



# एग्री मैगज़ीन

(कृषि लेखों के लिए अंतरराष्ट्रीय ई-पत्रिका)

वर्ष: 01, अंक: 04 (नवम्बर, 2024)

www.agrimagazine.in पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री मैगज़ीन, आई. एस. एस. एन.: 3048-8656

## ब्रोकली: कृषि को बदलने वाली सुपरफूड फसल

(शंकर दयाल राठौर<sup>1</sup>, डॉ. रुद्र प्रताप सिंह गुर्जर<sup>2</sup>, सुनील कुमार शर्मा<sup>3</sup> एवं डॉ. सुभाष वर्मा<sup>4</sup>)

<sup>1</sup>पीएच.डी., सनराइज यूनिवर्सिटी, अलवर, राजस्थान, भारत

<sup>2</sup>पीएच.डी., आईटीएम यूनिवर्सिटी, ग्वालियर, मध्य प्रदेश, भारत

<sup>3</sup>सहायक प्रोफेसर, एकलव्य विश्वविद्यालय, दमोह-470661, मध्य प्रदेश, भारत

<sup>4</sup>स्वामी केशवानन्द राजस्थान कृषि विश्वविद्यालय, बीकानेर, राजस्थान, भारत

\*संवादी लेखक का ईमेल पता: [rudrapratapsingh477@gmail.com](mailto:rudrapratapsingh477@gmail.com)

ब्रोकली, जिसे सब्जियों की "मुकुटमणि" कहा जाता है, हाल के वर्षों में अत्यधिक लोकप्रिय हो गई है। इसे न केवल इसके अद्भुत पोषण लाभों के लिए सराहा जाता है, बल्कि इसकी खेती भी किसानों के लिए एक लाभकारी व्यवसाय साबित हो रही है। आइए जानते हैं इस सुपरफूड फसल के बारे में और यह कृषि क्षेत्र में किस तरह क्रांति ला रही है।

### पोषण से भरपूर ब्रोकली

ब्रोकली क्रूसीफेरस सब्जियों (Brassicaceae) के परिवार से संबंधित है। यह आवश्यक विटामिन और खनिजों से भरपूर है और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक उपभोक्ताओं की पसंदीदा सब्जी बन चुकी है। एक बार ब्रोकली खाने से आपको मिलता है:

- **विटामिन सी:** रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है।
- **विटामिन के:** हड्डियों के स्वास्थ्य को बनाए रखता है और रक्त के थक्के जमाने में सहायक है।
- **फाइबर:** पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है और पुरानी बीमारियों को रोकता है।
- **फोलेट:** कोशिकाओं के विकास और विकास के लिए आवश्यक।
- **सल्फोराफेन:** एक विशेष यौगिक जो कैंसर की रोकथाम में सहायक होता है।

इन लाभों के बारे में बढ़ती जागरूकता के कारण ब्रोकली की मांग में काफी वृद्धि हुई है, और यह अब घर-घर में उपयोग की जाने वाली सब्जी बन गई है।

### ब्रोकली की खेती: किसानों के लिए एक सोने की खान

ब्रोकली को नकदी फसल के रूप में तेजी से अपनाया जा रहा है, क्योंकि इसका बाजार मूल्य अधिक है और यह विभिन्न जलवायु परिस्थितियों के अनुकूल है। इसकी खेती के मुख्य पहलुओं को समझते हैं:

#### 1. जलवायु और मिट्टी की आवश्यकताएं

ब्रोकली ठंडी जलवायु में अच्छी तरह बढ़ती है। 18°C से 23°C का तापमान इसके लिए आदर्श है। अच्छी जल निकासी वाली, उपजाऊ मिट्टी जिसमें पीएच 6.0 से 7.5 के बीच हो, ब्रोकली के लिए उपयुक्त है। यह फसल विशेष रूप से उन क्षेत्रों के लिए उपयुक्त है जहां मध्यम सर्दियां होती हैं, जैसे भारत के उत्तरी मैदान और उच्च ऊंचाई वाले क्षेत्र।

#### 2. बुवाई और कटाई

- **बुवाई का समय:** क्षेत्र के आधार पर ब्रोकली को अगस्त से अक्टूबर के बीच लगाया जा सकता है।
- **बीज की मात्रा:** प्रति हेक्टेयर 500-600 ग्राम बीज पर्याप्त होता है।
- **कटाई:** पौधारोपण के 60-90 दिनों बाद ब्रोकली तैयार हो जाती है, जिससे किसानों को जल्दी लाभ मिलता है।



### 3. कीट और रोग प्रबंधन

हालांकि ब्रोकली अपेक्षाकृत मजबूत फसल है, लेकिन इसे एफिड्स जैसे कीट और क्लबरूट जैसी बीमारियां प्रभावित कर सकती हैं। एकीकृत कीट प्रबंधन (IPM) अपनाना और प्रतिरोधी बीज किस्मों का उपयोग इन समस्याओं को कम कर सकता है।

#### आर्थिक और बाजार की संभावनाएं

शहरी बाजारों में ब्रोकली की मांग लगातार बढ़ रही है, इसके स्वास्थ्य लाभ और बहुआयामी उपयोगिता के कारण। सलाद से लेकर सूप तक, यह रोजाना और विशेष व्यंजनों में एक मुख्य सामग्री बन चुकी है। निर्यात के अवसर भी बढ़े हैं, अमेरिका, यूरोप और खाड़ी देशों जैसे कई देश ताज़ी और प्रसंस्कृत ब्रोकली का आयात करते हैं। भारतीय किसानों के लिए, पारंपरिक सब्जियों की तुलना में ब्रोकली बेहतर मूल्य प्रदान करती है। उन्नत कृषि तकनीकों को अपनाकर और गुणवत्ता बनाए रखकर, किसान घरेलू और अंतर्राष्ट्रीय दोनों बाजारों में अच्छी आमदनी कर सकते हैं।

#### सतत विकास और भविष्य की संभावनाएं

ब्रोकली की खेती स्थायी कृषि पद्धतियों के अनुरूप है। इसे अन्य फसलों की तुलना में कम पानी की आवश्यकता होती है और इसे फसल चक्र में शामिल किया जा सकता है, जिससे मिट्टी का स्वास्थ्य बना रहता है। इसके अलावा, जैविक खेती के बढ़ते चलन ने इसे और अधिक आकर्षक बना दिया है, क्योंकि उपभोक्ता रसायन-मुक्त उत्पादों के लिए अधिक भुगतान करने को तैयार हैं।

#### निष्कर्ष

ब्रोकली केवल एक सब्जी नहीं है; यह स्वास्थ्य के प्रति जागरूक जीवनशैली और टिकाऊ खेती की ओर बढ़ते रूझान का प्रतीक है। किसानों के लिए यह अपनी खेती में विविधता लाने और मुनाफा बढ़ाने का अवसर प्रदान करती है। उपभोक्ताओं के लिए, यह उनके आहार में स्वादिष्ट और पोषण से भरपूर जोड़ है। जैसे-जैसे दुनिया स्वस्थ खाने की आदतों और स्थायी कृषि की ओर बढ़ रही है, ब्रोकली भविष्य की फसल के रूप में उभर रही है। यह हर मायने में एक सच्चा सुपरफूड है।

