

● **विशेष टिप:** 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 ट्रे या प्लास्टिक बॉक्स
- पोषक मिट्टी या कॉकोपिट
- स्प्रे बोतल पानी के लिए

2. विधि:

- ट्रे 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:

- नन्हें पौधों को कैंची से काटें।
- फ्रिज में 4-5 दिन तक सुरक्षित रहते हैं।

पृष्ठ 5: व्यावसायिक दृष्टि और लाभ

● व्यावसायिक अवसर:

○ रेस्टोरेंट, होटल, कैफे में उच्च मांग
○ घर पर छोटे पैमाने की खेती से आय

● लाभ:

○ जल्दी तैयार होने वाली फसल
○ कम जगह और कम पानी में उत्पादन

● चुनौतियाँ:

○ उच्च तापमान और नमी से रोग लगना
○ ताजगी बनाए रखना

पृष्ठ 6: निष्कर्ष और भविष्य

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

पृष्ठ 1: परिचय

● माइक्रोग्रीन्स क्या हैं?

माइक्रोग्रीन्स छोटे, नन्हे पौधे होते हैं जो बीज से अंकुरित होकर 7-21 दिनों में कटाई के योग्य होते हैं। ये पौधों की पहली पत्तियों (cotyledons) और कभी-कभी पहली असली पत्तियों (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 इन्हें 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, मैग्नीशियम

● एंटीऑक्सीडेंट गुण:

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

● स्वास्थ्य लाभ:

○ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना
○ हृदय स्वास्थ्य में सुधार
○ वजन नियंत्रण और पाचन में सहायक

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

माइक्रोग्रीन्स	औसत कटाई समय	प्रमुख पोषक तत्व
मूली (Radish)	8-10 दिन	विटामिन C, पोटेशियम
धनिया (Coriander)	14-16 दिन	विटामिन A, K, एंटीऑक्सीडेंट
सूरजमुखी (Sunflower)	10-12 दिन	प्रोटीन, आयरन, विटामिन E
बूट (Beetroot)	12-15 दिन	फोलेट, मैग्नीशियम, आयरन
ब्रोकली (Broccoli)	10-14 दिन	विटामिन C, K, एंटीऑक्सीडेंट

एग्रीकल्चर फ़ोरम फॉर टेक्निकल एजुकेशन ऑफ़ फार्मिंग सोसायटी

कोटा, राजस्थान

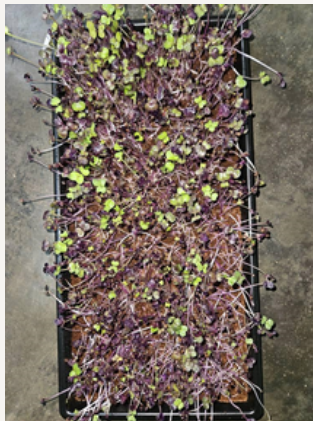


माइक्रोग्रीन्स: स्वास्थ्य और पौष्टिकता का खजाना

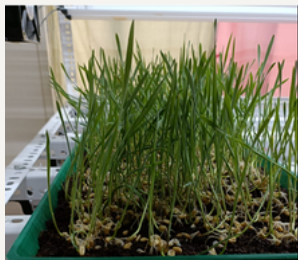
संकलन

Dr Asha Kushwah
Dr. Smita Agrawal

B.M. College of Agriculture, Khandwa



3



4

5