

जेठी सावां /चेना (श्री अन्न) की खेती उससे बनने वाले पौष्टिक व्यंजन व स्वास्थ्य लाभ

डा. सत्येन्द्र कुमार, डा. शिव पूजन यादव, डा.विजय चन्द्रा, डा. डी. पी. सिंह

परिचय:-

जेठी सावां /चेना (श्री अन्न) की खेती उत्तर प्रदेश में जायद में आलू सरसों राई व गन्ना फसल कटने के बाद की जाती है। चूंकि यह अल्पअवधि की फसल है जो कि 65 से 70 दिन में तैयार हो जाती है। इस का वैज्ञानिक नाम Porso उपससमज ;द्वंद्वपवनउ उपससपंबमनउद्ध है। यह भारत की एक प्राचीन फसल होने की वजह से मोटे अनाजों में प्रमुख स्थान पर है। सामान्यतः यह सूखा प्रतिरोधी फसल है। इस के लिए हल्की नम व उष्ण जलवायु सर्वोत्तम है। इसमें पानी की आवश्यकता अन्य फसलों से कम है।

**भूमि का चुनाव एवं खेत की तैयारी :**

अच्छे उत्पादन के लिए जल निकास युक्त दोमट एवं बलुई दोमट भूमि अच्छी मानी जाती है। खेत की 2-3 बार अच्छी तरह जुताई करके बुवाई करना चाहिए।

**बुवाई का समय :**

मार्च के तीसरे सप्ताह से अप्रैल के पहले सप्ताह तक बुवाई करना चाहिए। इस की बुवाई छिटकवां विधि से या पंक्ति से पंक्ति की दूरी 25 सेमी व कूडों में 3-4 सेमी की गहराई पर की जाती है।

**बीज दर :**

➤ 8-10 कि.ग्रा. प्रति हैक्टर (छिटकवा विधि)

➤ 7-8 कि.ग्रा. प्रति हैक्टर (लाईन में विधि)

**प्रमुख प्रजातियाँ :**

TNAU-145, TNAU-164, TNAU-151, PRC-1, ATL-1, BR-7, T-46, I-Mh. यू.-1, आई.पी.- 149, आई.पी.एम.-100

**खाद एवं उर्वरक :**

5-10 टन सड़ी गोबर की खाद (खेत की तैयारी के समय), 20 कि.ग्रा. फॉस्फोरस, 40 कि.ग्रा. नत्रजन तथा 20 कि.ग्रा. पोटैश प्रति हे० (बुवाई के समय प्रयोग करें) जैविक खाद मिट्टी में आवश्यक पोषक तत्वों को प्रदान करने के साथ जल धारण की क्षमता को भी बढ़ाता है। इसलिए इसका उपयोग हमेशा लाभकारी होता है।

**कटाई का समय :**

मई-जून (65-75 दिन) के बाद कटाई की जाती है।

**उपज :**

10-15 क्विंटल प्रति हे०

**सावां से बनने वाले पौष्टिक व्यंजन व स्वास्थ्य लाभ**

प्राचीन समय में सावां को चावल के रूप में खाया जाता था। आज के आधुनिक दौर में सावां के अनगिनत उत्पाद कृषक महिलाएं स्वयं घरेलू स्तर पर आसानी से बना सकती हैं। सावां के बहुत से स्वादिष्ट पौष्टिक व्यंजन जैसे सावां खीर, सावां रबडी,

डा. सत्येन्द्र कुमार, डा. शिव पूजन यादव, डा. विजय चन्द्रा, डा. डी. पी. सिंह  
कृषि विज्ञान केन्द्र, बसुली, महाराजगंज  
आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय कुमारगंज, अयोध्या

सावां गुलाब जामुन, सावां कटलेट, सावां केक, सावां नमकीन समोसा, सावां खिचडी, सावां पुलाव, सावां कलाकंद इत्यादि बना सकती है। जहां ये रुचिकर स्वाद में लाजवाव है वहीं स्वास्थ्य के लिए लाभकारी भी क्योंकि यह आयरन, फास्फोरस, मैगनीज एवं जिंक, विटामिन बी6 तथा रेशे की अच्छी मात्रा से युक्त है।

### सावां की खीर

सामग्री	मात्रा
सावां	200 ग्राम
चीनी	150 ग्राम
दूध	300 मि.ली. ग्राम
सूखे मेवे	80ग्राम (बादाम, काजू, किसमिश, गरी) आवश्यकतानुसार
इलायची	2से 3 (पीस कर)
केसर	4से 5 धागे
देशी घी	40 ग्राम

### विधि—

1. सावां को अच्छी तरह धोकर 2-3 घण्टक के लिए साफ पानी में भिगो दें।
2. अब सावां धीमी आंच पर दूध डाल कर पकाएं। जब सावां कुछ गाढा होने लगे तब इसमें चीनी डालें व कलछुल से मिलाकर पकाएं।
3. एक पेन में घी गर्म कर के सभी सुखे मेवे हल्का (बादाम, काजू) सुनहरा होने तक भून लें। गरी कदुकस कर लें। सभी मेवों को दूध में मिलाएं। केसर व पीसी इलायची भी डालें। कलछुल लगाकर चलाती रहें।

4. जब मिश्रण गाढा हो जाए तो खीर को सूखे मेवे से सजाकर परोसे। स्वादिष्ट खीर तैयार है।

### पोषक तत्व की मात्रा (प्रत्येक 100 ग्राम में)

पोषक तत्व	मात्रा ग्राम
प्रोटीन	11.6 ग्राम
काबोहाइड्रेट	74.3 ग्राम
वसा	5.8 ग्राम
रेशा	14.7 ग्राम
लौह	4.7 ग्राम
कैल्शियम	14 मि.ग्राम
फास्फोरस	121 मि.ग्राम

श्री अन्न मिलेट्स के मूल्य संवर्धन से रोजगार अवसरों का सृजन किया जा रहा है। कृषक महिलाएं/कृषक जेठी सावां की खेती उन के मूल्य संवर्धित उत्पाद से अधिक आय का सृजन कर आर्थिक रूप से सशक्त बन सकते हैं। आज मिलेट्स (सूपर फूड) की बाजार मांग बहुत है। कृषक महिलाएं इसे गृह उद्योग के रूप में अपना कर स्वालम्बी बना सकती है। साथ ही परिवार समाज व वातावरण को स्वस्थ व निरोगी बना सकती है।