

റാഗി മൂക്കുകൾ

- ചേരുവകൾ
 - റാഗി പൊടി -1 കപ്പ്
 - അരിപൊടി -1 കപ്പ്
 - എള്ളു -2 ടീസ്പൂൺ
 - മഞ്ഞൾ പൊടി -1/2 ടീസ്പൂൺ
 - ഉപ്പ് -1 ടീസ്പൂൺ
 - മുളകുപൊടി -2 ടീസ്പൂൺ
 - വെള്ളം -ആവശ്യത്തിന്
 - എണ്ണ -പറുക്കാൻ ആവശ്യത്തിന്



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

മുകളിൽ തന്നിരിക്കുന്ന ചേരുവകൾ വെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി കറുപ്പു മാപ്പ് തയ്യാറാക്കുക. തയ്യാറാക്കിയ മാപ്പ് സോണാഴിയിലൂടെ മൂക്കുകൾ രണ്ടു ഉപയോഗിച്ച് എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുക്കുക. ടിഷ്യൂ പേപ്പറിലേക്ക് ഇട്ട് എണ്ണ മാറ്റിയ ശേഷം ഉപയോഗിക്കുക.

റാഗി കേക്ക്



ചേരുവകൾ

- റാഗി പൊടി -200 ഗ്രാം
- വാനില എസൻസ് -6 മി.ലി.
- ബട്ടർ -200 ഗ്രാം
- ബേക്കിംഗ് പൗഡർ -6 ഗ്രാം
- മുട്ട -4 എണ്ണം
- കൊക്കോ പൗഡർ -10 ഗ്രാം
- പഞ്ചസാര -200 ഗ്രാം
- ഉപ്പ് -4 ഗ്രാം
- പാൽ -40 മി.ലി.

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഓവൻ 180 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ ചൂടാക്കാൻ വയ്ക്കുക. റാഗി പൊടി, കൊക്കോ പൗഡർ, ബേക്കിംഗ് പൗഡർ, ഉപ്പ് എന്നിവയെല്ലാം കൂട്ടി യോജിപ്പിച്ച് മുന്നൂറുതവണ അരിച്ചെടുക്കുക. പഞ്ചസാര പൊടിച്ചതും, ബട്ടറും, മുട്ടയുടെ വെള്ളയും കൂട്ടി നന്നായി ബീറ്റ് ചെയ്തതിലേക്ക് പാലും വാനില എസ്സൻസും മുട്ടയുടെ മഞ്ഞയും ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. ഇതിലേക്ക് അരിച്ചെടുത്ത പൊടികൾ കൂട്ടേണ്ട ചേർത്ത് മാപ്പ് തയ്യാറാക്കുക. മാപ്പ് ബേക്കിംഗ് ബയ്ക്കിലേക്ക് ഒഴിച്ച് 150 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ 25 മുതൽ 30 മിനിറ്റ് ബേക്ക് ചെയ്തെടുക്കുക തണുത്ത ശേഷം പാത്രത്തിൽ നിന്ന് മാറ്റി മുറിച്ചു ഉപയോഗിക്കുക.

റാഗി ലഡ്ഡു

- ചേരുവകൾ
 - റാഗിപൊടി -1 കപ്പ്
 - പൊടിച്ച പഞ്ചസാര -1/2 കപ്പ്
 - നെയ്യ് -3 ടീസ്പൂൺ
 - പാൽ -1/4 കപ്പ്
 - എലയ്ക്കാ പൊടി -1 ടീസ്പൂൺ
 - ഡെസ്റ്റിക്കേറ്റഡ് കോക്കനൂട്ട് -ആവശ്യത്തിന്
 - കശുവണ്ടി ചെറുതായി നൂറുക്കിയത് -ആവശ്യത്തിന്
 - ബദാം ചെറുതായി നൂറുക്കിയത് -ആവശ്യത്തിന്
 - ഉണക്കമുന്തിരി -ആവശ്യത്തിന്



തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

റാഗിപൊടി നല്ല മണം വരുന്നത് വരെ വറുത്തെടുക്കുക. കശുവണ്ടിയും ബദാമും ഉണക്കമുന്തിരിയും നെയ്യിൽ വറുത്തെടുക്കുക. തിളപ്പിച്ച പാലിലേക്ക് എല്ലാ ചേരുവകളും നന്നായി കൂട്ടിക്കറുപ്പു ന്നാങ്ങ വലുപ്പത്തിൽ ഉരുളകളാക്കി വിളമ്പുക.



റാഗി : അതിജീവനത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും

(Ragi for Resilience and Nutritional Security)



- Smt. Sruthy K.T. (Asst. Professor Agronomy)
- Dr. Lilia Baby (Asst. Professor Community Science)
- Dr. Jasna V.K. (Asst. Professor Agr. Extension)
- Dr. Najitha Ummer (Asst. Professor Agr. Entomology)
- Dr. Akhil Raj B.C. (Asst. Professor Horticulture)



Kerala Agricultural University
ICAR Krishi Vigyan Kendra-Malappuram
KCAET Campus, Tavanur, Kerala State, India-679 573

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്
കൃഷി വിജ്ഞാന കേന്ദ്രം മലപ്പുറം
ഫോൺ നമ്പർ : 0494-2686329

ചെറുധാന്യങ്ങളിൽ, ഏറ്റവും പോഷകപ്രദവും ആരോഗ്യകരവുമായ ഒന്നാണ് നാഗി. പത്തെപ്പല്ലി, കുമ്പരക്, മൂത്താനി എന്നെല്ലാം നാഗിക്ക് വിളിപ്പേരുകളുണ്ട്. മാംസവും, അമിന്നോ അല്ലിപ്പേയും, ധാതുക്കൾ, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ, ഫൈബറും കെമിക്കലുകൾ എന്നിവയുടെ കലവറയായ നാഗിയിൽ വിറ്റാമിൻ എ, തയമിൻ ബൈോഫ്ലാവോനോയിഡ് എന്നീ ജീവകങ്ങളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മറ്റ് ധാന്യങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് നാഗിയിൽ ഭക്ഷണ നാരുകൾ കൂടുതലാണ്. ഇത് പ്രമേഹ രോഗികളിൽ, രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. അരിയിലും ഗോതമ്പിലും അടങ്ങിയതിനേക്കാൾ 10 ഇരട്ടി കാര്പ്റ്റിനും ഇരുമ്പും നാഗിയിൽ ഉണ്ട്. ശരീരത്തിന് എളുപ്പം ലഭ്യമാവുന്ന പോഷകങ്ങളുടെ സ്രോതസ്സായതു കൊണ്ട് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നല്ലൊരു വിഭാഗമായിരിക്കും നാഗി. ഇന്ത്യൻ കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ ഒരു വിളയാണ് എന്നത് ഈ ചെറുധാന്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ഇരുട്ടിപ്പിക്കുന്നു. അൻപതു വർഷത്തോളം കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാവുന്ന ഒരു ധാന്യമായതിനാൽ ക്ഷാമ കാലത്തേക്ക് കരുതിവയ്ക്കാൻ പറ്റുന്ന ഒരു ഉത്തമ ഭക്ഷണമാണ് നാഗി.

കൃഷിരീതി

മിതമായ വളക്കൂറും നല്ല നീർവാർച്ചയുമുള്ള മണ്ണാണ് കൃഷിക്ക് അനുയോജ്യം. ചുവന്ന ചെങ്കൽ മണ്ണുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ സാധാരണയായി നാഗി കൃഷി ചെയ്യാവുന്നു. അതരീക്ഷ താപനില 27° ഉം വർഷത്തിൽ 700 മറ്റുതൽ 1200



മില്ലിലിന്റേ പരിമേയം, കൃഷിക്ക് അനുയോജ്യമാണെങ്കിലും വിളയുന്ന സമയത്ത് വരണ്ട കാലാവസ്ഥയാണ് അഭികാമ്യം. ജല ലഭ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ വർഷത്തിലുടനീളം നാഗി കൃഷി സാധ്യമാണ്. ജൂൺ-സെപ്റ്റംബർ, ജൂലൈ-ഒക്ടോബർ, ഡിസംബർ/ജനുവരി-മാർച്ച്/ഏപ്രിൽ എന്നീ മാനസങ്ങൾ കൃഷിക്കായി തിരഞ്ഞെടുക്കാം. കൂടാതെ നെൽകൃഷിക്ക് ശേഷം തരിശിടുന്ന സ്ഥലത്തും നാഗി കൃഷി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

നേരിട്ടുള്ള നീർ തിരിയും പരിച്ചി നീർലും കൃഷിയിൽ സാധ്യമാണ്. നേരിട്ടുള്ള നീർലിനും ഒരു ഹെക്ടർ സ്ഥലത്തേക്ക്

അഞ്ചു കിലോഗ്രാം വിത്ത് വേണ്ടി വരും. എന്നാൽ പരിച്ചി നീർലിനും ഹെക്ടറിനായി നാല് മുതൽ അഞ്ച് കിലോഗ്രാം വരെയെയാണ് ആവശ്യം.

ഇനങ്ങൾ

PR-202, K-2, CO-2, CO-7, CO-8, CO-9, CO-10 എന്നീ ഇനങ്ങൾ അതുല്പാദന ശേഷിയുള്ളതും കേരളത്തിലെ കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് യോജിച്ചതുമാണ്.

ഇടയകലം

പരിച്ചി നടുന്നോൾ വരികൾ തമ്മിൽ 25 സെന്റിമീറ്ററും, ഒരു വരിയിലെ ചെടികൾ തമ്മിൽ 15 സെന്റിമീറ്ററും അകലം ഉണ്ടായിരിക്കണം. നേരിട്ട് വിതച്ചു വളർന്ന തൈകൾക്കിടയിലും ഇടയകലം ക്രമീകരിക്കണം. ഇതിനായി ഇടതൂർന്ന് വളർന്ന തൈകളിൽ നിന്നും ആവശ്യമില്ലാത്തവ പരിച്ചി മാറ്റാം. ഒരു ഹെക്ടറിന് ഏകദേശം നാല് ലക്ഷം തൈകൾ എന്ന രീതിയിലാണ് നീട് ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്.

തൊറ്റടി

പ്രധാന സ്ഥലത്തേക്ക് നടാനായി തൊറ്റടി ആദ്യമായി തയ്യാറാക്കണം. ഒരു ഹെക്ടർ സ്ഥലത്തേക്കുള്ള തൈകൾക്കായി 10 -12 സെന്റ് സ്ഥലം തൊറ്റടിയായി ആവശ്യമാണ്. ഇതിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന സ്ഥലം നല്ലപോലെ ഉഴുത് മറിച്ച്, വാരങ്ങൾ കോരിയിടണം. കൂടാതെ ഈ സമയം ട്രാക്കർ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും തൈകളുടെ വളർച്ച പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ഇതിനുശേഷം വിത്തു കൾ വിതച്ച് മണ്ണിട്ട് മൂടാം. തൈകൾ പരിച്ചി നടുന്നതിനും വെറുപ്പു മൂന്നുപതിനും ഒരു കിലോഗ്രാം അമോണിയം സൾഫേറ്റ് 100 സ്പ്രയർ മീറ്ററിന് എന്ന തോതിൽ തൊറ്റടിയിൽ ചേർക്കണം. മൂന്നാഴ്ചക്കു ശേഷം തൈകൾ പ്രധാന സ്ഥലത്തേക്ക് പരിച്ചി നടാം.

നിലമൊരുക്കലും വളപ്രയോഗവും

മൂന്നോ നാലോ തവണ ഉഴുതൂ മറിച്ച് ഒരു ഏക്കർ കൃഷിയിടത്തിലേക്ക് 2 ടൺ കാലിമ്പളമാ കമ്പോസ്റ്റ് ഓർക്കണം. ഇതിനുശേഷം 10-14 ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞു രാസവള പ്രയോഗം നടത്താം. ഒരു ഏക്കറിന് 9 കിലോഗ്രാം പീതം നൈട്രജൻ, ഫോസ്ഫറസ് പെന്റാക്സൈഡ് വളങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ഇവ അടിവളമായി നൽകാം. നട്ട് മൂന്നാഴ്ചകൾക്ക് ശേഷം നൈട്രജൻ ഏക്കറിനായി 9 കിലോഗ്രാം എന്ന തോതിൽ ചേർത്തു കൊടുക്കണം. വളപ്രയോഗം നടത്തുന്ന സമയത്ത് മണ്ണിൽ ഈർപ്പം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതാണ്.

വിള പരിപാലനമുറകൾ

ജലസേചനം അധികം ആവശ്യമില്ലാത്ത വിളയാണ് നാഗി,

എങ്കിലും ചെടിയുടെ വളർച്ച പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരു ഴ്ച കൂടുതലുള്ള നന്ന സഹായകമാണ്. കൂടാതെ പരിച്ചി നടുന്ന ദിവസം ജലസേചനം ഉറപ്പു വരുത്തണം. വിളവെടുപ്പിന് സമയമാകുന്നതോടെ ജലസേചനം പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കാവുന്നതാണ്.

വിളയുടെ ആദ്യ വളർച്ചപ്പട്ടങ്ങളിൽ കളകളെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്. തണ്ടുതുടങ്ങിന്റെ ആക്രമണം വിളയുടെ ഈ ഘട്ടങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. സൂക്ഷ്മമായ നിരീക്ഷണത്തിലൂടെയും കൃത്യമായ മുൻകരുതൽ മർദ്ദങ്ങൾ വഴിയും ഇവയുടെ ആക്രമണം കുറച്ച് കീടനാശിനി പ്രയോഗം ഒഴിവാക്കാം. ബ്ലാസ്റ്റ് അഥവാ കളവാടം രൂക്ഷമായി കാണുന്ന അവസരങ്ങളിൽ നിർദ്ദിഷ്ട അളവിലുള്ള കഴുതിശ്ശീകാശിനികൾ ഉപയോഗിക്കാം.



വിളവെടുപ്പ്

നട്ട് 4 മാസത്തിനകം വിളവെടുപ്പ് നടത്താൻ സാധിക്കും. മൂപ്പാവുന്നതോടെ കരിരുകൾ തവിട്ടുനിറമാകും. ഈ പ്രായത്തിൽ കരിരുകൾ കൊയ്ത്ത് കറ്റകെട്ടി വക്കാം. പിന്നീട് കറ്റ മെതിച്ച് ധാന്യങ്ങൾ വേർതിരിച്ചെടുക്കാം. ദീർഘകാല സഭരണത്തിനായി ധാന്യത്തിന്റെ ഈർപ്പം പതിമൂന്ന് ശതമാനത്തിൽ താഴെയാക്കി ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കുക.

നാഗി വിഭവങ്ങൾ

കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് കുറുക്കു തയ്യാറാക്കാം എന്നുള്ളതും പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ആഹാരമാക്കാനും എന്നുള്ളതുമാണ് നാഗിക്ക് മലയാളികളുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത്. മാൾട്ടിംഗ് അഥവാ മുളപ്പിയ്ക്കൽ പ്രക്രിയ വഴി ഈ ചെറുധാന്യത്തിലെ ധാതുക്കളുടെ അളവും ലഭ്യതയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും. മുളപ്പിയ്ക്കുന്ന കൂട്ടികൾക്ക് വിറ്റാമിൻ ആഹാരമായി മുളപ്പിച്ച നാഗി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. വീടിൽ തയ്യാറാക്കാവുന്ന മറ്റു ചില നാഗി വിഭവങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.