



ಬಿಸಿಎಆರ್ ಜಿಎಸ್‌ಎಸ್
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಸುತ್ತೂರು



ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯರಜು

ಲೇಖಕರು

ಶ್ರೀ ಶಾಮರಾಜ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಹೆಚ್. ವಿ. ದಿವ್ಯಾ

ಶ್ರೀಮತಿ ನೇತ್ರಾವತಿ ಎತ್ತಿನಮನಿ

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ರಾಗಿ, ನವಣಿ, ಸಾಮೆ, ಹಾರಕ, ಊದಲು ಮತ್ತು ಬರಗು ಇವು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕಾಳನ ಗಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಿರು/ತ್ಯೂಣ/ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಷ್ಟೆ ಸತ್ವಯುತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಬೆಳೆಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಆಹಾರಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

1. ರಾಗಿ-ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಬಹಾರ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ.
2. ನವಣಿ-ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ತಮಿಳು ನಾಡು.
3. ಸಜ್ಜೆ-ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ಹರಿಯಾಣ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ
4. ಸಾಮೆ-ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ
5. ಹಾರಕ-ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶದ ಉತ್ತರಭಾಗ, ತಮಿಳುನಾಡಿನ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗ, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಪೂರ್ವಭಾಗ, ತಮಿಳುನಾಡಿನ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗ, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲದ ಪೂರ್ವಭಾಗ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಭಾಗ.
6. ಊದಲು-ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಹಿಮಾಲಯದ ಬೆಟ್ಟಗಳ ಸಾಲುಗಳು.
7. ಬರಗು-ಬಹಾರ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಭಾಗ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ವಿವರ ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ

	ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ)	ಸಸಾರಜನಕ (ಗ್ರಾಂ)	ಕ್ಯಾಲೋರಿ	ನಾರು(ಗ್ರಾಂ)	ಸುಣ್ಣು (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ರಾಗಿ	1.3	7.3	328	3.6	344	3.9
ನವಣಿ	4.3	12.3	331	8.0	31	2.8
ಸಜ್ಜೆ	5	12	361	1.0	42	8.0
ಸಾಮೆ	5.3	7.7	341	7.6	17	9.3

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಮಾಡಿ ಹುರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅರಳು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪಾತ್ರ

- » ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲ ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಸಂಯುಕ್ತ ರೂಪ ದಲ್ಲರುವುದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು
- » ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ
- » ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಲವಣಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆ

- ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- » ಮೊಳಕೆ, ಅರಳು ಹಾಗೂ ಹುದುಗು ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತವೆ.
- » ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಅರಳು, ಇಡ್ಲಿರವೆ, ಪಾಲಷ್ ಮಾಡಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಶ್ಯಾವಿಗೆ, ಬ್ರೆಡ್, ಹಪ್ಪಳ ಸಂಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.
- » ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಕಾಳಿಗೆ/ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಬೇರೆ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿ ಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.
- » ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿವೆ

ರಾಗಿ

ತಳ: ಕೆಎಂಆರ್-301 ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ: 120 ದಿನಗಳು, **ಹಂಗಾಮು:** ಮುಂಗಾರು (ಜೂನ್-ಜುಲೈ)/ಚಳಿಗಾಲ (ಅಕ್ಟೋಬರ್- ನವೆಂಬರ್) **ಇಳುವರಿ:** ನೀರಾವರಿಯಲ್ಲಿ 18-20 ಕ್ವಿಂಟಾಲನಷ್ಟು ಕಾಳನ ಇಳುವರಿ, 3-4 ಟನ್‌ನಷ್ಟು ಹುಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಮಳೆಯಾಶ್ರಯದಲ್ಲ 12-15 ಕ್ವಿಂಟಾಲನಷ್ಟು ಕಾಳು ಹಾಗೂ 2-3 ಟನ್‌ನಷ್ಟು ಹುಲ್ಲಿನ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು

ನವಣಿ

ತಳ: ಸ್ಥಳೀಯ ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ: 90 ದಿನಗಳು **ಹಂಗಾಮು:** ಮೇ-ಜೂನ್. **ಇಳುವರಿ:** ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 3-3.5 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ 0.5-1ಟನ್‌ನಷ್ಟು ಹುಲ್ಲಿನ ಇಳುವರಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮೆ

ತಳ: ಸ್ಥಳೀಯ ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ: 90 ದಿನಗಳು, **ಹಂಗಾಮು:** ಮೇ-ಜೂನ್ **ಇಳುವರಿ:** ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 4.5-5.5 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ 0.5-0.1 ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಹುಲ್ಲಿನ ಇಳುವರಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಬರಗು

ತಳ: ಸ್ಥಳೀಯ ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ: 70 ದಿನಗಳು **ಹಂಗಾಮು:** ಮೇ-ಜೂನ್ **ಇಳುವರಿ:** ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 8-8.5ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ 1-1.5 ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಹುಲ್ಲಿನ ಇಳುವರಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಊದಲು

ತಳ: ಸ್ಥಳೀಯ ಬೆಳೆಯ ಅವಧಿ: 80 ದಿನಗಳು **ಹಂಗಾಮು:** ಮೇ-ಜೂನ್ **ಇಳುವರಿ:** ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 5-6 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ 2-3 ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಹುಲ್ಲಿನ ಇಳುವರಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು

