

ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯ ನೀರನ್ನು ಕೈತೋಟದ ಮಡಿಗಳಿಗೆ ಹಾಯಿಸಬಹುದು.

- ತರಕಾರಿ ಮಡಿಗಳು ಮರಗಳ ನೆರಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನೆರಳು ಬೀಳುವುದು ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬೇರಿನಿಂದ ಆಗುವ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ಕೈತೋಟ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದು ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಯತಾಕಾರದ ತಾಕುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಯಲು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಸಸ್ಯಗಳು / ಮರಗಳು ಕೈತೋಟದ ಒಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಇತರೆ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗೆ ನೆರಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಈ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ ವಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸಬಹುದು. ಬೇರು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬದುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.
- ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಬೆಳೆಗೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಿತ್ತನೆ ಸಮಯವಿದೆ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಅಂತರ, ಕಾಲಾವಧಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ತಳಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಂತರ ಬೆಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ನೀರುಗಾಲುವೆಗಳು ಮತ್ತು ದಾರಿ ತೋಟದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಡಚಣೆ ಕಡಿಮೆ ಜಾಗ ಬಳಕೆಯಾಗಬೇಕು.
- ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಳೆ ತಳಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇಗ ಫಸಲು ಬಿಡುವ ಮತ್ತು ಗಿಡ್ಡ ತಳಿಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ವರ್ಷದ ಯಾವುದೇ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಬೆಳೆಗಳಿರುವಂತೆ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬೆಳೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ವಿವಿಧ ತಾಕುಗಳಿರುವಂತೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಬದಲಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಬರುವಂತಿ ರಬೇಕು.

ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳು

ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಬಹುಪಾಲು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. 'ತರಕಾರಿಗಳಿಲ್ಲದ ಕೈತೋಟ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ

ಮನೆಯಂತೆ' ಎನ್ನಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಬೇಕಾಗುವ ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದರೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾದ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಉದಾ: ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಬದನೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಕೋಸು, ನುಗ್ಗೆ, ಕರಿಬೇವು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಳೆಗಳು

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಳೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಫಲ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೆಳೆ ಮತ್ತು ತಳಿಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವವಾದುದು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಳೆಗಳೆಂದರೆ ಮಾವು, ಬಾಳೆ, ಸಪೋಟ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪಾಯಿ, ಹಲಸು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಿ, ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ, ಮನೆಯ ಸೊಬಗನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆದಾಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಕೈತೋಟವೊಂದು ಬಹುಪಯೋಗಿ ಕಸುಬು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿನ ಕಾಯಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳು

ಮನೆ ಮದ್ದಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳಾದ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರ, ತುಳಸಿ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಚಕ್ರಮಣಿ, ಲೋಳೆಸರ, ಬಸಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ತುರ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

* * *

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ (ದ.ಕ.)

ಕಂಕನಾಡಿ, ಮಂಗಳೂರು-575 002

ಫೋನ್: 0824-2431872, ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 0824-2430060

E-mail: kvkdk@rediffmail.com Website: www.kvkdk.org



ಕರ್ನಾಟಕ ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ
ಖೇತುಗಾರಿಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೀದರ



ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ

ಹೊರಾಂಗ ಕೈತೋಟ



ಮಾದರಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈತೋಟದ ನಕ್ಷೆ

ವಿಸ್ತೀರ್ಣ: 15 ಮೀ. 10 ಮೀ. (150 ಚ.ಮೀ.)

ಹುಣಸೆ	ಕುಂಬಳ	ಹೀರೆಕಾಯಿ	ಹಿತ್ತಲವರೆ				
ಹಾಗಲಕಾಯಿ							
ಕರಿಬೇವು	ಪುದೀನ	ಸಬ್ಬಕಿ	ಪಾಲಕ್	ಮೆಂತ್ಯ	ದಂಟು	ಕೊತ್ತಂಬರಿ	ಕಾಲುದಾರಿ
ಬದುಗಳು							
ದಾಳಿಂಬೆ	ಬಸಲೆ ಸೊಪ್ಪು	ಗೋರಿ ಕಾಯಿ	ಮೂಲಂಗಿ	ಗಡ್ಡೆ ಕೋಸು	ಎಲೆಕೋಸು	ಕ್ಯಾರೆಟ್	ನೀಲಾವರಿ ಕಾಲು
ಸೀಬೆ	ಚಕ್ರಮಣಿ						
ನುಗ್ಗೆ	ಅಲಸಂಡೆ	ಬೀನ್ಸ್	ಬೆಂಡಕಾಯಿ	ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ	ಟೊಮ್ಯಾಟೋ	ಬದನೆ	
							ಗೇಟ್

ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ತೊಟ್ಟಿ ಎರೆಗೊಬ್ಬರ ತೊಟ್ಟಿ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ ಸಪೋಟ ಪರಂಗಿ ಬಾಳೆ ನಿಂಬೆ ಬೇಲಿ

ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಾಹಿತಿ

ಕು. ವಿಜೇಶ

ಕು. ಶ್ರೀತಾ ಕ್ಯಾತನಗೌಡರ್

ಡಾ. ಹೆಚ್. ಹನುಮಂತಪ್ಪ

ಕು. ಭಾಗ್ಯಶ್ರೀ. ಸಿ

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ (ದ.ಕ.)

ಕಂಕನಾಡಿ, ಮಂಗಳೂರು-575 002

2014

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈತೋಟ

ಮನೆಯ ಹಿಂಭಾಗ/ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಕೈತೋಟ. ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ದಿನಕ್ಕೆ 300 ಗ್ರಾಂ. ತರಕಾರಿಯನ್ನು, 90 ಗ್ರಾಂ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಇವುಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ತೀರ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಬೆಲೆ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ತಾಜಾತನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಶರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ತರಕಾರಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಬೆಲೆಗಳು ಜನಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಷ್ಟು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈತೋಟದ ನಿರ್ಮಾಣ ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಅರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಕೈತೋಟದ ನಿರ್ಮಾಣ ಒಂದು ಕಲೆ. ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸವೂ ಹೌದು ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಫಲ ಕೊಡುವ ಪುಟ್ಟ ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಕೈತೋಟ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಶ್ರಮದಾನ ನಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಆದಾಯವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಪ್ರತಿ ಮನೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಕೈತೋಟ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಕೈತೋಟ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಶೋಭೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು

1. ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಹೂವು ನಾವೇ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.
2. ವಿಷರಹಿತ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಹೂವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಹಸಿರು ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಆನಂದ ದೊರೆಯುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಂಡವರು ಈ ಹಸಿರಿನ ಸೊಬಗಿನಿಂದ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

4. ಕೈತೋಟ ಮನೆಯ ಆನಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿಸಿ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
5. ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳವಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ಅಧಿಕ ಹಣ ಗಳಿಸಬಹುದು.
6. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ವೃಥಾವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ನೀರನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
7. ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಈ ಕೈತೋಟ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೈತೋಟದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಮನುಷ್ಯನ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರಕ್ಕೊಂದು ಮಾರ್ಗ ಕೈತೋಟ ವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಖನಿಜಗಳ, ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಹಾಗೂ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳ ಕೊರತೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಏರುಪೇರು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳೂ ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀವಸತ್ವ, ಖನಿಜ, ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ “ಎ”, “ಬಿ” ಮತ್ತು “ಸಿ” ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತವೆ. “ಎ” ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಇರುಳುಗಣ್ಣು, ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದನ್ನು ಮಾವು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನೀಗಿಸಬಹುದು. “ಬೆರಿ-ಬೆರಿ” ಎಂಬ ರೋಗವು ಜೀವಸತ್ವ “ಬಿ” ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಕ್ರಿಯಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ನರಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾಗಲು ಬದನೆ, ಬಟಾಣಿ, ಅನಾನಸ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. “ಸಿ” ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ “ಸ್ಕರ್ವಿ” ಎಂಬ ರೋಗ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಉದಿಕ್ಕೊಂಡು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಅಭದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. “ಸಿ” ಜೀವಸತ್ವವು ನಿಂಬೆ, ಸೀಬೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಎಲೆಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ “ಸ್ಕರ್ವಿ” ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು.

ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳೂ ಸಹ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಕ್ರಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ “ಮರಸೆಸ್” ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆ, ಹಲಸು, ಬಟಾಣಿ, ಬೀನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಮೇಲಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹೂಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ಜವಳಿಕಾಯಿ, ಬಾಳೆ, ಸಪೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು: (4 ಚ.ಮೀ.ಗೆ)

ಬೆಳೆ	ಅವಧಿ (ದಿನಗಳು)	ಬೀಜ ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂ.)	ಅಂತರ (ಸೆಂಟಿ ಮೀ.)
ಬೆಂಡೆ	120	3gm	60 x 30
ಬದನೆ	155	0.15	75 x 60
ತೊಂಡೆ		3.7 ಕಡ್ಡಿಗಳು	180 x 180
ಅಲಸಂಡೆ	70	5.00	45 x 20
ತಿಂಗಳ ಹುರುಳಿ	75	24.00	30 x 15
ಸೌತೆಕಾಯಿ	80	1.00	250 x 90
ಅವರೆ	80	14.00	45 x 15
ಎಲೆಕೋಸು	85	0.40	80 x 30
ಜವಳಿಕಾಯಿ	60-80	8.00	45 x 20
ಕೊತ್ತಂಬರಿ	30-40	4.00	15 ಸಾಲು ಅಂತರ
ದಂಟು ಸೊಪ್ಪು	90	1.00	-
ಮೆಂತೆ	30	16.00	-
ಪಾಲಕ್	100	8.00	10 ಸಾಲು ಅಂತರ
ಪುದೀನ	40	100 ಕಂದುಗಳು	20x20

ನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 5-6 ಜನರಿರುವ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಒದಗಿಸಲು 200 ಚದರ ಮೀಟರ್ (5 ಸೆಂಟ್ಸ್) ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮನೆಯ ಪಕ್ಕ ಅಥವಾ ಹಿಂಬದಿಯ