



# एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 02, अंक: 01 (जनवरी-फरवरी, 2022)

[www.agriarticles.com](http://www.agriarticles.com) पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

## बेबी कॉर्न : खाद्य, पोषण एवं आय का उत्तम विकल्प

(\*मुनेश कुमार<sup>1</sup>, अशोक सिंघमसेट्टी<sup>1</sup>, अनिमा मेहंतों<sup>2</sup> संतोष कुमार<sup>2</sup>, कपिल कुमार नागर<sup>3</sup> एवं जे. पी. शाही<sup>1</sup>)

<sup>1</sup>आनुवंशिकी और पादप प्रजनन विभाग, कृषि विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी, उत्तर प्रदेश-221005

<sup>2</sup>आनुवंशिकी और पादप प्रजनन विभाग, भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, बरही, हजारीबाग, झारखंड

<sup>3</sup>आनुवंशिकी और पादप प्रजनन विभाग, महाराणा प्रताप कृषि और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान-313001

\*[muneshbhu94@gmail.com](mailto:muneshbhu94@gmail.com)

बेबी कॉर्न (Zea mays L.) मक्का के पौधे से प्राप्त एक महत्वपूर्ण वनस्पति उत्पाद है जो मानव, पशु और पर्यावरण में सुधार ला सकता है। खाने योग्य भाग परागण से पहले छोटा युवा कान-कॉर्न है। विकासशील देशों में मक्का महत्वपूर्ण फसलों में से एक है। भारत में शहरी क्षेत्रों में बेबी कॉर्न की मांग तेजी से बढ़ रही है और इसमें भारी प्रसंस्करण और निर्यात क्षमता की संभावनाएँ हैं। काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, कृषि विज्ञान संस्थान के आनुवंशिकी और पादप प्रजनन विभाग के मुख्य अन्वेषक प्रो. जे. पी. शाही, वरिष्ठ मक्का अभिजनक बताते हैं कि बेबी कॉर्न की खेती से कम समय में अधिक पैदावार के साथ विदेशी मुद्रा अर्जित करके जिससे किसानों की आय को काफी बढ़ाया जा सकता है।

बेबी कॉर्न सामान्य आकार के मकई के पौधों से छोटे, अपरिपक्व कॉर्न होते हैं। इसकी खेती की विधि साधारण मक्का के लगभग समान हैं। जब रेशम (सिल्क) उभरने या सिर्फ उभरने के बारे में होते हैं तो यह कटाई के लिए तैयार होता है। आमतौर पर कटाई का उचित समय बुवाई के लगभग 55-70 दिन बाद जब बेबी कॉर्न 8-10 सेमी लंबा और 1-1.5 सेमी व्यास का होता है तथा 7-7 ग्राम वजन होता है। करीब तीन से चार बार बेबी कॉर्न की पैदावार को पूरे साल में ले सकते हैं। बेबी कॉर्न लेने के बाद भी पौधा हरा रहता है जिसे हम पशुओं को खिलाने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

बेबी कॉर्न विटामिन और खनिज जैसे एंटीऑक्सीडेंट, फोलिक एसिड, लोहा, मैगनीशियम फिनोल, फास्फोरस, प्रोटीन, सोडियम विटामिन ए, विटामिन सी का समृद्ध स्रोत है। बेबी कॉर्न को कच्चा या पकाकर खाया जा सकता है। गर्भवती महिलाओं को भी इसकी सब्जी खाने की सलाह दी जाती है क्योंकि यह फोलिक एसिड का एक समृद्ध स्रोत है जो गर्भावस्था के दौरान महत्वपूर्ण होता है। बेबी कॉर्न कोलेस्ट्रॉल और एनीमिया को भी नियंत्रित करने में सक्षम है। बेबी कॉर्न का उपयोग सलाद, तली सब्जियां, बिरयानी, नूडल्स, पिज़्ज़ा, करी, मंचूरियन और हलवा इत्यादि में किया जाता है।

विशेष रूप से सीमित संसाधनों वाले विकासशील देशों में गरीब किसानों के लिए दो कतारों के बीच में दूसरी फसल लेने की सुविधा होने के कारण फसल की तीव्रता एवं किसानों का आय को और भी बढ़ाया जा सकता है। यहां तक कि अन्य फसलों जैसे फ्रेंच बीन, ओकरा टमाटर, गोभी, ग्लेडियोस आदि के साथ बेबी कॉर्न का सहफसली खेती करके आय और उत्पादन बढ़ाने के लिए मोनोकल्चर से अधिक संभावनाएं प्रदान करता है। यह किसानों के लिए धन की फसल साबित हुई है। इसके हरे चारे से भी पशुओं के दूध उत्पादन में वृद्धि होती है। बिना किसी कीटनाशक एवं कवक नाशकों के सिल्क आने के 2-3 दिनों के भीतर बेबी कॉर्न की फसल तैयार हो जाती है। इसलिए यह मानव के साथ-साथ पशुधन की खपत के लिए काफी सुरक्षित है।

भारत में बेबी कॉर्न बहुत लोक प्रिय हो रहा है घरेलू एवं विदेशी बाजारों में इसके प्रसंस्करण एवं निर्यात की अपार सम्भावनाएं हैं। बेबी कॉर्न आज कल बहुउद्देशीय वाली फसलों में से एक है। वर्तमान में थाइलैंड और चीन बेबी कॉर्न उत्पादन एकाधिकार हैं। भारत में बेबी कॉर्न की खेती मेघालय पश्चिम उत्तर प्रदेश, हरियाणा एवं महाराष्ट्र, कर्नाटका एवं आंध्र प्रदेश में बहुत लोक प्रिय हैं तथा बाजारों में किसानों को बेहतर मूल्य मिल रहा है।

बेबी कॉर्न एक पोष्टिक एवं सुपाच्य सब्जी का उत्तम विकल्प है जिसके कारण अधिक से अधिक उपभोक्ताओं का ध्यान आकर्षित करे। बेबी कॉर्न उद्योग एक मात्र ऐसा विकल्प है जो गरीब कृषकों को रोजगार एवं उच्च आय के अवसर प्रदान करेगा साथ ही साथ इसके निर्यात से विदेशी मुद्राएं अर्जित करने की संभावनाएं अधिक हैं।

भारतसरकार को निजी एवं सार्वजनिक क्षेत्रों में ऐसी नीतियां बनानी चाहिये जिसके दौरान युवा किसानों को बेबी कॉर्न उत्तम खेती एवं उद्योगों की के लिए प्रेरित किया जा सके।

#### सन्दर्भ

1. बेननेटजे, जे. एल. और हेके., एस. (2009). हैंड बुक ऑफ मेज़ : जेनेटिक्स एण्ड जेनोमिक्स, स्पिरिणजेर।
2. तजमुल रौफ शाह, कमलेश प्रसाद और प्रद्युम्न कुमार. (2016). मक्का - मानव पोषण और स्वास्थ्य का एक संभावित स्रोत" एक समीक्षा, ठोस खाद्य और कृषि, 2:1।