



ചെറുധാന്യങ്ങൾ

ചെറുതല്ല



വലിയശാല രാജു

നാം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവിളകളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ചെറുധാന്യങ്ങൾ. അരി, ഗോതമ്പ്, ചോളം, ബാർലി എന്നിവയൊഴിച്ചുള്ള ധാന്യവർഗ്ഗവിളകളെയാണ് ചെറുധാന്യങ്ങൾ എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. വളരെ പോഷകസമ്പുഷ്ടമാണിവ. മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളിലുള്ളവർ ഇവ ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഉപയോഗത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ കേരളീയർ വേണ്ടത്ര പ്രാധാന്യം നൽകുന്നില്ല. ബേബി ഫുഡുകളിൽ പ്രധാനമായും ഉപയോഗിക്കുന്നത് ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ പൊടിയാണ്.

വെള്ളവും വളക്കൂറും കുറഞ്ഞ മണ്ണിൽ വളരാനുള്ള ശേഷിയും കൂടുതൽ നാൾ ധ

യും വെള്ളപ്പൊക്കത്തെയുമൊക്കെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിവുള്ള ചെറുധാന്യമാണ് ബർലി. ഒരുപാട് പോഷകസമൃദ്ധമാണ്.

അരിയേക്കാൾ നൂറിരട്ടി മാംസ്യം. 500 മടങ്ങ് ധാതുക്കൾ, 400 മടങ്ങ് ഇരുമ്പ് ഇവയൊക്കെ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ചെറുധാന്യമാണ് തിന. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ അലങ്കാര പക്ഷികൾക്കുള്ള തീറ്റയായാണ് സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ശരീരോഷ്മാവ് കുറയ്ക്കാൻ കഴിവുള്ളതിനാൽ പനിക്കുള്ള മരുന്നായി പണ്ടുള്ളവർ തിന ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. കാൽസ്യം ധാരാളം ഉള്ളതിനാൽ എല്ലുകളുടെ ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഈ ധാന്യം ഉത്തമമാണ്. ഇരുമ്പിന്റെ അംശം ഇതിലുള്ളതേ മറ്റൊരു ധാന്യത്തിനുമില്ല. ബി-കോംപ്ലക്സ് ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഇന്ത്യയിലെ പ്രധാന വിളകളിലൊന്നാണ് മണിച്ചോളം. വിവിധതരത്തിലുള്ള അടിസ്ഥാനത്തിൽ നെല്ല് കഴിഞ്ഞാൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം മണിച്ചോളത്തിനാണ്. കേരളത്തിൽ പാലക്കാട് കൂടുതലായി കൃഷി ചെയ്യുന്നു. മറ്റു വർഷങ്ങളിലും ഇതിനു പേരാണ്. ഇതിന്റെ വയ്ക്കോൾ വളരെ പോഷകസമൃദ്ധമാണ്. നെല്ല്കൃഷി വയ്ക്കോലിനെക്കാൾ ഗുണപ്രദമാ



ചാമ കൃഷി

ന്യങ്ങൾ കേടുകൂടാതിരിക്കാനുള്ള കഴിവുമാണ് ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ സവിശേഷത. ലോകത്ത് ആറായിരത്തോളം ഇനം ചെറുധാന്യങ്ങൾ കൃഷിചെയ്യുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇന്ത്യയിൽ ആറോളം ഇനമേ കൃഷി ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. ആന്ധ്രപ്രദേശ്, കർണാടക, തമിഴ്നാട്, തെലങ്കാന, മഹാരാഷ്ട്ര, മധ്യപ്രദേശ്, ഗുജറാത്ത്, രാജസ്ഥാൻ, ഉത്തർപ്രദേശ് എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ ഉൽപാദനത്തിൽ മുന്നിലുള്ളത്. ലോകത്തിൽ ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ കൃഷിയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം ഇന്ത്യയ്ക്കാണ്.

മുത്താരി, റാഗി, കുഞ്ഞിപ്പുല്ലി, പഞ്ചിപ്പുല്ലി എന്നീ പേരുകളിലൊക്കെ അറിയപ്പെടുന്ന ചെറുധാന്യവിളയാണ് ക്വരക്. പോഷകസമൃദ്ധവും തുച്ഛവുമായ ധാന്യമാണിത്. ഉമിയുടെ അംശം ഏറ്റവും കുറവുള്ള ഈ ധാന്യം കാൽസ്യത്തിന്റെ കലവറയാണ്. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഉത്തമഭക്ഷണമായ ക്വരകിനെ പാവപ്പെട്ടവരുടെ ഭക്ഷണമെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കൃഷി ചെയ്യുന്നത് കർണാടകയാണ്.

പതിനാതിരകാലം മുതൽ ആഫ്രിക്കയിലും ഇന്ത്യയിലും ഉൾപ്പെടെയുണ്ടായിട്ടും കൃഷി ചെയ്തിരുന്നതാണ് ബർലി. മറ്റ് ധാന്യങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി കൊല്ലംവെട്ടിയ

ബർലി വയ്ക്കോലിന് വേണ്ടി മാത്രമായും കൃഷി ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

പുല്ലരി എന്ന് പേരുള്ള ചെറുധാന്യമാണ് ചാമ. ക്ഷാമകാലത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്ന ധാന്യവിളയാണ് ചാമ പണ്ട് അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്. മഴയെ ആശ്രയിച്ചാണ് കൃഷി ചെയ്യുന്നത്. ഇത് പുഴുങ്ങിക്കുത്തി കഞ്ഞിവയ്ക്കുന്നു. വളർന്ന് പക്ഷികൾക്കും കന്നുകാലികൾക്കുമുള്ള ഭക്ഷണമായും ചാമ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഇടവിളയായാണ് ചാമ സാധാരണ കൃഷി ചെയ്യുന്നത്. 60 ദിവസം കഴിഞ്ഞാൽ വിളവെടുക്കാം. എരുത്തിവാരൽ ചാമ, കൊണ്ടൽ ചാമ, മലബാർ, പുല്ലമ്പാമ എന്നിങ്ങനെ പലതരം ചാമകളുണ്ട്. കേരളത്തിൽ അട്ടപ്പാടിയിൽ കൃഷി ചെയ്യുന്നു.

അരിപോലെ തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്ന ധാന്യമാണ് പനിവരക്. എഷ്യയാണ് ജന്മദേശം. റോട്ടി, ചപ്പാത്തി തുടങ്ങിയ പലഹാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുവാൻ പനിവരക് പൊടിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ആന്ധ്ര, മഹാരാഷ്ട്ര, തമിഴ്നാട് എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ കൃഷി ചെയ്യുന്നു. ലോകത്ത് റബ്ബർ, തൂർക്കി, നാരരിക്ക എന്നിവടങ്ങളിൽ ധാരാളമായി കൃഷി ചെയ്യുന്നു. 7000 വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ഇത് കൃഷി ചെയ്തിരുന്നതായി തെളിവുകളുണ്ട്.