

ചെറുധാന്യങ്ങൾ മുൻനിരയിലേക്ക്

Weekshnam 29.01.2018

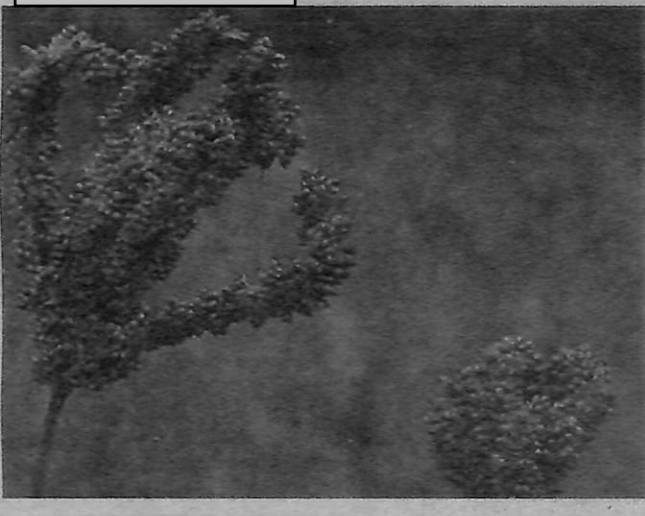


ഡോ.ജോസ് ജോസഫ്
ഡി.പി.എസ്.,
ഹോർട്ടികൾച്ചർ കോളേജ്,
വെള്ളാനിക്കര
ഫോൺ: 9387100119

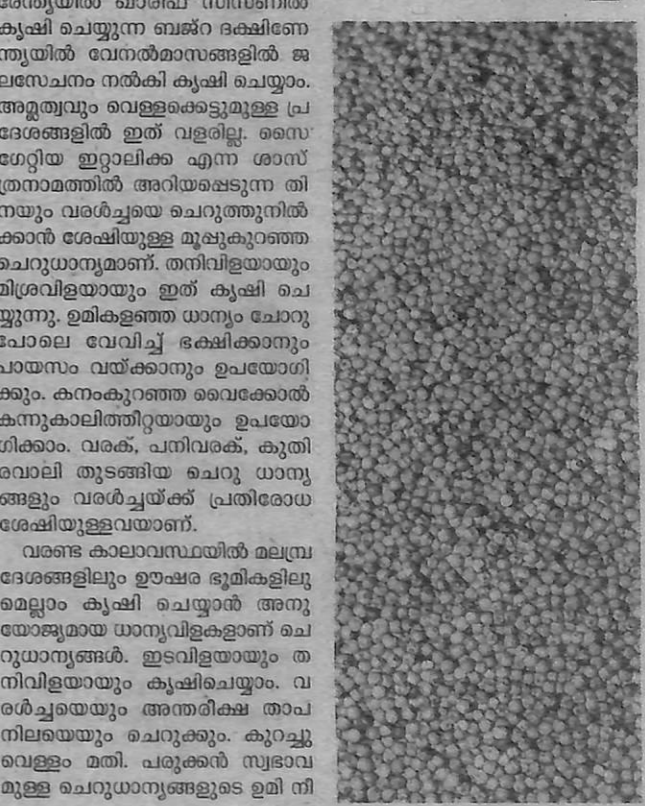
കാത്സ്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ചെറുധാന്യങ്ങളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാത്സ്യം ഉള്ളതും റാഗിയിലാണ്. ബജ്റയിൽ പാലിൽ ഉള്ളതിന്റെ രണ്ടിരട്ടി സിങ്ക്, ഉയർന്ന അളവിൽ ഫോളിക് ആസിഡ്, ഇരുമ്പ് എന്നിവയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കാത്സ്യസമ്പുഷ്ടമായ റാഗിയെ പാവപ്പെട്ടവന്റെ പാൽ എന്നും വിളിക്കുന്നു. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ റാഗി പണ്ട് നിർബന്ധമായും ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. അപൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയ ബജ്റ ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഫലപ്രദമാണ്. ചെറുധാന്യങ്ങളിൽ കൊഴുപ്പ്, മാംസ്യം, വിറ്റാ



മിനറൽ വിതയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു ഹെക്റ്ററിന് അഞ്ചു കിലോഗ്രാം വിതയ് വേണ്ടിവരും. തൈകൾ പഠിച്ചു നടുകയാണെങ്കിൽ പ്രായമായ തൈകൾ നഴ്സറിയിൽനിന്നു പഠിച്ചു നടാം. കൃഷിസ്ഥലം മുന്നുനാലുതവണ നന്നായി ഉഴുത് ഹെക്റ്ററിന് അഞ്ചു ടൺ കമ്പോസ്റ്റോ കാലിവളമോ ചേർത്തു കൊടുക്കണം. വിത്തു വിതയ്ക്കുന്നതിനോ തൈ നടുന്നതിനോ മുൻ ഹെക്റ്ററിന് 22.5 കിലോഗ്രാം വിതം നൈട്രജൻ, ഫോസ്ഫറസ്, പൊട്ടാഷ് എന്നിവ ചേർത്തുകൊടുക്കണം. മുൻ ആഴ്ചയ്ക്ക് ശേഷം മേൽവളമായി 22.5 കിലോഗ്രാം നൈട്രജൻ ചേർത്തു കൊടുക്കണം. തൈകളാണ് നടുന്നതെങ്കിൽ തടങ്ങളും ചാലുകളുമെടുത്ത് തടങ്ങളിൽ 25 ത് 15 സെന്റിമീറ്റർ അകലത്തിൽ നടണം. മൂന്നാഴ്ച കഴിയുമ്പോൾ മേൽവളം ചേർക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കളകൾ നീക്കം ചെയ്യണം. തൈകൾ നടുന്ന ദിവസം നനച്ചുകൊടുക്കണം. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ നനയ്ക്കുന്നത് വളർച്ചാനിരക്കും വിളവും വർദ്ധിപ്പിക്കും കതിരുകൾ



ബജ്റ അറിയപ്പെടുന്നു. മുത്തിന്റെ ആകൃതിയും നിറവുമുള്ള ചെറുധാന്യമായതിനാലാണ് ഇത് പേർ മില്ലറ്റ് എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്നത്. ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ തമിഴ്നാട്ടിലാണ് ഇതിന്റെ കൃഷി. വരൾച്ചാപ്രതിരോധശേഷിയുള്ള ബജ്റ മഴകുറഞ്ഞ വരണ്ട കാലാവസ്ഥയുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ നന്നായി വളരും. ഉത്തരേന്ത്യയിൽ ഖാദിഫ് സീസണിൽ കൃഷി ചെയ്യുന്ന ബജ്റ ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ വേനൽമാസങ്ങളിൽ ജലസേചനം നൽകി കൃഷി ചെയ്യും. അമൃതവും വെള്ളപ്പെടുമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ ഇത് വളർന്നു. സൈഗേറ്റിയ ഇറ്റാലിക്ക എന്ന ശാസ്ത്രനാമത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്ന തിനയും വരൾച്ചയെ ചെറുത്തുനിൽക്കാൻ ശേഷിയുള്ള മുക്കുകുറഞ്ഞ ചെറുധാന്യമാണ്. തനിവിളയായും മിശ്രവിളയായും ഇത് കൃഷി ചെയ്യുന്നു. ഉമികളഞ്ഞ ധാന്യം ചോറുപോലെ വേവിച്ച് ഭക്ഷിക്കാനും പായസം വയ്ക്കാനും ഉപയോഗിക്കും. കനകുറഞ്ഞ വൈക്കോൽ കന്നുകാലിത്തീറ്റയായും ഉപയോഗിക്കാം. വരക്, പനിവരക്, കുതിരവാലി തുടങ്ങിയ ചെറുധാന്യങ്ങളും വരൾച്ചയ്ക്ക് പ്രതിരോധശേഷിയുള്ളവയാണ്.



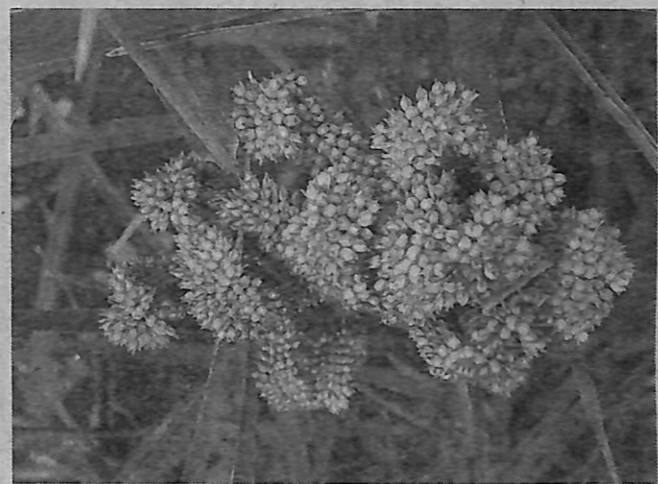
നെല്ലിന്റെയും ഗോതമ്പിന്റെയും എണ്ണക്കുരുവിളകളുടെയും കൃഷി വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ വ്യാപകമായതോടെ ചെറുധാന്യങ്ങൾ നമ്മുടെ കൃഷിയിടങ്ങളിൽ നിന്നും അപ്രത്യക്ഷമായി. കൂവരക്, ബജ്റ, വരക്, ചാമ, തിന, പനിവരക്, കുതിരവാലി എന്നിങ്ങനെ ഒട്ടേറെ ചെറുധാന്യങ്ങൾ നമ്മുടെ കൃഷിയിടങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്തിരുന്നു. എന്നാൽ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ നേരിടുന്നതിൽ ഇവയ്ക്കുള്ള പ്രാധാന്യം കണക്കിലെടുത്തും കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തെ ചെറുക്കുന്ന ധാന്യവിളകളെന്ന നിലയിലും ചെറുധാന്യങ്ങൾ ഇന്ന് തിരിച്ചുവരവിന്റെ പാതയിലാണ്. ചുടുകുടിയ വരണ്ട കാലാവസ്ഥയിൽ വളരുന്നതിനാൽ ഭാവിയിൽ ഇവയുടെ കൃഷി കൂടുതൽ സ്ഥലത്തേക്ക് വ്യാപിപ്പിക്കേണ്ടിവരും. വിളർച്ച, പ്രമേഹം, കാത്സ്യംഷ സിങ്ക്, ഫോളേറ്റ് പ്രോട്ടീൻ എന്നിവയുടെ അഭാവം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അപൂർവ്വത രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ നേരിടുന്ന സ്മാർട്ട്ഫുഡ് എന്ന നിലയിലും ഭാവിയിൽ ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ കൃഷിക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടിവരും.

പേരിൽ ചെറുതാണെങ്കിലും കാര്യത്തിൽ ചെറുതല്ല, ചെറുധാന്യങ്ങൾ. കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിന്റെയും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെയും ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. അര നൂറ്റാണ്ടുമുമ്പുവരെ നമ്മുടെ ആഹാരക്രമത്തിൽ ചെറുധാന്യങ്ങൾക്ക് പ്രമുഖ സ്ഥാനമുണ്ടായിരുന്നു. നെല്ലിന്റെയും ഗോതമ്പിന്റെയും എണ്ണക്കുരുവിളകളുടെയും കൃഷി വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ വ്യാപകമായതോടെ ചെറുധാന്യങ്ങൾ നമ്മുടെ കൃഷിയിടങ്ങളിൽനിന്നും അപ്രത്യക്ഷമായി. കൂവരക്, ബജ്റ, വരക്, ചാമ, തിന, പനിവരക്, കുതിരവാലി എന്നിങ്ങനെ ഒട്ടേറെ ചെറുധാന്യങ്ങൾ നമ്മുടെ കൃഷിയിടങ്ങളിൽ കൃഷിചെയ്തിരുന്നു. എന്നാൽ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ നേരിടുന്നതിൽ ഇവയ്ക്കുള്ള പ്രാധാന്യം കണക്കിലെടുത്തും കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തെ ചെറുക്കുന്ന ധാന്യവിളകളെന്ന നിലയിലും ചെറുധാന്യങ്ങൾ ഇന്ന് തിരിച്ചുവരവിന്റെ പാതയിലാണ്. ചുടുകുടിയ വരണ്ട കാലാവസ്ഥയിൽ വളരുന്നതിനാൽ ഭാവിയിൽ ഇവയുടെ കൃഷി കൂടുതൽ സ്ഥലത്തേക്ക് വ്യാപിപ്പിക്കേണ്ടിവരും. വിളർച്ച, പ്രമേഹം, കാത്സ്യംഷ സിങ്ക്, ഫോളേറ്റ് പ്രോട്ടീൻ എന്നിവയുടെ അഭാവം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അപൂർവ്വത രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ നേരിടുന്ന സ്മാർട്ട്ഫുഡ് എന്ന നിലയിലും ഭാവിയിൽ ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ കൃഷിക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടിവരും.

മിൻബി, ഇരുമ്പ്, സിങ്ക്, കാത്സ്യം, മഗ്നീഷ്യം, മാംഗനീസ് എന്നിവ മറ്റ് ധാന്യങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് കൂടുതലാണ്. ഭക്ഷ്യനാരുകൾക്കും അളവും കൂടുതലാണ്. ചെറുധാന്യങ്ങളിലെ സ്റ്റാർച്ച് കണികകൾ അരി, ഗോതമ്പ് എന്നിവയിലേതിനേക്കാൾ ഇരട്ടി വലിപ്പമുള്ളതിനാൽ സാവധാനം മാത്രമേ സ്റ്റാക്കോസാ

യി മാറുകയുള്ളൂ. പ്രമേഹരോഗികൾക്കും കൊളസ്ട്രോൾ അധികമുള്ളവർക്കും മികച്ച ഭക്ഷണമാണ് ചെറുധാന്യങ്ങൾ. പ്രായമുള്ളവർക്കും നല്ല ഭക്ഷണമാണ് ചെറുധാന്യങ്ങൾ. എല്ലിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനും ഉത്തമമാണ്. വിളർച്ച മാറും പ്രോട്ടീൻ, അമിനോ ആസിഡുകൾ എന്നിവയും മറ്റ് ധാന്യങ്ങളേക്കാൾ കൂടുതലാണ്. ഈ ഗുണമേഖലകൾ കണക്കിലെടുത്ത് റാഗിയും ബജ്റയും സ്കൂൾ കുട്ടികളുടെ ഉച്ചഭക്ഷണപദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താനും ദേശീയ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ പദ്ധതിയിലൂടെ വിതരണം ചെയ്യാനും കേന്ദ്രഗവൺമെന്റ് അടുത്തകാലത്ത് തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കൂവരക്, മുത്താറി, പിംഗർമില്ലറ്റ് തുടങ്ങിയ പേരുകളിലും അറിയപ്പെടുന്ന റാഗി ഒരുകാലത്ത് കേരളത്തിൽ പത്തുപുല്ലി എന്നും അറിയപ്പെട്ടിരുന്നു. ക്ഷാമകാലത്തെ ഭക്ഷണമായിരുന്നതിനാലാണ് റാഗിക്ക് ഈ പേരുവന്നത്. കൂവരക് മറ്റ് ധാന്യങ്ങളേക്കാൾ കൂടുതൽ കാലം സംഭരിച്ചുവയ്ക്കാം. വർഷങ്ങളോളം ഇത് കേടുകൂടാതെ സംഭരിച്ചുവയ്ക്കാം. അതിനാൽ തന്നെ ഇത് ക്ഷാമകാലത്തേക്ക് കരുതിവയ്ക്കാൻ പറ്റിയ ധാന്യമാണ്. ഇന്ത്യയിൽ കർണ്ണാടകയിലാണ് റാഗി കൂടുതലായി കൃഷി ചെയ്യുന്നത്. ആന്ദ്ര, തമിഴ്നാട്, മഹാരാഷ്ട്ര സംസ്ഥാനങ്ങളിലും ഇത് കൃഷി ചെയ്തുവരുന്നു. എന്നാൽ കേരളത്തിൽ ഇപ്പോൾ ഇതിന്റെ കൃഷി പരിമിതമാണ്. എല്ലുസീനെ കോറകന എന്നാണ് റാഗിയുടെ ശാസ്ത്ര



ഈർഷമുണ്ടെങ്കിൽ ആണ്ടിൽ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും കൃഷി ചെയ്യാം ഏതു മണ്ണിലും വളരുമെങ്കിലും വളക്കൂറും നല്ല നിർവാർച്ചയുമുള്ള മണ്ണിൽ നല്ല വിളവ് നൽകും. പി ആർ 202, കെ-2സ സിഒ-2, സിഒ-7, സിഒ-8, സിഒ-9, സിഒ-10 എന്നിവയാണ് കേരളത്തിൽ കൃഷി ചെയ്യാൻ യോജിച്ച റാഗി ഇനങ്ങൾ. നേരിട്ട് വിതച്ചോ തൈ പഠിച്ചു നടോ റാഗി കൃഷി ചെയ്യാം.

മഞ്ഞ കലർന്ന തവിട്ടുനിറമാകുമ്പോൾ വിളവെടുക്കാം. നാലഞ്ചുമാസം കൊണ്ട് വിളവെടുപ്പിന് തയ്യാറാകുന്ന റാഗി കൊയ്തെടുത്ത് കുറുകെട്ടി ഉണങ്ങാനിടുന്നു. വൈക്കോൽ നല്ല കാലിത്തീറ്റയാണ്. വരണ്ട കാലാവസ്ഥയിൽ വളരുന്ന ബജ്റയും ഒരു വിശേഷപ്പെട്ട ചെറുധാന്യമാണ്. കമ്പം, മണിച്ചോളം, പവിഴച്ചോളം, പേർമില്ലറ്റ് തുടങ്ങിയ പേരുകളിലും

ക്കം ചെയ്താണ് സാധാരണ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നത്. കഞ്ഞി, ചപ്പാത്തി, ന്യൂഡിൽസ്, ബിസ്കറ്റുകൾ, ഉപ്പുമാവ്, ഇഡ്ഡലി, പായസം, കേക്കുകൾ, പക്കാവട, മുറുക്കുകൾ എന്നിങ്ങനെ ഒട്ടേറെ വൈവിധ്യമേറിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ചെറുധാന്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കാം.