



ಸಜ್ಜೆ

ಆಫ್ರಿಕಾ ಮೂಲದ ಬೆಳೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ನೈಜೀರಿಯಾ, ಬ್ರೆಜಿಲ್, ಅಮೆರಿಕ, ಯೂರೋಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಾಣ, ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಗುಜರಾತ್ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸಾಲು ಬೆಳೆಯಾದರೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಬೆಳೆ. ಮರಸಜ್ಜೆ, ಹಾಲು ಸಜ್ಜೆ, ಮುಳ್ಳು ಸಜ್ಜೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತಳಿಗಳಿವೆ. ಮುಳ್ಳುಸಜ್ಜೆಯ ತೆನೆಗಳು ಚೂಪಾದ ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದ್ದು, ಹಕ್ಕಿಗಳ ಕಾಟ ಕಡಿಮೆ. ಸಜ್ಜೆ ರೊಟ್ಟಿ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ. ಬಹುಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಉಳಿಯುವ ಗುಣ ಇದೆ.

ಜೋಳ

'ಜೋಳ ತಿಂದವ ತೋಳನಂತಾಗುವನು' ಎಂಬ ಮಾತು ಪ್ರಚಲಿತ. ಜೋಳದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಈ ಮಾತು ಸಾಕ್ಷಿ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಭತ್ತ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯ ನಂತರ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ. ದನಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಮೇವು. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಬೆಳೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದರೂ ಕಪ್ಪು ಮಣ್ಣಿಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಬಿಳಿ ಜೋಳ, ಮುದ್ದೆ ಜೋಳ, ಕಾಕಿ ಜೋಳ, ಮಾಲಂದಿ, ಕೆಂಜೋಳ ಮುಂತಾದ ಅಪಾರ ತಳಿ ವೈವಿಧ್ಯವಿದೆ.



ರಾಗಿ

ಆಫ್ರಿಕಾ ಮೂಲವಾದರೂ ಭಾರತದ ಹಲವು ರಾಜ್ಯಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ. 'ಮಂಡಿಕಾ', 'ಮಾರವಾ' ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಇಲುಕುಗಳು ಕೈ ಬೆರಳನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಫಿಂಗರ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ, ಉತ್ತರಾಖಂಡ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಒಡಿಶಾ, ಜಾರ್ಖಂಡ್ ಮತ್ತು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ. ರಾಗಿಯನ್ನೇ ಬೆಳೆಯದ ಬೆಳಗಾವಿ, ರಾಯಬಾಗ, ಅಥಣಿ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ 'ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ' ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ರಾಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಹತ್ತಾರು ಅಕ್ಕಡಿ ಬೆಳೆಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶ ಭದ್ರತೆಗೆ ಉದಾಹರಣೆ. ಮಜ್ಜೆಗೆ ರಾಗಿ, ದೊಡ್ಡರಾಗಿ, ಕೋಣಕೊಂಬಿನ ರಾಗಿ, ಪಿಚ್ಚಕಡ್ಡಿ ರಾಗಿ, ಜೇನುಗೂಡು ರಾಗಿ, ಐನ್ ರಾಗಿ, ಗುಟ್ಟಕೆಂದಲ ರಾಗಿ ಮುಂತಾದ ಅಪಾರ ತಳಿ ವೈವಿಧ್ಯವಿದೆ. 'ರಾಗಿ ತಿಂದವ ನಿರೋಗಿ' ಎಂಬುದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಈ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ನೀಡಿರುವ ಅನುಭವಜನ್ಯ ಬಿರುದು.

ಮಾತ್ರಗಳಂತಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣಗಳ ಆಗರ ಹಾಗೂ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ. ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ವರವೂ ಆಗಿದೆ, ಶಾಪವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು, ಪ್ರಚಾರಕರು ಆ ಗುಣವನ್ನೇ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ, ಟಾನಿಕ್‌ನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಿಷ್ಟು ಗ್ರಾಂ ಕೊರಲೆ ತಿಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಮಾಯ, ಇಂತಿಷ್ಟು ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಮಾಲ್ಟ್ ಕುಡಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನೇ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ದಿಫೀರ್ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರದೇಶ ಏರಿಧ್ರುವ ನಿಜ. 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೆಲವೇ ಸಾವಯವ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಏರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬೆಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಗ್ರಾಹಕರ ಒಲವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಅದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ರೈತರಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಅವುಗಳ ಬರ ಎದುರಿಸುವ ಗುಣ, ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ

ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ವಭಾವ, ಹವಾಮಾನದ ಏರಿಳಿತಗಳಿಗೆ ತಾಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರ ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ. ಕೃಷಿ ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯಕ್ಕೆ ಅವುಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರ. ಜಾನುವಾರು, ಆಡು-ಕುರಿಗಳಿಗೆ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಮೇವು. ಈ ಗುಣಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.

ಆರಂಭವೂ ಇವೇ, ಭವಿಷ್ಯವೂ ಇವೇ

ತಮ್ಮ ಅಪಾರ ವೈವಿಧ್ಯ, ಎಲ್ಲ ಖಂಡಗಳಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ, ವಿಷಮ ವಾತಾವರಣ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬೆಳೆ. ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇವು ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 'ಸೂಪರ್ ಫುಡ್' ಎನ್ನುತ್ತಿವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ತಲೆಮಾರುಗಳ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ದೃಢೀಕರಣ ನೀಡಿದಂತಾಗಿದೆ.

ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಸಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್, ಸಾವೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಪೂರೈಸಬಲ್ಲವು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ರೊಟ್ಟಿ, ಮುದ್ದೆ, ಗಂಜಿ, ದೋಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೀಮಿತ

ತಿನಿಸುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿವಿಧ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳು, ರೆಡಿ ಟು ಕುಕ್, ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಸರ್ಕಾರದ ನೀತಿಯೂ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಂತೂ 80ರ ದಶಕದಿಂದಲೇ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಮನಗಂಡು ಅವುಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ದಾಖಲಾತಿ, ಬೀಜ ಪ್ರಸಾರ, ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರ, ರೈತರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕರ ಮನವೊಲಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಇಂಬುಕೊಡುವಂತೆ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅಂಗವಾದ 'ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆ'ಯು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ.

ಉಳಿವಿಗೆ ಸಾವಿರ ಕೈಗಳು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವ ಅರಿವಾಗಿದ್ದು 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕಳೆದ 4-5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳು ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಪುಟ್ಟ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ 90ರ ದಶಕದಲ್ಲಿಯೇ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದ 'ಡೆಕ್ಲನ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಸೊಸೈಟಿ',