

Promoting small millet cultivation and consumption in Uttarakhand



04/09/2015 12:53

Project: - *Promoting small millet cultivation and consumption in Uttarakhand*

Work area in Uttarakhand: In a selected area of Almora and Chamoli district of the state.

Supported by : - DHAN FOUNDATION

Implemented by : - INHERE, ALMORA

Duration 1st January 2017 till date

Objective:

Increase cultivation and house hold consumption of small millets in INHERE working areas and other parts of Uttarakhand along with availing high market potentials of such millets to enhance the economy of rural small and marginalized farmers.

Achievement:

- ❖ **Organizing exposure visit: -**
One exposure visit of two key INHERE staff to Salem, Tamilnadu.

- ❖ Establish small millet processing unit: - One unit established at INHERE food processing center Chinoni, Almora.



DEhusking Machine, INHERE Campus Chinoni



DE hulling Machine, INHERE Campus Chinoni

- ❖ Training of Inhere staff: - Organized one training for inhere staff



In-house training



Practical training

❖ **Conducting recipe contest: - Organized two contest**



Bajan Cluster, Distt. Almora



Bachuaban Cluster, Distt. Chamoli



Jhungora Kheer



Manduwa Chapati



Bedu Chapati & Chatni



Mandua Shai

Two recipe contests on small millets and associated food grains was organized at Bachuaban and Bajan zone on dated 17.1.2017 and 28.1.2017 in which total 81 villagers participated and out of which 21 contestants demonstrated their 37 recipes. Two knowledgeable person in each zone were selected as jury from the community itself to taste and decide the best recipes for presenting first, second and third prizes. All rest 18 contestants were also given consolation prizes for motivation. The process of preparing each recipe was documented in detail by the selected document list from INHERE. Before conducting these events mass awareness meeting was conducted in each zone for ensuring maximum participation.

❖ Developing IEC materials for promotion of small millets:

Draft material for preparing four poster on millets and one brochure on Barnyard millet has been developed.

Banyard millet

Finger millet

Foxtail millet

Bajra (Pearl millet)

Jowar (Sorghum)

SAVE THE MILLETS

"A HANDFUL OF MILLETS IN YOUR FOOD IS BETTER THAN NONE"

Benefits of cultivation

- ❖ Very less water for production
- ❖ Maintains the fertility and moisture of the soil
- ❖ Cope up with climate change effects
- "Ragi is much harder than maize and it can endure for a month without any water"*
- ❖ Short growing period under dry, high temperature conditions
- ❖ No pest attack and therefore less or no fertiliser usage
- ❖ Diverse varieties in a single crop

Nutritional benefits

- ❖ Reduces anaemia amongst women
- ❖ Increases heart health – maintains cholesterol level
- ❖ Protection against diabetes
- ❖ Rich fibrous content eliminates digestive problems
- ❖ Reduces the onset of cancer
- ❖ Antioxidants of millets detoxify the body
- ❖ Non-allergic food
- ❖ Helps in the reduction of respiratory problems

"Millets are important not just for nutrition but it represents our cultural diversity"

 **INHERE**
Masi Bazar-263 658,
Distt. Almora,
Uttarakhand (India)
Tel : +91- 5966-217005,,246342
E-Mail: inhere.masi@rediffmail.com

 **DHAN FOUNDATION**
Kennet Cross Road
Near Seventh Day School
1A, Vaidyanathapuram East
Madurai 625 016, Tamil Nadu, INDIA
Tel : +91-452-2610794, 2610805
Email: dhanfoundation@dhan.org

मडुवे को भूल रहे हैं हम



पुस्तैनी पौष्टिक आहार है मडुवा
जिसने हमें जिलाया हे,
सुखे में भी पैदा होकर
आडे वक्त काम आया है॥

हर घर की रोटी है मडुवा
पाचन शक्ति बढ़ाने को
जो कर देता है पेट सफा
तो हो जाते सब रोग दफा
क्या रक्त चाप क्या एसीडिटी
क्या कब्ज और क्या मधुमेह
पुरूखों से पूछो क्या उनको
इन रोगों ने कभी सताया है॥

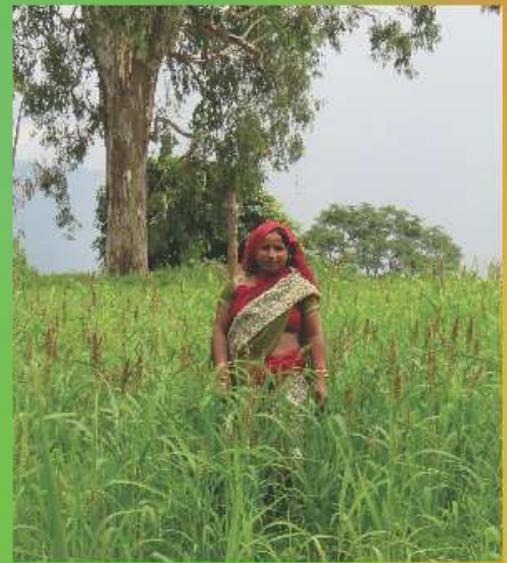
माँ जब जन्म देती बच्चे को
लेजी निकालता यह मडुवा
माँ को दूध ना हो अगर
मडुवे का रस पिलाया है ॥
जापान ने माँगा है मडुवा
बेबी आहार बनाने को
धन्य है हम कुदरत ने हमको
यह उपहार दिलाया है॥

बड़ा दुर्भाग्य है हमारा
कैसा समय यह आया है॥
मडुवे को भूल रहे हैं हम
गेहँ राशन का अपनाया है॥

बचाओ ! बचाओ ! बचाओ !

**पहाड़ की समृद्ध
परंपरागत खाद्य संस्कृति,
उत्तम स्वास्थ्य व
खाद्य सुरक्षा**





महिला खाद्य एवं पोषण सुरक्षा



महिलाएं सामाजिक व जैविक कारणों से अपने संपूर्ण जीवन-चक्र में कुपोषण से अत्यधिक ग्रसित रहती हैं।/ इस कुपोषित अवस्था में भी महिलाएं घंटो घर और बाहर के कार्यों के बोझ से दबी रहती हैं / युवा लड़कियां व गर्भवती महिलाएं कुपोषण के और अधिक शिकार हो रहे हैं जिससे उनमें शक्ति, लौहत्व व आयोडीन की अत्यधिक कमी हो जाती है / इस कुपोषण को दूर करने के लिए आज महिला केन्द्रित पोषण एवं स्वास्थ्य पुनरुद्धार योजनाओं की सख्त जरूरत है जिससे कुपोषण जड़ से समाप्त किया जा सके /



कृषि जैव-विविधता एवं खाद्य सुरक्षा



- ⇒ उत्तराखण्ड का पर्वतीय क्षेत्र कृषि जैव-विविधता के लिए प्रतीक रहा है
- ⇒ घाटी से लेकर उच्च हिमालयी क्षेत्रों (800 फीट) तक जलवायु में स्थानीय भिन्नता के कारण अलग-अलग अनेक फसलें उगाई जाती हैं
- ⇒ इस विविधतापरक परम्परागत खेती ने ही यहाँ के निवासियों को हमेशा खाद्य व पोषण सुरक्षा दी है. कृषि विविधता व फसल चक्र ही यहाँ के लोगों की स्वावलंबी व आत्मनिर्भर जीवनशैली का आधार रहा है.

⇒ दुर्भाग्यवश आज हमारी परंपरागत समृद्ध व टिकाऊ कृषि प्रणाली का निरंतर हास होते जा रहा है जिसके दुस्परिणाम निम्नवत स्पष्ट हैं:-

- परंपरागत पोष्टिक अनाजों के स्थान पर रसायनयुक्त अनाजों के प्रयोग से अनेकानेक असाध्य रोगों का पैदा होना
- इन रोगों से निजात पाने के लिए अत्यधिक धन का व्यय होने से आर्थिक स्थिति का कमजोर होना
- जन्म से ही बच्चे का स्वास्थ्य कमजोर होना क्योंकि एक कमजोर मां स्वस्थ बच्चे को जन्म नहीं दे सकती
- गाँव में रहने वाले परिवारों की संख्या में तीव्र हास व गावों का खाली हो जाना एक अशुभ संकेत
- जैव-विविधता में कमी के कारण जल जंगल जमीन व संपूर्ण पारिस्थितिकीय तंत्र (जीव एवं प्राकृतिक संसाधनों के बीच संबंध) में कई समस्याएं उत्पन्न होने लगी हैं जिससे मानव व सभी प्रकार के जीव आत्माएं प्रभावित हो रही हैं.

- ❖ Exposure visit cum trial run to potential buyers : - One exposure visit cum trial run to potential buyers was organized
- ❖ ToT for small millet recipe demonstration : - One ToT organized

