

ಚಲಿಪಿಲಿಗುಟ್ಟುವ ಚಿಯಾ ಕೂಡ ಆಹಾರೌಷಧ !

ಚೌಷಧಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ತೊಡಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜಿಆರ್‌ಎಫ್‌ಐಒಯವರು ಜಿಯಾ ಕುರಿತು ಲೇಖಕರು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಚಿಯಾ (ಸಾಲ್ವಿಯಾ ಹಿಸ್ಪಾನಿಕಾ) ಎಂಬುದು ಲ್ಯಾಮಿಯೇಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕ ಮೂಲದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯ. ಇದರ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. 30-35 ಎಣ್ಣೆ ಇದ್ದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಓಮೇಗಾ- 3 ಮೇದಾಮ್ಲ ಹೊಂದಿದೆ. ಓಮೇಗಾ-3 ಮೇದಾಮ್ಲ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 6 ರಷ್ಟು ನೀರಿನಂಶ, ಶೇ. 42 ರಷ್ಟು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ, ಜೊತೆಗೆ ಶೇ. 20-22 ಪ್ರೋಟೀನ್, ಶೇ. 40 ನಾರಿನಾಂಶ, ವಿವಿಧ ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂತರ್‌ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬೇಡಿಕೆ ಇರುವ ಚಿಯಾ ಪ್ರಮುಖ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಿಆರ್‌ಫಿಆರ್‌ಐ ಚಿಯಾಂಪಿಯನ್ ಡಬ್ಲ್ಯು-83 ಹಾಗೂ ಚಿಯಾಂಪಿಯನ್ ಬಿ-1 ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದೆ. ಈ ತಳಿಯ ಬೀಜ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಬೀಜಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಅಂಡಾಕಾರದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟಾಗ ತಮ್ಮ 12 ಪಟ್ಟು ತೊಕದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಬೀಜಗಳ ಮೇಲ್ಮೈದರ ಲೋಳೆಯಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಿಯಾ (ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ) ಬೀಜಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು. ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಗ ವಯಸ್ಸಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ಸಹಕಾರಿ. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವ ಕಾರಣ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು. ಬೀಜಗಳ ಸೇವನೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿದ ಕಾರಣ ಹಸಿವೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಮಳೆಗಾಲ ಹಾಗೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಯಾ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮೊದಲು ಸಸಿಗಳನ್ನು ಮಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏರುಮಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮರಳಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಮಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಎರೆಹುಳು ಗೊಬ್ಬರದ ಮಿಶ್ರಣ ಹರಡಬೇಕು. ಮಡಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೀಜ 3-4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಸಿಗಳನ್ನು 21 ದಿನದ ನಂತರ ಭೂಮಿಗೆ ನಾಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಟಿ ಮಾಡುವಾಗ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ 60x20 ಸೆಂ. ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ 40x30 ಸೆಂ. ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹುಳು / ಕೀಟ ಅಪ್ಪಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಿಡ ನಾಟಿ ಮಾಡಿದ 70 ರಿಂದ 85 ದಿನದೊಳಗೆ ಬೆಳೆ ಕಟಾವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಕರೆಗೆ ಸುಮಾರು 3 ರಿಂದ 4 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ದರ ಪ್ರತಿ ಕಿ. ಗ್ರಾಂಗೆ ಸುಮಾರು 300-350 ರೂ.ಗಳು ಇದ್ದು ಪ್ರತಿ ಎಕರೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು 1 ಲಕ್ಷದ ವರೆಗೆ ಆದಾಯ ಗಳಿಸಬಹುದು. ಕಲಘಟಗಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ದೇವಿಕೆರೆ ಗ್ರಾಮದ ರೈತರಾದ ಶ್ರೀ ವಿರುಪಾಕ್ಷಪ್ಪ ಅಂಗಡಿಯವರು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಚಿಯಾ ಬೆಳೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಬೆಳೆಯಾದ ಕಾರಣ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಇದೊಂದು ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ, ಉತ್ತಮ ಆದಾಯ ತಂದುಕೊಡುವ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ವರ್ಷ ಅವರು ಚಿಯಾ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಕಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಅಂತರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಸಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೂತನ ಬೆಳೆಯಾದ ಚಿಯಾ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆದ ಕಾರಣ ಅವಿಷ್ಕಾರಿ ರೈತರೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾವು ಸಿಕ್ಕಿಮ್ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸಹ ಚಿಯಾ ಬೆಳೆಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಚಿಯಾ ಬೆಳೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಇದು ಸಕಾಲವಾದ ಕಾರಣ ಆಸಕ್ತ ರೈತರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಈ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಶ್ರೀ ವಿರುಪಾಕ್ಷಪ್ಪ ಅಂಗಡಿ- 9900530751.

- ಗೀತಾ ತಾಮಗಾಳೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಅಗಸಿಮನಿ

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಧಾರವಾಡ-580 005 ☎: 9448552745 ಮಿಂಚಂಚಿ: tamagalegs@uasd.in