ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಗಾಗಿ ಅಣಬೆ ಉತ್ಪಾದನೆ

ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್) ಒಂದು ಫಂಗಸ್ ಅಥವಾ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ **"ನಾಯಿಕೊಡೆ"** ಅಥವಾ **"ಆಳಂಬಿ"** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 14–15 ಸಾವಿರ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5000 ಪ್ರಭೇದದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1800 ಪ್ರಭೇದದ ಅಣಬೆಗಳು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 30 ಪ್ರಭೇದದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಮಾರಕ ಎಂದೇ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಅಣಬೆಯು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ.

- ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯವು ಒಂದು ಪರಿಸರ ಪೂರಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇದರಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಾದ ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲು, ಹತ್ತಿ ಉಳಿಕೆ, ಮರದ ಹೊಟ್ಟು, ಕಬ್ಬಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

- ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ನಂತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮೇವಾಗಿ ಕೊಡಬಬಹುದು. ನಂತರ ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

- ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯವು ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ, ಕೃಷಿಕರಿಗೆ ಕೃಷಿ ಕೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸ್ವ–ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಆದಾಯೋತ್ಪನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

- ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗೋಬಿ ಮಂಚೂರಿ, ಮಶ್ರೂಮ್ ಮಂಚೂರಿಯಂತಹ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸೂಪ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಣಬೆಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

- ಅಣಬೆಯ ಒಂದು ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಗಾರರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನಾದಾಯ ತರುತ್ತದೆ.

ಆಯಿಸ್ಟರ್ ಅಣಬೆ

ಹಾಲು ಅಣಬೆ

ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಣಬೆ

ಬಟನ್ (ಗುಂಡಿ) ಅಣಬೆ

ಶಿಟಾಕೆ ಅಣಬೆ

ಮುಂತಾದ ಅಣಬೆಗಳು ಬೇಗ ಬೆಳೆದು ಬೆಳೆಗಾರರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಣಬೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಔಷಧಿಯ ಉಪಯೋಗಗಳು ಅನೇಕ. ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡೆಯುವುದು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡೆಯಲು ಅಣಬೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮಹತ್ವವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೇರಳ ಪ್ರೋಟೀನು ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಅಣಬೆಯು ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಶಾಕಾಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಎಲ್ಲ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನು ಇರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಇತರ ಬಯೋಆಕ್ಟಿವ್ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ.

ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ

ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲನ್ನು 2–3 ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಪಾಲಿಥಿನ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಅಂಚಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಅಣಬೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಿ 20 ದಿನಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರವು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಮಂಜಿನಂತೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಚೀಲವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಯು ಕೊಯಿಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಚೀಲದಿಂದ 2–3 ಕೂಳೆ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಗೃಹ ಬಳಕೆಗೆ ಅಣಬೆ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಕೃಷಿಕರು, ಹವ್ಯಾಸಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತರು ಕೆಲವೇ ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಿ ಅಣಬೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಮನೆಯ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ವ್ಯಾಪಾರಿ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಅಣಬೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವವರು 50 ಸಾವಿರದಿಂದ 5 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳವರೆಗೆ ಹಣ ತೊಡಗಿಸಿ ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಅಣಬೆ ಬೀಜ (ಸ್ಪಾನ್) ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿರುವ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆಯ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು

ಅಣಬೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸೂಪ್, ಮಂಚೂರಿ, ಪಕೋಡ, ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರು, ಪಲಾವ್, ಬಿರಿಯಾನಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಅಣಬೆಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಉತ್ತಮ ಅಣಬೆ ಬೀಜಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಸುವ ಸ್ಥಳವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಹಸಿ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಉಳಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಜಿನ ಬಾಡಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಬೇಕು.



ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧ ಅಣಬೆ ಬಳಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಗಳಿಸಿ

ಮಾಪನಗಳು	ಬಟನ್ ಅಣಬೆ (ಅಗಾರಿಕಸ್ ಬಿಸ್‌ಪೋರಸ್)		ಆಯಿಸ್ಟರ್‌ಅಣಬೆ (ಪ್ಲೆರೋಟಸ್‌ಜಾತಿ)		ಹಾಲು ಅಣಬೆ (ಕ್ಯಾಲ್ಟಿಬಿ ಇಂಡಿಕಾ)	
	ಬೀಜ ಬೆಳೆಯಲು	ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಗೆ	ಬೀಜ ಬೆಳೆಯಲು	ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಗೆ	ಬೀಜ ಬೆಳೆಯಲು	ಅಣಬೆ ಬೆಳೆಗೆ
ಉಷ್ಣಾಂಶ	24 ± 2^0C	17 ± 2^0C	$13–30^0$C	$13–30^0$ C	$28–35^0$ C	$30–38^0$ C
ಸಾಪೇಕ್ಷ ತೇವಾಂಶ	90–100 %	90–100 %	–	90–100 %	–	90–100 %
ಬೆಳಕು	ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ	ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ	–	8–10 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ	–	8–10 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ
ಗಾಳಿ ಬದಲಾವಣೆ	ಪ್ರತಿಗಂಟೆಗೆ	5–7 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ	–	5–7 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ	–	–
ಕಾಲಾವಧಿ	20–25 ದಿನಗಳು	6–8 ದಿನಗಳು	15–25 ದಿನಗಳು	6–15 ದಿನಗಳು	20–25 ದಿನಗಳು	10–15 ದಿನಗಳು (ಕೇಸಿಂಗ್ ನಂತರ)

ಲೇಖಕರು : ಇಂ. ವೀಣಾ, ಟಿ.
ಡಾ. ತಿಮ್ಮಣ್ಣ
ಡಾ. ಶ್ರೀವಾಣಿ ಜಿ. ಎನ್.
ಡಾ. ಮಲ್ಲರೆಡ್ಡಿ
ಡಾ. ಉಮೇಶ ಬಾಬು ಬಿ.ಎಸ್.

ಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ & ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ : ಶ್ರೀ. ದೇವರಾಜ ನಾಯಕ

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ರಾಯಚೂರು

ಗೌರವ ಸಲಹೆಗಾರರು

ಡಾ. ಎ ಆರ್ ಕುರುಬರ
ವಿಸ್ತರಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯ ರಾಯಚೂರು

::ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ::

ಐಸಿಎಆರ್–ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರ,
ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ–329, ರಾಯಚೂರು–584104
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 0832–220196

ಕೃಷಿ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಫಾಲೋ ಮಾಡಿ

UASR/PC/LL-28D/2025-26

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ರಾಯಚೂರು
ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್–ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ಅಣಬೆ ಬೇಸಾಯ



2025-26

ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್.–ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ರಾಯಚೂರು, 584104

ಶುಲ್ಕ ರಹಿತ ರೈತರ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ:
1800–425–0470