे झाड हे आपल्या केळीप्रमाणेच दिसणारे पण बुटके असते. कवदर जास्तकरून कडे कपारीत उगवतात. याचे कंद मरत नाहीत. पावसाळा आला की रानकेळी आपोआप उगवतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : कवदरीमध्ये व्हिटामिन – B1, B2, B6, आणि C असते. तसेच कॅल्शियम, लोह, मँगॅनीज, मॅग्नेशियम, फॉस्फोरस, पोटॅशियम, सोडियम आणि झिंक ही खनिजेही आढळतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अ) कंद: याचा कंद आणून सोलला जातो. नंतर त्याचे दोन तुकडे करून रात्रभर आरावर शिजू घ्यावे.

ब) कवदर सॉंडाग्याची/फुलांची भाजी: कवदरीच्या सॉंडगा/फुले घेऊन उमवून घेऊन पिळावी. कांदा, लसूण, कढीपत्ता, जिरी, मोहरी, मसाला यांची फोडणी करून त्यात ही पिळलेली फुले घालून परतून घ्यावे.

क) कोवळ्या केळीची भाजी: या केळी सोलून त्या कापून त्याची रस्सा भाजी किंवा सुकी भाजी बनवली जाते. सुकी भाजी करण्यासाठी कांदा, लसूण, कढीपत्ता, जिरी, मोहरी, मसाला यांची फोडणी करून त्यात सोललेली केळी घालून वाफेवर शिजवावे. कांदा, खोबरे हे भाजून घेऊन त्याचे लसून व आल्यासोबत वाटण करून रस्सा भाजीही केली जाते. यामध्ये सुकट, बोंबील, वाकट किंवा खेकडी टाकल्यास भाजी अधिक रुचकर लागते.

ड) कवदरीचा काला: कवदरीच्या फुलांचा दांडा (काला) कोवळा असताना कापून आणून तो सोलून काकडीसारखा कच्चा खाला जातो.



अनंतमूळ/गवती कावळी

Hemidesmus indicus (Family: Apocynaceae)

ही छोटी कावळी आहे. मोळ्या कावळीला भीमाशंकरमध्ये ढोर कावळी म्हणतात की जिचा वापर करत नाहीत.

ही कावळी माळरानावर व विरळ जंगलामध्ये आढळते.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिक लोक ताप आल्यावर, पोटविकार व जुलाब यासाठी याच्या मुळाचा चहा करून पितात. यामध्ये व्हिटामिन C आणि E; अल्कलोइड्स, फलॅव्होनॉइड्स, ग्लायकोसाइड्स, फायटोस्टिरोल्स, फेनॉल्स, सँपोनिन्स, टर्फेनॉइड्स, टॅनिन्स, कॅल्शियम, लोह, मँग्रेशियम, फॉस्फोरस, पोर्टेशियम, सोडियम, झिंक असते.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अनंतमूळाच्या मुळ्या चहात गवती चहाप्रमाणे वापरतात कारण याला छान सुगंध असतो. याच्या नुसत्या मुळ्यांचाही चहा बनवता येतो.



डांगर भोपळा/लाल भोपळा

Cucurbita maxima (Family: Cucurbitaceae)

डांगराचे वेल हे बन्याचवेळा उकिरड्यावर किंवा रस्त्याच्या कडेला, बांधावर किंवा घराच्या जवळ आपणास पहायला मिळतात. पिवळी फुले व मोठाल्या पानांचे हे वेल पावसाळ्यात आपोआप उगवतात किंवा ते लावलेही जातात. याच्या फळांना डांगर भोपळा म्हणतात. फळांची व वेलीच्या कोवळ्या शेंड्यांची भाजी केली जाते. याच्या बियाही सोलून खाल्ल्या जातात.

ॲषधी व पौष्टिक गुणधर्म : डांगरामध्ये अ, ब २, क आणि इ जीवनसत्त्व, पिष्टमय पदार्थ, प्रथिने, पोट्शियम, तांबे, मँगनीझ, लोह, मँगेशिअम, फॉस्परस व तंतुमय पदार्थ असतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अ) वेलीच्या कोवळ्या शेंड्यांची भाजी: डांगराचे कोवळे शेंडे (बोके) खुडून आणून चिरुन उकडून घ्यावेत. थंड झाल्यावर त्यातील पाणी पिळून काढून टाकावे. नंतर कांदा, लसून, लिंबडा, जिरी, मोहरी व कच्च्या (हिरव्या) मिरचीची तव्यावर किंवा कढईत फोडणी घालून उमवून पिळलेली भाजी त्यात घालून भाजी चांगली परतून घ्यावी.

ब) कोवळ्या फळांची भाजी: डांगराची आकाराने छोटी हिरवी फळे घेवून सालीसकट त्याच्या छोट्या फोडी कराव्यात. तेलात जिरे मोहरी, लसून, लिंबडा, वाटलेली हिरवी मिरची यांची फोडणी करून त्यात डांगराच्या कापलेल्या फोडी घालून व असल्यास थोडीशी कोथिंबीर टाकून भाजी वाफेवर चांगली

शिजवून घ्यावी. हिरव्या मिरची ऐवजी काळा मसालाही वापरला जातो.

क) पिकलेल्या डांगराचे वडे/भोपळ घान्या/डांगर भाकर: भोपळ्याच्या फोडी करून शिजवून त्याचा गर काढून घ्यावा. त्यात किसलेला गूळ व तांदळाचे पिठ किंवा गव्हाचे पिठ घालून घटू मळून घ्यावे. त्यानंतर पिठाचे चपटे वडे किंवा पुऱ्या करून तेलात तळून घ्याव्यात. याला डांगर वडे म्हणतात. तेलाएवजी या पुऱ्या तव्यावरही भाकरीसारखे भाजून घेतात. याला डांगर भाकर म्हणतात. चपातीला आण्य तेल लावतो त्याप्रमाणे या डांगर भाकरीलाही भाजताना थोडेसे तेल लावावे.



बेंट्री/रानचवळी

Vigna vaxivollata (Family: Fabaceae)

जंगलाच्या कडेला बेंट्रीचे वेल आढळतात. यांच्या कोवळ्या शेंड्यांची भाजी केली जाते.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

बेंट्रीच्या कोवळ्या शेंड्यांची/देठांची भाजी केली जाते. बेंट्रीचे कोवळे देठ आणून चिरून ते थोडेसे उकडून (उमवून) घ्यावेत. कांदा बारीक चिरून त्यात थोडासा लसून बारिक चिरून किंवा ठेचून कांद्याबरोबर परतून घ्यावा व सोबत कढीपत्ता आणि जिरे मोहरीची फोडणी द्यावी. उमवलेले बेंट्रीचे देठ घालून त्यात मसाला, खुरासणीची कोंड (कान्हाळे पावडर) मीठ घालून चांगले परतून घ्यावे. ही भाजी थोडीशी उग्र वासाची (दराप) असते.



उंबर

Ficus racemosa (Family: Moraceae)

उंबराचे झाड तसे सर्वांच्याच परिचयाचे आहे. हे झाड मुख्यतः नदी, नाले ओढ्याच्या कडेला आढळते. याचे वैशिष्ट्य म्हणजे उंबराच्या फळाच्या आतमध्ये त्याची फुले असतात. 'फीग वास्प' नावाची छोटीशी माशी फळामध्ये जाऊन या फुलांचे परागीभवन करते. याची पिकलेली फळे लोक आणि पशु पक्षी आवडीने खातात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : उंबराच्या मुळाचे पाणी गोवर कांजण्यांच्या आजारामध्ये प्यायला देतात. उंबराच्या फळामध्ये पिण्यमय पदार्थ आणि कॅल्निशयम असते. उंबराची पाने, साल, फळे, मुळे, चीक हे सर्वच औषधी आहेत. अनेक उष्णतेच्या आजारावर, गर्भधारणेसाठी, योनीचे आजार, अंगावरून पांढरे पाणी जाणे, अतिसार, मूळव्याध, रक्तपित्त, गंडमाळा, नाकातून रक्त येणे, जिभेला फोड येणे, अल्सर इ. आजारावर गुणकारी. आधुनिक औषधशास्त्रामध्ये याचे प्रतिजैविक, बुरशीनाशक, कृमिनाशक, मधुमेहरोधक, कर्करोगरोधक, उष्णता विकार, जखमा भरण्यासाठी, अल्सर, कावीळरोधक गुण सिद्ध झाले आहेत.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कोवळ्या फळांची भाजी: उंबराची कोवळी फळे आणून स्वच्छ धुवून मीठाच्या पाण्यामध्ये उमवून घ्यावीत. फळे फोडून त्याचे छोटे छोटे तुकडे करून त्यात कांदा, लसून, टोमॅटो, मसाला, खुरासणीची कोंड टाकून चांगले परतून घ्यावे.



कुसर

Jasminum malabaricum (Family: Oleaceae)

कुसरची वेल ही भीमाशंकर च्या विरळ जंगलांमध्ये आपणास हमखास पहायला मिळते. या वेलीला येणाऱ्या मोगन्या सारख्या सुवासिक फुलांमुळे यास रानमोगराही म्हणतात.

मार्च ते जून महिन्या दरम्यान याच्या वेलिवर हिरव्या व काळ्या फळांचे घोस आपणाला लगडलेले दिसतात. याची फळे पिकल्यावर काळी होतात. फळांच्या आत शेंगदाण्यासारखी विदल बी असते ज्याला भीमाशंकरमध्ये कुसरीची डाळ म्हणतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : कुसरीची पाने थोडी कटू, शक्तिवर्धक आणि भूक वाढवणारी असतात. पारंपारीक औषध पद्धतीत, कफ, त्वचाविकार, स्त्रियांचे आजार, रक्तशुद्धी, अॅन्टी ऑक्सिडेंट, अॅन्टी ट्युमर तसेच उत्तम प्रतिजैविक म्हणून याचा वापर केला जातो. तसेच यामध्ये टॅनिन, कॉल्शियम व फॉस्फोरस हे घटकही आढळतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कुसरीच्या डाळीची भाजी: कुसरीची कच्ची व पिकलेली फळे आणून उखळात कांडून चांगली २-३ वेळा पाण्याने धुवून घेतात, जेणेकरून बीयांवरील साल निघून जाईल. ही डाळ वाळवूनही ठेवतात जेणेकरून पावसाळ्यामध्येही भाजीसाठी वापरता येईल.

कुसरीची भाजी करताना डाळ २-३ वेळा उमवून त्याचे पाणी येळून टाकून घावे जैणेकरून त्याचा कडवटपणा कमी होतो. नंतर कांदा, लसून, जिरे, मोहरी व लिंबडा (जंगली कढीपत्ता) टाकून फोडणी करावी त्यात मसाला घालून फोडणी घावी व नंतर त्यात कुसरीची उमवलेली डाळ टाकून वाफेवर शिजवावे. यामध्ये खुरासणीची कोंडही घालतात.

पूर्वी अन्नाचा तुटवडा असताना भिमाशंकरमधील लोक मोठ्या प्रमाणावर कुसरे व इतर रानभाज्या शिजवून खात असत.



आंबे

mangifera indica (*Family: Anacardiaceae*)

भीमाशंकरमध्ये खूप मोठमोठाली रायवळ आंब्यांची झाडे आपणास पहावयास मिळतात. आंब्यांच्या हंगामात लहान थोर सर्वजण कैरी व आंबे खूप आवडीने खातात. आंब्याचे लोणचे तर आपण सर्वजण खूपच आवडीने खातो.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : अ व क जिवनसत्त्व, लोह आणि कॅल्शियमचे प्रमाण आंब्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात आहे. तसेच आंबा हा उत्तम अॅन्टी ऑक्सिडेंट, उष्णातारोधक आहे. उष्णातेचे विकार, उलटी, नेत्ररोग, हृदयरोग इ. वर गुणकारी आहे. डोक्यात कोंडा झाल्यावर आंब्याची कोय व बाळहिरडा दुधात वाटून लेप द्यावा.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कैरीच्या फोडी करून उन्हात वाळवून ठेवतात. भाजीमध्ये आमसूलाप्रमाणे या फोडी जेंव्हा हव्या तेव्हा वापरतात. कच्ची कैरीही खेकड्याच्या रस्स्यात व इतर भाज्यांमध्येही वापरतात.

अ) कैरीची कढी: दह्याच्या कढीप्रमाणे कच्च्या कैरीची कढी केली जाते. कैरीच्या फोडी करून पाण्यात शिजवून त्याच पाण्यात कुस्करून घ्याव्यात. त्यांनंतर लसून, जिरी मोहरी, हळद यांची पाण्याला फोडणी घावी. कढीला थोडा घटूपणा येण्यासाठी रोम करून कढीला लावावे. रोम म्हणजे तांदूळ भाजून जात्यावर रवाळ भरडून घेणे.

ब) कैरीची भाजी: कैरीच्या वाळवलेल्या फोडी पाण्यात उमवून पाणी टाकून घ्यावे नंतर चिरलेला कांदा, लसून, जिरी मोहरीची फोडणी देवून त्यात मिरची पावडर व कांदा मसाला घालून याची सुकी भाजी बनवावी.



पांठरी कारवी

Strobilanthes species (Family: Acanthaceae)

ही एक कारवीची प्रजाती भीमाशंकरमध्ये विरळंच आढळते. काही विशिष्ट कड्यांच्या तीव्र उताराच्या ठिकाणी ही कारवी आढळते. उन्हाव्यात ही कारवी वाळते व पाऊस पडल्यावर याला नवीन पालवी फुटते. जून - जुलै महिन्यामध्ये येणाऱ्या नविन पालवीची कोवळी पाने भाजीसाठी वापरतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कोवळी पाने आनून धूवून चिरून एक उकळी काढून उमवून घ्यवीत. थंड झाल्यावर ही पाने पिळून घ्यावीत. चिरलेला कांदा, लसून जिरी मोहरीची फोडणी देवून चांगला परतून घ्यावा. नंतर त्यात चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या व मीठ टाकून कारवीची पाने घालून चांगले परतून घ्यावे व भाजी वाफेवर शिजवावी.



रताळे

Ipomea batatas lam (Family: convolvulaceae)

परसबागेत किंवा शेताच्या कडेला रताळे लावले जातात.

रताळे हे परिपूर्ण पोषणमूल्य असणारा उत्तम आहार आहे.

ॲषधी व पौष्टिक गुणधर्म : यात बीटा-कॅरोटीन, जिवनसत्त्व अ यांचे सर्वोच्च प्रमाण आहे. तसेच जिवनसत्त्व क, कॅल्शियम, फॉस्फरस व फोलेटचे प्रमाण चांगले असते. त्यामुळे मधुमेह, हृदयरोग दूर राहतात आणि पचनक्रिया सुधारते. त्यामुळे बरेचशे आजार दूर ठेवण्यास मदत होते. डोळ्यांचे आजार, कॅन्सरवर रताळे गुणकारी आहे.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

रताळ्यांच्या पानांचे मुटके: रताळ्याच्या बोक्यांची व पानांची मुटकी करता येतात. बोके किंवा पाने बारिक चिरुन त्यात बारीक चिरलेला कांदा, जात्यावर भरडलेले (रवाळ पिठ) तांदळाचे किंवा बाजरीचे पीठ, थोडेसे बेसन पीठ, वाटलेली कच्ची मिरची, हळद, मीठ व थोडेसे पाणी घालून पिठ घटू मळावे. नंतर त्याच्या वळ्या करून पातवडाच्या वड्या उकडतो त्याप्रमाणे वाफेवर उकडून घ्याव्यात. थंड झाल्यावर त्याच्या छोट्या वड्या कापून तेलामध्ये परतून घ्याव्यात.



रानमूग

Vigna radiate (*Family: Fabaceae*)

आपण शेतामध्ये जे पिकवतो त्या मुगासारखाच दिसणारा रानमुगाचा वेल असतो. यामध्ये प्रथिने, डायटरी फायबर, खनिजे, जीवनसत्त्वे आणि अँटी कॅन्सर गुणधर्म आहेत.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

याच्या शेंगा आणून मीठाच्या पाण्यात उकडून खातात.



रान उडीद

Teramnus volubilis (*Family: Fabaceae*)

पावसाळ्यामध्ये रानुडीद चे वेल आढळतात. आपल्या उडदासारखेच ही उडीद दिसतात. यामध्ये प्रथिने, डायटरी फायबर, खनिजे, जीवनसत्वे मुबलक प्रमाणात आढळतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

याच्याही शेंगा मीठाच्या पाण्यामध्ये उकडून खातात.



शेवगा:

Moringa oleifera (*Family: moringaceae*)

शेवग्याच्या शेंगा या आपण नेहमी आपल्या भाजीमध्ये वापरतो. परंतु शेवग्याच्या पानांची व फुलांचीही भाजी करता येते. शेवग्याच्या पानांची भाजी तर खूपच पौष्टीक असते.

शेवगा कुपोषण कमी करणारा व रक्त वाढवणारा आहे. शेवग्याच्या पानांमध्ये संत्र्यापेक्षा ७ पट अधिक क जिवनसत्व, दुधापेक्षा ४ पट अधिक कॅल्शियम व २ पट अधिक प्रोटीन, गाजरापेक्षा ४ पट अधिक अ जीवनसत्व आणि केळीपेक्षा ३ पट अधिक पोटेशियम असते. शिवाय यात लोहांचे प्रमाणही चांगले असते. शेवग्याच्या पाचक क्रियेमुळे अन्न पचते व आतळ्यास उत्तेजन मिळून शौचास साफ होते. आयुर्वेदानुसार मधुमेह, कँसर, मुतखडा, हृदयरोगासारख्या ३०० प्रकारच्या आजारांवर शेवगा गुणकारी आहे. शेवग्याच्या बियांची पावडर पाणी शुद्धीकरणासाठी वापरली जाते. महिलांमध्ये असणाऱ्या ऐनेमियाचे प्रमाण कमी करण्यासाठी गुणकारी. आफ्रिकेमध्ये याला मर्दस बेस्ट फ्रेंड म्हणतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अ) पानांची भाजी: शेवग्याची पाने ओरबाडून घेवून त्याच्या काढ्या काढून टाकाव्यात. नंतर हा पाला थोडासा उमवून घेऊन तेलात कांदा, लसून परतून घ्यावा व उमवून पिळून घेतलेला पाला टाकावा. चवीपुरते मीठ व हिरवी मिरची किंवा मसाला वापरावा. यामध्ये ओले खोबरेही ठेचून टाकतात. शेवग्याची पाने उकडून न घेताही भाजी करतात काही ठिकाणी.

ब) फुलांची भाजी: शेवग्याची फुले व कळ्या घेऊन पाण्यात थोडीशी उमवून घ्यावीत. बारिक चिरलेला कांदा, लसून, जिरी मोहरीची फोडणी देवून त्यात मसाला किंवा कच्च्या मिरच्या व मीठ घालून चांगले परतून घ्यावे.



आसवला

Pavetta crassicaulis (Family: Rubiaceae)

आसवला ही छोटी झुऱ्पवर्गीय वनस्पती असून साधारणत: एप्रिल ते जून दरम्यान या वनस्पतीला गुच्छांमध्ये फुले येतात. या फुलांची भाजी केली जाते. विरळ जंगलामध्ये व जंगलाच्या कडेला ही झुऱ्पवर्गीय वनस्पती आढळते. लिनोलिक ॲसिड, फेर्सिलिक ॲसिड, क जिवन्स्त्व, बीटा कॅरोटीन, फेनोल्स, फ्लेवनोइड्स, अल्कलोइड्स इ. पोषक तत्व आहेत

भाजी बनवण्याची पद्धत:

फुलांची भाजी: फुले ही थोडीशी उमवून घेऊन पिळून घ्यावीत. बारिक चिरलेला कांदा, लसून, जिरी, मोहरी, लिंबडा यांची फोडणी करून हळद, मीठ व उमवून पिळून घेतलेली आसवल्याची फुले घालून चांगले परतून घ्यावे.



भोकर

Cordia dichotoma (*Family: Boraginaceae*)

महाराष्ट्रात ही वनस्पती सर्वत्र आढळते. भोकराच्या कच्च्या फळांची भाजी अणि कोवळ्या शेंड्यांची (बोक्यांची) भाजी व मुटके करतात. याची पिकलेली फळे चिकट असतात पण खूप गोड लागतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : ऊष्णता कमी करणारा, जुलाब कमी करणारा व पोटांचे विकारावर गुणकारी. जुना ताप, सर्दी व कफ बरा होतो. अॅन्टी-ऑक्सीडेंट, बुरशीनाशक, मधुमेह, जखमा लवकर भरून येणे इ. वर गुणकारी. फळे व साल औषधांमध्ये वापरतात. फळ कृमिनाशक, मुत्रवर्धक, कोरडा खोकला, छाती व मुत्रनिलकेचे आजार, पित्तप्रकोप, खूप दिवसांचा ताप, मूत्र जळजळ, सांधेदुखी व खोकल्यापासून आराम देणारे आहे. यामध्ये हिटॅमिन C; कॅल्शिअम, लोह, मँगॅनीज, मँग्रेशिअम, फॉस्फोरस, पोटॅशिअम, सोडियम आदी पौष्टिक तत्त्वेही आहेत.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अ) भोकरीच्या बोक्यांचे मुटके: भोकरीचे बोके (कोवळे शेंडे) धुवून बारीक चिरावेत, त्यात बारीक विरलेला कांदा, जात्यावर भरडलेले (रवाळ पिठ) तांदळाचे किंवा बाजरीचे पीठ, थोडेसे बेसन पीठ, वाटलेली कच्ची मिरची, हळद, भीठ व थोडेसे पाणी घालून पिठ घटू मळावे. नंतर त्याचे हाताने मुटके करून पातवडाच्या उकडतो त्याप्रमाणे वाफेवर उकडून घ्यावेत.

ब) भोकरीच्या कच्च्या फळांची भाजी: भोकरीची कच्ची फळे आणून ती फोडून आत असणारी बी काढून टाकावी. नंतर ही फळे उमवून पिळून घ्यावी. बारिक

विरलेला कांदा, लसून, जिरे, मोहरी, कढिपत्ता तेलात चांगले परतून घेवून पिळून घेतलेली भोकरीची फळे यात घालून त्यात मिठ, मसाला व खुरासणीची कोंड घालून चांगले परतून घ्यावी. भोकराची फळे वर्षभर वापरण्याठी वाळवून ठेवतात.



सायर/काटेसावर

Bombax ceiba (*Family: Bombaceae*)

काटेसावरच्या खोडावर काटे असतात त्यामुळे त्यास काटेसावर म्हणतात. काटेसावराच्या फुलांची आणि कोवळ्या दोऱ्यांची (फळांची) भाजी करतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : अॅन्टी कॅन्सर, अॅन्टी ऑक्सिडेट, बुरशीनाशक, मधुमेह, जर्खमा लवकर भरुन येणे, शितल, मूत्रवर्धक, उष्णतारोधक, आतऱ्यांची सूज कमी होऊन पचनशक्ती सुधारणे इ. वर गुणकारी. जुना ताप, सर्दी, कफ बरा करण्यासाठी. यामध्ये व्हिटॅमिन-*A, C, E*, कॅल्शिअम, लोह, मॅग्नेशिअम, फॉस्फोरस, पोटॅशिअम, सोडियम आदी पौष्टीक तत्त्वांही आहेत.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

सायरीच्या फुलांच्या टोपणाची भाजी: सायरीच्या फुलांच्या पाकळ्या व फुलांमधील केसर काढून टाकून फक्त फुलाचे मागचे टोपण घ्यावे. ही टोपणे पाण्यात उमवून पिळून घ्यावीत. बारिक चिरलेला. कांदा, लसून, कढिपत्ता, जिरे, मोहरी यांची तेलात फोडणी करून त्यात सायरीची उमवलेली फुले टाकून नंतर त्यावर मसाला व खुरासणीची कोंड घालून तव्यात किंवा कढईत चांगले परतून घ्यावे.

सायर दोडे भाजी: सायरीची कोवळी फळे म्हणजेच सायर दोडे चिरुन उमवून

घ्यावेत. सायरीच्या फुलांच्या टोपणाची भाजी करतात त्याच प्रमाणे याची भाजी करावी. सायर दोडे हे वाळवूनही ठेवतात.



काठेमाठ

Amaranthus spinosus L. (Family: Amaranthaceae)

पावसाळ्यात मोकळ्या जमिनीत, रस्त्याच्या कडेला तण म्हणून खूप काटे असणारी ही वनस्पती उगवते. याच्या पानांची भाजी खूप आवडीने खाली जाते. यामध्ये व्हिटॅमिन -A, B6, B12, C, D, D2, D3, E, K, नियासिन (B3), थियामिन (B1), पोटॅशिअम, सोडियम आदी पौष्टिक तत्वे आहेत.

अतिसार, अंतर्गत रक्तस्त्राव, मासिक पाळीतील अतिरक्तस्त्राव, दूध वाढीसाठी उपयुक्त, जखमा व ब्रण भरून येणे, मधुमेह, त्वचा मुलायम ठेवणे यावर गुणकारी. यात लोह व कॅल्शियम मोठ्या प्रमाणात आहे. मधुमेहरोधक, काविळरोधक, प्रतिजैविक, कोलेस्टरोल नियंत्रक, उष्णतारोधक, ॲन्टी ऑक्सीडेंट, ॲन्टी ट्युमर गुण अधूनिक संशोधनानुसार सिद्ध झाले आहे. यात प्रथिने, चरबी, खनिजे, कर्बोदके, कॅल्शियम यांचे मुबलक प्रमाण असते. स्थानिकांनुसार ही भाजी खाल्ल्याने खरूज, गजकर्ण, अंगाला खाज येणे, सारखे विकार होत नाहीत.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

बारीक चिरलेला कांदा, लसून, हिरवी मिरची तेलात परतऊन त्यात धुतलेली पाने घालावीत. नंतर मीठ, हळद टाकून भाजी चांगली परतून घेऊन भाजी वाफेवर शिजवावी.



तांदूळजा/तांदूळका

Amaranthus roxburghianus (Family: amaranthaceae)

तांदूळका ही रान भाजी तिच्या चवीमुळे खूप आवडीने खाली जाते. शेतामध्ये तण म्हणून येणारी वनस्पती आजकाल खूप कमी प्रमाणात पहावयास मिळते.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : ही भाजी मुत्रवर्धक आहे. विष, पित्त, श्रम, दाह, रक्तदोष, ज्वर, कफ, खोकला यांचा नाश करते. या भाजीत लोहाचे तसेच कॅल्शियम, मॅग्नेशियम व जिवनसत्वांचे प्रमाण खूप असते. नेमियाच्या आजारामध्ये ही भाजी आवर्जून खायला देतात. अर्धेशिशी, विषमज्वर, भाजल्यामुळे तयार झालेल्या ब्रणावर गुणकारी तसेच कृत्रिम विष व पान्यासारखे घातक पदार्थ शरिचाबाहेर टाकण्यास मदत होते.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

तांदूळक्याची पाने, कोवळे देठ व कोवळी फुले चांगली धुउन घ्यावीत. लसून ठेचून तेलात कच्च्या मिरच्या सोबत फोडणी करावी. नंतर त्यात तांदूळक्याची धूवून पिललेली भाजी घालून व थोडेसे मीठ घालून तव्यात वाफेवर शिजवावी. नुसती मीठाची केलेली भाजीही छान लागते.



लाल माठ

Amaranthus gangeticus L.

लाल माठ हा किंचितसा राजगिन्याप्रमाणे दिसणारा नावाप्रमाणे पूर्ण लालसर रंगाचा असतो. याची पाने व खोडे भाजी बनवण्यासाठी वापरली जातात. बन्याच ठिकाणी याची परस्सबागेत लागवडही केली जाते.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : यामध्ये व्हिटेमिन – A, B, C, लोह, कॅल्शिअम, कार्बोंदके, प्रथिने मुबलक प्रमाणात आढळतात. ही भाजी स्तंभक असून वेदनाहारक आहे. तसेच रक्तवर्धक व यकृताची कार्यक्षमता वाढवणारी आहे.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अ) पानांची भाजी: लाल माठाची पाने आणून धुऊन चिरलन घ्यावी. नंतर कांदा, लसूण, मिरचीची फोडणी देऊन त्यात चिरलेली भाजी घालून वाफेवर शिजवावी.

ब) देठांची/फांदयांची/खोडांची भाजी: माठाच्या फांद्या घेऊन वरील पाने काढून साल सोलून काढावी. नंतर त्याचे बोटभर तुकडे करून कांदा, लसूण, मसाला यांची फोडणी करून त्यात हे तुकडे व मीठ टाकून वाफेवर शिजवावेत. याची रस्सा भाजीही करता येते. मटणाला लागणारा काळा मसाला व वाटण वापरून याची रस्सा भाजी बनवावी.



घोटेल / घोटवेल

Smilax zeylanica (Family: smilacaceae)

घोटवेलीचा काटेरी वेल असतो. कोवळ्या शेंड्यांची भाजी केली जाते. काकडीची पिसोळी घोटवेलीच्या पानामध्ये घालून वाफवतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : त्वचा व सांधेदुखीवर, जीर्ण आमवात, संधीशोधात गुणकारी. स्वेदजनन, पौष्टिक आणि मुत्रजनन, स्नेहन, वातहर, वेदनास्थापन, रक्तशुद्धीकरण गुणधर्माची. जुनाट त्वचारोग, परमा व गंडमाळात उपयोगी.

स्थानिकांनुसार या भाजीमुळे पित्त कमी होते. तसेच यामध्ये व्हिटामिन -A, B, C; ग्लायकोसाइड्स, सॅपोनिन्स, फलावनाइड्स, अल्कलॉइड्स, टॅनिन्स, कॅल्शियम, तांबे, लोह, मँग्रेशिअम, फॉर्स्फोरस, पोर्टेशियम, सोडियम, झिंक ही औषधी तत्त्वेही आढळतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कोवळ्या शेंड्याची किंवा देठांची भाजी: कोवळ्या शेंड्याची किंवा देठांची भाजी केली जाते. देठ आणून चिरुन उमवून घ्यावेत. त्यातील पाणी काढून टाकावे कांदा बारीक कापून तेलात जिरे, लसून, लिंबडा (कढीपत्ता) यांची फोडणी घालून नंतर त्यात हिरवी मिरची घालून चांगले परतवून घेऊन त्यात देठ घालतात.

झाकण ठेऊन वाफेवर भाजी शिजवतात. कोथिंबीर असल्यास बारिक चिरुन वरुन टाकली जाते. यामध्ये खुरासणीची (कान्हाळे) कोऱ्ही टाकली जाते.

काकडीची पिसोळी करून घोटेलच्या पानामध्ये घालून वाफवून घेतात.



टाकळा/तरौटा

Cassia tora (*Family: caesalpiniaceae*)

पावसाळ्यात रस्त्याच्या कडेला, माळ्रानावर, शेतात कडेला टाकळा उगवलेला आपणास पहावयास मिळतो. याच्या बिया तुपात भाजून त्याची पावडर करून औषधी कॉफी बनवली जाते.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : टाकळ्याच्या पानात विरेचन व लाल रंग असतो. बिया व पानामध्ये क्रायझोजेनिक आम्ल (ॲसिड) असल्याने ते त्वचारोगात उपयोगी आहे. पित, हृदयविकार, क्षसनाचे आजार, खोकला यात पानांचा रस मधातून देतात. वरचेवर ही भाजी खाल्ल्याने शरीरातील अतिरीक्त चरबी जाण्यास मदत होते. लहान मुलांच्या पोटातील जंत बाहेर पडण्यासाठी उपयोग होतो.

यामध्ये व्हिटॉमिन C आणि E; कॅल्शियम, लोह, मॅग्नेशिअम, मॅग्नीज, फॉस्फोरस, पोटॉशिअम, सोडियम इ. औषधी घटक आढळतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कोवळी पाने आणून चिरुन उमवून पिळून घ्यावीत. याची पाने न उमवताही भाजी करता येते. कांदा, लसून, जिरे, हिरवी मिरची तेलात परतउन त्यात ही पाने घालावीत. नंतर मीठ, हळद टाकून भाजी परतून घ्यावी.

टाकळा कॉफी:

टाकळ्याच्या बिया साजूक तुपामध्ये भाजून त्याची पावडर करावी. ही पावडर दुधामध्ये थोडीसी उकळून त्याची कॉफी बनवावी.



कांडे चित्रुक

Plumbago zeylanica (Family: Plumbaginaceae)

पांढरट रंगाची तुन्यांमध्ये असणारी फुले या वनस्पतीला येतात. फुलांच्या खालचा हिरवा भाग हा चिकट स्नाव असणारा असतो.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : आयुर्वेदानुसार पाचक, चव वाढवणारे आहे. सूज, गाठी, पोटातील विकार, मुळव्याध, खरुज, गजकर्ण, खोकला, जंत, वात व पित्ताचा नाश करणारे असून त्वचाविकार, यकृताचे विकार, क्षय, कॅन्सर इ. चा नाश करते. नविन संशोधनामध्ये याचे ॲन्टी-ट्युमर, प्रतिजैविक, विषाणूरोधक आणि ब्रुशीनाशक गुण समोर आले आहेत. स्थानिकांनुसार या भाजीमुळे वाताचे प्रमाण कमी होते. स्थानिकांनुसार जुलाब बंद होण्यासाठी ही भाजी अत्यन्त गुणकारी आहे.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कोवळे बोके व पाने आणून उमवून पिळून घ्यावीत. कांदा, लसून, जिरे, हिरवी मिरची तेलात परतऊन त्यात ही पाने घालावीत. नंतर मीठ, हळद टाकून भाजी परतून घ्यावी. याची पाने न उमावताही भाजी करता येते. तव्यामध्ये लसूण, हिरवी मिरची व मीठ घालून त्यात कांडे चित्रूकांची कोवळी पाने घालून भाजी वाफेवर शिजवावी.



रुखाळूळः

Remusatia vivipara (Family: Araceae)

रुखाळूळ ही आपल्या नेहमीच्या अब्लूसारखी दिसणारी वनस्पती झाडावर उगवते. भीमाशंकरमध्ये सध्या रुखाळूळ खूप कमी प्रमाणात आढळते.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिकांनुसार रुखाळूळ कंद मुळव्याधीसाठी गुणकारी आहे. कंद हा मूळव्याधीच्या जागी उगाळून लावतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अब्लूसारखीच पातवड बनवतात याची. तांदूळ किंवा बाजरी भाजून त्याचे रवाळ पिठ दळावे. त्यामध्ये लसून, कच्च्या मिरच्या, ओवा, मिठ घालून थोडेसे पाणी घालून पेस्ट तयार करून रुखाळूळच्या पानांना लावून पातवडासारख्या एकावर एक पाने व पेस्ट लावून पानांच्या वळ्या कराव्यात व त्या वाफवून घ्याव्यात. आवडत असल्यास वाफवून घेतलेल्या वळ्यांच्या छोट्या छोट्या वड्या कापून तेलामध्ये परतून घ्याव्यात. पातवड खवखऊ नये यासाठी जास्त वेळ वाफवावी.



ते-या

ते-या वनस्पती रुखाळू किंवा अळूप्रमाणे दिसते. ही वनस्पती कड्यावर अथवा जमिनीवर आढळते. यांच्या पानांचे रुखाळू किंवा अळूप्रमाणे पातवड (वड्या) बनविले जाते.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिकांनुसार ही भाजी खाल्ल्याने पोटदुखी व पोटाचे विकार कमी होतात. पातवड खवखड नये यासाठी ते जास्त वेळ वाफवावे.



रान अळू

Colocasia species (*family: Araceae*)

याची पाने आकाराने मोठी व थोडीशी गोलाकार असतात. देठ फिकट हिरव्या रंगाचे असते. रान अळू पावसाळ्यात परसबागेमध्ये हमखास लावले जातात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिकांनुसार पोटात गेलेले केसाचे पाणी होते.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अ) पानांचे पातवड: तांदूळ किंवा बाजरी भाजून त्याचे रवाळ पीठ दळावे. त्यामध्ये लसून, कच्च्या मिरच्या, ओवा, मिठ घालून थोडेसे पाणी घालून पेस्ट तयार करून पानांना लावून एकावर एक पाने व पेस्ट लावून पानांच्या वळ्या कराव्यात व त्या वाफवून घ्याव्यात. आवडत असल्यास वाफवून घेतलेल्या वळ्यांच्या छोट्या छोट्या वड्या कापून तेलामध्ये परतून घ्याव्यात. पातवड खवखउ नये यासाठी जास्त वेळ वाफवावी.

ब) पानांची गुरुंगुटा भाजी (घाटभाजी): पालकाची गरण्टा भाजी करतात त्याचप्रमाणे याचीही करतात. आळूची पाने धुवून चिरून घ्यावीत. थोड्या पाण्यामध्ये चांगली मऊ होईपर्यंत उकडावी व चांगली हाटून घ्यावी. शिजताना यामध्ये शेंगदाणे व हरबरा डाळ किंवा मूगडाळ किंवा तूरडाळ घालावी. नंतर आले, लसून व हिरवी मिरचीचे वाटण, जिरे, मोहरीची फोडणी देऊन ही भाजी त्यात घालून ५ मिनिटे भाजी रटरट शिजवावी.

क) देठांची भाजी: देठाची छोटे छोटे तुकडे करून पाण्यामध्ये ऊमऊन पिळून घ्यावे जेणेकरून ते खवखवणार नाहीत. यांनंतर तव्यामध्ये चिरलेला कांदा, लसून, जिरी मोहरी व मसाल्याची फोडणी देवून त्यात हे देठ घालून चांगले परतून घ्यावे.



तोंडुया

Pimpinella Wallichiana (*Family: Apiaceae*)

पावसाळ्यामध्ये जंगलाच्या कडेला किंवा कारवीमध्ये याची रोपे उगवतात. याचे रोपटे ४०-७५ सेमी उंच असते व याला ऑक्टोबर नोव्हेंबर महिन्यामध्ये कोर्थींबीर सारखी पण आकाराने खूप छोटी फुले गुच्छांमध्ये येतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिकांच्या म्हणण्यानुसार या भाजीमुळे पोटात गेलेले केसाचे पाणी होते व पोट साफ होण्यास मदत होते. पोटांच्या विकारावर ही भाजी गुणकारी आहे

भाजी बनवण्याची पद्धत:

तोंड्याची कोवळी पाने घेऊन, उपवून पिळून घ्यावीत. पिळल्यामुळे त्याचा तुरटपणा कमी होतो. त्यानंतर बारीक चिरलेला कांदा, लसून, हिरवी मिरची यांची फोडणी करून त्यात मीठ, हळद घालून भाजी वाफेवर शिजवावी.



आवळ/अहळीव

Meyna laxifolia (Family: Rubiaceae)

आवळ हे एक मोठे झुडूप आहे कि ज्याला मार्च ते जून दरम्यान लिंबाच्या आकाराची फळे लागतात. ही फळे पिकल्यावर चिकूप्रमाणे दिसतात. यांच्या गोड चवीमुळे स्थानिक लोक ही फळे खूप आवडीने खातात. यांच्या कच्च्या फळांची भाजी केली जाते. या झाडाला मोठे काटे असतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : क जिवनसत्व, कॅल्षियम, लोह, मॅग्निशियम, मॅग्नानिज, फॉस्फरस, पोटॅशियम, झिंक इत्यादि औषधी गुणधर्म आहेत यामध्ये.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कच्ची फळे आणून चिरुन उमडून घ्यावीत. त्यातले पाणी काढून टाकावे. कांदा, लसून, जिरे, मोहरी, कढीपत्त्याची फोडणी करून त्यात हळद, मीठ, खुरासणीची कोंड आणि आवळच्या उमवलेल्या फोडी टाकून चांगले परतून घ्यावे. कच्ची फळे ही वाळवूनही ठेवली जातात.



चिचार्डी

Solanum anguivi (*Family: Solanaceae*)

वांग्याच्या झाडाप्रमाणे दिसणारे चिचार्डीचे झाड निम सदाहरित आणि दमट व शुष्क पानगळीच्या जन्गलामधील मोकळ्या जागी आपणास पहायला मिळते. जुलै ते फेब्रुवारी दरम्यान येणारी फळे अगदी आपल्या वांग्यासरखीच असतात पण अगदी लहान. याच्या फळांची भाजी करतात अऱ्ण्टी ऑक्सिडेंट, कॅन्सरसारखे आजार दूर ठेवते असा समज आहे. तसेच स्थानिकांमध्ये पित्तनाशक व तोंडाला चव देणारी म्हणून ही भाजी ओळखली जाते. यामध्ये व्हिट्टमिन- A, B, C, गॅलिक एसिड, क्लोरोजनिक एसिड, कॅफेइक एसिड, कॅल्शिअम, तांबे, लोह, मँगेशिअम, मँगैनीज, फॉस्फोरस, पोटेशिअम, सोडियम, सल्फर, झिंक इ. औषधी गुणधर्म आहेत.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कच्ची फळे आणून त्यांची देठे काढून घ्यावीत. चिचार्डी खूप कडू असलेने कडवटपणा कमी करण्यासाठी ही फळे ठेचून २ वेळा पाण्याने धुवून घ्यावीत

किंवा पाण्यात उमवून (उकळवून) पिळून त्याचे पाणी टाकून घ्यावे. चिरलेला कांदा, लसून, जिरे, मोहरी, कढिपत्ता, मसाला, मिठ यांची फोडणी करून त्यात चिचार्डी घालून तव्यावर चांगले परतून घ्यावे.



घायपात

Agave americana (Family: Agavaceae)

घायपात ही वनस्पती जास्तकरुन जंगलाच्या किंवा शेताच्या कडेला कुंपणासाठी लावलेली असते. पूर्वी याच्या पानांचे छोटे छोटे दोरे काढून भाजीच्या जुऱ्या बांधण्यासाठी वापर व्हायचा.

स्थानिकांच्या मते घायपात सांधेदुखीवर गुणकारी आहे.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

घायपाताच्या फुलांची भाजी: घायपाताची फुले आणून निसून उमवून पिळून घ्यावीत. त्यात बारिक चिरलेला कांदा, लसून, जिरे, मोहरी यांची फोडणी देवून कांदा चांगला परतून घ्यावा. त्यात पिळलेली फुले घालून मसाला व मिठ घालून चांगले परतून घ्यावे

घायपाताच्या कोवळ्या बांबूची भाजी: घायपाताच्या फुलांचे कोवळे बांबू आणून त्याचे बारीक तुकडे करून चीरून घ्यावे. त्यानंतर त्याला २-३ वेळा पाण्याने धुवून घ्यावे. धुतलेले तुकडे पाण्यामध्ये उमवून पिळून घ्यावेत. चिरलेला कांदा, लसून, जिरे, मोहरी, कढिपत्ता, मसाला, मिठ यांची फोडणी करून त्यात पिळलेली घायपाताच्या बांबूची भाजी घालून चांगले परतून घ्यावे.



हाळूंदा

Vigna species

ही एक २ मीटर पर्यंत वाढणारी वेलवर्गीय वनस्पती आहे की जी भारतामध्ये लाल माती असणाऱ्या ठिकाणांमध्ये उगवते. याचा कंद कच्चा सोलून खातात किंवा उकडून त्याची भाजीही करतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिकांनुसार हाळूंद्यामुळे अन्न पचनास मदत होऊन भूक वाढण्यास मदत होते. हे एक उत्तम प्रकारचे टॉनिक आहे. कंदाच्या काढ्यामुळे मुतखडा पाडण्यास मदत होते.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

हाळूंद्याचा कंद बटाट्यासारखा उकडून घ्यावा. बटाट्याप्रमाणे याची सुकी किंवा रस्सा भाजी करतात. रस्सा भाजीमध्ये सुकट, वाकट किंवा बोंबील टाकल्यास भाजी छान लागते.



तांबोळी कंद

Dioscorea species (Family: *Dioscoreaceae*)

विरळ जंगलात किंवा दाट जंगलाच्या कडेला तांबोळीचे वेल आढळतात. सप्टेंबर महिन्यात याचे कंद काढून आणले जातात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिकांनुसार तांबोळीचे कंद शक्तिवर्धक आहेत.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

याचे कंद मिठाच्या पाण्यामध्ये शिजवतात. हे कंद थोडेसे चिकट लागतात. याचे कंद कच्चही सोलून खाल्ले जातात.



करवंद

Carrisa congesta (family: *Apocynaceae*)



जंगलाच्या कडेला, विरळ जंगलामध्ये व माळावर करवंदाच्या काटेरी जाळ्या आपणास पाहावयास मिळतात. उन्हाळ्यामध्ये करवंदाची पिकलेली फळे लोक आवडीने खातात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : पचन संस्थेची कार्यक्षमता वाढते. यामध्ये व्हिट्टमिन A; एस्कॉर्बिक एसिड, युरोसलिक एसिड, करिसिक एसिड, अल्कलोइड्स, फलॅन्होनॉइड्स, कॅल्शिअम, फॉर्फोरस इ. औषधी व पोषक तत्वे आहेत.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कच्च्या करवंदाची चटणी: करवंदाच्या कच्ची फळे, शेंगदाणे, हिरवी मिरची, लसूण, मीठ पाट्यावर वाटून घ्यावे. हिरवी मिरची नसल्यास मिरची पावडरही वापरू शकता. याची पिकलेली फळे लोक खूप आवडीने खातात. शहरामध्ये पिकलेल्या करवंदाना डोंगराची काळी मैना ही म्हणतात.



भारंगी

Clerodendrum ceretum (*family: verbenaceae*)

शेताच्या बांधावर, खुरट्या जंगलात व डोंगर उतारावर भारंगीची झुऱ्हुपे आपणास पहावयास मिळतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : पानांची भाजी दमा होऊ नये म्हणून, सर्दी, खोकला, ताप, कफ घटू होणे, पोट साफ न होणे, पोट जड होणे, तोंडाला चव नसणे, यावर गुणकारी आहे. पोटातील जंतांसाठी भारंगीची पाने उकळून त्याचे पाणी पितात. दम्यावर भारंग मूळ, बेहडा व आडूळशाची पाने यांचा काढा देतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

पानांची भाजी: भारंगीची कोवळी पाने आणून चिरुन उमवून पिळून घ्यावीत. नंतर चिरलेला कांदा, लसून थोड्याशा जास्त तेलात परतून घ्यावा. त्यात कापलेल्या कच्च्या मिरच्या घालून पिळून घेतलेली भारंगीची पाने त्यात घालून वाफेवर शिजवावी. चविपुरते मिठ घालावे.

फुलांची भाजी: फुले व कब्ब्या पाण्यात थोड्याशा उमवून पिळून घ्यावे. नंतर चिरलेला कांदा, लसून तेलात परतून घ्यावा. त्यात कापलेल्या कच्च्या मिरच्या घालून पिळून घेतलेली फुल त्यात घालून वाफेवर शिजवावी. चविपुरते मिठ घालावे.



चिलू

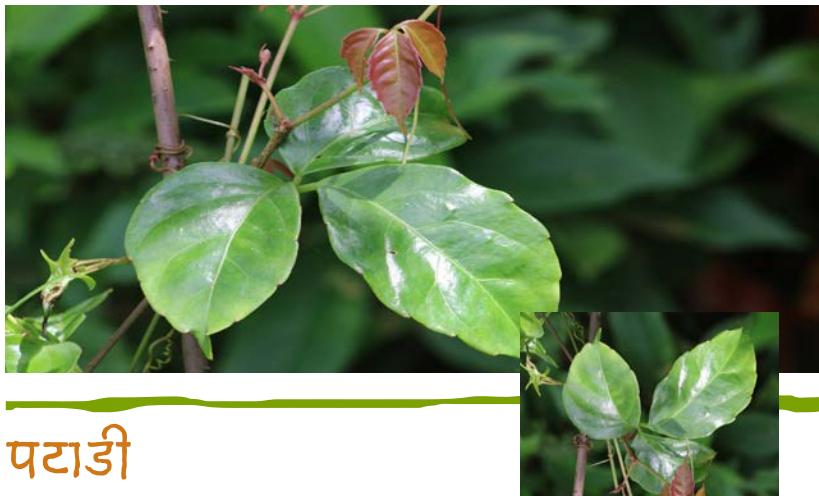
Chenopodium species (*family: Amaranthaceae*)

भाताच्या खाचरामध्ये भात काढणी झाल्यावर ही भाजी तण म्हणून उगवते.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

चिलूची सुकी भाजी: चिलू निसून धुवून घ्यावी. तव्यामध्ये लसून, जिरी, मोहरी, कच्च्या मिरचीची फोडणी करून त्यात धुतलेली भाजी घालून वाफेवर चांगले परतून घ्यावे.

गुरुंटा भाजी (घाटभाजी): पालकाची गरगटा भाजी करतात त्याचप्रमाणे याचीही करतात. चिलू धुवून थोड्या पाण्यामध्ये चांगली मजु होईपर्यंत शिजवावी व चांगली हाटून घ्यावी. असल्यास चिलूच्या भाजीबरोबर हुलगा शिजवून ते मिश्रण तांब्याने किंवा पळीने हातून घ्यावे. नंतर आले, लसून व हिरवी मिरचीचे वाटण, जिरे, मोहरीची फोडणी देऊन ही भाजी त्यात घालून ५ मिनिटे रटरट शिजवावी.



पटाडी

वेलवर्गीय वनस्पती. लालसर कोवळ्या पानांची भाजी बनवतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिकांनुसार याने पोटाचे विकार कमी होतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कोवळी पाने व शडे आणून चिरुन घ्यावेत. नंतर चिरलेला कांदा, लसून, जिरे मोहरी फोडणी करून परतून घ्या. नंतर मसाला, हळद, मीठ घालून त्यात पाने घालून थोडेसे पाणी ओतून भाजी मजू शिजऊन हाटून घ्यावी.



मासुर्डी

Alternanthera species

मासूरडी ही एक छोटेशी वनस्पती उघड्या जागी, शेताच्या बांधावर उगवते. ही वनस्पती खूप विरळ आढळते. थोडी थोडी चिमु काट्याप्रमाणे दिसणाऱ्या या वनस्पतीच्या पानाच्या बेचक्यामध्ये चिमु काट्याप्रमाणे दिसणारी फुले येतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

मासूरडी चे कोवळे शेंडे, खोडे व पाने घेऊन धुवून घ्यावे. मेथीच्या भाजीप्रमाणे याची भाजी करावी.



कोंभळ

Gnetum ula

दाट जंगलामध्ये कोंभळ चे उंच व मोठमोठे वेल आढळतात. मधम आकाराच्या वृक्षाप्रमाणे याचे खोड मोठे असते परंतु इतर वृक्षांच्या आधाराने हा वेल वाढतो.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिकांनुसार कोंभळ पित्तासाठी उपयुक्त आहे.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कोंभाळाच्या बिया तव्यावर भाजून या बियांवर असणारी बारीक काट्यांची लव दगडाने खरडून काढावी. या फिकट पिवळ्या रंगाच्या दिसणाऱ्या बिया भाजून खाल्ल्या जातात.



पांढरा कुडा

Holarrhena pubscens (Family Apocynaceae)

विरळ जंगल, माळावर व स्थालांतरीत शेती केलेल्या ठिकाणी कुडा वनस्पती आपणास पहावयास मिळते. हा एक छोटासा वृक्ष आहे. याला पांढऱ्या रंगाची फुले गुच्छांमध्ये येतात. मुळव्याध, त्वचाविकार, रक्ताची आव पडणे, जुलाब, मधुमेह, हुदयरोग, व सर्व प्रकारचे ताप यावर गुणकारी.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिकांनुसार कुड्याच्या सालीचा उपयोग मुतखडा आजारावर केला जातो. फुलांची भाजी पित्त कमी होण्यासाठी व मुतखड्यावरही केला जातो.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

- अ) फुलांची भाजी: फुले पाण्यामध्ये उमवून घ्यावीत व पिळावी. बारीक चिरलेला कांदा, लसून जिरे यांची फोडणी करून त्यात उमवून पिळलेली फुले, हळद, मीठ, मसाला टाकून भाजी चांगली परतून घ्यावी.
- ब) शेंगाची भाजी: कुड्याच्या कोवळ्या शेंगाचे बारीक तुकडे करून गवारीच्या शेंगांप्रमाणे मसाला, लसून वापरून भाजी बनवली जाते.



फणस

Artocarpus heterophyllus (Family Moraceae)

घराजवळ व जंगलामध्ये फणसाचे मोठमोठाले वृक्ष आढळतात. जन्नालातील रान फणस हे आकाराने छोटे असतात. या दोन्ही प्रकारच्या फणसाच्या कोवळ्या फळांची भाजी केली जाते.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : अ व क जीवनसत्वे, थायमिन, पोटेशियम, लोह व कॅल्शियम मुबलक प्रमाणात. रोगप्रतिकारक शक्ति वाढते. रक्तदाब व हृदयरोग नियंत्रणात राहतात. बियांमध्ये प्रथिने व खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अ) कोवळ्या फणसाची भाजी : कोवळा फणस घेवून त्याचे चार भाग केले जातात किंवा मोठे मोठे तुकडे करून मिठाच्या पाण्यात उकडून घेतात. थंड झाल्यावर फणसाच्या वरील काटेरी आवरण खरडून काढले जाते. आतील गर व बीया सुट्या करून घेतल्या जातात. चिरलेला कांदा, लसून, जिरी-मोहरी, कढीपत्ता यांची फोडणी करून त्यात खुरासणीची कोंड, कांदा मसाला व फणस घालून चांगले परतून घ्यावे.

ब) फणस बी भाजी: फणसाच्या बिया मिठाच्या पाण्यात उकडून घ्याव्यात. नंतर बिया फोडून घ्याव्यात व चिरलेला कांदा, लसून, जिरी-मोहरी, कढीपत्ता यांची फोडणी करून त्यात खुरासणीची कोंड, कांदा मसाला व फणस बी घालून चांगले परतून घ्यावे.



शेवाळी

Amorphophallus commutatus (Family: Araceae)

पावसाळ्याच्या सुरुवातीला जमिनीतून शेवाळीचा जाडसर कोंब बाहेर पडतो त्याची भाजी करतात. कोंबाचा खूप उग्र वास येतो. शेवाळीचे कोंब चिरुन वाळवूनही ठेवतात. शेवाळी जास्त करून कारवीच्या रानात, कड्याच्या कडेला आढळतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिकांनुसार पोटाच्या विकारावर व पित्तावर ही भाजी गुणकारी आहे.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अ) शेवाळी शिजवलेल्या पाण्याची भाजी: शेवाळी न चिरताच पातेल्यात पाणी घालून १५–२० मिनिटे शिजत घालावे. थंड झाल्यावर पाण्यातून शेवाळी बाहेर काढण्याआधी त्यातील पाणी पातेल्यातच निरपून घ्यावे व शेवाळी वाळत टाकावी. नंतर कांदा, खोबरे भाजून त्यात कोथिंबीर, आले, लसूण यांचे वाटण वाटावे. तांदूळ भाजून भरडून घ्यावे. हे सर्व वाटण तेलामध्ये चांगले तेल सुटेपर्यंत परतून घावे मग त्यात शेवाळी शिजवलेले पाणी घालावे व एक उकळी येईपर्यंत शिजवावे.

ब) वाळवलेल्या शेवाळीची भाजी: वाळवलेली शेवाळी चिरुन थोडीशा गरम पाण्यामध्ये थोडावेळ भिजत घालावी. बारीक चिरलेला कांदा, लसूण, लिम्बडा, जिरी मोहरीची फोडणी करून त्यात हळद, मीठ, मसाला टाकून त्यात भाजी घालून वाफेवर चांगली परतावी.



कौला

Smethia purpura hook (*Family: Fabaceae*)

उघड्या जागेमध्ये किंवा शेताच्या बांधावर निळी फुले येणारी व हरबच्याच्या पानांप्रमाणे दिसण्याच्या या वनस्पतींच्या पानांची हरबच्याच्या भाजीप्रमाणे भाजी बनवतात.

औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिकांनुसार पोटाच्या विकारावर ही भाजी गुणकारी आहे.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

कौल्याची पाने ओरबाडून किंवा खुडून घ्यावीत. लसून व कच्च्या मिरच्या तेलात चांगले परतून घ्यावे. धुतलेली पाने यात घालून हळ्ड, मीठ घालून वाफेवर ही भाजी शिजवावी.



मोठे सत्र/मोठे अळिंब

ही अळिंब आकाराने मोठी असते. पावसाळ्याच्या सुरुवातीला जून-जुलै महिन्यात माळ्रानावर, रस्त्याच्या कडेला, शेताच्या बांधावर उगवते.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अळिंब चे तुकडे करून त्यावर मीठ मसाला टाकून धरणाच्या पानात बांधून चुलीच्या आरात टाकून भाजून खातात.

अ) अळिंबची सुकी भाजी: अळिंबचे तुकडे करून त्यात बारीक चिरलेला कांदा, लसूणची फोडणी करून त्यात हळ्ड, काळा मसाला, मीठ टाकून चांगले परतून घ्यावे.

ब) अळिंबीची रस्सा भाजी: कांदा, खोबरे भाजून त्यात कोथिंबीर, आले, लसूण यांचे वाटण वाटावे. तांदूळ भाजून भरडून घ्यावे. हे सर्व वाटण तेलामध्ये चांगले तेल सुटेपर्यंत परतून घावे मग त्यात अळिंबचे तुकडे घालून थोडे परतून घ्यावे व त्यात गरम पाणी घालून रस्सा बनवावा. हा रस्सा अळिंब शिजेपर्यंत उकळवावा.



उद्ळा

ही कड्याला आढळणारी वनस्पती आहे. हिंवी पाने मोठ्या आकाराची असतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

याची मुळी कांदासारखी कच्ची सोलून खाली जाते किंवा मिठाच्या पाण्यात उकडून खाली जाते.



सीती अळिंब

शक्यतो दाट जंगलामध्ये जमिनीवर हे पांढरे शुभ्र दिसणारे छोटे छोटे अळिंब आपणास पाहावयास मिळतात. अळिंब चे तुकडे करून त्यावर मीठ मसाला टाकून धरणाच्या पानात बांधून चुलीच्या आरात टाकून भाजून खातात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अळिंबची सुकी भाजी: अळिंबचे तुकडे करून त्यात बारीक चिरलेला कांदा, लसूणची फोडणी करून त्यात हळ्ड, काळा मसाला, मीठ टाकून चांगले परतून घ्यावे.

अळिंबीची रस्सा भाजी: कांदा, खोबरे भाजून त्यात कोथिंबीर, आले, लसूण यांचे वाटण वाटावे. तांदूळ भाजून भरडून घ्यावे. हे सर्व वाटण तेलामध्ये चांगले तेल सुटेपर्यंत परतून घावे मग त्यात अळिंबचे तुकडे घालून थोडे परतून घ्यावे व त्यात गरम पाणी घालून रस्सा बनवावा. हा रस्सा अळिंब शिजेपर्यंत उकळवावा.



बामणी अळीब

वारुळाच्या कडेला येटी अळींब पेक्षा थोड्या मोठ्या आकाराचे पांढर्या शुभ्र रंगाचे बामणी अळींब उगवते. यांच्या पांढर्या शुभ्र रंगामुळे याला बामणी (ब्राह्मणी) अळींब म्हणतात. ब्राम्हणाच्या धोतराप्रमाणे पांढरा शुभ्र रंग असल्यामुळे यास बामणी अळींब म्हणतात. अळिंब चे तुकडे करून त्यावर मीठ मसाला टाकून धरणाच्या पानात बांधून चुलीच्या आरात टाकून भाजून खातात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अळिंबची सुकी भाजी: अळिंबचे तुकडे करून त्यात बारीक विरलेला कांदा, लसूणची फोडणी करून त्यात हळ्ड, काळा मसाला, मीठ टाकून चांगले परतून घ्यावे.

अळिंबीची रस्सा भाजी: कांदा, खोबरे भाजून त्यात कोथिंबीर, आले, लसूण यांचे वाटण वाटावे. तांदूळ भाजून भरडून घ्यावे. हे सर्व वाटण तेलामध्ये चांगले तेल सुटेपर्यंत परतून घावे मग त्यात अळिंबचे तुकडे घालून थोडे परतून घ्यावे व त्यात गरम पाणी घालून रस्सा बनवावा. हा रस्सा अळिंब शिजेपर्यंत उकळवावा.



धरन कंद Adelocaryum species

माळावर किंवा वीरळ जंगलामध्ये झाडा झुऱ्हपांच्या बुंध्यांलगत धरनाचे कंद उगवतात. यांच्या तूर्यांमध्ये येणारी फळे जनावरांच्या अंगावर व माणसाच्या कपड्यांना चिकटतात.

स्थानिकांच्या मते याचा कंद कामशक्ती वाढविण्यावर उपयोगी आहे.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

याचे कंद कचे किंवा उकडून खातात.

येटी अळीब

जुलै-ऑगस्ट महिन्यामध्ये वारुळावर झुपकयांमध्ये हे अळीब उगवतात. याचा दांडा वारुळामध्ये खूप खोलवर असतो. अळिंब चे तुकडे करून त्यावर मीठ मसाला टाकून धरणाच्या पानात बांधून चुलीच्या आरात टाकून भाजून खातात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अळिंबची सुकी भाजी: अळिंबचे तुकडे करून त्यात बारीक चिरलेला कांदा, लसूणची फोडणी करून त्यात हळद, काळा मसाला, मीठ टाकून चांगले परतून घ्यावे.

अळिंबीची रस्सा भाजी: कांदा, खोबरे भाजून त्यात कोथिंबीर, आले, लसूण यांचे वाटण वाटावे. तांदूळ भाजून भरून घ्यावे. हे सर्व वाटण तेलामध्ये चांगले तेल सुटेपर्यंत परतून घावे मग त्यात अळिंबचे तुकडे घालून थोडे परतून घ्यावे व त्यात गरम पाणी घालून रस्सा बनवावा. हा रस्सा अळिंब शिंजेपर्यंत उकळवावा.



कोकम

Garcinia indica (Family: Clusiaceae)

कोकम सरबतामुळे बन्याच लोकांनी कोकम फळाबद्दल व त्यात असणाऱ्या औषधी गुणधर्माबद्दल ऐकले असेल. निमसदाहरित जंगलामध्ये कोकमचे मध्यम आकाराचे झाड आपणास पाहावयास मिळते.

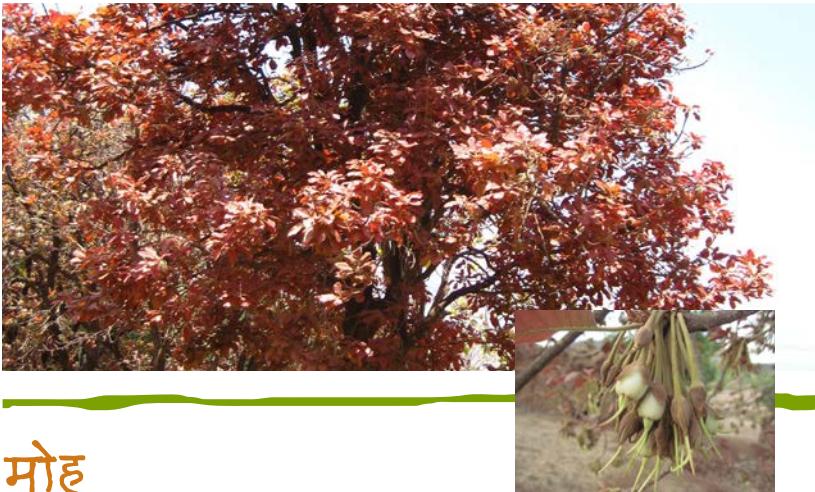
औषधी व पौष्टिक गुणधर्म : स्थानिक लोकांच्या मते कोकम मुळे पित्ताचा व उष्णतेचा त्रास कमी होतो. यामध्ये व्हिटामिन B व C; सायट्रीक एसिड, मॅलीक एसिड, हायड्रो एसिड; गार्सीनल मॅँग्नीज, मँग्रेशियम आणि पोटेंशियम असते.

भाजी बनवण्याची पद्धत

अ) कोकमच्या पाणांची कढी: कोकमची पाने आणून स्वच्छ धुवून पाण्यामध्ये १०-१५ मिनिटे उकळून घ्यावीत. थंड झाल्यावर उकळलेल्या पाण्यातच पाने चांगली कुस्करून घ्यावेत. पाने चांगली पिळून घेऊन फेकून घ्यावीत. त्यांनंतर लसून, जिरी मोहरी, हळद यांची कोकमच्या पाण्याला फोडणी घ्यावी. कढीला थोडा घटूपणा येण्यासाठी रोम करून कढीला लावावे. रोम म्हणजे तांदूळ भाजून भरडून घेणे.

ब) कोकमच्या फळांची कढी: कोकमची कच्ची किंवा पिकलेली फळे आणून स्वच्छ धुवून पाण्यामध्ये चांगली मुळ होईपर्यंत उकळून घ्यावीत. थंड झाल्यावर उकळलेल्या पाण्यातच फळे चांगली कुस्करून घ्यावीत. फळातील बिया काढून टाकाव्यात. या पाण्याची वरीलप्रमाणे कढी करावी.

याची पिकलेली फळे मीठ लावून उन्हात वाळवून ठेवतात.



मोहू

Madhuka Longifolia (family: Sapotaceae)

पानगळतीच्या जंगलामध्ये, शेताच्या बांधावर व घराच्या आजूबाजूला सापडणारा हा वृक्ष आदिवासिंचा कल्पवृक्ष म्हणून ओळखला जातो. याची फुले व फळे आहारामध्ये वापरली जातात. पूर्वी याच्या बियांचे तेल गाळून आणून जेवणामध्ये वापरले जायचे.

यामध्ये व्हिटामिन C, थीयामीन (B1), रिबोफ्लॅविन (B2), नियासिन (B3), फॉलीक ऐसिड, बेटाईन, पालमिटिक ऐसिड, स्टिअरिक ऐसिड, ओलोईक, लिनोलिइक ऐसिड आणि टॅनिन्स हे घटक आढळतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

अ) मोहाच्या फुलांची खीर: मोहाची फुले गोड असल्याने लोक खूप आवडीने खातात. तांदळाच्या व दुधाच्या खिरीमध्ये गोडवा आणण्यासाठी गूळ व साखरेएवजी मोहाची फुले वापरतात.

विदर्भात तर मोहाच्या फुलांच्या पूरण पोळ्याही बनवतात.

ब) मोहाच्या दोड्यांची भाजी: मोहांच्या कोवळे दोडे कापून त्यातील बिया काढून टाकाव्यात. त्याचे तुकडे करून उमवून घेऊन पिळून घ्यावेत. कांदा, मिरची, लिंबडा, जिरीची तेलात फोडणी देऊन त्यात दोडे व चवीपुरते मीठ टाकून चांगले परतून घ्यावे. मोहाचे दोडे चिरून उन्हात वाळवून ठेवावे. हंगाम नसताना हे वाळवलेले दोडे गरम पाण्यात भिजवून वरीलप्रमाणे करावेत.



कोकेरी

Sterculia guttata (*Family: Malvaceae*)

कोकेरी हा निमसदाहरित व दमट पानगळीच्या जंगलात आढळणारा वृक्ष आहे. जानेवारी ते जून दरम्यान येणाऱ्या लाल रंगाच्या फळांमधील बिया माकडे व इतर वन्य प्राणी आवडीने खातात. यामध्ये व्हिटेमिन A, B, C: अमिनो एसिड, कॅल्शिअम, तांबे, लोह, मॅग्नेशिअम, मॅर्गीनीज, पोटॉशिअम, सोडियम, सल्फर, झिंक इ. औषधी गुणधर्म अढळतात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

यातील बिया भाजून खाल्ल्या जातात.



तोरणं

Ziziphus rugosa (Family: Rhamnaceae)

हे एक वेलाप्रमाणे इतर झाडा-झुडूपांचा आधार घेणारे व बोराच्या झाडाप्रमाणे काटे व पाने असणारे झुडूप भीमाशंकरच्या विरळ जंगलामध्ये पाहावयास मिळते.

यामध्ये व्हिटॅमिन- B, C, बेतुलीनीक ऑसिड, सायट्रीक ऑसिड, कॅरोटीन फलॉवनाईड, टॅनिन्स, कॅल्शिअम, तांबे, लोह, मॅग्नेशिअम, मँगॉनीज, फॉसफरस, पोटॉशिअम, सल्फर, झिंक इ. औषधी तत्वे आहेत.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

तोरणांची पिकलेली पांढरट गुलाबी फळे लोक खूप आवडीने खातात. यांच्या बोराच्या बियांप्रमाणे दिसणाऱ्या बिया तव्यावर भाजून त्या दगडाने किंवा तांब्याने खरडून त्याचे वरचे आवरण काढले जाते आणि आतील बिया (डाळ) जात्यावर भरडून त्याचे पिठ केले जाते. या पिठाचे आपल्या नेहमीच्या बेसनप्रमाणे कांदा, लसूण, कच्ची मिरची वापरून बेसन बनवले जाते.



लोतीची/लुतीची भाजी

Amorphophallus commutatus

लोती ही ३ ते ३.५ फुटापर्यंत वाढणारी व सुरणप्रमाणे दिसणारी वनस्पती पावसाळ्यात जून जुलै महिन्यात उगवते. ही वनस्पती छोटी असतानाच खुडून आणून त्याची भाजी केली जाते. याच्या खोडावर छोटे छोटे चड्ये असतात. ही भाजी खूप खवखवते म्हणून यामध्ये बोन्डाच्याची पाने घातली जातात.

भाजी बनवण्याची पद्धत:

लुतीची भाजी आणून चिरून घ्यावी व उमवावी. उमविलेली भाजी पिळून वाळवावी. वाळलेली भाजी करताना टी थोडावेळ पाण्यात भिजउन ठेवावी. नंतर ही भाजी पिळून घ्यावी व कांदा, लसूण, जिरी-मोहरी, हळद, मसाले, मीठ यांची फोडणी करून त्यात ही भाजी घालून चांगले परतून भाजी शिजवावी.

ताजी भाजी करायची असेल तर भाजी चरून उमऊन घ्यावी. कांदा, लसूण, जिरी-मोहरी, हळद, मसाले, मीठ यांची फोडणी करून त्यात ही भाजी घालून चांगले परतून भाजी शिजवावी. भाजीमध्ये बोन्डाच्याची पाने घालावी म्हणजे भाजी खवखवत नाही.

संदर्भः

- १) औषधी रानभाज्या – डॉ. मधुकर बाचूळकर, डॉ. अशोक वाली, सौ. राणिता चौगुले (२०१८)
- २) बखर रानभाज्यांची – नीलिमा जोरवार (२०१८)
- ३) Forest Foods of Northern Region of Western Ghats- Mandar N. Datar,-nuradha S. Upadhye (2016)
- ४) Food and Nutrition from Forest: Relationships with Forest Ecological Status and Management System- Dr.Debal Deb (2017)
- ५) Forests and Food Addressing Hunger and Nutrition Across Sustainable Landscapes- EDITED BY BHASKAR VIRA, CHRISTOPH WILDBURGER AND STEPHANIE MANSOURIAN (2015)
- ६) RESEARCH ARTICLE- MEDICINAL PROPERTIES OF WILD LEAFY VEGETABLES AVAILABLE IN MAHARASHTRA STATE IN RAINY SEASON- Atram Seema (2015)

संकलकांचा श्रीडक्यात परिचय:



प्रदीप चव्हाण, कल्पवृक्ष, संस्थेचे सदस्य असून गेली १६ वर्षे आदिवासी आणि जंगल यांच्या सह-संबंधावर ते काम करीत आहेत. सध्या भीमाशंकर अभ्यारण्य व त्याच्या आजूबाजूच्या काही आदिवासी गावामध्ये जैवविविधता संवर्धन आणि स्थानिक उपजीविका, मधमाशी संवर्धन, स्थानिक शेती जैवविधता संवर्धन, कायदेविषयक जाणीव जागृती आदी मुद्यांवर काम करीत आहेत.

सुभाष डोळस हे कल्पवृक्ष संस्थेचे सदस्य असून भीमाशंकर मधील येळवळी गावाचे रहिवासी आहेत. प्रदीप चव्हाण सोबत ते भीमाशंकर जैवविविधता संवर्धन आणि स्थानिक उपजीविका, मधमाशी संवर्धन, स्थानिक शेती जैवविधता संवर्धन, कायदेविषयक जाणीव जागृती आदी मुद्यांवर काम करीत आहेत.

