

कंगनी की खेती, पोषण संबंधी महत्व एवं स्वास्थ्य लाभ

¹श्रेया तिवारी एवं ²आदित्य तिवारी

¹महात्मा गांधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय, चित्रकूट, जिला सतना, म.प्र.

²कृषि विस्तार अधिकारी, किसान कल्याण तथा कृषि विकास विभाग, सतना, म.प्र.



चित्र सं. 1: कंगनी की फसल

कंगनी को फाक्सटेल बाजरा (सेटेरिया इटालिका) या कौनी के नाम से भी जाना जाता है। इसे जादुई चारा या चमत्कारी अनाज भी कहते हैं। कंगनी मोटे अनाज में दूसरी सबसे अधिक बोई जाने वाली प्राचीन फसल है। इसकी खेती एशिया, अफ्रीका और अमेरिका के लगभग 23 देशों में की जाती है। यह स्व-परागण करने वाला कम अवधि वाला अनाज है, जो मानव भोजन के लिए चावल की भांति उबाल कर प्रयोग में लाया जाता है। इसमें पतले, उर्ध्वाधर, पत्तेदार तने होते हैं तथा इसका चारा पशुओं के लिये अच्छा माना जाता है। इसकी

कंगनी की खेती के लिये उपयुक्त मिट्टी एवं जलवायु

खेत को गहरी जुताई कर पाटा लगाकर समतल एवं भुरभुर कर लेना चाहिये। कंगनी की खेती हेतु अच्छी जल निकासी वाली भूमि होनी चाहिये। यह रेतीली से लेकर भारी चिकनी मिट्टी एवं मध्यम उपजाऊ मिट्टी में उगाई जा सकती है। 500 से 700 मिमी. वार्षिक वर्षा के क्षेत्र

कंगनी के विभिन्न नाम:

नाम	भाषा
कांगणी	हिन्दी
कांग	गुजराती
कंगु और टांगण	ओडिया
थिनै, एनल, इरादी, कवलाई, या कम्बनकोरई	तमिल
नवने यानवनक्की	कन्नड
कोरालु	तेलुगु
काओन दाना	बंगाली
कंगनी	पंजाबी
थना	मलयालम
कांग या रालं	मराठी

बीज एवं बुआई

उचाई लगभग 4 से 7 फीट तक होती है। भारत में यह मुख्यतः कर्नाटक, आन्ध्रप्रदेश, राजस्थान, तेलंगाना, तमिलनाडु, महाराष्ट्र एवं मध्यप्रदेश, उत्तरप्रदेश के साथ कुछ हद तक भारत के पूर्वोत्तर राज्यों में उगाया जाता है। कंगनी हजारों वर्षों से हमारे आहार का एक मूल्यवान हिस्सा रही है। यह मस्तिष्क स्वास्थ्य, हृदय स्वास्थ्य एवं वजन घटाने में सहायक है। कंगनी सूक्ष्म पोषक तत्वों, खनिज, फाइबर के साथ प्रोटीन से भरपूर होता है। कंगनी मिलेट को हमारे भोजन में शामिल करना स्वास्थ्यप्रद है।

में इसकी फसल अच्छी तरीके से उगाई जा सकती है। यह जलभराव, अत्यधिक सूखा एवं अत्यधिक ठंड को सहन नहीं कर सकती है। इसे उष्ण कटिबंधीय एवं समशीतोष्ण क्षेत्रों में आसानी से उगाया जा सकता है।



कंगनी की बुवाई खरीफ के समय में जुलाई-अगस्त में क्षेत्रानुसार की जाती है। तमिलनाडु, तेलंगाना में इसकी बिजाई जुलाई में और कर्नाटक में जून-जुलाई में एवं महाराष्ट्र में जुलाई के दूसरे एवं तीसरे सप्ताह में की जाती है। पंक्ति से पंक्ति इसकी दूरी 20 से 25 सेंमी एवं

उर्वरक एवं खाद

खेत की तैयारी के समय गोबर की अच्छी सड़ी खाद 8 से 10 टन प्रति हेक्टेयर के हिसाब से प्रयोग करना चाहिये। अनुशंसानुसार एनपीके की मात्रा 40:20:20 किग्रा. प्रति हेक्टेयर प्रयोग करना

खरपतवार नियंत्रण

कंगनी में खरपतवार की निदाइ-गुड़ाई हाथ से खुरपी द्वारा असरदार रहती है। हाथ से छिटक कर बुवाई की फसल में पहली निदाइ-गुड़ाई

सिंचाई

कंगनी की खेती में अधिक पानी की आवश्यकता नहीं होती है। वर्षा न सिंचाई की आवश्यकता होती है।

फसल की कटाई एवं उपज

यह 80 से 100 दिन में पककर तैयार हो जाती है। कंगनी की फसल की कटाई बालियों के हरे रंग से पीले या भूरे रंग की हो जाने पर करनी चाहिये। कंगनी फसल की कटाई पूरा पौधा या केवल बालियां

पौधे से पौधे की दूरी 8 से 10 सेमी. होनी चाहिये। इसकी बुवाई 2-3 सेंमी. की गहराई पर किया जाना चाहिये। बुवाई में सामान्यतः लाइन बुवाई के लिये 8 से 10 किग्रा प्रति हेक्टेयर एवं ब्राडकास्टिंग के लिये 15 किग्रा. प्रति हेक्टेयर बीज की आवश्यकता होती है।

उचित रहता है। पोटैस एवं फास्फोरस की पूरी मात्रा एवं नत्रजन की आधी मात्रा बुवाई के समय एवं नत्रजन की आधी एवं शेष आधी बुवाई के 30 दिन पर प्रयोग करना चाहिये।

अंकुर निकलने के 15 से 20 दिनों पश्चात करना चाहिये एवं दूसरी गोड़ाई 15 से 20 दिन बाद की जा सकती है।

होने पर या पानी की कमी होने पर मिट्टी की नमी को देखकर 1 से 2

काटी जा सकती है। अनाज की उपज 12 से 15 क्विंटल प्रति एकड़ तक हो सकती है तथा पशुओं के लिये 20-25 क्विंटल प्रति एकड़ भूसा हो जाता है।

कंगनी एवं गेहूँ/चावल का तुलनात्मक पोषक मूल्य (प्रति 100 ग्राम)

Item	Foxtail Millet	Wheat (Whole)	Rice (raw/ milled)
Carbohydrates(g)	60.9	71.2	78.2
Protein(g)	12.3	11.8	6.8
Fat(g)	4.3	1.5	0.5
Energy (KCal)	331	346	345
Crude fibre(g)	8	1.2	0.2
Mineral matter (g)	3.3	1.5	0.6
Amylose (%)	17.5	25	12-19
Amylopectin (%)	82.5	75	88-81
Ca(mg)	31	41	10
P(mg)	290	306	160
Fe(mg)	2.8	5.3	0.7
Zn(mg)	2.4	2.7	1.4
Mg(mg)	81	138	90
Na(mg)	4.6	17.1	-
K(mg)	250	284	-
cu(mg)	1.4	0.68	0.14

Source - Nutritive value of India foods, NIN, 2007

पोषण संबंधी महत्व एवं स्वास्थ्य लाभ

कंगनी के दाने अंडाकार छोटे होते हैं। यह लगभग 2 मिमी. लंबे हल्के पीले, नारंगी या भूरे रंग के होते हैं। अनाज पतले छिलके से बंद रहता है तथा छिलका हटाने के बाद भोजन में प्रयोग किया जाता है। इसे

सामान्य तौर पर चावल की तरह पकाया जाता है। इसे पुलाव, उपमा, खिचड़ी या बिरयानी के रूप में तैयार किया जा सकता है। इसके साथ दलिया, रोटी के रूप में खाया जाता है। इसको हलवा, केक, ब्रेड,

चिप्स, रोल, नूडल्स आदि खाद्य पदार्थों के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। रूस तथा म्यांमार में इसका प्रयोग बीयर बनाने एवं चीन में

सिरका और शराब बनाने के लिये किया जाता है।



चित्र सं. 2: कंगनी अनाज (कंगनी का दाना)

कंगनी के प्रमुख स्वास्थ्य संबंधी लाभ निम्नानुसार हैं:

- कंगनी में मौजूद प्रतिरोधी स्टार्च एक प्रीबायोटिक के रूप में कार्य करता है। कंगनी के एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण पाचन शक्ति में वृद्धि करते हैं।
- यह कैलोरी में कम होती है एवं उच्च आहारिय फाइबर सामग्री वजन घटाने में मदद करती है।
- यह अनेक महत्वपूर्ण पोषक तत्वों का स्रोत है।
- मेटाबोलिज्म बेहतर होता है एवं शरीर ऊर्जा का प्रबंधन अच्छी तरह करता है।
- यह ग्लूटेन मुक्त एक पौष्टिक अनाज है।
- कोलेस्ट्रॉल में सुधार करने, रक्तचाप कम करने, बजन प्रबंधन और हृदय को विविध बीमारियों से बचाने में सहायक है।
- इसमें विटामिन बी12 भरपूर मात्रा में पाई जाती है जो तंत्रिका तंत्र के सुचारू संचालन तथा स्वस्थ हृदय के लिये महत्वपूर्ण होता है।
- मधुमेह के रोगियों के भोजन के लिये इसके प्रयोग को महत्व दिया जा रहा है।
- यह मनुष्य के शरीर को बीमारियों से लड़ने की शक्ति प्रदान करती है।
- यह ऊर्जा बढ़ाने के साथ शरीर को मजबूत बनाती है तथा प्रतिरक्षा में सुधार करती है।
- यह त्वचा में झुर्रियों के दिखाई देने की प्रक्रिया को धीमा करता है।
- कंगनी आयरन, फास्फोरस और कैल्शियम का अच्छा स्रोत है जो मांसपेशियों और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है।

निष्कर्ष

वर्तमान में कंगनी मोटा अनाज की मांग दिनों-दिन बढ़ती जा रही है। इसकी खेती में कम पानी की आवश्यकता होती है, साथ ही कम खर्च में अधिक पोषक तत्व की उपलब्धता के कारण मानव स्वास्थ्य को

बेहतर बनाने में मदद करता है। यह हमारे आहार में शामिल करने के लिए एक सुपरफूड है।