परिचय (Introduction)

सतावरी अस्पारागेसी (Asparagaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने बहुवर्षीय, हाँगै-हाँगा भएको काँडेदार लहरे सदाबहार वनस्पति हो । यसको वैज्ञानिक नाम अस्पारागस रेसिमोसस (*Asparagus racemosus* Willd.) हो । यसको हाँगामा २-६ वटा मसिना सियोजस्ता हरिया पातहरु हुन्छन् । यसका फूलहरु मसिना र वासनादार झुप्पामा गुचुमुच्च भएर फुलेका हुन्छन । फलहरु कलिलो अवस्थामा हरियो र छिप्पिएपछि राता हुन्छन । यसका जराहरु औंलाजस्तै झुप्पामा रहेका हुन्छन्, जसलाई सेला भनिन्छ । यसको फूल वैशाखदेखि आश्विन महिनासम्म फुल्दछ र फल भदौदेखि पौष महिनासम्ममा पाकिसक्दछ । यो उष्ण (Tropical) र उपोष्ण (Sub–tropical) हावापानीमा पाइने भएकोले जाडो र गर्मी दुबै हावापानीमा फस्टाउन सक्छ । सामान्यता १०० देखि २२०० मीटरसम्मको उचाइमा पाइने गर्दछ । यसलाई नेपालीमा कुरिलो, सतावरी संस्कृतमा शतमुल, सतावरी, शतवरी र हिन्दीमा सतावर भनिन्छ ।

खेती (Cultivation)

सतावरीको विभिन्न तरिकावाट खेती गरिन्छ । यसलाई कृषि वन प्रणाली (Agroforestry System) , घुसुवा बाली (Intercropping) अथवा स्वतन्त्र रुपमा निजी जग्गा, सार्वजनिक जग्गा, सामुदायकि वन तथा कबुलियती वन क्षेत्रभित्र गर्न सकिन्छ । विभिन्न किसिमको रुख प्रजाति लगाइएको ठाउँमा यसको खेती गर्न सकिन्छ भने सतावरी लगाइएको ठाउँमा बीच बीचमा घुसुवा बालीको रुपमा पहिलो वर्ष विभिन्न किसिमका मौसम अनुसारका नगदे बाली तथा सागशब्जी लगाउन सकिन्छ यसले गर्दा २-३ महिना भित्रै नगदे बालीबाट पनि राम्रो आम्दानी हुन्छ । यसको खेती गर्दा कुनै नगदेबाली लगाउनु छ भने सतावरीको एक विरुवा देखि अर्को विरुवा तथा विरुवाको एक लहरदेखि अर्को लहरको दुरी ३ फीट हुनुपर्दछ । वेर्ना रोपणको लागि १ फिट लम्बाइ, १ फिट चौडाई र १ फिट गहिरो

खाल्डो खन्नु पर्दछ । एउटैको गोडमेल, सिँचाइ र मलले अरुसगैंको बालीलाई पुग्दछ, त्यसको लागि थप मल र सिचाँईको आवश्यकता हुदैन ।

जग्गा तयारी (Land preparation)

सतावरी रोपणको लागि बैशाख-जेठ महिनामा खेत जोत्नु पर्दछ जसले गर्दा माटो पाक्नुको साथै माटोमुनि रहेका किरा-फट्याङग्रा नाश हुन्छन् र घाँसपात पनि मरेर जान्छन् । जमीन तयारी गर्ने बेलामा नै पाकेको गोठेमल वा प्राङ्गारिक मल हाली खेत जोतेर मललाई एकनास माटोमा मिलाउनु पर्दछ, अथवा रोपनेबेलामा कम्तीमा १ फिट लम्बाइ, १ फिट चौडाई र १ फिट गहिराइ खाल्डो खनेर माटोसंग १ केजी जती कम्पोष्ट मल मिसाई प्रत्येक खाल्डोमा हाल्नु पर्दछ ।

रोप्ने समय (Plantation time)

आकाशे वर्षाको शुरुवातमै रोप्नु पर्दछ । जलवायु परिवर्तनको कारण यदि वर्षा जेष्ठ महिनामै सुरु भयो भने जेष्ठमानै रोप्नु उपयुक्त हुन्छ । नभए आषाढ-श्रावणमै रोप्नु पर्दछ, जसले गर्दा भदौ महिनासम्म परिराख्ने पानीले विरुवा राम्रोसंग स्थापित हुन सहयोग पुग्दछ ।

मल हाल्ने (Manuring)

प्राकृतिक वनमा पात पतिङ्गर, हाँगाबिंगा कुहिएर चाहिने आवश्यक तत्व प्राप्त भइरहेको हुन्छ भने खेती गरिएको ठाउँमा विभिन्न फसलहरुले माटोमा रहेको तत्वहरु प्रयोग गर्ने भएकोले थप मलको जरुरी पर्दछ ।

- विरुवा रोप्ने जग्गामा प्रति रोपनी ६० डोको (प्रति कट्ठा ४० डोको) राम्रोसंग पाकेको कम्पोष्ट मल हाल्नु पर्दछ ।
- गोठे मलबाट विरुवाले आवश्यक नाइट्रोजन (Nitrogen), फास्फोरस (Phosphorus) र पोटास (Potash) केही मात्रामा प्राप्त हुन्छ जुन विरुवाको लागि उपयोगी हुन्छ ।

- पातपतिङ्गर, गाईको गोबर, मुत्र, कृषि चुन प्रयोग गरी जैविक मल बनाउन सकिन्छ। बिधिवत तरीकाले बनाएका जैविक मलमा निकै उच्च सूक्ष्म तत्वहरु पाइने भएकोले उपयोगी हुन्छ।
- प्रत्येक खाल्डोमा ७०० ग्राम–१ केजी जति कम्पोष्ट मल हाली खेती गरेमा सतावरी सरदर २–५ के.जी. प्रति बोटबाट उत्पादन हुन्छ भने बिना कम्पोष्ट मलबाट ५००–१००० ग्राम उत्पादन हुन्छ।

गोडमेल तथा रेखदेख (weeding and care)

सतावरी रोपण गरेपछि घाँसपात र जमिनको अवस्था अनुसार गोडमेल (weeding) गर्नु पर्दछ। गोडमेल गर्दा केही निम्न कुरामा विचार पुरयाउनु पर्दछ।

- वर्षातमा सतावरी गोडमेल गर्नु हुदैन।
- फूल फुल्नु अगाडी र बीउ संकलन गरीसकेपछि मात्र सतावरी गोडमेल गर्ने र त्यही बेला उकेरा हाल्नु पर्दछ।
- गोडमेल गर्दा विरुवाको वरिपरि १८ इन्च चारै तर्फबाट सबै घाँसपात हटाउनु पर्दछ।
- कम्तीमा २ पटक गोडमेल गर्नेमा पहिलो असोज-कार्तिक र दोस्रो माघ फागुन महिनामा गोडमेल गर्नु पर्दछ। बढी घाँसपात आउने जग्गामा बढी पटक गोडमेल गर्नु पर्दछ।

सिंचाइ (Irrigation)

सतावरी खेतीको लागि प्रशस्त सिंचाइको आवश्यकता नपरे पनि जमीन मलिलो भए वर्षको २-३ पटक सुख्खा याममा सिंचाइ गरे पुग्छ। सिंचाइ गर्दा जमिनमा कुलोबाट ड्याङ्गहरु पूरा भिजाउनु पर्दछ। सिंचाइ गर्दा खेतमा पानी लाग्नु हुदैन

सतावरी खेतीको तरीका :

सतावरी खेतीको अरु तरिका भएपनि बेर्नाबाट यसको खेती गर्न उपयुक्त हुन्छ। नर्सरीमा कम्तीमा ४ महिना भएका बेर्ना जसको जरामा २–४ वटा स-साना सेला आइसकेपछि रोपण गर्न लायक भइसकेका हुन्छन् । तर ६ देखि १२ महिनासम्म पुगिसकेका बेर्ना रोपेमा बेर्ना मर्ने डर हुदैन र यसले राम्रो उत्पादन दिन्छ । नेपालको प्रायः जसो भागमा नाङ्गो जराबाला बेर्ना रोपण बढी प्रचलित रहेको छ । नर्सरी ब्याडमा हुर्काएका ४–६ महिना पुगेका बेर्नाहरु खुर्पी तथा कोदालीले खनेर सेलालाई चोट नपुग्ने गरी सङ्कलन गरी रोपिन्छ । विरुवा उखेल्नु भन्दा पहिले ब्याडमा हल्का सिंचाइ गर्नुपर्दछ जस्ले विरुवा उखेल्न सहज हुन्छ र सेला चुडिनबाट जोगाउछँ ।

संकलन (Collection)

जडीबुटी संकलन भनेको पाकिसकेको बाली (जडीबुटी) लाई व्यवस्थित रुपमा भित्रयाउने प्रक्रिया हो ।

सतावरीको मुख्य रुपमा प्रयोग हुने भाग सेला (Tuber) हो ।

- विरुवा लगाइएको २.५ वर्षमा सेला संकलन गर्नु पर्दछ ।
- सतावरीको सेला माघ-फागुन महिनामा नया मुना पलाउनु भन्दा पहिले नै संकलन गर्नु पर्दछ ।
- यसलाई कोदालोले चारै तिरबाट सेलालाई नकाटिकन राम्रोसंग खन्नु पर्दछ ।
- १-२ दिन भित्र प्रशोधन गर्नु पर्दछ नत्रपछि बोक्रा तास्नुमा साह्रो हुदै जान्छ ।

यसको बीउ पनि पाकिसकेपछि भदौदेखि माघसम्म संकलन गर्न सकिन्छ । बीउ पाकेर रातो अथवा कालो भइसकेपछि हातले टिप्नु पर्दछ । टिपिसकेपछि एक दिन कुनै कपडामा बाधेर राख्नु पर्दछ र अर्को दिन हाथले मिची पानीले धोएर सफा गरी ७ दिनसम्म राम्ररी सुकाउनु पर्दछ ।

प्रशोधन (Processing)

कुनै पनि वस्तुलाई गुणस्तरयुक्त बनाउनको लागि अपनाइने सम्पूर्ण कार्यहरुलाई प्रशोधन भनिन्छ ।

सतावरीको प्राथमिक प्रशोधन गर्ने तरिका :

- सेला संकलन गरिसके पछि गानोबाट सेला छुटयाउनुपर्दछ ।
- सकेसम्म सेलाहरुलाई पानीबाट सफा गर्नु पर्दछ ।
- सेलाहरुको टुप्पो भागमा लामो-लामो पातलो जराहरुलाई केही छोडेर बाँकी भाग काटेर फाल्नु पर्दछ ।
- पानी सहीतको ड्रममा सेला राखेर उमाल्नु पर्दछ ।
- पानी त्यतिसम्म मात्र उमाल्नु पर्दछ जसले बोक्रा छिल्दा सहजरुपमा बोक्रा अलग होस् । तर फ्यात फ्यात सेला गल्ने गरी उमाल्नु हुदैन ।
- उमाले पछि चिसो भई हातले सहन गरेपछि बोक्रा तास्नु पर्दछ ।
- सतावरीको सेला उमाली १-२ दिन छोपेर राखेमा बोक्रा तास्न सजिलो हुन्छ ।
- तासिसकेको सेलालाई त्रिपाल अथवा मोटो प्लास्टीकमाथि घाम अनुसार ४-७ दिनसम्म सुकाउनु पर्दछ ।
- रातीमा जस्ताको त्यस्तै राखी छोप्नु पर्दछ । एकै ठाउँमा थुपार्नु हुँदैन ।
- सेलामा पानीको मात्रा ९०% सम्म सुकाएमा ढुसी लाग्दैन त्यसपछि भण्डारण प्रक्रियामा जानु पर्दछ ।

भण्डारण तथा बजार व्यवस्थापन (Storage and Marketting)

कुनैपनि वस्तुको गुण्स्तरमा लामो समय सम्म ह्रास नआउने गरी सुरक्षितसाथ राख्ने प्रक्रियालाई भण्डारण भनिन्छ । सतावरीको सेला प्रशोधन गरी राम्रोसंग सुकाइसकेपछि भण्डारण गर्नु पर्दछ । सेलालाई सफा बोरामा प्याकिङ्ग गरी ओभानो ठाउँमा भुइँमा कुनै काठको फल्याक राखी मुसो नपस्ने कोठामा भण्डारण गर्नु पर्दछ ।

सतावरी लगाउनु भन्दा पहिले नै बजारको अवस्था र व्यापारीको बारेमा बुझ्मेमा समस्या हुदैन । अहिले सतावरीको तयारी सेला प्रति के.जी. रु. ३५०-४५० सम्म (धनुषामा) बिक्री भइरहेको छ । सतावरीको बीउ पनि रु पाँच सय देखि दुइ हजार सम्म बिक्री हुने गरेको छ ।

प्रयोग (Uses)

- सतावरीको सेला स्वास्थ्यवर्द्धक र शक्तिवर्धक को रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।
- यसको प्रयोगले पुरुषार्थ, धातुवृद्धि तथा बीर्यवृद्धिमा फाइदा गर्दछ ।
- गाई, भैँसी तथा दुध चुसाउने आमाले यसको सेलाको प्रयोग गरेमा दुधमा बृद्धि हुन्छ ।
- स्वप्नदोष, मुत्रसम्बन्धी रोगमा यसको प्रयोगले धेरै फाइदा गरेको पाइन्छ ।
- यो बुद्धिबर्द्धक र अग्निबर्द्धक का साथै आयुर्वेदिक औषधिहरुमा यसको प्रयोग भएको देखिन्छ ।
- यो आँखा, मुटु, नशा, सम्बन्धी रोगहरुमा प्रयोग भएको पाइन्छ ।
- यसले खासगरी रगतको कमी, क्षयरोग, मृगौला र कलेजोको समस्यामा औषधिको रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।
- सतावरीको मुना तरकारी खान प्रयोग हुन्छ ।
- सतावरीको सेलाको सुप पनि धेरै पौष्टिक हुन्छ जस्ले गर्दा यस्को प्रयोग निकै बढेको छ ।
- हातखुटा मर्किए वा भाँचिएमा यसको सेलाको लेप लगाइन्छ तथा धुलो बनाइ खुवाइन्छ ।