ತೊಟ್ಟಿಯ ಕೆಳಪದರ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ತೆಂಗಿನ ಮಟ್ಟೆ, ಗರಿ, ನಾರು ತರಕ್ಕಾರಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಮರದ ಸಣ್ಣರೆಂಬೆಗಳನ್ನು 4 ರಿಂದ 6 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು. ಎರಡನೇ ಪದರ ಒಣ ಹುಲ್ಲು, ಬೆಳೆಗಳ ಕೂಳೆ ನೆಲಗಡಲೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆ ಉಳಿಕೆಗಳನ್ನು 4 ರಿಂದ 6 ಅಂಗುಲದ ಪದರವಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಈ ಎರಡು ಪದರಗಳು ತೇವಾಂಶ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಪದರಗಳ ಮೇಲೆ ಸಗಣಿ ಮತ್ತು ಗಂಜಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಚುಮುಕಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬೂದಿಯನ್ನು ಹರಡಬೇಕು.

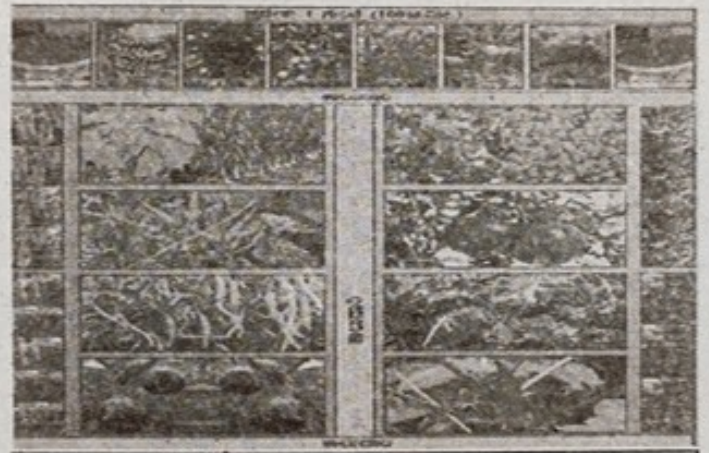
ಮೂರನೇ ಪದರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರೆಲೆ, ಹುಲ್ಲು, ಕಳೆ, ಡಯಾಂಚ, ಅವಸೆಗಬ್ಬು, ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರದ ಗಿಡಗಳ ಎಲೆ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು 4 ರಿಂದ 6 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು. ಇವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೇ ಪದರದಲ್ಲಿ ರಂಜಕ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವಂತಹ ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರ, ಗಿಡಗಳ ಬೇರುಗಳು, ಅಕ್ಕಾಲಿಫ ಮುಂತಾದ ಗಿಡಗಳ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ರಾಕ್ ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ರಸಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಪದರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಐದನೇ ಪದರದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು 4 ರಿಂದ 6 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು. ಎಕ್ಕ, ದತ್ತೂರಿ ಮುಂತಾದ ಕಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಬದನೆ ಗಿಡದ ಶೇಷಭಾಗಗಳನ್ನು ಈ ಪದರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೂದಿ, ಕೋಳಿ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಈ ಪದರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಸಗಣಿ ಮತ್ತು ಗಂಜಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಚಿಮುಕಿಸಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪರ್ಜಿಲಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಸಬ್‌ಟಿಲಸ್ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿ ಕಣಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹರಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಶೇ. 40 ರ ಬೆಲ್ಲದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸಮವಾಗಿ ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು. ಆರನೇ ಪದರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 8 ರಿಂದ 12 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಸಗಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಡಿಮಾಡಿ ಹರಡಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಹುಡಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು. ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ತೇಬರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ತುಂಬಬೇಕು. ಒಂದು ತಿಂಗಳಗೊಮ್ಮೆ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು 600 ಸೆ. ಒಳಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಸಗಣಿ, ಗಂಜಲ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಸುಣ್ಣದ ಮಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹುಳ ಮಣ್ಣಿನ ಧೂಮಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗೊಬ್ಬರ ಬೇಗ ಮಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 4 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಉತ್ತಮ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ: ಕೈತೋಟದ ಕೊಡುಗೆ

ತರಕಾರಿಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಹಾಗೂ ಕಿಣ್ವಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಬೇಗನೆ ಕೆಡುತ್ತವೆ. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಇವು ನೀಡುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಲವಣ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶ ಇರುತ್ತವೆ.

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾದಾಗ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬಹುದು. ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಸವಿಯಲು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಳಾದ, ಕೊಳೆತ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಮೆತ್ತಗಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ವಿವಿಧ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳುವಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಗೃಹ ಕೈಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಘಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗವಾಗಿ ಆದಾಯ ತರುವ ಉದ್ಯಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕೋಕಮ್, ಸೀಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪರಂಗಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮಾವುಗಳಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಕೆಚಪ್, ಸ್ಕ್ವಾಷ್ ಮತ್ತು ಮೊರಬ್ಬದಂತಹ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ "ಸಮರ್ಪಕ ಹಾಗೂ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಸಿದ್ಧಾಹಾರಗಳು. ಒಣಗಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಯುಕ್ತ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಯುವ ಜನತೆಗೆ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆದಾಯ ತರುವ ಸಣ್ಣ ಉದ್ಯಮಗಳಾಗಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.



ಲೇಖಕರು	:	ಶ್ರೀಮತಿ. ಶ್ರೀದೇವಿ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ)
	:	ಶ್ರೀ. ವಿ.ಆರ್. ಪಾಟೀಲ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ತೋಟಗಾರಿಕೆ)
	:	ಡಾ.ಜಿ.ಎಸ್. ಹಿರೇಮಠ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ)
	:	ಶ್ರೀ. ಜಿ.ಬಿ. ವಿಶ್ವನಾಥ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಜೇನಾಯಿ ಶಾಸ್ತ್ರ)
	:	ಶ್ರೀ. ಎಸ್.ಎಂ. ಮಾರದ, ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು (ಮಣ್ಣು ವಿಜ್ಞಾನ)
ಸಂಪಾದಕರು	:	ಶ್ರೀ. ಬಿ.ಆರ್. ಪಾಟೀಲ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಐಸಿಎಆರ್- ಕೆವಿಕೆ
ಮಟ ವಿನ್ಯಾಸ	:	ಶ್ರೀ. ಮಂಜುನಾಥ ಪಿ.ವಿ., ಗಣಕಯಂತ್ರ ಸಹಾಯಕರು
ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ	:	ಶ್ರೀಮತಿ. ವೀಣಾ ಬನ್ನೂರ, ಬೆರಳಚ್ಚುಗಾರರು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಐಸಿಎಆರ್-ಕೆವಿಕೆ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಮತ್ತಿಕೊಪ್ಪ – 591147,
ತಾ:ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಮಿಂಚಂಚೆ: kvk.Belagavi2@icar.gov.in,
ಅಂತರ್ಜಾಲ: www.klekvk.org ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 9535604747

ಕೆವಿಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ

ಐಸಿಎಆರ್–ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಮತ್ತಿಕೊಪ್ಪ – 591 147, ಬೈಲಹೊಂಗಲ ತಾಲೂಕು, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ICAR

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈತೋಟ

KLE-KVK



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈತೋಟ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಜಾಗತೀಕರಣದ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೃಷಿಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಆಹಾರ ಸುಭದ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹಿತ್ತಲ ಕೈತೋಟಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಯ, ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳದ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಕೈತೋಟಗಳು ವಿರಳವಾಗುತ್ತಿವೆ. ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಬೆಳೆಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಬಡ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ. ಇದರಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕಗೊಂಡು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಶಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ದೇಶದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳ ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಕೈತೋಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಎಲ್ಲರೂ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಆಹಾರ ಸುಭದ್ರತೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಡಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ನಿರಂತರ ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆ ಸದುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೈತೋಟದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಮನುಷ್ಯನ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರಕ್ಕೊಂದು ಮಾರ್ಗ ಕೈತೋಟವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಖನಿಜಗಳ, ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಹಾಗೂ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳ ಕೊರತೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ವಿರುವೇರು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ಎ", "ಬಿ" ಮತ್ತು "ಸಿ" ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೇ ಕೆಲವು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತವೆ. "ಎ" ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಇರುಳುಗಣ್ಣು, ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದನ್ನು ಮಾವು, ಪಪ್ಪಾಯ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನೀಗಿಸಬಹುದು. "ಬೆರಿ-ಬೆರಿ" ಎಂಬ ರೋಗವು ಜೀವಸತ್ವ "ಬಿ" ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ನರಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾಗಲು ಬದನೆ, ಬಟಾಣಿ, ಅನಾನಸ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ "ಸಿ" ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ "ಸ್ಕರ್ವಿ" ಎಂಬ ರೋಗ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲಿಗೊಂಡು ಅಭದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. "ಸಿ" ಜೀವಸತ್ವವು ನಿಂಬೆ, ಸೀಬೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಎಲೆಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ "ಸ್ಕರ್ವಿ" ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳೂ ಸಹ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ "ಮರಸ್ಮೆಸ್" ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆ, ಹಲಸು, ಬಟಾಣಿ, ದೇನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಮೇಲಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಸೊಪ್ಪು ಹೂಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ ಜವಳಕಾಯಿ, ಬಾಳೆ ಸಪೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಮಾದರಿ ಕೈತೋಟದ ನಿರ್ಮಾಣ

ಮುಖ್ಯ ತತ್ವಗಳು:

1. ಒಂದು ಮಾದರಿ ಕೈತೋಟ ಮಾಡಲು ಮನೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಆಯತಾಕಾರದ ಸ್ಥಳ ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ.

2. ಐದು ಮಂದಿಯ ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕೈತೋಟದ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ 250 ಚ.ಮೀ. (25ಮೀ ಉದ್ದ 10ಮೀ. ಅಗಲ). ಈ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರಾಗಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 1.5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು.

3. ತೋಟ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತಾಕುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬದುಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವು ನೋಡಲು ಅಂದವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಾಕಿಗೂ ವರ್ಷವಿಡೀ ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಬೆಳೆ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಆವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

4. ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುವ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಿಡಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಕರಿಬೇವು, ನುಗ್ಗೆ, ಪಪ್ಪಾಯ, ಬಾಳೆ, ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾಗಿ) ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವುಗಳ ನೆರಳು ಕೈತೋಟದ ಬೇರೆ ಬೆಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

5. ಕೈತೋಟವನ್ನು ಕೋಳಿ ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಬೇಲಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಹಬ್ಬುವ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಹೀರೆ, ಸೌತೆ, ಹಾಗಲ, ಚೌಚೌ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇಲಿಗೆ ಹಬ್ಬಿಸಿ.

6. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಬದನೆ, ಎಲೆಕೋಸು ಮುಂತಾದ ಬೆಳೆಗಳ ನಡುವಣ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಆಳಕ್ಕೆ ಬೇರು ಬಿಡುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತಿತರ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

7. ಕಾಲುದಾರಿ ಮತ್ತು ನೀರುಗಾಲುವೆಗಳು ತೋಟದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಲುಮವಂತಿರಬೇಕು.

8. ತಾಕುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಬದುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರು ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಮೂಲಂಗಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆಕೋಸುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

9. ಒಂದೇ ಸಸ್ಯ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ (ಉಹಾ: ಬದನೆ ಜಾತಿಯ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒಂದೇ ಆಳದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಬೆಳೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಆಳ ಬೇರುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ಆಳದ ಬೇರುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬೇಕು.

10. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್/ಗೊಬ್ಬರ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ತೋಟದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸಾವಯವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ, ನಂತರ ಆ ಗುಂಡಿ ಕಾಣದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

11. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಕಟಾವು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

12. ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಕೆಲವು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ, ಕೈತೋಟದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಬೆಂಡು ಹೂ, ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿಯಂತಹ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೇಲಿಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕೀಟಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಜೈವಿಕ ಕಷಾಯಗಳಿಂದ ಬೆಳೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಜೈವಿಕ ಕಷಾಯಗಳಿಂದ ಕೀಟ ಬಾಧೆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ವಿಧಾನಗಳು

♦ ತಲಾ 100 ಗ್ರಾಂ ನಂತೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು 4 ಲೀ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅದು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಕೀಟಗಳ ಹಾವಳಿಯಿರುವ ಗಿಡಗಳ ಮೇಲೆ ಪೊರಕೆಯಿಂದ ಹನಿಸಬೇಕು.

♦ 1/2 ಕೆ.ಜಿ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಅರೆದು ಅದನ್ನು 1 ಲೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ 1 ಲೀ. ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಿಂಪರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ತರಹದ ಜೈವಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪರಿಸರವನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರುಚಿ, ರುಚಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ನಮಗೆ ಮನೆಯ ದಾಗಿಲಲ್ಲೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಕೈತೋಟದ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಳೆ ಆವರ್ತನೆ:

ಬೆಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲ

1. ಎಲೆಕೋಸು (ಅಕ್ಟೋಬರ್-ಫೆಬ್ರವರಿ), ಅಲಸಂದೆ (ಮಾರ್ಚ್-ಜೂನ್)

2. ಬೆಂಡೆ (ಸೆಪೆಂಬರ್-ಡಿಸೆಂಬರ್), ತಿಂಗಳ ಹುರುಳಿ (ಜನವರಿ-ಮಾರ್ಚ್), ಟೊಮ್ಯಾಟೊ (ಏಪ್ರಿಲ್-ಜುಲೈ)

3. ಕ್ಯಾರೆಟ್ (ನವಂಬರ್-ಜನವರಿ), ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಫೆಬ್ರವರಿ-ಜೂನ್), ಸೌತೆ (ಜುಲೈ- ಅಕ್ಟೋಬರ್)

4. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ (ನವಂಬರ್- ಜನವರಿ), ಹಾಗಲ (ಡಿಸೆಂಬರ್- ಏಪ್ರಿಲ್), ದಂಟುಸೊಪ್ಪು (ಮೇ-ಜುಲೈ)

5. ಬಟಾಣಿ (ಆಗಸ್ಟ್- ಅಕ್ಟೋಬರ್), ಟೊಮ್ಯಾಟೊ (ನವಂಬರ್-ಫೆಬ್ರವರಿ), ಬೆಂಡೆ (ಏಪ್ರಿಲ್-ಜುಲೈ).

6. ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಜೂನ್-ಅಕ್ಟೋಬರ್), ಈರುಳ್ಳಿ (ನವಂಬರ್-ಮಾರ್ಚ್), ಸೋರೆಕಾಯಿ (ಏಪ್ರಿಲ್-ಮೇ)

7. ಕ್ಯಾರೆಟ್ (ಆಗಸ್ಟ್-ಅಕ್ಟೋಬರ್), ತಿಂಗಳ ಹುರುಳಿ (ನವಂಬರ್-ಜನವರಿ), ಮೂಲಂಗಿ (ಫೆಬ್ರವರಿ-ಮಾರ್ಚ್)

ತಿಪ್ಪೆಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಕೆ

ಗಿಡಗಳು ಸತ್ವಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ತಿಪ್ಪೆಗೊಬ್ಬರ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. (ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಕಸ, ಉದುರಿದ ಎಲೆಗಳು, ಸಗಣಿ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊಳೆಸಿ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು). ಇದರಿಂದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಬೆಳೆದು ಸಸ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಂಡಿಗಳ ಬದಲು ತೋಟದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಾಗುವಂತೆ ಅತಿ ಉಷ್ಣತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ (600 ಸೆ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಚಪ್ಪಡಿಕಲ್ಲು, ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಬಿದಿರುಮೊಂಬು, ಮರದ ಕೊಂಬೆಗಳ ಕೂಟಗಳಿಂದ ತೊಟ್ಟಿ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು. ಗಾಳಿಯಾಡಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ತಳಭಾಗವನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಚಪ್ಪಡಿ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ, ಜಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದವುಗಳೊಡನೆ ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಮಿಸುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬಸಿದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. 3 ರಿಂದ 4 ಅಡಿ ಅಗಲ, 21/2 ಯಿಂದ 3 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು 18 ರಿಂದ 20 ಅಡಿ ಉದ್ದವಿರುವಂತೆ ತೊಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.