

ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ಪಡೆ (1000 ಒಬಿಎಂ) 2 ಮಿಲಿ/ಲೀ. ನೀರು) ಅಥವಾ ಪೊಷ್ಠಕೋಷ್ಠಾನ್ 50% ಇಸಿ ಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಕಿನ್ನಿವ ಬೆಳೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳ ಹಾವಳಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

### ಕಿನ್ನಿವಾ ಜಾಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಕಿನ್ನಿವಾ ಬೀಜವು ಬಹಳ ಹೊಸಿಡುಕುಬರವಾಗಿದ್ದು, ವಿಶ್ವದ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಿನ್ನಿವಾವನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. ಕಿನ್ನಿವಾ ಬೀಜದ ಹೊರ ಪದರದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಪೋನಿನ್ ಎಂಬ ಕಟಿ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ 4-5 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
2. ಕಿನ್ನಿವಾ ಬೀಜವು ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಸಾಮೆ, ನವಣೆ ರೀತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅನ್ನದ ಬದಲಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
3. ಇದರ ಬೀಜದಿಂದ ಗಂಜಿ, ಪಾಯಸ, ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸೂಪ್, ಬರ್ಗರ್, ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್‌ಗಳ ಜೊತೆ, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ ಬಾತ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನೆಟ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

### ಕಿನ್ನಿವಾ ಜಾಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ವಿಶೇಷ ಅನುಕೂಲಗಳು

- ಬೀಜವು ಗ್ಲುಟೆನ್‌ರಹಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್, ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.
- ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಸತು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಮೂಳೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಟ್ರೈಪ್-2 ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ಕಿನ್ನಿವ ಜಾಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು



ಕಿನ್ನಿವ ಅನ್ನ



ಕಿನ್ನಿವ ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್



ಕಿನ್ನಿವ ಪಾಯಸ



ಕಿನ್ನಿವ ಬೆನ್ನೆಟ್



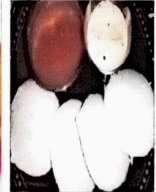
ಕಿನ್ನಿವ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು



ಕಿನ್ನಿವ ಸೂಪ್



ಕಿನ್ನಿವ ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾತ್



ಕಿನ್ನಿವ ಇಡ್ಲಿ



ಕಿನ್ನಿವ ದೋಸೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ

ದಾ ಅನಂದ್ ಎಸ್ ಅರ್  
ಕಿರಿಯ ಬೇಸಾಯ ತಜ್ಞರು  
ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿ, ಸಮರ್ಥ ಬೆಳೆಗಳ ಪ್ರಾಯೋಜಕ  
ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚಿರವಿಡಿ,  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 065  
ಮೊಬೈಲ್: 9986735146,  
ಮಿಂಚೆಲ್: anuagron80@gmail.com

ದಾ ಮಧುಸೂದನ್ ಕೆ  
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು  
ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿ, ಸಮರ್ಥ ಬೆಳೆಗಳ ಪ್ರಾಯೋಜಕ  
ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚಿರವಿಡಿ  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 065  
ಮೊಬೈಲ್: 9972842642  
Email: acnrcucrops@gmail.com

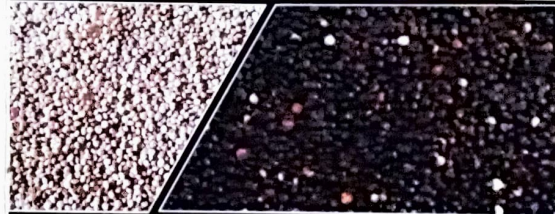


ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ  
ಬೆಂಗಳೂರು



## ಕಿನ್ನಿವ (Quinoa) ಪೌಷ್ಟಿಕಭರಿತ ನುಮರ್ಡ್ ಬೆಳೆ

ಅನಂದ್, ಎಸ್ ಅರ್  
ಮಧುಸೂದನ್ ಕೆ  
ಅಶ್ವಿನಿ ಜೈನ್, ಪಿ  
ಪ್ರವೀಣ್ ಎಸ್ ಕೆ



ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಸಂಸಂಘಟಿತ ನುಮರ್ಡ್ ಬೆಳೆಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಾಯೋಜನ  
ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚಿರವಿಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 065

(ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಪೊರೇಟಿವ್ ಸರ್ಕಾರದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೃಷಿ ವಿಶಾಸ ಯೋಜನೆ  
ನಿಧಿ ವಹಿಯಿಂದ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ)

