

● विशेष टिप्प: अलग-अलग माइक्रोग्रीन्स का मिश्रण अधिक पोषण और स्वाद बढ़ाता है।

पृष्ठ 4: घर पर उगाने की विधि

1. सामग्री की जरूरत:

- बीज (अंकुरण योग्य)
- कटाई टैया प्लास्टिक बॉक्स
- पोषक मिट्टी या कॉकोपिट
- स्टो बोतल पानी के लिए

2. विधि:

- द्रू में मिट्टी डालें और हल्का पानी छिड़कें।
- बीज समान रूप से बिखेरें और हल्का दबाएं।
- ऊपर से हल्का पानी छिड़कें और धूप में रखें।
- रोज पानी छिड़कें, 7-21 दिन में कटाई करें।

3. कटाई और भंडारण:

- नहे पौधों को कैंकी से काटें।
- फ्रिज में 4-5 दिन तक सुरक्षित रहते हैं।

पृष्ठ 5: व्यावसायिक दृष्टि और लाभ

● व्यावसायिक अवसर:

○ रेस्टोरेंट, होटेल, कैफे में उच्च मांग

○ घर पर छोटे घरमाने की खेती से आय

● लाभ:

○ जल्दी तैयार होने वाली फसल

○ कम जाह और कम पानी में उत्पादन

● चुनौतियाँ:

○ उच्च तापानन और नमी से रोग लगना

○ ताजगी बनाए रखना

पृष्ठ 6: निष्कर्ष और भवित्व

- माइक्रोग्रीन्स एक सुपरफूड हैं, जो स्वास्थ्य और पोषण में अद्वितीय योगदान देते हैं।
- घर पर उगाना आसान और व्यावसायिक दृष्टि से लाभकारी है।
- भवित्व में माइक्रोग्रीन्स की मांग बढ़ेगी, विशेषकर शहरी खेती और आर्गेनिक उत्पादों में।

पृष्ठ 1: परिचय

● माइक्रोग्रीन्स क्या हैं?

माइक्रोग्रीन्स छोटे, नहे पौधे होते हैं जो बीज से अंकुरित होकर 7-21 दिनों में कटाई के योग्य होते हैं। ये पौधों की पहली पत्तियाँ (cotyledons) और कभी-कभी पहली असली पत्तियाँ (first true leaves) के साथ तैयार होते हैं।

● इतिहास:

माइक्रोग्रीन्स की खेती 1980 के दशक में कैलिफ़ोर्निया में शुरू हुई। स्वास्थ्य और रेस्टोरेंट इंडस्ट्री में इहें जल्दी लोकप्रियता मिली।

महत्व:

ये पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं और कई रोगों से बचाव में सहायक माने जाते हैं।

पृष्ठ 2: पोषण मूल्य

● विटामिन और खनिज:

○ विटामिन A, C, E, K

○ आयरन, पोटेशियम, कैल्शियम, मैनीशियम

● एंटीऑक्सीडेंट गुण:

माइक्रोग्रीन्स में एंटीऑक्सीडेंट का स्तर सामान्य सब्जियों की तुलना में 4-40 गुना अधिक होता है।

● स्वास्थ्य लाभ:

○ रोग प्रिरोधक क्षमता बढ़ाना

○ हृदय स्वास्थ्य में सुधार

○ वजन नियंत्रण और पाचन में सहायक

टिप: एक छोटे कटोरे में 20-30 ग्राम माइक्रोग्रीन्स रोजाना पर्याप्त पोषण दे सकते हैं।

| माइक्रोग्रीन्स | औसत कटाई समय | प्रमुख पोषण तत्व |
|----------------------|--------------|--------------------------------|
| मूली (Radish) | 8-10 दिन | विटामिन C, पोटेशियम |
| धनिया (Coriander) | 14-16 दिन | विटामिन A, K, एंटीऑक्सीडेंट |
| सूखमट्टी (Sunflower) | 10-12 दिन | प्रोटीन, आयरन, विटामिन E |
| चुक्कर (Beetroot) | 12-15 दिन | प्रोटीन, मैनीशियम, आयरन |
| ब्रोकली (Broccoli) | 10-14 दिन | विटामिन C, K, एंटीऑक्सीडेंट |

एग्रीकल्चर फ़ोरम फॉर टेक्निकल एजुकेशन ऑफ़ फार्मिंग सोसायटी

कोटा, राजस्थान



माइक्रोग्रीन्स: स्वास्थ्य और पौष्टिकता
का खजाना

संकलन

Dr Asha Kushwah
Dr. Smita Agrawal

B.M. College of Agriculture, Khandwa



③

④

⑤