

आरोग्यदायी कुळीथ

कुमुदिनी । सिद्धेश्वर घुले



सप्तर्षी प्रकाशन



आरोग्यदायी कुळीथ | Arogyadayi Kulith

कुमुदिनी । सिध्देश्वर घुले

❖ प्रकाशक

सौ. कुमुदिनी सिध्देश्वर घुले

सप्तर्षी प्रकाशन,

सप्तर्षी असोसिएट्स अण्ड पब्लिकेशन्स

गट नं. ८४/२, दामाजी कॉलेज पाठीमागे,

मंगळवेढा, जि. सोलापूर-४१३३०५

सय्यद शेख (व्यवस्थापक)

मोबा. ९८२२७०१६५७/ 9804047077

email: saptarsheepakashan@gmail.com

website: www.saptarshee.in

❖ मुखपृष्ठ व DTP । किशोर घुले

❖ व्याकरण सल्ला । तनुजा ढेरे

❖ मांडणी । सय्यद शेख

❖ प्रथमावृत्ती । 07.07.2022

❖ मूल्य : रु 20



*या पुस्तकातील कोणताही मजकूर कोणत्याही स्वरूपात पुनर्प्रकाशीत अथवा संकलनासाठी लेखक आणि प्रकाशक यांची लेखी पूर्व परवानगी बंधनकारक आहे.

*या पुस्तकातील लेखकाची मते, घटना, वर्णने, चित्रे ही त्या लेखकाची असून त्याच्याशी प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही..

*वनस्पती औषधी उपयोग वैद्याच्या सल्ल्याने करावेत.

वर्षानुवर्षे माळरानातून

पावसाच्या भरवश्यावर हुलगा

पिकवणाऱ्या शिवारातील शेतकरी बांधवांना

समर्पित.....



प्रस्तावना

कुळीथ म्हणजे आपल्या बोलीभाषेत हुलगा म्हणतात. आपल्या देशात जवळजवळ सगळीकडे पिकणारे आणि सहज उपलब्ध असणारी कडधान्य म्हणून कुळीथाचा उल्लेख करावा लागेल अलीकडच्या काळामध्ये आहारातील पौष्टिकतेच्या दृष्टिकोनातून कुळीथ सुपर फूड मानले जात आहे. खरंतर भारतीय जेवणामध्ये परिपूर्ण आहारात डाळी आणि कडधान्य व द्विदल धान्य हा भारतीय जेवणाचा प्रमुख घटक आहेत. परंतु आपण जेवण करताना याकडे लक्ष देत नाही. आपल आहार प्रथिने, पिष्टमय पदार्थ, स्निग्ध पदार्थ खनिज द्रव्य आणि विटामिन्सनी परिपूर्ण पाहिजे. ऋतुजा दिवेकर यांच्या डायट प्लॅनमध्ये उल्लेख करताना त्या म्हणतात “कुळीथ हे इतके पौष्टिक आहे की ते अक्षरशः सुपर फूड म्हणून गणना केली जावे” कुळीथाचे सेवन सर्दी, फ्लू किंवा अर्धशिशू यामध्ये उपयुक्त आहे.

कुळीथ (हुलगा) ही फॅबेसी कुलातील वनस्पती असून तिचे शास्त्रीय नाव डॉलिकॉस बायफ्लोरस असे आहे. कुळीथ / हुलगा , कुळथी (गु.) कुलीत (हिं.) कुलथी (क.) हुरुळी (सं.) कुलीथक (इं.) हॉर्स ग्रॅम मद्रास ग्रॅम कुल-लेग्युमिनोजी उपकुल-पॅपिलिऑनेटी ही भारतात उगवणारी एक आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती व एक प्रकारचे कडधान्य आहे.

भारतात सर्वत्र कुळिथाची लागवड करतात. आंध्र प्रदेश व कर्नाटक या राज्यांत कुळिथाचे पीक मोठ्या प्रमाणात काढतात. कुळीथ या कडधान्यात भरपूर लोह असते. पावट्याच्या वंशातील ही शिंबावंत (शेंगा येणारी) वेल उष्णकटिबंधात सामान्यपणे आढळते. अनेक शारीरिक लक्षणांत हिचे पावट्याच्या वेलीशी साम्य असले तरी काही फरक आहेत. हिची वेल वर्षायू (एक वर्ष जगणारी) असून फुले पतंगरूप, पिवळी आणि शिंबा लांब व वाकड्या असतात. त्यात पाच-सहा पिंगट, तांबूस किंवा काळ्या बिया असतात.

स्त्रियांस मासिक स्त्रावाच्या दोषांवर कुळिथाच्या बियांचा काढा देतात. उचकी, मूळव्याध, यकृताचे दोष यांवरही गुणकारी आहे लठ्ठपणा (मेदवृद्धी) कमी होण्यास व मुतखडा निचरून जाण्यास उपयुक्त असते. आजान्याला अतिशय घाम येत असल्यास कुळिथाचे पीठ सर्वांगास

चोळतात. कुळीथ व मिरी यांचा काढा गंडमाळा व गालगुंडावर पिण्यास देतात. कुळथाचे दाणे भरडून, भिजवून अगर शिजवून दुभत्या आणि कष्टाळू जनावरांना पौष्टिक खाद्य (खुराक) म्हणून चारतात. दाण्यांची उसळ, कट अगर सार करतात. दाण्यांच्या पिठाचे पिठले वा गूळ घालून खाद्यपदार्थ बनवितात. पाला गुरांना चारतात. हे कडधान्याचे पीक मुख्यत्वेकरून भारताच्या दक्षिण भागात— आंध्र प्रदेश व कर्नाटक राज्यांत मोठ्या प्रमाणावर काढतात. मध्य प्रदेशात व महाराष्ट्रातही काही प्रमाणावर कुळीथ पेरतात. इतर कडधान्ये माणसांच्या आहारात प्रथिनांची भर घालण्याकरिता वापरतात, पण कुळीथ हे विशेषतः जनावरांच्या खुराकाकरिता वापरतात. कुळीथ अथवा हुलग्याच्या आरोग्यदायी गुणधर्माबरोबरच त्यापासून बनवल्या जाणाऱ्या पाककृती आणि लागवडीविषयी सविस्तर माहिती देण्याचा प्रयत्न या पुस्तिकेतून केलेला आहे.





आरोग्यदायी कुळीथ

आयुर्वेदशास्त्राने कुळथास आजारी व्यक्तींसाठी पथ्यकारक मानले आहे. कुळीथ हे प्रथिने आणि इतर पोषक घटकांचा संभाव्य स्रोत आहे. तसेच लोह, मॉलिब्डेनम आणि कॅल्शियमचा उत्कृष्ट स्रोत आहे. कुळीथास हुलगे असेही म्हणतात. स्थूल व्यक्तींसाठी हे फायद्याचे कडधान्य आहे. सर्व कडधान्यांच्या तुलनेत कुळथांमध्ये सर्वात कमी स्निग्ध पदार्थ आहेत. त्याचबरोबर त्यातील चोथ्याचे प्रमाण अधिक आहे. कुळीथ हे सामान्यतः घोड्यांसाठी खाद्य म्हणून जास्त

प्रमाणात वापरले जाते. पारंपरिक आयुर्वेदिक पाककृतीमध्ये कुळीथ औषधी गुणांसह अन्न म्हणून वापरले जात होते. कुळीथ हे प्रथिने आणि इतर पोषक घटकांचा संभाव्य स्रोत आहे. तसेच लोह, मॉलिब्डेनम आणि कॅल्शियमचा उत्कृष्ट स्रोत आहे. १०० ग्रॅम कुळीथामधील पोषक तत्त्वे : १) कर्बोदक (५७.२%), प्रथिने (२२%), आहारातील तंतूमय पदार्थ (५.३%). २) स्निग्ध पदार्थ (०.५०%), खनिज (३.२ ग्रॅम), कॅल्शियम (२८७ मिली.ग्रॅम), फॉस्फरस (३११) मिग्रा), लोह (६.७७ मिग्रा). ३) कॅलरीज (३२१ कि.कॅलरी), थिअमीन (०.४मिग्रा), रिबोफ्लाविन (०.२ मिग्रा) आणिनियासिन (१.५ मिग्रा) ४) स्निग्ध पदार्थचे प्रमाण कमी आहे तसेच ते प्रथिने, आहारातील तंतूमय पदार्थ, विविध सूक्ष्म पोषक घटक आणि उपयोगी रसायनाचा उत्कृष्ट स्रोत आहे

१) आयुर्वेदशास्त्राने कुळथास आजारी व्यक्तींसाठी पथ्यकारक मानले आहे. लघवीच्या विकारांमध्ये कुळथाच्या काढ्याचा वापर सांगितला आहे.

२) ताकात शिजवलेले कुळथाचे कढण आजारी व्यक्तींना देण्याची प्रथा आहे. पूर्वी बाळंतिणीस कुळथाचा काढा दूध वाढण्यासाठी दिला जायचा.

- ३) आयुर्वेदामध्ये कुळीथ डोळ्यांना हितकर सांगितलेले आहेत. डोळ्यांवर थेट याचा उपयोग करू नये, तर पोटातून घेण्यासाठी याचा उपयोग करावा.
- ४) कुळीथ हे वातघ्न, कफघ्न आहेत. कुळीथाचे सार रोगी माणसास पथ्यकर आहे. सुजेवरही त्याचा उपयोग होतो.
- ५) उन्हाळ्यात, शरद ऋतूत आणि पित्तप्रकृतीच्या माणसांनी याचे सेवन करू नये. कुळथामध्ये कॅल्शियमचे प्रमाण चांगले आहे. परंतु, यातील काही घटकांमुळे कॅल्शियमच्या शोषणाला अडथळा निर्माण होतो. ज्या व्यक्तींना कॅल्शियम ऑक्झलेट असलेले मुतखडे आहेत अशांनी कुळीथ खाऊ नये.
- ६) लोहाची कमतरता दूर करण्यासाठी हे उपयुक्त मानले जाते तसेच हिवाळा हंगामात शरीराचे तापमान राखण्यासाठी देखील उपयुक्त आहे.
- ७) कुळीथाचे गरम कढण तापामध्ये घाम आणण्यासाठी उपयुक्त आहे.
- ८) शरीरातील मेद कमी करण्यासाठी याचा चांगला उपयोग होतो.
- ९) कुळीथाचे गरम कढण किंवा कुळीथाच्या पिठाचे उटणे लावल्यानेही चरबी कमी होते.

१०) अंगाला खूप घाम येत असल्यास त्यावर भाजलेल्या कुळीथाचे पिठाचे उटणे लावल्याने खूप चांगला उपयोग होतो.

११) मुतखडा असल्यास इतर आयुर्वेदिक औषधांबरोबरच कुळीथाचा वापर करावा. त्याचे सूप मूतखड्यामध्ये होणारी पोटातली वेदना कमी करण्यासाठी वापरतात.

१२) प्रक्रिया न केलेल्या कच्च्या कुळीथ बियाण्यांमध्ये इन्सुलिन प्रतिरोधक क्षमता कमी करणारे गुण आहेत.

१३) पोटात वात धरणे, पोट दुखणे, फुगल्यासारखे वाटणे यावर कुळीथाचा चांगला उपयोग होतो.

१४) पोटातील जंतांवरही याचा उपयोग होतो.

१५) त्वचेची आग, पुरळ व फोड दूर करण्यासाठी कुळीथाची पावडर पाण्याबरोबर घेणे उपयुक्त ठरते.

१६) त्वचेचा रंग उजळविण्यासाठी त्वचेवर कुळीथ बियाणे पेस्ट करून लावावे.

१७) खोकला, सर्दी, कफ यावर कुळीथाचा वापर करावा.

१८) कुळीथ हे फेरूलीक, क्लोरोजेनिक, कॅफीक, व्हॅनिल आम्ल जेनेस्टीअन आणि माल्वीडीन वनस्पतिजन्य



रसायनयुक्त आहे. यामुळे कुळीथ स्निग्ध पदार्थाना अडथळा करते. वजन कमी करण्यात याची मदत होते.

१९) कुळीथ रात्रभर पाण्यात भिजवून प्यायल्यास हे एक नैसर्गिक मूत्रल द्रवासारखे उपयोगी आहे. मूतखडा बाहेर घालविण्यास मदत होते. मूत्रपिंडाच्या कार्यात सुधारणा होते, सूज कमी करते. अंगातील ताप कमी करते. मधुमेह नियंत्रणात राहतो. शरीरात कॅल्शियम फॉस्फरेट मीठाचे खडे निर्माण झाल्यामुळे किडनी स्टोन अथवा मूतखड्याचा त्रास जाणवू लागतो. मात्र हुलग्याचे फायदे हे आहेत की हुलगे खाण्यामुळे तुमच्या शरीराला पुरेसे अँटि ऑक्सिडंट मिळतात. याचा फायदा असा होतो की मूतखड्याची निर्मिती यामुळे रोखली जाते. किडनी स्टोनचा धोका कमी करण्यासोबतच जर तुम्ही आहारात हुलग्याचा समावेश केला तर तुमच्या किडनीच्या आरोग्य समस्या कमी होऊ शकतात.

२०) सर्दी-पडसे झाले असता छातीतील कफ बाहेर टाकण्यास कुळीथाची भुकटी पाण्यासोबत घेतल्यास मदत होते.

२१) कुळीथाच्या नियमित सेवनाने कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण घटवून अथेरोस्केलरोसिस, हृदयविकाराचा झटका इ. धोके टाळता येतात.

२२) यातील तंतुमय पदार्थांमुळे शौचास साफ होण्यास मदत होते. बद्धकोष्ठता टळते.

२३) कुळीथामधील शर्करा त्वरित रक्तामध्ये वाढल्यामुळे तृप्तीवाढते. पोट भरल्यासारखे वाटते. त्यामुळे वारंवार खाल्ले जात नाही, त्यामुळे वजनही वाढत नाही, मधुमेहीनाही उपयोगी आहे.

२४) वजन कमी होते जर तुम्ही वजन कमी करण्याचा विचार करत आहात तर मग आहारात कुळीथाचा समावेश जरूर करा. कारण कुळीथामध्ये भरपूर प्रमाणात फायबर्स असतात. ज्यामुळे तुमच्या शरीराचे पचन योग्य प्रमाणात होते. वजन नियंत्रित ठेवण्याचा हा एक सोपा मार्ग आहे. कुळीथ खाण्यामुळे तुम्हाला सतत भुक लागत नाही. कुळीथ तुमच्या शरीरातील फॅट्सवर बर्निंग ऐंजटप्रमाणे काम करते. वजन कमी करण्यासाठी तुम्ही आहारात कुळीथाची भाजी अथवा सूपचा नक्कीच समावेश करू शकता.

२५) स्पर्म काऊंट वाढतो. कुळीथात कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह आणि अमिनो ॲसिड असतात. ज्याचा परिणाम



पुरुषांच्या आरोग्यावरही चांगला होतो. कुळीथाचे सेवन केल्यामुळे पुरुषांचा स्पर्म काऊंट वाढण्यास मदत होते. कुळीथातील मिनरल्समुळे त्याच्या प्रजनन क्षमतेवर चांगला परिणाम होतो. प्रजनन अवजवांमधील रक्ताभिसरण सुधारते. जर तुम्ही बाळाचं प्लॅनिंग करत असाल आणि रिपोर्टमध्ये तुमचा स्पर्म काऊंट अथवा गुणवत्ता योग्य नसेल तर आहारात कुळीथाचा समावेश जरूर करा.

२६) यकृताच्या कार्याचे संरक्षण होते कुळीथाच्या बियांमध्ये फ्लेवोनॉईड आणि पोलिफेनॉईल मुबलक असतात. ज्यामुळे तुमच्या यकृत आणि स्वादुपिंडाच्या कार्यावर चांगला परिणाम होतो. आहारात कुळीथाचा समावेश असेल तर तुमचे रक्त शुद्ध होते आणि शरीरातील टॉक्सिन्स बाहेर टाकण्यास मदत होते. जर हे कार्य सुरळीत झाले नाही तर शरीरातील पित्त, कफ आणि वात दोष वाढतात आणि आजारपणाला सुरुवात होते. यासाठीच यकृताचे कार्य सुरळीत होणं फार गरजेचं आहे.

२७) थंडी, तापावर गुणकारी वातावरणातील बदल अथवा इन्फेक्शनमुळे होणारा सर्दी, तापाचा त्रास कमी करण्यासाठी कुळीथ फायदेशीर आहे. फार पूर्वीपासून सर्दी, खोकला अथवा ताप आल्यास डाळीचा उपयोग एखाद्या काढ्याप्रमाणे

केला जातो. कारण डाळीमुळे तुमचा सर्दी-ताप फक्त कमीच होत नाही तर तुम्हाला इनफेक्शन अधिक वाढण्यापासून दूर ठेवतो. यासाठीच सर्दी अथवा ताप आल्यास कुळीथ डाळीचं पाणी पिण्यास द्यावं. ज्यामुळे रूग्णाला लवकर आराम वाटू लागतो.

२८) दमा नियंत्रणात येतो. दम्याच्या रूग्णांना वातावरणातील बदल, सर्दी, धुळ यामुळे त्रास जाणवतो. मात्र जर त्यांच्या आहारात कुळीथ असतील तर त्यांचा त्रास आटोक्यात आणणं शक्य होतं. कारण कुळीथामध्ये असे अनेक पोषक घटक आहेत ज्यामुळे अशा वातावरणातील बदलामुळे होणाऱ्या आजारपणावर मात करणं सोपं जातं. दमा अथवा अस्थमा असणाऱ्या लोकांची प्रतिकार शक्ती वाढवण्यासाठी त्यांच्या आहारात हुलगे अथवा कुळीथ सारख्या डाळी असणं गरजेचं आहे.

२९) मासिक पाळीच्या तक्रारी अनेक महिलांना आजकाल मासिक पाळीच्या समस्या जाणवतात. पाळी उशीरा येण्यामागे अनेक कारणे असू शकतात. मात्र त्यावर लवकर उपचार करणं खूप गरजेचं आहे. कारण असं न केल्यास महिलांच्या आरोग्यावर याचे गंभीर परिणाम दिसू शकतात. काही संशोधनात असं आढळलं आहे की महिलांच्या या

आरोग्य तक्रारींवर कुळीथ गुणकारी ठरू शकतात. याबाबत कोणतीही अधिकृत माहिती समोर आलेली नसली तरी कुळीथ डाळीचा आहारात समावेश केल्यामुळे महिलांच्या आरोग्यावर कोणताही दुष्परिणाम नक्कीच होत नाही.

३०) डायरियामध्ये आराम मिळतो. जुलाब अथवा डायरिया सारख्या आजारपणात कुळीथ खाण्यामुळे चांगला फायदा होऊ शकतो. अती प्रमाणात जुलाब झाल्यामुळे अथवा पाण्यासारखे जुलाब झाल्यामुळे तुमच्या शरीरातील सर्व शक्ती कमी होते. शरीरातील पाणी कमी झाल्यामुळे प्रचंड थकवा आणि अशक्तपणा जाणवतो. मात्र कुळीथ डाळीत फ्लेवोनॉईड भरपूर प्रमाणात असतं. ज्यामुळे ते तुमचे जुलाब अथवा डायरिया थांबवण्यासाठी प्रभावी ठरतात. शिवाय कुळीथामध्ये भरपूर फायबर्सही असतात. ज्यामुळे तुमच्या पोटाच्या समस्या कमी होतात आणि डायरिआमधून लवकर आराम मिळतो.

३१) त्वचेसाठी उत्तम कुळीथ अथवा हुलग्याचे फायदे फक्त तुमच्या आरोग्यावरच होतात असं नाही. तुमच्या त्वचेसाठीही कुळीथ फायदेशीर ठरतात. बेसन अथवा मसूर डाळीप्रमाणे कुळीथाचे पीठ तुम्ही तुमच्या त्वचेवर फेसपॅकप्रमाणे लावू शकता. कुळीथाच्या पिठामुळे तुमच्या

त्वचेवरील डाग, व्रण, चट्टे, फोड, एक्ने कमी होण्यास मदत होते. कुळीथामध्ये असलेल्या घटकांमुळे सनटॅनचे कठीण डागही त्वचेवरून निघून जातात. यासाठीच तुमच्या सौंदर्योपचारांमध्ये कुळीथाच्या पिठीचा अथवा पिठाचा अवश्य समावेश करा. त्यासोबतच जाणून घ्या मूगडाळ खाण्यामुळे त्वचेवर काय फायदा होतो.

कुळीथाचे आहारातील उपयोग :

१) कुळीथ+भात खिचडी: चवीला गोड, तुरट, रूक्ष, उष्ण, तृप्तीदायक, भूक वाढविणारी, पचायला हल्की, वातकफ नाशक व पित्तकर.

२) कुळीथ कट: चवीला गोड, तुरट, उष्ण, वात पोटातून पुढे सरकवणारा, वात कफ नाशक, भूक वाढविणारा, मेदाचा नाश करणारा, लघवी सुटायला मदत होते. मूतखड्यामध्ये पथ्यकारक.

३) कुळीथ सूप: तुरट, वातनाशक, कफनाशक, पित्तकर, शुक्रधातू नाशक, रक्त वाढविणारा, पचायला हलके, उष्ण असते.

४) कुळीथ पिठले: पचायला हलके, वातकफनाशक, पित्तकर, वात पुढे सरकवणारे, भूक वाढविणारे, उष्ण असून चवीला तिखट, तुरट असते.

५) कुळीथाची गोड पिठी: पचायला जड, वातनाशक, कफ व पित्त वाढविणारी, उष्ण, शक्तिवर्धक, धातूवर्धक, तृप्तीदायक, चवीला तुरट गोड असते. कुळीथ अतिप्रमाणात खाल्ल्यास रक्तपुष्प होते. ॲसिडीटी होते. कुळीथ खाऊन अजीर्ण झाल्यास खडीसाखर खावी.

टिप: वनस्पती औषधी वापर तज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने करावा.

कुळथाचे दुष्परिणाम :

कुळीथ अथवा हुलग्यांमध्ये फायबर्स मोठ्या प्रमाणात असतात. त्यामुळे जर अती प्रमाणात कुळीथ अथवा हुलगे खाल्ले तर पोटात गॅस, सूज अथवा जडपणा निर्माण होतो. त्याचप्रमाणे कुळीथात कॅल्शियमही भरपूर असते. शरीरात अती प्रमाणात कॅल्शियम जमा झाल्यास पोटाला सूज येते अथवा बद्धकोष्ठतेचा त्रास होतो. हुलग्याचे फायदे आहेत अती प्रमाणात खाण्यामुळे तुमच्या शरीरावर त्याचे दुष्परिणाम जाणवू शकतात. आहारात नियमित एक वाटी

कुळीथ अथवा मानसी शंभर ग्रॅम कुळीथाचे सेवन करण्यास काहीच हरकत नाही. मात्र यापेक्षा जास्त प्रमाणात कुळीथाचे सेवन करू नये.





कुळीथ (हुलगे) रेसिपी

कुळीथ अथवा हुलगे स्वयंपाकात निरनिराळ्या प्रकारे वापरण्यात येतात. कुळीथाच्या अनेक पारंपरिक आणि आधुनिक रेसिपीज आहेत.

कुळीथाची पिठी

साहित्य :

एक वाटी कुळीथाचं पीठ
एक चिरलेला कांदा
आठ ते दहा लसणाच्या पाकळ्या
दोन हिरव्या मिरच्या
जिरे
मोहरी
हिंग
हळद
तेल
मीठ

कुळीथाची पिठी करण्याची कृती :

एका भांड्यात कुळीथाचे पीठ घेऊन त्यात पाचपट पाणी
टाका पीठ एकजीव करून घ्या
लोखंडी कढईत तेल गरम करून त्यात कडीपत्ता, कांदा,
मिरची, लसूण, जिरे, मोहरी, हिंगाची फोडणी द्या
फोडणी दिल्यावर त्यात कुळीथाचे पाणी टाका
मंद गॅसवर पिठी शिजू द्या.
थोडी घट्ट झाल्यावर चवीनुसार मीठ टाका आणि वाढा

कुळथाचं सूप अथवा कढणः

साहित्यः

एक कप कुळीथ

पाच कप पाणी

अर्धा कप ताक

एक मोठी हिरवी मिरची

जिरे

हिंग

कढीपत्ताची चार ते पाच पाने

चिरलेली कोथिंबीर

एक चमचा साखर

पाव चमचा लाल तिखट

तेल

चवीपुरते मीठ

सूप अथवा कढण बनवण्याची कृतीः

कुळीथ रात्रभर पाण्यात भिजत ठेवावे

त्यानंतर ते चाळणीत निथळत ठेवून त्याला मोड आणावे

मोड आलेले कुळीथ कुकरमध्ये शिजवून घ्यावे



कुळीथ उसळीसाठी ठेवा आणि पाणी सूप अथवा कढणासाठी वापरा.कुळीथाच्या पाण्यात मीठ साखर आणि तिखट टाका. ताक आणि कोथिंबीर वरून टाका फोडणीच्या भांड्यात तेल गरम करा. फोडणीत जिरे, हिंग, कडीपत्ता टाका. हिरवी मिरची टाकून फोडणी तडतडू लागली की ती कुळीथाच्या पाण्यात वरून टाका. गरमागरम कुळीथाचे सूप अथवा कढण पिण्यासाठी द्या. आजारी माणसांच्या तोंडाला चव येण्यासाठी हे अतिशय चांगले आहे.

कुळथाचं माडगः

साहित्यः हुलग्याचे पीठ, लसूण, जिरे...

कृतीः हुलगे भाजलेले नसल्यास हुलग्याचे पीठ खरपूस भाजून घेणे. गॅ सवर कढई ठेवून त्यामध्ये थोडं तेल टाकून जिरे लसूण लाल होईपर्यंत भाजून त्यामध्ये साधारण अडीच कप पाणी टाकून झाकावे उकळी फुटल्यानंतर त्यामध्ये अगोदरच कालवलेल्या पिठाचे गुठळी होणार नाही अशा हिशोबाने कढईमध्ये धार लावून ओतावे आणि.त्याच वेळी

पळीने हलवावे चवीपुरते मीठ टाकावे उकळी फुटल्यानंतर
माडगे पिण्यासाठी द्यावे.

कुळीथाची उसळ:

साहित्य

मोड आणून शिजवलेले कुळीथ

एक चिरलेला कांदा

एक चिरलेला टोमटो

कडीपत्ता

हिंग

जिरे

मोहरी

हळद

चिरलेली कोथिंबीर

तेल

मीठ

कांदा- लसूण खोबऱ्याचे वाटण



उसळ करण्याची कृती

फोडणी तयार करून त्यात कांदा, टोमॅटो आणि कडीपत्त्याची फोडणी तयार करा. कांदा गुलाबी झाल्यावर त्यात वाटणाचा मसाला टाका. मसाला एकजीव झाली की त्यावर मोड आणून शिजलेले कुळीथ टाका आणि मिक्स करा. अंदाजानुसार कुळीथाचे पाणी त्यात टाका, मीठ टाका आणि एक उकळ येऊ द्या. गरमागरम भाकरीसोबत ही उसळ अतिशय छान लागत.

कळणः

साहित्यः कुळीथ शिजल्यावर गाळलेले पाणी ३ वाट्या, नारळाचे दूध ४ वाट्या, ताक ४ वाट्या, ७/८ लसूण पाकळ्यांची पेस्ट, एक चमचा मिरचीचे वाटप, फोडणीसाठी तेल, मोहरी, हिंग, जीरे, हळद., कोथिंबिर, मीठ, साखर.

कृतीः गाळलेले पाणी जेवढे असेल त्याच्या अडीच पट नारळाचे दूध आणि ताक मिळून घ्यावे लागते. ह पाणी पूर्ण गार झाल्यावर त्यात नारळाचे दूध आणि ताक मिसळावे. लसूण पेस्ट, मीठ, साखर चवीनुसार घालावी. मिरची पेस्ट चवीनुसार मिसळावी. तेलाची नेहमीप्रमाणे फोडणी करावी,

हिंग व्यवस्थित असावा. वरून बारीक चिरलेली कोथिंबिर
घालावी. कळण जेवण्यापूर्वी अगदी थोडे गरं करावे, नाहीतर
फुटण्याची शक्यता असते. कळणाची चव अप्रतिम लागते.
थंडीच्या दिवसात प्यायला खूप छान वाटते.

कुळथाचे लाडू:

साहित्य: कुळीथ पीठ दोन वाट्या, किसलेला गूळ पावणे दोन वाट्या, साजूक तूप पाऊण वाटी, वेलची पावडर.

कृती: कुळीथ खमंग : भाजून त्याची साले काढून घ्यावीत. ही डाळ दळून आणावी. कुळीथ पीठ कोकणात प्रत्येकाकडे असतेच. हे तयार पीठ आणि किसलेला गूळ एकत्र करावा, नीट मिसळून तूप

घालावे. थोडी वेलची पावडर घा. खरंतर कुळथाचा वासच इतका खमंग असतो की वेलचीची गरजच नाही. तूप



घालून मिश्रण एकत्र करून आवडीनुसार लाडू वळावेत. थंडीच्या दिवसात हे लाडू उत्तम!

कुळीथ थालीपीठ

साहित्य

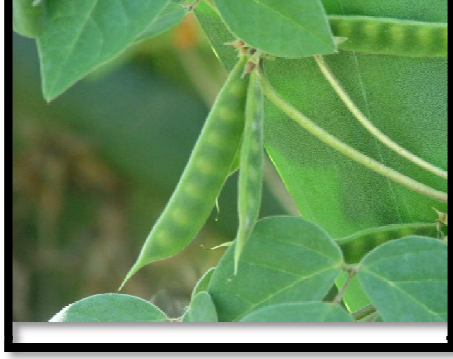
ज्वारी पीठ एक कप
कुळीथ पीठ अर्धा कप
मूग डाळीचे पीठ पाव कप

पातीसह चिरलेली कांदे दोन ते तीन
हिरवी मिरची चिरलेली एक
हळद पाव चमचा
तिखट आवश्यकतेनुसार
धना जीरा पूर एक चमचा
मीठ चवीनुसार

कृती

प्रथम सर्व पीठे वेगवेगळी भाजून घ्यावी एका भांड्यात तिन्ही पीठे घेऊन त्यात वरील साहित्य घालावे साधारण एक कप कोमट पाण्यात सर्व छान मिळून घ्यावे आपल्याला हवे असलेल्या आकाराचे गोळे करून थालीपीठ थापून तेलावर खरपूस भाजावे गरम गरम थालीपीठ दह्याबरोबर खावे तेलाचा वापर कमीत कमी करावा.





कुळीथ / हुलगा लागवड

भारतातील कडधान्य पिकांमध्ये हुलगा हे देखील महत्त्वाचे पीक आहे. त्याची लागवड प्रामुख्याने कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, छत्तीसगड, बिहार, झारखंड, पश्चिम बंगाल, उत्तराखंड आणि हिमाचल प्रदेशात होते. महाराष्ट्रात देखील हुलगा लागवड केली जाते. रोजगाराच्या संधी निर्माण करण्याचा आणि शेतकऱ्यांचे उत्पन्न वाढवण्याचा हा एक

चांगला मार्ग ठरू शकतो. हुलगा किंवा कुळीथ लागवड कोरडवाहू भागातही करता येते. म्हणजे याला जास्त पाणी लागत नाही. हुलगा आहारात वापरला जातो तसेच जनावरांना हिरवा चारा म्हणूनही उपयोग होतो. याची मिश्र पीक म्हणून लागवड करता येते. ज्वारी, बाजरी, मका, तूर याबरोबर त्याची लागवड करता येते. कुळीथ आरोग्यासाठी देखील फायदेशीर आहे आणि अनेक रोगांपासून बचाव करण्यासाठी प्रभावी आहे.

लागवड केल्यापासून साधारणतः ९० दिवसांमध्ये कुळीथ पीक तयार होते. सध्या हे कुळीथ (अथवा हुलगा) कडधान्य जवळजवळ नामशेष झाले आहे, कारण पूर्वी याची लागवड करणारे शेतकरी आता त्या ऐवजी जास्त मागणी असणारी पीक घेतात. तसेच पीक काढणीला वेळ झाल्यास कुळीथ(हुलगा) टरफल फुटून बाहेर सांडतो आणि शेतात विखुरतो, परिणामी नुकसान होते.

हंगाम :

हे पीक पावसाळी असून काही ठिकाणी जून-जुलै महिन्यात, तर काही ठिकाणी जुलै-ऑगस्ट महिन्यात कोरडवाहू पीक म्हणून पेरतात. साडेतीन ते चार महिन्यांत पीक तयार होते.

जमीन :

कुळथाचे पीक जरी भारी काळ्या जमिनीपासून ते अगदी हलक्या, रेताड व खडकाळ जमिनीत वाढत असले, तरी बहुधा हलक्या जमिनीतच घेतले जाते. जिथे इतर कडधान्ये अगर तृणधान्येपिकत नाहीत अशा जमिनीत कुळीथ घेतात. पाणथळ, चोपण, क्षारयुक्त जमिनीत या पिकाची लागवड टाळावी

मशागत : जमीन एकदोन वेळा नांगरतात. काही वेळा नांगरीतही नाहीत, दोन-तीन वेळा कुळवून काम भागवितात.

पेरणी :

दक्षिण भारतात काही ठिकाणी कुळथाचे बी फोकून पेरतात इतरत्र ते तिफणीने पेरतात. पेरणी इतर कडधान्यांच्या पिकांपेक्षा सामान्यतः दाट करतात आणि पिकाची विरळणी करीत नाहीत. पिकांच्या दोन ओळींत ३० सेंमी. व दोन रोपात १० सें.मी. ठेवावे. अंतर ठेवतात. हेक्टरी बियाणे प्रमाण : १२ ते १५ किलो.

पेरणीनंतर ३० ते ३५ दिवस पीक तणविरहीत ठेवावे.

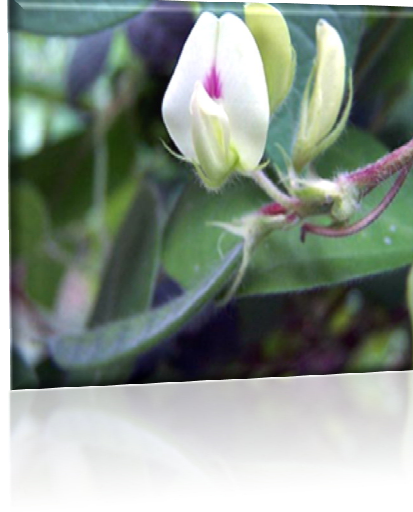
बीजप्रक्रिया:

१ किलो बियाण्यास २ ग्रॅम थायरम + २ ग्रॅम कार्बेन्डेझीम चोळावे यानंतर २५० ग्रॅम रायझोबियम जीवाणू संवर्धन १० ते १५ किलो बियाण्यास गुळाच्या थंड द्रावणातून चोळावे. १२-१५ किलो नत्र आणि २५-३० किलो स्फुरद या प्रमाणे रासायनिक खताची मात्र द्यावी. म्हणजेच ७५ किलो डीएपी प्रति हेक्टर प्रमाणे पेरणी करताना खत द्यावे.

वाण	प्रसाराचे वर्ष	पिकाचा कालावधी (दिवस)	उत्पादन किं. / हे.	वैशिष्ट्ये	लागवडीचा प्रदेश
सीना	१९८४	११५ - १२०	७ - ८	फिक्कट रंगाचे तपकिरी दाणे, पिवळा विषाणू रोगास प्रतिकारक्षम	पश्चिम महाराष्ट्र
माण	१९८६	१०० - १०५	६ - ७	गर्द लालसर रंगाचे दाणे, उभट वाढ	पश्चिम महाराष्ट्र

आंतर मशगत:

साधारणतः या पिकाला दोनदा कोळपणी देतात. ते जमिनीवर पसरून जमीन झाकून तणाची वाढ होऊ देत नाही म्हणून निंदणीची आवश्यकता नसते. ते मटकीप्रमाणे जमिनीतील ओल टिकवून धरते.



काढणी-मळणी :

पाने पिवळी पडून गळण्याची सुरुवात झाली की पीक उपटतात, खळ्यात आणून वाळवून मूग अगर उडदाप्रमाणे त्याची बैलांच्या पायांखाली तुडवून मळणी करतात.

उत्पन्न :

कुळथाच्या पिकापासून हेक्टरी ३५०—५०० किग्रॅ. दाणे मिळतात. भुसकटही मिळते ते जनावरांना चारतात. चांगली काळजी घेतलेल्या एका हेक्टरातील पिकाचे उत्पन्न ७५० किग्रॅ. अगर अधिक येऊ शकते.

रोग व किडी:

कुळथावर रोगराई विशेष नसते. तथापि कधी-कधी पाने पिवळी व पांढरी पडणे (व्हायरसजन्य रोग), मुळे कुजणे हे रोग होतात. ‘यलो मोझेक’ रोगामुळे पिकाचे उत्पन्न बरेच घटते. यावर उपाय म्हणून रोगप्रतिबंधक वाणाचे बी वापरतात. कीटकांचाही विशेष उपद्रव होत नाही. साठवणीतल्या दाण्यांना मात्र पोरकिडा लागतो. यासाठी साठवण करताना योग्य प्रकारे काळजी घेतात.



