## l6Kg];do tyf pTkfbg

बिरुवा सारेको ५० देखि ६० दिनमा टिप्न सुरु गरेर त्यसपछिको २ देखि ३ महिनासम्म पनि टिपेर खान सकिन्छ । जस्तैः तराईमा भाद्र/आश्विन महिनामा लगाएर कार्तिक/मंसिरदेखि माघ/फाल्गुणसम्म पनि टिपेर खाईरहनु पाईन्छ भने राम्ररी खेती गरेमा एक कठ्ठा जमिनबाट ६९५ देखि १,०४२ किलोग्राम तथा १ रोपनी (५०० वर्गमिटर) जमिनबाट १,००० देखि १,५०० किलोग्राम वा एकबोट बाट ५०० देखि ७५० ग्राम सम्म उत्पादन लिन सकिन्छ ।

## a[]sfpnL l6Kg]+d(6f efRg]tl/sf

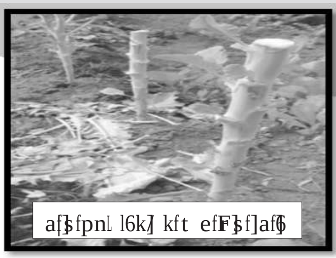
मुल बिरुवाको मुना (Shoot) टिप्दा ३ देखि ५ वटा मुख्य हाँगाहरू हाल्ने आख्लाहरू वा हाँगाहरू र हाँगाहरूबाट आएका मुना टिप्दा २ वटा मात्र आँख्लाहरू राखी अन्य सम्पूर्ण मुनाका भागलाई टिपेर पातहरू भाच्नु पर्छ यसो गर्दा बिरुवाले छिट्टै मुना निकाल्छ । सो मुना हामीले उपभोग गर्ने भएकोले उपभोग्य मुनाको उत्पादन बढी हुन्छ ।

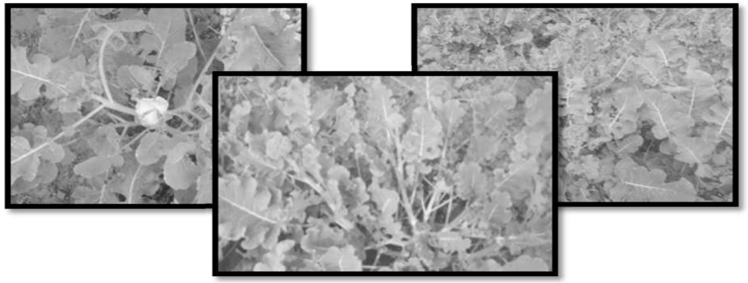
## ksfpg]tl/sf / o;sf]kl/sf/x¿

हल्का कडा बोक्रा भएको डाँठलाई बोक्रा ताछ्ने र अन्य कलिलो भागलाई बोक्रा नताछिकन काटेर टुक्रा बनाई थोरै पानीमा उमाली नुन छरेर खान सकिन्छ भने धेरै बेर तेलमा नभुटिकन पानीमा पकाई सुख्खा बनाउनु पर्छ । ब्रोकाउलीमा प्याज, आलु, टमाटर, मिसाई नुन, मसला, खुर्सानी आफ्नो स्वाद अनुरूप राखी हल्का झोल राखेर पकाउँदा पनि अत्यन्त मिठो/स्वदिलो तरकारी बन्छ र यसलाई बेसनको पिठोमा आफ्नो स्वाद अनुरूप नुन, खुर्सानी, जीराको धुलो, र पानी आवश्यकता अनुसार राखी बाक्लो घोल बनाई यसमा ब्रोकाउलीको ठूलो/ठूलो टुक्रा बनाएर उक्त बेसनको घोलमा चोबी तेलमा तारेर परोठा बनाउन सकिन्छ यसको साथै नेपालीको खाजा मकै र भट्मास होस् या मासु र चिउरा तथा अन्य भोजहरूमा मसिनो टुक्रा बनाई सिधै नुन छरेर सलादको रूपमा समेत खान सकिन्छ ।

## a[]sfpnLsf] ljleGg cj:yfsf] t:jL/x¿

lj?jf


a[]sfpnL l6k/ kft efF]sf]af6

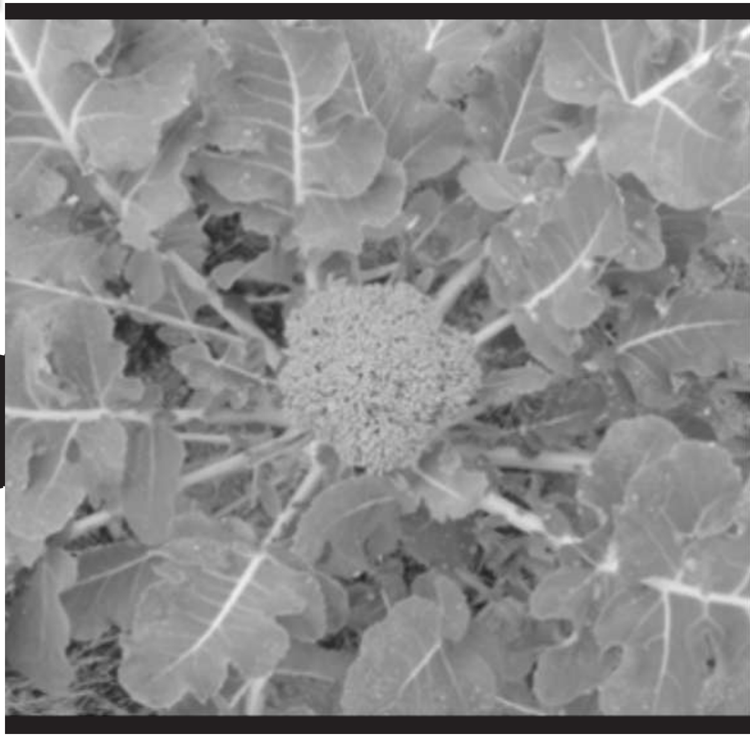


k|sfzg qmdM *–@)^(÷)&)
kmf]N8/ qmd M $
k|sfzg k|tM ^)))

k|sfzg tyf dbØf

नेपाल सरकार
कृषि विकास मन्त्रालय
कृषि सूचना तथा संचार केन्द्र
हरिहरभवन, ललितपुर
फोन : +९७७-१-५५२५६१७, ५५२२२४८
फ्याक्स : +९७७-१-५५२२२५८
ईमेलः agroinfo@wlink.com, वेबः www.aicc.gov.np

# ब्रोकाउली खेती प्रविधि



s[if ;"gf tyf ;+f/ s]Gb|

/dz s'df/ >]i7
प्राविधिक सहायक (टी-५)
राष्ट्रिय कोशेबाली अनुसन्धान कार्यक्रम
रामपुर चितवन, नेपाल ।

## kl/ro

ब्रोकाउलीको अंग्रेजी नाम पनि Broccoli नै हो । यसको वैज्ञानीक नाम *Brassica oleraceae L. Var. italica Plenck* र परिवार Brassicaceae मा पर्दछ । ब्रोकाउली एउटा अति उत्तम, स्वस्थ्यवर्दक, पचाउनसमेत अत्यन्त सजिलो हुने, पौष्टिक युक्त, फूल लगायत कलिलो डाँठसमेत खान मिल्ने हरियो तरकारी हो । यसको तरकारी रोगी, बूढाबूढी र केटाकेटी समेतलाई उपयुक्त मानिन्छ । यस बालीको तरकारी ३ देखि ६ पटक (२ देखि ३ महिना) सम्म टिप्न सकिने भएकोले र रोग, कीरासमेत त्यति नलाग्ने भएकोले खेती गर्नलाई सजिलो हुनुको साथै, लामो समयसम्म करेसाबारीमा रहिरहने तथा लामो समयसम्म हरियो खान सकिने तरकारी बाली हो ।

## a[}fpnLsf]kf}i6s dxTj

ब्रोकाउली प्रोटिनको मुख्य श्रोत हो भने धेरै मात्रामा खनिज तत्वहरू क्याल्सीयम, आईरन, म्याग्नेसियम, पोटासियम, म्याङ्गानिज, र फस्फोरस पाईनुका साथै यसमा शक्तिवर्दक फाईबर, भिटामिन ए, भिटामिन सी, भिटामिन ई, र भिटामीन के पाईन्छ । यसमा हाम्रो शरीरलाई न्यून आवश्यक पर्ने भिटामिन बी-रिबोफ्लेभीन, भिटामिन बी-फोलेट पाईनुको साथै हाम्रो शरीरलाई आवाश्यक पर्ने हरेक किसिमको भिटामिनहरू पाईन्छ त्यसको साथमा भिटामिन डी समेत पाईने भएकोले ब्रोकाउलीको पौष्टिक महत्व सर्वोत्कृष्ट छ र अन्य तरकारीभन्दा महँगोमा बिक्री हुने भएकोले आर्थिक दृष्टीकोणले पनि राम्रो मानिन्छ ।

## hftx¿

काठमाण्डौ स्थानीय र अन्य हाईब्रीड जातहरू पनि एग्रोभेटहरूमा पाईन्छ ।

## nufpg];do

तराईमा श्रावणको अन्तिम हप्ताबाट भाद्रसम्म बीउ लगाउन सकिन्छ भने बीउ रोपेको २० देखि २५ दिनको बिरुवा रोप्न उपयुक्त हुन्छ ।

## df6f]tyf dnvfb

बलौटे दोमट, पानी नजम्ने किसिमको माटो तथा निकासको राम्रो प्रवन्ध भएको जमिनको आवाश्यकता पर्दछ भने, माटोको मलिलोपना हेरी राम्ररी पाकेको गोठेमल १० देखि १५ टन प्रति हेक्टर (३३४ देखि ५०० किलो प्रति कट्ठा तथा ५०० देखि ७५० किलो प्रति रोपनी) अवाश्यकता पर्दछ । सम्भव भएमा वस्तुको गहुँतलाई २ देखि ५ दिन वा त्यो भन्दा बढी समयसम्म बासी राखी १ लिटर गहुँतमा कम्तीमा २ लिटर पानी मिसाई बिरुवाको वरिपरी वा बिरुवाको दुबै साईडबाट माटो भिज्ने गरी बिरुवा सारेको २० देखि २५ दिन पछि पहिलो पटक र त्यसको १० देखि १५ दिनको फरकमा २ पटक गहुँतको घोल दिएर उकेरा दिएमा उत्पादन राम्रो लिन सकिन्छ ।

## g;{L Joj:yfkg

१० मिटर लम्बाई, १.५ मिटर चौडाई, (१५ वर्गमिटर क्षेत्रफल हुन्छ) र १० सेन्टीमिटर उचाई भएको ड्याङ्ग बनाउने । सो ड्याङ्गमा ४५ किलो राम्ररी पाकेको गोबर मल राखी माटोमा मिसाई १०/१० सेन्टीमिटर फरक पारी लाईन बीउको डबल पुरिने गरि गहिरो बनाउने र सो लाईनमा बीउहरू एक बीउबाट अर्को बीउ नजोडीकन एक/एक गरी राखेर माटोले पुरी छापो (सुकेको घाँस, पात, तथा कामनलाग्ने कागजहरू) राखी हल्का पानी दिनु पर्छ । पानी ३ देखि ४ दिनसम्म बेलुकापख हरेक दिन हलुकासँग दिनु पर्छ भने त्यसपछि माटोको चिस्यान हेरी आवाश्यकता अनुरूप पानी दिनुपर्छ ।

## la?jf ;fg{]pkoQm b'/L

एक लाईनबाट अर्को लाईन बिचको दूरी ६० सेन्टीमिटर र बिरुवादेखि बिरुवा बिचको दूरी ४० सेन्टीमिटरमा लगाउनु पर्छ ।

## la?jf /f]g]t/Lsf tyf uf]8dn

माथि बताए बमोजिमको गोबर तथा गाठेमल राखी जमिनको तयारी राम्ररी गरी सकेपछि करिब १० देखि १५ सेन्टीमिटर गहिरो लाईनमा कुलेसो बनाई सो कुलेसोमा उपयुक्त दूरीमा बेलुकापख बिरुवा रोपेर जरा भिज्ने गरी पानी दिनुपर्छ र ३ देखि ५ दिन जति चर्को घाम लागेको समयमा मात्र बिरुवालाई काम नलाग्ने कागज वा ठूलो पात (पिडालु, खनिउ, निभारो, बडहर, भर्ला आदि) ले छोप्नु पर्छ भने, ३ देखि ५ दिनसम्म बेलुका/बेलुका बिरुवाको जरा भिज्ने गरी पानी दिईरहनु पर्छ र त्यसपछि चिस्यान हेरी आवश्यकता अनुसार पानी दिनु पर्छ । बिरुवा सारेको २५ देखि ३० दिनमा र ३० देखि ६० दिनमा २ पटक गोडमेल गरी उकेरा समेत दिनुपर्छ ।

## cgfjZos kftx¿ efFrL x6fpg]

एउटा बिरुवामा ४ देखि ६ वटा मात्र पातहरू राखी पहेंला र बुढो भएको पातहरू लगायत अन्य पातहरू फँदै लगाएर भाँची हटाउनु पर्छ । मुख्य बोटको थुङ्गा (ब्रोकाउली) टिपेपछि सो बोटको मुख्य पातहरू हटाउनु पर्छ भने, एवं रितले मुख्य हाँगाहरू र सहायक हाँगाहरूको पनि पातहरू समयमै हटाएर सो पातहरू हाँस, कुखुरा, खरायो, बाखा, बङगुर, गाई, भैंसी आदि जे जनावरहरू आफ्नो घरमा छ त्यसलाई खुवाउन सकिन्छ । वस्तुहरू नभएमा बिरुवाको वरिपरी पातहरूलाई छापो लगाई दिएमा माटोमा चिस्यान कायम रहनुको साथै सूक्ष्म जीवाणुहरूको प्रतिक्रया बढ्ने भएकोले माटोको भौतिक अवस्थामा सुधार आउँछ ।