

न्यूट्री किचन गार्डन- पोषण सुरक्षा की ओर एक कदम



न्यूट्री किचन गार्डन पूरे वर्ष परिवार की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अपने घरों या उनके आस पास के क्षेत्रों में पोषक तत्वों से भरपूर फसलों, सब्जियों एवं फलों की खेती है। यह स्वस्थ और रासायनिक मुक्त भोजन प्रदान करता है।

नामकरण

न्यूट्री किचन गार्डन के अनेक नाम है जैसे कि होमगार्डन / होमस्टेगार्डन / किचनगार्डन / रूफगार्डन / टेरेसगार्डन / कंटेनरगार्डन / स्कूलगार्डन / पोषणउद्यान /न्यूट्रीकिचनगार्डन

तालिका 1: सब्जियों में पाये जाने वाले पोषक तत्वों के नाम और मात्रा

पोषक तत्व	सब्जियों के नाम	मात्रा (मिलीग्राम)	खुराक
प्रोटीन	हरी मटर, लोबिया, लीमा बीन, क्लस्टर बीन, डोलिचोस बीन	6000-8000	60-70 ग्राम
फाइबर समृद्ध आहार	करी पत्ता, सहजन के पत्ते, ऐमरैथ, कोलोकेशिया के पत्ते, कोलोकेशिया पत्तियां, लाल चौलाई	2200-6400	40 ग्राम
बीटा कैरोटीन	धनिया पत्तीया, पालक, पुदीना, मूली के पत्ते, कुछ अन्य पत्तेदार सब्जियां जैसे	2-6	5000 IU

	अगाथी, चौलाई, करी पत्ता, मेथी और गोगू		
फोलिक एसिड	पालक, लालचौलाई, पालक, पत्तागोभी, पुदीना, बीन्स	0.080-0.0144	50-100 माइक्रोग्राम
आइरन	लालचौलाई, चने के पत्ते, फूलगोभी के पत्ते और मूली के पत्ते	18-40	10 मिग्रा
कैल्शियम	चौलाई, फूलगोभी का साग, करी पत्ता, नोल-खोल के पत्ते	500-800	600 - 800 मिग्राप्रति दिन
	अगाथी	1130	
	कोलोकेशिया के पत्ते	1540	
विटामिन सी	अगाथी, बंदगोभी, धनिया पत्ती, सहजन के पत्ते, नॉल-खोल का साग	120-220	70 मिग्रा
	शिमला मिर्च	137	
	हरी मिर्च	117	
राइबोफ्लेविन	चौलाई, गाजर के पत्ते, कोलाकेशिया के पत्ते, करीपत्ते, मेथी के पत्ते, गोगू, पुदीना, मूली के पत्ते और पालक	0.25	1.2 मिग्रा
नियासिन	पालक, करेला, चौलाई	0.9-3.3	19 मिग्रा
थायमिन	टमाटर, मिर्च, हरा धनिया, हरी मटर	0.05-0.06	1.2 मिग्रा

तालिका 2: मौसम के अनुसार न्यूट्रीगार्डन के लिए उपयुक्त सब्जियां

मौसम	महीना	सब्जियां
गर्मी	फरवरी-जून	खरबूजा, तरबूज, लौकी, कद्दू, भिंडी, बैंगन
बारिश का मौसम	जून-सितम्बर	भिंडी, बैंगन, मिर्च, लौकी, करेला, लोबिया, तुरई
सर्दी का मौसम	अक्टूबर-जनवरी	कोलफसलें, गाजर, मूली, शलजम, चुकंदर, पालक, सलाद, प्याज, लहसुन, मटर

न्यूट्री-किचनगार्डन तैयार करने के समय किन-किन बातों का ध्यान रखें:

- भूमि का चयन घर के पीछे होना चाहिए।
- लेआउट को बगीचे के सभी हिस्सों तक पहुंचना चाहिए
- छाया के प्रभाव से बचने के लिए उत्तर दिशा में तेजी से बढ़ने वाली फलों के पेड़ लगाए
- सब्जियों को पंक्ति में लगाएँ ताकि सब्जियों की तुड़ाई आसानी से हो
- जड़ वाली फसलें क्यारियों की मेड़ों पर उगाएं
- धीमी गति से बढ़ने वाली फसलों के बीच के स्थान पर कम उम्र वाली तेजी से बढ़ने वाली फसलों की बोवाई करें
- परिवार की पसंद, पोषक तत्व, फसल की तुड़ाई का अंतराल, बाजार मूल्य, सुरक्षा और खतरे के स्तर, मौसम के अनुकूल का फसल आदि के आधार पर फसलों का चयन करें।
- तीनों प्रकार की सब्जियां सुनिश्चित करें। पत्तेदार, जड़, कंद और अन्य प्रकार की सब्जियां
- फसलों को परिपक्वता अवधि के अनुसार क्रम बद्ध करें ताकि अगले फसल उसी क्षेत्रों में कटाई के बाद बोवाई की जा सके।
- कांटे दारतार/ जीवित अगाथी / करों दासे घेरा बनाएं
- खेत के कोने में एक या दो खाद के लिए गड्ढों का निर्माण करें
- पौध उत्पादन/ उगाने के लिए जगह सुरक्षित रखें
- परिवार की आवश्यकता के आधार पर सब्जी के खेती लिए क्षेत्रफल को निरधारित करें
- मधुमक्खी पालन सुनिश्चित करें
- स्वच्छ खेती और रसायनों का न्यूनतम उपयोग अपनाएं
- खेति के लिए साफ या उपचारित पानी का प्रयोग करें
- बागान में स्वच्छता बनाय रखे।
- बेहतर कीट नियंत्रण के लिए ट्राइकोडर्मा, चूना और नीम का तेल @ 4 मिली/लीटर पानी या नीम के बीज के गिरी का अर्क @ 3%, स्पिनोसैड 3 मिली/10 लीटर पानी उपयोग करें।

तालिका 3: न्यूट्री-किचन गार्डन के लिए पोषक तत्वों से भरपूर सब्जियों की किस्में:

फसल	किस्म	मुख्य विशेषताएँ
गाजर	पूसा रुधिरा	लाइकोपीन
	पूसा मेघली, पूसा यमदगिनी, पूसा नयनज्योति	B-कैरोटीन
	पूसा असित	एन्थोसायनिन
बथुआ	पूसा बथुआ-1	विटामिन ए, विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम
पालक	पूसा ज्योति, पूसा भारती	विटामिन ए, विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम
टमाटर	पूसा उपहार, पूसा हाइब्रिड-2, पूसा रोहिणी	विटामिन सी, लाइकोपीन
सरसों (सब्जी)	पूसासाग-1	विटामिन सी, कैरोटीन
चौलाई	पूसा किरण, पूसा कीर्ति	विटामिन ए, विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम
	पूसा लाल चौलाई	एंथोसायनिन
करेला	पूसा हाइब्रिड-1, 2	विटामिन ए, विटामिन सी, आयरन, कैल्शियम
बाकला	पूसा सुमित	प्रोटीन
फ्रेंचबीन	पूसा पार्वती	प्रोटीन
कद्दू	पूसा हाइब्रिड-1, पूसा विकास	विटामिन ए
मूली	पूसा मृदुला	लाइकोपीन
	पूसा जामुनी	एंथोसायनिन, विटामिन सी
	पूसा गुलाबी	एंथोसायनिन, विटामिन सी

PKVM/PC/2025/106

संकलन एवं सम्पादन

सुकन्या बरुआ, सत्यप्रिय, वी. संगीता, राजीव कुमार, सीताराम बिशनोई, सुभाश्री साहू, गिरिजेश महारा, मिषा माधवन, सत्यप्रकाश एवं राहुल सिंह

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें

अध्यक्ष, कृषि प्रसार संभाग

भा. कृ. अनु. प. - भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, नई दिल्ली – 110012

दूरभाष: 91-11-2584 6434, ई-मेल: head_exten@iari.res.in

मुद्रित

एमएस प्रिंटर्स, सी-108/1, बेक साइड, नारायणा औद्योगिक क्षेत्र, फेज-1, नई दिल्ली-110 028 फ़ोन: 011-45104606