

## १. पिँडालु

*Colocasia esculenta*



### परिचय

पिँडालु एक महत्वपूर्ण तरकारी बाली हो । यसको गाना, डाँठ तथा पात लगायत सम्पूर्ण भाग उपभोग गर्न मिल्छ । डाँठ र गानाको मस्यौरा बनाई तरकारीको रूपमा खान सकिन्छ । कलिलो पातलाई बफाएर सुकाएर राखिन्छ । डाँठको बाहिरको एक तहलाई निकालेर मसिनो लाम्बो गरी काटेर छुकुनी बनाउन सकिन्छ ।

त्यसैगरी गानालाई कोरेसेमा कोरेर भुजुरी बनाएर पनि सुकाई राखी पछि आश्यकता बमोजिम एवं अभावको बेलामा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

### पौष्टिक तत्व

पिँडालुमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, आइरन, क्याल्सियम तथा खनिज पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । नेपालमा पिँडालु परम्परागत तरीकाले उत्पादन गरिने भएकोले स्वच्छ तथा स्वास्थ्यको लागि अन्त्यन्त उपयोगी हुन्छ । १०० ग्राम पिँडालुमा निम्ननुसारका पौष्टिक तत्वहरू प्राप्त हुन्छन्-

पौष्टिक तत्व	गाना	पात	डाँठ
कार्बोहाइड्रेट	२६.४६ ग्राम	६.७० ग्राम	२.३२ ग्राम
प्रोटीन	१.५० ग्राम	४.९८ ग्राम	०.९२ ग्राम
आइरन	०.५५ मि.ग्राम	२.२५ मि.ग्राम	०.६० मि.ग्राम
क्याल्सियम	४३ मि.ग्राम	१०७ मि.ग्राम	१२ मि.ग्राम
शक्ति	११२ किलो क्यालोरी	४२ किलो क्यालोरी	११ किलो क्यालोरी

(स्रोत : हाम्रो सम्पदा, वर्ष १४, अंक ५, असोज २०७१, यूएसडिए न्यूट्रियन्ट डाटाबेस, २०११)

## हावापानी

नेपालको तराईदेखि उच्च पहाडसम्मका सबै किसिमको हावापानीमा पिँडालु खेती गर्न सकिन्छ ।

## माटो

प्रशस्त मात्रामा प्राङ्गारिक पदार्थ भएको खुकुलो बलौटे दुमट माटोमा पिँडालु लगाउनको लागि उपयुक्त हुन्छ ।

## लगाउने समय

फाल्गुनको पहिलो हप्तादेखि वैशाखको पहिलो हप्तासम्म पिँडालु रोप्न सकिन्छ । फाल्गुन पहिलो हप्तादेखि चैत्रको पहिलो हप्तासम्म पिँडालु लगाउने उत्तम समय मानिन्छ ।

## जात

सबैभन्दा प्रचलित पिँडालुको प्रजाति *Colocasia esculenta* L वर्गमा पर्दछन् । नेपालमा खेती गरिने पिँडालु दशिन प्रकारको हो । विभिन्न जातको पिँडालुहरूमा हातीपाउ, भैसीखुट्टे, पञ्चमुखे, सातमुखे लोकप्रिय छन् ।

## मलखाद

पिँडालु परापूर्वकालदेखि नै प्राङ्गारिक तरीकाले उत्पादन गरिदै आएको पाइन्छ । विशेषतः पाकेको/कुहिएको गोबर मल प्रति रोपनी ५०/६० डोकोको दरले राम्रोसँग खनजोत गरिएको बारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

## बीउदर र लगाउने दूरी

पलाएको भाग/आँखा (५० देखि ६० ग्राम) काटी वा सिङ्गै पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । एक लाइनदेखि अर्को लाइनसम्म ८० देखि १०० सेन्टिमिटर र एउटा बिस्वादेखि दोस्रो बिस्वासम्म ४५ देखि ६० सेन्टिमिटर दूरी कायम गरी लगाउनाले राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ ।

बीउ रोपणपछि सुकेका पात पतिङ्गले छापो राख्नु आवश्यक हुन्छ । यसले चिस्थान कायम राख्नुको साथै फार नियन्त्रणमा पनि निकै सहयोग गर्दछ ।

## रोग तथा कीरा व्यवस्थापन

प्राङ्गारिक तरीकाले उत्पादन गरिने तरकारी बाली भएको कारणले गर्दा पिँडालुमा खासै रोग तथा कीराको समस्या हुँदैन । सामान्यतया गानो कुहिने दुसीजन्य रोग लाग्दछ जसलाई खोइरो भनिन्छ ।

यो रोग लागेमा पात पहेँलिन, बोट ओइलाउने र गानो कुहिने समेत हुन्छ । शुद्ध बीउ रोप्ने, फारपात नियमित रूपमा हटाउने तथा बालीचक्र अपनाउने गरेमा खोइरोबाट बचाउन सकिन्छ ।

त्यसैगरी रातो कमिला र खुम्रेकीराले पनि पिँडालुलाई नोक्सान पुऱ्याउँछ । तर राम्रोसँग पाकेको गोबर मल प्रयोग गरेमा खुम्रे कीराबाट हुने नोक्सानलाई कम गर्न सकिन्छ ।