

अरुणाचल प्रदेश में कुट्टू की लाभकारी खेती

रघुवीर सिंह[1] और **नीलम शेखावत**[2]

"कुट्टू, अरुणाचल प्रदेश की पहाड़ियों में उगाई जाने वाली एक पारंपरिक अनाज फसल है, जो आज पोषण, परंपरा और आय का सशक्त संगम बनकर उभर रही है। पूरी तरह ग्लूटेन-फ्री और उच्च प्रोटीन, फाइबर, मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्वों से भरपूर यह फसल न केवल मधुमेह एवं हृदय रोगियों के लिए लाभकारी है, बल्कि कम समय में तैयार होकर सीमांत किसानों को कम लागत में बेहतर मुनाफा भी देती है। हिमप्रिया जैसी उन्नत किस्में, जैविक खेती और बढ़ती जैविक बाजार मांग के साथ, कुट्टू की खेती अरुणाचल में पोषण सुरक्षा और सतत आय का नया द्वार खोल सकती है।"

पूर्वोत्तर भारत का राज्य अरुणाचल प्रदेश, न केवल अपनी प्राकृतिक सुंदरता और सांस्कृतिक विविधता के लिए प्रसिद्ध है, बल्कि यहां की पारंपरिक फसलें भी अब नई संभावनाएं दिखा रही हैं। ऐसी ही एक फसल है कुट्टू-जो अब एक पोषक एवं जैविक अनाज के रूप में किसानों के लिए आय का नया स्रोत बन रही है।

कुट्टू कोई साधारण अनाज नहीं है यह एक छद्म अनाज है, यानी गेहूं या चावल की तरह घास वर्ग का नहीं है। इसका आटा और दाना बिल्कुल अनाज की तरह ही उपयोग होता है। कुट्टू का वैज्ञानिक नाम *फगोपाइरम एस्फलेटम* है। यह पूरी तरह ग्लूटेन-फ्री होता है-अर्थात् गेहूं से एलर्जी वाले लोगों के लिए सुरक्षित है।

पोषण से भरपूर

कुट्टू केवल बाजार में महंगे 'हेल्दी फूड' के रूप में नहीं, बल्कि रोजमर्रा के खाने में भी बेहद फायदेमंद है।

यह मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोगियों के लिए बेहद लाभदायक माना जाता है।

अरुणाचल प्रदेश के कई जिलों में पारंपरिक रूप से कुट्टू की खेती होती रही है, जैसे:

- तवांग, पश्चिम कामेंग, कुरुंग कुमे, पश्चिम सियांग, अपर सुबनसिरी, लोअर दिबांग वैली।

इन इलाकों में यह फसल मुख्य रूप

[1]अखिल भारतीय संभावित फसलों पर समन्वित अनुसंधान नेटवर्क, भाकृअनुप-उत्तर-पूर्वी पहाड़ी क्षेत्र के लिए अनुसंधान परिसर, अरुणाचल प्रदेश केंद्र, बसर-791101; [2]भाकृअनुप-राष्ट्रीय पादप आनुवंशिक संसाधन ब्यूरो, क्षेत्रीय केंद्र, जोधपुर-342003, (राजस्थान)

सारणी: कुट्टू में पोषक तत्वों की मात्रा

पोषक तत्व	मात्रा (100 ग्राम में)
प्रोटीन	13.3 ग्राम
फाइबर	10 ग्राम
मैग्नीशियम	231 मि.ग्रा.
आयरन	2.2 मि.ग्रा.
कैल्शियम	18 मि.ग्रा.

से खरीफ के बाद की छोटी अवधि में उगाई जाती है, जब जमीन खाली पड़ी होती है।

जलवायु

कुट्टू को ठंडी और आर्द्र जलवायु पसंद है, इसलिए पहाड़ी क्षेत्रों में यह फसल आसानी से उग जाती है।

अवधि

यह 60 से 90 दिनों की एक अल्पकालीन फसल है, जिसे जल्दी बोया और काटा जा सकता है।

मृदा

इसकी खेती के लिए हल्की दोमट मृदा, जिसमें जल निकासी अच्छी हो, उपयुक्त मानी जाती है।

सिंचाई

कुट्टू को बहुत अधिक पानी की आवश्यकता नहीं होती। वर्षा आधारित खेती के लिए यह एक आदर्श फसल है।

उन्नत किस्म

भाकृअनुप द्वारा विकसित की गई 'हिमप्रिया' कुट्टू की एक उन्नत किस्म है। इसके मुख्य गुण निम्न हैं:

- **उच्च उपज:** औसतन 12-15 क्विंटल/हैक्टर।
- **जल्दी पकने वाली:** 80-90 दिनों में फसल तैयार
- **रोग प्रतिरोधी:** लीफ ब्लाइट एवं डाउनी मिल्ड्यू के प्रति सहनशील
- **अनुकूल जलवायु:** उच्च पर्वतीय क्षेत्रों के लिए उपयुक्त
- उत्तम दाना आकार और आटा गुणवत्ता

यह किस्म अरुणाचल प्रदेश जैसे पर्वतीय राज्यों के लिए उपयुक्त है।



पर्वतीय क्षेत्रों में लाभकारी कुट्टू की खेती

खेती के लिए मुख्य घटक

विषय	जानकारी
अवधि	60-90 दिन
बीज दर	40-50 कि.ग्रा./हैक्टर
सिंचाई	वर्षा आधारित या 1-2 सिंचाई
खाद	जैविक खाद (एफवाईएम) या वर्मीकम्पोस्ट
कटाई	जब 80 प्रतिशत दाने भूरे हो जाएं

किसानों को लाभ

- **कम लागत, अच्छा दाम:** यह फसल रासायनिक खाद और कीटनाशकों के बिना भी उगाई जा सकती है, जिससे लागत घटती है।
- **अल्प अवधि की फसल:** यह फसल जल्दी तैयार हो जाती है, जिससे दूसरी फसल के लिए समय मिल जाता है।
- **जैविक बाजार में मांग:** जैविक और हैल्थ प्रोडक्ट्स की बढ़ती मांग से कुट्टू का बाजार मूल्य अच्छा है।

उपयोग

- व्रत के समय कुट्टू का आटा बहुत लोकप्रिय है।
- इससे रोटी, पूरी, पकौड़ी, मिठाई आदि उत्पाद बनाए जाते हैं।
- कई जनजातीय समुदाय इसका उपयोग पारंपरिक पेय बनाने में भी करते हैं।
- कुछ स्थानों पर यह धार्मिक अनुष्ठानों में भी प्रयोग होता है।

कुट्टू जैसी फसल अरुणाचल प्रदेश के किसानों के लिए कम भूमि में अधिक लाभ वाली साबित हो सकती है। इससे न केवल पोषण सुरक्षा मिलेगी, बल्कि पहाड़ी क्षेत्रों में जैविक खेती को भी बढ़ावा मिलेगा। ■



कुट्टू उत्पादन परंपरा एवं पोषण का संगम