



मरुमेघ

किसान ई पत्रिका

www.marumegh.com पर ऑनलाईन उपलब्ध



ISSN : 2456-2904

© marumegh 2022

आलेख प्राप्ति : 01-09-2022

स्वीकरण : 15-09-2022

कुट्टू की उन्नत खेती एवं उत्तम स्वास्थ्य में उपयोगिता

अंशुमान सिंह, अभिषेक कुमार, आशुतोष सिंह एवं आशुतोष शर्मा

रानी लक्ष्मी बाई केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय, झाँसी, उत्तर प्रदेश-284003

ई-मेल – asinghrajikumar@gmail.com

सारांश :

कुट्टू अन्य अनाज फसलों की तरह ही एक अनाज फसल है, जो कि जैव-रासायनिक यौगिक एवं खनिज तत्वों से भरपूर होता है। पौष्टिकता से भरपूर होने के कारण कुट्टू का आटा एवं इसके आटे से बनाए गए अन्य उत्पाद उत्तम स्वास्थ्य के लिए अच्छे माने जाते हैं। कुट्टू में पाए जाने वाले पोष्टिक तत्व जैसे-कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फोरस, रेशा, आयरन, वसा, फोलिक अम्ल, फाइबर एवं अन्य खनिज तत्व जैसे-कॉपर, जिंक, सोडियम, पोटैशियम, नियासिन एवं थाइमिन इसकी गुणवत्ता को बनाए रखते हैं, जो कि शरीर में होने वाले विभिन्न प्रकार के रोग एवं बीमारियों से लड़ने में शरीर को मजबूती प्रदान करते हैं।

1. परिचय :

कुट्टू जिससे बक व्हीट के नाम से भी जाना जाता है, पालीगुनेसी परिवार का मौसमी पौधा है। कुट्टू का वानस्पतिक नाम फागोपाइरस एस्कुलेंटम है। कुट्टू की उत्पत्ति उत्तर-चीन और साइबेरिया को माना जाता है। इसकी खेती भारत और चीन के साथ साइबेरिया तथा रूस में व्यापक रूप से की जाती है। कुट्टू की खेती सामान्यता अनाज उत्पादन के लिए किया जाता है। कुट्टू के अनाज से आटा बनाया जाता है, जोकि पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है। बाजार में इसके आटे का भाव गेहूं व अन्य अनाज फसलों के आटे से काफी महंगा होता है। गेहूं, धान, बाजरा, मक्का व अन्य अनाज फसलों की तुलना में कुट्टू में ज्यादा पौष्टिक तत्व पाया जाता है। कुट्टू के बीज के अलावा इसका पूरा पौधा भी उपयोगी होता है। कुट्टू के हरे तने व पत्तियों को सब्जी या साग के रूप में खाया जाता है। इसके अलावा पशुओं को हरे चारे के रूप में भी दिया जाता है। यदि पौष्टिकता की दृष्टि से देखा जाए तो कुट्टू का पूरा पौधा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फोरस, रेशा, आयरन व जस्ता जैसे खनिज तत्वों से भरपूर होता है।

2. कुट्टू की प्रमुख प्रजातियां :

कुट्टू मुख्य फसल न होने के कारण इस पर प्रजनन एवं प्रजाति विकास पर बहुत कम अनुसंधान हुआ है, अतः कुट्टू की प्रजातियां सीमित है। कुट्टू की खेती के लिए प्रायः क्षेत्रीय एवं जंगली प्रजातियों का उपयोग किया जाता है। कुट्टू की खेती के लिए कुछ प्रजातियों को विकसित किया गया जिस का विवरण निम्नवत है:-

2.1. सांगला बी-1: कुट्टू की इस किस्म की खेती से एक हेक्टेयर में 12.6 कुंटल अनाज प्राप्त किया जा सकता है। अन्य प्रजातियों की तुलना में यह प्रजाति जल्दी पककर तैयार हो जाती है। कुट्टू के इस प्रजाति को पककर तैयार होने में 105 से 110 दिन का समय लगता है। इस प्रजाति की खेती उत्तराखंड, झारखंड एवं हिमाचल प्रदेश में की जा सकती है।

2.2. हिमप्रिया: कुट्टू की यह प्रजाति मध्य अवधि की होती है। इस प्रजाति की औसत पैदावार अन्य प्रजातियों की तुलना से अधिक होती है। कुट्टू की इस प्रजाति की खेती से एक हेक्टेयर में 12 से 14 कुंटल उपज प्राप्त किया जा सकता है। इस किस्म का अच्छा प्रदर्शन हिमाचल प्रदेश व उत्तराखंड में देखने को मिलता है।

2.3. हिमगिरी: कुट्टू यह किस्म भी जल्दी पककर तैयार हो जाती है। इस प्रजाति को तैयार पककर तैयार होने में 85 से 90 दिन का समय लगता है। कुट्टू की यह प्रजाति सूखाग्रस्त क्षेत्रों के लिए वरदान साबित हुई है। कुट्टू के इस प्रजाति की खेती जम्मू-कश्मीर व हिमाचल प्रदेश के असिंचित क्षेत्रों में की जाती है। इस किस्म की खेती से एक हेक्टेयर में 10.5 से 11.5 कुंटल उपज प्राप्त किया जा सकता है।

3. कुट्टू की उन्नत खेती प्रणाली

भारत में कुट्टू की खेती संचित एवं उबड़-खाबड़ जमीन में की जाती है। उत्तराखंड एवं उत्तर प्रदेश के कुछ भाग, हिमाचल प्रदेश, असम, सिक्किम, जम्मू, कश्मीर एवं छत्तीसगढ़ में कुट्टू की खेती सुगमता से की जाती है। कुट्टू की उन्नत खेती का विवरण नीचे दिया गया है।



चित्र : कुट्टू का पौधा एवं बीज

3.1. खेत की तैयारी: खारी-लवणीय मृदा को छोड़कर कुट्टू की खेती हर प्रकार के मिट्टी में की जा सकती है। कुट्टू की खेती के लिए ऐसी मृदा उपयुक्त होती है, जिस का पीएच मान 6.5 से 7.5 के बीच होता है। कुट्टू की खेती के लिए खेत को अच्छी तरह से जुताई करके खरपतवार मुक्त कर लेना चाहिए। खेत में नमी को बरकरार रखने के लिए पाटा चलाकर नमी को दबा देना चाहिए, ऐसा करने से बीज का अंकुरण अच्छा होता है।

3.2. बुवाई का समय एवं बीज की मात्रा: कुड़ू की खेती के लिए सितंबर मध्य से अक्टूबर मध्य का समय उपयुक्त माना जाता है। कुड़ू की खेती के लिए 1 हेक्टेयर में 75 से 80 किलो बीज की आवश्यकता होती है। कुड़ू के बारीक दानों वाली प्रजाति जैसे—टाटारिकम का 40 से 45 किलो बीज 1 हेक्टेयर खेत में बुवाई के लिए पर्याप्त होता है। कुड़ू की बुवाई छिड़काव विधि या सीड ड्रिल से कतार में किया जा सकता है। बुवाई के समय ध्यान रखना चाहिए कि पंक्ति से पंक्ति की दूरी 23 सेमी व पौधे से पौधे की दूरी 10 सेमी से अधिक नहीं होनी चाहिए। ऐसा करने से एक हेक्टेयर में अधिक उपज प्राप्त किया जा सकता है।

3.3. सिंचाई एवं जल प्रबंधन: रबी में उगाई जाने वाली अन्य अनाज फसलों की तुलना में कुड़ू को कम सिंचाई की आवश्यकता होती है। यदि फसल की बुवाई पर्याप्त नमी में की गई हो तो बुवाई के 35 दिन बाद पहली सिंचाई करनी चाहिए। दूसरी चाहिए 65 से 70 दिन में करनी चाहिए। फसल की तीसरी या अंतिम सिंचाई दाना बनते समय करनी चाहिए। ध्यान रहे कि दाना पकते समय खेत में पर्याप्त नमी होनी चाहिए जिससे दाने भरे हुए एवं मजबूत होते हैं।

3.4. रोग एवं कीट प्रबंध: कुड़ू की फसल में अन्य फसलों की तुलना में कम कीट व रोग लगते हैं। यह फसल कीट, रोग एवं बीमारियों के प्रति काफी हद तक प्रतिरोधी होती है। क्योंकि कुड़ू की फसल में रोग व कीट न के बराबर लगते हैं इसलिए इसकी फसल में किसी भी प्रकार के कीटनाशक के छिड़काव की आवश्यकता नहीं होती है।

3.5. खरपतवार नियंत्रण: यदि बुवाई के पहले खेती की जुताई अच्छे से करके खरपतवार को नष्ट कर दिया गया हो तो बहुत ज्यादा खरपतवार नियंत्रण की आवश्यकता नहीं होती है। यदि कुड़ू की खड़ी फसल में संकरे या चौड़ी पत्ती वाले खरपतवार दिखाई देते हो तो 3.3 लीटर पेंडीमेथिलीन का 800 से 1000 लीटर पानी में घोल बनाकर फसल की बुवाई के 35 से 40 दिन के बाद प्रति हेक्टेयर की दर से छिड़काव करना चाहिए, ऐसा करने से कुड़ू की खड़ी फसल में खरपतवार पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

3.6. खाद एवं उर्वरक की मात्रा: कुड़ू की खेती में बहुत ज्यादा खाद एवं रसायनिक उर्वरकों की आवश्यकता नहीं होती है। कुड़ू के फसल की अच्छा पैदावार लेने के लिए 40 किलो नाइट्रोजन, 20 किलो फास्फोरस एवं 20 किलो पोटाश की आवश्यकता होती है। ध्यान रहे कि पूरे उर्वरक की मात्रा एक बार में नहीं देनी चाहिए, ऐसा करने से फसल की अच्छी वृद्धि व विकास नहीं होती है। फसल की बुवाई के समय फास्फोरस और पोटाश की पूरी मात्रा तथा नाइट्रोजन की आधी मात्रा डालनी चाहिए। बची हुई नाइट्रोजन की आधी मात्रा को खड़ी फसल में पौधों में बाली निकलते समय डालना चाहिए, ऐसा करने से फसल का उत्पादन अच्छा होता है।

4. कटाई एवं भंडारण

ध्यान रहे कि कुड़ू की फसल एक साथ नहीं पकती है। जब फसल पीली पड़ जाए एवं उसके दाने 70 से 80 % तक पककर तैयार हो जाए तो फसल की कटाई कर लेनी चाहिए। खेत में पूरी फसल को पककर तैयार होने का इंतजार नहीं करना चाहिए नहीं तो फसल से बीजों के झड़ कर गिरने का भय रहता है। फसल की कटाई करने के बाद उसका गट्टर बनाकर इकट्ठा करके 1 सप्ताह तक सूखने के लिए खुली धूप में छोड़ देना चाहिए। जब फसल अच्छे से सूख जाए तो फसल की

झड़ई करके दानों को साफ करके अलग कर लेना चाहिए। भंडारण करने से पहले अनाज में नमी का प्रतिशत सुनिश्चित कर लेना चाहिए। भंडारण के लिए अनाज के दानों में नमी का प्रतिशत 10 से 12 % से ज्यादा नहीं होना चाहिए।

5. कुट्टू के अनाज में पाए जाने वाले पौष्टिक तत्व

धान, गेहूं, मक्का, बाजरा व अन्य अनाज तथा मोटे अनाज वाले फसलों की तुलना में कुट्टू में पोषक तत्वों की अधिक मात्रा पाई जाती है। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, फाइबर, विटामिन-बी 3, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस एवं नियासिन की प्रचुर मात्रा कुट्टू के दानों में पाई जाती है। कुट्टू में पाए जाने वाले पोषक तत्वों की मात्रा का विवरण तालिका में दिया गया है:

तालिका: कुट्टू में पाए जाने वाले पौष्टिक तत्व

क्रमांक	पोषक तत्व	प्रति 100 ग्राम मात्रा
1.	आयरन	13.2 मिग्रा
2.	कैल्शियम	114 मिग्रा
3.	मैग्नीशियम	231 मिग्रा
4.	फास्फोरस	282 मिग्रा
5.	विटामिन-बी3	7 मिग्रा
6.	वसा	6-7 मिग्रा
7.	प्रोटीन	12-13 मिग्रा
8.	कार्बोहाइड्रेट	68-78 मिग्रा
9.	ऊर्जा	343 किलो कैलोरी
10.	फाइबर	10 ग्राम
11.	फास्फोरस	347 मिग्रा
12.	फैटी एसिड	0.74 मिग्रा
13.	पालीअनसैचुरेटेड फैटी अम्ल	1.04 ग्राम
15.	मोनोअनसैचुरेटेड फैटी अम्ल	1.04 मिग्रा
16.	राइबोफ्लेविन	0.4 25 मिग्रा
17.	नियासिन	7. 02 मिग्रा
18.	फोलेट	30 मिग्रा
19.	कॉपर	1.1 मिग्रा
20.	पोटैशियम	460 मिग्रा
21.	सोडियम	1 मिग्रा
22.	जिंक	2.4 मिग्रा
23.	थायमीन	0.10 मिग्रा

6. उत्तम स्वास्थ्य में कुट्टू की उपयोगिता

कुट्टू के दाने बहुत गुणकारी होते हैं। इसके आटे के सेवन से पोषक तत्वों की प्रचुर मात्रा शरीर को मिलती है। कुट्टू के आटे की रोटी खाने से बहुत ऊर्जा मिलती है। कुट्टू के नियमित सेवन से शरीर की अंदरूनी कमजोरी दूर होती है। विटामिन-बी की प्रचुर मात्रा पाए जाने के कारण लिवर से जुड़ी बीमारियों से छुटकारा मिलता है। फाइबर एवं प्रोटीन की प्रचुर मात्रा पाए जाने के कारण इसको खाने

से लंबे समय तक भूख नहीं लगती है, इसलिए इसे उपवास या व्रत में खाया जाता है। क्योंकि कुडू का आटा कम कैलोरी और फैट मुक्त होता है, अतः इसके सेवन से ब्लडशुगर भी नियंत्रित रहता है। इसके सेवन से मधुमेह के रोगियों को राहत मिलती है। कैल्शियम, मैग्नीशियम व फास्फोरस की प्रचुर मात्रा पाए जाने के कारण या हड्डियों को मजबूत बनाता है। कुडू में पाए जाने वाले प्रोटीन पित्त में मौजूद पथरी के गठन को कम करता है। इसके सेवन से शरीर में बाइल अम्ल का निर्माण होता है जो, कि पित्त की थैली में पथरी नहीं बनाने देता है। हाल ही के शोध में पाया गया है कि कुडू के खड़े अनाज के सेवन से अस्थमा जैसी बीमारी से छुटकारा पाया जा सकता है। वैज्ञानिक शोध में यह भी पता चला है कि कुडू के आटे में पाया जाने वाला फाइबर स्तन कैंसर की कोशिकाओं के वृद्धि को रोकने में मदद करता है। कुडू में पाया जाने वाला रूटीन नामक तत्व हृदय को स्वस्थ रखने में सहायता प्रदान करता है।

