



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 02 (मार्च-अप्रैल, 2023)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

क्या होता है मोटा अनाज?

(शिखा भुकल, मनीषा, संगीता एवं कनिका)

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

संवादी लेखक का ईमेल पता: shikhab2011995@gmail.com

भारत में 60 के दशक के पहले तक मोटे अनाज की खेती की परंपरा था। कहा जाता है कि हमारे पूर्वज हजारों वर्षों से मोटे अनाज का उत्पादन कर रहे हैं। भारतीय हिंदू परंपरा में यजुर्वेद में मोटे अनाज का जिक्र मिलता है। 50 साल पहले तक मध्य और दक्षिण भारत के साथ पहाड़ी इलाकों में मोटे अनाज की खूब पैदावार होती थी। एक अनुमान के मुताबिक देश में कुल खाद्यान्न उत्पादन में मोटे अनाज की हिस्सेदारी 40 फीसदी थी।

क्यों कहते हैं इसे मोटा अनाज ?

मोटा अनाज इसलिए कहा जाता है क्योंकि इनके उत्पादन में ज्यादा मशकत नहीं करनी पड़ती। ये अनाज कम पानी और कम उपजाऊ भूमि में भी उग जाते हैं। धान और गेहूं की तुलना में मोटे अनाज के उत्पादन में पानी की खपत बहुत कम होती है। इसकी खेती में यूरिया और दूसरे रसायनों की जरूरत भी नहीं पड़ती। इसलिए ये पर्यावरण के लिए भी बेहतर है।

ज्वार, बाजरा और रागी की खेती में धान के मुकाबले 30 फीसदी कम पानी की जरूरत होती है। एक किलो धान के उत्पादन में करीब 4 हजार लीटर पानी की खपत होती है, जबकि मोटे अनाजों के उत्पादन नाममात्र के पानी की खपत होती है। मोटे अनाज खराब मिट्टी में भी उग जाते हैं। ये अनाज जल्दी खराब भी नहीं होते। 10 से 12 साल बाद भी ये खाने लायक होते हैं। मोटे बारिश जलवायु परिवर्तन को भी सह जाती हैं। ये ज्यादा या कम बारिश से प्रभावित नहीं होती।

सेहत के लिए कितना फायदेमंद है मोटा अनाज ?

ज्वार, बाजरा और रागी जैसे मोटे अनाज में पौष्टिकता की भरमार होती है। रागी भारतीय मूल का उच्च पोषण वाला मोटा अनाज है। इसमें कैल्शियम की भरपूर मात्रा होती है। प्रति 100 ग्राम रागी में 344 मिलीग्राम कैल्शियम होता है।

रागी को डायबिटीज के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। उसी तरह से बाजरा में प्रोटीन की प्रचूर मात्रा होती है। प्रति 100 ग्राम बाजरे में 11।6 ग्राम प्रोटीन, 67।5 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 8 मिलीग्राम लौह तत्व और 132 मिलीग्राम कैरोटीन होता है। कैरोटीन हमारी आंखों को सुरक्षा प्रदान करता है। ज्वार दुनिया में उगाया जाने वाला 5वां महत्वपूर्ण अनाज है। ये आधे अरब लोगों का मुख्य आहार है। आज

ज्वार का ज्यादातर उपयोग शराब उद्योग, डबलरोटी के उत्पादन के लिए हो रहा है। बेबी फूड बनाने में भी ज्वार का इस्तेमाल होता है। बढ़ती आबादी के लिए खाद्यान्न की जरूरतों को पूरा करने में ज्वार अहम भूमिका निभा सकता है।

सरकार मोटे अनाज की खेती पर दे रही है जोर

केंद्र सरकार मोटे अनाज की खेती पर जोर दे रही है क्योंकि बढ़ती आबादी के लिए पोषणयुक्त भोजन उपलब्ध करवाने में यही अनाज सक्षम हो सकते हैं। मोटे अनाज पोषण का सबसे बेहतरीन जरिया हैं। सरकार इसके पोषक गुणों को देखते हुए इसे मिड डे मील स्कीम और सार्वजनिक वितरण प्रणाली में भी शामिल करने की सोच रही है।

केंद्र सरकार ने मोटा अनाज की खेती के लिए प्रेरित करने के लिए साल 2018 को मोटा अनाज वर्ष के रूप में मनाया था। उस वक्त कृषि मंत्री रहे राधामोहन सिंह ने संयुक्त राष्ट्र संघ खाद्य एवं कृषि संगठन को पत्र लिखकर 2019 को मोटा अनाज वर्ष के रूप में मनाने की अपील की थी।

अनाज की बात आती है तो गेहूं, चावल, चना, अलग-अलग किस्म की दालें, ऐसी ही कई चीजें हैं जो भारत के साथ ही दुनिया के कई हिस्सों में बेहद चलन में हैं। गेहूं, दाल, चावल का प्रयोग तो लगभग हर घर में होता है। रोटी, दाल चावल खाने की परंपरा पिछले कई दशकों से है, लेकिन कई और ऐसे अनाज हैं जो कभी खूब चलन में थे और मोटा अनाज इन्हीं को कहा जाता है। एक समय ऐसे लोगों की कमी नहीं थी तो मोटे अनाज से ही अपना भरण-पोषण करते थे। एक तो ये महंगा नहीं था और आसानी से उपलब्ध भी हो जाता था। अकाल या मुश्किल दिनों में मोटा अनाज काफी काम आता था। जल्दी खराब भी नहीं होता था। फिर धीरे धीरे मोटे अनाज की जगह गेहूं, धान (चावल) ने ले ली और यही चीजें लोगों की थाली का नियमित हिस्सा बन गईं। ग्रामीण इलाकों में भी गेहूं, धान ही चलन में आ गया। अब मोटे अनाज को लेकर फिर से खूब बातें हो रही हैं। मोटे अनाज का प्रयोग पारंपरिक फसलों पर निर्भरता को काफी कम कर सकता है। खास बात ये भी है कि मोटे अनाज को उगाने के लिए बहुत अधिक सिंचाई और पानी की जरूरत नहीं पड़ती है।

अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष 2023 के लिए 8 मोटे अनाजों को शामिल किया गया है। इनमें बाजरा, रागी, कुटकी, संवा, ज्वार, कंगनी, चेना और कोदो हैं। भारत के प्रस्ताव पर 72 देशों के समर्थन के बाद संयुक्त राष्ट्र संघ ने साल 2023 को अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष घोषित किया है। दुनिया के कई देशों में मोटे अनाजों को लेकर कार्यक्रम हो रहे हैं। भारत में भी इसको लेकर कई तरह की तैयारियां चल रही हैं। किसानों को मोटे अनाज उगाने और लोगों को खाने के लिए प्रयोग करने को प्रेरित किया जा रहा है।

बाजरा: बाजरा सबसे ज्यादा उगाया और खाया जाने वाला मोटा अनाज है। इसकी सबसे ज्यादा खेती भारत में होती है। इसके साथ ही अफ्रीका में भी इसकी पैदावार होती है। बाजरा को कई इलाकों में बजरी और कंबु के नाम से भी जानते हैं। बाजरा को हर तरह की मिट्टी में उगाया जा सकता है। कम सिंचाई वाले इलाकों के लिए बाजरा(Pearl Millet) की फसल वरदान है। इससे मोटे दानों को अलग करने के बाद पशु चारे के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। इतना ही नहीं, बाजार के फसल अवशेषों से जैव ईंधन भी बनाया जाता है। प्रोटीन, फाइबर, अमीनो एसिड समेत कई न्यूट्रिएंट से भरपूर इस मिलेट से ब्रेड, दलिया, कुकीज समेत कई व्यंजन बनाए जाते हैं।

रागी: रागी को देसी भाषा में नचनी भी कहते हैं। इस अनाज का रंग लाल-भूरा और स्वाद अखरोट जैसा होता है। रागी के लिए अधिक पानी की ज़रूरत नहीं पड़ती है। यह अनाज हर तरह की मिट्टी में पैदा होकर भी प्रोटीन, विटामिन, आयरन, कैल्शियम और विटामिन-बी जैसे कई गुणों से भरपूर होता है। इसके नियमित सेवन से डायबिटीज और ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों को कंट्रोल कर सकते हैं। आज भारत के साथ-साथ पूरे एशिया, अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका में रागी (Fingure Millet) की खेती की जा रही है।

कंगनी: कंगनी को एशियाई देशों में उगाया जाता है। इस मिलेट का दाना पीला होता है, जिसे दलिया से लेकर पुलाव जैसे कई व्यंजन बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। कम बारिश वाले इलाकों में उगने वाली कंगनी (Foxtail Millet) प्रोटीन, फाइबर, आयरन, पोटेथियम और मैग्नीशियम से भरपूर होती है। कंगनी का स्वाद भी काफ़ई हद तक अखरोट की तरह ही होता है।

सांवा: सांवा को देश के अलग-अलग इलाकों में ऊडालू या झंगोरा के नाम से भी जानते हैं। सांवा का इतिहास भी बाकी मोटे अनाजों की तरह हजारों साल पुराना है। इसमें मौजूद पोषक तत्व- फाइबर, प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम और विटामिन-बी आदि शरीर को खास एनर्जी देते हैं। इसके नियमित सेवन से सूजन, हार्ज डिजीज और डायबिटीज का खतरा भी कम होता है। किसान भी सावां उगाना बेहद पसंद करते हैं, क्योंकि इसमें कीट या बीमारियां लगने का खतरा नहीं रहता।

चेना: चेना एक ऐसा मोटा अनाज है, जो पूरी दुनिया में उगाया जाता है। भारत के साथ-साथ यूरोप, चीन और अमेरिका में इससे सूप, दलिया और नूडल बनाए जाते हैं। यह मिलेट फैट और कोलेस्ट्रॉल फ्री होता है। साथ ही, चेना (Proso Millet) प्रोटीन, फाइबर, विटामिन-बी, आयरन और जिंक समेत कई विटामिन और खनिजों का मेन सोर्स है।

कोदो: कोदो एक पारंपरिक अनाज है, जिसे केद्रव भी कहते हैं। औषधीय गुणों से भरपूर कोदो के दाने काफी छोटे हैं, लेकिन इसकी फसल धान की तरह ही लगती है। लाल भूरे रंग के कोदो के दानों में कैंसर, मधुमेह और पेट के रोग दूर करने की शक्ति है ही। इसमें मौजूद प्रोटीन, फाइबर और कार्बोहाइड्रेट शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

ज्वार: मिनरल, प्रोटीन, विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, कैल्शियम और आयरन समेत कई पोषक तत्वों से भरपूर ज्वार के दानों को लोग भूनकर खाते हैं। ज्वार के आटे से बना काजल आंखों को ठंडक देता है और कई रोगों को भी दूर करता है। खांसी -जुकाम होने पर ज्वार के दानों को गुड़ में मिलाकर खाया जाता है।