नेपालमा पाइने फलफूल तथा नट्स (कडा बियाँ भएको फल) हरु

व्यावहारिक तरिकाबाट स्थानीय खाद्य वनस्पतिहरु उमार्ने र राम्रो गर्देजाने

Rotary
FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

A project of the Rotary Club of Devonport North and District 9830

REGISTERED CHARITY
acnc.gov.au/charityregister

नेपालमा पाइने फलफूल तथा नट्स (कडा बियाँ भएको फल) हरु

Rotary
FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

फूड प्लान्ट सोल्युसन्सले स्थानीय खाद्य वनस्पतिहरुको पोषण महत्व बुझ्न र स्थानीय वातावरण अनुकूलित अत्यधिक पौष्टिक बिरुवाहरु सम्बन्धमा जनचेतना वृद्धिको लागि सक्षम बनाउन शैक्षिक सामाग्रीहरु उत्पादन गर्दछ। यी मध्ये केही बिरुवाहरु कम प्रयोग गरिएका प्रजातिहरु छन् तर, आयातित खाद्य पदार्थ र बिरुवाहरु भन्दा धेरै उच्च छन्। हरेक दिनको हरेक मिनेटमा पाँच वर्ष मुनिका पाँच बालबालिका कुपोषणका कारण मर्ने गरेकोले, फूड प्लान्ट सोल्युसन्सले यी सामाग्रीहरु उत्पादन गरेको छ।

हामी तपाईको प्रोत्साहन र समर्थनको स्वागत गर्दछौं।

फूड प्लान्ट सोल्युसन्स: डेभनपोर्ट नर्थन्ड रोटरी डिस्ट्रिक्ट ९८३० को रोटरी क्लबको एक परियोजना हो।

यो पुस्तिका टास्मानियाका कृषि वैज्ञानिक ब्रुस फ्रेन्चद्वारा तयार पारिएको फूड प्लान्ट्स ईन्टरनेशनल ९ँएक्ष० डाटाबेसमा भएको जानकारीमा आधारित छ।

Version 1, Feb 2025 (Nepali)

नेपाल - उत्कृष्ट फलफूलहरुको देश

बेल

अञ्जिर

ब्रायर रोज

फलफूल स्वादिलो हुन्छ र यसले हामीलाई स्वस्थ राख्दछ

सबैले हरेक दिन कुनै न कुनै फल खानुपर्छ ।

फलफूलले, सबै व्यक्ति स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहन आवश्यक पर्ने खनिज, भिटामिन र अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वहरु प्रदान गर्दछ ।

अनुभवी बगैंचे एवँ कृषकहरुले विभिन्न किसिमका फलफूलका बिरुवाहरु रो प्छन् ।

बरको रुख

खुर्पानी

भैंसी कांडा

रसबरी

नेपालको हावापानी धेरै किसिमका फलफूलको लागि उपयुक्त छ

बयर

सबैले उपभोग गर्ने फल ।

कुनै चाँडो बढ्दछ ।

भविष्यको लागि केही लगाउन आवश्यक छ ।

धेरैजसो मौसमी हुन्छन् ।

ब्रायर रोज

अर्चल

ट्याम्टर

जीवनको आनन्द लिनको लागि फलफूलको मज्जा लिनुहोस्

- फलफूलले जीवनमा सुवास थप्छ ।
- फलफूलमा प्रायः प्रशस्त भिटामिन हुन्छ ।
- फलफूलबाट, खाजा, मिठो र छिटो तयार गर्न सकिन्छ ।
- फलफूल रमाइलो हुन्छ ।

बेल

बयर

अञ्जिर

खुर्पानी

हामी फलफूलको अद्भूत विविधताको रोमाञ्चक स्वाद र बनावटको आनन्द लिनका लागि हौं ।

फलफूलमा भिटामिन “ए”

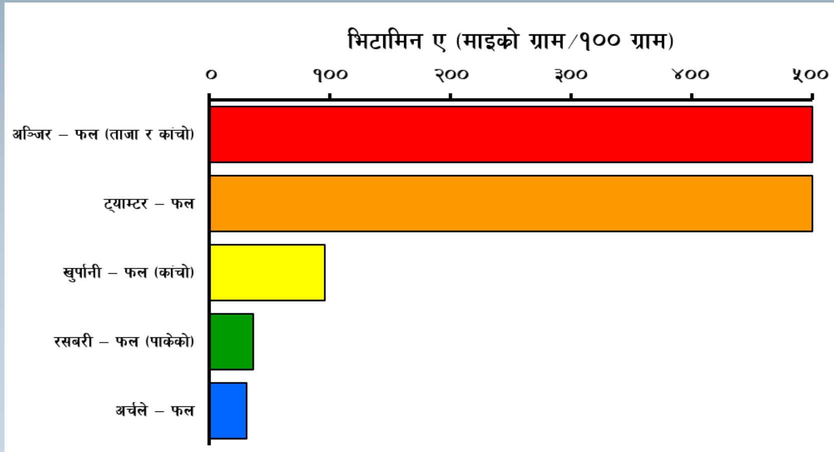
भिटामिन “ए” आँखाको ज्योति र रोगसँग लड्नको लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ, विशेष गरी, शिशुहरु, केटाकेटीहरु र गर्भवती महिलाहरुमा ।

भिटामिन “ए” को कमी भएका मानिसहरुलाई राती हेर्ने समस्या हुन्छ ।

बिरुवाहरुमा, यो रसायन, हाम्रो शरीरमा भिटामिन “ए” मा रुपान्तरण हुने रुपमा हुन्छ ।

अञ्जिर

ट्याम्टर

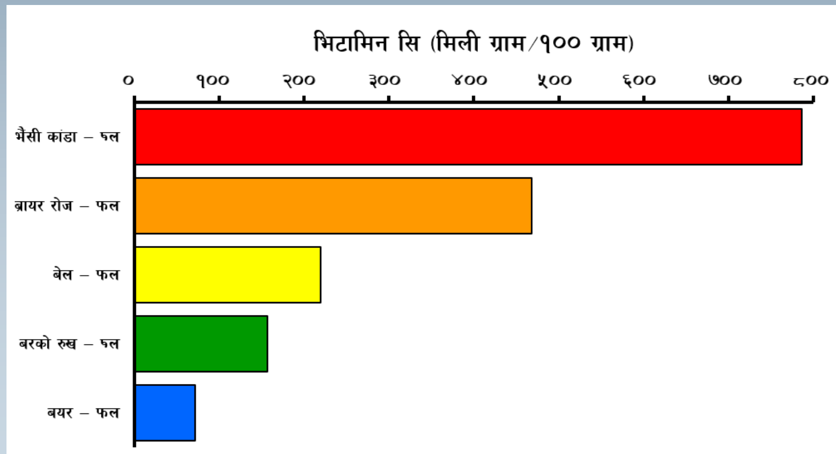


फलफूलमा भिटामिन "सी"

ब्रायर रोज

भिटामिन "सी" हामीलाई रोगबाट बच्न मद्दत गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ।

भैंसी कांडा



रसबरी (Cape gooseberry)

पाकेको फल ताजा वा पकाएर खाईन्छ।

जामको लागि प्रयोग गरिन्छ।

यसलाई सुकाउन, परिरक्षित गर्न, पकाउन, गुदी निकाल्न वा पाई, केक, जेली र ससहरुमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

Physalis peruviana

ट्याम्टर (Tamarillo)

Cyphomandra betacea

यसलाई काँचै वा पकाएर खान सकिन्छ। यसका बीयाँहरु खान सकिन्छ वा छानेर छुट्ट्याउन सकिन्छ।

कहिलेकाहीँ फललाई पेय पदार्थ बनाउन उमालिन्छ।

यसको फललाई बफाउन, सेकाउन (ग्रिलमा हालेर पकाउन), बेक गर्न (चुलोको सुक्खा तापमा पकाउन), अचार बनाउन वा जाम, जेली, चटनी, मुरब्बा, पाई, सस बनाउन र फलफूल संरक्षित गर्न पनि प्रयोग गरिन्छ।

खुर्पानी (Apricot)

पाकेको फल खाईन्छ।

यसको गुदी खान सकिन्छ।

यसको फल रसको लागि पनि प्रयोग
गरिन्छ र सुकाएर वा अचार बनाएर खान गरिन्छ।

यसलाई जाम, पेष्ट्रि, पाई र केकहरु बनाउन पनि
प्रयोग गरिन्छ।

Prunus armeniaca

बेल फल (Bael fruit)

पाकेको फल काँच्चै खाईन्छ ।

यसको पेय पदार्थ बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ ।

यसको फल प्राय: चाना बनाई सुकाईन्छ ।

पाकेको फलबाट मुरब्बा बनाउन सकिन्छ ।

यसलाई अचार, जाम र जेली बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

Agele marmelos

भैँसीकाँडा (Trind)

पाकेको फल खाईन्छ ।

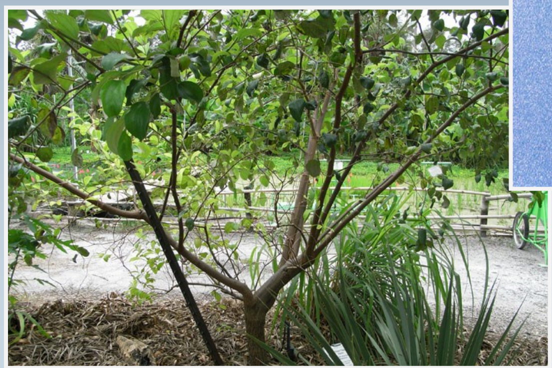
Rosa macrophylla

बयर (Indian jujube)

पाकेको फल ताजा, सुकेको, जेली वा क्यान्डी बनाई खाईन्छ ।

काँचो फलको अचार बनाईन्छ ।

पाकेको फललाई चाना वा धूलो पीठो बनाई, घाममा सुकाएर भण्डारण गरिन्छ ।



Ziziphus mauritiana

नेपाल - नट्स र बीउहरु

ओखर

तिल

कागजी बदाम

नट्स – पौष्टिक, भण्डारणयोग्य, स्वादिष्ट र प्रोटिन, भिटामिन र खनिजहरु प्रशस्त हुन

- आहारमा मौसमी भिन्नता हुन्छ ।
- ङुप्राय भण्डारणयोग्य खाद्य पदार्थ हुन्छ ।
- ङुप्राय बच्चाहरुले मन पराउने हुन्छ ।
- ङुकिनेको खाजा खाने कुराभन्दा सस्तो र राम्रो हुन्छ ।

कागजी बदाम

ओखर

ओखर (Walnut)

यसको गुदी काँच्चै वा पकाएर खाईन्छ ।

यसलाई केक, आइसक्रिम, सस, सूप आदिमा प्रयोग गरिन्छ ।

काँचो हरियो फललाई सिरका (भिनेगर) मा हालेर खान सकिन्छ ।

यसको जाम र परिरक्षक पनि बनाउन सकिन्छ ।

Juglans regia

कागजी बदाम (Almond)

मिठो किसिमको गुदी खाईन्छ ।

यसलाई ताजा वा सुक्खा, धूलो पारेर, टुक्रा टुक्रा पारी, पिँधेर धूलो पारेर र खाना पकाउने सामाग्रीको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

Prunus dulcis

कुसुम (Safflower)

बोक्रा छोडाएर बीउ भुट्ने गरिन्छ ।

यसलाई खाजाको रुपमा खाईन्छ ।

यसलाई चटनीमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

यसको तेल खाना पकाउन र सलादमा प्रयोग गरिन्छ ।

Carthamus tinctorius

तिल (Sesame)

बीउ पिँधेर धूलो पारी खाईन्छ ।

यसको बीउको सूप बनाई वा भुटेर वा उमालेर खाईन्छ । यसलाई ताहिनी (तिलको दानाबाट बनाईएको लेदो र औषधीको रुपमा प्रयोग गरिने) र ह्युमस (पिँधेको खेसरी र तिलको तेल मिसाएर तयार पारी कागती र लसुनको सुगन्ध चढाइएको रोटी माथि लगाएर खाईने चटनी) को रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।

बीउ मिठाईको रुपमा खाईन्छ ।

भुटेको बीउ अचारमा प्रयोग गरिन्छ ।

Sesamum indicum

आभार ज्ञापन

FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

रोटरी क्लब अफ लिन्डिसफर्नको उदार सहयोगबाट यो प्रकाशन सम्भव भएको हो ।

यस परियोजनालाई सहयोग गर्न आफ्नो दूरदर्शिता (बिचार) आदानप्रदान गरेर निस्वार्थ रुपमा आफ्नो समय दिएका विभिन्न स्वयसेवकहरुको प्रतिबद्धता र समर्थन बिना यो सम्भव नै थिएन ।

समीक्षा, खाका र ढाँचाः टम गोनिनन, जोन म्याकफी

अनुबादः गणेश कुमार केसी र ध्रुब नारायण मानन्धर ।

थप विवरणको लागि हामीलाई सम्पर्क गर्न सकिन्छ: info@foodplantsolutions.org, www.foodplantsolutions.org

फूड प्लान्ट सोल्युसन्स रोटरी इन्टरनेशनलको नीतिअनुसार सञ्चालन हुन्छ तर यो रोटरी इन्टरनेशनलको कुनै निकाय वा त्यसबाट नियन्त्रित होईन ।

छविदर्शित कृतज्ञताज्ञापन (Image acknowledgements)

यस प्रकाशनमा प्रयोग गरिएका अधिकाँश छबिहरु फूड प्लान्ट इन्टरनेशनल डाटाबेसबाट लिईएका हुन्। ईन्टरनेटबाट प्राप्त निम्न बिरुवाहरुको छविको लागि आभार ज्ञापन गरिएको छ।

वैज्ञानिक नाम	सामान्य नाम	लिङ्क
Aegle marmelos	बेल फल (Bael fruit)	http://phytoimages.siu.edu/CUBIC_IMAGES/phytoimages/paraman1/9_16_06_3/WBW4/WW11Image021.jpg
		https://efloraofindia.com/wp-content/uploads/2020/10/IMG_7267.jpg
Carthamus tinctorius	कुसुम (Safflower)	https://www.feedipedia.org/sites/default/files/images/safflower_leaves.JPG
		https://newfs.s3.amazonaws.com/taxon-images-1000s1000/Asteraceae/carthamus-tinctorius-le-hschwartz.jpg
		https://feedipedia.org/sites/default/files/images/safflower_seeds.jpg
Cyphomandra betacea	ट्याम्टर (Tamarillo)	https://www.quintadosouriques.com/wp-content/uploads/2023/01/cyphomandra-betacea-18280.jpg
Ficus carica	अञ्जिर (Fig)	https://newfs.s3.amazonaws.com/taxon-images-1000s1000/Moraceae/ficus-carica-fr-dkarp-a.jpg
Prunus armeniaca	खुर्पानी (Apricot)	https://image.freepik.com/free-photo/tasty-apricot-tree_78361-522.jpg
		https://uhdwallpapers.org/uploads/converted/18/04/03/apricots-3840x2160_59954-mm-90.jpg
Rosa macrophylla	भैंसीकाँडा (Trind)	https://www.treesandshrubsonline.org/site/assets/files/7587/rosa-macrophylla.jpg
		https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/42/ÖBG_2010-09-23_Rosa_macrophylla_2.jpg/179px-ÖBG_2010-09-23_Rosa_macrophylla_2.jpg
		https://phobjikhaflowers.biobhutanatlas.org/wp-content/uploads/2021/07/Rosa-macrophylla_20062013243.jpg
Sesamum indicum	तिल (Sesame)	https://2.bp.blogspot.com/-OsXIxRAxMF4/VmpS9cmH1wI/AAAAAAAAAtQ/lHKs4cBEwok/s1600/Sesame%2B%2528Sesamum%2BIndicum%2529%2Bwijen.jpg
		https://indiabiodiversity.org/files-api/api/get/crop/observations/df2b35af-a064-4ab1-b9e2-3d2d187b33b2/377.jpg?w=600&h=330&fit=center&preserve=true

टिप्पणीहरु

Rotary | FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

www.foodplantsolutions.org