



सारणी 1. कुट्टू में प्रमुख पोषक तत्व

| क्र.सं | पोषक तत्व      | मात्रा/100 ग्राम |
|--------|----------------|------------------|
| 1.     | कार्बोहाइड्रेट | 65-75 ग्रा       |
| 2.     | प्रोटीन        | 12-13 ग्रा       |
| 3.     | वसा            | 6-7 ग्रा         |
| 4.     | विटामिन 'बी'   | 7 मि.ग्रा        |
| 5.     | फॉस्फोरस       | 282 मि.ग्रा      |
| 6.     | मैग्नीशियम     | 231 मि.ग्रा      |
| 7.     | कैल्शियम       | 114 मि.ग्रा      |
| 8.     | आयरन           | 13.2 मि.ग्रा     |



कुट्टू के फूल

# पोषण से भरपूर कुट्टू

मधुछंदा मिश्रा\* और जितेन्द्र कुमार तिवारी\*

🔥 कुट्टू एक महत्वपूर्ण बहुदेशीय फसल है, जिसके तने का उपयोग सब्जी बनाने; फूल तथा हरी पत्तियों का उपयोग ग्लूकोसाइड के निष्कासन द्वारा दवा बनाने; फूल का प्रयोग उच्च गुणवत्ता वाले मधु पैदा करने तथा बीज का उपयोग नूडल, सूप, चाय, ग्लूटेन फ्री बीयर आदि बनाने में किया जाता है। इसमें पोषण तत्व की मात्रा धान, गेहूं से भी अधिक होती है। इसके 100 ग्राम भाग में 12 ग्राम प्रोटीन, 7.4 ग्राम वसा, 72.9 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 114 मि.ग्रा कैल्शियम, 13.2 मि.ग्रा लौह एवं 282 मि.ग्रा. फॉस्फोरस होते हैं। 🔥

कुट्टू का वैज्ञानिक नाम *फैगोपायराम एस्कुलेंटम* है। इसे बक व्हीट या स्यूडो सीरियल, सुपर फूड, ओगला, फाफड, कुट्टू आदि के नाम से जाना जाता है। अल्प प्रयुक्त फसलों में कुट्टू (टाऊ) की पर्वतीय क्षेत्रों (जो समुद्र तल से 1800 मीटर ऊंचाई पर है) पर सफलतापूर्वक खेती की जाती है। यह ग्लूटेन फ्री आहार है, जिसकी वजह से सिलिएक रोगियों के लिए यह एक बेहतर विकल्प माना जाता है। यह फसल एक हरी खाद रूप में भी काम में आती है। इसका उपयोग उस भूमि में करते हैं, जो रबी मौसम में देरी से सूखती है और जहां पर लम्बे समय के बाद खेती करनी है। सरगुजा संभाग के

\*राज मोहिनी देवी कृषि महाविद्यालय एवं अनुसंधान केंद्र, अंबिकापुर-497001 (छत्तीसगढ़)

सारणी 2. कुट्टू किस्में

| क्र. सं. | कुट्टू की किस्म          | विकसित करने का वर्ष/ कहां से | उत्पादन क्षमता (क्वि./हे.) | विशेषताएं                              | संस्तुत क्षेत्र                               |
|----------|--------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1.       | हिमप्रिया                | 1991/ (हिमाचल प्रदेश)        | 12.00                      | अधिक पैदावार और मध्यम अवधि             | हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड                    |
| 2.       | हिमगिरी                  | 2006/ (हिमाचल प्रदेश)        | 11.00                      | जल्दी पकने वाली (81-95 दिन)            | हिमाचल प्रदेश के सूखे क्षेत्र और जम्मू-कश्मीर |
| 3.       | सांगलाबी1                | 2006/ (हिमाचल प्रदेश)        | 12.6                       | मध्यम अवधि (104-108 दिन), अधिक पैदावार | हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड                    |
| 4.       | भी एल 7                  | 1994/अल्मोड़ा                | 12.00                      | जल्दी पकने वाली (81-95 दिन)            | उत्तर भारत                                    |
| 5.       | पीआर 'बी <sub>1</sub> '  | रानीचौरी                     | 12.00                      |                                        | रानीचौरी                                      |
| 6.       | हिम फाफर                 | 2021/ (हिमाचल प्रदेश)        | 13.00                      |                                        | हिमाचल प्रदेश                                 |
| 7.       | शिमला 'बी <sub>1</sub> ' | 2006/ (हिमाचल प्रदेश)        | 12.7                       |                                        | हिमाचल प्रदेश                                 |

## कुट्टू का महत्व

- वजन को कम करने में कारगर
- **कैंसर के लिए:** कैंसर के जोखिम कम करने के लिए कुट्टू का इस्तेमाल फायदेमंद हो सकता है।
- **परागणकों, कीट नियंत्रण और मृदा निर्माण के लिए:** इसके फूल बहुत प्रकार के परागणकों और शिकारी कीटों को आकर्षित करते हैं।
- **मधुमेह की रोकथाम में मददगार:** कुट्टू में एंटीडायबिटिक गुण पाया जाता है, जो टाइप-2 मधुमेह के नियंत्रण में सहायक हो सकता है। इसलिए डायबिटीज के मरीजों के लिए कुट्टू का सेवन गुणकारी हो सकता है।
- **पित्त की पथरी को रोकने में लाभकारी:** कुट्टू में पाई जाने वाली प्रोटीन की मात्रा पित्त में मौजूद पथरी के गठन और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर सकती है। इसके प्रयोग से शरीर में बाइल एसिड का निर्माण होता है, जिस कारण पित्त की पथरी से छुटकारा मिल सकता है। यही वजह है कि कुट्टू का सेवन पित्त की पथरी के होने का जोखिम काफी हद तक कम कर सकता है।
- **रक्तचाप को करे नियंत्रित:** कुट्टू में मौजूद मैग्नीशियम रक्त वाहिकाओं को आराम पहुंचाकर रक्त प्रवाह में सुधार कर ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- **हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी:** कुट्टू का सेवन शरीर के खराब कोलेस्ट्रॉल और सूजन को कम कर दिल के रोगों से बचाव करने में मददगार होता है।
- **मजबूत हड्डियों के लिए:** कुट्टू के आटे में मौजूद मैग्नीज हड्डियों को मजबूत बनाने के साथ-साथ शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाने में मदद करता है। इसके साथ ही इससे ऑस्टियोपोरोसिस नामक हड्डियों में होने वाले रोग का जोखिम काफी हद तक कम हो सकता है।
- **अस्थमा के इलाज के लिए:** कुट्टू का सेवन बच्चों में अस्थमा के खतरे को 50 प्रतिशत तक कम कर सकता है।
- **त्वचा के लिए:** पोषक तत्वों का अच्छा स्रोत होने के कारण त्वचा के लिए कुट्टू महत्वपूर्ण माना जा सकता है। कुट्टू में रूटीन (rutin) पाया जाता है, जो त्वचा को सूरज की पराबैंगनी किरणों से सुरक्षा प्रदान कर सकता है।



मैनपाट क्षेत्र में यह तिब्बती शरणार्थियों की मुख्य फसल है। टाऊ को गेहूं के साथ मिलाकर बिस्किट, नान, सेवइयां एवं चावल के साथ मिलाकर पापड़, फूलबड़ी आदि बनाये जाते हैं। रूस में इसकी खेती व्यापक पैमाने पर होती है। इसकी जंगली प्रजाति यूनान में भी पाई जाती है।

### उत्पत्ति

इसका उत्पत्ति स्थान उत्तरी चीन एवं साइबेरिया है।

### क्षेत्रफल

देश में कुट्टू की खेती का क्षेत्रफल आंकड़ा उपलब्ध नहीं है। छत्तीसगढ़ के सरगुजा संभाग के अंतर्गत मैनपाट क्षेत्र में लगभग 4000 हैक्टर क्षेत्रफल में इसकी खेती की जाती है।

### बीज दर

बीज की मात्रा कुट्टू की किस्म पर निर्भर करती है। स्कूलेन्टम के लिए जहां 75-80 कि.ग्रा. प्रति हैक्टर बीज की जरूरत पड़ेगी वहीं टाटारीकम प्रजाति के लिए 40-50 कि.ग्रा. प्रति हैक्टर की मात्रा पर्याप्त होगी। बाद में हल पाटा चलाकर बीजों को ढक देते हैं। कुट्टू के बीजों को छिड़काव विधि से बोते हैं और बुआई के बाद हल पाटा चलाकर बीजों को ढक देते हैं।



कुट्टू फसल



पोषक से भरपूर कट्टू

बुआई के समय पंक्ति से पंक्ति की दूरी 30 सें.मी. और पौधे से पौधे की दूरी 10 सें.मी. रखी जाती है। बीजों को छिड़ककर बोते हैं।

### बुआई का सही समय

कुट्टू रबी की फसल है। इसकी बुआई 15 सितंबर से 15 अक्टूबर तक कर सकते हैं।

### खाद और उर्वरक का प्रयोग

कुट्टू की फसल में नाइट्रोजन, फॉस्फोरस और पोटाश को 40:20:20 कि.ग्रा. प्रति हैक्टर की दर से डालने से पैदावार अच्छी मिलती है। बुआई के समय ही फॉस्फोरस और पोटाश की पूरी तथा नाइट्रोजन की आधी मात्रा डालनी चाहिए। बाकी नाइट्रोजन को बालियां निकलते समय देना लाभदायक देखा गया है।

### सिंचाई

जहां पर पानी सुनिश्चित हो, वहां पर हल्की भूमि में 5 से 6 सिंचाइयां आवश्यक होती हैं।

### खरपतवार नियंत्रण

संकरी पत्ती के लिए 3.3 लीटर पेन्डीमैथिलीन का 800-1000 लीटर पानी में घोल बनाकर बुआई के 30-35 दिनों बाद छिड़काव करना चाहिए।

## कुट्टू के व्यंजन



### कुट्टू की पूड़ी

उपवास के दौरान, कुट्टू के आटे की पूड़ी बनाई जाती है। कुट्टू के आटे के सेवन से शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है। इसलिए सर्दी के मौसम में शरीर के लिए अच्छा होता है।

### कुट्टू का डोसा

यह कुट्टू के साथ कोलोकसिया का उपयोग करके बनाया जाता है।

### कुट्टू का ढोकला

यह सांवां आटा के साथ कुट्टू के आटे को मिलाकर बनाया जाता है।

### कुट्टू के वड़े

ये ग्लूटेन और अनाज मुक्त बड़े, डाइटिंग में मदद करते हैं।

### कुट्टू खिचड़ी

व्रत के दिनों के लिए सबसे अच्छा व्यंजन।

### कुट्टू सलाद

यह डाइटिंग के लिए एक पौष्टिक भोजन है।



कुट्टू दाने

### कीट व्याधि

कुट्टू की फसल में कीटों और रोगों का कोई प्रकोप नहीं देखा गया है। इसीलिए इसकी खेती में किसानों पर कीटनाशक का बोझ नहीं पड़ता।

### कटाई और पैदावार

कुट्टू की फसल एक साथ नहीं पकती। इसीलिए इसे 70-80 प्रतिशत पकने पर काट लिया जाता है। इसकी दूसरी वजह यह भी है कि कुट्टू की फसल में बीजों के झड़ने की समस्या ज्यादा होती है। कटाई के बाद फसल का गट्ठर बनाकर, इसे सुखाने के बाद गहाई करनी चाहिए। कुट्टू की औसत पैदावार 11-13 क्विंटल प्रति हैक्टर होती है।