

# दालों का अंकुरण

■ अमिता सिंह



दालों का उपयोग करने का एक बहुत ही रोचक और भिन्न तरीका है दालों का अंकुरीकरण। वैसे आजकल इस तरह की दाल का उपयोग अधिक लोकप्रिय होता जा रहा है। महाराष्ट्र में तो वैसे भी इसका प्रचलन हमेशा से ही रहा है। कई बार यह देखा गया है कि लोगों को यह तो मालूम होता है कि अंकुरित दालें अच्छी होती हैं परंतु यह नहीं मालूम होता कि इसको सही तरीके से कैसे अंकुरित करें। कई बार बाजार से ही अंकुरित दालें ले आते हैं। आज हम आपको दालों के अंकुरीकरण के बारे में पूरी जानकारी देंगे। कैसे करें, क्यों करें और कैसे उपयोग करें। हम आपको पहले ही बता चुके हैं कि दालें प्रोटीन से भरपूर होती हैं और साबुत दालों में न केवल प्रोटीन अपितु खनिज, रेशा आदि भी अधिक होते हैं।

## अंकुरीकरण किसका :

दरअसल सभी साबुत दालों या अनाज के बीजों का अंकुरीकरण कर सकते हैं। इसका अर्थ यह है कि गेहूँ, साबुत मूँग, मोठ, उड़द, मूँगफली, चने, राजमा, लोबिया आदि सभी का अंकुरीकरण किया जा सकता है।

## अंकुरीकरण कैसे :

अंकुरीकरण बहुत ही साधारण प्रक्रिया है, परंतु अगर सही तरीके से न की जाए तो पूरा फायदा नहीं मिलेगा। जिस भी दाल का अंकुरीकरण करना हो उसे बहुत ध्यान से चुनें। जिस दाल का अंकुरीकरण करना हो वह बीज अच्छी प्रकार के होने चाहिए। अतः उन्हें सही प्रकार से

लें। बीनने के बाद धोएँ और दाल को किसी खुल्ले बरतन में डालकर पानी में भिगो दें। जितनी दाल लें, पानी कम-से-कम उससे दुगना होना चाहिए। बरतन भी तंग न हो, खुल्ला होना चाहिए। यह इसलिए आवश्यक है कि भिगोने की प्रक्रिया में बीज पानी सोखेंगे एवं फूलेंगे। फूलने के पश्चात् उन्हें जगह चाहिए अन्यथा वे भिगोने में ही सड़ जाएँगे और आपकी दाल बेकार जाएगी। छोटे दाने जैसे साबुत मूँग, मोठ आदि एक ही रात में पर्याप्त मात्रा में फूल जाएँगे। परंतु बड़े दाने जैसे चना, छोले आदि को एक दिन लग सकता है। एक और बात का ध्यान रखें सर्दियों में इस प्रक्रिया में और अधिक समय लगेगा। जबकि गर्मियों में यह जल्दी हो जाता है। यह इसलिये है क्योंकि बीजों को फूलने के लिये पानी, स्थान और गरमाई की आवश्यकता होती है, अतः गर्मी में कुदरती ताप मिलने से जल्दी फूलते हैं। इसके पश्चात् अंकुरीकरण करने के तरीके हैं :-

1) फूले हुए बीजों को एक गीले मलमल के कपड़े में ढीला-ढाला बाँध लें और 24 घण्टे के लिये कपड़ा गीला करते रहें। याद रखें कि कपड़ा ढीला बाँधना है। यदि आप तंग या टाइट बाँधेंगे तो बीजों को फूलने और ऊगने की जगह नहीं मिलेगी एवं वे सड़ जाएँगे और बेकार हो जाएँगे। अतः अगर आपने बाँधना है तो ढीला बाँधें।

2) दूसरी विधि है कि आप बीजों को किसी छलनी में रखकर ऊपर से गीले कपड़े से ढँक दें और तब तक ढँका रहने दें जब तक अंकुर नहीं आ जाते।

ऊपर दी गई दोनों विधियों में आवश्यक है कि आप कपड़े को गीला रखें, और बीजों को फूलने की जगह दी जाए।

3) एक और उपाय है कि आप भोजन गरम रखने वाले जो कैसराल आते हैं, उनमें भीगे हुए बीजों

को ढँक कर रख दें।

4) चौथा तरीका है जो बाजार में स्प्राउट मेकर मिलते हैं। ये महँगे होते हैं, और यदि आप चाहें तो इनका उपयोग कर सकते हैं।

जब बीजों को पानी में भिगोया जाता है तो जहाँ बीज पौधे से जुड़ा हुआ था वहाँ से पानी बीज की ऊपरी परत में अन्दर घुस जाता है और ऊपरी परत को सिकोड़ देता है। जब और अधिक पानी अन्दर भरता है तब ऊपरी परत फिर से फूल जाती है। इसके पश्चात् भिगोने से बीज के फूल जाने से ऊपरी परत फट जाती है और अंकुर फूट जाता है।

### अंकुरीकरण से फायदे :

अठारहवीं सदी से ही विटामिन-सी की कमी से होने वाले रोग स्कर्वी से बचने के लिये अंकुरित दालों का उपयोग होता आया है, तो आईये समझें कि इस प्रक्रिया से हमें क्या फायदे होते हैं :-

1) यदि हम स्थूल पोषक तत्वों की बात करें जो कार्बोज, प्रोटीन व वसा हैं तो अंकुरीकरण से कार्बोज में बदलाव आता है। वैसे तो दालों में शर्करा जटिल स्टार्च के रूप में पाई जाती है, परंतु अंकुरीकरण में यह सादे कार्बोज के रूप में परिवर्तित हो जाते हैं। जहाँ तक प्रोटीन की बात है आपको हैरानी होगी कि यह अपने साधारण संरचना में भी आ जाता है और साथ ही आवश्यक अमीनो अम्ल, अनावश्यक अमीनो अम्ल का अनुपात भी बढ़ जाता है। अतः आवश्यक अमीनो अम्ल बढ़ जाते हैं। हम आपको बता चुके हैं कि आवश्यक अमीनो अम्ल हमें भोजन से लेने पड़ते हैं क्योंकि इन्हें हमारा शरीर बना नहीं सकता। यदि आपको याद हो तो हम आपको बता चुके हैं कि आवश्यक अमीनो अम्ल दालों में कम होते हैं इसीलिए उन्हें द्वितीय श्रेणी का प्रोटीन माना जाता था, परंतु अंकुरीकरण करने से यह कमी कुछ हद तक कम हो जाती है।

याद रखें कि अंकुरीकरण के समय बीज की कोशिकाओं की सीमाएँ टूट जाती हैं अतः तत्वों का भरपूर अवशोषण होता है। सूक्ष्म पोषक तत्व ये विटामिन एवं खनिज

होते हैं। आमतौर पर दालों से पाए जाने वाले खनिज जैसे लौह लवण, कैल्शियम, जिंक आदि इस प्रकार से बँधे रहते हैं कि उनका उपयोग शरीर नहीं कर पाता। अंकुरीकरण से यह जटिल यौगिक टूट जाते हैं एवं यह खनिज मुक्त होकर शरीर में अवशोषित हो जाते हैं एवं शरीर उनका उपयोग कर पाता है। आमतौर पर दालों में फाइटिक एसिड नाम का पदार्थ रहता है जो इन तत्वों को बाँधे रखता है। अंकुरीकरण करने पर यह फाइटिक एसिड कम हो जाता है अतः यह आवश्यक खनिज मुक्त हो जाते हैं।

**विटामिन :** पानी में घुलनशील विटामिन, विटामिन-सी एवं विभिन्न प्रकार के विटामिन-बी जैसे राईबोफ्लेविन, नायसीन, फोलिक एसिड, कोलीन, बायोटीन आदि कई गुना बढ़ जाते हैं। यही वह विटामिन हैं जो आम तरीके से खाना बनाने में, भोज्य पदार्थों को धोने में ये नष्ट हो जाते हैं, परंतु अंकुरीकरण एक ऐसी प्रक्रिया है जिससे यह विटामिन कई गुना बढ़ जाते हैं। विटामिन-सी अंकुरीकरण के द्वारा पैदा हो जाता है, इसीलिए अंकुरित दालें फलों का स्थान ले सकती हैं। विटामिन-सी लगभग 7-20 गुना बढ़ जाता है। लगभग तीस घंटे के बाद विटामिन-सी की मात्रा बीजों में सबसे अधिक होती है।



अंकुरित  
दालें खाये  
स्वस्थ रहें

**अन्य बदलाव :** (1) अंकुरीकरण से दाल पकाने का समय बहुत अधिक कम हो जाता है।  
(2) अंकुरीकरण करने से वे तत्व जो दाल पचाने में मुश्किल करते हैं, वे सभी तत्व कम हो जाते हैं।  
(3) गैस बनाने वाले तत्व कम हो जाते हैं।

यह देखा गया है कि अंकुरीकरण से एक बहुत ही बढ़िया फायदा सामने आया है। हमारे भोजन में ओमेगा-3 वसीय अम्ल की कमी होती है जिस कारण जीवन शैली से जुड़ी बीमारियाँ अधिक होती हैं। अंकुरीकरण से आवश्यक वसीय अम्ल लिनोलिक एसिड एवं लिनोलितिक एसिड भी मिलते हैं परन्तु लम्बी चैन वाले पॉली अनसैचुरेटिड वसीय अम्ल भी मिलते हैं। यह एक नवीनतम शोध से पता चला है।

दरअसल अंकुरीकरण के समय दालों में छुपे कई एन्जाइमज़ एक्टिवेट हो जाते हैं और इसलिये अधिक तत्व प्राप्त होते हैं एवं शरीर को कहीं अधिक उपयोग करता है।

तो देखा आपने केवल पानी के उपयोग भर से उसी दाल से आपको कितने फायदे मिल गये। तो आईये संक्षिप्त में देखें कि अंकुरीकरण से क्या होता है:-

**कार्बोज :** जटिल शर्करा साधारण कार्बोज, मातरोज बनना, आसानी से पचना

**प्रोटीन :** आवश्यक अमीनो अम्ल में बढ़ोतरी

**वसा :** आवश्यक वसीय अम्ल की प्राप्ति, जैसे लिनोलिक, लिनोलिनिक आदि

**फाईटिक एसिड :** कम हो जाता है

**लौह लवण :** कैल्शियम, जिंक अपने यौगिक एवं फाईटिक एसिड से अलग हो जाना एवं शरीर में अवशोषण

**विटामिन बी :** राइबोफ्लेवीन, नाइसीन, फोलिक एसिड आदि कई गुना बढ़ोतरी

**विटामिन-सी :** 7-20 गुना बढ़ोतरी

**ऑलिगोसैकराइड्स :** कमी होने से गैस न बनना

### **अंकुरित दालों का उपयोग :**

सभी जानते हैं कि अंकुरित दाल का उपयोग सलाद के रूप में किया जा सकता है। चाट की तरह से



तो ले ही सकते हैं, परन्तु सलाद, सूप आदि में डालकर ले सकते हैं। साथ ही आप चाहें तो अंकुरित बीजों को हरी मिर्च, नींबू, नमक के साथ पीसकर उसकी चटनी बनाकर उसका उपयोग कर सकते हैं। पीसने पर उसकी मात्रा कम हो जायेगी।

पुलाव या खिचड़ी या दलिये के साथ भी इसका उपयोग कर सकते हैं। साथ ही पीस कर इनमें नमक, मसाला या हरी धनियाँ डालकर आटे के साथ गूँध लें और इसके स्वादिष्ट पराँठे या रोटी बनाएँ। इसी को पराँठों, कटलेट, पावभाजी आदि में भी उपयोग कर सकते हैं। अखिर कितना उपयोग करें तो हफ्ते में चार से पाँच बार। कटोरी मात्रा पर्याप्त है। वैसे जिन महिलाओं के छोटे बच्चे हों वे इन चीजों को सुखा कर फटकार लें और फिर पीस कर रख लें। इस पाउडर को यदि वे बच्चों के खाने में मिलाएँ तो बच्चों को एमाईलेस हार्मोन के भरपूर तत्वों से भरा भोजन मिलेगा।

ध्यान दें बीज अच्छी प्रकार के हों और पीने वाले पानी में ही इन्हें भिगोएँ, सड़े बीजों का कतई उपयोग न करें। ●●●