नेपालको पाइने हरियो पाते सागसब्जी र तरकारीहरु

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

नेपालको पाइने हरियो पाते सागसब्जी र तरकारीहरु

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 गर्दछ।

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 ९एक्ष० डाटाबेसमा भएको जानकारीमा आधारित छ।

Version 1, Feb 2025 (Nepali)

नेपाल - उत्कृष्ट हरियो पाते तरकारी पाइने एउटा देश

घिरौला

जुट

हरियो लट्टे

हुरहुरे

हरियो पाते सागहरु - देशको स्वस्थकर खाना

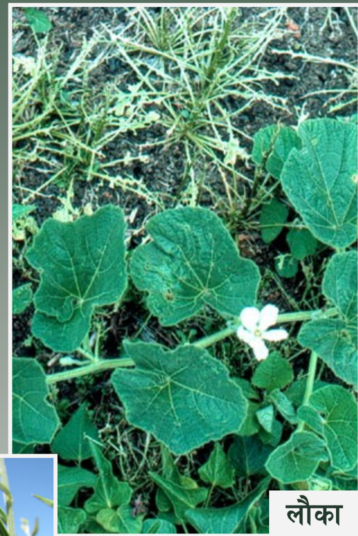
नेपालमा पाइने हरियो पाते सागहरु

गाढा हरिया सागसब्जीहरु दैनिक रुपमा खानुपर्छ। तिनीहरु वफाएर, पूरा पकाएर वा भुटेको वा उमालेको हुनुपर्छ।

खानयोग्य पातहरु

कर्कलो

सकरकन्द



लौका

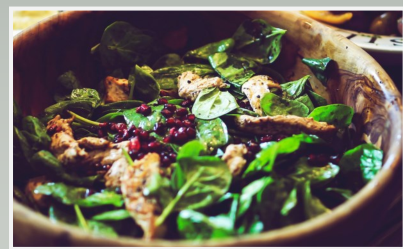
बलु

सनई

हरियोपरियो पाते सागहरुको प्रयोगः विभिन्न किसिमका सागसब्जीहरु संकलन गरेर पकाउनुहोस् ।

खान हुने धेरै किसिमका सागहरु घर वरपर र सडकको छेउछाउमा उम्रेका हुन्छन् ।

हरियो सागसब्जीहरु पकाएर खानुपर्छ ।



स्वस्थ मानिसले हरियो सागसब्जीहरु खान्छन् ।

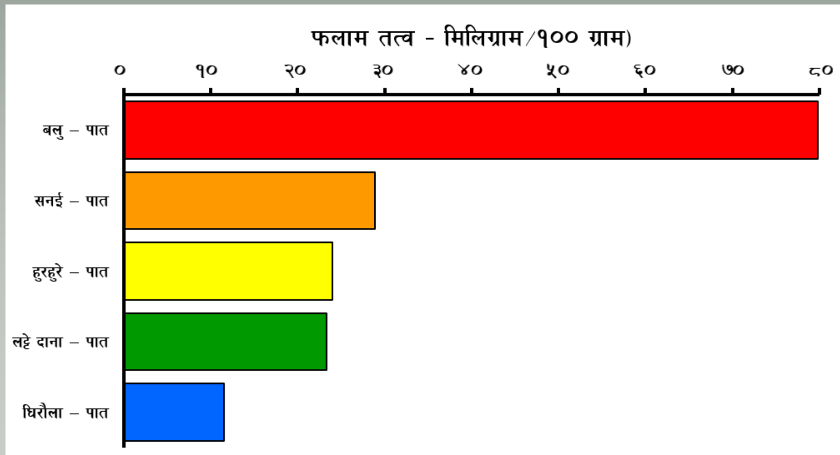
- धेरै बिरुवाहरुका पातहरु खानयोग्य हुन्छन् ।
- खानयोग्य सागसब्जीहरु पोषणयुक्त हुन्छन् ।
- सामान्यतया, व्याक्टेरिया मार्न सबै पातहरु पकाउनुपर्छ ।
- स्वस्थ रहन सबैले हरेक दिन पर्याप्त मात्रामा हरियो सागसब्जी र तरकारी खानुपर्छ ।
- नियमित आपूर्तिको लागि, केही हरियोपरियो पाते सागहरु, बारीको छेकबार, धापिलो जग्गा र घर वरिपरि लगाउन सकिन्छ ।

हरियो पाते सागसब्जी र तरकारीहरुमा फलामको मात्रा

रगतलाई रातो बनाउनमा फलाम महत्वपूर्ण हुन्छ।

फलामले हाम्रो फोक्सोमा अक्सिजन पुऱ्याउन मद्दत गर्नुकासाथै हामीलाई काम गर्न उर्जा प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ।

फलामको कमीलाई "एनिमिक" भनिन्छ। भिटामिन "सी" को उपस्थितिमा फलाम धेरै उपलब्ध हुन्छ।



लट्टे दाना (Grain amaranth)

Amaranthus caudatus

यसका पात र कलिला बोटहरु पकाएर खाइन्छ। र,
बीउको पीठो बनाईन्छ।

घिरौंला (Smooth loofah)

Luffa cylindrica

यसका कलिला पातहरु सलाद वा तरकारीको रुपमा प्रयोग गरिन्छ। तर, हामी कहाँ साधारणतया पात खाइदैन।

बीउ अंकुरित गराई खाइन्छ।

हरियो लट्टे साग (Green amaranth)

Amaranthus viridis

पात र मुनाहरु पकाएर खाइन्छ।
बीउ काँचै पनि खान सकिन्छ।

सकरकन्द (Sweet potato)

Ipomoea batatas

सकरकन्द, माटो ढाक्ने वा लहरा जाने हुन्छ।

पातहरु काँचै वा पकाएर खान सकिन्छ। तर, हामी कहाँ चलनचल्तीमा कमै छ।

हुरहुरे (Sticky cleome)

Cleome viscosa

पातहरु पकाएर खान सकिन्छ ।

कलिला फलहरु क्याण्डी (चिनी वा चास्नीमा पकाइएको) बनाई खाइन्छ ।

भुटेको बीउ करी वा अचारमा प्रयोग गरिन्छ ।

बीउबाट निकालिएको तेल खाना पकाउन प्रयोग गरिन्छ ।

लसुन पाते (Hedge garlic)

Alliaria petiolata

कलिला पातहरु काँचै वा पकाएर खाइन्छ ।

यसलाई स-साना मिहिन टुक्रा पारी सलादको रुपमा प्रयोग गरि न्छ ।

यसका फूल र कलिला बीउलाई स्वादको लागि काँचै पनि खाइन्छ ।

कर्कलो (Taro)

यो सुरुचि जगाउने एक राम्रो गुणस्तरीय खाद्य पदार्थ हो ।

Colocasia esculenta

ब्नपात (Indian sorrel)

कलिला पातहरु तरकारीको रुपमा पकाइन्छ ।

Rumex dentatus

नेपालका खाद्य तरकारीहरु

फर्सी

गाजर

विविधता र पोषणको लागि तरकारीहरु

पानी परेको बेला वा टाढाको तरकारीबारीमा जान नसक्ने बेला सजिलै उपलब्ध हुने गरी केही तरकारीहरु र खानहुने हरियो पाते तरकारीहरु घर नजिकैको बगैंचामा लगाउनुपर्छ ।

लौका

बेथ

जुट

केही तरकारीहरु निश्चित मौसममा मात्र उपलब्ध हुने भएकोले वर्षै भरि उपलब्ध हुन सक्ने किसिमले विभिन्न किसिमका तरकारीहरु लगाउनुपर्छ ।

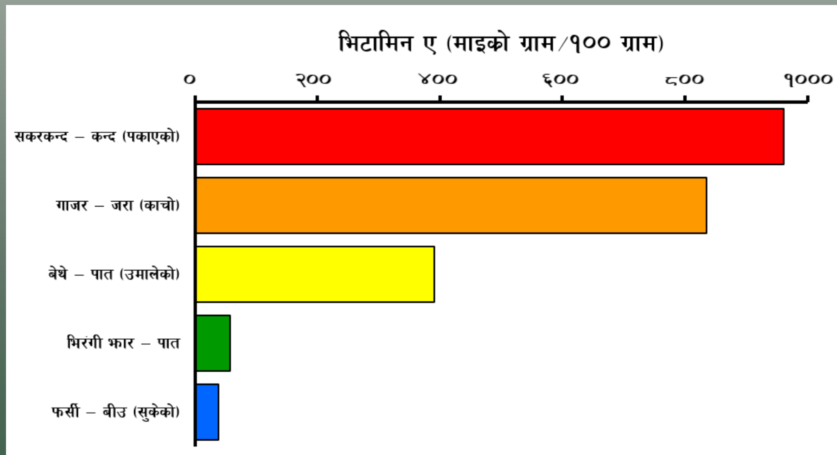
तरकारीबाट भिटामिन "ए"

भिटामिन "ए", विशेष गरी, शिशु, केटाकेटीहरु र गर्भवती महिलाहरुमा, आँखाको ज्योति र रोगसँग लड्ने क्षमता वृद्धिकोलागि महत्वपूर्ण हुन्छ ।

भिटामिन "ए" कमी भएका मानिसहरुलाई राती हेर्न समस्या हुन्छ ।

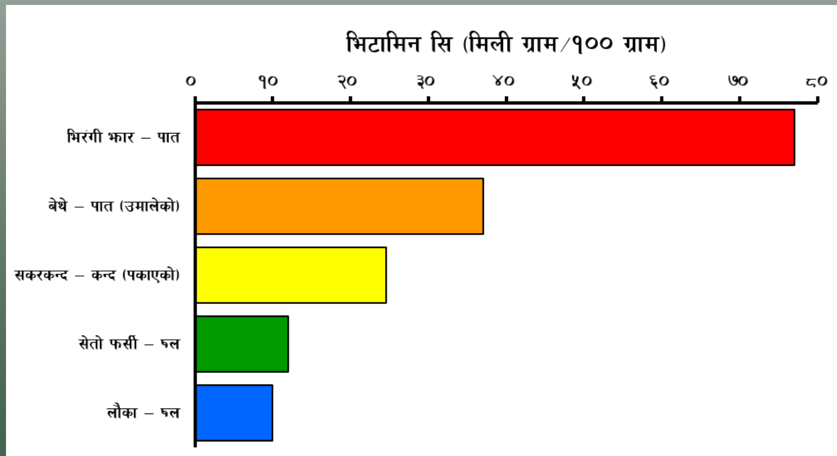
बिरुवाहरुमा हुने यो रसायन हाम्रो शरीरमा भिटामिन "ए" मा रुपान्तरण गर्न सक्ने रुपमा हुन्छ ।

सकरकन्द



तरकारीबाट भिटामिन "सी"

भिटामिन "सी" हामीलाई रोगबाट बच्न मद्दत गर्छ।



तरकारीहरु - पौष्टिक र स्वादिष्ट हुन्छ

ओल

गुरांस दाल

लौका

फर्सी

बल (Goat's horns)

पातहरु खान योग्य हुन्छ। तिनीहरु लाई क्षारीय घोलमा पकाएर झोल रुपमा करीका साथ खाईन्छ।

Sida cordifolia

ओल (Elephant foot yam)

यसको कन्द (corm) पकाएर खाइन्छ ।

यसका नउघ्रिएका कलिला पातहरु पकाएपछि खानयोग्य हुन्छ ।

कलिला भेट्नो वा पातका डाँठहरु पकाएर खाइन्छ । तिनीहरु अक्सर माछासित खाइनुका साथै सूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

काटिएका डाँठहरु लगभग एक हप्तासम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ ।

Amorphophallus paeoniifolius

चना (Chick pea)

पाकेको बीउ दाना खाइन्छ। यसलाई भुट्न, उमाल्न वा तार्न सकिन्छ।

कलिला पातहरु, अंकुरहरु र कोसाहरु कहिलेकाँही खाइन्छ।

अंकुरित बीउहरु पनि खाइन्छ।

Cicer arietinum

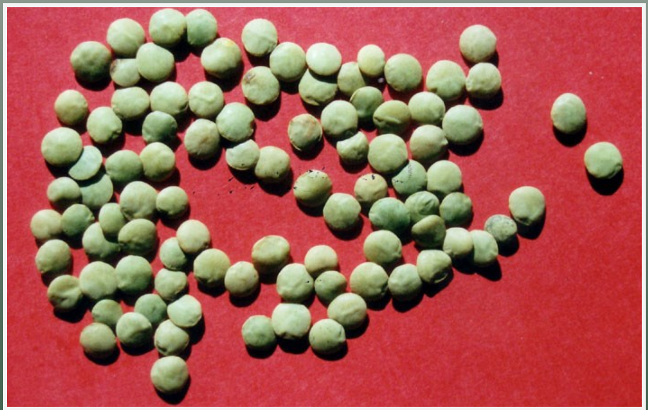
मुसुरो (Lentil)

बीउहरु पकाएर, अंकुरित गराएर वा काँचै खाइन्छ। कलिला कोसाहरु पकाएर खान सकिन्छ।

दलिएका बीउहरु अन्नसित खान सकिन्छ।

बीउहरु प्रायः दालको रुपमा प्रयोग गरिन्छ।

यसको पीठोलाई अन्नको पीठोसित मिसाई रोटी बनाउन सकिन्छ।



Lens culinaris

गाजर (Carrot)

जरा र पातहरु खानयोग्य हुन्छन् ।

कलिला पातहरु सूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

जरा काँचै वा पकाएर खान सकिन्छ । यसलाई वाफमा पकाएर, तारेर, अचार र जाम बनाई वा वफाएर प्रयोग सकिन्छ ।

यसको बीउबाट निकालिएको तेल स्वादको लागि प्रयो ग गरिन्छ ।

यसको रस काँचै वा किण्वित गरी प्रयोग गरिन्छ ।

Daucus carota subsp. *sativus*

जुट (Jute)

पहिलो पात ६ हप्तापछि काट्न सकिन्छ ।

Corchorus olitorius

लौका (Bottle gourd)

कलिला फल उमालेर, वफाएर, तारेर वा अचार बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ।

कलिला मुन्टा र पातहरु पनि खान सकिन्छ। तर, नेपालमा खास चलनचल्तीमा छैन।

Lagenaria siceraria

आभार ज्ञापन

यो प्रकाशन रोटरी क्लब अफ लङ्गफोर्ड र रोटरी डिस्ट्रिक्ट ९८३० को उदार सहयोगबाट 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 सकिन्छः 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
Alliaria petiolata	लसुन पाते (Hedge garlic)	https://www.florafinder.org/LargePhotos/D2/Alliaria_petiolata-F503FA5C62.jpg
		https://newfs.s3.amazonaws.com/taxon-images-1000s1000/Brassicaceae/alliaria-petiolata-fr-gmittelhauser-b.jpg
		https://newfs.s3.amazonaws.com/taxon-images-1000s1000/Brassicaceae/alliaria-petiolata-le-abussewitz-b.jpg
Amaranthus viridus	हरियो लट्टे (Green amaranth)	https://08511630493324166816.googlegroups.com/attach/c9e7481bf151d35/Amaranthus%20viridis.JPG?part=0.1&view=1&vt=ANaJVrGo8pSgh3SaSnoFJCrZHFNljGxfli842Ocu61ndgpIODtz9OZepwRevryRRqD2PHHz_AnF0sG-nbAqfUXX3KRglpTH0IOFvVT-7qa3choMW2KVd5fU
		https://08511630493324166816.googlegroups.com/attach/bb00f4821cd79b24/DSC00121.jpg?part=0.3&view=1&vt=ANaJVrFnmYU6BfjzRsiFLHrh-K667FkDggAfUx5xtK-MMlPjGmIr73_6G1UPqHqBsHRgytYkC7W8V_mRJwPKDKn4Ly0f_Fh1gZmsc3WsqXMFn1RTvJsicp0
Amorphophallus paeoniifolius	ओल (Elephant foot yam)	https://www.researchgate.net/profile/Yadu-Dey/publication/232226290/figure/fig1/AS:202656292315145@1425328433600/Amorphophallus-paeoniifolius-tuber.png
Cicer arietinum	चना (Chickpea)	https://www.kew.org/sites/default/files/2019-06/48035586972_2fe774711b_o.jpg
		https://www.agronomy.org/files/images/news/a-chickpea-crop-in-fruit-at-a-demonstration-field-in-phalombe-district-800x600.jpg
Cleome viscosa	हुरहुरे (Sticky cleome)	https://apps.lucidcentral.org/pppw_v11/images/entities/tickweed_513/cleome_viscosa_l.jpg
		Powo.science.kew.org image f53fe09253953fab19860ee74c3a055a.jpg
		Powo.science.kew.org image 46759af55b4d9f0f00dd3d7e0567d90a.jpg
		https://i.etsystatic.com/11742042/r/il/9232f0/1074243391/il_1140xN.1074243391_fs5r.jpg
Crotalaria	सनई (Sunhemp)	https://www.feedipedia.org/sites/default/files/images/sunn_hemp_pods.jpg
Daucus carota subsp. sativa	गाजर (Carrot)	http://www.itsnature.org/wp-content/uploads/2010/08/353675_8940.jpg
		https://www.thespruce.com/thmb/BAScwQAFJyyCkAdZsyTwd5O50bc=/1500x0/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/how-to-grow-carrots-in-the-vegetable-garden-1403472-03-9c8ce7faf37143b6960f7bf8ca79cd1a.jpg
Lens culinaris	मुसुरा (Lentil)	https://2.bp.blogspot.com/-6LtokJ0w_yc/VWRi0hQfX_I/AAAAAAAAMdM/uV8ibkxnPpo/w1200-h630-p-k-nu/Masur-dal.jpg

छविदर्शित कृतज्ञताज्ञापन (Image acknowledgements)

वैज्ञानिक नाम	सामान्य नाम	लिङ्क
Rumex dentatus	बनपाते (Indian sorrel)	https://08511630493324166816.googlegroups.com/attach/10fa5d1aa13b832d/Rumex%20dentatus.JPG?part=0.2&view=1&vt=ANaJVrFj1cF_ZYO5NMocmWXXXTcj6OiuFFVxO0tdsYW2BpQUMiAb_YVp9Njwhuzj6w8pBY60A7Qmy8SiqfU51uzr1GpI-QkFhPFLRFg2EZf6a4uENZwYXI
		https://08511630493324166816.googlegroups.com/attach/be5b3f9802dcfbd7/Herb%20for%20Id%20I%20IMG_4784.jpg?part=0.3&view=1&vt=ANaJVrFG1MfxVhhxDOUrALlMH4js7iDm-ixfDIqCzpZOMP8y1BkWlH4_GHZBZpV048-fdGA7iTFcNiLEb2UtFP-U_Q2Bh_FU9ynMyI0YUOIVBNrq7LVrszE
		https://wildflowersearchv11.appspot.com.storage.googleapis.com/img/Rumex_dentatus.jpg
Sida cordifolia	बलु (Goat's horns)	https://storage.googleapis.com/powop-assets/PPA/Below_3000/h1317g_fullsize.jpg
		https://storage.googleapis.com/powop-assets/PPA/Below_3000/h1317a_fullsize.jp
		http://keyserver.lucidcentral.org/weeds/data/media/Images/sida_cordifolia/sidacordifolia20.jpg
		http://keyserver.lucidcentral.org/weeds/data/media/Images/sida_cordifolia/sidacordifolia28.jpg

टिप्पणीहरु

टिप्पणीहरु

टिप्पणीहरु

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

www.foodplantsolutions.org