

**ಭೂಮಿಯ ನಿರ್ದೇಶ**

ಭೂಮಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವುದು. ಕೆಲವು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹದ ಮಾಡಬೇಕು. ಭೂಮಿಯು ಸಮತೋಲನವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀರು ನಿಂತು ಬೆಳೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಬೆಳೆಯುವ ರೀತಿ**

ರೆಕ್ಕೆ ಅವರಿಯನ್ನು ಏಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದರೂ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಲಭ್ಯವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಏಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣವು ಸಮಯೋಗ ವಹಿಯು, ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೈತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಾಂಪೌಡ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬೇಲಿ ಇರುವ ಗಡ ಹಬ್ಬಲು ಅನುಕೂಲ ಇದ್ದರೆ, ರೆಕ್ಕೆ ಅವರಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೆಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಗೆ ಕೋಗುಲಗಳು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಧಾರ ಕೋಡವು ಅಕ್ಕಿ ಬೆಳೆ ಹಬ್ಬಲು ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಹಂಬುಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬಿಸಬೇಕು ಬೆಳೆಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಲ್ಲಿ ಹದಮಾಡಿದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಲಿನಿಂದ ಸಾಲಿಗೆ 2 ಅಡಿ ಅಂತರ ಹಾಗೂ ಗಡದಿಂದ ಗಡಕ್ಕೆ 1 ಅಡಿ ಅಂತರವಿರುವಂತೆ ಗುಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಪ್ರತಿ ಗುಣಿಗೆ 2-3 ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿದ ಸುಮಾರು 30-35 ದಿನದ ಕೋಗು ಅಥವಾ ಚಪ್ಪರ ಇರುವಂತೆ ಸೌಲಭ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಬೆಳೆಯ ಹಂಬುಗಳು ಹಬ್ಬಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಿರಬೇಕು.

**ಬೀಜಾಧಾರದ ಕೊಟ್ಟರೆ ದೊಡ್ಡದ ಸುತ್ತ ರವೆದೊಡ್ಡದರಂತೆ**

ರೆಕ್ಕೆ ಅವರಿಯನ್ನು ಏಕ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಎಕರೆಗೆ 6-8 ಟನ್ಗಳಷ್ಟು ಅಥವಾ ಕೋಟಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು 2-3 ವಾರಗಳ ಮೊದಲೇ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳೆಂದರೆ, 60 ಕೆ.ಗ್ರಾಂ ಸಾರಜನಕ, 40 ಕೆ.ಗ್ರಾಂ ರಂಜಕ ಮತ್ತು 40 ಕೆ.ಗ್ರಾಂ ಪೊಟ್ಯಾಷ್ ಕೆಲವು ರವೆದ 50 ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಷ್ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು ಉಳಿದ ರೇಷಡ 50% ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿದ 40 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮೇಲುಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು.

**ಅಂತರ ಬೇಧಾಧಾರ**

ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಳೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ, ಅಂತರ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಆದರಲ್ಲೂ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಗಡ ಬೆಳೆದಂತೆ ಗುಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು ಸಡಿಲಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಬೇಲಿಗೆ ಅನುಕೂಲವರವಾಗಿ, ಬೆಳೆಯು ಸಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

**ನೀರು ನಿರ್ವಹಣೆ**

ರೆಕ್ಕೆ ಅವರಿಯು ಬೇರುಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಾಗಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಭೂಮಿಯು ತೇವವಿಲ್ಲದಂತೆ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಏಕುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ರೆಕ್ಕೆ ಅವರಿಯ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಗೆ ನೀರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಣ್ಣಿನ ಹದ ಅರಳು ವಾರಕ್ಕೆಷ್ಟು ಅಥವಾ 10-12 ದಿನಗಳೊಮ್ಮೆ ನೀರು ಹಾಯಿಸಬೇಕು.

**ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ**

ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಬಂದಾಗ, ರೆಕ್ಕೆ ಅವರಿಯ ಅಪ್ಪಾಗಿ ಕೀಟ ಮತ್ತು ರೋಗ ವಾಹಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ರಸ ನೀರುವ ಕೀಟಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಕೀಟ ಹೋಗಲು ಮಾಡಲು ರೋಗ (ಡೈಮಿಥೋಯೀಟ್) ಕೀಟನಾಶಕವನ್ನು 2 ಲಿಟರ್ ಡಿಪ್ಪಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಎಲೆ ತಿನ್ನುವ ಹುಳುಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ, 2 ಲಿಟರ್ ಎಕಲಕ್ಟ ಡಿಪ್ಪಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು.

**ರೆಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಪಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರೀತಿ**

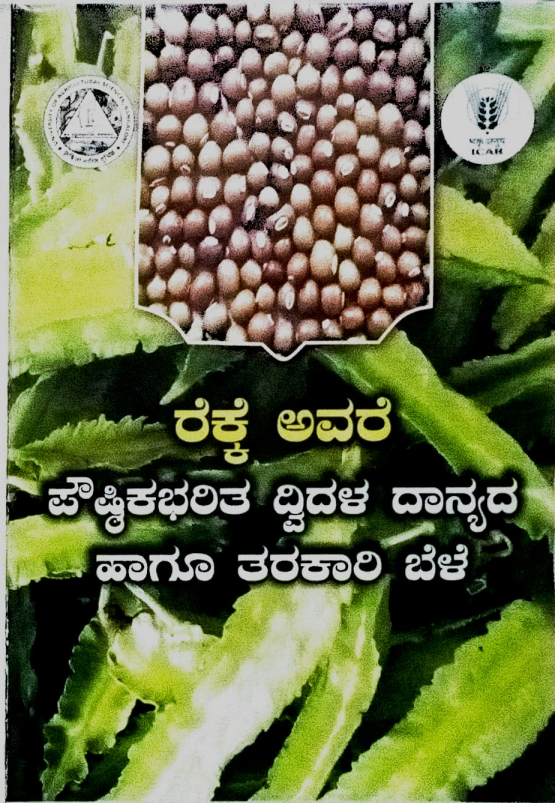
ರೆಕ್ಕೆ ಅವರಿಯ ಸಸ್ಯ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಭೌತವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಪಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

1. ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಧರತ ಸೋಪಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
2. ಹೂಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
3. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಳೆಯ ಕಾಯಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿತರೆ ಸಾರಿಸಾರ ಹೆಚ್ಚುವರ ಜೊತೆಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಲ್ಲದ, ತರಕಾರಿಗಾಗಿ ಹುಳಿಯನ್ನು ಕಟಾವು ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಸರಿಯಾದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಟಾವು ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಳು ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮೀನು ಅಥವಾ ಮಾಂಸಭೂತ ಪಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
5. ಕಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಗಲು ಬಿಟ್ಟು ಒಣಗಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
6. ಈ ಬೀಜವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಇತರ ಬೆಳೆಕಾಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಪೂರ್ಣ ಬೀಜವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಾಂಭಾರಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬೀಜವನ್ನು ಬೆಳೆಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಬೆಳೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಒಟ್ಟನ್ನು ವಿವಿಧ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
7. ರೇಷಡ 20 ರಿಂದ 30 ರಷ್ಟು ಬೆಳೆಯು ಒಟ್ಟನ್ನು ಇತರ ಒಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
8. ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಟಾವು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೆಕ್ಕೆ ಅವರಿಯ ಬೇರು ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲೂಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಗೋಸು ಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಧರತವಾಗಿದ್ದು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ**

**ಡಾ. ಆನಂದ್ ಎನ್.ಆರ್.**  
ಕಿರಿಯ ಬೇಸಾಯ ತಜ್ಞರು  
ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಮರ್ಥ ಬೆಳೆಗಳ ಪ್ರಾಯೋಜನೆ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಚಿಕ್ಕಿಬೆ  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 065  
ಮೊಬೈಲ್: 9986715146  
Email: anuagron80@gmail.com

**ಡಾ. ಎ. ಮೋಹನ್ ರಾವ್**  
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು  
ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಮರ್ಥ ಬೆಳೆಗಳ ಪ್ರಾಯೋಜನೆ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಚಿಕ್ಕಿಬೆ  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 065  
ಮೊಬೈಲ್: 9035983240  
Email: aicrnuucrops@gmail.com



**ರೆಕ್ಕೆ ಅವರ ಪೌಷ್ಟಿಕಭರಿತ ದ್ವಿದಳ ದಾನ್ಯದ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆ**

ಡಾ. ಆನಂದ್ ಎನ್.ಆರ್.  
ಡಾ. ಎ. ಮೋಹನ್ ರಾವ್  
ಶ್ರೀಮತಿ ಅಶ್ವಿನಿ ಜೈನ್ ಜಿ.

**ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಭಾರತ ಸುಸಂರಕ್ಷಿತ ಸಮರ್ಥ ಬೆಳೆಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಾಯೋಜನೆ**

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಚಿಕ್ಕಿಬೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 065

(ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥ ಬೆಳೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಭಾರತ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾಯೋಜನೆಯಡಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ)

## ರೆಕ್ಕೆ ಅನರೆ ಎಂದರೆನು ?

ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆಯನ್ನು ಅಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Winged Bean ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆಯ ಸಸ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಧರತವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ದ್ವಿಧಕ ಧಾನ್ಯದ ಬೆಳೆ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆಯನ್ನು ಗೋವಾ ದೇಶ, ಚತುರಕೋನಾ ದೇಶ ಹಾಗೂ ಮನೀಲಾ ದೇಶ ಎಂಬ ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆಯು ಉಷ್ಣ ವಲಯದ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ನೂಲಿನ ಇದರ ಮೂಲ ಸ್ಥಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಅನ್ವಯ, ಪ್ರಾಬೇಯೀಕ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಆದ್ರತೆ ಇರುವ ಸಮಭಾಜಕ ವೃತ್ತದ ಸಮೀಪ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಒಲಿವ್ಸ್‌ನ, ಇಂಡೋನೀಷಿಯ, ಮಿಯಾನ್‌ಮಾರ್, ತ್ರಿಲಂಕಾ ಹಾಗೂ ಭಾರತ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬೆಳೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ರತೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

## ರೆಕ್ಕೆ ಅನರೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಭವನು?

ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚದ ಒಟ್ಟು ಆಹಾರ ಮೂಲಕಿಯ ಶೇಕಡ 60 ರಷ್ಟನ್ನು ಕೇವಲ ಮೂರು ಬೆಳೆಗಳು, ಅಂದರೆ ಧಾತ್ರ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ಹೊರೈಸುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ಸಸ್ಯ ಜಾತಿಗಳನ್ನು ಮಾನವ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೂ, ಕೇವಲ ಮೂರು ಬೆಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದು ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಕೇವಲ ಮೂರು ಬೆಳೆಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಇದುವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾಗಿರದ, ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಿರುವ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕೃಷಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಚಿಂತನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಿಶ್ವದ ಚಿಂತನೆ ಕೂಡಾ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಕೃಷಿ ಅನುಸಂಧಾನ ಪರಿಷತ್, ನವದೆಹಲಿ ಇದರ ವತಿಯಿಂದ ವಿಶೇಷ ಗುಣವಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಧರತ ಬಹುಉಪಯೋಗಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಲು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥ ಬೆಳೆಗೆ ಆಖಿಲ ಭಾರತ ಸಂಯೋಜಿತ ಸಂಶೋಧನೆ ಯೋಜನೆ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯಡಿ, 17 ಬೆಳೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳೆಗಳೂರು ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬೆಳೆಗಳು ಅಂದರೆ, ಬೀಜದ ವಂಜಿ, ಅಕ್ಕಿ ಅವರೆ ಹಾಗೂ ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆ ಬೆಳೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮೂರು ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆ ಬೆಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ, ಸುಧಾರಿತ ಬೆಳೆಗಾಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

## ರೆಕ್ಕೆ ಅನರೆಯ ನಿಶೇಷ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಭವನು?

ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆಯನ್ನು ಒಂದು ದ್ವಿಧಕ ಧಾನ್ಯದ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಬೆಳೆಯ ಸಸ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಧರತವಾಗಿದ್ದು, ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟ ಮತ್ತು ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಓಟಲು ಅಥವಾ ಕೈ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಹುಸುಕಾಯಿಯನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಾಡಿಕೆ ಇದೆ. ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಈ ಬೆಳೆಯು ಕೃಷಿಯ ಸಹ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬೆಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಮಯೋಗ ನಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಒಂದು ಸಮರ್ಪಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಮರ್ಥ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಬೀಜವನ್ನು ಬೇಳೆಕಾಳಾಗಿ, ಹುಸುಕಾಯನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬೇರು ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಇದುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಇತರ ದ್ವಿಧಕ ದಾನ್ಯದ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ ಕೋಷ್ಟಕ-1 ರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆಯ ಬೀಜ, ಹುಸು ಕಾಯ ಹಾಗೂ ಬೇರಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿವಿಧ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ-2 ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ 1 : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬೆಳೆಕಾಳುಗಳು ಹಾಗೂ ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆ ಬೀಜದಲ್ಲಿದ್ದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು (ಪ್ರತಿ 100ಗ್ರಂ ಬೀಜಕ್ಕೆ)

ಬೆಳೆ	ಶೋಟೇನ (ಗ್ರಂ)	ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಂ)	ಪಿಷ್ಟ (ಗ್ರಂ)	ಸಾರು (ಗ್ರಂ)	ಫಿನಾಟರ (ಗ್ರಂ)
ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆ	32.8	17.0	36.5	4.1	3.6
ಅಕ್ಕಿ ಅವರೆ	20.9	0.9	60.7	4.8	4.2
ಕಡಲೆ	19.4	5.6	60.9	2.5	3.1
ತೊಗಲ	22.3	1.7	57.6	1.5	4.2
ಅಲಸಂದೆ	24.1	1.0	54.5	3.8	3.2
ಹಸರು ಕಾಳು	24.0	1.3	56.7	4.1	3.3
ಉದ್ದಿನ ಕಾಳು	24.0	1.4	59.6	0.9	4.6
ಸೋಯಾ ಅಪರೆ	38.5	19.9	30.16	9.3	5.0

ಕೋಷ್ಟಕ 2 : ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆ ಬೀಜ, ಹುಸುಕಾಯ ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಗಿಡದ ಭಾಗಗಳು / ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಂ		
	ಬೀಜ	ಹುಸುಕಾಯ	ಗಡ್ಡೆ
ನೀರಿನ ಅಂಶ (ಮಿಲಿ)	9.0	3.8	75.0
ಶಕ್ತಿ (ಕಿಲೋಕಾಲ್)	420.0	85.0	91.0
ಪ್ರೋಟೀನ (ಗ್ರಂ)	32.0	8.3	2.3
ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಂ)	17.0	0.8	0.6
ಪಿಷ್ಟ (ಗ್ರಂ)	36.5	12.3	20.0
ಸಾರು (ಗ್ರಂ)	4.1	-	1.5
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿಗ್ರಂ)	210.0	40.0	-
ರಂಜಕ (ಮಿಗ್ರಂ)	410.0	140.0	-
ಕೆಬ್ಬಣ (ಮಿಗ್ರಂ)	15.0	2.3	-
ವಿಟಮಿನ್			
ಫ್ಲಯವಿನ್ (ಮಿಗ್ರಂ)	0.08	-	-
ಅಸಾರ್ಬಿನ್ ಆಮ್ಲ (ಮಿಗ್ರಂ)	ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣ	22.0	-

ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆ ಬೀಜವನ್ನು ಇತರ ಬೆಳೆಕಾಳಿನ ಬೆಳೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ (32.8%) ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೋಯಾಬೀಜ ಸಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇರುವ ಬೆಳೆಕಾಳು ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು (36%), ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆ ಬೀಜದ ಉಪಯೋಗ ಅರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾರಿನಾಂಶ (4.1%) ಮತ್ತು ಫಿನಾಟರಗಳು (3.6%) ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತವೆ.

ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆಯ ಹುಸುಕಾಯವನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹುಸು ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ 8.3% ಪ್ರೋಟೀನ ಇದ್ದು, ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ ಹಾಗೂ ಕೆಬ್ಬಣಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಹುಸುಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಅಂಶವು ಸಹ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇರು ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ಶೇಕಡ 20 ರಷ್ಟು ಇದ್ದು, ಅರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಟ್ಟಾರೆ, ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆಯು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಧರತ ಬೆಳೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ರೆಕ್ಕೆ ಅನರೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆಯನ್ನು ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲವಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಡುವ ಹೋಗುವ ಹಾಗೂ 4.8 ರಿಂದ 7.5 ರವರೆಗೆ ರಸಸಾರವಿರುವ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಗಾಲ ಅಂಶವಿರುವ ಫಲವತ್ತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ, ಗೋಡು ಮಣ್ಣು ಈ ಬೆಳೆಗೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಡುವ ಹೋಗುವಂತೆ ಜೇಡು ಮಿಶ್ರಿತ ಗೋಡು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಸಹ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷಾರ ಇರುವ ಅಥವಾ ಬೆಳೆ ಮಣ್ಣು ಈ ಬೆಳೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಈ ಬೆಳೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

## ತಳಕಾಣು

ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರೆಕ್ಕೆ ಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತಳಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಎರಡು ತಳಗಳನ್ನು ಓಪ್ಪಾರವು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅವೆಂದರೆ 'ಮೈಸೂರು ಲೋಕಲ್' ಮತ್ತು 'ಕೆಂಪಟ್ಟುಪ್ಪಿ-1'.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಜಾತಿತಳಗಳು ಬಹುಮಾರ್ಪಕ ಗುಣವೊಂದಿದ್ದು, ಈ ತಳಗಳಲ್ಲಿ ಹುಸುಕಾಯ ಮತ್ತು ಬೀಜ ಇಳುವರಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸುಧಾರಿತ ತಳಗಳು ಮಾರ್ಪಕ ಅವಧಿಯ ತಳಗಳಾಗಿದ್ದು, ಈ ತಳಗಳಲ್ಲಿ ಹುಸುಕಾಯ ಮತ್ತು ಬೀಜದ ಇಳುವರಿ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೈಸೂರು ಲೋಕಲ್: ಈ ತಳಿಯು 160-170 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯ ತಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಬೀಜದ ಇಳುವರಿಯು 8 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್/ಹೆ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹುಸುಕಾಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ 8-10 ಜಿನ್ನುಗಳು/ಹೆ ಇಳುವರಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಂಪಟ್ಟುಪ್ಪಿ-1: ಇದು ಹೊಸ ತಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರು ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು 150 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯ ತಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಬೀಜಕ್ಕಾದರೆ ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರ್‌ಗೆ 10-12 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್, ಹುಸುಕಾಯಗಾದರೆ 12-15 ಜಿನ್ನುಗಳ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ತಳಿಯು 60 ದಿನಕ್ಕೆ ಹೂ ಬಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ 90 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹುಸುಕಾಯವನ್ನು ಕಳವು ಮಾಡಬಹುದು. ಬೀಜಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಣವು ಮಾಡುವುದಾದರೆ, 150 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮಾಡಿದ ಕಾಯಗಳನ್ನು ಕೆಣವು ಮಾಡಿ, ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ ಬೀಜವನ್ನು ಕಾಯಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

