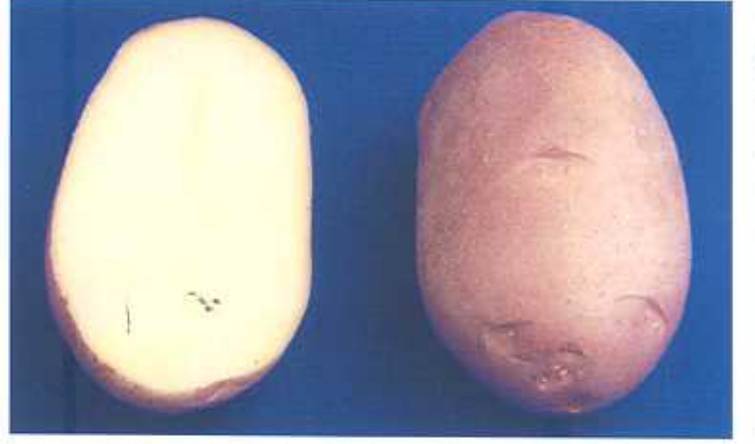



आओ
जाने
क्या है-



 आलू

केन्द्रीय आलू अनुसंधान संस्थान
(भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद्)
शिमला-171 001, हि.प्र.

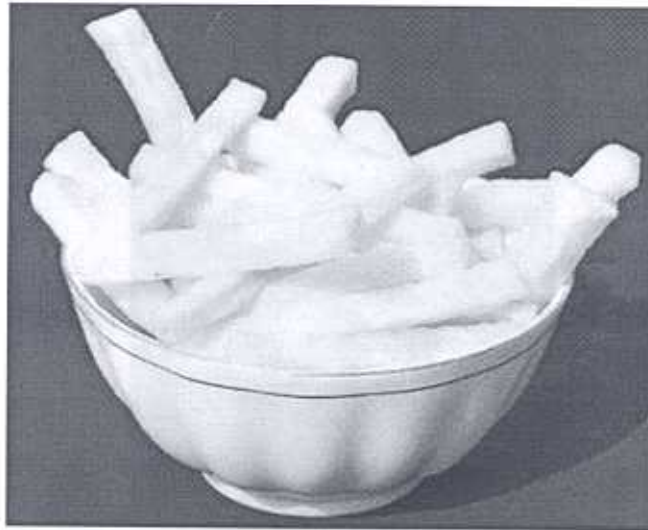
आओ जाने क्या है - आलू

संकलन एवं प्रस्तुति - प्रवीन चांदला

बच्चों, मम्मी के हाथ का बना आलू का पराठा, चाट वाले की गरमा-गरम टिक्की व समोसे का नाम सुनकर किसी के भी मुंह में पानी आना स्वाभाविक है। यही नहीं आलू के बने चिप्स, फ्रेंच-फ्राई व भुजिया जैसे उत्पाद भी बहुत स्वादिष्ट होते हैं। आलू है ही ऐसा मजेदार कि दुनियां भर में इसका उपयोग अलग-अलग तरीके से विभिन्न रूपों में किया जाता है। भोजन में आलू की इसी महत्ता को देखते हुए संयुक्त राष्ट्र संघ ने वर्ष 2008 को 'अन्तर्राष्ट्रीय आलू वर्ष' घोषित किया। आइए! हम इस मजेदार व स्वादिष्ट आलू से आपका परिचय करवाते हैं।

रोचक है आलू का इतिहास

आलू हर भारतीय परिवार की रसोई की शान है, लेकिन आपको यह सुनकर आश्चर्य होगा कि सब्जियों का राजा कहलाने वाले इस आलू का जन्म हमारे देश में नहीं हुआ है। ऐसा माना जाता है कि अब से लगभग 8000 वर्ष पूर्व दक्षिण अमेरीका की एण्डीज़ की पहाड़ियों पर इसका उद्गम हुआ। वहां की कंप-कंपाने वाली ठण्ड में गरीब वर्ग के लोग जिन्हें क्यूचुआ कहा जाता था, छोटे-छोटे आकार के कड़वे आलुओं (कॉसे) को सुखाकर चूनो नामक उत्पाद बनाकर खाते थे। 15वीं शताब्दी में फ्रांसिस्को पिज़ारो के नेतृत्व में स्पेन ने सोने के लालच में एण्डीज़ की पहाड़ियों पर हमला कर विजय प्राप्त की। वहां उन्हें सोने के साथ-साथ मिट्टी में दबे आलू भी मिले। पहले तो उन्हें इसके बारे में पता ही नहीं चला लेकिन बाद में इस बात का एहसास हुआ कि यही वह भोजन है जो मनुष्य का पेट भरने में पूर्णतः सक्षम है। इस प्रकार 15वीं शताब्दी तक आलू एण्डीज़ की पहाड़ियों तक सीमित रहा। 16वीं शताब्दी में स्पेन वासी इसे यूरोप ले गए और उसके बाद ही समशीतोष्ण फसल के रूप में इसका विकास हुआ तथा विश्व के विभिन्न देशों में इसकी खेती होने लगी।



भारत में आलू कैसे आया

कहते हैं कि भारत में आलू 17वीं शतब्दी के आरम्भ में ब्रिटिश धर्म प्रचारक या पुर्तगाल व्यापारी लाए। लेकिन इसके कोई पुख्ता प्रमाण नहीं हैं। हां, इतना जरूर है कि भारत में इसकी खेती की शुरुआत कुमाऊं व शिमला की पहाड़ियों पर अंग्रेजों ने की और 1935 से हमारे देश में आलू पर शोध कार्य की शुरुआत हुई। इसके लिए शिमला में आलू प्रजनन केन्द्र के साथ-साथ भोवाली (उत्तरांचल) व कुफरी (हिमाचल प्रदेश) में बीज उत्पादन फार्म स्थापित किए गए। इसके बाद वर्ष 1945 में भारत सरकार के तत्कालिक कृषि सलाहकार 'सर स्टीवर्ड' के मार्गदर्शन में केन्द्रीय आलू अनुसंधान संस्थान (सी.पी.आर.आई.) की स्थापना की योजना तैयार की गई।

व्यवस्थित अनुसंधान का शुभारम्भ

वर्ष 1949 का अगस्त माह भारत में व्यवस्थित आलू अनुसंधान के लिए हमेशा याद किया जाता रहेगा, क्योंकि इसी वर्ष पटना (बिहार) में सेन्ट्रल पोटेटो रिसर्च इन्स्टीट्यूट (सी.पी.आर.आई.) की स्थापना की गई। डा. एस. रामानुजम इस संस्थान के पहले निदेशक नियुक्त किए गए। वर्ष 1956 में केन्द्रीय आलू अनुसंधान संस्थान का मुख्यालय पटना से शिमला लाया गया। वर्तमान समय में यह संस्थान कुफरी-फागू (हिमाचल प्रदेश), मोदीपुरम (उत्तर प्रदेश), जालन्धर (पंजाब), ग्वालियर (मध्य प्रदेश), पटना (बिहार), शिलांग (मेघालय), व ऊटी (तमिलनाडू) में स्थित अपने सात केन्द्रों व शिमला स्थित मुख्यालय के साथ आलू के विभिन्न पहलुओं पर शोध कर रहा है।

क्या आपने आलू के फूल देखे हैं?

आपको एक दिलचस्प बात बताएं कि मैदानी इलाकों में आलू की फसल पर फूल नहीं लगते हैं। यह केवल पहाड़ी क्षेत्रों की फसल पर ही आते हैं। वैसे भी नई किस्मों के विकास के लिए प्रजनन आवश्यक है और प्रजनन क्रिया फूल में ही की जाती है। इसलिए हिमाचल प्रदेश में शिमला की पहाड़ियों पर कुफरी नामक स्थान को ही फूल लगने की दृष्टि से उपयुक्त पाया गया और यहीं से आलू की सभी भारतीय किस्मों का विकास हुआ। यही वजह है कि आलू की प्रत्येक भारतीय किस्म का नाम 'कुफरी' शब्द से ही शुरू होता है।



आलू एक नाम अनेक

आलू का वैज्ञानिक नाम *सोलेनम ट्यूबेरोसम* है व यह जीनस-सोलेनम व कुल सोलेनेसी का सदस्य है। भारत में इसे आलू, बटाटा, पोटेटो व कई अन्य नामों से जाना जाता है, जबकि एंडीज़ वासी इसे 'पापा' और फ्रांस के लोग इसे 'पौम-दे-टेरे' यानि 'मिट्टी का सेब' कहते हैं।

आपको बताएं कि आज विश्व की एक अरब से भी अधिक आबादी का मुख्य आहार आलू है और 150 से भी अधिक देशों में इसकी खेती की जाती है। आपने केवल देसी व पहाड़ी आलू के बारे में ही सुना होगा लेकिन हम आपको बता दें कि आलू की बहुत सी किस्में हैं और इन्हें अलग-अलग स्थानों पर विभिन्न जलवायु व परिस्थितियों में उगाया जाता है। कुछ आलुओं की आंखें गहरी और किसी की सपाट होती हैं जबकि किसी में गूदे की संरचना मोमी या फिर आटे जैसी होती है। विश्व भर में आलू की कई किस्में प्रचलित हैं और हमारे देश में ही पिछले 60 वर्षों में वैज्ञानिकों ने आलू की 45 स्वदेशी किस्में तैयार की हैं। भारतीय मौसम और जलवायु के हिसाब से देश के विभिन्न इलाकों के लिए आलू की अलग-अलग किस्में विकसित की गई हैं।

हमारे देश में प्रचलित आलू की प्रमुख किस्में

कुफरी ज्योति, कुफरी चन्द्रमुखी, कुफरी बादशाह, कुफरी पुखराज, कुफरी सतलुज, कुफरी गिरिराज, कुफरी बहार, कुफरी चिप्सोना-1, कुफरी चिप्सोना-2 व कुफरी चिप्सोना-3, कुफरी सूर्या, कुफरी हिमसोना, कुफरी सदाबहार, इत्यादि।

पूरब का न पश्चिम का। आलू तो है जन-जन का ॥



भारत में आलू का उत्पादन

वैज्ञानिकों द्वारा किए जा रहे अथक प्रयासों से हमारे देश में आलू का उत्पादन निरन्तर बढ़ रहा है और वर्तमान में हमारे देश में लगभग 230 लाख टन आलू पैदा किया जा रहा है। आपको बताएं कि हमारे देश की जलवायु व भौगोलिक परिस्थितियां ऐसी हैं जिससे वर्ष भर कहीं न कहीं आलू की खेती होती रहती है और किसी-किसी स्थान पर तो साल में आलू की तीन-तीन फसलें पैदा की जाती हैं। उत्तर प्रदेश, बिहार, पश्चिमी बंगाल, मध्य प्रदेश, पंजाब व हिमाचल प्रदेश आलू उत्पादन में अग्रणी माने जाते हैं पर अन्य प्रदेशों में भी आलू एक प्रचलित फसल के रूप में स्थापित है। अलग-अलग मौसम के अनुसार इसकी फसल को तैयार होने में 60-120 दिन का समय लगता है। मैदानी क्षेत्रों में आलू की खेती आमतौर पर शीत काल में जबकि पहाड़ों में ग्रीष्म काल में की जाती है।

हमारे देश में ही हर वर्ष लगभग 2700 मेट्रिक टन उच्च कोटि का आलू का प्रजनित बीज तैयार किया जाता है जिसका तीन चरणों में गुणन कर किसानों को दिया जाता है। आपको बता दें कि स्वदेशी बीज उत्पादन प्रणाली के फलस्वरूप हमारा देश हर वर्ष केवल बीज आलू की लागत पर खर्च होने वाली कम से कम 1742 करोड़ रुपये की विदेशी मुद्रा की बचत कर रहा है।

मोटापे का जोखिम उठाए बिना खाएं आलू

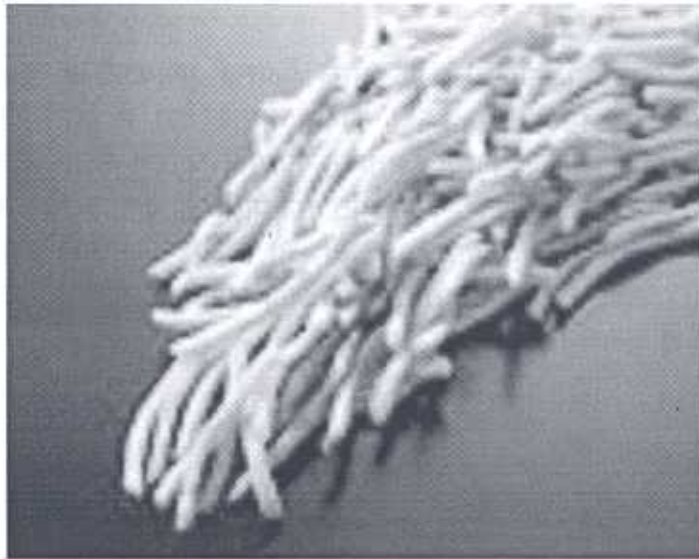
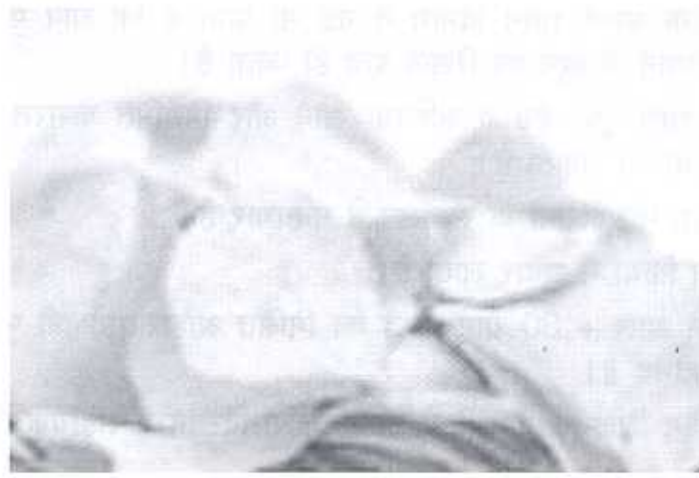
यह एक प्रचलित भ्रान्ति है कि आलू खाने से मोटापा होता है। किन्तु यह बात बिल्कुल गलत व निराधार है। सच्चाई तो यह है कि आलू में वसा न के बराबर (0.1 प्रतिशत) होती है और यदि भूनकर या उबालकर आलू खाया जाए तो यह अपने आप में सम्पूर्ण आहार है। लेकिन हमारा खान-पान ऐसा है कि हम घी, तेल व मक्खन में तले आलू के पकवान अधिक पसन्द करते हैं और तलने से आलू में वसा की मात्रा बढ़ जाती है और इसीलिए आलू को मोटापा लाने का दोष दिया जाता है। यदि हम बिना तले आलू खाएं तो इससे मोटापे की कोई संभावना नहीं रहती और यह एक सम्पूर्ण पौष्टिक आहार की तरह काम करता है। ऐसे प्रमाण मिले हैं कि मनुष्य यदि चाहे तो केवल आलू खाकर भी सामान्य जीवन व्यतीत कर सकता है।



क्या है आलू में

जैसा हमने बताया कि आलू अपने आप में सम्पूर्ण आहार है, इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन व खनिज की सन्तुलित मात्रा पाई जाती है। इसमें लगभग 80 प्रतिशत पानी और शेष 20 प्रतिशत के लगभग शुष्क पदार्थ होते हैं। साथ ही आलू कम ऊर्जा देने वाला खाद्यान्न है व इसमें वसा की मात्रा न्यूनतम होती है।

100 ग्राम आलू में है			
पानी	- 80.0 ग्रा.	कैल्शियम	- 10.0 मि.ग्रा.
प्रोटीन	- 1.6 ग्रा.	फास्फोरस	- 40.0 मि.ग्रा.
वसा	- 0.1 ग्रा.	लौह	- 0.7 मि.ग्रा.
खनिज	- 1.0 ग्रा.	कैरोटीन	- 24.0 मि.ग्रा.
रेशा	- 0.6 ग्रा.	थाइमिन	- 0.1 मि.ग्रा.
कार्बोहाइड्रेट	- 16.0 ग्रा.	रिबोफ्लेमिन	- 0.01 मि.ग्रा.
ऊर्जा (उबले आलू में)	- 69.0 कैलोरी	नाइसिन	- 1.2 मि.ग्रा.
		विटामिन	- 17.0 मि.ग्रा.



आलू एक फायदे अनेक

आलू विश्व की एक बड़ी आबादी का पोषण करता है व ऐसे प्रमाण हैं कि आलू ने विभिन्न सभ्यताओं को जीवित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। उन्नीस शताब्दी में यूरोपीय किसान केवल आलू से ही अपना पेट भरते थे क्योंकि उनके पास और कुछ खाने के लिए था ही नहीं। आज भी यूरोप में आलू का औसत उपभोग 120 किलोग्राम प्रति व्यक्ति प्रति वर्ष है। आपको पता है कि आलू न केवल पौष्टिक है बल्कि इसके अनेक औषधीय गुण भी हैं। कुपोषण के शिकार बच्चों के लिए तो यह रामबाण है।

आलू के फायदे

- इसमें विटामिन 'सी' प्रचुर मात्रा में होता है और यह स्कर्वी रोग से बचाता है।
- यह रक्तचाप कम करने में सहायक है।
- यह मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद है।
- इसमें पाया जाने वाला एक प्रोटीन वजन घटाने में भी सहायक है।
- घाव व जले पर इसका छिलका लपेटने से घाव जल्द भरते हैं। इसके लिए आलू के उबले छिलके की पट्टियां भी तैयार की गई हैं।
- अमेरिका के अग्नि शमन विभाग ने यह भी पाया है कि घाव पर आलू से बना पाउडर लगाने से खून का रिसाव बन्द हो जाता है।
- आलू के साथ दूध, ब्रेड व सब्जियां खाने और नियमित कसरत करने से हृदय रोग से बचा जा सकता है।
- इसका रेशा मांसपेशियों के स्वचलन में मददगार है।
- यह पाचन क्रिया में सुधार लाता है।
- 300 ग्राम आलू + 30 ग्राम अण्डे का मिश्रित आहार गुर्दे की पुरानी बीमारी के लिए फायदेमंद है।
- यह स्लीपिंग सिकनेस बीमारी से भी छुटकारा दिलाने में सहायक है।

अब तो आप समझ ही गए होंगे कि आलू कितना गुणकारी है इससे हमें स्वाद के साथ-साथ स्वास्थ्य लाभ भी मिल सकता है। लेकिन हमारे देश में अभी भी आलू का सेवन केवल सब्जी के रूप में ही अधिक किया जाता है जिसके कारण हमारे देश में प्रति व्यक्ति प्रतिवर्ष लगभग 17.0 कि.ग्रा. ही आलू की खपत हो पाती है जबकि विकसित देशों में प्रति व्यक्ति प्रतिवर्ष खपत लगभग 75 कि.ग्रा. है। बच्चों, तो मिली न आपको आलू के बारे में कई महत्वपूर्ण जानकारियां। लेकिन हम चाहते हैं कि आप इसका सदुपयोग करें और कुपोषण मिटाने में हमारे कन्धे से कन्धा मिलाकर चलें।