

ಒಂದು ಪದರ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತುಂಬಿ ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಹರಡಬೇಕು.

- ಪದರ ಮೇಲೆ ಪದರಿಂದಂತೆ ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ, ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದ ಬಾಯನ್ನು ನೂಲಿನ ದಾರದಿಂದ ಅಥವಾ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
- ತುಂಬಿದ ಚೀಲದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ 3 ರಿಂದ 4 ಹಾಗೂ ಚೀಲದ ಮೈಮೇಲೆ 5 ರಿಂದ 6 ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಂತರ ಈ ಚೀಲಗಳನ್ನು ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ 20 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರವು ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯಂತೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.
- ಬೀಜ ಹರಡಿದ 20 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ನಂತರ ಹುಲ್ಲಿನ ಮುದ್ದೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2-3 ಬಾರಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು.
- ಚೀಲವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿದ 4-5 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಳುವರಿ: ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಳಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಚಾಕುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇತರೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಕೊಯಿಲು ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಮುದ್ದೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, 4-5 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಬಂದು, ಅಣಬೆಗಳು ಕೊಯಿಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಚೀಲದಿಂದ ಒಂದು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಅಣಬೆಯನ್ನು 3 ರಿಂದ 4 ಕಟಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು

ಪ್ರತಿ ದಿನ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಪೂರ್ಣ ಬಲಿತ ಮತ್ತು ಬಿಚ್ಚಿದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ತೀರಾ ಸಣ್ಣವಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಬರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಕೊಠಡಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು 3 ದಿವಸಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನ ಶೇ. 2 ರ ಫಾರ್ಮಲಿನ್ ದ್ರಾವಣ ಸಿಂಪಡಿಸಿ, ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿ, 2 ದಿವಸಗಳ ನಂತರ ಬೆಳೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕೊಠಡಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊಠಡಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಡೆಟ್ಟಾಲ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಇರುವೆಗಳು ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಮಾಡಲು ಗೋಡೆಗಳ ಅಂಚಿನ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಳಭಾಗದ ನೆಲದ ಮೇಲೂ ಸಹ ಕೀಟನಾಶಕದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಬೇಕು.

ಅಣಬೆ ಶೇಖರಣೆ

ಬೆಳೆದ ಹಸಿ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. ತಕ್ಷಣ ಮಾರಾಟ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಬ್ರೈನಿಂಗ್ (ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು), ಫ್ರೀಜಿಂಗ್ (ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು), ಒಣಗಿಸುವುದು (ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಶಾಖದಿಂದ), ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ವಿನಿಗರ್ ಹಾಕಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸುವುದು, ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲದಿಂದ ಫರ್ಮೆಟೇಷನ್ ಮಾಡುವುದು, ಇಂತಹ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

-----: ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :-----
 ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್.ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಸ್ಟೇಷನ್ ರಸ್ತೆ, ಇಂಡಿ
 ದೂರವಾಣಿ: (08359) 22566



ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ
 ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್.-ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
 ಇಂಡಿ-586 209

ಅಣಬೆ ಬೇನಾಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ

ವಿಸ್ತರಣಾ ಹಸ್ತ ಪತ್ರಿಕೆ-11

2018-19



ಲೇಖಕರು:

ಡಾ. ರವಿ, ವೈ, ಡಾ. ಸವಿತಾ, ಬಿ.
 ಡಾ. ಸೈಯದ ಸಮೀನ ಅಂಜುಮ್, ಡಾ. ಸಂತೋಷ ಶಿಂಧೆ
 ಶ್ರೀಮತಿ ಹೀನಾ. ಎಮ್.ಎಸ್, ಡಾ. ಆರ್. ಬಿ. ನೆಗಲೂರು

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಆರ್. ಬಿ. ನೆಗಲೂರು

ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
 ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಇಂಡಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಡಾ. ಎಸ್.ಬಿ. ಕಲಘಟಗಿ

ಸಹ ವಿಸ್ತರಣಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು
 ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ವಿಜಯಪುರ

ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ

ಅಣಬೆಯನ್ನು ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಭರಿತ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಏಕದಳ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕದ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಅಣಬೆಯು ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚೀನಾ, ಥೈಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಫಿಲಿಪೈನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೇಸಾಯವನ್ನು 1943ರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದು ನೋಡಲು ಕಂದು ಕೆನ್ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ್ದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟಲಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಬಹುಬೇಗ ಕೆಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಳಿಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಣಬೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಹಣ್ಣು ಬಿಡುವ ಒಂದು ಅಂಗ. ತನ್ನದೇ ಆದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಇದನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಸಾರಜನಕ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಮಟ್ಟ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ1 (ಥೈಮಿನ್), ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ2 (ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್), ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ3 (ನಿಯಾಸಿನ್) ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ (ಆಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ)ಗಳು ಇವೆ. ಒಂದು ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿವರ	100ಗ್ರಾಂ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕಪೋಷಕಾಂಶಗಳು
ತೇವಾಂಶ	90.40 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	0.25 ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	3.90 ಗ್ರಾಂ
ನಾರು	1.87 ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	0.10 ಗ್ರಾಂ
ಪೊಟ್ಯಾಷ್	0.32 ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	1.70 ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	5.60 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಥೈಮಿನ್(ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ1)	0.14 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್(ಜೀವಸತ್ವಬಿ2)	0.61 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ನಿಯಾಸಿನ್	2.40 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಜೀವಸತ್ವಸಿ(ಆಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ)	18.00 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಲವಣಗಳು ಸಹ ಇರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗದಿರುವಂತಹ ಪೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಹಾನಿಕಾರಕ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ-ಪಿಷ್ಟ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು, ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು (ಕೊಬ್ಬನ್ನು) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಅಣಬೆಗಳು

ಬಿಳಿಗುಂಡಿ ಅಣಬೆ: ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಅಣಬೆ. ಇದನ್ನು ತಂಪಾದ ಹವೆಯಿರುವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇತರಡೆ ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಹಾಲು ಅಣಬೆ: ಇದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅಣಬೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಇತರ ಅಣಬೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದರ ಕಟಾವನ್ನು 2 ರಿಂದ 3

ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಟಾವು ಮಾಡಿದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು 2 ದಿನ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು. ಈ ಅಣಬೆಯು ಸುಮಾರು 28 ರಿಂದ 32 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂ.ಗ್ರೆ. ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶೇ. 60-70 ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶ ಅವಶ್ಯ.

ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪಿನ ಅಣಬೆ ಅಥವಾ ಡಿಂಗ್ರಿ ಅಣಬೆ: ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ತೋಟದ ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಬೀಜ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿದ 23 ರಿಂದ 25 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಕೊಯಿಲು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು, ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅಂದಾಜು 20-25 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂ.ಗ್ರೆ. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಶೇ.70 ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶವಿರುವಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

- ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು
- ಒಣಗಿದ ಹೊಸ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು
- ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲ (12X18 ಅಗಲ ಮತ್ತು 14X24 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ)
- ಅಣಬೆ ಬೀಜ (ಸ್ಪಾನ್)

ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನ

- ಒಣ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲನ್ನು 2 ರಿಂದ 3 ಅಂಗುಲದ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಶುಚಿಯಾದ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಬೇಕು.
- ನೆನೆಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ, ನಂತರ ಪಾಲಿಥೀನ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ, ಬೇಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪದರ ಪದರವಾಗಿ (3 ರಿಂದ 4 ಅಂಗುಲ) ಅದುಮಿ ತುಂಬಬೇಕು.
- ಅರ್ಧ ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಅಣಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಹುಲ್ಲಿನ ಅಂಚಿನ ಸುತ್ತ ಬಿಡಿ ಬಿಡಿಯಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ