পরিচিতি

ধনেপাতা চমৎকার স্বাদ ও গন্ধের জন্য সমগ্র বিশ্বে জনপ্রিয় ও বহুল ব্যবহৃত সুগন্ধি ঔষধি গাছ। ছোট মসৃণ ও সবুজ বর্ণের হয়ে থাকে। চাষ পদ্ধতির ভিন্নতার জন্য ইংরেজিতে এটি দুটো নামে পরিচিতি- ঈড়ৎরধহফবৎ ও ঈরষধহঃৎড়.

পাতা রোপণ করে গাছ হলে বলা হয় ঈরষধহঃৎড়। আর বীজ রোপণের মাধ্যমে গাছ হলে ঈড়ৎরধহফবৎ বলা হয়। সাধারণত ঈরষধহঃৎড় এর স্বাদ লেবুর মতো কিছুটা অম্লযুক্ত। ঈড়ৎরধহফবৎ এর স্বাদ মিষ্টি ঝাঁঝালো হয়ে থাকে। কচি ধনেপাতা সালাদ ও তরকারিতে সুগন্ধি মসলা হিসেবে ব্যবহার করা হয়। ধনেপাতা হাইড্রোপনিক উপায়েও চাষ করা যায়।

প্রাপ্তিস্থান

দক্ষিণ-পশ্চিম এশিয়া ও উত্তর আফ্রিকার স্থানীয় উদ্ভিদ হলেও এখন প্রায় সব দেশেই এর চাষ হয়। রবি ফসল হিসেবে পরিচিত হলেও প্রায় সারাবছরই সবধরনের মাটিতে চাষ করা যায়।

পুষ্টিগুণ

প্রতি ১০০ গ্রাম ধনেপাতা ২৩ কি.ক্যালরি খাদ্যশক্তি পাওয়া যায়। অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট হিসেবে ভিটামিন এ, সি ও কে সমৃদ্ধ। প্রতি ১০০ গ্রাম ধনেপাতা ভিটামিন সি-এর দৈনিক চাহিদার ৩০% ও ভিটামিন কে-এর চাহিদার ২৫৮% সরবরাহ করে থাকে। এছাড়াও ধনেপাতায় সেলেনিয়াম রয়েছে।