1. **ಒಣಗಿಸುವುದು** : ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಓವನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸುಮಾರು 45–50 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆ.ನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಅಣಬೆಯ ಸೂಪ್ ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

2. **ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂರಕ್ಷಣೆ** : ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು (ಶೇ.2), ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಸೋಡಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮೆಟಾಬೈಸಲ್ಫೇಟ್ (ಶೇ.0.15) ಮಿಶ್ರಿತ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8–10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

3. **ಕ್ಯಾನಿಂಗ್** : ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುಂಡಿ ಅಣಬೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬ್ಲಾಂಚ್ (4–5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದುವುದು) ಮಾಡಿ ತಂಪಾಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅಣಬೆಯೊಂದಿಗೆ ಶೇ. 2 ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣ, ಶೇ 2 ಸಕ್ಕರೆ ದ್ರಾವಣ ಮತ್ತು ಶೇ. 0.3 ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳ ಕಾಯ್ದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಟಿನ್‌ನ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗದವರೆಗೆ ತುಂಬಿ, ಟಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಮೊಹರು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಆಟೋಕ್ಲೇವ್ ಮಾಡಿ ತಂಪುಮಾಡಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

4. **ಮಾರುಕಟ್ಟೆ:** ತಾಜಾ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿ ತರಕಾರಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ,ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಒಪ್ಪಂದದ ಮೇರೆಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಣಬೆ ಖಾದ್ಯಗಳು

ಅಣಬೆಯು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪಧಾರ್ಥ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಖಾದ್ಯಗಳ ವಿವರ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

1. ಅಣಬೆ ಪಲಾವ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ಅಣಬೆ	100 ಗ್ರಾಂ
ಅಕ್ಕಿ	75 ಗ್ರಾಂ
ಈರುಳ್ಳಿ	40 ಗ್ರಾಂ
ತುಪ್ಪ	30 ಗ್ರಾಂ
ಪನೀರ್	40 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ	50 ಗ್ರಾಂ
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	4

ವಿಧಾನ:
1. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಅಣಬೆಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು.
2. ಇದಕ್ಕೆ ತೊಳೆದು ಬಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಪನೀರ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕರಿಯಬೇಕು.
3. ಕೊನೆಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಅಳತೆಯ ಎರಡರಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ 5–10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅಣಬೆ ಪಲಾವ್ ಸಿದ್ಧ.

2. ಅಣಬೆ ಸೂಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ		
ಅಣಬೆ	100 ಗ್ರಾಂ		
ಈರುಳ್ಳಿ	25 ಗ್ರಾಂ		
ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	5 ಗ್ರಾಂ	ಮೊಟ್ಟೆ	2
ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು	10 ಗ್ರಾಂ	ನೀರು	250 ಮಿ.ಲೀ
ಹಾಲು	100 ಮಿ.ಲೀ	ತುಪ್ಪ	10 ಗ್ರಾಂ

ವಿಧಾನ:
1. ಅಣಬೆಗೆ ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ, ಈರುಳ್ಳಿಯ ಜೊತೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಅದಕ್ಕೆ ಮೈದಾ ಹಾಕಿ ರೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ.
3. ಆನಂತರ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ರೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ಬ್ರೆಡ್‌ನ್ನು ಸಹ ಇದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

3. ಅಣಬೆ ಮಸಾಲೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ	ಏಲಕ್ಕಿ	1
ಅಣಬೆ ತುಂಡುಗಳು	200 ಗ್ರಾಂ	ಚಕ್ಕೆ	2 ತುಂಡುಗಳು
ಈರುಳ್ಳಿ	50 ಗ್ರಾಂ	ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	2–3
ಟೊಮೊಟೊ	50 ಗ್ರಾಂ	ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	5 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	2	ಎಣ್ಣೆ	ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ
ಲವಂಗ	5	ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ವಿಧಾನ:
1. ಮೊದಲು ಮಸಾಲೆ ಪಧಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಟೊಮೊಟೊ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ಅರೆದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಬೇರೆಸಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

4. ಅಣಬೆ ಸಮೋಸಾ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ		
ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು		ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	20 ಗ್ರಾಂ
ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು	40 ಗ್ರಾಂ	ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ	20 ಗ್ರಾಂ
ಎಣ್ಣೆ	10 ಗ್ರಾಂ	ಈರುಳ್ಳಿ	20 ಗ್ರಾಂ
ಉಪ್ಪು	2 ಗ್ರಾಂ	ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	2
ಸ್ಟಫ್ ತಯಾರಿಸಲು		ಧನಿಯಾಪುಡಿ	10 ಗ್ರಾಂ
ಅಣಬೆ ತುಂಡುಗಳು	100 ಗ್ರಾಂ	ಮಾವಿನ ಪುಡಿ	5 ಗ್ರಾಂ
ಖಾರದ ಪುಡಿ	10 ಗ್ರಾಂ	ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ವಿಧಾನ:
1. ಜರಡಿ ಮಾಡಿದ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಯ್ದ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.
2. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಧನಿಯಾಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮಾವಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಅಣಬೆ ತುಂಡುಗಳು, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಮೇಶ್ ಮಾಡಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ಟಫ್ ಸಿದ್ಧವಾದಂತೆ.
5. ಕಲಸಿಟ್ಟಿದ್ದ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಪಾತಿ ಲಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಕೋನಾಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅದರೊಳಗೆ ಸ್ಟಫ್ ತುಂಬಿ, ಎರಡೂ ತುದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೀಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು.

ಲೇಖಕರು :

ಕು|| ರಾಧಾ ಆರ್. ಬಣಕಾರ
ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ)

ಡಾ. ಸೋಮಶೇಖರ್
ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ತಳಿ ವಿಜ್ಞಾನ)

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ಹಿರೇಹಳ್ಳಿ, ತುಮಕೂರು - 572 168.
ದೂರವಾಣಿ : 0816 2243214 ಮಿಂಚಂಚೆ : iihrkvk@gmail.com

Printed@Balaji Printers Cell : 9449684837

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಹಿರೇಹಳ್ಳಿ, ತುಮಕೂರು - 572 168.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ! ಆದಾಯಕ್ಕೂ! ಅಣಬೆ ಕೃಷಿ

ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 089.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ! ಆದಾಯಕ್ಕೂ-ಅಣಬೆ ಕೃಷಿ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ! ಆದಾಯಕ್ಕೂ-ಅಣಬೆ ಕೃಷಿ

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾನವನಿಗೆ ಅವನ ಚರಿತ್ರೆಯಷ್ಟೇ ಹಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ಮಾನವನು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅಣಬೆಯನ್ನು ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಭರಿತ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕದ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಅಣಬೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಣಬೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಸ್ತರ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭೂ ಒಳಪದರದಿಂದ ಹೊರಚಿಮ್ಮುವ ರಸವತ್ತಾದ ಶಿಲೀಂಧ್ರದ ಹೂ ಗೊಂಚಲುಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ಅಣಬೆಗಳು, ಔಷಧಿ ಅಣಬೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಾಣಬೆಗಳು ಎಂದು ಮೂರು ವಿಧಗಳು. ಖಾದ್ಯ ಅಣಬೆಗಳು ಪುಷ್ಠಿಕರ ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ವಿಷಾಣಬೆಗಳು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.ಅನೇಕ ಜಾತಿಯ ವಿಷಾಣಬೆಗಳು ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯದೇ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

1. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.30 ರಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕವಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
2. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ$_1$ (ಥೈಯಾಮಿನ್), ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ$_2$ (ರೈಬೊಫ್ಲೇವಿನ್), ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ$_3$ (ನಿಯಾಸಿನ್) ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ (ಆಸ್‌ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ)ಗಳು ಇವೆ.
3. 100 ಗ್ರಾಂ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಧಾತುಗಳಾದ ರಂಜಕ (1.42 ಗ್ರಾಂ), ಪೊಟ್ಯಾಷ್ (4.20 ಗ್ರಾಂ), ತಾಮ್ರ (1.35 ಗ್ರಾಂ), ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ (10.0 ಗ್ರಾಂ), ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (70.0 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ), ಜೊತೆಗೆ ಇತರೆ ಲವಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.
4. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗದಿರುವಂತಹ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಹಾನಿಕಾರಕ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.
5. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ-ಪಿಷ್ಠ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
6. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.
7. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬದಲಾಗಿ ಇರ್‌ಗೋಸ್ಟಿರಾಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವಿದ್ದು, ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಅಣಬೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಇದನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಅಣಬೆ ಕೇವಲ ಸೇವಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ.ಇದು ಇತರ ಉದ್ದಿಮೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಆದಾಯೋತ್ಪನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆರ್ಥಿಕ ಸಬಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆದಾಯ ತರುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.ಭೂರಹಿತ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ನಿರುದ್ಯೋಗಿ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಕೃಷಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮುಖ್ಯ ಹಂತಗಳೆಂದರೆ ಅಣಬೆ ಬೀಜ ಬಿತ್ತನೆ, ಬೆಳೆ ನಿರ್ವಹಣೆ,ಬೆಳೆ ಕಟಾವು ಮತ್ತು ಮಾರಾಟ.ಅಣಬೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ರೈತರೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಅಣಬೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಿಂದ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಬೇಸಾಯ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯದಲ್ಲಿ ಲಾಭಾಂಶವಿದ್ದರೂ, ಅಣಬೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ, ಸರಿಯಾದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ರೈತರಲ್ಲಿ ಈ ಬೇಸಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅಣಬೆ ಕೃಷಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖೆ ಅಥವಾ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ ವಿಧಾನಗಳು

ಯಾವುದೇ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ ಮಾಡಲು ಕೊಠಡಿ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬೆಳೆ ಇಡುವುದಕ್ಕೆ 2 ದಿವಸಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನ ಶೇ. 5 ರ ಫಾರ್ಮಲಿನ್ ದ್ರಾವಣ ಮತ್ತು ಶೇ 0.6 ನುವಾನ್‌ನಿಂದ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕೊಠಡಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ/ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೊಠಡಿಯ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ನೈಲಾನ್ ಪರದೆಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಣಬೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಹವಾಗುಣ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮವು ಪ್ರತಿ ಅಣಬೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ಹಾಲಣಬೆ ಬೇಸಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆಯ ಬೇಸಾಯ

ಈ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೇ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಬೇಸಾಯ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

- ಒಣ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲನ್ನು 2 ರಿಂದ 3 ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ 8-10 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಶುಚಿಯಾದ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಬೇಕು.
- ನೆನೆಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ, ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ನಂತರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು, ಪಾಲಿಥಿನ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ತುಂಬಿ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಸುತ್ತಲು ಹಾಕಬೇಕು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಪದರಿನ ಮೇಲೆ ಹರಡಬೇಕು.
- ಪಾಲಿಥಿನ್ ಚೀಲದ ಬಾಯನ್ನು ನೂಲಿನ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಅಥವಾ ಪಿ ವಿ ಸಿ ಪೈಪಿನ ತುಂಡನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಿಡಬೇಕು.

- ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಿದರೆ ತುಂಬಿದ ಚೀಲದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಮೈಮೇಲೆ 5 ರಿಂದ 6 ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪಿವಿಸಿ ಪೈಪು ಹಾಕಿದರೆ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಈ ಚೀಲಗಳನ್ನು ತಂಪಾದ ಕತ್ತಲೆಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ 20 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇಡಬೇಕು. ಕೊಠಡಿಯ ತಾಪಮಾನ 24-26 ಡಿ.ಸೆ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶ ಶೇ 80-85 ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರವು ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿಯಂತೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.
- 20 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪಾಲಿಥಿನ್ ಚೀಲವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ನಂತರ ಹುಲ್ಲಿನ ಮುದ್ದೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2-3 ಬಾರಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು.
- ಚೀಲವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿದ 4-5 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಳಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಚಾಕುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇತರೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಮುದ್ದೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, 5-6 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಬಂದು, ಅಣಬೆಗಳು ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಚೀಲದಿಂದ 2 ರಿಂದ 3 ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಹಾಲಣಬೆ ಬೇಸಾಯ

ಚಿಪ್ಪಣಬೆಯ ರೀತಿ ಹಾಲು ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬೇಸಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಣಬೆ ಬೀಜ ಹಾಕಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದಾದ 20 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಚೀಲದ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಆ ಹುಲ್ಲಿನ ಪೆಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಪಾಶ್ಚರೀಕರಿಸಿದ ಮಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣ (ಶೇ.20 ರಷ್ಟು ಮರಳು ಹಾಗೂ ಶೇ.60-70 ತೇವಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಶೇ.5 ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಸೇರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣ)ವನ್ನು 1 ರಿಂದ 1.5 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪದ ಹೊದಿಕೆ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಇದು ಹಾಲಣಬೆ ಬೆಳೆಯಲು ಪೂರಕ ಮೇಲ್ಸ್ತ್ರ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. 15 ರಿಂದ 20 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅಣಬೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ 28 ರಿಂದ 35 ಡಿ.ಸೆ. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಶೇ. 80 ರಿಂದ 90 ರಷ್ಟು ತೇವಾಂಶವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 5 ರಿಂದ 7 ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಬಲಿತು ಕಟಾವು ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ

ಅಣಬೆಗಳು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತಾಜಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ತಕ್ಷಣ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ರವಾನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ರವಾನಿಸಬೇಕಾದರೂ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.