# बहुपयोगी बाली
# लट्टे

औपचारिक अनुसन्धान कम भएका बालीहरूमध्ये लट्टे एक महत्त्वपूर्ण बाली हो । तराईदेखि ३५०० मिटरको उचाईसम्मको हावापानीमा खेती गर्न सकिने यो बाली नेपालका घरबारीहरूमा परापूर्वकालदेखि नै सजिलै पाइने गरेको छ । वैशाख देखि जेठ महिनामा शहरी क्षेत्रमा छिटपुट रूपमा साग बिक्रीका लागि राखिने गरिए पनि यस बालीको व्यावसायिक खेती भने कमै हुने गरेको पाइन्छ । उच्च पहाडका जिल्लाहरूमा लट्टेलाई खाद्यान्नका रूपमा प्रयोग गरिने भए पनि तराई तथा मध्यपहाडका जिल्लाहरूमा सागका रूपमा खाने चलन छ । यस बालीले सुक्खा सहने तथा कम मलिलो जग्गामा समेत राम्रो उत्पादन दिने भएकाले मलखाद र चिस्यान कम भएको जग्गामा पनि यसबाट राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ । विभिन्न रंगहरूमा फुल्ने लट्टेले खेतबारीलाई पनि मनमोहक बनाउँदछ ।

यसै कुरालाई मध्यनजर गर्दै विगत तीन बर्षदेखि विभिन्न दातृ निकाय र अनुसन्धान केन्द्रहरूसँगको सहकार्यमा ली-बर्डले लट्टेबालीको अनुसन्धानमा काम गर्दै आइरहेको छ । नेपालको कास्की, जुम्ला र दोलखामा लट्टेका ४३५ नमूना सङ्कलनमा अनुसन्धान भइरहेको छ । अनुसन्धानको अन्त्यमा कम्तीमा तीनवटा जातहरू (क्रमशः सागका लागि, दानाका लागि र दुवैका लागि) राष्ट्रियस्तरबाट दर्ता तथा उन्मोचन गर्ने लक्ष्य रहेको छ । शहरी क्षेत्रमा हरियो सागको कमी हुने मौसममा लट्टे सागको उत्पादन र बजारीकरण गरी उपभोक्ताहरूको पौष्टिकतामा सुधार तथा ग्रामीण समुदायको आयआर्जनमा वृद्धि गराउने उद्देश्य यस अनुसन्धानको रहेको छ ।

रायो र पालुङ्गोको तुलनामा लट्टेमा सुक्ष्म पोषण तत्त्वहरू  विशेष गरी फलाम प्रचुर मात्रामा पाइने भएकाले यो बाली अत्यन्तै पोषिलो हुन्छ । साथै लट्टेका दाना ग्लुटिनरहित भएकाले ग्लुटिन पचाउन नसक्नेहरूका लागि यसको परिकार निकै प्रभावकारी मानिन्छ ।

## लट्टेबालीको खेती गर्ने तरिका

कम मलिलो जग्गामासमेत राम्रो उत्पादन दिने भएकाले मकै वा कोदो लगाउने बारीमा यसको खेती गर्न सकिन्छ र अन्य बालीसँग मिसाएर पनि लगाउन सकिन्छ । साग उत्पादन र बजारीकरणका लागि भने घरबगैंचा र नजिकको उर्वरा बारी नै उपयुक्त मानिन्छ । यसको बीउ सिधै तयारी जग्गामा छर्न सकिन्छ र बाक्लो भएका ठाउँमा पछि उक्काएर मिलाउन सकिन्छ । यसको बीउ मसिनो हुने भएकाले ४ से.मी. भन्दा गहिराइमा छर्नु उपयुक्त हुँदैन । साथै छर्ने बेलामा बालुवा वा खरानीमा मिसाएर छर्न उपयुक्त हुन्छ । बोटदेखि बोटको दूरी ३० से.मी. र हारदेखि हारको दुरी ५० से.मी. राख्दा बढी उत्पादन लिन सकिने अनुसन्धानले देखाएको छ । बाली छरेको २ देखि ४ हप्ता भित्र बाक्ला भएका बिरूवा उखेलेर पातलो उम्रेको ठाउँमा सार्न पनि सकिन्छ । उखेलेर निस्केका बोटहरूलाई तरकारीका रूपमा खान सकिन्छ ।

**बीउको दरः** प्रतिहेक्टर १ देखि २ के.जी. बीउ वा १०० ग्राम प्रतिरोपनी

## लट्टे, रायो र पालुङ्गो सागमा पाइने विभिन्न पोषण तत्त्वहरूः

| पोषण तत्त्वहरू | एकाइ | लट्टे साग (प्रति १०० ग्राममा) | रायो साग (प्रति १०० ग्राममा) | पालुङ्गो साग (प्रति १०० ग्राममा) |
|---|---|---|---|---|
| शक्ति | किलो क्यालोरी | २३ | २७ | २२ |
| प्रोटिन | ग्राम | २.४६ | २.८६ | २.२० |
| चिल्लो पदार्थ | ग्राम | ०.३३ | ०.४२ | ०.३० |
| बोहाइड्रेट | ग्राम | ४.०२ | ४.६७ | ३.९० |
| क्याल्सियम | मि.ग्रा. | २१५ | ११५ | २१० |
| फलाम | मि.ग्रा. | २.३२ | १.६४ | १.५० |
| म्याग्नेसियम | मि.ग्रा. | ५५ | ३२ | ११ |
| पोटासियम | मि.ग्रा. | ६११ | ३८४ | ४४९ |
| सोडियम | मि.ग्रा. | २० | २० | २१ |
| जिङ्क | मि.ग्रा. | ०.९० | ०.२५ | ०.१७ |
| भिटामिन सी | मि.ग्रा. | ४३.३ | ७०.० | १३० |
| भिटामिन बी ६ | मि.ग्रा. | ०.१९२ | ०.१८० | ०.१५३ |
| भिटामिन ए | माइक्रो ग्राम | १४६ | १५१ | ४९५ |

*स्रोतः यु.एस.डी.ए., नेशनल न्यूट्रिएन्ट डेटाबेस फर स्टार्न्डड रिफ्रेन्स, २०१५*

**गोडमेल तथा सिँचाइः** बाली लगाएका ठाउँमा झारपात आउने बित्तिकै उखेलेर सफा गर्नु उपयुक्त हुन्छ र बिरूवा ३० से.मी. जति अग्लो भएपछि वरपरको माटाले हल्का उकेरा दिनु राम्रो हुन्छ । बढी सुक्खा भएमा २ पटकसम्म सिँचाइ गर्न सकिन्छ । सिँचाइ गरेको पानी वा आकासबाट परेको पानी बारीमा जम्न दिनुहुदैन । यसले बिरूवा मर्न सक्छन् ।

**रोप्ने समयः** यो बाली तराईमा वर्षा याममा पानी बढी जम्ने हुनाले हिउँद (पौष/माघ महिना) को समयमा लगाउने गरिन्छ । उच्च पहाडमा वैशाख-जेठमा लगाइन्छ भने मध्यपहाडमा फागुनको अन्त्यदेखि जेठ महिनासम्म लगाउन सकिन्छ । अझ हरियो सागको बढी उत्पादन र बजारीकरणका लागी फागुनको अन्तिमदेखि वैशाखको अन्तिमसम्म लगाउन सकेमा बजारमा हरियो सागको कमी भएको बेला बिक्री गर्न सजिलो हुन्छ ।

**उत्पादनः** प्रतिहेक्टर २० टन वा प्रति रोपनी १ टन साग उत्पादन गर्न सकिने अनुसन्धानले देखाएको छ । दानाको हिसाबमा भने ५० के.जी. प्रतिरोपनी उत्पादन लिन सकिन्छ ।

**बालीको कटाइ, बजारीकरण तथा भण्डारणः** सागका लागि लगाइएको हो भने यसलाई रोपेको करिब तेस्रोदेखि चौथो हप्तामा सागको मुन्टा टिपी बजार पठाउन सकिन्छ । यसरी हरेक दुई हप्तामा फूल नफुलेसम्म मुन्टा टिपी मुठा बनाएर बेच्न सकिन्छ । साग चाँडै ओइलाउने भएकाले टिप्ने बित्तिकै बजार पठाउनु राम्रो हुन्छ । बाहिरबाट हेरेर नै दाना पाकेको थाहा नहुने हुँदा यसका बालालाई विस्तारै हल्लाएर हातमा दाना झऱ्यो भने बाली भित्र्याउन तयार भयो भनी बुझ्नुपर्दछ । यसका बाला काट्दा विशेष ध्यान पुऱ्याएर काट्नुपर्ने हुन्छ नभए धेरै दाना बारीमा नै झर्न सक्छन् । मसिनो जालीको सहयताले वा विस्तारै हावा लगाएर दाना र भुस छुट्याउन सकिन्छ । दाना राम्रोसँग सुकाएर करिब १० प्रतिशतको चिस्यान कायम गरी भण्डारण गर्न सकिन्छ ।

थप जानकारीका लागिः
जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा
विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)
पो.ब.नं. ३२४, पोखरा, कास्की
फोन ०६१-५२६८३४, ५३५३५७ • फ्याक्स ०६१-५३९९५६
इमेल info@libird.org • वेबसाइट www.libird.org

तस्विरहरूः ली-बर्ड फोटो बैंक • डिजाइनः महेश श्रेष्ठ/ली-बर्ड