कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका
खण्ड 05 भाग 10, (मार्च, 2026)
पृष्ठ संख्या 01–03

बुन्देलखण्ड क्षेत्र में लेट्यूस उत्पादन की उन्नत तकनीक

अंकुर कुमार[1], अजीत सिंह[2], शुभम कुमार[3], प्रियांशी मौर्या[4] एवं राहुल वर्मा[5]
[1,3]शोधछात्र, [2]प्राध्यापक एवं एमएससी [4]शोध छात्र
सब्जी विज्ञान विभाग,
[5]पीएचडी शोध छात्र, सस्य विज्ञान विभाग,
बांदा कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय बांदा (उत्तर प्रदेश), भारत।
Email Id: – rahulverma191098@gmail.com

परिचय:

विश्व में विभिन्न प्रकार की पत्तीदार सब्जियां उगाई जाती है जिसमे लेट्यूस (*लैक्टुका सैटिवा*) अपना महत्त्वपूर्ण स्थान रखता है। यह एस्टेरेसी कुल की एक लोकप्रिय, पोषक तत्वों से भरपूर वार्षिक पत्तेदार सब्जी है। यह एक यूरोपीय सब्जी है जो ठंड के मौसम में उगाई जाती है। वर्तमान में भारत के विभिन्न क्षेत्रों जैसे मध्य प्रदेश, पंजाब, हिमाचल प्रदेश, हरियाणा एवं उत्तर प्रदेश इत्यादि में इसकी खेती की जाती है परंतु बुंदेलखंड मे वाणिज्यिक स्तर पर इसकी खेती नहीं की जाती है तथा बांदा कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय बांदा (उत्तर प्रदेश) के सब्जी विज्ञान विभाग के 3 साल के अनुभव के अनुसार यह पाया गया है कि बुंदेलखंड क्षेत्र मे भी लेट्यूस की खेती आसानी से की जा सकती है इसलिए बुंदेलखंड के किसान इसकी खेती करके अपनी आय में वृद्धि कर सकते है। लेट्यूस उत्पादन में हरी पत्ती वाली, लाल पत्ती वाली रोमन और बटर किस्म शामिल हैं। इसका उपयोग मुख्यत: सलाद के रूप में किया जाता है परंतु इसके अलावा भी रसोई में लेट्यूस सूप, ताजगी भरे व्यंजन बनाने एवं लंबी और पतली पत्तियाँ व्यंजनों को सजाने के लिए भी इसका उपयोग किया जाता है। कैलिफोर्निया में इसे हरा सोना के नाम से भी जाना जाता है। हाल ही में हाईड्रोपोनिक्स, ग्रीनहाउस खेती, मिश्रित और विशेष प्रकार से उत्पादित लेट्यूस की खेती अत्यधिक लोकप्रिय हो रही है।

पोषण महत्त्व–

लेट्यूस विटामिन 'ए' का एक अच्छा स्त्रोत है साथ ही इसमे विटामिन 'सी', 'के', खनिज जैसे कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा, फोलेट, प्रोटीन, वसा, शर्करा, प्रचुर मात्रा में पाए जाते है तथा अन्य की अपेक्षा गहरे हरे लेट्यूस में अधिक पोषक तत्व पाए जाते हैं।

सारणी 1. लेट्यूस में पोषक तत्वों की मात्रा

पोषक तत्व (मि.ग्रा. प्रति 100 ग्राम)	मात्रा
पानी की मात्रा	93.4 ग्रा.
ऊर्जा (किलो कैलोरी 100 ग्राम)	2.1 किलो कैलोरी
कार्बोहाइड्रेट	2.5 ग्रा.
प्रोटीन	2.1 ग्रा.
कुल खाद्य रेशा	0.5 ग्रा.
वसा (प्रतिशत)	0.3 ग्रा.
कैल्शियम (मि.ग्रा. प्रति 100 ग्राम)	50 मि.ग्रा.
आयरन (मि.ग्रा. प्रति	2.4 मि.ग्रा.

E-ISSN: 2582-9769

100 ग्राम)	
फॉस्फोरस (मि.ग्रा. प्रति 100 ग्राम)	28 मि.ग्रा.
विटामिन ए	1650 आइ. यू .
विटामिन सी (मि.ग्रा. प्रति 100 ग्राम)	10 मि.ग्रा.
स्रोतः सब्जियों की उत्पादन प्रौद्योगिकी पुस्तक (2009), कल्याणी पब्लिशर्स	

लेट्यूस की खेती के महत्वपूर्ण पहलू :

मृदा और जलवायु –

लेट्यूस एक ठंडे मौसम की फसल है जिसको विभन्न प्रकार की मृदाओं में उगाया जा सकता है परंतु अधिक उत्पादन के लिए कार्बनिक पदार्थों से भरपूर 5 से 6.6 पीएच मान वाली बलुई दोमट मृदा उपयुक्त मानी जाती है। इसके पौधे की वृद्धि के लिए 12 से 16 डिग्री सेल्सियस तापमान उपयुक्त होता है परंतु 22 डिग्री सेल्सियस से अधिक तापमान होने पर इसके अंकुरण एवं वृद्धि पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

प्रमुख किस्में:

लेट्यूस की मुख्यता चार प्रकार की किस्में होती है।

- **हेड लेट्यूस–** इसकी संरचना पत्तागोभी के समान होती है इसलिए इसे पत्तागोभी लेट्यूस भी कहते है इसमें पत्तियाँ एक सघन हेड में मुडी होती हैं। यह दो प्रकार का होता है।
- **बटर हैड लेट्यूस–** इसे बटर क्रंच लेट्यूस भी कहते है। इसके पत्ते गोल, छोटे और ढीले आकार के होते हैं। यह देखने मे बहुत ही आकर्षक होते हैं। इसकी प्रमुख किस्मे बिबब, बटर क्रंच, कैलिएन्टे, स्कीफॉस है।
- **क्रिसप हैड लेट्यूस–** इसे आइसबर्ग लेट्यूस भी कहते हैं इसका आकार पत्तागोभी जैसा बड़ा और ठोस होता है इसकी पत्तियाँ कुरकुरी होती हैं। इसे आमतौर पर सलाद, सैंडविच एवं बर्गर आदि व्यंजनों मे इस्तेमाल किया जाता है। इसकी प्रमुख किस्मे क्रिसपिनों, ग्रेट लेक्स, इथाका, कीपर, मैव्रिक है।
- **लीफ लेट्यूस–** इस प्रकार के लेट्यूस डंठल पर ढीले ढंग से व्यवस्थित पत्तियों का एक खुला गुच्छा बनाता है जो घुँघराला होता है इसलिए इसे घुँघराला लेट्यूस के नाम से भी जाना जाता है। इसकी प्रमुख किस्मे चेरोकी, न्यू रेड फायर, लोला रोसा, रेड सेल्स, ओक लीफ है
- **कॉस लेट्यूस–** इस लेट्यूस को रोमैनी लेट्यूस भी कहा जाता है। इसकी प्रमुख किस्मे सिमरॉन रेड, फ्लैशी ट्राउटबैक, ग्रीन टवर्स, रेड आई है।

खेत की तैयारी:

लेट्यूस की बुआई के लिए एक बार मिट्टी पलटने वाले हल से गहरी जुताई करने के बाद दो बार विपरीत दिशा में हैरो या देसी हल चलाकर पाटे की सहायता से भूमि को समतल, भुरभुरा तथा खरपतवारों से रहित बना लेना चाहिए।

बीजदर एवं बुआई:

लेट्यूस की बुवाई दो प्रकार से की जाती है नर्सरी में बुवाई के लिए एक हैक्टेयर क्षेत्र के रोपण हेतु 275 ग्राम और सीधी बुवाई के लिए 1 से 2 किलोग्राम बीज की आवश्यकता होती है आमतौर पर मैदानी क्षेत्रों में इसकी बुआई सितंबर से नवम्बर के बीच की जाती है जबकि पहाड़ी क्षेत्रों में इसे मार्च से जून के बीच बोया जाता है तथा बुंदेलखंड क्षेत्र मे अक्टूबर और नवंबर में बीज की बुवाई करने से अच्छा और पूर्ण रूप से अंकुरण हो जाता है और पौध 4 से 6 सप्ताह में रोपण के लिए तैयार हो जाती है। लेट्यूस की खेती के लिए पौधे से पौधे की दूरी 20 से 25 सेंटीमीटर और पंक्ति से पंक्ति की दूरी 30 से 40 सेंटीमीटर रखी जाती है।

खाद एवं उर्वरक:

बुन्देलखंड मे लेट्यूस की अच्छी उपज प्राप्त करने के लिए 10 से 15 टन गोबर की खाद और 60 किलोग्राम नाइट्रोजन, 40 किलोग्राम फास्फोरस एवं 40 किलोग्राम पोटाश प्रति हेक्टेयर की आवश्यकता होती है। गोबर की खाद की पूर्ण मात्रा खेत की तैयारी के समय और फास्फोरस व पोटाश की पूरी मात्रा तथा नाइट्रोजन की आधी मात्रा बुवाई से ठीक पहले खेत मे डाल देते है तथा शेष नाइट्रोजन को बुवाई के एक महीने बाद निराई-गुड़ाई के साथ दिया जाता है ।

सिंचाई–

बुंदेलखंड क्षेत्र में लेट्यूस की अच्छी वृद्धि और उत्पादन के लिए खेत में समान नमी बनाए रखनी चाहिए। पहली सिंचाई रोपाई के तुरंत बाद कर देते है और उसके बाद 4 से 5 दिनों के अंतराल पर सिंचाई कर देनी चाहिए यह मौसम, पौधे की अवस्था एवं मिट्टी मे नमी की मात्र पर निर्भर करती है। लेट्यूस की उच्चतम पैदावार के लिए हल्की और बार– बार सिंचाई सबसे अच्छी मानी जाती है ।

अंतःसस्य क्रियाएं–

लेट्यूस की सीधी बुवाई वाली फसल में 4 से 6 सप्ताह बाद थिनिंग की आवश्यकता होती है। लेट्यूस की जड़े उथली और कमजोर होने के कारण खरपतवार हाथ से ही या हल्की गुड़ाई से हटा देते हैं।

कटाई–

लेट्यूस की कटाई उनकी किस्मों पर निर्भर करती है मुख्यत सीधी बुवाई करने पर इसकी कटाई 80 से 100 दिनों में और रोपाई वाले लेट्यूस की कटाई 50 से 60 दिनों में की जाती है।

उपज–

लेट्यूस की औसत उपज 10,000 से 12,000 किलोग्राम होती है तथा आमतौर पर पत्तेदार किस्मे अपेक्षाकृत अधिक उपज देती है।

भंडारण–

लेट्यूस के लिए भंडारण तापमान 32 डिग्री फारेनहाइट और 90 से 95 सापेक्ष आद्रता उचित होता है। ताजे लेट्यूस को सामान्य स्थिति में कम समय के लिए ही रखा जा सकता है ।

कीट और रोग–

लेट्यूस के प्रमुख कीटों मे से एफिडस मुख्य है तथा इसके उपचार के लिए मैलाथियान का छिड़काव किया जा सकता है और 5–10 मिली शुद्ध नीम के तेल को 1 लीटर पानी और 1 चम्मच हल्के तरल साबुन के साथ मिला कर छिड़काव करने से मुख्यरूप से अफीड, सफेद मक्खी और घुन की रोकथाम के लिए प्रभावी है।

प्रमुख रोगों में मुख्य रूप से डाउनी मिल्ड्यू, सॉफ्ट राट और ग्रे मौल्ड फसल को अधिक नुकसान पहुचाते है था इन रोगों की रोकथाम के लिए मुख्य रूप से कवकनशी, डीमेथॉमर्क़ + अमेटोकत्रदिन का मिश्रण या पौटससिउम फॉस्फीतए के साथ मंदीपरोपमिड का बारी – बारी से उपयोग कर सकते हैं।