

ನಿಮ್ಮ ಅಣಬೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ದಿನನಿತ್ಯ ಅಣಬೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು



ಆರೋಗ್ಯಕಾಲಿ ಅಭಾಂಶಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಮೆಥುಮೇಷ

ವೃದ್ಧಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ

ದೇಹದ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆ

ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಹೆಚ್ಚಳ

ಪಚನಶಕ್ತಿಜುರುಕುಗೊಳ್ಳುವಿಸಿಕೆ



ಭಾ.ಕೃ.ಅ.ಪ.- ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ,

ಹೆಸರಘಟ್ಟ ಕೆರೆ ಅಂಚೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560089

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : www.iihr.res.in



ಅಣಬೆಗಳು ಸಸ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಕೆಳಹಂತದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಲೀಂಧ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಹಸಿರು ಸಸ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 14,000 ವಿವಿಧ ಪ್ರಭೇದದ ಅಣಬೆಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 3000 ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ಅಣಬೆ ಪ್ರಭೇದಗಳು 31 ಪ್ರಧಾನ ಪಂಗಡಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ 3000 ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ, 200 ಅಣಬೆ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿಯೂ, 100 ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ, 60 ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ 10 ಪ್ರಭೇದಗಳು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿವೆ. ಎರಡು ಸಾವಿರ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವನ್ನು ಕೃಷಿ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಮರುಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡಪ್ರಮಾಣದ ವಾಣಿಜ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಣಬೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಶಿಥಾಕೆ ಅಣಬೆ (ಲಿಂಟನುಲ್ಲಾ ವಿಡೋಡನ್)



ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು: ತಿನ್ನಲಯೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಅಣಬೆಯು ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 22 ರಷ್ಟು ಪಾಲನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಿದ (ಸ್ಟರೈಲೈಸ್) ಮರದಪುಡಿ, ಭತ್ತದ ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯ ಹೊಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಸಾವಯವ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ 24-28°C ಮತ್ತು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ 15-25°C ನಷ್ಟು ತಾಪಮಾನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಶೀತಲ ನೀರಿನ ಉಪಚಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಿಥಾಕೆ ಅಣಬೆಯು ಶೇ. 100 ರಷ್ಟು ಜೈವಿಕ ದಕ್ಷತೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಾಜಾ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಅಣಬೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇಸಾಯದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯು ಭಾ.ಕೃ.ಅ.ಪ.-ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹೆಸರಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು: ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಮ್ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಥಾಕೆ ಅಣಬೆಯು ನಾರಿನ ಅಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ6', ಫೋಲೇಟ್, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಮ್, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್, ಸತು, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್, ಪಾಂಟೊಥೆನಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಕಾಪರ್ ಮತ್ತು ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಸತ್ವಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಲೆಂಟಿನಾನ್ ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಅಂಶವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಗಿದ್ದು, ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಔಷಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಬಲವಾದ ನಂಜುರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಇದು ಹೊಂದಿದೆ.

ಆಯ್‌ಸ್ಟರ್ ಅಣಬೆ (ಪ್ಲೂರೋಟಸ್ ಸ್ಟ್ರಿಶೀನ್)

ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು: ಯಾವುದೇ ಕೃಷಿ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಮೂಹವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಆಯ್‌ಸ್ಟರ್ ಅಣಬೆ ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 19 ರಷ್ಟು ಪಾಲನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬಿಳಿ, ಗುಲಾಬಿ, ಕಂದು, ಬೂದು, ಹಳದಿ, ಕಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆಯ್‌ಸ್ಟರ್ ಅಣಬೆಯನ್ನು 13 ರಿಂದ 30°C ನಷ್ಟು ತಾಪಮಾನದವರೆಗೂ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಗೃಹ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಿದ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಸಾವಯವ

ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ 24-28°C ಮತ್ತು ಅಣಬೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ 14-28°C. ನಷ್ಟು ತಾಪಮಾನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಶೇ. 100 ರಷ್ಟು ಜೈವಿಕ ದಕ್ಷತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ತಾಜಾ ಅಥವಾ ಒಣಗಿಸಿದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಅಣಬೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇಸಾಯದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತರಭೇತಿಯು ಭಾ.ಕೃ.ಅ.ಪ.-ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹೆಸರಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು: ಸೋಡಿಯಮ್, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹಿ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಣಬೆಯು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಥೈಯಾಮಿನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಫೋಲೇಟ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಮ್, ಸತು, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ನಾರು, ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ6', ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ', ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್, ಪ್ಯಾಂಟೋಥೆನಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರ ಸತ್ವಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಉರಿಯೂತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದೆ.

ವುಡ್ ಇಯರ್ ಅಣಬೆ (ಆಲಿಕ್ಯುಲೇರಿಯ ಸ್ಟೀಶೀನ್)



ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು: ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲೇ ಅತಿ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಾಟವಾಗುವ 'ವುಡ್ ಇಯರ್' ಅಣಬೆಯನ್ನು ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಜಾಗತಿಕ ಅಣಬೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 18 ಪಾಲನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ 24-28°C. ತಾಪಮಾನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಿದ ಹುಲ್ಲು ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲು ಮಿಶ್ರಿತ ಮರದ ಪುಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು: ನಾರು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಅಧಿಕಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಣಬೆಯು ಉರಿಯೂತ, ಥ್ರಂಬೋಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷಣಾ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಗುಣ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಗುಂಡು ಅಣಬೆ (ಅಗ್ನಾಲಿಕನ್ ಬ್ರೈಸ್ತೋರನ್)



ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು: ಮೊದಲು ವಾಣಿಜ್ಯೋದ್ಯಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಗುಂಡು ಅಣಬೆಯು ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ಪಾಲನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕಂದು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಇದನ್ನು ಹುಲ್ಲು, ಕೋಳಿ ಗೊಬ್ಬರ, ಯೂರಿಯಾ ಮತ್ತು ಜಿಪ್ಸಮ್‌ಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ನ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸಾವಯವ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ 24±2° ಸೆ. ಮತ್ತು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ 16±2°ಸೆ. ನಷ್ಟು ತಾಪಮಾನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್‌ನ ಮೇಲೆ ಅಣಬೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಒಂದು ಇಂಚು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಳೆತ ಗೊಬ್ಬರದ ಕವಚದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಾಜಾ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ಜೈವಿಕ ದಕ್ಷತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಗುಂಡು ಅಣಬೆಯ ಬೇಸಾಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು: ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು, ನಾರು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗುಂಡು ಅಣಬೆಯು ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ', 'ಬಿ6', ಥೈಯಾಮಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್, ಪ್ಯಾಂಟೋಥೆನಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ರಂಜಕ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್, ಕಾಪರ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಫೋಲೇಟ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತು ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಸತ್ವಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ 'ಅಗಾರಿಟಿನ್' ಎಂಬ ಸತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಣಬೆ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕಾರಣ ಇದರ ಬಳಕೆ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಎನೋಕಿ ಅಣಬೆ (ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಲನಾ ವೆಲುಟಾರಿಸ್)

ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದ ಅಣಬೆಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ನಯವಾದ ಎನೋಕಿ ಅಣಬೆ ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಿದ ಮರದ ಪುಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಹ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಸಾವಯವ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ 21-24°C ಮತ್ತು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ 8-10°C. ನಷ್ಟು ತಾಪಮಾನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಶೇ. 80 ರಿಂದ 100 ರಷ್ಟು ಜೈವಿಕ ದಕ್ಷತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಅಣಬೆಯ ಬೇಸಾಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು: ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಿರುವ ಎನೋಕಿ ಅಣಬೆಯು ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್, ಪಾಂಟೋಥೆನಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ರಂಜಕ, ಪೋಟ್ಯಾಷಿಯಮ್, ಕಾಪರ್, ನಾರು, ಫೋಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಪ್ಲಾಮುನ್ನಿನ್ ಸತ್ವ ಸಹ ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದೆ.

ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಣಬೆ (ವೊಲ್ವೇಲಿಯೆಲ್ಲಾ ವೊಲ್ವೇಸಿಯೆ)



ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು: ಉಷ್ಣವಲಯದ ತಳಿಯಾದ ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಮೇಲೆ 30 ರಿಂದ 38°C ನಡುವಿನ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಇದು ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ಜೈವಿಕ ದಕ್ಷತೆ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಪ್ರಾಮಾಣೀಕೃತ ಸಾವಯವ ಅಣಬೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಅಣಬೆಯ ಶೇಖರಣಾ ಅವಧಿಯು ಕೇವಲ 24 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು, ಶೀತಲ ಶೇಖರಣೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಜಾ, ಒಣಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಣಬೆಯ ಬೇಸಾಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು: ಈ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ನಾರಿನಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ', 'ಸಿ', ಖನಿಜ ಮತ್ತು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು ಅಣಬೆ (ಕ್ಯಾಲೋಸೈಬೆ ಇಂಡಿಕಾ)



ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು: ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿರುವ ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು 30-38°C. ಉಷ್ಣತೆಯ ತಾಪಮಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅಣಬೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಒಂದು ಇಂಚು ಪಾಶ್ಚರಿಕರಿಸಿದ ಕೊಳೆತ ಗೊಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಕವಚದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಿದ ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಸಾವಯವ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಶೇ. 100 ರಷ್ಟು ಜೈವಿಕ ದಕ್ಷತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಅಣಬೆಯ ಶೇಖರಣಾ ಅವಧಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬೇಸಾಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯು ಭಾ.ಕೃ.ಅ.ಪ.-ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು: ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಜಠರ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಬ್ಲಾಕ್ ಹೋಪ್ಲಾರ್ ಅಣಬೆ (ಅಗ್ರೋಸೈಬೆ ವಿಜಿಲೀಟಾ)

ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು: ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾದ ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಿದ ಮರದ ಪುಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಸಾವಯವ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ 24 ರಿಂದ 28°C. ನಷ್ಟು ತಾಪಮಾನದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಇದು ಶೇ. 30 ರಿಂದ 50 ರಷ್ಟು ಜೈವಿಕ ದಕ್ಷತೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಶೇಖರಣಾ ಅವಧಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ತಾಜಾ ಅಥವಾ ಒಣಗಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರ ಬೇಸಾಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು: ಈ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಪರ್, ಫ್ಯಾಂಟೋಥೆನಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ5', 'ಬಿ3' ಫೋಲೇಟ್, ಬಯೋಟಿನ್ ಮತ್ತು ನಿಯಾಸಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಉರಿಯೂತ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ, ಜೀವಾಣು ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದೆ.

ಮಿತಾಕೆ ಅಣಬೆ (ಗ್ರೈಫೋಲಾ ಫ್ರಂಡೋಸಾ)



ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು: ಜಪಾನ್ ಮತ್ತು ಕೊರಿಯಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಿದ ಮರದ ಪುಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಸಾವಯವ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ 13-18°C ಮತ್ತು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ 21-24°C. ನಷ್ಟು ತಾಪಮಾನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ತಾಜಾ, ಒಣಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುವ ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರೀಕ್ಷಾ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು: ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊಂದಿರುವ ಮಿತಾಕೆ ಅಣಬೆಯು ನಾರು, ಫೋಲೇಟ್, ರಂಜಕ, ಪೊಟ್ಯಾಷ್, ರಿಬ್ಬಿಂಕ್, ನೈಯಾಮಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರದಂತಹ ಸತ್ವಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದೆ.

ಶಿಮೇಜಿ ಅಣಬೆ (ಹಿಫಿಜೈಗನ್ ಟೆನ್ಸುಲೇಟಸ್)

ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು: ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರವಾದ, ಜಪಾನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಪ್ರಭೇದವಾಗಿರುವ ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಿದ ಮರದ ಪುಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ 13-18°C ಮತ್ತು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ 21-24°C. ನಷ್ಟು ತಾಪಮಾನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಅಣಬೆಯ ಬೇಸಾಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು: ಶಿಮೇಜಿ ಅಣಬೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ, ಅಸ್ತಮ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ.

ಅಯುನ್ಸ್ ಮೈನ್ ಅಣಬೆ (ಹೆಲಿಶಿಯಮ್ ವಿಲಿನೇಸಿಯಸ್)

ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು: ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಣಬೆಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನ ಆಕಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಿದ ಮರದ ಪುಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೂ ಬೆಳೆಸಲು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ 22-26°C. ರಷ್ಟು ತಾಪಮಾನ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ, ಒಣಗಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಗುಳಿಗೆಗಳ (ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುವ ಈ ಅಣಬೆಯ ಬೇಸಾಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತ್ಯಾಹಂಕತದಲ್ಲಿದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು: ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ', 'ಡಿ', ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಲಿಶಿಯಮ್ ಅಣಬೆಯು ಹುಣ್ಣು(ಗಾಯ), ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಸತ್ವಗಳ ಗಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಣಬೆಯು ವಿಲಿನೇಸಿಯಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೋದಿದ್ದು, ನರಗಳ ಉತ್ತೇಜನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಲೇಖಕರು: ಡಾ. ಮೀರಾ ಪಾಂಡೆ ಮತ್ತು ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಸಿ.
ಸಸ್ಯ ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ

ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಅನುದಾನ: ಅಣಬೆಯ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಸಂಯೋಜಿತ ಸಂಶೋಧನಾ ಯೋಜನೆ, ಸೋಲನ್, ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ

ಪ್ರಕಟಣೆ:

ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಭಾ.ಕೃ.ಅ.ಪ.- ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ,

ಹೆಸರಘಟ್ಟ ಕೆರೆ ಅಂಚೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560089

ದೂರವಾಣಿ : 080 23086100

ಮಿಂಚಂಚೆ: director.iihr@icar.gov.in ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : www.iihr.res.in

ಜನವರಿ, 2019

