



ഇലക്കറിവിളകൾ

ഡോ. മിനി. സി
ഡോ. കൃഷ്ണകുമാരി. കെ
ഡോ. കെ. വി. പീറ്റർ

ഇലക്കറികൾക്ക് മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിലും പരിപാലനത്തിലും മുഖ്യസ്ഥാനമാണുള്ളത്. പ്രത്യേക പരിചരണമൊന്നും കൂടാതെ കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ മനുഷ്യന് പോഷണം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന മിക്ക ഇലക്കറിവിളകളും നമുക്ക് കൃഷി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവയാണ്. വിവിധതരം ഇലക്കറിവിളകളെയും അവയുടെ പോഷകമൂല്യത്തെയും പരിപാലനത്തെയും കുറിച്ച് സമഗ്രമായി പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥം.



306

ഇലക്കറിവിളകൾ

ഡോ. മിനി. സി
ഡോ. കൃഷ്ണകുമാരി. കെ
ഡോ. കെ. വി. പീറ്റർ



വില: ₹ 60/-
SIL - 4828

ISBN 978 81-200-4828-7



കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം



2101

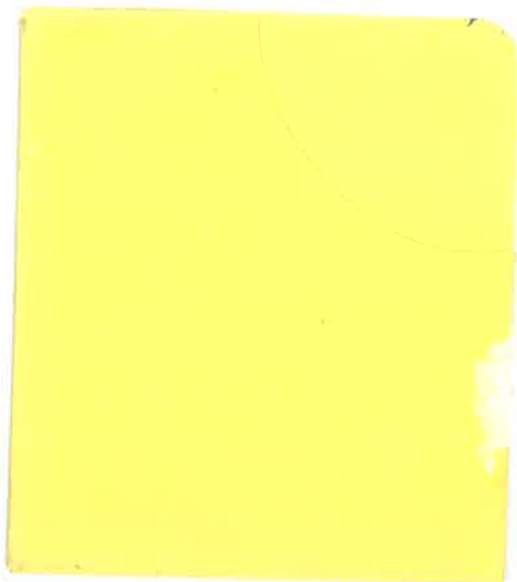
COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 2101.....

Call No.....

**This book should be returned on or before the
date last given below.**

--	--	--



Malayalam

ILAKKARIVILAKAL
(Leafy Vegetables)

by

Dr. Mini. C

Dr. Krishnakumari. K

Dr. K.V. Peter

First Published : July, 2008

Second Edition : January, 2013

Fourth Edition : December 2019

Reset at

SIL-DTP Section

Printed at

Time Offset Printers

Thiruvananthapuram-695001

Published by

The State Institute of Languages

Kerala, Thiruvananthapuram-695 003

☎ 0471-2316306, 2314768

© The State Institute of Languages, Kerala
Thiruvananthapuram - 2008

Copies : 1000



SIL / 4828

Price Rs. 60/-

ISBN 978-81-200-4828-7

Published by the State Institute of Languages, Kerala, Thiruvananthapuram, under the scheme for production of text books and literature in regional languages, at the University level sponsored by the Government of India, Ministry of Human Resource Development (Department of Culture) New Delhi.

ഇലക്കറിവിളകൾ

(നാലാം പതിപ്പ്)

ഡോ. മിനി. സി

ഡോ. കൃഷ്ണകുമാരി. കെ

ഡോ. കെ.വി. പീറ്റർ



കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

കേരളത്തിൽ ശീതകാല ഇലക്കറിവിളകളിൽ പ്രധാനം കാബേജ്, സ്പിനാച്, പാലക്ക് എന്നിവയും സാലഡ് വിളകൾ സെലറി, ലെറ്റൂസ് എന്നിവയുമാണ്. കേരളത്തിലെ ഉയർന്ന മലനിരകളിൽ - ഇടുക്കി, വയനാട് ജില്ലകൾ, പാലക്കാട് ജില്ലയിലെ നെല്ലിയാമ്പതി, അട്ടപ്പാടി പ്രദേശങ്ങൾ, പത്തനംതിട്ടയിലെ സീതത്തോട്, തണ്ണിത്തോട് എന്നീ സ്ഥലങ്ങൾ, കൊല്ലം ജില്ലയിൽപ്പെടുന്ന ആര്യങ്കാവ്, കുളത്തുപ്പുഴ, തെൻമല - എന്നിവിടങ്ങളിൽ മഞ്ഞുകാലത്ത് ശീതകാല ഇലക്കറികൾ കൃഷി ചെയ്യാം. ഇവയുടെ ഇനങ്ങൾ, കൃഷിരീതി എന്നിവയും പുസ്തകത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

കൂടാതെ പയർ, മത്തൻ, കുമ്പളം, ചേന, ചേമ്പ് എന്നിവയുടെ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ഇലകളെക്കുറിച്ചും ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. പോഷകക്കമ്മിയും അപര്യാപ്തപോഷണവും ഇനിയും പൂർണ്ണമായും വിട്ടുമാറിയിട്ടില്ലാത്ത നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇലക്കറിവിളകളുടെ ഉപയോഗവും കൃഷിയും പ്രചരിക്കുവാൻ ഈ പുസ്തകം സഹായകമാണ്.

കൃഷിപുസ്തകകോർണർ പദ്ധതിയിൽ ഞങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന ഈ സവിശേഷഗ്രന്ഥത്തിന് വായനക്കാരുടെ നിർലോഭമായ സഹകരണവും പിന്തുണയും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. പി.കെ. പോക്കർ
എസ്. സുരേഷ് കുമാർ

ഉള്ളടക്കം

1.	ഇലക്കറിവിളകളും പോഷകമൂല്യവും	1
2.	ചീര	3
	കാലാവസ്ഥയും മണ്ണും ഇനങ്ങൾ കൃഷി നിലമൊരുക്കലും നടീലും വളം കൃഷിപ്പണികൾ സസ്യസംരക്ഷണം വിളവെടുപ്പ് വിത്തുശേഖരണം ആന്റി ന്യൂട്രിയന്റ് ഘടകങ്ങൾ ഇടവിളകൃഷി മറ്റുപയോഗങ്ങൾ ധാന്യച്ചീര	
3.	ഇതര ഇലക്കറികൾ	14
	ബാസല്ല (വള്ളിച്ചീര) മധുരച്ചീര/ചെക്കൂർമാനിസ് സാമ്പാർ ചീര ചക്രവർത്തിച്ചീര വെള്ളച്ചീര (കാങ്ക്രോങ്ങ്) പൊന്നാങ്കണ്ണിച്ചീര (അക്ഷരച്ചീര) കൂടങ്ങൽ (ബുദ്ധിച്ചീര) പൊന്നാവിരം	
4.	ചിരസ്ഥായി വൃക്ഷങ്ങൾ	22
	മുരിങ്ങ അഗത്തിച്ചീര സൗഹൃദചീര	

5.	സുഗന്ധ ഇലച്ചെടികൾ കറിവേപ്പ് മല്ലി പുതിന ആഫ്രിക്കൻ മല്ലി	26
6.	ശീതകാല ഇലക്കറികൾ കാബേജ് മണ്ണും കാലാവസ്ഥയും ഇനങ്ങൾ കൃഷിരീതി നിലമൊരുക്കലും നടീലും വളപ്രയോഗം വിളപരിപാലനം വിളവെടുപ്പ് രോഗങ്ങളും കീടങ്ങളും വിത്തുൽപ്പാദനം സെലറി മണ്ണും കാലാവസ്ഥയും ഇനങ്ങൾ കൃഷിരീതി: ബ്ലാഞ്ചിങ്ങ് വിളവെടുപ്പ് രോഗങ്ങളും കീടങ്ങളും വിത്തുൽപ്പാദനം ചൈനീസ് കാബേജ് മണ്ണും കാലാവസ്ഥയും വിളവെടുപ്പ് ഇനങ്ങൾ കൃഷിരീതി ഉലുവ ലെറ്റൂസ് പാലക് സ്പിനാച് മറ്റ് ശീതകാല ഇലക്കറിവിളകൾ	29
7.	അപൂർവ ഇലക്കറികൾ	47
8.	ഭക്ഷ്യയോഗ്യ ഇലകളുള്ള മറ്റു ചെടികൾ	50

ഒന്ന്
ഇലക്കറിവിളകളും
പോഷകമൂല്യവും

കേരളത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വിവിധ ഇലക്കറി വിളകളും അവയുടെ പോഷകമൂല്യവും മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് നമുക്ക് തുടങ്ങാം.

വിള	മാംസ്യം (ഗ്രാം)	നാര് (ഗ്രാം)	കാത്സ്യം (മി.ഗ്രാം)	ഇരുമ്പ് (മി.ഗ്രാം)	ബീറ്റ കരോട്ടിൻ (മൈക്രോ ഗ്രാം)	ജീവകം സി (മി.ഗ്രാം)
ചീര	5.20	1.00	397.00	25.50	9900-10900	120.00
പൊന്നാ ങ്കണ്ണിച്ചീര (അക്ഷരച്ചീര)	5.00	2.80	510.00	21.36	10263.50	51.77
ബാസെല്ല	1.20	1.55	13.42	1.63	9571.51	112.91
ചെക്കൂർ മാനീസ് (മധുരച്ചീര)	6.80	1.40	570.00	28.00	5706.00	247.00
പരിപ്പുകീര	3.70	0.80	150.00	4.20	1740.00	35.00
തഴുതാമ	2.07	2.39	82.53	13.02	208336.84	77.91
കൂടങ്ങൽ	2.46	4.08	50.85	20.33	4007.42	127.27