

മധുരക്കിഴങ്ങ് - 'ത്രി ഇൻ വൺ'

Veekshanam 11-10-18, P-7

ആരോഗ്യ ഭക്ഷണം



ഡോ.ജോസ് ജോസഫ്
പ്രൊഫസർ,
ഹോർട്ടികൾച്ചർ കോളേജ്,
വെള്ളാനിക്കര
ഫോൺ: 9387100119

മരച്ചീനി കഴിഞ്ഞാൽ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കിഴങ്ങുവർഗ്ഗ വിളയാണ് മധുരക്കിഴങ്ങ്. ഒരു 'ത്രി ഇൻ വൺ' ആരോഗ്യ ഭക്ഷണമെന്ന നിലയിൽ അടുത്തകാലത്ത് മധുരക്കിഴങ്ങിന്റെ പ്രിയം വളരെയേറെ വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ധാന്യങ്ങളിലെ അന്നജം, പഴവർഗ്ഗങ്ങളിലെ ജീവകങ്ങൾ, പെക്ടിൻ, പച്ചക്കറികളിലെ ജീവകങ്ങൾ, ധാന്യക്കൾ എന്നിവ മധുരക്കിഴങ്ങിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടാണ് ഇതിനെ 'ത്രി ഇൻ വൺ' ആരോഗ്യഭക്ഷണം എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ധാന്യങ്ങളുടെയും പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും പോഷകഗുണങ്ങൾ ഒരുപോലെ സംയോജിച്ച കിഴങ്ങുവർഗ്ഗമാണ് മധുരക്കിഴങ്ങ്. തെക്കേ അമേരിക്കയുടെ വടക്കുപടിഞ്ഞാറൻ ഭാഗമോ അല്ലെങ്കിൽ മധ്യ അമേരിക്കയോ ആണ് ഇതിന്റെ ഉത്ഭവ കേന്ദ്രം എന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു.

പ്രം എന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. ചൈനയാണ് പ്രമുഖ മധുരക്കിഴങ്ങ് ഉല്പാദക രാജ്യം. ഇന്ത്യയിൽ ഇതിന്റെ 90 ശതമാനം ഉല്പാദനവും വടക്കേ ഇന്ത്യയിലും വടക്കു കിഴക്കേ ഇന്ത്യയിലുമാണ് ഭക്ഷ്യവശ്യത്തിനു പുറമെ വ്യവസായിക ആവശ്യത്തിനും കാലിത്തീറ്റയായും മധുരക്കിഴങ്ങ് ഉപയോഗിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ മലബാറിലാണ് ഇതിന്റെ കൃഷി കൂടുതൽ. ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉല്പാദനം കാസർഗോഡ് ജില്ലയിലും, ഉഷ്ണമേഖലാ വിളയായ മധുരക്കിഴങ്ങിന് 22 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് താപനിലയുള്ള കാലാവസ്ഥയാണ് അനുയോജ്യം. 1500-1800 മീറ്റർ വരെ സമുദ്രനിരപ്പിൽ നിന്നും ഉയരമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ ഒരു വേനൽക്കാല വിളയായി മധുരക്കിഴങ്ങ് കൃഷി ചെയ്യാം. മധുരക്കിഴങ്ങിന്റെ നല്ല വളർച്ചക്ക് 75-150 സെന്റിമീറ്റർ വാർഷിക മഴയും നല്ല സൂര്യപ്രകാശവും തണുപ്പുള്ള രാത്രികളും വേണം. എല്ലാത്തരം മണ്ണിലും



കൃഷിചെയ്യാമെങ്കിലും നല്ല ഫലപുഷ്ടിയും നിർവർച്ചയും ഇളക്കവുമുള്ള മണൽ കലർന്ന മണ്ണാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. കളിമണ്ണിന്റെ അംശം കൂടുതലുള്ള മണ്ണും മണൽ മണ്ണും ഇതിന്റെ വളർച്ചക്ക് നല്ലതല്ല. കേരളത്തിൽ മധുരക്കിഴങ്ങ് മഴയെ ആശ്രയിച്ച് ജൂൺ ജൂലൈ മാസങ്ങളിലും സെപ്റ്റംബർ-ഒക്ടോബർ മാസങ്ങളിലും കൃഷി ചെയ്യാം. ജലസേചന സൗകര്യമുണ്ടെങ്കിൽ കരപ്രദേശങ്ങളിൽ ഒക്ടോബർ-നവംബർ മാസങ്ങളിലും വയൽ പ്രദേശങ്ങളിൽ ജനുവരി-ഫെബ്രുവരി മാസത്തിലും മ

ക്കാലത്ത് കൃഷി ചെയ്യാൻ യോജിച്ച ശ്രീനന്ദിനി 100-105 ദിവസം കൊണ്ട് വിളവെടുക്കാം. വരൾച്ചയോട് പ്രതിരോധ ശേഷിയുണ്ട്. ശ്രീവർധിനിയും 100-105 ദിവസം കൊണ്ട് വിളവെടുക്കാം. കിഴങ്ങിന് ചുവപ്പു നിറം. കരോട്ടിൻ കൂടുതലുള്ള ഇനമാണ്. ഭക്ഷണത്തിനും കാലിത്തീറ്റക്കും ഉപയോഗിക്കാം. ശ്രീ രത്നനയിലും കരോട്ടിന്റെ അംശം കൂടുതലുണ്ട്. കിഴങ്ങിന് ആകർഷകമായ ഓറഞ്ചുനിറം, വിളഭൈർഘ്യം 90-105 ദിവസങ്ങൾ. ശ്രീഭദ്ര, ശ്രീ തരുൺ, ശ്രീ വരുൺ എന്നീ ഇനങ്ങ

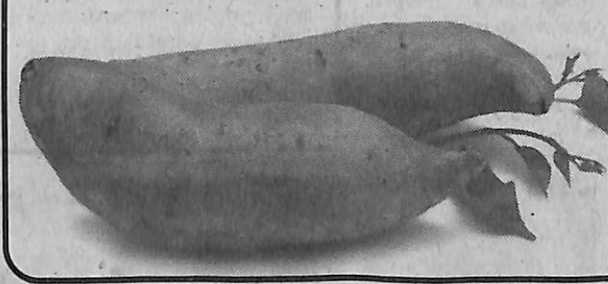
ണയിൽ വളർത്തിയെടുത്ത വളികൾ 45 ദിവസം പ്രായമാകുമ്പോൾ മുറിച്ചെടുത്ത് പ്രധാന കൃഷിസ്ഥലത്ത് നടാം. അഗ്രഭാഗങ്ങളും അതിനോടു ചേർന്ന വളിയുടെ ഭാഗങ്ങളും 20-25 സെന്റി മീറ്റർ നീളത്തിൽ മുറിച്ചെടുത്ത് നടണം. 60 സെന്റിമീറ്റർ നീളത്തിലുള്ള വാരങ്ങളിൽ 15-20 സെന്റി മീറ്റർ ഇടവിട്ട് വളികൾ നടാം. വളിയുടെ നടുഭാഗം മണ്ണിട്ടുമുടുകയും രണ്ടു ഗ്രങ്ങളും മണ്ണിനു മുകളിലായിരിക്കുകയും ചെയ്യാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. നടുമ്പോൾ മണ്ണിൽ ഈർപ്പമുണ്ടായിരി

വേനൽക്കാലത്താണ് കൃഷിയെങ്കിൽ ആദ്യത്തെ 10 ദിവസത്തേക്ക് രണ്ടു ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കൽ എന്ന തോതിൽ നനച്ചു കൊടുക്കണം. അതിനു ശേഷം ആഴ്ച

വിള കൊയ്ത്തു കഴിഞ്ഞ നെൽപ്പാടങ്ങളിൽ മൂന്നാം വിളയായി മധുരക്കിഴങ്ങ് കൃഷി ചെയ്യാം. ചേന, ചേമ്പ് എന്നിവക്ക് ഇടവിളയായും മധുരക്കിഴങ്ങ് കൃഷി ചെയ്യാം.

ഷണങ്ങളാക്കി കൃഷിസ്ഥലത്ത് അഞ്ചുമീറ്റർ ഇടവിട്ട് വെച്ചിരുന്നാൽ പ്രായപൂർത്തിയായ ചെളികളെ ആകർഷിച്ച് നശിപ്പിക്കാം. വളികൾ നട്ട് 50 ദിവസത്തിനും 80 ദിവസത്തിനും ഇടയിൽ 10 ദിവസം ഇടവിട്ട് ഇങ്ങനെ ചെയ്യണം.

മുറിച്ചെടുത്ത വളികൾ നടുപിടിപ്പിച്ചാണ് മധുരക്കിഴങ്ങിന്റെ കൃഷി. പുഴുക്കുത്തില്ലാത്ത നല്ല ആരോഗ്യമുള്ള കിഴങ്ങുകൾ ശേഖരിച്ച് 60 സെന്റിമീറ്റർ അകലത്തിൽ എടുത്ത വരമ്പുകളിൽ 30-45 സെന്റിമീറ്റർ ഇടവിട്ട് നനച്ചു കൊടുക്കണം. കിഴങ്ങുകൾ മുളച്ചു വരാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ അവ പിഴുതെടുത്ത് രണ്ടാമത്തെ തവാരണയിൽ നടണം. രണ്ടാമത്തെ തവാരണയിൽ കിഴങ്ങുകൾ തമ്മിൽ 25 സെന്റി മീറ്റർ അകലം നൽകിയാൽ മതി. വിളവെടുപ്പു കഴിഞ്ഞ ഉടനെ നല്ല വളികൾ ശേഖരിച്ചു നടുന്ന രീതിയിലും ചിലയിടങ്ങളിലുണ്ട്. തവാരണയിൽ വളർത്തിയെടുത്ത വളികൾ 45 ദിവസം പ്രായമാകുമ്പോൾ മുറിച്ചെടുത്ത് പ്രധാന കൃഷിസ്ഥലത്ത് നടാം.



ധുരക്കിഴങ്ങ് കൃഷി ചെയ്യാം. ഭദ്രകാളി ചുവല, കോട്ടയം ചുവല, ചൈനവെള്ള, ചകരവള്ളി, ആനക്കൊമ്പൻ തുടങ്ങിയവ മധുരക്കിഴങ്ങിന്റെ നടൻ ഇനങ്ങളാണ്. എച്ച് 41, എച്ച് 42, ശ്രീനന്ദിനി, ശ്രീവർധിനി, ശ്രീരത്ന, ശ്രീ ഭദ്ര, ശ്രീ തരുൺ, ശ്രീ വരുൺ, ശ്രീ കനക, കാഞ്ഞങ്ങാട് എന്നിവ അത്യുല്പാദന ശേഷിയുള്ള മധുരക്കിഴങ്ങ് ഇനങ്ങളാണ്. കാർഷിക സർവ്വകലാശാല 1992 ൽ പുറത്തിറക്കിയ മധുരക്കിഴങ്ങ് ഇനമാണ് കാഞ്ഞങ്ങാട്. 115 ദിവസം കൊണ്ട് വിളവെടുക്കാവുന്ന ഈ ഇനം കേരളം മുഴുവൻ കൃഷി ചെയ്യാം. വിളവ് ഹെക്ടറിന് 12 ടൺ. എച്ച് 41, എച്ച് 42 എന്നിവ മികച്ച പാചകഗുണമുള്ള ഇനങ്ങളാണ്. 120 ദിവസമാണ് മുപ്പ്. എച്ച് 41 ന്റെ കിഴങ്ങിന് വെള്ളനിറമാണ്. എച്ച് 42 ന് ഇളം ചുവപ്പുനിറവും നെൽപ്പാടങ്ങളിൽ വേനൽ

കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. മഴക്കാലത്ത് മണ്ണിൽ വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കാൻ ഇടയാകരുത്. നല്ലതുപോലെ ഉഴുത്ത് കട്ടകളുടച്ച് നിരപ്പാക്കിയ മണ്ണിൽ വേണം വാരങ്ങൾ എടുത്ത് വളികൾ നടാൻ. വാരങ്ങൾ എടുക്കുന്ന സമയത്ത് അടിവളമായി ഹെക്ടറിന് 10 ടൺ എന്ന നിരക്കിൽ കാലിവളമോ കമ്പോസ്റ്റോ മണ്ണിൽ ചേർത്തു കൊടുക്കണം. ഹെക്ടറിന് 75 കിലോഗ്രാം നൈട്രജൻ, 50 കിലോഗ്രാം ഫോസ്ഫറസ്, 75 കിലോഗ്രാം പൊട്ടാസ്യം എന്നിവ രാസവളമായി ചേർക്കണം. ഫോസ്ഫറസ്, പൊട്ടാസ്യം എന്നിവ മുഴുവനായും അടിവളമായി നൽകണം. നൈട്രജൻ പകുതി നടുന്ന സമയത്ത് അടിവളമായും ബാക്കി നട്ട് നാല്-അഞ്ച് ആഴ്ചകൾക്കു ശേഷം മേൽവളമായും ചേർത്തു കൊടുക്കണം.

യിൽ ഒരിക്കൽ എന്ന നിരക്കിലും നനക്കണം. വിളവെടുപ്പിന് മൂന്നാഴ്ച മുൻപ് ജലസേചനം നിർത്തണം. എന്നാൽ വിളവെടുക്കുന്നതിന് രണ്ട് ദിവസം മുൻപ് ഒരിക്കൽ കൂടി നനക്കാം. വളികൾ നട്ട് രണ്ടാഴ്ചയും അഞ്ച് ആഴ്ചയും കഴിയുമ്പോൾ കളകൾ നിക്കി മണ്ണിലൂടെ കൊടുക്കണം. രണ്ടാമത്തെ തവണ മണ്ണിലൂടെ മേൽവളമായി നൽകാം. വളികൾ ശക്തിയായി വളരുമ്പോൾ മണ്ണിൽ സ്പർശിക്കുന്ന പർവ്വ സസികളിൽ നിന്നും നേർത്ത കിഴങ്ങുകൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇതൊഴിവാക്കാനായി വളികൾ സജീവമായി വളരുന് സമയത്ത് ഇടക്കിടെ വളികൾ എടുത്തു മറിച്ചു വെക്കണം. രണ്ടാം

വളികൾ നട്ട് രണ്ടാഴ്ചയും അഞ്ച് ആഴ്ചയും കഴിയുമ്പോൾ കളകൾ നിക്കി മണ്ണിലൂടെ കൊടുക്കണം. രണ്ടാമത്തെ തവണ മണ്ണിലൂടെ മേൽവളമായി നൽകാം. വളികൾ ശക്തിയായി വളരുമ്പോൾ മണ്ണിൽ സ്പർശിക്കുന്ന പർവ്വ സസികളിൽ നിന്നും നേർത്ത കിഴങ്ങുകൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇതൊഴിവാക്കാനായി വളികൾ സജീവമായി വളരുന് സമയത്ത് ഇടക്കിടെ വളികൾ എടുത്തു മറിച്ചു വെക്കണം. രണ്ടാം

വളികൾ നട്ട് രണ്ടാഴ്ചയും അഞ്ച് ആഴ്ചയും കഴിയുമ്പോൾ കളകൾ നിക്കി മണ്ണിലൂടെ കൊടുക്കണം. രണ്ടാമത്തെ തവണ മണ്ണിലൂടെ മേൽവളമായി നൽകാം. വളികൾ ശക്തിയായി വളരുമ്പോൾ മണ്ണിൽ സ്പർശിക്കുന്ന പർവ്വ സസികളിൽ നിന്നും നേർത്ത കിഴങ്ങുകൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇതൊഴിവാക്കാനായി വളികൾ സജീവമായി വളരുന് സമയത്ത് ഇടക്കിടെ വളികൾ എടുത്തു മറിച്ചു വെക്കണം. രണ്ടാം

വളികൾ നട്ട് രണ്ടാഴ്ചയും അഞ്ച് ആഴ്ചയും കഴിയുമ്പോൾ കളകൾ നിക്കി മണ്ണിലൂടെ കൊടുക്കണം. രണ്ടാമത്തെ തവണ മണ്ണിലൂടെ മേൽവളമായി നൽകാം. വളികൾ ശക്തിയായി വളരുമ്പോൾ മണ്ണിൽ സ്പർശിക്കുന്ന പർവ്വ സസികളിൽ നിന്നും നേർത്ത കിഴങ്ങുകൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇതൊഴിവാക്കാനായി വളികൾ സജീവമായി വളരുന് സമയത്ത് ഇടക്കിടെ വളികൾ എടുത്തു മറിച്ചു വെക്കണം. രണ്ടാം

