

“ಬಡವರ ಬಾದಾಮಿ - ಶೇಂಗಾ”

ಪಿ. ವಿ. ಕೆಂಚನಗೌಡರ ಮತ್ತು ಈರಮ್ಮ ವಿ. ಗೌಡರ

ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - ೫೮೦ ೦೦೫

☎: ೯೪೪೯೦೪೬೮೫೯

ಮಿಂಚಂಚೆ: pvkgoudar@rediffmail.com

ಬಾ

ರತದಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ದೇಶದಲ್ಲಿ ರಫ್ತು ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಶೇಂಗಾವನ್ನು ನೆಲಗಡಲೆ, ಕಡಲೆಬೀಜ ಎಂದೂ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆಯು ಕಲಿದ ೨೦ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರವೂ ಹಾಳಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರೆ ಅಹಾರವಾಗಿಯೂ ಕೂಡ ಶೇಂಗಾ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಲಾಡು, ಹೋಳಗೆ, ಜಿಕ್ಕಿ, ಜಙ್ಗುಮಡಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಕಲಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಜಿಕ್ಕುಮಕ್ಕಳು ಶೇಂಗಾ ಹಾಕಿದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಔಷಧ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಔಷಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಾಹಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.....

ಇಳುವರಿ ಇದೆ. ನೆಲಗಡಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರದೇಶ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿದೆ.

ಶೇಂಗಾ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭಾರತ, ಪಶ್ಚಿಮ ಆಫ್ರಿಕ, ಸುಡಾನ್, ಅಮೇರಿಕಾ, ಚೈನಾ, ನೈಜೇರಿಯಾ, ಪ್ರಾನ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಷೇತ್ರ ಹೊಂದಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರವೆಂದರೆ ಭಾರತ (೮.೦ ಮಿ.ಹೆ.), ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ ಚೀನಾಗೆ (೫.೧ ಮಿ.ಹೆ.). ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಇಳುವರಿ ೨೬೮೮ ಕೆ. ಗ್ರಾಂ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶವೆಂದರೆ ಅಮೇರಿಕಾ (೨೯೯೫ ಕೆ. ಗ್ರಾಂ/ಹೆ.).

ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಮುಂಗಾರಿ, ಹಿಂಗಾರಿ ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.



ಶೇಂಗಾ ಬಳ್ಳಿ

ಶೇಂಗಾ ಬೆಳೆಯ ಒಟ್ಟು ಪ್ರದೇಶದ ಶೇ. ೧೯ ರಷ್ಟು ನೀರಾವರಿ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ಪಾದನೆ ೫೦೦ ರಿಂದ ೧೫೦೦ ಕೆ. ಗ್ರಾಂ/ಹೆ. ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಶದ ಒಟ್ಟು ಸರಾಸರಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಸುಮಾರು ೧೦೦೦ ಕೆ. ಗ್ರಾಂ/ಹೆ. ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಹಂಗಾಮಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳೆಯಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ತೇವಾಂಶ ಆಧರಿಸಿ ಸುಮಾರು ೧೫೦೦ ಕೆ. ಗ್ರಾಂ/ಹೆ. ಸರಾಸರಿ ಉತ್ಪನ್ನ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಶದ ಪ್ರತಿಶತ ೯೧ ರಷ್ಟು ಶೇಂಗಾ ಬೆಳೆಯ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಜರಾತ್, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಓಡಿಸ್ಸಾ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದು, ಉಳಿದ ಭಾಗವು ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಪಂಜಾಬ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿರುವ, ತಿಳಿಬಣ್ಣದ, ಹಗುರವಾದ ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಭೂಮಿಯು ಶೇಂಗಾ ಬೆಳೆಯ ಕೃಷಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ತರಹದ ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪು/ಕಪ್ಪು ಮಣ್ಣು, ಮೆಕ್ಕಲು ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿ ಮೆಕ್ಕಲು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವರು. ಶೇಂಗಾ ಬೆಳೆಯುವ ಮಣ್ಣಿನ ವಿನ್ಯಾಸ ಕೂಡ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಜೇಡಿಮಣ್ಣು

ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾ ಬೆಳೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ (ಚಿತ್ರ-೧).



ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆಯು ಕರಿದ ೨೦ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರವೂ ಹಾಳಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರೆ ಆಹಾರವಾಗಿಂಯೂ ಕೂಡ ಶೇಂಗಾ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಲಾಡು, ಹೋಳಿಗೆ, ಚಿಕ್ಕಿ, ಚೆಟ್ಟಿಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಕರಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಶೇಂಗಾ ಹಾಕಿದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಔಷಧ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಔಷಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಾಹಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಶೇಂಗಾ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. ೪೪-೫೫ ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು
ಶೇ. ೨೨-೩೨ ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು
ಶೇ. ೮-೧೪ ರಷ್ಟು ಕರಗುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿದೆ.

ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಹಿಂಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು (ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂಗೆ)

	ಗ್ರಾಂ ನಲ್ಲಿ				ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ನಲ್ಲಿ			
	ಸಸಾರಜನಕ	ಕೊಬ್ಬು	ಪಿಷ್ಟ	ಖನಿಜಗಳು	ಸುಣ್ಣ	ರಂಜಕ	ಕಬ್ಬಿಣ	ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ ೧
ಬೀಜ	೨೫.೩	೪೦.೧	೨೬.೧	೩.೦	೯೦	೩೫೦	೨.೫	೧.೧೪
ಹಿಂಡಿ	೪೦.೯	೭.೪	೩೮.೮	೨.೫	೨೧೩	೫೮	-	-

ಕೃಪೆ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹೈದರಾಬಾದ್

- ◆ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೩೦ ಲಿನೋಲೈಕ್ ಅಂಶವಿದ್ದು ಇದು ಮಾನವನಿಗೆ ಒಂದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲವಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿದೆ.
- ◆ ಎಣ್ಣೆ ಹಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. ೪೫-೫೦ ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವಿದೆ. ಲ್ಯೂಸಿನ್ ಮತ್ತು ಮಿಥಿಯೋನಿನ್ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಮೈನೋಆಮ್ಲಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ.
- ◆ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ೫೫ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೆಲಗಡಲೆ ಒಂದೇ ಈ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಶೇ. ೧೦ ರಷ್ಟನ್ನು (೫-೬ ಗ್ರಾಂ) ಪೂರೈಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



ಶೇಂಗಾ ಹಿಂಡಿ

- ◆ ಶೇಂಗಾದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ರೋಸ್ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಟಾಕಿಯೋಸ್ ಮತ್ತು ರ್ಯಾಫಿನೋಸ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಅವಶ್ಯಕವಲ್ಲದ ಶರ್ಕರ ಅಂಶಗಳಿವೆ.
- ◆ ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಶೇಂಗಾ ೫೬೪ ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ◆ ಇದು ಅಧಿಕ ಎಣ್ಣೆಯಂಶದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ (೪೭ಗ್ರಾಂ/ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ), ಅಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್. ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ ಮತ್ತು ಇ ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಶೇಂಗಾ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿ-ಪೋಷಕಾಂಶ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಉದಾ: ಟ್ರಿಪ್ಸಿನ್(ಇನ್ಜಿಬಿಟರ್) ಮತ್ತು ಫೈಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ. ಬೇಯಿಸುವ ಮತ್ತು ಹುರಿಯುವುದು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಇವುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಫ್ಲಾಟಾಕ್ಸಿನ್ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಶೇಂಗಾವನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಲಾಭದಾಯಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಬಡವರ ಬಾದಾಮಿ ಎಂತಲೂ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ.
