एग्री मैगज़ीन

(कृषि लेखों के लिए अंतरराष्ट्रीय ई-पत्रिका)
वर्ष: 03, अंक: 03 (मार्च, 2026)
www.agrimagazine.in पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री मैगज़ीन, आई. एस. एस. एन.: 3048-8656

शतावर: उन्नत खेती और औषधीय महत्व

*शुभम पटेल[1], डॉ संजय कुमार[1], रेहान अंजुम[1], अरुणेश कुमार वर्मा[1] एवं आशीष कुमार सिंह[2]
[1]उद्यानिकी विभाग, बाबासाहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय, विद्या विहार, लखनऊ, भारत
[2]उद्यानिकी विभाग, सरदार वल्लभ भाई पटेल कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मेरठ, भारत
*संवादी लेखक का ईमेल पता: nduatpatel@gmail.com

शतावरी, बहुसुथा, भीसा, इंदीवारी, वारी, नारायणी, शतपदी, शतवीर्य और पीवरी ये सभी छोटे शतावरी के नाम हैं। महाशतावरी, शतमुली, उर्ध्वकांतिका, सहस्रवीर्य, हेतुह, रिन्याप्रोक्टा और महोदरी ये सभी बड़े शतावरी के नाम हैं। यह मीठा और कड़वा रसदार, भारी शीत वीर्य, रसायन संवेदी कारक, पेट की अग्नि को कम करने वाला, पौष्टिक, चिकना, आंखों के लिए अच्छा, शुक्राणु को बढ़ाने वाला, स्तनों में दूध को बढ़ाने वाला, बल देने वाला है। शतावर लिलिएसी (Liliaceae) कुल का लतायुक्त पौधा है। इसका वानस्पतिक नाम (*Asperagus recemosus*) एस्परगस रेसीमोसस हैं। हिन्दी में इसे शतावर, सतावरी, सतमूली, शतावर, सरमाई, संस्कृत में शतावरी, तमिल में किन्मावरी, पंजाबी में सतावर, मराठी में सतावरी, मलयालम में शत्तावल्ली, कन्नड़ में जेईबम, गुजराती में सतावर, बंगला में स्तमूली और अंग्रेजी में एस्परगस आदि नामों से जाना जाता है।

पादप आकारिकी

शतावर कांटेदार, बहुवार्शिये, ऊपर की तरफ बढ़ने वाला तथा लता की तरह अनेक शाखाओं से युक्त फैला हुआ 3-5 फीट तक ऊँचा होता है। घर में लगाए जाने वाले शतावर के पौधे 30-35 फीट की ऊंचाई के होते हैं। शाखायें त्रिकोणयुक्त, चिकनी किन्तु रेखांकित होती हैं। इसमें वास्तविक पत्ती के स्थान पर कांटे होते हैं। कांटे कुछ-कुछ टेढ़े तथा 1/4-1/2 इंच लम्बे होते हैं। फूल छोटे, श्वेत, सुगन्धित तथा गुच्छों में आते हैं। क्लैडोड (पत्तीनुमा तना) में, गांठों पर छोटे, नुकीले कांटे मौजूद होते हैं। इन बिंदुओं से पतले और नुकीले गुच्छे निकलते हैं, जो लगभग ½ से 1 इंच लंबे होते हैं और पत्तियों की तरह दिखते हैं। फल छोटे-छोटे गोल तथा पकने पर लाल रंग के हो जाते हैं, जिनमें 1-2 बीज रहते हैं। मूल स्तम्भ से कंदयुक्त सफेद आयताकार परन्तु दोनों सिरों पर पतले मूलों के गुच्छे निकले रहते हैं। इन्हीं कन्दों का चिकित्सा में उपयोग किया जाता है। यह देश के लगभग सभी प्रदेशों में पाया जाता है। उत्तरी भारत में यह अधिक पाया जाता है। प्राकृतिक रूप में यह पौधा एशिया, अफ्रिका एवं आस्ट्रेलिया में पाया जाता है।

रासायनिक संगठन

छोटे बड़े दोनों ही प्रकार के शतावर के ताजे कन्द्रों में पानी में घुलनशील पदार्थ 52.7, प्रतिशत, कच्ची दवा 33.72 प्रतिशत तथा जल 9 प्रतिशत होता है। जल में घुलनशील भाग में 7 प्रतिशत शर्करा होती है, और शुष्क पदार्थ 4 प्रतिशत होती है।

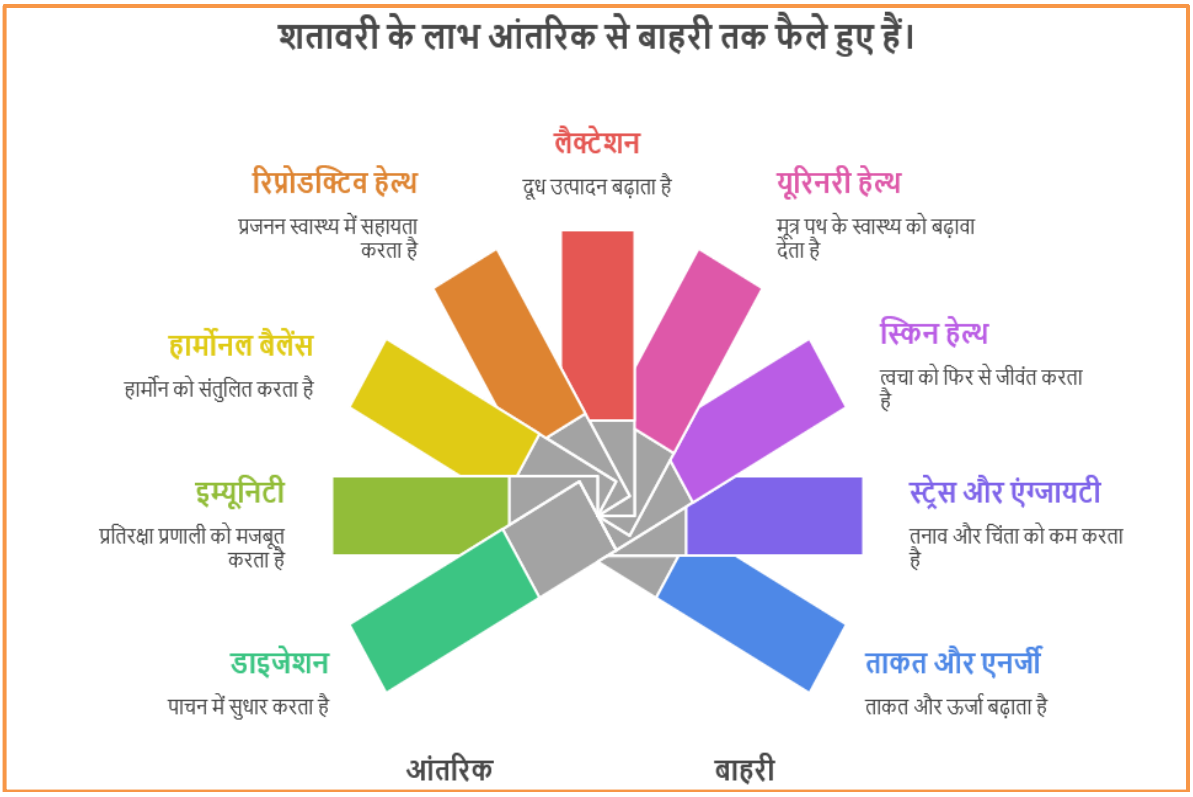
औषधीय गुण एवं प्रयोग

शतावर मधुर, शीत, दूध देने वाला, मूत्रजनन, शुक्रजनन, बल्य, तृण्य, वयः स्थापन, चक्षुण्य, अग्निवर्धक, अल्पसंग्राहक तथा त्रिदोशनाशक होता है। इसका उपयोग अन्य औषधियों के साथ नपुंसकता, शुक्रमेह, शुक्रतारल्य, नेत्ररोग, अतिसार, ग्रहणी, मूत्रकृत्च्छु, रक्तपित्त तथा अपस्मार में किया जाता है। बल्यवृद्धि के लिए दूध एवं शर्करा के साथ पेय बनाकर इसका प्रयोग करते हैं। इसके अंकुरों की सब्जी कुपचन में लाभदायक होती है। इससे निर्मित सिद्ध तैलों को वाह्य प्रयोग, शिरोरोग, चर्मरोग, वातव्याधि तथा दुर्बलय में प्रयोग करते हैं।

प्रसिद्ध किस्में और पैदावार

सतवारी (*Asparagus racemosus*): यह किस्म अफ्रीका, चीन, श्री लंका, भारत और हिमालय में पायी जाती है। पौधे की ऊंचाई 1-3 मीटर होती है। फूल 3 सैं.मी. लंबे होते और इसके फूल का बाहरी भाग 3 मि.मी. लंबा होता है।

Satavari (*Asparagus sarmentosa* Linn.): यह किस्म सूदरलैंड, बुरशैल और दक्षिण अफ्रीका में पायी जाती है। इस पौधे की ऊंचाई 2-4 मीटर लंबी होती है और फूल का बाहरी भाग 1 इंच लंबा होता है।



शतावर की खेती के लिए जलवायु एवं भूमि

ऐसे क्षेत्र जहाँ का तापमान 10°-50° सेल्सियस, वार्षिक वर्षा 250 सेमी. तथा उष्ण जलवायु हो, वह शतावर की खेती के लिए अत्यन्त उपयोगी होती है। जल निकासी की उत्तम व्यवस्था वाली बलुई दोमट अथवा काली मिट्टी में इसकी खेती की जा सकती है। शतावर एक कन्दयुक्त पौधा है अतः बलुई दोमट मिट्टी में खोदते समय बिना क्षति के मूल को निकालने ने सुविधा होती है। जबकि काली मिट्टी में थोड़ी असुविधा होती है ज्योंकि काली मिट्टी अपने चिकने स्वभात के अनुरूप कन्दी से लगी रहती है।

भूमि की तैयारी

वर्षा आरम्भ होने से पूर्व मई-जून में खेत को जुताई कर वर्षा काल में खेत खाली छोड़ देते हैं। अगस्त के अन्त में जब बारिश कुछ कम हो जाती है, तब खेत को पुनः जोतकर 5 हन प्रति एकड़ की दर से गोवर अथवा कम्पोस्ट की खाद मिला देनी चाहिए।

नर्सरी की तैयारी एवं पौध संवर्धन

1x10 मीटर आकार की क्यारी में कंकड़-पत्थर तथा खरपतवार निकालकर, 3:1 के अनुपात में क्रमशः मिट्टी व गोबर की खाद मिलाकर किसी छायादार जगह पर, 5 किग्रा, शतावर को बोते हैं। बीजों को ज्यादा गहराई में नहीं बोना चाहिए। बोने के बाद सिंचाई करते हैं। नर्सरी के लिए क्यारी बनाते समय जमीन की सतह से 15 से 20 सेमी की ऊँचाई रखनी चाहिए तथा चारों तरफ से नाली बना देना चाहिए ताकि अधिक पानी सुगमता से बाहर निकल जाए। करीब 28-30 दिन बाद अंकुरण होना प्रारम्भ हो जाता है। शतावर बीज का अंकुरण औसत प्रायः 35-40 प्रतिशत ही होता है। बीजों को जून के अन्तिम माह से लेकर जुलाई के दूसरे सप्ताह तक नर्सरी (पौधशाला) में अवश्य डाल देना चाहिए।

मुख्य खेत में पौध रोपड़

एक माह बाद 8-10 सेमी. उंचे पौधों को खेत में लगाया जा सकता है। 60x60 सेमी. की दूरी रखते हुए जब वर्षा रुकी हो तब इसका रोपण करते हैं। अगर पिछले वर्ष खेती की गयी हैं तो पुराने पौधों के साथ ही कुछ नये छोटे पौधे (Disk) भी निकलते हैं। खुदाई के पश्चात मुख्य पौधे (Mother Plant) से इन पौधों को अलग कर प्लास्टिक की थैली में लगा देते हैं और करीब 20-22 दिन पश्चात इन्हें भी मुख्य खेत में लगाया जा सकता है।

सिंचाई

शतावर में गर्मी सहन करने की शक्ति होती है। इसलिए इसे अधिक सिंचाई की आवश्यकता नहीं होती। लेकिन जब मुख्य खेत में पौध रोपण किया जाय तो पौधों को जल्दी पकड़ने के लिए नमीं की आवश्यकता होती है अत: लगाने के तत्काल बाद पानी देना चाहिए। पौधे जब बढ़ने लगें तो एक-एक माह के अन्तराल पर भी सिंचाई करना पर्याप्त होता है।

निराई-गुड़ाई

प्रारम्भ में जब पौधे छोटे होते हैं तो निराई-गुढ़ाई कर देने से पौधे जल्दी बढ़ते हैं। बाद में जब पौधे बड़े हो जाए तो आवश्यकतानुसार पौधे के नीचे की निराई-गुड़ाई करते रहना चाहिए।

जड़ों की खुदाई

शतावर कन्द वाली फसल है, अतः इसके परिपक्व होने में 12-18 माह का समय लगता है। शतावर की पत्तियाँ जब पीली पड़ने लगे तो यह समझ लेना चाहिए कि फसल तैयार है। यदि खेत शुष्क हो, तो खेत में पानी चलाकर एक सप्ताह बाद कन्दों को निकाल लेना चाहिए। कन्दों की लम्बाई 3-30, फीट तक होती है। कन्द्र की दोनों सिराएं पतली (नुकीली) होती है। जड़ निकालते समय जड़ के साथ लगे डिस्क को सावधानीपूर्वक अलग कर प्लास्टिक की थैलियों में लगा देते हैं।

जड़ों को सुखाना

खोदकर निकाली गई शतावर की ताज़ी जड़ो में पानी की मात्रा 90 प्रतिशत तक होती है। इन जड़ों को साफ कर अलग-अलग कर लिया जाता है। कंदिल जड़ों को चीरा लगाकर ऊपरी छिलका उतार लेते हैं एवं हल्की धूप में सुखाते हैं। इसे नमी एवं आर्दता से बचाते हैं।

उपज की प्राप्ति

18 से 24 माह की फसल होने पर शतावर के कन्द्रों को छिलकर सुखाया जाता है। छिलने और सुखाने की प्रक्रिया के बाद मात्र 10 प्रतिशत सूखी शतावर शेष बचती है। शतावर की अच्छी फसल से प्रति एकड़ लगभग 25,000 किग्रा. गिली शतावर की प्राप्ति होती है। गुणवत्तायुक्त शतावर का विगत वर्षों में 200 से 400 रुपये प्रति किलो का बाजार भाव रहा है। अतः इसके औसत 300 रुपये प्रति किग्रा, को आधार मानकर इसका आर्थिक विश्लेषण करना उचित होगा।

शतावरी के सेवन के प्रमुख तरीके:

1. दूध के साथ उपयोग: चम्मच शतावरी पाउडर को एक गिलास गुनगुने दूध में मिलाकर पी सकते हैं। स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें थोड़ी मिश्री या चीनी मिलाना भी अच्छा रहता है।
2. शतावरी चाय के रूप में उपयोग: 1 कप पानी में 1 चम्मच शतावरी चूर्ण डालकर उबालें, फिर छानकर इसे हर्बल चाय की तरह पिएं। यह हल्का और स्वास्थ्यवर्धक विकल्प है।
3. कैप्सूल/टैबलेट: यदि आप पाउडर नहीं लेना चाहते, तो 500 mg के 1–2 कैप्सूल दिन में दो बार पानी के साथ ले सकते हैं।
4. ताजा रस: 20 मिली शतावरी रस को 80 मिली दूध में मिलाकर सेवन करना विशेष रूप से मूत्र संबंधी समस्याओं में लाभकारी माना जाता है।
5. शहद या घी के साथ उपयोग करना: शरीर की कमजोरी दूर करने और ताकत बढ़ाने के लिए 1 चम्मच शतावरी चूर्ण को 1 चम्मच शहद या गाय के घी के साथ लेना लाभकारी माना जाता है।

निष्कर्ष

सतवारी एक महवपूर्ण उगाई फसल है, जो विभिन्न प्रकार की मिट्टी और सितोस जलवायु में उगती है। यह बाजार में उच्च मूल्य प्राप्त करते हैं, जिससे यह किसानों के लिए लाभदायक फसल बन जाती है, और सतवारी में पाई जाने वाली सभी औसधिये गुण और पोषक तत्व को ध्यान में रखते हुए हम यह कह सकते की यह हमारे दैनिक जीवन में हमारी सेहत को सुधारने में महत्वपूर्ण योगदान देता है। इसीलिए इसकी खेती और सेवन को बढ़ावा देने न केवल किसानो की आय दोगुनी होगी साथ साथ सामान्य जन का स्वास्थ्य में सुधर होगा और पोषण सुरक्षा में सहायता मिलेगी।

र्याप्त तथा बेरोज़गारी के शिकार है|