

गृहवाटिका के लिए फलदार वृक्ष

फलदार वृक्ष	जलवायु तथा मिट्टी	पौध लगाने का समय व दूरी	फल आने का समय	फल तोड़ने का समय
आंवला	उष्ण, दोमट पर बलुई	वर्षा ऋतु 9-10 मीटर	मार्च-अप्रैल	नवम्बर-दिसम्बर
केला	उष्ण जलवायु, रेतीली दोमट	जून-जुलाई 3 मीटर	पौध रोपण के 12-15 माह बाद	फूल आने के 5 माह बाद
नींबू	उष्ण जलवायु, दोमट	वर्षा ऋतु 5 मीटर	फरवरी-मार्च, लगभग पूरे वर्ष	जुलाई-सितम्बर,
अमरूद	उष्ण, उपोष्ण, दोमट या बलुई	वर्षा ऋतु 6 मीटर	जून-जुलाई, फरवरी, अक्टूबर	नव-जन, जुलाई-फरवरी
पपीता	उष्ण, बलुई दोमट	वर्षा व बसन्त ऋतु 2.5-3 मी	वर्षा ऋतु	फरवरी-जून



विभिन्न सब्जियों में पोषक तत्वों की मात्रा प्रतिशत में

सब्जी	जल	प्रोटीन	वसा (मिग्रा)	कार्बोहाइड्रेट (मिग्रा)	कैल्शियम (मिग्रा)	फास्फोरस (मिग्रा)	आयरन (मिग्रा)	विटामिन ए (मिग्रा)	विटामिन बी थायमिन	विटामिन बी ² (राईबोफ्लेविन)	निकोटिनिक (मिग्रा)	विटामिन सी (मिग्रा)
पालक	91.7	1.9	0.9	4.0	0.06	0.01	5.0	2600-3500	50	6.0	0.5	4.8
मेथी	81.8	4.9	0.9	9.8	0.45	0.05	16.9	3900	40	162	0.8	-
चुकन्दर	33.8	1.7	0.1	13.6	0.20	0.06	1.0	अतिसूक्ष्म मात्रा	40	90	0.4	88
गाजर	86.0	0.9	0.2	10.7	0.08	0.53	1.5	2000-4300	40	20	0.4	3
अरबी	73.1	3.0	0.1	22.1	0.04	0.14	2.1	40	90	30	0.4	अतिसूक्ष्म मात्रा
प्याज	86.8	1.2	0.1	11.6	0.18	0.05	0.7	-	80	10	0.4	11
आलू	74.7	1.6	0.1	22.9	0.01	0.03	0.7	40	100	10	1.2	17
मूली	94.4	0.7	0.1	4.2	0.05	0.03	0.4	5	60	20	0.5	15
शकरकन्द	68.5	1.2	0.3	31.0	0.02	0.05	0.8	10	80	40	0.7	24
करेला	92.4	1.6	0.2	4.2	0.02	0.07	2.2	210	72	90	0.5	88
बैंगन	91.5	1.3	0.3	6.4	0.03	0.06	1.3	5	45	-	0.8	23
फूलगोभी	89.4	3.5	0.4	5.3	0.03	0.06	1.3	18	100	80	0.9	66
पत्ता गोभी	90.2	1.8	0.1	6.3	0.03	0.05	0.8	2000	60	30	0.4	124
फेंचबीन	91.4	1.7	0.1	4.5	0.05	0.03	1.7	221	78	59	0.3	14
भिण्डी	88.0	2.2	0.2	7.7	0.09	0.08	1.5	58	63	60	0.6	16
टिण्डा	92.3	1.7	0.1	5.3	0.02	0.03	0.09	28	-	-	-	-
मटर	72.1	7.2	0.1	19.1	0.02	0.08	1.5	139	250	10	0.08	9
टमाटर	92.8	1.9	0.1	4.5	0.02	0.04	2.4	320	69	-	0.04	31
शलजम	91.1	0.5	0.2	7.6	0.03	0.04	2.4	अतिसूक्ष्म मात्रा	40	40	0.5	111

स्रोत : वेजिटेबल ग्राइंग इन पंजाब कृषि विश्वविद्यालय, लुधियाना

Sir Dorabji Tata Trust

सर दोगराब जी टाटा ट्रस्ट
मुम्बई



गोरखपुर एनवायरन्मेन्टल एक्शन ग्रुप
पोस्ट बाक्स नं० 60, गोरखपुर-273001
Phone : 0551-2230004, Fax : 0551-2230005
e-mail : geagindia@gmail.com, geag_india@yahoo.com

प्रस्तुत संवाद पत्र सर दोगराब जी टाटा ट्रस्ट के सहयोग से प्रकाशित किया जा रहा है।

प्रथम अंक : जून, 2013

त्रैमासिक संवाद पत्र प्रयास

पोषण वाटिका

जलवायु अनुकूलित जीवन यापन व स्वाध
श्रुवक्षा हेतु एक आन्ना उपाय



हमारे देश में पुराने समय में घर के पिछवाड़े या आस-पास खाली जमीन में घरेलू उपभोग के लिए साग-सब्जियाँ और फलदार पेड़ लगाने का प्रचलन गाँव में ही नहीं शहरों में भी था। घर के आस-पास का ऐसा क्षेत्र जहाँ परिवार की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए साग-सब्जियाँ और फलदार वृक्ष लगे हों, गृहवाटिका कहलाता है।

गृहवाटिका की विशेषताएं

- घर के समीप हो
- भूमि छोटी हो (निश्चित या बिखरी हुई)
- विभिन्न प्रकार की साग-सब्जियाँ और फलदार वृक्ष हों

- वर्ष भर मौसम के अनुसार इससे फल व सब्जियाँ प्राप्त हों
- उपज मुख्य रूप से पारिवारिक उपभोग के लिए हो
- उत्पादन के लिए आवश्यक साधनों और बाजार पर निर्भरता न्यूनतम हो
- कम लागत व स्थानीय संसाधनों का उपयोग हो
- इसका प्रबन्धन परिवार के ही सदस्य करते हों
- सब्जी या वृक्षों की स्थानीय प्रजातियों का उपयोग हो।

घरेलू आवश्यकताओं हेतु सब्जियाँ आदि उगाने के लिए बहुत अधिक जमीन की जरूरत भी नहीं है। जमीन का छोटा टुकड़ा, छत या छप्पर भी गृहवाटिका के लिए पर्याप्त

होगा। यदि इनका समुचित रूप से उपयोग किया जाये तो वर्ष भर जरूरत के मुताबिक साग-सब्जियाँ उगा सकते हैं। कुछ सब्जियाँ जैसे केला, पुदीना आदि कुँए या ट्यूबवेल के आस-पास लगाये जा सकते हैं। वृक्षों के नीचे या छायादार स्थानों पर जिमीकन्द या शकरकन्द वगैरह उगाये जा सकते हैं, जबकि लौकी, कुहँड़ा व अन्य कद्दूवर्गीय सब्जियाँ तथा तुरई, करेला आदि घर अथवा गौशाला की छतों या छप्पर पर भी चढ़ाये जा सकते हैं।

गृहवाटिका में लगाये जाने वाले पौधे

सब्जियाँ: टमाटर, भिण्डी, बैंगन, पालक, मिर्चा, लौकी, फूल गोभी, पत्ता गोभी, गाँठ गोभी, शलजम,



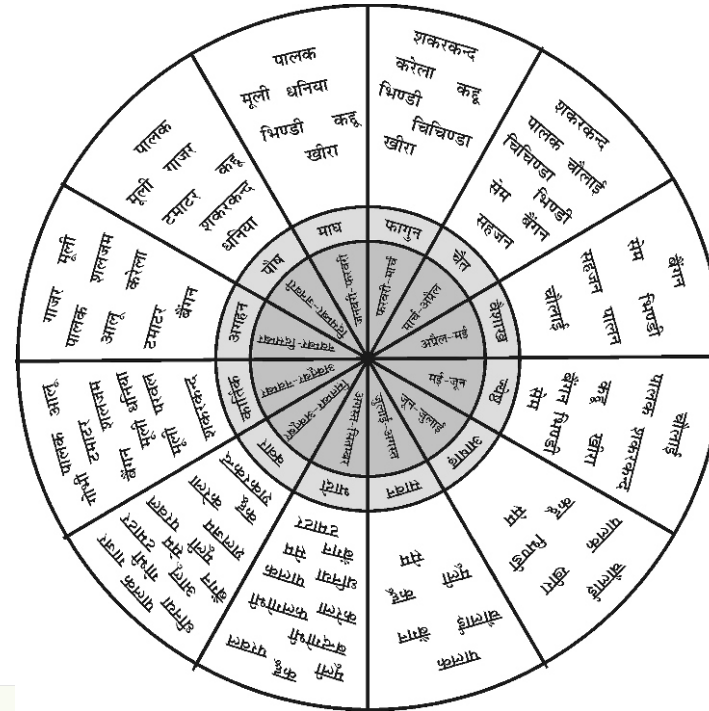
सेम, सूरन, चौलाई, नेनुआ, सरपुतिया, बोड़ा, राजमा, परवल, सहजन, करेला, पुदीना, गाजर, खीरा, ककड़ी, मूली आदि।

मसाले : लहसुन, प्याज, मिर्चा, धनिया, सौंफ, सोआ, हल्दी, अदरक, मेथी आदि।

फलदार वृक्ष : नींबू, पीपता, केला, आम, अमरूद, आँवला, बेल आदि।

सब्जियों में पाये जाने वाले विटामिन

पौष्टिक तत्व	प्रमुख सब्जियाँ
विटामिन-ए	पत्तागोभी, गाजर, टमाटर, पालक, सहजन, सरसों का साग, चौलाई धनिया, शलजम के पत्ते, अरवी के पत्ते, शकरकंद, सलाद, शिमला मिर्च, पुदीना, कुल्फा, बथुआ, चुकन्दर के पत्ते, मूली के पत्ते, करी पत्ता
विटामिन ई	हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सलाद, शलजम के पत्ते
विटामिन-के	सलाद, सेम, बंदगोभी, टमाटर, मेथी, आलू, शलजम पत्ते
विटामिन-सी	केला, शिमला, मिर्च, सरसों का साग, शलजम के पत्ते, पालक, शलजम, सेम, बंदगोभी, हरी मिर्च, पुदीना, गाजर, मूली के पत्ते, धनिया, गाँठगोभी, कुल्फा, सहजन, आलू, फूलगोभी
विटामिन बी 1	कुल्फा, फूलगोभी, अरवी के पत्ते, पालक, शलजम के पत्ते, भिण्डी, सरसों का साग, लोबिया, टमाटर, गाजर
विटामिन बी 2	सलाद पत्ता, बैंगन, कुल्फा, फूलगोभी, अरवी पत्ता, अरवी, चौलाई, बथुआ, मूली के पत्ते, पालक, शलजम के पत्ते, सेम, भिण्डी, सरसों का साग, लोबिया, टमाटर, गाजर
निकोटिनिक अम्ल	कमल ककड़ी, चौड़ी सेम, मूली व मूली के पत्ते, चुकन्दर के पत्ते, आलू, चौलाई, गाजर के पत्ते, सलाद, अरवी के पत्ते, पुदीना
पेन्टोथेनिक अम्ल	फूलगोभी, शकरकन्द, लोबिया
विटामिन बी 6	शकरकन्द, आलू, फूलगोभी
फोलिक अम्ल	चौलाई, पालक, पुदीना, बंदगोभी, प्याज, अरवी
विटामिन बी 10	टमाटर, बैंगन, सेम, खीरा, कद्दू, चिचिण्डा
बायोटिन	आलू, लोबिया, फूलगोभी, गाजर, बंदगोभी



सब्जियों में पाए जाने वाले कुछ प्रमुख खनिज एवं लवण

खनिज/लवण	प्रमुख सब्जियाँ
कैल्शियम	चौलाई, चुकन्दर, पालक, कुल्फा, फूलगोभी के पत्ते, अरवी, धनिया, सेम, सहजन, मेथी, पुदीना, सरसों का साग, मूली के पत्ते, सेम के पत्ते, शलजम के पत्ते
फास्फोरस	कुल्फा, अरवी व अरवी के पत्ते, सेम, सहजन, लहसुन, सेम के बीज
आयोडीन	हरी पत्तेदार सब्जियाँ व कन्दमूल सब्जियाँ, भिण्डी
लोहा	खरबूज, तरबूज, आलू, खीरा, सरसों का साग, चौलाई, कुल्फा, पालक, पुदीना, मूली के पत्ते, सेम, सहजन के पत्ते
सोडियम	खरबूज, तरबूज, लोबिया, चौलाई, सलाद, धनिया, मेथी, सलाद पत्ता, चुकन्दर, गाजर, मूली, सेम, फूलगोभी, गाँठगोभी, कमल ककड़ी
पोटेशियम	तरबूज, खरबूज, ककड़ी, फूलगोभी, टमाटर, पालक, प्याज, करेला, बंदगोभी, गाजर, अरवी, सेम, सरसों का साग, चौलाई, मूली, सहजन, हरी मिर्च, परवल, बैंगन आलू
मैग्नीशियम	चौलाई, पालक, भिण्डी, सलाद पत्ता, लोबिया, ककड़ी
गंधक	तरबूज, बैंगन, सेम, पुदीना, कुल्फा, गाँठगोभी, फूलगोभी, चौलाई, लोबिया, पालक, सलाद, सहजन के पत्ते व फली, बंदगोभी, मेथी, कमल ककड़ी
ताँबा	सलाद, भिण्डी, कद्दू, करेला, लोबिया, परवल, कमल ककड़ी, हरी मिर्च, मूली, चुकन्दर, टमाटर
मैगनीज	चुकन्दर, सरसों का साग, सेम
जस्ता	चुकन्दर, बंदगोभी, गाजर सलाद पत्ता, आलू