

## કેરીની વિવિધ જાતો અને તેમનું પૌષ્ણિક મૂલ્ય



**ક**નાળાની બળબળતી ગરમીમાં ભોજનની ઈચ્છા મરી પરવારે છે ત્યારે જો મીઠીમધુરી કેરી અથવા તેનો રસ હોય તો ખરેખર જમવાની મજા જ કંઈ ઓર આવે છે. મશહૂર શાયર મિર્ઝા ગાલિબને પણ કેરી અત્યંત પ્યારી હતી અને તેઓ હંમેશા કહેતા, “આમ બહોત સે હો ઓર મીઠે હો.” જ્યારે અમીર ખુશરોએ કેરીની પ્રશંસા કરતા કહ્યું હતું કે, “હિન્દુસ્તાનીઓની પહેલી પસંદ અને બગીચાની શોભા કેરી છે.” આમ કવિઓએ પણ કેરીના ગુણગાન ગાવામાં કંજુસાઈ નથી કરી. તેથી કેરી આમ ન રહેતાં ખાસ બની ગઈ છે. ભારતમાં અલગ અલગ કુલ 105 જાતની કેરીઓ પકવવામાં આવે છે. તો આવો, આ અંકે અલગ અલગ પ્રકારની અને ખાસ કરીને ગુજરાતમાં પકવવામાં આવતી અને આરોગવામાં આવતી કેરીઓની મુખ્ય જાતો અને તેના પૌષ્ણિકમૂલ્ય વિશે જાણકારી મેળવીએ.

કેલરી	81 કિ કેલરી
કાર્બોહાઈડ્રેટ	17 ગ્રામ
ચરબી	0.27 ગ્રામ
પ્રોટીન	0.52 ગ્રામ
વિટામિન	A 4%
વિટામિન	C 46%
પોટેશિયમ	4%
ફોલિક એસિડ	4%
આયર્ન	0.13 મિ. ગ્રામ
કેલ્શિયમ	10મિ. ગ્રામ

### લંગડો :

ઉત્તર પ્રદેશમાં પાકતી લંગડો કેરીનો જાણીતો પ્રકાર છે. લંગડો નામ કેવી રીતે પડ્યું જાણો છો? સૌ પ્રથમ આ કેરી પગ વિનાના એક વ્યક્તિના ખેતરમાં ઊગી હતી તેથી જ તેનું નામ લંગડો પડ્યું. આ કેરી જુલાઈથી ઓગસ્ટમાં પાકે છે.

### કેવી રીતે ઓળખશો?

લંબગોળ આકાર હોય છે અને પાકી જાય તો પણ રંગ લીલો જ રહે છે. આ કેરી

પ્રોટીનનું ઊંચું પ્રમાણ ધરાવે છે.

### તોતાપુરી :

ઓછી ગળી અને લીલા રંગની આ કેરી પોપટની ચાંચ જેવી લાગે છે. કણા ટક, આંધ્રપ્રદેશ

અને તેલંગાણામાં થતી આ કેરી બીજા પ્રકારની જેમ વધારે ગળી નથી હોતી. જો કે અથાણાં અને સલાડ માટે બેસ્ટ છે.

### કેવી રીતે ઓળખશો?

પાકી ગયેલી કેરી લીલા રંગની હોય છે અને પોપટની ચાંચ જેવો રંગ થાય છે. આ ખટમધુરી કેરી વિટામિન C સારા પ્રમાણમાં ધરાવે છે.

### પાયરી :

પાયરી પણ બજારમાં વેચાતી કેરીનો

એક પ્રકાર છે. આ કેરીની છાલ રાતા રંગની હોય છે અને સ્વાદ ખાટો હોય છે. કેવી રીતે ઓળખશો? રાતો રંગ અ

થાય છે. આ બધા પ્રકારની કેરીની બધી જ જાતો સામાન્ય રીતે ઓછીવત્તી માત્રામાં કાર્બોહાઈડ્રેટ અને કેલરી ધરાવે છે પરંતુ કેરીનો સૌથી મોટો સકારાત્મક ગુણ તે તેનામાં રહેલું વિટામિન A , પોટેશિયમ અને રેસાઓનું ઊંચું પ્રમાણ તથા મોટી માત્રામાં રહેલાં એન્ટી ઓક્સિડન્ટ જે લોહીને શુદ્ધ કરે છે તથા રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. સૌ કેરી પૈકી રાજપુરી અને કેસર થોડી ઓછી કેલરી ધરાવે છે જ્યારે



હાફુસ અને લંગડોમાં કેલરી થોડી વધુ રહેલી છે. લંગડો કેરીમાં બધી

કેરીઓની સરખામણીમાં પ્રોટીનનું ખૂબ ઊંચું પ્રમાણ રહેલું છે. પાયરી, રાજપુરી અને તોતાપુરીમાં વિટામિન C ખૂબ સારા પ્રમાણમાં રહેલું છે.

આમ, તમામ કેરીઓ જુદા જુદા સ્વાદ, રંગ, આકાર ધરાવે છે, જુદા જુદા સ્વાસ્થ્યલક્ષી ફાયદાઓ ધરાવે છે પણ સરવાળે કેરી એ આપણા સૌનું માનીતું ફળ છે.

**હાફુસ :** ભારતની હાફુસની દુનિયામાં શાખ છે. હાફુસને એમનમ ‘કેરીઓ નો રાજા’ નથી કહેતા! મહારાષ્ટ્રમાં પાકતી આ કેરી હવે ગુજરાત અને કર્ણાટકના કેટલાક ભાગમાં પણ ઊગે છે. જો રિપોર્ટ્સનું માનીએ તો, હાફુસ વિદેશમાં એક્સપોર્ટ કરવામાં આવતી સૌથી મોંઘી કેરી છે.

### કેવી રીતે ઓળખશો?

અલગ જ સુગંધ અને કેસરિયો રંગ હાફુસની ઓળખ છે. હાફુસ રેસા અને ગર બન્ને સરખી માત્રામાં ધરાવે છે. હાફુસની સરેહથી જ મોઢામાં પાણી છૂટે છે. હાફુસમાં વધુ રેસા હોવાને કારણે તથા મુખ્યત્વે તેને કાપીને જ ખાવામાં આવતી હોવાને કારણે હાફુસ કબજિયાતના વ્યાધિમાં રાહત આપે છે.

**કેસર :** સૌથી મોંઘી કેરી પૈકીની એક કેસરના પલ્પનો રંગ કેસરી હોય છે. આ કેરી અમદાવાદ અને ગુજરાતમાં પાકે છે. 1931માં જૂનાગઢના નવાબે સૌ પ્રથમ આ કેરી ઉગાડી હતી અને 1934માં તેને કેસર નામ મળ્યું.

### કેવી રીતે ઓળખશો?

આ કેરીનો રંગ એકદમ કેસર (તેજાનો) જેવો હોય છે અને આ જ તેની સૌથી મોટી ઓળખ છે. કેસર કેરી કાપી ને તથા રસ કાઢીને એમ બંને પ્રકારે ખાઈ શકાય છે. આ કેરીમાં રેસા, વિટામિન A અને ફોલિક એસિડ સારી માત્રામાં રહેલું હોય છે. આ કારણોસર આયર્નની ઊણપ હોય તેવી વ્યક્તિઓ તથા સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે તે સેવન યોગ્ય ગણાય છે.

