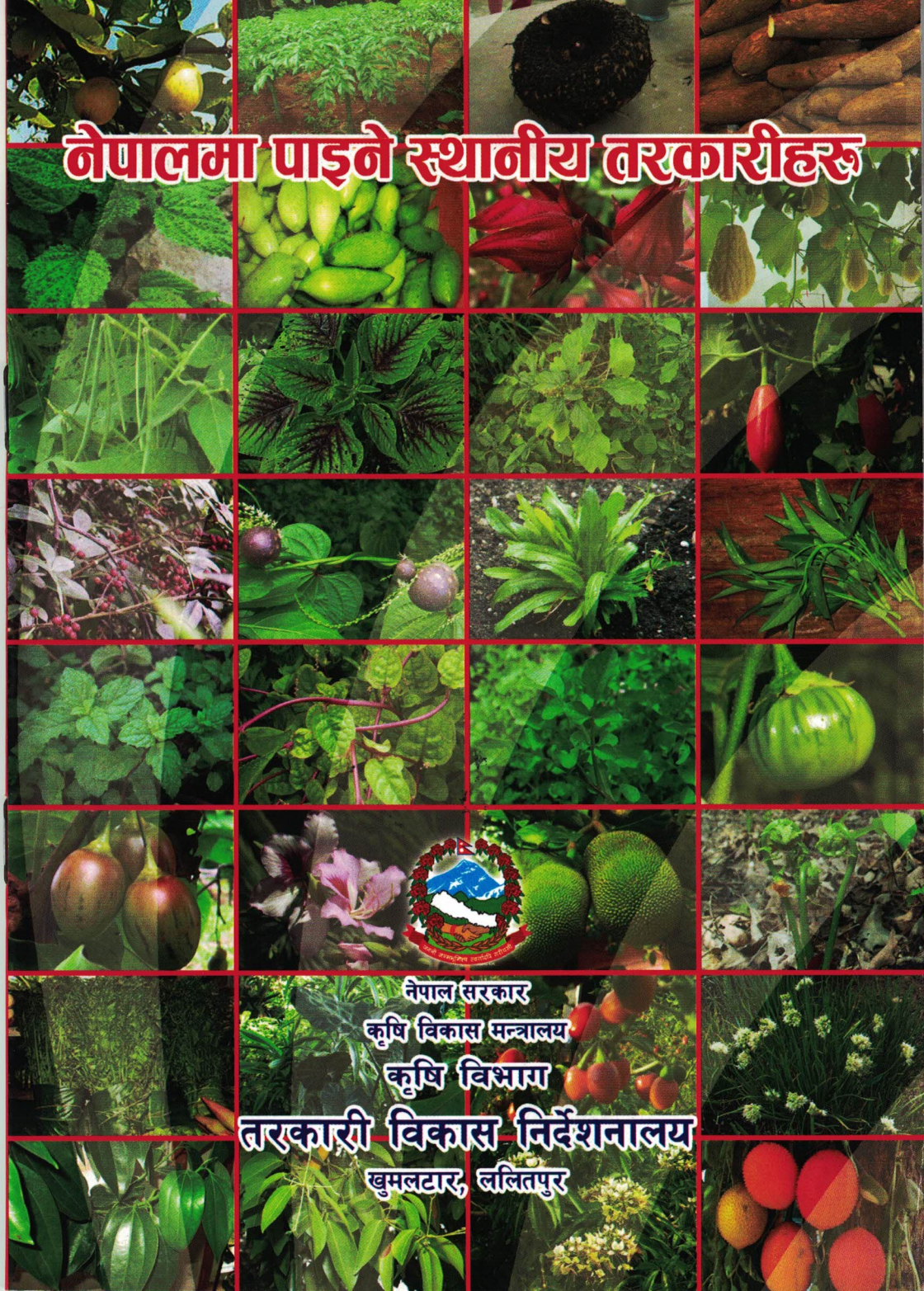


नेपालमा पाइने स्थानीय तरकारीहरू



नेपाल सरकार
कृषि विकास मन्त्रालय
कृषि विभाग
तरकारी विकास निर्देशनालय
खुमलटार, ललितपुर

परिचय

नेपालमा वर्णशंकर र उन्नत जातका बालीहरुको प्रवेशले गर्दा रैथाने तथा स्थानीय बालीहरु लोप हुने क्रममा रहेका छन् । यस्ता स्थानीय तरकारी बालीहरुको महत्व र उपयोगिता धेरै रहेको पाइन्छ । धेरैजसो स्थानीय तरकारी बालीहरुमा पौष्टिक तत्व प्रचुर मात्रामा रहनुका साथै औषधिजन्य गुण निकै नै भएको पाइएको छ । विभिन्न तरकारी बालीहरुको जातीय विकासमा स्थानीय बालीहरुको महत्व निकै हुन्छ । विशेष गरी रोगकिरा सहन सक्ने, खडेरी तथा वर्षा सहन सक्ने, विभिन्न किसिमको माटोमा राम्रो उत्पादन दिन सक्ने र बालीको उत्पादकत्व बृद्धिका लागि स्थानीय जातका तरकारी बालीहरुको ज्ञान, सो को खेती तथा उपयोग बृद्धि र विस्तार गर्नु आजको आवश्यकता हो । यसका साथै हालका दिनहरुमा मौसम परिवर्तनका असरहरु सर्वत्र देखिन लागेको परिप्रेक्ष्यमा यस्ता किसिमका स्थानीय बालीहरुको विस्तार गरी जैविक विविधता संरक्षण, खाद्यसामग्री आपूर्ति, पौष्टिक तथा औषधिजन्य बाली प्राप्ति र आयस्तर बृद्धिका लागि उपयोग गर्नु नितान्त आवश्यक छ । यसैले यस पुस्तिकाबाट विभिन्न, कृषक, कृषक समूह, सहकारी, अनुसन्धानकर्ता र विद्यार्थी वर्गहरु बढी लाभान्वित हुन सक्ने देखिएको छ ।

कम महत्व दिइएका रैथाने बालीका विशेषताहरु

विभिन्न स्थानमा पाइने रैथाने बालीहरुलाई कम मेहनत, कम स्याहारसुसार र रोगकिराबाट कम नोक्सान भई राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ । ती बालीहरुबाट उत्पादित उपजहरु लामो समयसम्म भण्डार गर्न सकिने, चाँडै नबिग्रने र खानलाई स्वादिला हुन्छन् । यस्ता बालीहरुमा रोगकिरा कम लाग्ने भएकाले प्राङ्गारिक पद्धतिअनुसार यिनको उत्पादन गर्न सकिन्छ । यी बालीहरु अन्य बालीहरुको तुलनामा धेरै पटक उत्पादन लिन सकिने र लामो समयसम्म उत्पादन दिइरहने खालका हुन्छन् । रैथाने बालीहरुले अन्य बालीहरुबाट उत्पादन लिन नसकिने समयमा समेत खाद्य आवश्यकता परिपूर्ति गर्दछन् । यस्ता बालीहरुको समुदायमा धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्व समेत हुने गरेको पाइन्छ । रैथाने बालीहरुलाई आफूसँग उपलब्ध स्थानीय स्रोतसाधनको प्रयोगबाट नै उत्पादन गर्न सकिन्छ । अन्य बालीहरुको तुलनामा यी बालीहरु बहुउपयोगी हुन्छन् । यस्ता बालीहरु शरीरलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्वहरुका दृष्टिले धनी हुन्छन् भने यस्ता बालीहरुमा एण्टीअक्सिडेन्ट (Antioxidants) तत्वहरु हुने भएकोले मानव शरीरलाई अति लाभदायक हुन्छ । Antioxidants ले विभिन्न किसिमका रोगहरु जस्तै क्यान्सर, मुटुको रोग तथा लेक

लाग्ने (Altitude sickness) समस्या रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्न लाभदायक हुन्छ। यी बालीहरूका बीउ आफै राख्न सकिन्छ। आजभोलीका दिनमा रैथाने बालीहरूको राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय बजारमा माग बढ्दो क्रममा रहेको छ। विशेषगरी व्यवसायिक उन्नत तरकारी खेतीमा प्रशस्त मात्रामा **विषादीहरूको** प्रयोग हुने भएकोले, स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर परिरहेको सन्दर्भमा, स्थानीय/रैथाने तरकारीको प्रयोगले यस स्थितिबाट केही मात्रामा भएपनि छुटकारा पाई स्वस्थ जीवन विताउन मद्दत पुग्ने स्पष्ट छ। तसर्थ यस्ता स्थानीय/रैथाने तरकारीको प्रयोग बढाउनु अपरिहार्य देखिन्छ।

केही स्थानीय तथा रैथाने तरकारी बालीहरू

१. कुन्दुक

यो कुकुरबिटेसी Cucurbitaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम कोक्सिनिया ग्राण्डिस *Coccinia grandis* (L.) हो। यसलाई कुनरु, कर्दन, कुन्दु, कुन्दुक तथा इभिगर्ड (Ivy gourd) भनिन्छ।

कुन्दुक एक बहुवर्षीय लहरे तरकारीबाली हो। यसको खेती विशेष गरी तराई क्षेत्रमा गरिन्छ। कुन्दुकको नछिप्पिएको हरियो फल तरकारी, अचार र सलाद खानलाई प्रयोग गरिन्छ। साथै कलिला मुन्टा र पात पनि तरकारी खान प्रयोग गरेको पाइन्छ। कुन्दुक नेपालको तराई क्षेत्रमा बसोबास गर्ने थारु, राजवंशी जस्ता मधेशी समुदायको एक प्रमुख बालीका रूपमा रहेको पाइन्छ। दक्षिणपूर्वी एसियाली देशहरू (भारत, थाईल्याण्ड, इण्डोनेसिया आदि) मा यसलाई तरकारीका रूपमा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ। यद्यपी यस बालीले नेपालमा भने उचित स्थान पाएको देखिँदैन। कुन्दुक विशेष गरी तरकारीको अभाव हुने महिनाहरू : जेठदेखि कात्तिकसम्म उपलब्ध हुन्छ। कुन्दुक प्रोटीन, भिटामिन 'ए' र 'सी', फाइबर र सूक्ष्म पौष्टिक तत्वहरूका साथै बिटा क्यारोटिनको पनि राम्रो स्रोत मानिन्छ।

कुन्दुक बजारमा विक्री वितरण गरेर आमदानी गर्न सकिन्छ। यो स्थानीय तरकारी हाटबजारमा प्रशस्त मात्रामा विक्री वितरण भएको पाइन्छ। मौसमअनुसार यसको बजारमूल्य प्रतिकिलो ८ देखि २० रुपैयाँसम्म रहेको भेटिन्छ। कम मेहनत र कम लगानीमा पनि राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ। गाउँघरमा कान दुखेका बेलामा उपचारका लागि कुन्दुकको पातको रस प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ। कुन्दुकको पातद्वारा बनाइएको धूलो मधुमेहका बिरामीहरूको लागि सिफारिस गरिएको पाइन्छ।

२. कर्मी साग

यो कोनभलभुलेसी Convolvulaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम आइपोमिया एक्वाटिका *Ipomoea aquatica* हो। यसलाई कर्मी साग, करमैया साग, केरुङ्गे, रमुवा तथा वाटर स्पिनीच, स्वाम्प क्यावेज (Water Spinach, Swamp Cabbage) भनिन्छ।

कर्मी साग प्रशस्त पानी भएका ठाउँमा स्वतः फस्टाउने एक बहुवर्षीय लहरे तरकारीबाली हो। यो साग विशेष गरी तराईमा धारो, कुलो, घोले, पोखरी र तालको छेउछाउमा प्रशस्त पाइन्छ। यो नेपालको तराई समुदायमा बसोबास गर्ने थारु र राजवंशी समुदायको एक प्रमुख तरकारीबाली हो। यी समुदाय बाहेक अरुले यस बालीलाई खासै महत्व दिएको पाइँदैन। हाल यो बाली अन्य समुदायका खेतबारीमा पनि देखिन थालेको छ। यसका कलिला मुन्टाहरु तरकारीका लागि प्रयोग गरिन्छन्। यो साग नेपालका सीमान्त तथा गरिब किसानहरुका लागि निकै उपयोगी बाली हुने गरेकोछ। नेपालबाहेक यसको खेती विशेष गरी पूर्वी तथा दक्षिणपूर्वी एसियाको उष्ण र समशीतोष्ण क्षेत्रको तुसारो नपर्ने ठाउँहरुमा गर्ने गरेको पाइन्छ। यो साग भियतनामका गरिबहरुको मुख्य तरकारीबाली हो। साथै चाइना, ताइवान र थाइल्यान्डमा पनि तरकारीका रूपमा यसको खेती गरेको पाइन्छ।

कर्मी साग भिटामिन 'ए', प्रोटिन, फलाम, क्याल्सियमजस्ता शरीरलाई अति आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्वहरुको राम्रो स्रोत हो। यसले पानी जमेर केही पनि तरकारीबाली नहुँदा परिवारका लागि दैनिक छाक टार्न सहयोग पुऱ्याउँछ। यो बाली एकपटक लगाएपछि धेरै वर्षसम्म उपभोग गर्न सकिन्छ। बजारमा राम्रो माग भएकाले विक्रीवितरण गरेर आमदानी गर्न सकिन्छ। बंगलादेशमा पानी पर्ने समयमा सुत्केरी महिलाका साथै पेटका बिरामीहरुका लागि कर्मी सागको तरकारी उपयोगी हुने गर्दछ भन्ने मान्यता छ। कर्मी साग कम लागत र कम मेहनतमा सजिलै उत्पादन गर्न सकिन्छ।

करेसा तथा खेतबारीमा कर्मी सागलाई वर्षात्को समयमा पानी जम्ने ओसिलो जग्गा, जुठेल्लो तथा धारो वरिपरि लगाउन सकिन्छ। यसको प्रसारण ५०-१५० से. मि. मिटर लामो छिप्पिएको डाँठबाट गरिन्छ। यसका डाँठका आँख्लाबाट जरा र पालुवा पलाउने गर्दछन्। यसलाई रासायनिक मलको आवश्यकता नपर्ने र रोगकीरा कम लाग्ने हुनाले कम रेखदेखमा पनि खेती गर्न सकिन्छ। यस बालीको तरकारी तथा साग निकै स्वादिलो हुने भएकाले स्थानीय तरकारी हाटबजारमा राम्रो मूल्य तिरेर खरिद गर्ने गरेको पाइन्छ।

कमी साग दुई प्रकारका पाइएका छन् :

- क) गाढा हरियो पाते कमी साग : यस जातको कमी सागको पात र डाँठ सानो र गाढा हरियोदेखि बैजनी रङको हुन्छ। यो जात पानी जमेको घोल, ताल र कुलोमा पाइन्छ।
- ख) हल्का हरियो पाते कमी साग : यस जातको कमी सागको पात र डाँठ ठूलो भई हल्का हरियो रङको हुन्छन्। यो जात प्रायजसो खेतबारीमा लगाएको पाइन्छ।

३. पोइ साग

यो बेसिलेसी Basellaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम बेसिला रुब्रा, बेसिला अल्बा *Basella rubra L./Basella alba L.* हो। यसलाई पोइ साग, पवइ तथा मालाबार नाइट सेड (Malabar Night Shade) भनिन्छ।

पोइ साग एक बहुवर्षीय लहरे बाली हो। यो बाली विशेष गरी नेपालका थारु र राजवंशी समुदायमा परम्परादेखि नै खेती गर्दै आएको पाइन्छ। खेतवारी तथा बगैँचामा यस बालीलाई तरकारी तथा आलङ्कारिक बालीका रूपमा प्रयोग गरेको पाइन्छ। यस बालीको पात, मुन्टा र कलिला डाँठ तरकारीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। तर यो बालीको बारेमा बहुसङ्ख्यक व्यक्तिहरूलाई थाहा नभएकाले त्यति प्रयोग गरेको पाइँदैन।

पोइ साग अन्य तरकारी बाली नहुने समय (जेठदेखि असोज) मा हुने गर्दछ। यसको बिरुवाले सुख्खा र रोगकीरा सहने भएकाले कम मेहनत र कम मलजलमा पनि राम्रो उत्पादन दिन्छन्। गाउँघरमा यसका पातलाई हातखुट्टामा आएको पिलो पकाउन तथा घाउ सुकाउन औषधिक रूपमा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ। पोइ सागको तरकारी खानाले आँखा तेजिला हुन्छन् भन्ने मान्यता छ।

घरमा पोइ सागलाई आँगन वरिपरी, बार, खेर गइरहेको जमिनमा लगाउने गरिन्छ। यो प्रायः जेठ-असार महिनामा भालबाट भरेको बीउबाट आफैँ उम्रने गर्दछ र उम्रेको बिरुवा उखेलेर रोप्ने गरिन्छ। तर खेतवारीमा पहिलोपटक लगाउनुपर्दा जेठदेखि असारमा ब्याड राख्नुपर्दछ। उन्नत जातको पोइ साग डाँठबाट पनि सार्ने गरेको पाइँन्छ। यस बालीमा मलजलको व्यवस्थापन कमै गरेको पाइँन्छ। तर राम्रो उत्पादन लिनका लागि सुख्खा समयमा हप्ताको १-२ पटक सिँचाइ गर्नुपर्दछ र बेलाबेलामा मल राख्नुपर्दछ। घरबगैँचामा पोइ सागका दुई जातहरू भेटिएका छन्। तिनका जात र गुणका बारेमा तल उल्लेख गरिएको छ।

स्थानीय पोइ साग:

यस जातको पोइ साग दुईथरीका हुन्छन् :

अ) एउटा जातको पात सानो, डाँठ रातो र खानलाई स्वादिलो हुन्छ ।

आ) अर्को जातको पनि पात सानो र डाँठ हरियो हुन्छ । पहिलाको तुलनामा यो जात बढी स्वादिलो हुन्छ ।

उन्नत पोइ साग:

यस जातको पोइ साग अन्य मुलुकबाट भित्र्याइएको हो भन्ने मान्यता छ । यस जातका डाँठ रातो र हरियो दुवै थरीका हुन्छन् र पात चौडा र ठूला हुने भएकाले उत्पादन बढी हुने गर्दछ । तर यो साग खानलाई त्यति स्वादिलो नहुने कुरा कृषकहरु बताउँछन् ।

४. अकबरे खुर्सानी

यो सोलानेसी Solanaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम क्याप्सिकम फ्रुटिसेन्स *Capsicum frutescens* L. हो । ठाउँ अनुसार यसलाई अकबरे खुर्सानी, डल्ले खुर्सानी, वनबोक्सी खुर्सानी तथा चेरी पिपर (Cherry pepper) भनिन्छ ।

अकबरे खुर्सानी भिटामिन 'ए' र 'सी' तथा अन्य खनिज तत्वहरुको समेत राम्रो स्रोत हो । यो एकपटक लगाएपछि २-३ वर्षसम्म उपभोग गर्न सकिन्छ । ग्यास्ट्रिकका बिरामीका लागि यो खुर्सानी फाइदाजनक हुने विश्वास गरिन्छ । आयआर्जनका लागि महत्वपूर्ण अकबरे खुर्सानीको माग स्थानीय बजारमा बढी भए तापनि उत्पादन कमै देखिन्छ । साथै, यसको बजारमूल्य पनि आकर्षक रहेको उत्पादकहरुको भनाइ छ ।

अकबरे खुर्सानी नेपालको पहाडी तथा तराई दुवै क्षेत्रमा लगाइने एक बहुवर्षीय मसलाबाली हो । यसको बोट अन्य खुर्सानीको जस्तै हुन्छ । यो पिरो हुने गुणका लागि प्रसिद्ध छ । यसलाई हरियो तथा सुकेको दुवै अवस्थामा तरकारी, अचार तथा चटनीका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

अकबरे खुर्सानीलाई बीउबाट प्रसारण गरिन्छ । माघ महिनामा बीउको ब्याड राखी फागुनमा उचित स्थानमा सार्नुपर्छ । यसलाई रोप्दा खाडल बनाई पर्याप्त गोबरमल र माटो मिसाएर रोप्नुपर्छ । यो रोपेको ३-४ महिनापछि फल्छ । यसले धेरै पानी सहन नसक्ने हुनाले ड्याड बनाई रोप्नु राम्रो हुन्छ । यो जातको खुर्सानीमा लाही, खुम्भ्रे कीरा, कमिला र फेद काट्ने कीराको समस्या देखिने भएता

पनि राम्रो व्यवस्थापन गर्न सके उत्पादनमा त्यति असर भने पर्दैन । किसानहरूले गाउँघरमा बीउको व्यवस्थापन आफै गर्ने गरेको पाइन्छ । गाउँघरमा पाइने विभिन्न प्रकारका अकबरे खुर्सानीका जातहरू यस प्रकार छन् :

- डल्ले अकबरे - डल्लो, पिरो
- चुच्चो अकबरे - चुच्चो आकारको फल्ले, धेरैले रुचाउने
- लाम्चो अकबरे - लामो आकारको फल्ले, मिठो र धेरै फल्ले
- तीते अकबरे - धेरै फल्ले, बजारमाग बढी भएको
- धोक्रे अकबरे - भोला/धोक्रो जस्तो देखिने

५. खोले साग

यो क्रुसिफेरी Cruciferae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम नेस्टर्टियम अफिसिनाले *Nasturtium officinale* L. हो । विभिन्न समुदायमा ठाउँ अनुसार यसलाई सिमरायो, सिमसाग, कान्छी साग, खोले साग तथा वाटर क्रेस (Water cress) भनिन्छ ।

खोले साग एक बहुवर्षीय भ्याङ्गिने सागबाली हो । यो विशेष गरी पहाडी क्षेत्रमा, खोलाको छेउतिर पानी जमेको स्थानमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यसका मुना, नरम डाँठ र पात साग खानलाई प्रयोग गरिन्छन् । यसको विक्रीवितरण स्थानीय तरकारी हाटबजारमा प्रशस्त मात्रामा भएको पाइन्छ । खोले साग जण्डिस, पेट पोल्ने, उच्च रक्तचाप तथा मुटुका बिरामीहरूले औषधीका रूपमा उपयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । खोले साग स्थानीय तरकारी हाटबजारमा विक्रीवितरण गरेर आमदानी गर्न सकिन्छ । कम मेहनत र कम लगानीमा पनि राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ । यस सागले पानी जम्ने केही तरकारीबाली नहुने समयमा, तरकारीको गर्जो टार्नमा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ ।

खोले साग एकपटक लगाएपछि वर्षैपिच्छे लगाइराख्नुपर्दैन । यस बालीको वृद्धिविकास सूर्यको प्रकाश प्रशस्त मात्रामा पर्ने, सिमसार तथा बगिरहेको पानी, कुलो, पानी जम्ने स्थानमा राम्रो हुन्छ । यसको प्रसारण वानस्पतिक तरिकाबाट गरिन्छ । यसका लागि १०-१५ से.मी.को डाँठको टुक्रा, १०-२० से.मी. को दूरीमा रोप्नुपर्दछ । बाली लिइसकेपछि गाईको गहुँत पानीमा मिसाई छर्नाले यसको उत्पादनवृद्धि हुनाका साथै बोट पनि भाङ्गिएर आउँछ । यस बालीमा रोगकीराले कमै सताउने गरेको पाइन्छ । तर फूल फुल्ने बेला फड्के कीराले आक्रमण गर्ने गर्दछ । त्यो पनि बिस्तारै हराएर जान्छ ।

६. विही

यो सोलानेसी Solanaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम सोलानम अङ्गुभी *Solanum anguivi* Lam./ *Solanum aethiopicum* हो । यसलाई विही, तीते भण्टा तथा जेरुसेलम चेरी (Jerusalem Cherry) भनिन्छ ।

विही विशेषगरि नेपालको पूर्वी पहाडका क्षेत्रमा प्रशस्त मात्रामा लगाइने एक बहुवर्षीय तरकारीबाली हो । यसको फल तरकारी तथा अचारको रूपमा खाने गरिन्छ । भट्ट हेर्दा यसको बोट भण्टासँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ र फल भने गोलभेंडा जस्तो हुन्छ । यसको स्वाद केही तीतो हुन्छ । नेपालमा यसको प्रयोग कम गरिएको पाइन्छ ।

विहीलाई ताजा तरकारीका लागि प्रयोग गरिन्छ । यसको फल (धेरै नछिप्पिदै) काटेर घाममा सुकाई पछि सुकुटीका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । काँडे तीते विहीले टाउको दुखेको, टाइफाइड तथा उच्च रक्तचापका बيمारीलाई औषधीको काम गर्छ भन्ने मान्यता छ । कम मेहनत र कम लगानीमा पनि राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ ।

विहीलाई खेर गएको जमिन, घरआँगन, बारीको डिल तथा कान्तामा लगाउन सकिन्छ । विहीलाई भण्टा, खुसानी र गोलभेंडालाई जस्तै न्यानो हावापानी चाहिन्छ । तुसारो र न्यून तापक्रम यसका लागि हानिकारक मानिन्छ । पानी सोसेर राख्न सक्ने क्षमता भएको, प्रशस्त प्राङ्गारिक पदार्थ भएको दोमटदेखि चिम्ट्याइलो माटोमा यसको खेती राम्रो हुन्छ । तराईमा यसको बीउ भदौ-असोजमा नर्सरीमा छरी कात्तिक-मंसिरमा सार्ने गरिन्छ । त्यसै गरी पहाडमा भने फागुन-चैतमा बेर्ना उमारी वैशाख-जेठमा सार्ने गरिन्छ । बीउ छनोट गर्दा ठूलो, स्वस्थ, राम्ररी छिप्पिएको फल छानी फललाई काटेर घाममा सुकाएर वा बीउहरु मात्रै भिकी पानीले धोएर घाममा राम्ररी सुकाई हावा नछिर्ने गरी बोटलमा राखिन्छ । नर्सरीमा बीउ छर्ने बेलामा पनि केहीबेर घाममा सुकाएर छर्नुपर्छ । यसलाई एकपटक लगाएपछि ३-४ वर्षसम्म त्यही बोटबाट लगातार उत्पादन लिन सकिन्छ ।

सेतो विही अन्य विहीको तुलनामा कम तीतो हुन्छ, हरियो विहीको भने उत्पादन बढी र बोट बलियो हुन्छ । धतुरे विहीको फल ठूलो, उत्पादन बढी र रोग कम लाग्ने हुन्छ । काउ तीते विही टाउको दुखेको, उच्च रक्तचाप र टाइफाइड रोग निको पार्नका लागि राम्रो मानिन्छ ।

७. गिठा

यो डाइस्कोरेसी *Dioscoreaceae* परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम डाइस्कोरिया बल्बिफेरा *Dioscorea bulbifera* L. हो । यसलाई गिठा, रानी गिठा तथा एयर पोटाटो (Air potato) भनिन्छ ।

गिठा एक बहुवर्षीय लहरे बाली हो । यो मध्यपहाडी भेगका जङ्गल तथा घरबगैँचा दुवै क्षेत्रमा पाइन्छ । यसका लहराका हरेक आँख्लाबाट फल लाग्ने गर्दछ । जङ्गलमा पाइने गिठा तीतो हुने भए पनि विशेष तरिकाहरु अपनाएर खानामा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । विशेष गरी गिठा पुसदेखि चैतसम्म अचार, नास्ता र तरकारीको रूपमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ । ग्रामीण समुदायका कृषकहरुले गिठालाई अनिकाल लाग्दाको समयमा उपभोग गर्ने प्रमुख खाद्यान्नबालीका रूपमा लिएको पाइन्छ ।

गिठालाई ओभानो तरकारी, अचार, खाजा तथा बिरामीले पनि खान मिल्ने परिकारको रूपमा लिने गरिन्छ । गिठालाई लामो समयसम्म भण्डारण गर्न सकिने भएकाले पछिसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ । खेतबारी, कान्ना तथा बारमा गिठालाई कम मेहनतमा राम्रो उत्पादन दिने बालीको रूपमा लगाइन्छ ।

गिठालाई विशेष गरी घरआँगन वरिपरि, मलखादको बार, डाले घाँससँग, बारीको डिलमा लगाइन्छ । यसलाई चैतदेखि जेठ महिनासम्ममा लगाउने गरिन्छ । यसको प्रसारण फलबाट गरिन्छ । राम्रो ठूलो छिप्पिएर टुसा आएका दानालाई बीउका लागि प्रयोग गरिन्छ । गिठा लगाउँदा एक हात गहिरो खाडल खनी पाकेको गोबरमल हाली लगाउनुपर्छ । मुख्य रूपले कालो रानी र सेतो रानी गिठा दुई थरीका जातहरु लगाएको पाइन्छ । कालो रानी खानलाई स्वादिलो र बढी फल्ने हुन्छ भने सेतो रानी गिठा कम स्वादिलो र राम्रोसँग नपाक्ने हुन्छ तर अचार बनाउन राम्रो हुन्छ ।

८ काँडे धनियाँ

यो एपिएसी *Apiaceae* परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम इरिङ्गियुम फोइटिडम *Eryngium foetidum* L. हो । यसलाई काँडे धनियाँ, बर्मेली धनियाँ, जङ्गली धनियाँ तथा फिटवीड, कुल्यान्ट्रो (Fitweed, Culantro) भनिन्छ ।

काँडे धनियाँ एक बहुवर्षीय भारपात वर्गमा पर्ने बिरुवा हो । यो तराईदेखि पहाड जहाँ पनि लगाउन सकिन्छ । काँडे धनियाँ जङ्गली अवस्थामा बढी पाइन्छ भने खेतबारीमा भित्रिने क्रममा रहेको छ । काँडे धनियाँका कलिला पात मासु, तरकारी र अचारमा मसलाका रूपमा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । यसबाहेक काँडे

धनियाँका पातको मात्रै चटनी बनाएर पनि प्रयोग गर्ने गरिन्छ। गर्मी महिनामा यसमा फूल फुल्ने गर्दछ।

काँडे धनियाँलाई क्याल्सियम, आइरन, क्यारोटिन र राइबोफ्लोविनको स्रोत मानिन्छ। यस बालीलाई चिस्यान रहरहने खालको ओसिलो ठाउँमा लगाएर खेर गइरहेको जमिनको सदुपयोग गर्न सकिन्छ। विशेष गरी काँडे धनियाँलाई भाँडा माभन्ने ठाउँवरिपरि लगाउने गरेको पाइन्छ। यसलाई जेठदेखि असारमा लगाउने गरिन्छ। यसको प्रसारण बीउ र गाँजमा निस्केका साना बिरुवाबाट गरिन्छ। यसमा अन्य बालीका तुलनामा, रोगकीरा कम लाग्ने र धेरै मलजलको आवश्यकता नपर्ने कृषकहरुको भनाइ छ।

काँडे धनियाँलाई रुघाखोकी, मधुमेह, कब्जियत, बान्ता, पखाला आदि भएको समयमा औषधिका रूपमा प्रयोग गरेको पाइन्छ। पेट दुखेका बेलामा यसका जरा पनि प्रयोग गर्ने गरिन्छ।

९. सिमल तरुल

यो यूफोरबिएसी Euphorbiaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको वैज्ञानिक नाम मनीहट स्कूलेन्टा *Manihot esculenta* Crantz हो। यसलाई कासाभा (Cassava) भनिन्छ। निरन्तर स्याहारसुसारको आवश्यकता नपर्ने, सीमान्त क्षेत्रमा लगाउन सकिने सिमलतरुल एक भाडीदार बिरुवा हो। यसलाई पहाडको खोँच, बेंसी, टार र तराईको पानी नजम्ने ठाउँमा सजिलै लगाउन सकिन्छ। यसका पात सिमलका जस्ता र जमिनमुनिको भाग तरुलको जस्तो हुन्छ। सिमलतरुलको विशेष गरी जमिनमुनिका जरा उसिनेर नास्ताका रूपमा र बाली भित्र्याएपछि रहेका डाँठ दाउराका रूपमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ।

यसलाई कार्बोहाइड्रेटको राम्रो स्रोत मानिन्छ। यसमा रोगकीरा कम लाग्ने गर्दछन्। यसको विक्रीवितरण गरेर आमदानी पनि गर्न सकिन्छ। भिरालो जमिनमा सिमलतरुल लगाउँदा माटो बगेरजान समस्याबाट बच्न सकिन्छ। सिमलतरुलका जराबाट बनाएको पिठो अन्य पिठोमा मिसाएर खाने गरेको पाइएको छ।

सिमलतरुललाई विशेष गरी घर नजिक सीमान्त र खेर गइरहेको तथा उपयोगमा नआएको, गराको डिलमा लगाउन सकिन्छ। यसलाई चैतदेखि वैशाख महिनामा लगाउनुपर्दछ। यसलाई कटिङ्गद्वारा प्रसारण गरिन्छ। यसका डाँठको आँख्लाबाट सजिलैसँग जरा पलाउने गर्दछन्। बिरुवा लगाउँदा एक हारदेखि अर्को हार को दूरी डेढ मिटर र हारमा एक बोटदेखि अर्को बोटको दूरी, एक मिटर हुनु राम्रो मानिन्छ। यसलाई बढी रेखदेख, सिँचाइ र रासायनिक मलको आवश्यकता

पर्देन र यसमा रोगकिराको प्रकोप पनि कम हुन्छ। विशेष गरी पातका डाँठ रातो र हरियो भएका जात लोकप्रिय भएको पाइन्छ।

१०. रुखटमाटर

यो सोलानेसी Solanaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम साइफोमान्ड्रा विटसिया *Cyphomandra betacea* (Cav.) Sendtn. हो। यसलाई ट्री टमेटो, तामारिलो (Tree tomato, tamarillo) भनिन्छ।

रुखटमाटर एक बहुवर्षीय झाडीदार बिरुवा हो। यो विशेष गरी पूर्वदेखि पश्चिम पहाडी क्षेत्रमा लगाइएको पाइन्छ। यसको व्यावसायिक खेती विश्वका धेरै देशहरू जस्तै : पेरु, चिली, अर्जेन्टिना, ब्राजिल, कोलोम्बिया आदिमा गरेको पाइन्छ। यसको बोट हेर्दा सानो, आकर्षक चाँडै बढ्ने र उचाई ३-६ मिटरसम्मको हुन्छ। यसका पाकेका फल चटनी, अचार र तरकारीका रूपमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ।

रुखटमाटरमा फोस्फोरस, पोटसियम, नाइट्रोजन, आइरन, विटामिनरोटिन, भिटामिन 'बी-६', भिटामिन 'सी', र काब्रोहाइड्रेट पाइन्छ। रुखटमाटरलाई सुख्खा र कम उपयोगमा आएको क्षेत्रमा लगाउन सकिन्छ। रुखटमाटरको व्यावसायिक खेती नगरिएको भए तापनि स्थानीय तरकारी बजारमा २० देखि २५ रुपैयाँ प्रति के.जीमा बिक्रीवितरण गरेको पाइन्छ। यस बालीलाई निरन्तर स्याहारसुसार गर्न नपर्ने र रोगकीरा पनि कम लाग्ने गरेको पाइन्छ। विशेष गरी रुख टमाटर मोटोपन, सर्दी, गला बस्दा, कलेजोसम्बन्धी रोगहरूका लागि औषधीका रूपमा प्रयोग गरिएको पाइएको छ।

रुखटमाटरलाई घरआँगन वरिपरिको भू-भागका ठूला रुखहरूमुनि, बारीको डिल र कान्तामा लगाउने गरेको पाइन्छ। रुखटमाटरलाई हल्का खुकुलो माटो उपयुक्त हुन्छ। यसले बढी पानी सहन सक्दैन। साधारणतया रुख टमाटरलाई बीउ र कटिङ्ग दुवैबाट प्रसारण गर्न सकिन्छ। बीउबाट प्रसारण गर्दा पूरै पाकेको फलभित्रबाट बीउ निकालेर पखाली सुकाउनुपर्दछ। बिरुवाहरू नर्सरी ब्याडमा तयार गरिन्छन्। कटिङ्गबाट प्रसारण गर्दा १-२ वर्ष पुराना हाँगा छनोट गर्नुपर्दछ। बिरुवा लगाउँदा राम्ररी पाकेको गरोबरमल प्रतिखाडल १०-१५ के.जी जति हाल्नुपर्दछ। यसको बोटलाई काटछाँट गर्ने गरेको पनि पाइन्छ। तर राम्रो उत्पादन लिनका लागि र बिरुवाको आयु लम्ब्याउनका लागि लगाएको पहिलो वर्ष जमिनदेखि ३-४ फिट बाँकी राखी अन्य भाग हटाई दिनुपर्दछ जसले हाँगाहरू फैलन मद्दत पुऱ्याउँछ। अन्य वर्षहरूमा फल लागिसकेका हाँगाहरूको काटछाँट गर्न राम्रो हुन्छ। रातो र पहेँलो रुखटमाटर गरी दुईबटा जातहरू पाइएका छन्।

११. सिस्नो

यो अट्रिकेसी Utricaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम अट्रिका डायोका *Utrica dioica* L. हो। यसलाई स्टिङ्गिङ् नेटल (Stinging nettle) भनिन्छ।

सिस्नो एक बहुवर्षीय बिरुवा हो। यो विशेष गरी बेंसी तथा मध्यपहाडी क्षेत्रका खोल्सा-खोल्सी र खेतबारीका कान्लामा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। कृषकहरूले खेतबारीमा नलगाएतापनि तरकारीका लागि सिस्नाको प्रयोग भने धेरैले गर्ने गरेको पाइन्छ। यसका बिरुवा ३०-१५० से.मी. सम्म अग्ला हुन्छन्। बिरुवाका पात र डाँठमा मसिना सेतो रौंजस्ता भुसहरू हुन्छन्, जसलाई छोएमा पोल्ने, भ्रमभ्रमाउने र चिलाउने गर्दछ। विशेष गरी सिस्नाको कलिलो मुन्टा र फूल, तरकारी तथा दाल खानका लागि प्रयोग गरिन्छन्। यसबाहेक, सिस्नोलाई औषधी तथा घाँसका रूपमा पनि प्रयोग गर्ने गरिन्छ।

सिस्नो भिटामिन 'ए', 'सी' र 'डी' तथा फलाम र क्याल्सियमजस्ता खनिज तत्वहरूको स्रोत हो। यसको नियमित सेवनले रक्तचाप नियन्त्रण गर्दछ भन्ने भनाइ छ। विशेष गरी सुकाएर राखेको यसको घाँस गाइवस्तुका लागि अति पोषिलो हुने कुरा कृषकहरू बताउँछन्। भेडा, बाखा, कुखुरा आदिका खुट्टा भाँचिएमा यसका जरा पिनर लगाउने गरेको पाइन्छ। अन्नभण्डारमा यसको प्रयोग गर्दा मुसाबाट अन्नको बीउ जोगाउन सकिन्छ। सिस्नो (अल्लो) लाई प्रशोधन गरी धागो निकालेर कपडा बुन्न सकिन्छ।

सिस्नोलाई खेतबारीमा लगाउने गरेको कम्पै पाइन्छ। यो विशेष गरी बारीका कान्ला, घरवरिपरको मलिलो जग्गामा आफै उम्रने र फस्टाउने गर्दछ। यसलाई प्रसारण गर्नु परेमा बीउ र कटिङ्ग दुवैबाट गर्न सकिन्छ। यसलाई वर्षको दुई पटक, असोजदेखि कार्तिक र चैत्रदेखि वैशाखमा टिप्ने गरिन्छ। यसलाई भुसिल्लीरा र लाहीले सताउने गरेको पाइन्छ।

भाङ्ग्रे, पातले र चाल्ने गरी तीन प्रकारका सिस्नो भएको पाइन्छ। भाङ्ग्रे अग्लो धागाका लागि बढी प्रयोग हुन्छ, पातले लाम्चो पात तरकारीका लागी बढी प्रयोग हुन्छ भने चाल्ने बढी काँडा हुने र तरकारीका लागि बढि प्रयोग हुन्छ।

१२. बेलचन

यो मालभेसी Malvaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम हिविस्कस साबडारिफा *Hibiscus sabdariffa* L. हो। यसलाई लालचन, बेलचन एवं रोजेला, सोरेल (Rosella, Sorrel) भनिन्छ।

बेलचन एकवर्षीय बाली हो । यो विशेष गरी मध्यपहाडदेखि तराई क्षेत्रको हावापानीमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । बेलचनका पात र फलको आकारप्रकार भट्ट हेर्दा कपासको बोटसँग मिल्दोजुल्दो देखिन्छ । बोटको उचाइ ५-७ फिटसम्म अग्लो हुन्छ र मूल काण्डबाट प्रशस्त हाँगाहरु निस्कने गर्दछन् । बोट, डाँठ, फूलका कोपिला र फल रातो रङका र फूल सेतोमा हल्का पहेलो रङको हुन्छ । बेलचनका पात, मुन्टा, फलका बोक्रा र फलभित्रको दाना खानका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

बेलचनको पात र मुन्टालाई तरकारीका रूपमा साथै अन्य तरकारीमा मिसाएर खाइन्छ । फलका बोक्रालाई अचार बनाएर खाने चलन छ । बेलचनका दानालाई भुटेर अचारका रूपमा र पेलेर तेलका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । फलका बोक्रालाई पानीमा मिसाएर राखेको रस खानाले पखाला, आउँ परेको र गर्मी लागेको निको हुने गर्दछ भन्ने भनाइ ग्रामीण समुदायमा रहेको पाइन्छ ।

बेलचनलाई अरु बालीहरुका छेउछाउमा, खेत र बारीका डिलमा लगाउने गरिन्छ । यसलाई पाखाबारीमा एक्लो बालीका रूपमा पनि खेती गरेको पाइन्छ । विशेष गरी मलिलो र पहारिलो जग्गामा यसको राम्रो उत्पादन हुन्छ । यो जेठअसार महिनामा रोप्ने गरिन्छ । रोप्दा खेरी एक ठाउँमा २-३ वटा दानाहरु खसाल्ने गरिन्छ भने बोटदेखि बोट २-३ फिटको दूरीमा रोप्नुपर्दछ । यसलाई खासै गोडमेलको आवश्यकता पर्दैन तर पाखाबारीमा एक्लो बालीका रूपमा लगाउँदा बढी भार आएमा आवश्यकता अनुसार २-३ पटक भार उखलेर सफा गरेमा राम्रो उत्पादन दिन्छ । बेलचन रोपेको ६-७ महिनामा बाली तयार हुन्छ । बाली तयार भएपछि फलभित्रको कडा भाग फुटेर दाना बाहिर निस्कन थाल्दछन् । मलिलो जग्गामा एक बोटबाट २ के.जी बीउ र १ के.जी बोक्रा उत्पादन गर्न सकिन्छ । गाँउघरमा २ थरीका रातो कडा रङ भएको र रातो फिक्का रङ भएको बेलचनका जातहरु पाइन्छ ।

मुन्टालाई टिपेर राम्रोसँग केलाएर सफा पानीमा धोएर तेलमा अन्य सागहरु पकाएजस्तै पकाएर खाँदा मिठो र स्वादिलो हुन्छ । पिंडालुको परिकार (तरकारी) वा रसदार तरकारी बनाउँदा यसको साग मिसाएमा अमिलो, स्वादिलो र नकोक्याउने हुन्छ । त्यसै गरी आफूलाई मनपर्ने अन्य तरकारीमा टमाटर सरह मिसाएर खाँदा मिठो र स्वादिलो हुन्छ । फलका बोक्रा ताजा हुन् वा सुख्खा हुन् भिजाएर नुन, खुर्सानी र आफूलाई मन परेका मसलाहरु मिसाएर (साँधेर) भात, भुटेको मकै, तरुल, सिमलतरुल, रोटीसँग खाँदा स्वादिलो हुनाका साथै खानामा पनि रुचि बढाउँछ ।

स्थानीय तरकारी बालीहरू र तिनका नाम



सिप्लीकान Siplikan/*Crateva magna*



दालचिनी Cinnamon/*Cinnamomum tamala*



तेजपात Cinnamon/*Cinnamomum zeylanicum*



जिम्बु Jimbu/*Allium hysistum*



अकबरे खुर्सानी Cherry pepper/*Capsicum frutescens hysistum*



कालो कर्कलो / *Alocasia plumbea*



निगुरो Ferns/*Diplazium esculentum*



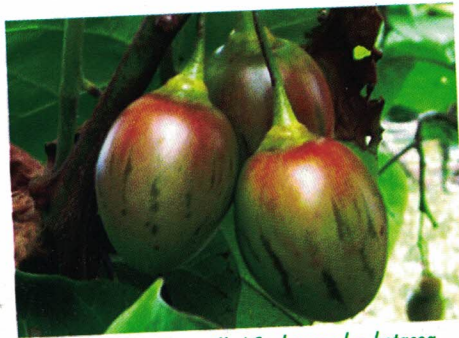
निगुरो / *Matteuccia struthiopteris*



रुखकटर Jackfruit/*Artocarpus heterophyllus*



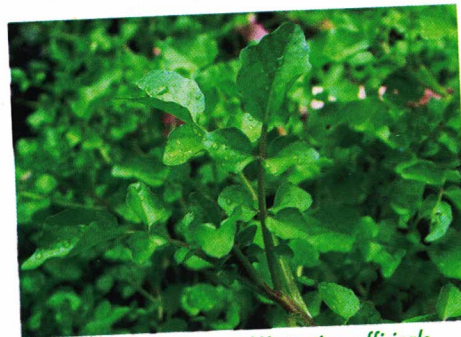
कोइरालो Orchid tree/*Bauhinia variegata*



रुखटमाटर Tamarillo/*Cyphomandra betacea*



विही Jerusalem Cherry/*Solanum anguivi*



सिमसाग Water cress/*Nasturtium officinale*



पोइसाग Malabar Night Shade/*Basella rubra*



पुदिना Mint/*Mentha arvensis*



कर्मिसाग Water Spinach/*Ipomoea aquatica*



काँडे धनियाँ *Fitweed/Eryngium foetidum arvensis*



गिठा *Air potato/Dioscorea bulbifera*



टिमुर *Nepali peeper/Zanthoxylum armatum*



कुन्नुक *Ivy gourd/Coccinia grandis*



लट्टेको साग *Amaranthus/Amaranthus blitum & A. tricolor*



मस्याङ *Rice bean/Vigna umbellate*



इस्कुस *Chayote/Sechium edule*



बेलचन *Rosella/Hibiscus sabdariffa*



बरेला *Balsam Apple/Momordica balsamina*



सिस्नो *Stinging nettle/Urtica dioica*



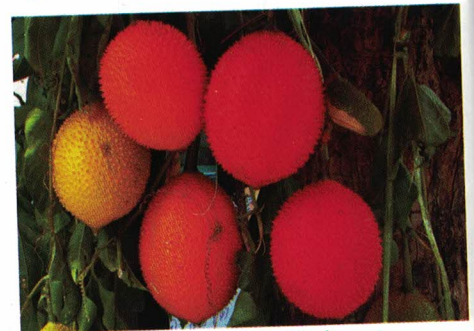
सिमल तरुल *Cassava/Manihot esculenta*



ओल *Elephant's Foot Yam/Amorphophallus Campanulatus Blume*



पिडार *Tamilnadia uliginosa/Randia uliginosa*



चटेल *Momordica Cochinchinensis*

बीउ (दाना) लाई भुटेर नुन, खुसानी, अदुवा मिसाई वा कुटेर छोप बनाई धेरै दिनसम्म राखेर खान सकिन्छ ।

१३. जिम्बु

यो एमेरिलिडेसी Amaryllidaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम एलिएम हाइपसिस्टम *Allium hypsistum* हो ।

यो लामो लामो मसिना पात भएको र थुँगा परेको प्याजी रंगका फूल फुल्ने लसुन प्रजातीको बहुवर्षिय घाँस जस्तो बनस्पति हो । यसको फूल असारदेखि भदौ महिनासम्म फुल्छ । यो प्राकृतिकरूपमा पनि पाइन्छ र वीउलाई बैशाख जेठमा रोप्न पनि सकिन्छ ।

जिम्बुको पातलाई घिउ वा तेलमा फुराएर दाल, तरकारी आदिमा बास्ना र स्वाद बढाउनको लागि भान्ने काम गरिन्छ । ठण्डी लाग्दा र खोकी लाग्दा जिम्बुपानी औषधिको रूपमा प्रयोग हुन्छ । आयुर्वेदका अनुसार यसलाई कफ, बायुशमन र हृदयघातलाई हित गर्ने मानिन्छ ।

१४. टिमु

यो रुटेसी Rutaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम जेन्थोजाइलम ऐरमेटम *Zanthoxylum armatum* हो । यसलाई टोर्मा, एर्मा एवं नेपाली पिपर (Nepali peeper) भनिन्छ ।

यो नेपालको उष्णदेखि शीतोष्ण प्रदेशसम्म १००० देखि २५०० मिटरसम्मको उचाईमा पाइन्छ । यो खोलाको किनारतिर र जंगलमा पाइने बनस्पती हो । यो खुल्ला ठाउँमा उम्रने मझौला, काँडादार ६ मिटरसम्म अग्लो हुने विरुवा हो । यसको फूल फागुनदेखि चैत्रसम्म फुल्छ र फल बैशाखदेखि असोजसम्म फल्छ । यसको दाना वा पात खाँदा पर्पराउने हुन्छ । यसको तेल पहिलो रंगको जंगली गुलाफको जस्तो बास्ना आउने प्रकृतिको हुन्छ ।

यसको बोक्रा, फल र फूल बायुशमन गर्न, अपच घटाउने र दाँत दुखेको, टाउको दुखेको र नाक बन्द हुँदा औषधिकोरूपमा प्रयोग गरिन्छ । यो हात दुखेको, मन्जन बनाउन वा अन्य बास्ना आउने सामग्री साबुन, स्याम्पु बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

टिमुको फल मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको हाँगा, फल र काँडा माछा मार्ने विषको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

नर्सरी व्याडमा फागुन चैत्रमा विरुवा उमारेपछि जेठ महिनामा मनशुन शुरु भएपछि खाल्डो खनी मल मिसाई विरुवा रोपिन्छ ।

१५. पुदिना

यो लेविएटी Labiatae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम मेन्था एरभेन्सीस *Mentha arvensis* हो । यसलाई पतना, पटामे एवं मिन्ट (Mint) भनिन्छ ।

यो नेपालको १२०० देखि २७०० मिटरसम्मको उचाईमा पाइन्छ । यो मुख्यतः बढी चिस्यान भएको ठाउँमा राम्रोसंग सप्रेको पाइन्छ । यो सुगन्धित ६० से.मी. अग्लो हुने झार प्रजातीको बहुवर्षिय विरुवा हो । यसका पातहरु पर्पराउने, सुवासयुक्त र उतेजक हुन्छ ।

यसको पात र कमलो हाँगा पाचक, दमको ओखती, बायूशमन गर्न र पिसाव बन्द हुँदा खोल्ने औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको अचार र चिया निकै प्रचलित छ । सुत्केरी हुने बेलामा छिट्टै बच्चा नजन्मिएमा दालचिनी र पुदिनाको चिया दिने गरिन्छ ।

यसको जरा प्रयोग गरी बैशाख जेठतिर रोपी विरुवा प्रसारण गर्न सकिन्छ ।

१६. तेजपात

यो लउरेसी Lauraceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम सिनेमोमम तमला *Cinnamomum tamala* (दालचिनी) र सिनेमोमम जिलेनिकम *Cinnamomum zeylanicum* (तेजपात) हो । यसलाई तेजपात, दालचिनी, सिन्कौली, सिस्सी, तज एवं क्यासिया सिनेमन (*Cassia cinnamon*) भनिन्छ ।

यो ४५० देखि २१०० मिटरसम्मको उचाईमा पाइन्छ । यो चुत्रो, सिस्नो, सिमल, चिलाउने आदि विरुवाका जातीसंग मिसिएर रहेको हुन्छ ।

यो मझौला आकारको ८ मिटरसम्म अग्लो र सधैं हरियो हुने रुख हो । यो फागुनदेखि बैशाखसम्म फुल्छ र बैशाखदेखि असारसम्म फल्छ । यस रुखको फल वा बीउ संकलन गर्ने उपयुक्त समय भदौदेखि कात्तिकसम्म हो । यस रुखको पात र बोक्रा दुबै स्वादमा तीतो/गुलियो र सुगन्धित हुन्छ ।

बोट लगाएको ५-६ वर्षपछि पात संकलन गर्न सकिन्छ तापनि १० वर्षको बोटबाट पात संकलन गर्नु राम्रो हुन्छ । यसको पात संकलन कात्तिकदेखि चैत्रसम्म र बोक्रा संकलन फागुनदेखि बैशाखसम्म गरिन्छ ।

यसको पात र बोक्रा औषधिमूलक हो । यसको बोक्रालाई पानीसंग उमालेर पिउनाले पखाला रोक्ने, बान्ता रोक्ने र पेटको गडबडी नियन्त्रण गर्दछ । यसको बोक्राबाट सिन्कौली (असली दालचिनी) बनाइन्छ जुन मसलामा मिसाउने गरिन्छ ।
वीउ वा डाँठबाट माघ फागुन महिनामा बेर्ना तयार गर्न सकिन्छ र असार साउनतिर लगाउन उपयुक्त हुन्छ ।

१७. निगुरोर निउरो

यो एसपिडिएसी *Aspidiaceae* परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम मेट्युसिया स्टुथियोटेरिस *Matteuccia struthiopteris* र डाइप्लेजिएम इस्क्युलेन्टम *Diplazium esculentum* हो । यसलाई Fiddlehead Fern or Ostrich भनिन्छ जसमा Antioxidant activities प्रचुर मात्रामा हुन्छ । यसमा ओमेगा ३, ओमेगा ६ (Omega-3 & omega-6) तथा फलाम र रेशा अत्यधिक हुन्छ ।

यो नदि किनारा, बनजंगलमा पाइन्छ । यो विशेष गरी उष्ण तथा समशितोष्ण क्षेत्रमा बढी पाइन्छ । नदी, खोल्वा तथा ढुंगा तथा चटानका ओसिलो स्थानमा पाइन्छ । पखाला लागेको बेलामा यसको जरा पिनर धुलो बनाई पानीसंग खाँदा निको हुन्छ ।

१८. सिप्लीकान

यो क्यापरेसी *Capparaceae* परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम क्रेटिभा रेलिजिओसा *Cratogeomys religiosus / Cratogeomys magna* हो । यसलाई Garlic pear or Sacred garlic pear भनिन्छ । यो विशेष गरी उष्ण तथा समशितोष्ण क्षेत्रका जंगलमा बढी पाइन्छ ।

यो ३ देखि १५ मिटरसम्म अग्लो हुने पात भर्ने खाले रुख हो । यसको बोट चरा, पुतली र माहुरीले मन पराउँछन् । यसको कमलो डाँठ, मुन्टा र पात तरकारीका लागि राम्रो मानिन्छ । यो अलि तितो हुने भएकोले हल्का उमाली पानी फालेर भुट्टा खेरी स्वादिलो हुन्छ । यसले खाकी र भाइरल इन्फ्लुएन्जालाई पनि रोकथाम गर्छ भन्ने मान्यता छ ।

१९. कोइरालो

यो फेबेसी *Fabaceae* परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम बहुनिया भेरीगेटा *Bauhinia variegata* हो । यसलाई Orchid tree पनि भनिन्छ । यो विशेष गरी उष्ण तथा समशितोष्ण क्षेत्रका जंगलमा बढी पाइन्छ ।

यो १०-१२ मिटरसम्म अग्लो हुने पात भर्ने खाले रुख हो । यसको कमलो डाँठ र फूल तरकारी तथा अचार बनाएर खान स्वादिलो मानिन्छ । यसलाई औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ, जस्तै काचनार जस्तै अनावश्यकरूपमा मानिसको शरीरमा पलाउने मासुलाई नियन्त्रण गर्दछ ।

२०. कर्कलो

यो एरेसी Araceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम एलोकेसिया प्लम्बी *Alocasia plumbea* हो । यसलाई कालो, दुधे कर्कलो एवं Indica purple taro पनि भनिन्छ ।

यो ५-७ फिट अग्लो जाने बहुवर्षिय बनस्पति हो । यसले चिसो सहन सक्दछ । यसको गानो र पात तरकारी तथा अचार बनाएर खान स्वादिलो मानिन्छ ।

२१. मस्याङ

यो लेगुमिनेसी Leguminaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम भिग्ना अम्बेलेट *Vigna umbellate* हो । यसलाई भिलिङ्गे, सितुङ एवं Rice bean पनि भनिन्छ । यसलाई ७०० देखि १४०० मिटर उचाईसम्म सबै किसिमको माटोमा खेती गर्न सकिन्छ ।

यो ४ मिटरसम्म अग्लो जाने एकवर्षिय बनस्पति हो । यो रुखो, भिरालो जमिन र खडेरी सहन सक्ने बाली हो । यसको हरियो कोसा तरकारी बनाएर खाइन्छ, भने सुकेको दानालाई दाल बनाएर वा उसिनेर खाने चूलन पाइन्छ ।

२२. इस्कूस

यो कुकुरविटेसी Cucurbitaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम सेकिएम इडुल *Sechium edule* हो । यसलाई Chayote भनिन्छ । यसलाई ५०० देखि १५०० मिटर उचाईसम्म खेती गर्न उपयुक्त हुन्छ ।

यसको उद्गम स्थल मध्य अमेरिकाको उष्ण तथा ओसिलो प्रदेश मानिएको छ । दक्षिण तथा दक्षिण-पूर्वी एशियाका देशहरूमा यसको खेती र उपभोग व्यापक रूपमा गरिन्छ । यसको कलिलो फल, मुन्टा र गानो तरकारी खानको लागि उपयोग गरिन्छ भने फलको खाँदको मुला जस्तै गरी अचार बनाउन पनि सकिन्छ । यस फलमा कार्बोहाइड्रेट, क्याल्सियम, फोस्फोरस, फलाम, प्रोटीन एवं भिटाभिन सी हुन्छ ।

इस्कूसको लागि लामो समयसम्म चिस्थान रहने, प्राङ्गारिक पदार्थयुक्त, पिएच ५.२-६.५ भएको माटो राम्रो हुन्छ। इस्कूस लगाउने समय जाडो सकिएपछि माघ-फागुनमा यसको बेर्ना वा जरै समेतको लहरा वा पुराना बोटबाट गाना सहित उखेलेको लहरा वा इस्कूसको फल रोप्न सकिन्छ।

२३. बरेला

यो कुकुरविटेसी Cucurbitaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम एमेरेन्थस ट्राइकलर र एमेरेन्थस ब्लीटम *Momordica balsamina* हो। यसलाई Balsam Apple भनिन्छ। यो लहरे बाली हो, यसको फलको बाहिरी भागमा हल्का भुस तथा काँडा हुन्छ।

यसको फल गर्मी तथा वर्षातको समयमा फले गर्छ यसको फल तरकारी बनाएर खाइन्छ भने छिप्पीएको बरेलाको बीउ कालो हुन्छ यसलाई भुटेर तिलको जस्तै गरी अचार बनाउन सकिन्छ। यस विरुवाको प्रसारण बीउबाट गर्ने गरिन्छ।

२४. लुँडेको साग

यो एमेरेन्थेसी Amaranthaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम एमेरेन्थस ट्राइकलर र एमेरेन्थस ब्लीटम *Amaranthus tricolor* and *Amaranthus blitum* हो। यसलाई लुँडेको साग, माटे साग तथा *Amaranthus* भनिन्छ।

यो सागमा भिंटाभिन ए, सी, प्रोटीन र खनिज प्रशस्त हुन्छ। यसको खेती उच्च पहाडदेखि तराईसम्म गर्न सकिन्छ तर यसले तुसारो सहन सक्दैन। यसका दुई थरीका जातहरू छन् क) बडी चौलाई (*A. tricolor*): यसको डाँठ मोटो र हरियो हुन्छ र पात पनि ठूलो र हरियो हुन्छ। बोट काटेपछि पलाएर आउने हुँदा धेरै पटक काट्न सकिन्छ। ख) छोटो चौलाई (*A. blitum*): यसको ठाँठ सानो, होचो र पात सानो तथा हरियो हुन्छ। यसको पनि बोट काटेपछि पलाएर आउँछ।

२५. रुख कटहर

यो मोरेसी Moraceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम अटोकार्पस हेटेरोफाइलस *Artocarpus heterophyllus* हो र यसलाई Jackfruit भनिन्छ।

यो तराई, बेसी तथा मध्ये पहाडी क्षेत्रमा लगाइने बाली हो। यसलाई समुद्र सतहदेखि १४०० मिटरको उचाईसम्म खेती गर्न सकिन्छ। यसको हरियो अर्थात्

काँचो अवस्थामा तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ भने पाकेको फललाई फलफूलको रूपमा लिइन्छ। यसको फलमा भिटामिन सि र प्रोटीन अत्यधिक हुन्छ भने पोट्यासियम, क्याल्सियम र आइरन तत्व पाइन्छ। यस फललाई पित्तनाशक, बातनाशक, मासु बृद्धि गर्ने, वीर्यबर्धक तथा कफनाशकको रूपमा लिइन्छ। यसको विरुवा विशेष गरी वीउबाट नै लगाइन्छ। वीउबाट विरुवा प्रसारण गर्दा वीउलाई पानीमा पखाली छायाँदार ठाउँमा २-३ दिन सुकाएर लगाउँदा राम्रो हुन्छ।

२६. ओल

यो एरेसी Araceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम *Aror Phophallus Campanulatus Blume* हो। यसलाई Elephant's Foot Yam पनि भनिन्छ।

यसको गानो तरकारी र औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। ओलको गानोलाई उसिनेर तरकारी, चटनी र अचारको रूपमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ भने यसको फिंगर चिप्स अत्यन्त मिठो हुन्छ। ओलको गानोमा पानीको मात्रा ७८.७%, प्रोटीन १.२%, चिल्लो पदार्थ ०.१%, कार्बोहाइड्रेट १८.४%, मिनरल्स ०.८%, क्याल्सियम ०.०५%, आइरन ०.०२%, म्याग्नेसियम ०.४%, भिटामीन ए ४३४ आई.यू., भिटामीन बि. प्रति १०० ग्राममा २० आई.यू. जस्ता महत्वपूर्ण तत्वहरू पाइन्छ।

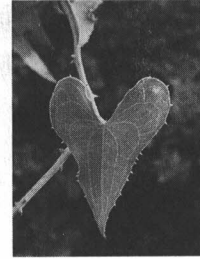
यसको तरकारी सेवन गर्नाले पेट दुखाईलाई आराम पुर्याउँछ, हर्षा रोग (Piles) को बिरामीलाई लाभदायक हुन्छ। साथै यसले दुर्बलता हटाउने र आंखाको रोगीलाई पनि फाइदा गर्दछ।

ओलको गानोमा अक्जालिक एसिड (Oxalic acid) हुने भएकोले कोक्याउनेपना हुन्छ। कोक्याउनेपना स्थानिय जातमा बढी र बिकासे जातमा कम वा नगन्य रूपमा हुन्छ। कोक्याउनेपनालाई पखालेर वा उसिनेर घटाउन सकिन्छ।

यो उष्ण र समशितोष्ण प्रदेशिय गानो तरकारी बाली हो। यसको बानस्पतिक बिकासकोलागी न्यानो, ओसिलो, लामो बर्षा अबधी र गानो बिकासको लागी सुख्खा र चिसो हावापानीको आवश्यकता पर्दछ। लगातार बर्षा र पानी जम्ने अबस्था बालीको लागी हानिकारक हुन्छ।

२७. कुकुरडाइनो

यो स्माइलेसी Smilacaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम स्माइलेक्स फेरोक्स र स्माइलेक्स एसपेरा *Smilax ferox* and *Smilax aspera* हो। यसको मुन्टा



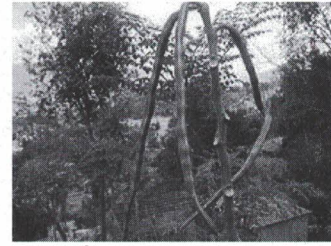
तरकारीकोरुपमा प्रयोग गरिन्छ। यसलाई Sarsaparilla भनिन्छ। यो रगत सफा गर्न, पिसाव खलास गर्न, छाला सुनिने र पेट तथा किडनी पोल्ने समस्यामा लाभदायक हुन्छ।

२८. पिडार

यो रुबीएसी Rubiaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम तमिलनाडिया युलिगीनोसा *Tamilnadia uliginosa/Randia uliginosa* हो। यो अम्बा जस्तै देखिने पिडार तराई तथा भित्री मधेशमा अत्यधिक पाइने पात भर्ने किसिमको रुख हो र यसको फल तरकारीकोरुपमा प्रयोग गरिन्छ। यस विरुवाको विभिन्न अंगहरूलाई भाडा पखाला, आउँ, डन्डीफोर, पिसाव खुलाउन, सुनिएको दुखेको, ज्वरो, अपच हुने, उच्च रक्तचाप र डाइबेटिज भएकाहरूका लागि उपयुक्त मानिन्छ।

२९. सजिवन

यो मोरिङ्गोसी Moringaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम मोरिङ्गा ओलेइफेरा *Moringa oleifera* हो। यसलाई Drumstick tree/Horseradish tree भनिन्छ।



यो उष्ण तथा समशितोष्ण क्षेत्रमा पाइन्छ भने यसको फल (लामो कोसा) र मुन्टा तरकारी तथा अचारकोरुपमा निकै प्रयोग हुन्छ। यसको फूल पनि खाइन्छ स्वाद भने च्याउको जस्तो हुन्छ। यसको खपत र निर्यात बढ्दै गइरहेकोले व्यवसायिक खेती गर्ने क्रम बढिरहेको पाइन्छ।

यसमा औषधि तथा अत्यधिक पौष्टिक गुण हुन्छ भने वीउलाई जैवीक इन्धक (Biofuel) मा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसको पात विशेष गरी सुत्केरी महिलालाई खुवाउँदा दुध प्रशस्त आउँछ भन्ने पाइन्छ।

३०. चटेल

यो कुकुरविटेसी Cucurbitaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ भने यसको बैज्ञानिक नाम मोमरडिका कक्सीनसाइनेनसिस *Momordica Cochinchinensis* हो। यसको फल तरकारीकोरुपमा प्रयोग गरिन्छ।

अन्य स्थानीय तथा रैथाने तरकारी बाली, तिनको परिवार र प्रयोग हुने भाग

SN	Scientific name	Family	Local name	Used plant part	Part propagated
1	<i>Abelmoschus manihot</i>	Malvaceae	Ban nalu	Fruit	Seed
2	<i>Abelmoschus moschatus</i>	Malvaceae	Lata kasturi	Fruit	Seed
3	<i>Acmelia caliva</i>	Asteraceae	Lato ghans	Flower	Seed
4	<i>Allium wallichii</i>	alliaceae	Dundu	Leaf	Seed
5	<i>Alternanthera Sessilis</i>	Amaranthaceae	Saranchi sag	Leaf	Seed
6	<i>Amaranthus caudatus</i>	Amaranthaceae	Latte sag	Leaf	Seed
7	<i>Amaranthus lividus</i>	Amaranthaceae	Lude sag	Leaf	Seed
8	<i>Amaranthus spinosus</i>	Amaranthaceae	Ban lunde	Leaf	Seed
9	<i>Amaranthus viridis</i>	Amaranthaceae	Lude sag	Leaf	Seed
10	<i>Arisaema consanguineum</i>	Araceae	Raksya banko	Shoot	Corm
11	<i>Arisaema flavum</i>	Araceae	timchu	Shoot	Corm
12	<i>Arisaema jacquemontii</i>	Araceae	Sarpa komaka	Root/Tuber	Corm
13	<i>Arisaema tortuosum</i>	Araceae	banko	Root/tuber	Corm
14	<i>Arisaema utile</i>	Araceae	dhokaya	Shoot	Corm
15	<i>Asparagus filicinus</i>	Asparagaceae	Ban kurilo	Shoot	Seed/root
16	<i>Asparagus racemosus</i>	Asparagaceae	kurilo	Shoot	Seed/root
17	<i>Bassia latifolia</i>	Sapotaceae	mahuwa	Flower	Seed/stem
18	<i>Bauhinia malabarica</i>	Fabaceae	Tanki	Flower	Seed/stem
19	<i>Bauhinia purpurea</i>	Fabaceae	Bhoria	Fruit	Seed/stem
20	<i>Bauhinia vahii</i>	Fabaceae	Khicha bhwatha	Leaf	Seed
21	<i>Blumea lacera</i>	Asteraceae	Punarva	leaf	Seed
22	<i>Boerhavia diffusa</i>	Nyctaginaceae	Jaluko	shoot	Root
23	<i>Botrychium lanuginosum</i>	Ophioglossaceae	Tori ghans	leaf	Seed
24	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Brassicaceae	Chamsure ghans	Leaf	Seed
25	<i>Cardamine scutata</i>	Brassicaceae	Chakramandi	Leaf	seed
26	<i>Cassia tora</i>	fabaceae	Sano saro	Stem	Rhizome
27	<i>Cautleya spicata</i>	Zingiberaceae	Bethe	Leaf	seed
28	<i>Chenopodium album</i>	chenopodiaceae	Rato latte	Leaf	seed
29	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	Chenopodiaceae	Kalo bethe	Leafv	seed
30	<i>Chenopodium murale</i>	chenopodiaceae	Ban pyaj	Leaf	Seed
31	<i>Chlorophytum nepalense</i>	Liliaceae			

SN	Scientific name	Family	Local name	Used plant part	Part propagated
32	<i>Clematis acuminata</i>	Ranunculaceae	Junge lahara	Shoot	Stem
33	<i>Clematis buchananiana</i>	Ranunculaceae	Junge lahara	Shoot	Stem
34	<i>Colocasia esculenta</i>	Araceae	Pindalu	root/tuber	Tuber
35	<i>Commelina bengalensis</i>	Commelinaceae	Ban kane	root/tuber	Stem
36	<i>Commelina paludosa</i>	Commelinaceae	Kane sag	root/tuber	Stem
37	<i>Chorchorus acutangulus</i>	Tiliaceae	Nalu	Leaf	
38	<i>Costus apeciosus</i>	Zingiberaceae	Betlauri	Shoot	
39	<i>Crateva religiosa</i>	Capparaceae	sipligan	Shoot	Stem /root
40	<i>Crotalaria pallida</i>	Fabaceae	Chhinchhine swan	Flower	Seed
41	<i>Dendrocalamus hamiltonii</i>	Poaceae	Tama bans	Shoot	Seed
42	<i>Dendrocalamus strictus</i>	Poaceae	Tama bans	Shoot	Stem
43	<i>Deparia boryana</i>	Dryopteridaceae	Kalo neuro	Leaf	Seed
44	<i>Dillenia indica</i>	Dilleniaceae	Panchphal	Fruit	
45	<i>Dioscorea alata</i>	Dioscoreaceae	Ghar tarul	Root/tuber	Tuber
46	<i>Dioscorea bulbifera</i>	Dioscoreaceae	Ban Tarul	Root/tuber	Tuber
47	<i>Dioscorea deltoidea</i>	Dioscoreaceae	Tarul	Root/tuber	Tuber
48	<i>Dioscorea esculenta</i>	Dioscoreaceae	Tarul	Root/tuber	Tuber
49	<i>Dioscorea pentaphylla</i>	Dioscoreaceae	Mitthe tarul	Root/tuber	Tuber
50	<i>Disporum cantoniense</i>	liliaceae	Sano kukur daino	Leaf	Seed
51	<i>Drepanostachyum falcatum</i>	Poaceae	Nigalo	shoot	Stem
52	<i>Dryopteris cochleata</i>	Dryopteridaceae	Danthe	Leaf	
53	<i>Edgaria darjeelingensis</i>	Cucurbitaceae	Chathil	Fruit	Seed /stem
54	<i>Emilia sonchiholia</i>	Asteraceae	Tori phool	Leaf	seed
55	<i>Eryngium foetidum</i>	Apiaceae	Brameli dhaniya	Leaf	
56	<i>Fagopyrum dibotrys</i>	Polygonaceae	Ban phaper	Leaf	Seed
57	<i>Fagopyrum esculentus</i>	Polygonaceae	Mitthe phaper	Leaf	Seed
58	<i>Fagopyrum tataricum</i>	Polygonaceae	Tite phaper	Leaf	Seed
59	<i>Ficus auriculata</i>	moraceae	Timila	Leaf	Stem cutting
60	<i>Ficus hispada</i>	moraceae	Khasreto	fruit	Stem cutting
61	<i>Ficus lacor</i>	moraceae	kavro	Leaf	Stem cutting
62	<i>Girardiana diversifolia</i>	Urticaceae	Lekali sisnu	Leaf	Rooted stem
63	<i>Holarrhena pubescens</i>	Apocynaceae	Indrajau	Leaf	

SN	Scientific name	Family	Local name	Used plant part	Part propagated
64	<i>Houttuynia cordata</i>	Saururaceae	Gane	shoot	
65	<i>Indigofera hebeptala</i>	Fabaceae	Masino sakhino	Fruit	Seed
66	<i>Indigofera pulchella</i>	Fabaceae	sakhino	Fruit	Seed
67	<i>Ipomoea alba</i>	Convolvulaceae	Chandra kali	Flower	Seed,stem,root
68	<i>Ipomoea aquatica</i>	Convolvulaceae	Kalmi sag	Leaf	Seed,stem,root
69	<i>Justicia adhatoda</i>	Acanthaceae	Asuro	Leaf/ flower	Stem /root
70	<i>Lathyrus aphaca</i>	Fabaceae	Bahabulaba	Leaf	Seed
71	<i>Launaea asplenifolia</i>	Asteraceae	Dudhe jhar	Leaf	Seed
72	<i>Lecanthus peduncularis</i>	Urticaceae	Khole jhar	Leaf	Root
73	<i>Lygodium japonicum</i>	Schizaeaceae	Janai lahara	Leaf	Stem /root
74	<i>Macropanax dispermus</i>	Araliaceae	Chiniya	Shoot	
75	<i>Malva verticillata</i>	Malvaceae	Laphe sag	Leaf	Seed
76	<i>Manihot esculenta</i>	Euphorbiaceae	Simal tarul	Root/tuber	Root/shoot
77	<i>Medicago falcata</i>	Fabaceae	Bhirin sag	Leaf	Seed
78	<i>Moringa oleifera</i>	Moringaceae	Sajiwan	Fruit/shoot	
79	<i>Natsiatum herpeticum</i>	Icacinaceae	Kali lahara	Leaf	Seed
80	<i>Ophioglossum nudicaule</i>	Ophioglossaceae	Jibre sag	Leaf	Root
81	<i>Ophioglossum reticulatum</i>	Ophioglossaceae	Jibre sag	Leaf	Root
82	<i>Oroxylum indicum</i>	Bignoniaceae	Tatelo	Fruit	Seed
83	<i>Peperomia pellucida</i>	Piperaceae	Lata pate	Leaf	Seed,root,stem
84	<i>Persicaria perfoliata</i>	Polygonaceae	Ghumauro kanda	Leaf	Seed
85	<i>Phytolacca acinosa</i>	Phytolaccaceae	Jaringo sag	Leaf	
86	<i>Pilea umbrosa</i>	Urticaceae	Nil danthe	Leaf	Seed
87	<i>Piptanthus nepalensis</i>	Fabaceae	Suga phool	Flower	Seed
88	<i>Pithecellobium dulce</i>	Fabaceae	Jalebi	Flower	Seed
89	<i>Plantago erosa</i>	Plantaginaceae	Isapgo	Leaf	
90	<i>Polygonatum verticillatum</i>	Liliaceae	Khinraula	Leaf	
91	<i>Polygonum molle</i>	Polygonaceae	Thotne	Shoot	Seed
92	<i>Polygonum plebeium</i>	Polygonaceae	Baluni sag	Leaf	Seed
93	<i>Polystichum squarrosom</i>	Dryopteridaceae	Phusre neuro	Shoot	
94	<i>Portulaca oleracea</i>	Portulaca oleracea	Nundhiki	Shoot	
95	<i>Rheum australe</i>	Polygonaceae	Padamchal	Leaf	Seed

SN	Scientific name	Family	Local name	Used plant part	Part propagated
96	<i>Rorripa nasturtium</i>	Brassicaceae	Sim sag	Leaf	Seed
97	<i>Rumex acetosa</i>	Polygonaceae	Amile ghans	Leaf	Seed
98	<i>Rumex vesicarius</i>	Polygonaceae	Bhote palunge	Leaf	Seed
99	<i>Smilax aspera</i>	Smilacaceae	Kukurdiano	Shoot	Seed/corm
100	<i>Smilax ferox</i>	Smilacaceae	Kukurdiano	Shoot	Seed/corm
101	<i>Smilax lanceifolia</i>	Smilacaceae	Chhatiwan	Shoot	Seed/corm
102	<i>Smilax ovalifolia</i>	Smilacaceae	Kukurdiano	Shoot	Seed/corm
103	<i>Smilax perfoliata</i>	Smilacaceae	Kukurdiano	Fruit	Seed/corm
104	<i>Solanum nigrum</i>	Solanaceae	Kalo bihi	Leaf	Seed
105	<i>Solanum torvum</i>	Solanaceae	Thulo bihi	Fruit	Seed
106	<i>Solena heterophylla</i>	Cucurbitaceae	Golkankri	Fruit	Seed/stem
107	<i>Sonchus wightianus</i>	Asteraceae	Tite sag	Leaf	Root /seed
108	<i>Spermediactyon suaveolens</i>	Rubiaceae	Ban champa	Shoot	
109	<i>Stellaria monosperma</i>	Caryophyllaceae	Jethimadhu	Leaf	
110	<i>Tamilnadia uliginosa</i>	Rubiaceae	Pidar/Maidal	Fruit	
111	<i>Tectaria macrodonta</i>	Dryopteridaceae	Kalo neuro	Shoot	Rhizome
112	<i>Thamonocalamus aristatus</i>	Poaceae	Ban nigalo	Shoot	Stem
113	<i>Urtica dioica</i>	Urticaceae	Sisnu	Leaf	Seed /plant
114	<i>Vicia angustifolia</i>	Fabaceae	Kutilkosa	Fruit	Seed
115	<i>Vicia hirsuta</i>	Fabaceae	Kutilkosa	Fruit	Seed
116	<i>Woodwardia biserrata</i>	Blechnaceae		Stem	
117	Unidentified a)	Araceae	Dudhe pidalu	Root/tuber	Corm
118	Unidentified b)	Araceae	Hathi paile pidalu	Root/tuber	Corm
119	Unidentified c)	Araceae	Khari pidalu	Root/tuber	Corm
120	Unidentified d)	Araceae	Panchmukhi pidalu	Root/tuber	Corm
121	<i>Solanum aculeatissum</i>	solanaceae	Chharheta	Fruit	Seed
122	Unidentified g)		Chuchche palungo	Leaf and terminal shoot	Seed
123	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Malvaceae	Chhuka	Leaf, fruits	Seed
124	Unidentified i)		Dhungre sag	Tender shoot	Seed/stem
125	<i>Arisaema orubescens</i>	Araceae	Gurbo	Corm, young shoot	Corm
126	<i>Guizotia abyssinica</i>	Asteraceae	Jhuse til	Seed	Seed

SN	Scientific name	Family	Local name	Used plant part	Part propagated
127	<i>Gmelina arborea</i>	Verbenaceae	Khamari	Flower	Seed, cutting
128	<i>Thelypteris auriculata</i>	Pteridaceae	Kochaya	Young shoot	Rhizome
129	<i>Coccinea grandis</i>	Cucibitaceae	Kudurani	Green fruit	Seed, root
130	<i>Xeromphis spinosus</i>	Rubiaceae	Main kanda	Fruit and flower	Seed
131	<i>Phragmites maxima</i>	Gramineae	Narkat	shoot	Root
132	<i>Lygodium flexuosum</i>	Schizaeaceae	Parandi sag	Leaf, young shoot	Stem /root
133	<i>Typha latifolia</i>	Typhaceae	Pat	tender shoot	Rhizome
134	<i>Typha angustifolia</i>	Typhaceae	Pat (caftail)	Young leaves	Rhizome
135	<i>Physalis minima</i>	Solanaceae	Photongi	Fruit	Seed
136	<i>Piper sp.</i>	Piperaceae	Pipla	Fruit	Seed
137	<i>Sagittaria sagittifolia</i>	Alismataceae	Sigangodai	rhizome	Tuber

सन्दर्भ श्रोतहरु:

- Acharya A.K. and D. Shrestha. 2011. Indigenous vegetables for food security and adaptation measures for climate change. Agriculture Development Journal. Directorate of Agricultural Training, Hariharbhawan, Lalitpur, Nepal, Vol.8.
- Shakya, S. M., D. R. Dangol and A. Srivastav, 1995. Exploration of wild or underexploited plant species used as vegetables in some VDC of Chitwan district, Nepal. Research report NRMP/IUCN & NAHSON. pp. 93-115.
- Kehlenbeck, K, N. Joshi and B. L. Maass. 2007. Traditional, neglected vegetables of Nepal: Their sustainable utilization for meeting human needs. Conference on international agricultural research for development, Germany.
- श्रेष्ठ, गोविन्द, रोशन पुडासैनी र रोजी सुवाल । २०६६ । घरबगैचामा पाइने केही रैथाने बालीहरु :
- जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड), पोखरा । एन्साव । २०६० । गैरकाष्ठ बनपैदावरहरु । एन्साव (दिगो कृषि तथा जैविक श्रोतका लागि एशियाली नेटवर्क) काठमाण्डौ ।
- तरकारी विकास शाखा, २०४६ । नेपालमा तरकारी खेती । खुमलटार, ललितपुर ।

प्रकाशक

नेपाल सरकार

कृषि विकास मन्त्रालय

कृषि विभाग

तरकारी विकास निर्देशनालय

खुमलटार, ललितपुर, फोन नं.: ५५२३७०१

Email : vdd.gov.np@gmail.com

प्रकाशन क्रम

१-२०७०/२०७१

प्रकाशन मिति

असार २०७१

प्रकाशन संख्या

२००० प्रति

लेखन तथा सम्पादन

श्री अनिलकुमार आचार्य

डा. गजेन्द्रसेन निरौला