



ಐಸಿಎಆರ್ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್  
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಸುತ್ತೂರು



# ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳು ಬೆಳೆಗಳು



ಲೇಖಕರು

ಶ್ರೀ ಶಾಮರಾಜ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಹೆಚ್. ಎ. ದಿವ್ಯಾ

ಶ್ರೀಮತಿ ನೇತ್ರಾವತಿ ಎತ್ತಿನಮನಿ



## ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳು ಬೆಳೆಗಳು

ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಕುಸುಬೆ, ಎಳ್ಳು, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳು ಬೀಜಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬು (ಮೊನೊ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್) ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ 1 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು 9 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿಯಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

### ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಕುಸುಬೆ	ಎಳ್ಳು	ಕುಳ್ಳೆಳ್ಳು	ಸಾಸಿವೆ	ಸೂರ್ಯಾ ಅವರೆ	ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ	ಸೂರ್ಯ ಕಾಂತಿ
ಶಕ್ತಿ (ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ)	356	563	515	541	432	567	620
ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಗ್ರಾಂ)	13.50	18.30	23.90	20.00	43.20	25.30	19.80
ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ)	25.60	43.30	39.00	39.70	19.50	40.10	52.10
ನಾರು (ಗ್ರಾಂ)	34.90	2.90	10.90	1.80	3.70	3.10	1.00
ಶರ್ಕರಾಂಶ (ಗ್ರಾಂ)	17.90	25.00	17.10	23.80	20.9	26.10	17.90
ಖನಿಜ(ಗ್ರಾಂ)	2.60	5.20	4.90	4.20	4.60	3.10	3.70
ಸುಣ್ಣು (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	236	1450	300	490	240	90	280
ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	4.60	9.30	56.70	7.90	10.40	2.50	5.00

## ಸೂರ್ಯಾ ಅವರೆ

**ತಳ:** ಸ್ಥಳೀಯ ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ: 90  
**ವಿಶೇಷತೆ:** ಇದೊಂದು ಎಣ್ಣೆಕಾಳು ಹಾಗೂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯದ ಬೆಳೆ. ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಶೇ 20ರಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.  
**ಇಳುವರಿ:** ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಾವರಿಯಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 8-10 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್‌ನಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಋಷ್ಣಿಯಲ್ಲಿ 4-6 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್‌ನಷ್ಟು ಇಳುವರಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

## ಕಡಲೆಕಾಯಿ

**ತಳ:** ಕದ್ರಿ -6 ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ: 105-110 ದಿನಗಳು  
**ಹಂಗಾಮು:** ಜೂನ್-ಜುಲೈ  
**ವಿಶೇಷತೆ:** ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ತಳ ಕಾಳುಗಳು ಆಕರ್ಷಕ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.  
**ಇಳುವರಿ:** ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 4-5 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್‌ನಷ್ಟು ಕಡಲೆಕಾಯಿಯ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

## ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ

**ತಳ:** ಸಂಕರಣ ತಳ ಧಾರಾ ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ: 95 ದಿನಗಳು  
**ವಿಶೇಷತೆ:** ವರ್ಷದ ಮೂರು ಹಂಗಾಮಿನಲ್ಲೂ ಬೇಸಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಇಳುವರಿ ಹೊಂದಿದೆ.  
**ಇಳುವರಿ:** ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 8-10 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್‌ನಷ್ಟು ಇಳುವರಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು

## ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು

**ತಳ:** ಸ್ಥಳೀಯ ಹಂಗಾಮು: ಜೂನ್-ಜುಲೈ  
**ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ:** 90-95 ದಿನಗಳು  
**ವಿಶೇಷತೆ:** ಈ ಬೆಳೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಷಾರ ಸ್ವಭಾವದ ಮಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.  
**ಇಳುವರಿ:** ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 2-2.5 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್‌ನಷ್ಟು ಇಳುವರಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

## ಸಾಸಿವೆ

**ತಳ:** ಸ್ಥಳೀಯ (ಸಣ್ಣ ಕಾಳು) ಹಂಗಾಮು: ಅಕ್ಟೋಬರ್  
**ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ:** 110-140 ದಿನಗಳು  
**ವಿಶೇಷತೆ:** ಸಣ್ಣ ಕಾಳಿನ ತಳ  
**ಇಳುವರಿ:** ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 2-2.5 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್‌ನಷ್ಟು ಇಳುವರಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು

## ಸಾಸಿವೆ

**ತಳ:** ಸ್ಥಳೀಯ (ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಕಾಳು)  
**ಹಂಗಾಮು:** ಅಕ್ಟೋಬರ್  
**ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ:** 110-140 ದಿನಗಳು  
**ವಿಶೇಷತೆ:** ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಕಾಳಿನ ತಳ  
**ಇಳುವರಿ:** ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 2-2.5 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್‌ನಷ್ಟು ಇಳುವರಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು

## ಎಳ್ಳು

**ತಳ:** ಕಪ್ಪು(ಸ್ಥಳೀಯ) ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ: 90-95 ದಿನಗಳು  
**ಹಂಗಾಮು:** ಮುಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್-ಮೇ ಹಾಗೂ ಹಿಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ನವಂಬರ್ -ಜನವರಿ  
**ವಿಶೇಷತೆ:** ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಕಾಳುಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಿನ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಇಳುವರಿ ನೀಡುತ್ತದೆ  
**ಇಳುವರಿ:** ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 2-2.5 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್‌ನಷ್ಟು ಇಳುವರಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು

## ಎಳ್ಳು

**ತಳ:** ಬಳ(ಸ್ಥಳೀಯ) ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ: 90-95 ದಿನಗಳು  
**ಹಂಗಾಮು:** ಮುಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್-ಮೇ ಹಾಗೂ ಹಿಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ನವಂಬರ್ -ಜನವರಿ  
**ವಿಶೇಷತೆ:** ಬಳ ಬಣ್ಣದ ಕಾಳುಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಿನ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಇಳುವರಿ ನೀಡುತ್ತದೆ  
**ಇಳುವರಿ:** ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 2-2.5 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್‌ನಷ್ಟು ಇಳುವರಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

## ಅಗಸೆ/ಲಿನ್ ಸೀಡ್/ಫ್ಲಾಕ್ಸ್

**ತಳ:** ಸ್ಥಳೀಯ ಹಂಗಾಮು: ಅಕ್ಟೋಬರ್  
**ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ:** 110 ದಿನಗಳು  
**ವಿಶೇಷತೆ:** ಅವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲವಾದ ಒಮೆಗಾ 3 ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ  
**ಇಳುವರಿ:** ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 2-2.5 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್‌ನಷ್ಟು ಇಳುವರಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.