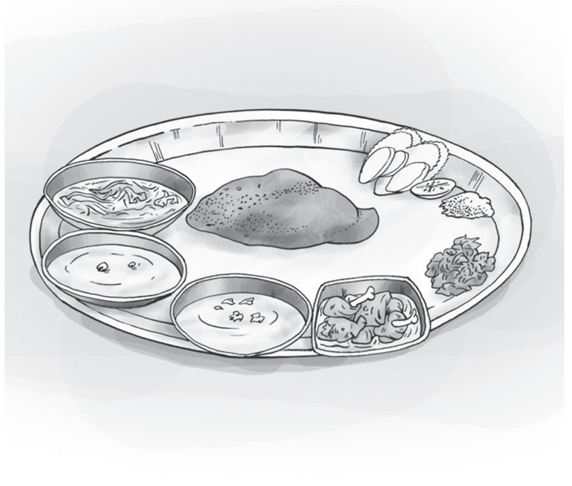
वहुउपयोगी बाली
कोदो



धान, मकै र गहुँ पछिको नेपालमा उत्पादन हुने बालीहरूमध्ये कोदो चौथो महत्त्वपूर्ण अन्नबाली हो । नेपालको मध्यपहाड कोदो उत्पादन हुने प्रमुख क्षेत्र हो । यस क्षेत्रमा कोदोलाई मकैमा घुसुवाबालीको रूपमा तथा एकल बालीको रूपमा पनि लगाइन्छ । कोदोलाई खाद्यतत्त्व र पोषणको आधारमा अन्य अन्न बालीको तुलनामा उच्च स्थानमा राख्न सकिन्छ । कोदोमा चामल र मकैमा भन्दा ३५ गुणा र गहुँमा भन्दा ८.७ गुणा बढी क्याल्सिएम पाइन्छ । यसमा चामलभन्दा २.३ गुणा, गहुँभन्दा १.५ गुणा र मकैभन्दा ३.७ गुणा बढी फलामको मात्रा पाइन्छ । बालबालिका र गर्भवती महिला मात्र होइन, मधुमेह र रक्तचापका बिरामीलाई समेत यसको सेवनबाट उल्लेख्य फाइदा पुग्ने बैज्ञानिक अनुसन्धानबाट पुष्टि भईसकेको छ ।

कोदोमा पाइने खाद्यतत्व तथा पौष्टिक तत्वहरू	
खाद्यतत्त्व	१०० ग्राममा
कार्बोहाइड्रेट	७६.३ ग्राम
प्रोटिन	९.२ ग्राम
चिल्लो पदार्थ	१.४ ग्राम
रेसा	३.६ ग्राम
खनिज तत्व	२.३ ग्राम
क्याल्सियम	३५८०.० मि. ग्राम
फस्फोरस	२५४०.० मि. ग्राम
आइरन	७.४ मि. ग्राम
थायमिन	५१८.० मि. ग्राम
ऊर्जा	३३३.० क्यालोरी

नेपालमा कोदोको पिठोको रोटी, ढिँडो, खोले र पुवा बनाएर खाने गरिन्छ । तर आजकल यी परिकारहरूका साथैं पाउरोटी, केक, अइठी, नमकिन, पफ, दुनोट, बिस्कुट, कुकीज र चाउमिन लगायत कोदोको विभिन्न परिकारहरू बनाएर कोदो प्रति उपभोक्ताहरूको आकर्षण बढाउने प्रयास गरिएको छ ।

नेपालमा समुद्री सतहदेखि ३,००० मिटरसम्मको उचाईका बारी र भिराला पाखाहरूमा बर्षेबालीको रूपमा कोदोको खेती गरिएको पाइन्छ । बढी सुख्खा सहन सक्ने भएकाले कोदोलाई धेरै पानी चाहिँदैन । कोदोखेती गर्न हल्का-बलौटे र पानी नजम्ने पाँगो-दोमट माटो उत्तम मानिन्छ । कोदो खेती गर्दा अन्य बालीमा जस्तै हेर्दा ठूलो, पोटिलो, रोग-कीरा नलागेको, झारको बीउ नमिसिएको, शुद्ध सफा बीउ छनौट गर्नुपर्दछ । कोदोको बीउ राख्ने र रोप्ने समय हावापानी र मौसमको आधारमा स्थान अनुसार फरक हुन्छ । नेपालमा कोदो खेती बेर्ना सारेर गर्ने गरिन्छ । कोदोको बेर्ना ३० देखि ३५ दिनको भएपछि रोप्न उपयुक्त हुन्छ ।

नेपालका धेरै स्थानमा मकै छर्दा प्राङ्गारिक मल हाल्ने र कोदो रोप्दा मल नहाल्ने चलन भए पनि कोदोको उत्पादन बढाउन उचित परिमाणमा मलखाद हाल्नु आवश्यक हुन्छ । कोदोको ब्याड राखिएको २० दिनमा एक पल्ट गोडमेल गर्दा बेर्नाको बिकास राम्ररी हुन्छ । सामान्यतया मकैसँग मिश्रित वा एकल बालीको रूपमा कोदो खेती गर्दा दुई वा तीन पटक झारपात गोडमेल गर्नु आवश्यक हुन्छ । नेपालमा कोदो बालीमा लाग्ने मुख्य कीरामा गवारो र खुम्रे कीरा पर्दछन् । डढुवा, बेर्नाको डढुवा, मरूवा, कालो पोके, थोप्ले आदि कोदोमा लाग्ने मुख्य रोग हुन् । स्थान र जात अनुसार रोपेको चारदेखि पाँच महिनामा कोदो बाली काट्न तयार हुन्छ ।

कोदोको उत्पादनमा बीउको जात, कृषकको अवस्था, वातावरणीय प्रभाव एंव प्रविधि व्यवस्थापन आदि विभिन्न पक्षहरूले प्रभावित पार्दछन् । नेपालमा कोदोको औसत उत्पादन १.१ मेट्रिक टन प्रतिहेक्टर छ । कोदो खेतीको बाली व्यवस्थापनमा विषेश ध्यान पुर्‍याउँदा यस बालीको उत्पादन र उत्पादकत्व दोब्बर बढाउन सकिने देखिन्छ ।

सन्दर्भ सामाग्रीः

कोदो बालीः सुख्खा क्षेत्रको लागि खाद्यान्न संकट समाधानको एक विकल्प, नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्, राष्ट्रिय पहाडी बाली अनुसन्धान कार्यक्रम, काब्रे, दोलखा, २०६९

IDRC CRDI

Foreign Affairs, Trade and Development Canada

IFAD Enabling poor rural people to overcome poverty

Bioversity International

European Commission

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