

# ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈತೋಟ

ಲೇಖಕರು

ರೇಖಾ ಭಾ ಕಾರಭಾರಿ ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ)

& ಧನಂಜಯ ಸಿ ಚೌಗಲಾ (ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು)

ICAR- ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ತುಕ್ಕಾನಟ್ಟಿ

ತಾ:ಗೋಕಾಕ ಜಿ: ಬೆಳಗಾವಿ

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಬೇಡಿಕೆ ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮನಗಾಣದ ಜನತೆತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ರುಚಿಕರವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಪಿಷ್ಟ, ಮೇದಸ್ಸು, ಸಸಾರಜನಕ, ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ.

ದೇಶದ ರೈತರ ಕುಟುಂಬಗಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅನೇಕ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎರಡು. ಮೊದಲನೆಯದು ಬಡತನ, ಎರಡನೆಯದು ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಈ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ನಮಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಶಕ್ಕೆ ಅನ್ನ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಬಡರೈತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಬೇಕಾದರೆ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೈತ ಕುಟುಂಬಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈ ತೋಟ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದೊದಗಿದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಮನೆ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈ ತೋಟ ಬೆಳೆಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

## ಉದ್ದೇಶ:

1. ನಿತ್ಯಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ತರಕಾರಿ ತೋಟವೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈ ತೋಟ.
2. ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
3. ವಷ 9 ಮೂತಿ 9 ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.
4. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವದರಿಂದ ಹಣದ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
5. ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆಯುವುದು

## ಸ್ಥಳದ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ತೋಟಕ್ಕೆ ಮನೆ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಇರುವ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೈ ತೋಟದ ಗಾತ್ರ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವಂತಹ ಸ್ಥಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

4 ರಿಂದ 6 ಸದಸ್ಯರಿರುವ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ 100 ಚ.ಮೀ. ಭೂಮಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 10 ರಿಂದ 12

ಸದಸ್ಯರಿರುವಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ 200 ಚ.ಮೀ. ಭೂಮಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೈ ತೋಟದಿಂದಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈ ತೋಟದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರವನ್ನುಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿರಬೇಕು. ಒಟ್ಟು ವಿಸ್ತೀರ್ಣ, ಬಳಸಿದ ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜದ ಪ್ರಮಾಣ/ತರಕಾರಿಗಳ ಹೆಸರು, ತಳಿಗಳ ಹೆಸರು, ಬಿತ್ತನೆತಾರೀಖು, ಕಟಾವು ಮಾಡಿದತಾರೀಖು, ಕಟಾವು ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟು ಕೈ ತೋಟದ ಖಚು, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮೇಲ್ಕಂಡಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾದರಿಯತೋಟವಾಗಬಲ್ಲದು. ಕೈ ತೋಟವನ್ನು ನೀರಿನ ಸೌಕಯ್ಯವಿರುವ ಜಾಗದ ಹತ್ತಿರ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

### ಬೆಳೆ ಸಂಯೋಜನೆಕ್ರಮ:

ವಿವಿಧರೀತಿಯ ಬೆಳೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದು

#### 1. ಮುಖ್ಯ ಬೆಳೆಗಳು:

ಬೆಂಡೆ ಕಾಯಿ (ಸಪ್ಟೆಂಬರ್ - ಡಿಸೆಂಬರ್)

ಹುರುಳಿ ಕಾಯಿ (ಜನವರಿ - ಮಾರ್ಚ್)

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ (ಏಪ್ರಿಲ್ - ಜುಲೈ)

ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ (ಜನವರಿ - ಮೇ)

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಫೆಬ್ರವರಿ - ಜೂನ್)

#### 2. ಬದುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆ ಸಂಯೋಜನೆ:

ನವಿಲು ಕೊಸು (ಆಗಸ್ಟ್ - ಅಕ್ಟೋಬರ್)

ಗಜ್ಜರಿ (ನವೆಂಬರ್ - ಜನವರಿ)

ಮೂಲಂಗಿ (ಫೆಬ್ರವರಿ - ಮಾರ್ಚ್)

#### 3. ಬೇಲಿ ಬದಿಗೆ ಬೆಳೆ ಸಂಯೋಜನೆ:

ಹಾಗಲಕಾಯಿ (ಡಿಸೆಂಬರ್ - ಜುನ್)

ಸವತೆಕಾಯಿ (ಏಪ್ರಿಲ್ - ಜುನ್)

ಪಡುವಲ ಕಾಯಿ (ಜುಲೈ - ಫೆಬ್ರವರಿ)

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ (ನವೆಂಬರ್ - ಫೆಬ್ರವರಿ)

ಹಿರೇಕಾಯಿ (ಮಾರ್ಚ್ - ಜುನ್)

1. ಬೇಲಿಯ ಮೂರು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬಳ್ಳಿ ಹಬ್ಬುವಜಾತಿಯ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.
2. ಎರಡು ಸಾಲಿನ ನಡುವಣಿರುವ ಬದುಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಜಾತಿಯ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.
3. ಬೆಳೆ ಪರಿವತನೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
4. ವಾಷಿ ತರಕಾರಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು/ಮರಗಳನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೃಷಿ ತೋಟದ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.
5. ಒಂದು ಸಾರಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಈ ವಾಷಿ ತರಕಾರಿ ಗಿಡಗಳಿಂದ/ಮರದಿಂದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ತರಕಾರಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ನುಗ್ಗೆ, ನಿಂಬೆ, ಬಾಳೆ, ಕರಿ ಬೇವು, ಪಪಾಯಿ

### ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೆಲ ಹದಗೊಳಿಸುವುದು:

ಕೃಷಿ ತೋಟವನ್ನು ಎಲ್ಲತರಹದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಬಸಿಯುವಂತಹ ಆಳವಾದ ಗೋಡು ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿರುವ ಮಣ್ಣು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವ/ಬೆಳೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನೆಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹದಗೊಳಿಸಬೇಕು.

### ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವಯವಗೊಬ್ಬರ:

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೋಟದ ಬೆಳೆಗಳು ತಮ್ಮ ಆಳವಾದ ಬೇರುಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕೆಲ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ರಸಗೊಬ್ಬರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ರಸಗೊಬ್ಬರ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಪೂರೈಸಬೇಕು.

1. ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗೊಬ್ಬರ/ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ - 1 ಗಾಡಿ
2. ರಾಸಾಯನಿಕಗೊಬ್ಬರ ಸಾರಜನಕ, ರಂಜಕ, ಪೊಟ್ಯಾಶ್ ಒದಗಿಸುವ 20 ಕೆ.ಜಿ. ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಗೊಬ್ಬರ

### ನೀರಾವರಿ:

ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ/ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಕೊಯ್ಲಿನವರೆಗೂ 4 ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನೀರುಣಿಸಬೇಕು. ಮಣ್ಣು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೇವಯುಕ್ತವಾದರೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಹದವಾಗಿ ನೀರುಣಿಸಬೇಕು.

### ಮಧ್ಯಂತರ ಕೃಷಿ:

ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕಳೆ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಾಡುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಬೇರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಇದು ಕೀಟಗಳ ಉಪದ್ರವ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ಕಾಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು.

## ಕೊಯ್ಲು ಹಾಗೂ ಬಳಕೆ:

ಹಣ್ಣಿನ ಗಿಡಗಳು ನೆಟ್ಟ 3-4 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಫಲ ಬಿಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು ಬಿತ್ತಿಅಥವಾ ಸಸಿ ನೆಟ್ಟ 40-60 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಫಲ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಹದವರಿದುಕಾಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆ ಬೆಳೆ ತಿನ್ನಲು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಂದಭೃದಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಯುವುದರಿಂದಉತ್ತಮಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳು ಎಳೆಯದಿರುವಾಗಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿವಿಧ ಪದಾಧೃಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

## ಕೈ ತೋಟದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

1. ಖಾಲಿ ಇರುವಜಾಗವನ್ನು ಸಮಪೃಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು
2. ತಮಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು
3. ತಾಜಾತರಕಾರಿದೊರೆಯುವುದು
4. ಯಾವದೇರೋಗ ನಾಶಕ ಹಾಗೂ ಕೀಟ ನಾಶಕ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ
5. ಕೈ ತೋಟದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬಹುದು
6. ತಾಜಾತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನ ಅಂಶ, ಹೆಚ್ಚು ಖನಿಜ ಪದಾಧೃಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ದೊರೆಯುವುದು
7. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹಣದ ಉಳಿತಾಯ
8. ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು
9. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತುತ್ಯಪ್ಪಿದೊರೆಯುವುದು
- 10.ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ

## ಕೈ ತೋಟದಿಂದ ಸಿಗುವ ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ:

1. ಶಕ್ತಿ:ಉದಾ: ಎಳೆ ಅವರೆ, ಬಟಾಣಿ, ಗೆಣಸು, ಬಟಾಟೆ, ಬಾಳೆ, ಚಿಕ್ಕು
2. ಪ್ರೋಟಿನ್:ಉದಾ:ಅಲಸಂದಿ, ಬಟಾಣಿ, ಅವರೆ, ಸೀತಾ ಫಲ
3. ಜೀವಸತ್ವ ಎ:ಉದಾ: ಗಜ್ಜರಿ, ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ, ಮಾವು, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತೋಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯಗಳು
4. ಜೀವಸತ್ವಬಿ: ಉದಾ: ಬಟಾಣಿ, ಟೊಮ್ಮಾಟೊ, ಹಸಿರು ತೋಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯಗಳು
5. ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ:ಉದಾ: ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ, ಪೆರಲು, ನಿಂಬೆ, ಮಾವು, ಹಸಿರು ತೋಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯಗಳು
6. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್: ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತೆ, ಪಾಲಕ, ಹುಣಸೆ, ಸೀತಾಫಲ
7. ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವ:ಉದಾ: ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಾದ ಮೆಂತೆ, ಕೊತಂಬರಿ, ಪುದಿನ, ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿ