

## તુવેર



## વૈજ્ઞાનિક વર્ગીકરણ

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| Kingdom:  | Plantae           |
| Division: | સપુષ્પ વનસ્પતિ    |
| Class:    | દ્વિદળી           |
| Order:    | ફેબેલ્સ           |
| Family:   | ફેબેસી            |
| Genus:    | "કેજેનસ (Cajanus) |
| Species:  | કેજન (C. cajan)   |

## દ્વિનામી નામ

**કેજેનસ કેજન (Cajanus cajan)**  
લિનિયસ (L.) (Carolus Linnaeus) Millsp.

તુવેર, તુવર કે તુવેરની દાળ (હિંદી:અરહર દાલ, અંગ્રેજી: Pigeon pea, Gungo pea), (વૈજ્ઞાનિક નામ: *Cajanus cajan*, અન્ય વૈજ્ઞાનિક નામો *Cajanus indicus* Spreng. (Valder 1895) અને *Cytisus cajan* (Crawfurd 1852)) તે કઠોળ વર્ગની વનસ્પતિનાં ફેબેસી કુળનો બહુવર્ષીય છોડ છે.

## ઉદ્ભવ

તુવેરની ખેતી ઓછામાં ઓછા ૩૦૦૦ વર્ષ પહેલાં પણ થતી હતી. તેની મૂળ જન્મ ભૂમિ એશિયા માનવામાં આવે છે. ત્યાંની ગુલામો દ્વારા તેને પૂર્વી આફ્રિકા અને ત્યારે બાદ અમેરિકા ખંડમાં લવાઈ હોય એમ માનવામાં આવે છે. આજે તુવેરની ખેતી સંપૂર્ણ વિશ્વના સમષીતોષ્ણ કટિબંધના ક્ષેત્રોમાં કરવામાં આવે છે. તુવેરના છોડ બહુવર્ષીય છોડ છે તે ૩ થી ૫ વર્ષ ટકે છે. જે કે બીજા વર્ષ પછી ઉત્પાદનમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે. અને તેના બી ફરી રોપવા માટે લાયક નથી રહેતા.



તુવેરનો છોડ એક બહુવર્ષીય છોડ છે જે એક નાનકડા વૃક્ષ જેવું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.



તુવેરના દાણા

તુવેર એ ઉપ-શુષ્ક આબોહવા ધરાવતા ક્ષેત્રનો એક ખૂબ મહત્વપૂર્ણ ફળી-પાક છે. ભારતીય મહાદ્વીપ, પૂર્વી આફ્રિકા અને મધ્ય અમેરિકા તુવેર પકવતા મુખ્ય ક્ષેત્રો છે. આજકાલ તુવેર અરબ કરતાં વધુ દેશોમાં ઉગાડવામાં આવે છે. યાતો તેને એકલ પાક તરીકે અથવા તેને ફરતા પાક તરીકે છાસટિયા પાક, બાજરી કે મકાઈ ના પાક પછી કે મગફળી ઉગાડવામાં આવે છે. તુવેરનો છોડ દ્વિદળ



*Cajanus cajan*

હોવાને કારણે તેની મૂળમાં આવેલ બેક્ટેરિયા નાઈટ્રોજનના જૈવિક સ્થિરીકરણ માં મદદ કરે છે.

ગરીબ ખેડૂતો દ્વારા આને જમીનના નાના ટુકડા ઉપર મધ્યમથી લાંબી

આવરદા (૫-૧૧ મહિના) માટે રોપવામાં આવે છે. ટૂંકી આવરદાના તુવેર વાવેતરની (૩- ૪ મહિના) પદ્ધતિ હમણાં વિકસાવવામાં આવી છે જેથી તેને ફરતા પાક તરીકે વાવી શકાય. પરંપારિક રીતે તુવેરની ખેતીમાખ ખાતર, સિંચન અને જંતુનાશક જેવા સહાયકોનો ઉપયોગ અત્યંત અલ્પ છે. જેને કારણે તુવેરના ઉત્પાદનની ઉપજ ઘણી અલ્પ છે (૭૦૦ કિલો પ્રતિ હેક્ટર). તુવેરની માગ વધુ હોવાને કારણે હાલના સમયમાં આ પાકના વ્યવસ્થાપન પર વધુ જોર મુકાયું છે

તુવેરના છોડ શુષ્ક વાતાવરણ પ્રત્યે ખૂબ સારો પ્રતિરોધ ધરાવે છે. તે ૬૦૦ મિમી કરતાં ઓછા વરસાદ ધરાવતા ક્ષેત્રોમાં પણ ઉગી શકે છે.

વિશ્વમાં લગભગ ૪૬૦૦૦ ચો કિમી ક્ષેત્ર પર તુવેર ઉગાડાતી હોવાનો અંદાજ છે. તેમાંની ૮૨% તો ભારતમાં જ ઉગે છે. હાલના સમયમાં આફ્રિકામાં, ખાસ કરીને પશ્ચિમ આફ્રિકામાં (નાઈજીરિયા) પ્રાણીજ ખોરાકમાં તે એક આવશ્યક અંગ બન્યું છે

## ઉપયોગો

તુવેરને ખાદ્ય પાક અને ઘાસચારા એમ બંને રીતે ઉગાડાય છે. તેને સૂકા કઠોળ, લોટ તરીકે કે લીલા દાણા સ્વરૂપે ખાઈ શકાય છે. તેમાં ઉંચા પ્રમાણમાં પ્રોટીન અને મહત્વપૂર્ણ એમિનો એસિડ જેવાકે મેથીઓનાઈન, લાયસાઈન, ટ્રીપ્ટોફેન હોય છે. [૧] તુવેરને સિરિયલની સાથે મેળવીને લેતા તે એક સમતોલ માનવ

આહાર બનાવે છે. સૂકા વટાણાના એક વિકલ્પ તરીકે આના સૂકવેલા કઠોળને પલાળીને રાંધવાના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. તુવેરને ફણગાવીને ખાતા તે



ટ્રીનીદાદ અને ટોબેગોમાં તુવેર

પચવામાં સરળ બને છે. ફણગાવવાથી તેમાંની અપાયક સાકર ઘટે છે. આ સાકર તુવેરના કઠોળને સીધી રાંધવાથી તેમની તેમ જ રહે છે. [૨]

ભારતમાં, તુવેરની દાળ એક લોકપ્રિય કઠોળ છે. તે શાકાહારી ખોરાકમાં પ્રોટીન એક મહત્વપૂર્ણ સ્ત્રોત પૂરો પાડે છે. જ્યાં તે ઉગાડાય છે ત્યાં તેની તાજી શીંગો માંથી દાણા કાઢી શાક બનાવી કહાય છે. તેના કઠોળની દાળમાંથી દાળ, સાંબાર જેવી વાનગીઓ બનાવવામાં આવે છે.

ઇથોપિયામાં માત્ર શીંગો નહિ, પરંતુ તાજા અને કુણા અંકુર અને પાંદડા પણ રાંધીને ખાવામાં આવે છે. [૩]

કેટલીક જગ્યાઓમાં, જેમ કે ડોમિનિકન રીપબ્લિક અને હવાઈ તુવેર ઉગાડીને ડબ્બામાં બંધ કરવામાં સાચવવામાં આવે છે. મોરો દી ગવેન્ડ્યુલસનામની એક વાનગી ચોખા અને લીલા તુવેરને મિશ્ર કરી બનાવાય છે, તે ડોમિનિકન રીપબ્લિકનો એક પરંપરાગત ખોરાક છે. પ્યુઅર્ટો રિકોમાં અરોઝ કોન ગેન્ડ્યુલસનામની વાનગી ચોખા અને તુવેર સાથે મેળવીને બનાવાય છે. તુવેર પણ સ્ટ્યૂ તરીકે કરવામાં આવે છે

થાઇલેન્ડમાં, તુવેરને લાખ નિર્માણ કરનારા જંતુઓના યજમાન તરીકે ઉગાડવામાં આવે છે.

કેટલાક વિસ્તારોમાં તુવેરનો ઉપયોગ લીલું ખાતર બનાવવા માટે થાય છે. આ ખાતર ૪૦ કિલો પ્રતિ હેક્ટર નાઇટ્રોજન પૂરો પાડે છે. તુવેરની લાકડાજેવી ડાળીઓ બાળવા, વાડ બનાવવા અને છાપરું બનાવવા ઉપયોગી છે.

### આયુર્વેદ મત

આયુર્વેદના મતાનુસાર **તુવેર ની દાળ**- તુવેરની દાળમા સારી રીતે ઘી મેળવીને ખાવાથી એ વાયડી પડતી નથી. તુવેરની દાળ એ ત્રિદોષહર હોવાથી એ સૌને અનુકુળ પડે છે. તુવેરની દાળ એ તુરી, રૂક્ષ, મધુર, શીતળ, પચવામા હલકી, ઝાડો રોકનાર, વાયુ કરનાર તેમ જ પિત્ત, કફ અને લોહીના બગાડને મટાડનાર છે.

### આ પણ જુઓ

- દાળ
- કઠોળ

### સંદર્ભ

1. "Nutrition Facts and Analysis for Pigeon peas (red gram), mature seeds, raw" (<http://www.nutritiondata.com/facts/legumes-and-legume-products/4369/2>)
2. "Effect of Sprouting on invitro digestibility of some locally consumed leguminous seeds". (<http://www.bioline.org.br/request?ja06052>)

સંગ્રહિત (<https://web.archive.org/web/20180612144040/http://www.bioline.org.br/request?ja06052>) ૨૦૧૮-૦૬-૧૨ ના રોજ વેબેક મશિન Journal of Applied Sciences and Environmental Management. Vol. 10, Num. 3, 2006, pp. 55-58

3. Zemedu Asfaw, "Conservation and use of traditional vegetables in Ethiopia" ([http://www.biodiversityinternational.org/publications/Web\\_version/500/ch08.htm](http://www.biodiversityinternational.org/publications/Web_version/500/ch08.htm)) સંગ્રહિત ([https://web.archive.org/web/20120707210646/http://www.biodiversityinternational.org/publications/Web\\_version/500/ch08.htm](https://web.archive.org/web/20120707210646/http://www.biodiversityinternational.org/publications/Web_version/500/ch08.htm)) ૨૦૧૨-૦૭-૦૭ ના રોજ વેબેક મશિન, *Proceedings of the IPGRI International Workshop on Genetic Resources of Traditional Vegetables in Africa* (Nairobi, 29-31 August 1995)

### બાહ્ય કડીઓ

- Crop Wild Relatives **Gap Analysis** Portal (<http://gisweb.ciat.cgiar.org/GapAnalysis/?p=71>) સંગ્રહિત (<https://web.archive.org/web/20120218223153/http://gisweb.ciat.cgiar.org/GapAnalysis/?p=71>) ૨૦૧૨-૦૨-૧૮ ના રોજ વેબેક મશિન reliable information source on where and what to conserve *ex-situ*, regarding *Cajanus* gene pool

"<https://gu.wikipedia.org/w/index.php?title=તુવેર&oldid=888983>" થી મેળવેલ