माइक्रोग्रीन्स की खेती

अंजली कुमारी झा*

वैश्विक स्तर पर बढ़ते रोगों और महंगाई को ध्यान में रखते हुए आजकल लोगों ने अपनी जीवनशैली के साथ खान-पान में भी बदलाव किये हैं। इसी के साथ "माइक्रोग्रीन्स" शब्द ने विश्वस्तर पर ध्यान आकर्षित किया है। लोग अब स्वस्थ रहने के लिए कई तरह के तरीके अपना रहे हैं। नई तकनीकों का उपयोग करके पोषक फसलों और खाद्यान्न का उत्पादन किसानों द्वारा बहुत तेजी से किया जा रहा है। पौष्टिक फसलों की बात करें तो हरी सब्जियों का नाम सबसे पहले आता है। हरी सब्जियों में माइक्रोग्रीन्स के विभिन्न प्रकार घरों के किचन का हिस्सा तेजी से बनते जा रहे हैं। माइक्रोग्रीन्स या छोटे पौधों की यह खेती स्वास्थ्य के अलावा आर्थिक रूप से भी लाभकारी है।

माइक्रोग्रीन्स को माइक्रोवेज भी कहा जाता है। ये अंकुरित सब्जियों के छोटे, युवा रूप हैं। ये अपने स्वास्थ्य लाभों के लिए तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। ये स्प्राउट के परिष्कृत रूप हैं। माइक्रोग्रीन्स, सब्जियों और जड़ी-बूटियों के अंकुर से उत्पन्न होने वाली पहली "ट्यूलीफ्स" हैं, जो लगभग 2 से 3 इंच लंबी होती हैं। इनकी कटाई तब की जाती है, जब ये कुछ हफ्ते के हो जाते हैं और इनमें "ट्यूलीफ" का पहला सेट विकसित हो जाता है। माइक्रोग्रीन्स, स्प्राउट्स की तुलना में बढ़ने में थोड़ा अधिक समय लेते हैं। शलजम, मूली, ब्रोकली, फूलगोभी, गाजर, चार्ड, लैट्यूस, पालक, अमरंथ, पत्तागोभी, चुकंदर, अजमोद और तुलसी सहित पौधों की कई किस्में हैं। इन्हें माइक्रोग्रीन के रूप में आसानी से उगाया जा सकता है। इन्हें अपनी जीवनशैली में एक स्वस्थ और पौष्टिक आहार या सुपरफूड के रूप में शामिल करने के लिए घर पर आसानी से उगा सकते हैं। माइक्रोग्रीन्स में अपने परिपक्व पौधों की तुलना में काफी अधिक मात्रा में (लगभग पांच गुना) विटामिन और कैरोटीनॉयड होते

उपयोग के लिये तैयार माइक्रोग्रीन्स

*बिहार कृषि विश्वविद्यालय, सबौर, भागलपुर

अंकुरण के बाद माइक्रोग्रीन्स

स्वास्थ्य लाभ

- इनमें अन्य सब्जियों की तुलना में 40 गुना अधिक पोषण तत्व
- विटामिन ए, सी, ई, के, बी6, फोलेट, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और पोटेशियम के समृद्ध स्त्रोत
- शरीर की कोशिकाओं को नुकसान से बचाने वाले एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर
- कैंसर, हृदय रोग, मधुमेह के जोखिमों में कमी
- दृष्टि में सुधार
- रोग प्रतिरक्षा प्रणाली को करें मजबूत
- त्वचा को रखते हैं स्वस्थ

हैं। इनका मुख्य उपयोग सलाद के रूप में किया जाता है। इनकी पत्ती, तना पौधे के अंगों को अपने आहार में शामिल कर सकते हैं। इसके साथ ही इनका सूप बनाकर भी सेवन किया जा सकता है। इसके अलावा इनकी सब्जी भी बनाई जाती है। पकी हुई सब्जियों और फलों की तुलना में माइक्रोग्रीन अधिक स्वादिष्ट और गुणों से भरपूर होते हैं।

फायदे

माइक्रोग्रीन की खेती, एक आर्थिक लाभकारी कृषि व्यवसाय है। इसमें छोटे-छोटे ग्रीन फोलिक या गेहूं जैसे पौधों को उगाने की प्रक्रिया होती है। इसके कई फायदे हो सकते हैं:

सुपरफूड: माइक्रोग्रीन्स का पोषण मानव शरीर के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। ये पौधे विटामिन, खनिज, और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं।

तेज बढ़वार: माइक्रोग्रीन्स की खेती में जमीन और पानी की आवश्यकता कम होती है और ये पौधे तेजी से उग जाते हैं। इनसे फसल की पैदावार भी तेजी से होती है और किसानों को अधिक आर्थिक लाभ होता है।

अच्छा विपणन: माइक्रोग्रीन्स की लोकप्रियता बढ़ रही है और ये स्वादिष्ट और पौष्टिक आहार के रूप में बाजार में बिक रहे हैं। किसान अच्छे मूल्य पर इन फसलों को बेचकर आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर हो रहे हैं।

कम प्रदूषण: छोटे स्थानों पर माइक्रोग्रीन की खेती प्रदूषण कम करने में मदद कर सकती है, क्योंकि यह प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन का कारण नहीं बनती है।

कम जगह की आवश्यकता: माइक्रोग्रीन की खेती के लिए बड़े खेत नहीं चाहिए, इसके लिए छोटे स्थानों का प्रयोग किया जा सकता है।

माइक्रोग्रीन्स का विभिन्न उपयोग

विभिन्न प्रकार के माइक्रोग्रीन्स

माइक्रोग्रीन्स को कम जगह और सीमित संसाधनों की आवश्यकता होती है। इन्हें केवल कुछ इंच की मिट्टी और कुछ घंटों की धूप की जरूरत होती है। इस प्रकार, ये छोटे पैमाने पर खेती के लिए उपयुक्त हैं। ये आमतौर पर 10-14 दिनों में तैयार हो जाते हैं। माइक्रोग्रीन्स किसानों को अच्छी आय प्रदान कर सकते हैं।

इस प्रकार माइक्रोग्रीन्स की खेती स्वास्थ्य और आर्थिक लाभ का महत्वपूर्ण स्रोत हो सकता है।