लेट्यूस की खेती

प्रदीप कुमार सिंह*

सलाद वाली फसलों में लेट्यूस का प्रमुख स्थान है। इसका वानस्पतिक नाम *लैक्टुका सटाइवा* है एवं इसका कुल एस्टऐरेसी है। इसका मुख्य रूप से प्रयोग सलाद के रूप में कच्चे खाने के लिए होता है। यह अन्य सलाद के रूप में प्रयोग की जाने वाली सब्जियों को सजाने के लिए भी प्रयोग किया जाता है। हमारे देश में व्यावसायिक दृष्टि से इसकी खेती सीमित क्षेत्रों में की जाती है। बड़े शहरों, पर्यटकों वाली जगह एवं पांच सितारा होटलों में इसे बहुत अधिक पसंद किया जाता है। पर्वतीय क्षेत्रों में इसकी खेती संरक्षित गृहों एवं खुले आसमान में भी करते हैं। इसके पत्तों एवं गांठों का सलाद के रूप में उपयोग किया जाता है।

लेट्यूस का जन्म स्थान एशिया में ईरान एवं तुर्किस्तान माना जाता है और वहीं से इसकी खेती का प्रचलन विश्व के अन्य देशों में हुआ है।

पोषक मूल्य इसकी कोमल एवं रसीली पत्तियों का सलाद के रूप में हरी अवस्था में ही उपयोग करते हैं। पत्तियों में खनिज पदार्थ और विटामिन ए ज्यादा मात्रा में मिलता है।

जलवायु- लेट्यूस की फसल के लिए ठंडी जलवायु उपयुक्त रहती है। अत: पर्वतीय क्षेत्रों में इसकी खेती सफलतापूर्वक की जाती है। इसकी अच्छी वृद्धि के लिए 13-16^0 सेल्सियस तापमान की आवश्यकता होती है। अधिक तापमान के कारण बीज के डंठल शीघ्र निकल आते हैं एवं पत्तियों का स्वाद भी कड़वा हो जाता है। शीघ्र टाइप वाली किस्में गर्म आर्द्र एवं वर्षा वाले मौसम में सड़ जाती हैं।

भूमि- लेट्यूस के सफल उत्पादन हेतु उचित जल निकास वाली रेतीली दोमट भूमि जिसका पी एच मान 6.0 - 6.5 हो, सर्वोतम मानी जाती है। यह अम्लीय मृदाओं के लिए अति सहिष्णु होती है। 5 से कम और 7 से अधिक पी एच मान वाली मृदा में लेट्यूस की उपज कम होती है।

किस्में

लेट्यूस की किस्मों को उनके रंग-रूप और बनावट के आधाार पर निम्नलिखित चार भागों में बांटा गया है, जो निम्नलिखित हैं-

रोमेनर टाइप- इसकी पत्तियाँ चमकीली और शीर्ष लम्बे होते हैं। घुंघरदार उत्तम गुणों वाली पत्तियों के कारण इसकी बाजार में मांग अन्य किस्मों की तुलना में अधिक होती है। इस वर्ग की किस्मों में डार्क ग्रीन किस्म आती हैं।

खेत में लेट्यूस फसल

घुंघरदार पत्तियों वाली प्रजातियाँ- इस वर्ग की सबसे बड़ी पहचान यह है कि इसकी पत्तियां बंदगोभी की तरह के शीर्ष बनाती हैं अर्थात पत्तियाँ एक दूसरे से लिपटी रहती हैं।

ढीली पत्तियों वाली प्रजातियाँ - इस वर्ग के अंतर्गत फैलने वाली किस्में आती हैं। पौधों की पत्तियां गुच्छों में बनती हैं और एक दूसरे पर नहीं चढ़ती हैं। ये किस्में खाने में अत्यंत स्वादिष्ट होती हैं।

बटर हैड वाली किस्में - इस वर्ग की किस्मों की पत्तियां घुंघरदार या सिकुड़ने वाली होती हैं। पतियाँ कोमल चिकनी एवं मखनी रंग की होती हैं। इस वर्ग की प्रमुख किस्म वाइट बोस्टन है।

उन्नत किस्में - *इम्पीरियल 859*- इस किस्म के शीर्ष मध्यम आकार के और ठोस होते हैं। इनके शीर्ष बाहरी पत्तियों से भली प्रकार से कसकर ढके रहते हैं। इस किस्म की खास बात यह है कि इसको गर्म मौसम में भी सफलतापूर्वक उगाया जा सकता है।

खेत की तैयारी - लेट्यूस एक उथली जड़ वाली अल्प प्रचलित सब्जी है। अत: इसको अधिक जुताई की आवश्यकता नहीं होती है। पहली जुताई मिट्टी पलटने वाले हल से करनी चाहिये। इसके बाद 2 जुताई कल्टीवेटर अथवा हैरो से अवश्य करें। प्रत्येक जुताई के बाद पाटा अवश्य लगाएं।

खाद एवं उर्वरक - आमतौर पर लेट्यूस की खेती भारत में बड़े पैमाने पर नहीं

*सहायक प्राध्यापक, सब्जी विज्ञान विभाग, शेर-ए-कश्मीर कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कश्मीर, शालीमार, श्रीनगर (जम्मू एंड कश्मीर)

सारणी: लेट्यूस के पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम)	
पोषक तत्व	मात्रा
नमी	93.40%
प्रोटीन	2.10 ग्राम
वसा	0.30 ग्राम
रेशा	0.50 ग्राम
खनिज पदार्थ	1.20 ग्राम
अन्य कार्बोहाइड्रेट्स	2.50 ग्राम
मैग्नीशियम	30 मि ग्राम
लोहा	2.40 मि ग्राम
थायमिन	0.90 मि ग्राम
कैलोरी	22.0
क्लोरीन	23.00 मिली ग्राम
सोडियम	58.00 मिली ग्राम
गंधक	27.00 मिली ग्राम
विटामिन ए	1650.00 ए ई
विटामिन सी	10.00 मिली ग्राम
निकोटिनिक एसिड	0.50 मिली ग्राम

लेट्यूस किस्में

सिम्पसन ब्लैक सीडेड- इस किस्म के पत्ते लम्बे और हल्के हरे रंग के होते हैं। ये बड़े होने पर कड़वे हो जाते हैं। इसकी प्रति हैक्टर उपज 65-75 क्विंटल तक होती है। यह किस्म सभी क्षेत्रों में उगाने हेतु उपयुक्त होती है।

चायनीज येलो- यह किस्म अगेती होती है। यह खुली पत्तियों वाली किस्म है। इसकी पत्तियां हल्के हरे रंग की खस्ता एवं कोमल होती हैं। इस किस्म में शीर्ष का निर्माण नहीं होता है। इसके बीज सफेद रंग के होते हैं। यह एक अधिक उपज देने वाली अच्छी किस्म है।

स्लो बोल्ट- यह एक फैलने वाली किस्म होती है। इसकी पत्तियां चौड़ी एवं पीलापन लिए हुए हरे रंग की होती हैं। इसकी पत्तियां शीर्ष का निर्माण नहीं करती हैं। इस किस्म की विशेषता यह है कि यह देर से फूलती है। अत: यह गृह वाटिका में उगाने के लिए उत्तम किस्म है। यह मध्य एवं उच्च पर्वतीय एवं शीत मरुस्थलीय क्षेत्रों में उगाने के लिए उपयुक्त है। इसकी उत्पादन क्षमता 235 क्विंटल प्रति हैक्टर तक होती है।

की जाती है। परंतु पर्वतीय क्षेत्रों में इसकी खेती सफलतापूर्वक की जाती है। इसकी व्यावसायिक स्तर पर खेती के लिए 15-20 टन गोबर की खाद के अलावा 100 किलोग्राम नाइट्रोजन, 60 किलोग्राम फॉस्फोरस एवं 60 किलोग्राम पोटाश प्रति हैक्टर की दर से अवश्य डालें। गोबर की खाद को खेत की तैयारी के पहले खेत में समान रूप से बिखेर दें। फॉस्फोरस एवं पोटाश की पूरी मात्रा के साथ नाइट्रोजन की 1/2 मात्रा का मिश्रण बनाकर खेत की अंतिम जुताई के वक्त भूमि में डाल दें। बाद में नाइट्रोजन की शेष मात्रा को दो बार टॉप ड्रेसिंग के रूप में अवश्य डालना चाहिये। पहली बार रोपाई के एक महीने बाद एवं दूसरी बार रोपाई के 45-60 दिन बाद डालनी चाहिये।

बीज दर - लेट्यूस की प्रति हैक्टर खेती के लिए 500 ग्राम बीज पर्याप्त होता है।

बीजोपचार - लेट्यूस के बीज को बोने से पहले थीरम अथवा एग्रोसिन जी एन 3 ग्राम प्रति किलोग्राम बीज की दर से उपचारित अवश्य कर लेना चाहिये।

बीज बोने की विधि - लेट्यूस को निम्नलिखित प्रकार से बोया जाता है:

पत्तियों वाली किस्मों को खेत में सीधे बोया जाता है। इसके लिए उपयुक्त समय अगस्त सितम्बर का महीना होता है।

कुछ एक किस्मों को नर्सरी में बोया जाता है। जब पौधे 5-6 सप्ताह के हो जाते हैं तब उनको खेत में रोप दिया जाता है। पौधशाला में बीज बोने का उपयुक्त समय सितम्बर-अक्टूबर होता है।

पर्वतीय क्षेत्रों में लेट्यूस की बुआई का उपयुक्त समय फरवरी से जून का महीना होता है।

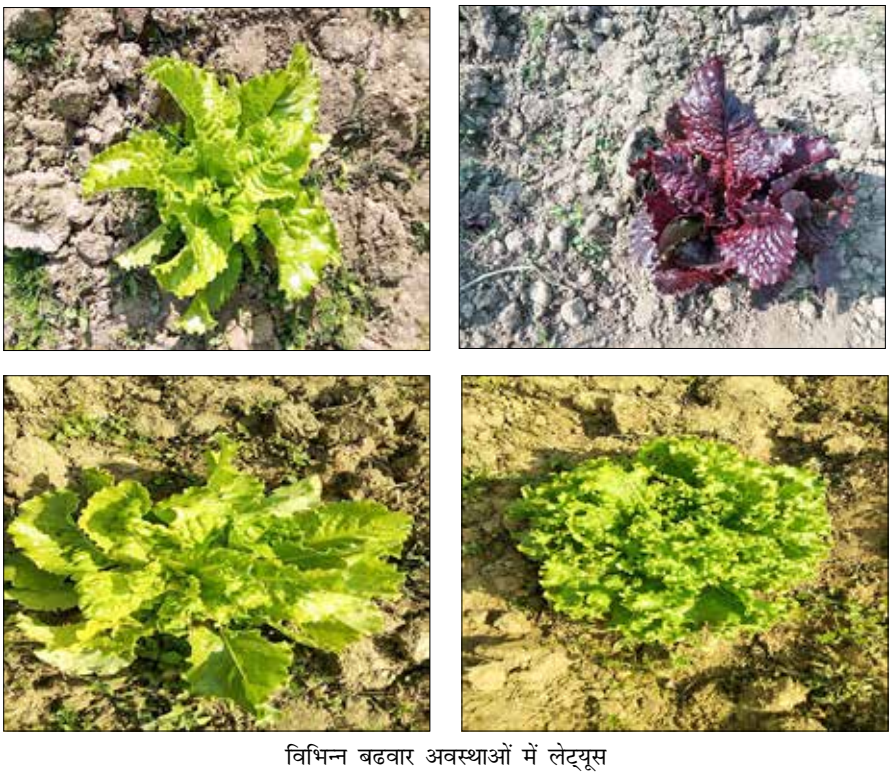
खेत में सीधी बुआई के लिए पंक्तियों से पंक्तियों की दूरी 45 सें. मी. एवं पौधों से पौधों की दूरी 30 सें. मी. तक रखी जाती है।

रोपाई की जाने वाली फसलों में पंक्तियों से पंक्तियों की दूरी 45 सें. मी. एवं पौधों से पौधों की दूरी 25-35 सें. मी. तक रखी जाती है।

सिंचाई बुआई करने से पहले पलेवा करना अत्यंत आवश्यक होता है। ठीक इसी प्रकार से रोपाई के बाद सिंचाई करना भी जरूरी होता है। जिसकी वजह से पौधे भली भांति स्थापित हो जाएं। रोपाई करने वाली फसलों में 3-4 दिनों बाद हल्की सिंचाई अवश्य करनी चाहिये। लेट्यूस की फसल में नमी की कमी नहीं होनी चाहिये वरना तो बोल्टिंग की समस्या उत्पन्न हो जाती है।

कटाई - कटाई किस्मों के प्रकार पर निर्भर करती है। मुख्य बात यह होती है कि कौन सी किस्म उगाई गई है। आमतौर पर पहली कटाई पौध लगाने के 40 दिन बाद कर लेनी चाहिये। जबकि शीर्ष टाइप वाली किस्मों की कटाई उनके अच्छे शीर्ष निर्माण, अच्छे आकार एवं ठोस हो जाने पर की जाती है।

उपज - लेट्यूस की उपज कई बातों पर निर्भर करती है जिनमें भूमि की उर्वराशक्ति, उगाई जाने वाली किस्मों के प्रकार, उगाने की विधि एवं फसलों की देखभाल इत्यादि प्रमुख हैं। आमतौर पर प्रति पौधा 12-14 पत्तियां प्राप्त हो जाती हैं। इसकी प्रति हैक्टर उत्पादन क्षमता 110-114 क्विंटल तक होती है। ■



विभिन्न बढवार अवस्थाओं में लेट्यूस