



विदेशी सब्जियों से कमाई

आँचल चौहान*, हैप्पी देव शर्मा*, दीपा शर्मा*, राजीव कुमार* और रीना कुमारी*

विदेशी सब्जियाँ यूरोप व अमरीका जैसे देशों से भारत में लाई गईं। ये सब्जियाँ स्वादिष्ट होने के साथ-साथ प्रोटीन, शर्करा, लवण, विटामिन व खनिज पदार्थों से भरपूर होती हैं। ये सामान्यता सलाद, सूप, चाइनीज व्यंजनों व बर्गर में इस्तेमाल की जाती हैं तथा पाँच सितारा होटलों में इनकी काफी माँग होती है। भारत में पर्यटकों की बढ़ती हुई संख्या के कारण देश के पंचतारा व अन्य होटलों में विदेशी सब्जियों की माँग निरन्तर बढ़ती जा रही है। अन्य सब्जियों की तुलना में ये अधिक दाम पर बिकती हैं। ये सब्जियाँ ठण्डे तापमान में उगाई जाती हैं। पहाड़ी इलाकों में विदेशी सब्जियाँ उगाने के लिए उपयुक्त वातावरण है। देश के अन्य हिस्सों में ये सब्जियाँ सर्दियों में लगाई जाती हैं तथा इसका उत्पादन दिसम्बर-जनवरी तक होता है। पहाड़ी इलाकों में विदेशी सब्जियाँ साल में दो बार मार्च-जून व जुलाई-अक्टूबर में उगा सकते हैं। मार्च में उगाई गई फसल, ऑफ सीजन होने के कारण किसानों को ज्यादा मुनाफा दे सकती है। अतः किसान विदेशी सब्जियों की खेती को अपनाकर अधिक धन कमा सकते हैं।

विदेशी सब्जियों की खेती की ओर वर्तमान में किसानों का रुझान तेजी से बढ़ रहा है। इसकी वजह है शहरी क्षेत्रों में इन सब्जियों की माँग का बढ़ना। सेहत के प्रति बढ़ती जागरूकता के कारण लोग इन सब्जियों का सलाद के रूप में सेवन करना पसंद कर रहे हैं। स्थानीय बाजारों में इन सब्जियों की खूब बिक्री हो रही है। पारंपरिक सब्जियों की अपेक्षा इनकी खेती में मुनाफे की अधिक संभावनाएँ हैं।

विदेशी सब्जियों में ब्रोकली, लैट्यूस, सैलरी, पार्सले, ब्रूसलज स्प्राउट, लीक, एसपैरागस, ग्लोब आर्टिचोक, पार्सनिप, स्विस्

*सब्जी विज्ञान विभाग, डॉ. यशवंत सिंह परमार औद्योगिकी एवं वानिकी विश्वविद्यालय, नौणी जिला-सोलन, हिमाचल प्रदेश



ब्रोकली

चार्ड, लाल बंद गोभी आदि प्रमुख हैं। इन सब्जियों को वैज्ञानिक ढंग से उगाने की सिफारिश की जाती है।

ब्रोकली

यह एक गोभीवर्गीय सब्जी है। यह विदेशी सब्जियों की सूची में सबसे अधिक पौष्टिक सब्जियों में से एक है। इसने हमारे

व्यंजनों में एक स्थायी स्थान बना लिया है। इसके डंठल हरे व जामुनी, लम्बे व कोमल होते हैं। सर्वप्रथम इसके शीर्ष भाग को काटा जाता है, उसके बाद नीचे पत्तों में से छोटी कलियाँ मुख्य भाग के रूप में निकल आती हैं। इसकी कटाई नियमित अंतराल पर की जाती है। निरन्तर बढ़ती हुई माँग के कारण किसान इसे नकदी फसल के रूप में अपना रहे हैं।

उन्नत किस्में

पालम समृद्धि: यह हरे शीर्ष वाली किस्म है। इसका शीर्ष लगभग 85 दिनों में काटने के लिए तैयार हो जाता है। शीर्ष का भार 300-400 ग्राम होता है। यह पीली आँखें व ब्रैकिंग विकार से प्रतिरोधी है। इसकी औसत पैदावार 150-200 क्विंटल प्रति हैक्टर है।

लैट्यूस

लैट्यूस एक महत्वपूर्ण सलाद सब्जी है। भारत में इसे सलाद पत्ता के नाम से भी जाना जाता है। इसमें पौष्टिक तत्व जैसे कि विटामिन और लवण पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं। इसे सैंडविच और सूप में भी मिलाकर खाया जाता है। इसका सेवन वजन घटाने में सहायक होता है क्योंकि सलाद पत्ते में कैलोरी की मात्रा कम होती है व अन्य पोषक तत्व अधिक होते हैं। पंचतारा होटलों में इसकी माँग ज्यादा रहती है।

किस्में

अलामो-1: यह पत्तागोभी की तरह शीर्ष बनाने वाली गहरे हरे रंग की किस्म है। इसकी औसत उपज 200-235 क्विंटल प्रति हैक्टर है।

सिंपसन ब्लैक सीडिड: इस किस्म में हरे रंग के बड़े पत्ते कड़वाहट वाले होते हैं। इसकी औसत उपज 200 क्विंटल प्रति हैक्टर है।

रूबी: यह खुले जामुनी रंग के पत्तों वाली किस्म है।

खाद एवं उर्वरक: जमीन तैयार करते समय गोबर की खाद (8 क्विंटल प्रति बीघा) अच्छी तरह मिट्टी में मिला दें। बिजाई के समय सुपर फॉस्फेट (20 कि.ग्रा. प्रति बीघा) व म्यूरेट ऑफ पोटाश (5 कि.ग्रा. प्रति बीघा) की सारी मात्रा व यूरिया (10 कि.ग्रा. प्रति बीघा) की आधी मात्रा खेतों में मिला लें। शेष यूरिया की खाद को दो बार एक-एक महीने के अंतराल पर डालें।

सस्य क्रियाएं

खेत को खरपतवार मुक्त रखने के लिए 8-10 दिनों के अंतराल पर निराई-गुड़ाई करते रहें।

तुड़ाई व पैदावार: खुले पत्तों वाली किस्मों में तब तुड़ाई शुरू करें जब पत्ते नर्म व सही आकार के हों। बंद शीर्ष वाली किस्मों की तुड़ाई तब करें जब शीर्ष का अनुरूप ठीक हो तथा बंदगोभी की तरह ठोस हो।



लैट्यूस

पालम हरितिका: यह सभी क्षेत्रों के लिए उपयुक्त, गहरे हरे सीधे पत्ते, लम्बा तना, 150 दिनों में तैयार, पीली आँखें तथा सूखी कलिकाओं आदि विकारों से मुक्त किस्म है। लम्बे, हरे तथा सीधे पत्ते, शिराएं सफेद, फूल पीले-हरे होते हैं तथा औसत पैदावार 250-300 क्विंटल प्रति हैक्टर है।

पालम विचित्रा: सभी क्षेत्रों के लिए उपयुक्त किस्म, मध्यम आकार, खुले हरे पत्तों पर जामुनी रंगत, फूल बैंगनी रंग के तथा ठोस, 115-120 दिनों में तैयार, औसत पैदावार 225-250 क्विंटल प्रति हैक्टर (18-20 क्विंटल प्रति बीघा) है। इसे गोभी की तरह पौध तैयार करके खेत में उचित दूरी पर रोपित किया जाता है।

खाद एवं उर्वरक: जमीन तैयार करते समय गोबर की खाद (16 क्विंटल प्रति बीघा) अच्छी तरह मृदा में मिला दें। बिजाई के समय सुपर फॉस्फेट (50 कि.ग्रा. प्रति बीघा) व म्यूरेट ऑफ पोटाश (7 कि.ग्रा. प्रति बीघा) की सारी मात्रा व यूरिया (24 कि.ग्रा. प्रति बीघा) की आधी मात्रा खेतों में मिलाएं। शेष यूरिया की खाद को दो बार एक-एक महीने के अंतराल पर डालें। कलियों के गुच्छों का आकार, पौधे से पौधे की दूरी पर निर्भर करता है। बड़े गुच्छों को प्राप्त करने के लिए पौध से पौध की दूरी अधिक रखनी पड़ती है।

ब्रोकली की कलियों को खुलने से पहले जब वे हरी, सख्त हों व उनमें 10-12 लम्बी

डंठल हो, तब काटें। मुख्य कली को काटने के पश्चात निचले भाग में से नई कोपलें आती हैं जिन्हें समय-समय पर काटा जाता है। उच्च गुणवत्ता के लिए 4 से 7 दिनों के अंतराल पर कटाई करनी चाहिए। बिजाई से फसल काटने तक 12-14 सप्ताह लगते हैं और लगभग 6 सप्ताह तक फसल कलियाँ देती रहती है।

सैलरी

इस फसल के पत्तों के नरम डंठल (पिटियोल) सूप व सब्जी के रूप में प्रयोग किए जाते हैं।



सैलरी

उन्नत किस्में

यूटाह 52-70: 26 सप्ताह में तैयार होने वाली किस्म।

गोल्डन सेल्फ ब्लॉच: 14 सप्ताह में तैयार होने वाली किस्म।

सैलरी लगाने के लिए पहले क्यारियाँ बनाकर इसकी पौध तैयार की जाती है। एक हैक्टर के लिए लगभग 40-45 वर्ग मीटर

पौध क्षेत्र पर्याप्त रहता है। बिजाई से पूर्व बीजों को 24 घण्टे तक पानी में भिगोना चाहिए। क्यारियों में 5-7 सें.मी. की दूरी पर कतारों में बिजाई करनी चाहिए।

रोपाई: पौधों को नर्सरी में बिजाई के लगभग 2 महीने के बाद खेत में 60 x 20-30 सें.मी. के अन्तर पर लगाएं।

ब्लॉचिंग: डंठलों को करारा बनाने के लिए 30 सें.मी. लम्बे पौधे के तने के चारों ओर अपारदर्शक कागज लपेट दिया जाता है या डंठलों के ऊपर मिट्टी चढ़ा देते हैं जिसे ब्लॉचिंग कहा जाता है। यह क्रिया 10-14 दिनों में पूर्ण की जाती है।

कटाई: डंठल बनने पर प्रत्येक पौधे को जमीन की सतह से काट लिया जाता है।

पार्सले

यह सब्जियों को सुगन्धित, सुशोभित करने के अलावा सलाद के लिए प्रयोग में लिया जाता है। यह आहार पचाने तथा प्याज की गंध को कम करने में भी सहायता करता



पार्सले

है। पार्सले विटामिन ए व सी, कैल्शियम और प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों का काफी अच्छा स्रोत है। इसमें पोटेशियम, आयरन, सोडियम तथा फॉस्फोरस भी पाए जाते हैं। सिराज घाटी की जलवायु इसकी खेती के लिए उपयुक्त है।

किस्में: कलर्ड लीफ, डबल कलर्ड, मास कलर्ड चैम्पियन

खाद एवं रोपाई

रोपाई के समय सुपर फॉस्फेट व पोटाश की सारी मात्रा खेतों में मिला लें। शेष यूरिया खाद को दो बार एक-एक महीने के अन्तराल पर डालें। पार्सले के पौधे की रोपाई समतल क्यारियों में 45 × 10 सेंटीमीटर के अन्तर पर करनी चाहिए।

केल

यह गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जी और गोभीवर्गीय फसल है। यह पोषक तत्वों जैसे कि विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती है। यह ठण्डे इलाकों में उगाई जाती है।



केल

किस्में: कर्म साग के एक पौधे से लगभग 750 ग्राम उपज मिलती है।

लाल बन्दगोभी

लाल रंग की बन्दगोभी न केवल रंग में बल्कि पोषक तत्वों में भी हरी बन्दगोभी से भिन्न होती है। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट, कैल्शियम और आयरन होता है। इसमें थायमिन, फोलेट, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन और पोटेशियम के अलावा विटामिन सी, ए, ई तथा फाइबर पाए जाते हैं।



लाल बन्दगोभी

किस्में: रैड रॉक, रैड ड्रम हैड, किन्नर रैड।

ब्रूसलज स्प्राउट

यह गोभीवर्गीय सब्जी फसल है। इसके छोटे-छोटे शीर्ष बढ़ते हुए तनों के साथ निकलते हैं। ये शीर्ष छोटी बन्दगोभी के समान लगते हैं। यह फसल मध्य व ऊँचे पर्वतीय क्षेत्रों में उगाने के लिए उपयुक्त है।

इस फसल की पहले नर्सरी तैयार की जाती है तथा 4 से 5 सप्ताह की पौध की रोपाई की जाती है।

उन्नत किस्में: हिल्ज आइडियल, रूबीने

खाद एवं उर्वरक: खेत को अच्छी तरह से जोत लें और गोबर की खाद, सुपर फॉस्फेट व म्यूरेट ऑफ पोटाश की पूरी मात्रा तथा यूरिया की एक तिहाई मात्रा खेत तैयार करते समय डाल दें। यूरिया की शेष मात्रा को रोपाई के एक महीने बाद व सस्य क्रिया आरम्भ होने पर डालें।

सस्य क्रियाएं

फसल की बढवार में पहले की अवस्थाओं में कम से कम एक बार खरपतवार की निकासी एवं निराई-गुड़ाई करनी चाहिए इससे मिट्टी ढीली हो जाती है तथा तनों को पर्याप्त हवा मिल जाती है। इससे खरपतवार नियन्त्रित किया जा सकता है। सिंचाई एक सप्ताह के अन्तराल पर करनी चाहिए। यह फसल मिट्टी की अम्लीयता के लिए संवेदनशील होती है। इस कारण फसल में कई तरह के विकार आ जाते हैं। इन विकारों को रोकने के लिए चूने का मिलाना लाभप्रद होता है।

फसल की कटाई व उपज: स्प्राउट जब लगभग 3-4 सें.मी. की गोलाई के हो जाए (बिक्री के लिए ठीक अवस्था), तब इन्हें तने से निकाल लिया जाता है। इसकी औसत उपज 100 से 150 क्वंटल प्रति हैक्टर (8-12 क्वंटल प्रति बीघा) होती है।



ब्रूसलज स्प्राउट

बन्दगोभी का आकार व वजन किस्म तथा पौध रोपण पर निर्भर करता है। बड़े आकार की गांठें बनाने के लिए ज्यादा फासला रखने की आवश्यकता पड़ती है।

फसल को उस समय काटा जाता है, जब गांठें सख्त हों तथा रंग व सुगन्ध विकसित होना शुरू हो जाए। इसे तैयार होने पर बाहर वाली पत्तियों के साथ विपणन के लिए काटकर ले जायें। लाल बन्दगोभी की बुआई से फसल काटने तक 12-15 सप्ताह लग जाते हैं। एक पौधे से लगभग 500-1000 ग्राम उपज होती है।

लीक

यह यूरोपियन देशों की एक प्रमुख फसल है लेकिन हमारे देश में अभी यह गृहवाटिका तक ही सीमित है। यह एक प्याज

प्रजाति की फसल है। लेकिन इसमें बल्ब नहीं बनता है। इसका तना सफेद व हरे रंग का होता है। इसे सलाद, सूप व सब्जी के रूप में प्रयोग किया जाता है। मध्यवर्ती व ऊँचाई वाले क्षेत्र इसकी उपज के लिए उपयुक्त हैं।

उन्नत किस्में: पालम पौष्टिक, प्राईज टेकर, मसल वर्ग

प्याज की तरह लीक की भी पौध उगाकर रोपाई की जाती है। इसकी पौध 30-35 सें.मी. के अन्तर पर तथा 10-15 सें.मी. गहरी नालियों में लगाएं तथा पौधों की बढवार के लिए मिट्टी से भरी जानी चाहिए। इससे पौधे का तना (10-15 सें.मी.) सफेद रहता है। इसके अतिरिक्त तना बराबर मोटाई पकड़ता है तथा लगभग 2.5 सें.मी. व्यास का हो जाता है।

जब लीक के पौधों के तने 2-3 सें.मी. व्यास के हो जाएं तो इन्हें उखाड़ लें। हरे पत्ते ऊपर से 4-5 सें.मी. काटकर पौधों को अच्छी तरह धोकर हरे प्याज की तरह बंडल बनाकर मण्डी में भेज दें। यह फसल बुआई से कटाई तक लगभग 28-30 सप्ताह ले लेती है। इसके एक पौधे से 125-250 ग्राम उपज प्राप्त होती है।



लीक

सारणी: विदेशी सब्जियों हेतु सस्य क्रियाएं एवं उपज

विदेशी सब्जियां	बुआई का समय	बीज की मात्रा	कतार से कतार व पौधे से पौधे में दूरी	औसत उपज
ब्रोकली	निचले पर्वतीय क्षेत्र- सितम्बर-अक्तूबर मध्य पर्वतीय क्षेत्र- अगस्त-सितम्बर ऊँचे पर्वतीय क्षेत्र- मार्च-अप्रैल	400-500 ग्राम प्रति हैक्टर	60 x 45 सें.मी. 45 x 45 सें.मी.	150-300 क्विंटल प्रति हैक्टर
लैट्यूस	निचले पर्वतीय क्षेत्र- सितम्बर-नवम्बर मध्य पर्वतीय क्षेत्र- सितम्बर-अक्तूबर ऊँचे पर्वतीय क्षेत्र- मार्च-जुलाई	400-500 ग्राम प्रति हैक्टर	45 x 30 सें.मी. तथा 30 x 20 सें.मी.	100-140 क्विंटल प्रति हैक्टर
सैलरी	निचले पर्वतीय क्षेत्र- सितम्बर-अक्तूबर मध्य पर्वतीय क्षेत्र- अगस्त-सितम्बर ऊँचे पर्वतीय क्षेत्र- मार्च-मई	125 ग्राम प्रति हैक्टर	60 x 25 सें.मी. (ब्लॉचिंग की आवश्यकता वाली किस्में) 25 x 25 सें.मी. (स्वयं ब्लॉचिंग वाली किस्में)	400-500 क्विंटल प्रति हैक्टर
ब्रूसलज् स्प्राउट	निचले पर्वतीय क्षेत्र- अक्तूबर मध्य पर्वतीय क्षेत्र- अगस्त-सितम्बर ऊँचे पर्वतीय क्षेत्र- मार्च-अप्रैल	400-500 ग्राम प्रति हैक्टर	60 x 45 सें.मी.	100 से 150 क्विंटल प्रति हैक्टर
केल	निचले पर्वतीय क्षेत्र- अक्तूबर-नवम्बर मध्य पर्वतीय क्षेत्र- अगस्त-सितम्बर ऊँचे पर्वतीय क्षेत्र- मार्च-अप्रैल	350 ग्राम प्रति हैक्टर	60 x 45 सें. मी. 45 x 45 सें. मी.	150-200 क्विंटल प्रति हैक्टर
लाल बन्दगोभी	निचले पर्वतीय क्षेत्र- अक्तूबर-नवम्बर मध्य पर्वतीय क्षेत्र- अगस्त-सितम्बर ऊँचे पर्वतीय क्षेत्र- मार्च-अप्रैल	440 ग्राम प्रति हैक्टर	45 x 45 सें.मी. तथा 60 x 30 सें.मी.	100-150 क्विंटल प्रति हैक्टर
लीक	मध्य पर्वतीय क्षेत्र- सितम्बर-अक्तूबर ऊँचे पर्वतीय क्षेत्र- मार्च-मई	1.5 कि.ग्रा. प्रति हैक्टर	30 x 15 और 45 x 10 सें.मी.	350-400 क्विंटल प्रति हैक्टर
एस्यैरागस (शतावरी)	बीज द्वारा मध्य पर्वतीय क्षेत्र- मार्च-जून ऊँचे पर्वतीय क्षेत्र- अप्रैल-मई क्राउन द्वारा मध्य पर्वतीय क्षेत्र- जनवरी ऊँचे पर्वतीय क्षेत्र- मार्च-अप्रैल	600 ग्राम प्रति हैक्टर	बीज द्वारा- 50 x 50 सें.मी. क्राउन द्वारा- 100 x 60 या 150 x 45 सें.मी.	100 क्विंटल प्रति हैक्टर

सारणी: एक हैक्टर भूमि में विदेशी सब्जियां उगाने के लिए खाद एवं उर्वरक की मात्रा										
विदेशी सब्जियां	ब्रोकली	लैट्यूस	सैलरी	पार्सले	ब्रूसलज स्प्राउट	केल	लाल बन्दगोभी	लीक	एस्पैरागस (शतावरी)	स्विस चार्ड
गोबर की खाद (क्विंटल)	200	100	125	150	200	200	150	250	200	100
यूरिया खाद (कि.ग्रा)	300	125	200	120	300	300	240	300	200	150
सुपर फॉस्फेट (कि.ग्रा.)	625	250	300	240	625	475	315	375	750	315
म्यरेट ऑफ पोटाश (कि.ग्रा.)	90	65	50	45	90	85	45	185	250	50

एस्यैरागस (शतावरी)

यह एक बहुवर्षीय सब्जी फसल है। देश के मध्य व ऊँचे पर्वतीय क्षेत्र इसकी खेती के लिए उपयुक्त हैं। अधिक सर्दी में इसके पत्ते व शाखाएं सूख जाती हैं परन्तु बसन्त ऋतु में कोमल शाखाएं (स्पीयर्स) मिट्टी के अन्दर से निकलने लगती हैं, जिनका ऊपरी भाग 2-5 दिनों तक बन्द रहता है। इसी अवधि में इन्हें काटकर सूप अथवा सब्जी



के रूप में प्रयोग किया जाता है। यदि इन कोमल शाखाओं (स्पीयर्स) को न काटा जाए तो वे सरल शाखाएं बन जाती हैं और इनसे पत्ते निकल आते हैं। स्पीयर्स की मांग पंचतारा होटलों में बहुत अधिक रहती है।

उन्नत किस्में: सलैक्शन 841, फरफैक्शन, यू.सी. 72 डी.पी.ए.-1

एस्यैरागस को बीज व क्राउन दोनों द्वारा लगाया जाता है।

बुआई: व्यावसायिक स्तर पर एक वर्षीय क्राउन ही बुआई के लिए ज्यादा उपयुक्त होते हैं। इन्हें 30 सें.मी. चौड़ी और 20 सें.मी. गहरी नालियों में लगाकर मिट्टी से ढक दिया जाता है। बीज 3-5 सें.मी. की गहराई पर रोपें।

एक वर्ष के पौध रोपण के लिए उपयुक्त होते हैं। खाद एवं उर्वरकों का प्रयोग दो बार करें। आधी मात्रा बसन्त ऋतु में पौधों पर बढ़वार आने से पूर्व तथा शेष आधी मात्रा कटाई के बाद डालें।

ब्लॉचिंग: स्पीयर्स के रंग को सफेद रखने के लिए नालियों (25 सें.मी. गहरी) पर लगी फसल पर मिट्टी चढ़ा दी जाती है, जिनसे कोमल शाखायें (स्पीयर्स) निकलती हैं।

उपज: 100 क्विंटल प्रति हैक्टर बहुवर्षीय पौधा होने के कारण तीसरे वर्ष से 20 वर्ष तक उपज प्राप्त होती रहती है। मध्य बसन्त से ग्रीष्म ऋतु के आरम्भ तक फसल ले सकते हैं।