

NILGIRI BIOSPHERE RESERVE NATURAL HERITAGE

Know Your Food

- Millets & Other Mixed Crops in the Nilgiris

Agriculture in the Nilgiris

Before the advent of the British, the indigenous people of the hills including the Badagas, used to grow mixed crops on the hill slopes. This comprised a variety of crops - the main grains being *ragi*, *samai*, *tenai* and Amaranthus. While the Badagas practised settled cultivation, other communities like the Irulas and Kurumbas, practiced shifting cultivation in the lower slopes (900 - 1500 m). According to



Government statistics, in 1949 - 50, Nilgiri District had 4,564 acres of *samai*, 4,183 acres of *ragi* and 295 acres of Tenai.

The history of change from this traditional cropping system to the new commercial cash crops started with the cultivation of vegetables in the 1820s, followed by coffee in 1838 and the introduction of tea in 1885. Today, tea fields cover 50% of the cultivated areas in the Nilgiris.

Some adivasi communities still grow millets in the Nilgiris and maintain their traditional diet.



Food Security & Nutrition amongst Adivasi Communities

For the adivasis of this region, rice is available from the Public Distribution System and hence food security is assured. Millet growing adds to their stock and supplements diet. In a study undertaken by Keystone in 2002, it was seen that a family eats approximately 15 meals a month using millets, over a period of 6 - 8 months or till stocks last. The main difference millets make is to their nutritional status, *ragi* being the most preferred millet and given especially to children and elders. The following table elaborates the nutritional value of crops and compares millets to rice.



Nutritive Value of Crops (per 100 gm.)

Crop	Protein	Calories (mg.)	Calcium (mg.)	Iron	Vitamin A
Ragi	7.3	328	344	3.9	42
Tenai	12.3	290	37	12.9	
Varaghu	8.3	309	27	5.0	
Samai	7.7	341	20	9.3	0
Amaranthus	16-19	366	25-399	3-22	14-190
Rice	6.8	345	10	0.7	0

Local Name : Ragi Common Name : Finger Millet Botanical Name : <i>Eleusine coracana</i>	பெயர் : ராகி பொது பெயர் : பிங்கர் மில்லட் தாவரவியல் பெயர் : எலிசின் கரகோனா
Local Name : Samai Common Name : Little Millet Botanical Name : <i>Panicum sumatrense</i>	பெயர் : சாமை பொது பெயர் : லிட்டில் மில்லட் தாவரவியல் பெயர் : பணிக்கம் மினரே
Local Name : Tenai Common Name : Fox Tail Millet Botanical Name : <i>Setaria italica</i>	பெயர் : தினை பொது பெயர் : பாக்ஸ் டெயில் மில்லட் தாவரவியல் பெயர் : ஷெட்டாரியா இட்டாலிகா
Local Name : Keerai Common Name : Amaranthus Botanical Name : <i>Amaranthus caudatus</i>	பெயர் : கீரை பொது பெயர் : அமராந்தஸ் தாவரவியல் பெயர் : அமராந்தஸ் கேடேடஸ்
Local Name : Macca Cholam Common Name : Maize Botanical Name : <i>Zea mays</i>	பெயர் : மக்காச்சோளம் பொது பெயர் : மாப்ஸ் தாவரவியல் பெயர் : ஜீ மாப்ஸ்
Local Name : Kadugha Common Name : Mustard Botanical Name : <i>Brassica juncea</i>	பெயர் : கடுகு பொது பெயர் : மஸ்டர்ட் தாவரவியல் பெயர் : ப்ராஸிகா ஜன்னி
Local Name : Varaghu Common Name : Koda Millet Botanical Name : <i>Paspalum scrobiculatum</i>	பெயர் : வரகு பொது பெயர் : கோடா மில்லட் தாவரவியல் பெயர் : பஸ்பலம் ஸ்கோபிகுலேட்டம்
Local Name : Milagai Common Name : Chillies Botanical Name : <i>Capsicum frutescens</i>	பெயர் : மிளகாய் பொது பெயர் : சில்லிஸ் தாவரவியல் பெயர் : கேப்சிகம் ப்ரூட்டஸ்சென்ஸ்
Local Name : Pusinkai Common Name : Pumpkin Botanical Name : <i>Curcubita maxima</i>	பெயர் : பூசனிக்காய் பொது பெயர் : பம்ப்கின் தாவரவியல் பெயர் : குர்கூபிட்டா மாக்சிமா
Local Name : Toghari Common Name : Pigeon Pea Botanical Name : <i>Cajanus cajan</i>	பெயர் : தொகரை பொது பெயர் : பைஜியன் ஃபி தாவரவியல் பெயர் : கேஜனஸ் கேஜன்
Local Name : Avarai Common Name : Lablab Botanical Name : <i>Dolichos lablab</i>	பெயர் : அவரை பொது பெயர் : லாப்லாப் தாவரவியல் பெயர் : டொலிசாஸ் லாப்லாப்
Local Name : Takkali Common Name : Tamato Botanical Name : <i>Lycopersicon lycopersicum</i>	பெயர் : தக்காளி பொது பெயர் : டமேட்டோ தாவரவியல் பெயர் : லைக்ஃகோபெர்சிகான் லைக்ஃகோபெர்சிகம்
Local Name : Manjhal Common Name : Turmeric Botanical Name : <i>Curcuma domestica</i>	பெயர் : மஞ்சள் பொது பெயர் : டர்மரிக் தாவரவியல் பெயர் : குர்குமா மொமஸ்டிகா

Other plants grown are Castor (*Ricinus communis*), Niger (*Guizotia abyssinica*), Bottle Gourd (*Lagenaria siceraria*), Brinjal (*Solanum melogena*), Sugarcane (*Saccharum officinarum*), Ginger (*Zingiber officinale*) and Green gram (*Vigna radiata*)

உங்கள் உணவை பற்றி தெரிந்துகொள்ளுங்கள்... நீலகிரியின் சிறு தானிய மற்றும் கலப்பு பயிர்கள்

நீலகிரியில் வேளாண்மை

ஆங்கிலேயர் வருகைக்கு முன்னதாக, நீலகிரி மலைப்பிரதேசத்திலுள்ள மக்களில் படுகர் சமூகத்தினர் உட்பட அனைவரும் மலைப் பகுதிகளில் பலவகையான பயிர்களை உற்பத்தி செய்திருந்தனர். இதில் ராகி, சாமை, தினை போன்ற பலவகை தானியங்களாகும். படுகர் சமூகத்தினர் பீடபூமி பிரதேசத்தில் ஓரிடத்தில்



நிலைத்த விவசாயத்தில் ஈடுபட்டு வந்தனர். மாறாக இருளர், குரும்பர் சமூகத்தினர் மலைச்சரிவுகளில் (900 - 1500 மீட்டர் வரை) இடமாற்று முறையில் பயிரிட்டு வந்தனர். 1949-50ம் ஆண்டு அரசாங்க கணக்கெடுப்பு ஆய்வின்படி, நீலகிரி மாவட்டத்தில் 4564 ஏக்கரில் ராகியும் மற்றும் 295 ஏக்கரில் தினையும் பயிரிடப்பட்டிருந்தது. இந்த பாரம்பரிய சாகுபடி முறை மாற்றமடைந்து 1820-ம் ஆண்டு முதல் காய்கறிகளும், 1838-ம் ஆண்டு முதல் காப்பியும், மற்றும் 1885-ம் ஆண்டில் தேயிலை பயிரிடப்படுகிறது. இன்று 50 சதவீத விவசாயத்தில் தேயிலை பயிரிடப்படுகின்றது.

நீலகிரி மாவட்டத்தில் என்றும் சில ஆதிவாசி சமூகத்தினர் சிறு தானிய வகைகளை பயிரிட்டு அவர்களின் பாரம்பரிய உணவு முறையை கடைப்பிடிக்கின்றனர்.



ஆதிவாசி சமூகத்தினரின் உணவு பாதுகாப்பும் ஊட்டச்சத்தும்

இந்த பிரதேசத்தில் ஆதிவாசி மக்களுக்கு பொதுவிநியோக திட்டத்தின் கீழ் அரிசி விநியோகிக்கப்படுவதால் உணவு தட்டுப்பாடு வராமலிருக்க உத்தரவாதம் உள்ளது. சிறு தானியங்கள் அவர்களால் பயிரிடப்பட்டு ஊட்டச்சத்து உணவு கையிருப்பு மேலும் உயர்ந்துள்ளது. 2002-ம் ஆண்டு கீஸ்டோன் ஸ்தாபனத்தினால் மேற்கொண்ட கணக்கெடுப்பு ஆய்வின்படி ஒரு ஆதிவாசி குடும்பம் மாதத்திற்கு சுமார் 15 வேளை சிறு தானிய உணவை உட்கொள்கின்றனர். இதில் சிறு தானிய கையிருப்பு 6 முதல் 8 மாதங்கள் வரை உள்ளது. தானியங்களில் ஊட்டச்சத்து அதிகமுள்ள ராகி, குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் ஏற்ற உணவாகிறது. சிறு தானிய மற்றும் அரிசி உணவில் உள்ள ஊட்டச்சத்து விபரத்தை கீழ்க்கண்ட அட்டவணை மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

பயிர்களின் ஊட்டச்சத்து விபரம் (ஒவ்வொரு 100 கிராமுக்கும்)

பயிர்கள்	புரோட்டீன்	கலோரி (மி. கி)	கால்சியம் (மி. கி)	இரும்பு	விட்டமின் A
ராகி	7.3	328	344	3.9	42
தினை	12.3	290	37	12.9	
வரகு	8.3	309	27	5.0	
சாமை	7.7	341	20	9.3	0
தண்டாங்கீரை	16-19	366	25-399	3-22	14-190
அரிசி	6.8	345	10	0.7	0



Grow your own food and stay healthy !

நம் உணவுப் பயிரை பயிரிட்டு நல்வாழ்வு பெறுவோம் !