कन्दमूल तरकारी बाली बारे संक्षिप्त जानकारी

कन्दमूल तरकारीहरु जमिन मुनि कार्बोहाइड्रेडयुक्त मुख्य उपभोग्य भाग हुने बालीहरु भित्र पर्दछन्। मानव इतिहासको शुरुको बेला देखिनै यि बालीहरुको प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ। कन्दमूल बाली शुद्ध र चोखो रुपमा मानिनुका साथै कुनै माङ्गलिक कार्य गर्दा ईश्वरलाई पनि अर्पण गर्ने चलन छ। यद्यपि मानव सभ्यताको विकाससँगै नयाँ बाली तथा खेती प्रणालीको विकास हुदै जाँदा यि बालीहरु ओझेलमा पर्दै गएको पाइन्छ। हालसम्म पनि कन्दमूल भन्नासाथ नेपालमा जंगली तथा गरिबहरुले खाने वस्तु भनेर परम्परागत रुपमा नै बुझिन्छ। पौष्टिक तत्व प्रशस्त मात्रामा पाइने यि बालीहरु खाद्य सुरक्षाको दृष्टिकोणले पनि महत्वपूर्ण बालीमा पर्दछन्। खाद्यान्न र तरकारीको रुपमा राम्रो सम्भावना रहेका यि बालीहरुको नेपाल सरकारले पनि प्रवर्द्धन गर्दै आएको छ। नेपाल सरकारले यि बालीहरुको प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले सिन्धुली जिल्लामा कन्दमूल तरकारी विकास केन्द्र स्थापना गरी विभिन्न कार्यक्रमहरु संचालन गर्दै आएको छ।

कन्दमूल तरकारी बालीको महत्वः-

१. कन्दमूल तरकारीहरुमा कार्बोहाइड्रेडको साथसाथै अन्य पोषक तत्वहरु भिटामिन र खनिजलवण (Minerals) प्रचुर मात्रामा पाइने हुनाले यसको पौष्टिकताको हिसाबले पनि उत्तिकै महत्व रहेको छ। जस्तैः तरुलमा पोटासियम, तामा र फलाम पाइनुको साथै छिटो बुढो हुनबाट रोक्ने तत्व (Anti-oxidant) गुण पाइन्छ।

२. कन्दमूलको रेसाले खाना पचाउनुका साथै पेटलाई सफा राख्दछ, खानामा रुचि बढाउँछ र पेटमा भएको विकारहरुलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ।

३. कन्दमूल खानाले कब्जियत कम गर्छ, नराम्रो कोलेस्ट्रोलको स्तरलाई घटाउँछ। सानो आद्रामा लाग्ने क्यान्सरबाट जोगाउँछ। रगतमा बढी चिनीलाई ठीक ठाउँमा ल्याउन मद्दत गर्छ।

४. खानाको सट्टा कन्दमूल खाँदा उत्तिनै अडिलो र ताकत दिने हुन्छ । धेरै प्रकारका खनिज तत्वहरु यसमा पाइने हुनाले नियमित कन्दमूल खानेलाई खनिज तत्व परिपूर्ति भै रहेको हुन्छ र सबै किसिमको बिरामीलाई खानाको रुपमा खुवाउन पनि मिल्छ।

५. यि बालीको उपभोगले उच्च रक्तचापको बिरामीलाई पनि लाभदायक हुने गरेको पाइन्छ।

६. धार्मिक कार्यहरुमा शुद्ध र चोखो मानी देवीदेवतालाई चढाई प्रसादको रुपमा ग्रहण गर्ने गरिएकोले कन्दमूलको धार्मिक महत्व पनि त्यत्तिकै छ।

७. कन्दमूल बालीहरुको खेती भिरालो जमिन, तुलनात्मक रुपमा कम मलिलो जमिनमा पनि गर्न सकिने भएकोले पाखो रुखो जग्गाहरु उपयोगमा आउँछ। थोरै जमिनबाट पनि धेरै उत्पादन गर्न सकिन्छ। साना तथा थोरै जमिन भएका किसानले यो खेती गरी राम्रो आम्दानी लिन सक्छन्।

८. कन्दमूल तरकारीको खेती गर्न सजिलो हुने तथा रोग कीरा पनि कम लाग्ने हुनाले सजिलै उत्पादन लिई राम्रो आम्दानी लिन सकिन्छ।

कन्दमूल तरकारी बालीको उपयोगः-

- कन्दमूल तरकारीहरुमा कार्बोहाइड्रेडको मात्रा प्रचुर हुने हुनाले मुख्य खानाको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- कन्दमूल हाम्रो देशमा खाद्यान्नको रुपमा उसिनेर र तरकारीको रुपमा मात्र प्रयोग भइआएको छ जस्तै तरुलको प्रयोग व्रत उपवासमा खाद्य वस्तुको रुपमा उसिनेर, पोलेर खाने गरिन्छ।
- विकसित राष्ट्रहरुमा कन्दमूलबाट विभिन्न प्रकारको खाने कुरा बनाउने गरेको पाइन्छ जस्तै कन्दमूलको पिठो बनाई पिठोबाट रोटी, हलुवा, केक र विभिन्न किसिमको मिठाई, जामहरु बनाएर उपभोग गर्ने गरिन्छ।
- खास गरी अफ्रिकन देशहरुमा कन्दमूल तरकारीको उत्पादन तथा उपभोग बढि हुने गरेको छ।
- फिलिपिन्स, श्रीलंकामा यसबाट खानाका विभिन्न परिकारहरु जस्तै केक, डुनट, बिस्कुट बनाईन्छ भने आइसक्रिम, दूध र अन्य मिष्ठान्न परिकारमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।
- तरुलमा पाईने बैजनी रंग पानीमा सजिलै घोलिने भएकोले मिठाई आदि तयार गरिने खाद्य परिकारहरुलाई आकर्षक देखिनका लागि खाद्य रंगको रुपमा प्रयोग गर्न सिफारिश गरिन्छ।

कन्दमूल तरकारी बालीको संरक्षण र भण्डारणः-

कन्दमूल धेरै किसिमका भएता पनि खास गरी प्रचलित रुपमा तरुल, पिंडालु र सकरकन्द नै बढी प्रयोग हुने गरेको पाइन्छ। कन्दमूल जमिन मुनी धेरै तल गइ फल्ने बाली हो। यसलाई खनेर निकाल्न निकै परिश्रम लाग्दछ। अरु बालीहरु धेरै स्यहार सम्भार गरी मलिलो माटोमा खेती गर्दा गुणस्तर बढ्ने हुन्छ। तर कन्दमूल बालीमा तरुल जातहरु कडा रुखो माटोमा जति जमिन मुनी जान्छ त्यस्ता तरुल अलि स्वादिलो हुन्छ। तरुल सप्रेको बेला १८ मिटरसम्म लामो लहरा जान्छ। जति लहरा माथी जान्छ त्यतिकै जमिन मुनीको तरुल पनि बढ्ने गर्दछ।

कन्दमूल यस्तो बाली हो जसलाई चोरले पनि चोर्न गाह्रो र सुख्खा, खडेरी, वर्षा, आगलागी समेतले हानी नोक्सानी पुऱ्याउँदैन। यसको एउटा कथा नै छ। वि.सं.२००७ सालमा अंग्रेजले नेपालमा हमला गर्दाको समय हो जब उनिहरु तराई भू-भाग लुट्दै खाद्यान्न रित्याउदै पहाड पसेकोमा पहाडी क्षेत्रबाट हारखाई तराई भएर फर्किंदा मधेशका बासिन्दाहरु आनन्दले खाई बसेको देखेर अचम्भित भै प्रश्न गर्दा यहि कन्दमूल खाएर बसेको उदाहरण दिएका थिए, त्यसैले लुकेर बस्ने अदृश्य बाली कन्दमूल हो। यो बाली लाई निकालेर राखेमा चाँडो बिग्रने हुन्छ। यसलाई भण्डारण गर्ने भनेको बाली लिने समय देखि (पौष देखि चैत्र महिना) बाली रोप्ने समयसम्म आवश्यकता अनुसार निकाल्दै जाँदा हुन्छ। भण्डारणको कुनै झन्झट गरिरहनु पर्दैन। कन्दमूल बाली भन्ना साथ धेरै गाह्रो, कसरी खेती गर्ने भन्ने प्रश्न आउने गर्दछ। तर कुनै पनि खेती प्रविधिको जानकारी लिई खेती गरेमा धेरै सहज हुन्छ। यसको जानकारीको लागी यस केन्द्रमा प्रयोग भएको विकसित प्रविधि यहाँ आई अवलोकन गर्न सकिन्छ। साथै यस केन्द्रले प्रकाशन गरेका कन्दमूल खेती सम्बन्धी विभिन्न पुस्तिकाहरु उपलब्ध गराई कन्दमूल विषयमा प्राविधिक सरसल्लाह समेत दिइने कोशिश गर्ने गरिएको छ।