



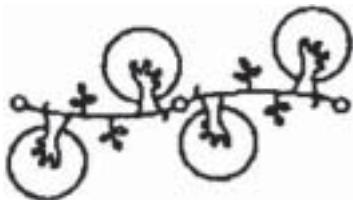
# ഓളം കുണ്ടകൾ

എം.എസ്. സ്ഥാമിനാമൻ റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ  
പുത്തുർവയൽ, കൽപ്പറ്റ, വയനാട് - 673 121

# ഒളംഖയ കുണ്ണകൾ

തയ്യാറാക്കിയത്:

സലീം. പി.എം.  
എൻ. അനിൽകുമാർ



എ.എസ്. സ്വാമിനാഥൻ റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ  
പുത്തുർവ്വയൽ, കര്ണാട്ടക, വയനാട് - 673 121

## **MEDICINAL MUSHROOM (MALAYALAM)**

**M.S.S.R.F., CAbC, Farm Booklet series - III**

**Prepared By : Salim. P.M. & N. Anil Kumar**  
**Date of Publication : 27-11- 05**  
**DTP & Layout : Zenith Computers**  
**Printed at : Cedar Grahics**

---

**for further details please write to :**

**COMMUNITY AGRO BIODIVERSITY CENTRE  
Puthoorvayal P.O., Kalpetta, Wayanad - 673 121, Kerala  
Ph: 04936 - 204477, 207019, E-mail: cabcmssrf@eth.net**

## ഓഷ്യ കുണുകൾ

പ്രകൃതിയുടെ വരദാനം എന്ന് വിശ്വേഷിപ്പിക്കാവുന്ന കുണുകളുടെ 80 ശതമാനവും മഴക്കാലത്തെ സന്ദർശകൾ മാത്രമാണ്. കുണുകളാൽ സമ്പർക്കമുണ്ടായ വയനാടൻ കാടുകളിൽ ധാരാളം ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ഇനങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. അവയിൽ തന്നെ പലതും വിവിധ ആവശ്യത്തിനായി പലരുപത്തിൽ ആഭിമ നിവാസികൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താറുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തിനുപരി അവയിലെല്ലാം ഓഷ്യ ഗുണങ്ങൾ കൂടിയുണ്ട്.

പ്രധാന്യം അർഹിക്കുന്ന മുന്ന് കുണുകളാണ് താഴെ വിവരിക്കുന്നത്

നമ്പർ	മലയാളം പേര്	ശാസ്ത്രനാമം	കാണപ്പെടുന്നത്
1	പ്ലാച്ചാണം	Ganoderma lucidum	പ്ലാവുകളിൽ
2	നിലമാങ്ങ	Sclerotium stipitatum	പുറുകളിൽ
3	പുറ്റകുണ്ണ	Termitomyces species	ചിതൽ പുറുകളിൽ

### പ്ലാച്ചാണം

35 മുതൽ 50 വർഷം വരെ പഴക്കമുള്ള പ്ലാവുകളിൽ, മുകൾ വശങ്ങളിലെ ദ്രവിച്ച ഭാഗങ്ങളിൽ കണ്ട് വരുന്ന ഒരുരം ഓഷ്യകുമിളാണ് പ്ലാച്ചാണം (ഓഷ്യ ഗുണം കൂടുതൽ ദ്രവിച്ച ഭാഗത്തെ കാതലിൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനാണ്).

കട്ടിയുള്ളതും തട്ടുകളായി തോന്നത്തക പലക രൂപത്തിൽ കാണുന്ന ഇതിന് 5 കിലോഗ്രാമിൽ കൂടുതൽ തുകയും പെക്കാറുണ്ട്. ഇവയിൽ ധാരാളം നാരുകൾ അടങ്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ പുറംഇരുണ്ട് നിറത്തിലും ഉൾവരം കട്ടുമണ്ണത നിറത്തോടുകൂടിയതുമായിരിക്കും.

ഈന് പഴക്കം ചെന്നതും വള്ളംകൂടിയതുമായ പ്ലാവുകൾ തടി ആവശ്യത്തിനും വിറകിനും ബെട്ടിവെളിപ്പിച്ചതും പ്ലാച്ചാണം മറ്റ് മരങ്ങളിൽ വളരെ പെട്ടെന്ന് ഉണ്ടാവാത്തതും കാരണം ഇന്ന് നാട്ടിൻ പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും അപൂർവ്വമായി കൊണ്ടിരിക്കുകയാണിൽ.

**സുക്ഷിപ്പ്:-** ഇവ എപ്പോഴും കിട്ടിയെന്ന് വരില്ല. കിട്ടുമ്പോൾ നല്ലവസ്തും ഉണക്കി പായ്ക്ക് ചെയ്ത് സുക്ഷിക്കാം.

**ഒഹം ഗുണങ്ങൾ(നാട്ടിവ്):-** മുണ്ടിനീരിനും നീർജ്ജരക്ക രോഗത്തിനും ഫലപ്രദമായ ഓഹംമാണിത്. പണ്ട് കാലം മുതൽക്ക് തന്നെ പേരുകേട്ട ഒരു ദ്രോമുളിയാണിത്. ഇവ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ മാത്രമേ അക്കാലത്ത് സാധാരണക്കാർ ഇത്തരം രോഗങ്ങൾക്ക് ആശുപ്രതി തേടാറുണ്ടായിരുന്നുള്ളു.

1. മുണ്ടിനീര് ഉള്ളപ്പോൾ 5 ശ്രാം പ്ലാച്ചാണം വീതം നല്ലവസ്തും അരച്ച് കുഴിപ്പുതുപത്തിലാക്കി മുണ്ടിവീക്കമുള്ളിടത്ത് പുരട്ടുക.
2. പശുകളുടെ അകിടു വീക്കത്തിന് അരച്ചിടാറുണ്ട്.

## നിലമാങ്ങ/ചിതൽ കിഴങ്ങ്

**പിവരണം:-** സാധാരണയായി ഇളക്കം ചെല്ലാത്ത ചിതൽപുറിലും കരപ്പേശങ്ങളിലെ വരവുകളിലും പഴയ കെട്ടിടാവശിഷ്ടത്തിനടിയിലും കണ്ണുവരുന്ന ഒരു ഓഹം കുമിളാം നിലമാങ്ങ. മിച്ചുനം, കർക്കിടക്കം മാസമാകുമ്പോഴേക്കും മണ്ണിന്റെ അടിയിൽ നിന്നും കരുത്ത പൊടികളോടുകൂടിയതും ഏകപ്പേശം 5 സെ.മീ. മുതൽ 15 സെ.മീ. നീളമുള്ള നാരുകൾ (മെസൈലിയം) ഭൂമിയിൽ പ്രത്യേകപ്പെട്ടാറുണ്ട്. ഈത് നിലമാങ്ങയിൽ നിന്നും വരുന്നവയാണ്. നിലമാങ്ങ പാത്രചിതലിന്റെ ഇഷ്ടക്കുഷണമാണ്.

ഒന്നിലധികം ഒരു ചരടിൽ ബന്ധിപ്പിച്ചതുപോലെയാണ് ഇവ മണ്ണിൽ കാണുന്നത്. മാങ്ങയുടെ ആകൃതികൊണ്ടായിരിക്കാം ഈതിനെ നിലമാങ്ങയെന്നും ഭൂമിക്കെടിയിൽ കിഴങ്ങുപോലെ ഉള്ളത്കൊണ്ടായിരിക്കാം ചിതൽകിഴങ്ങ് എന്ന് പറയുന്നത്. ഇന്ന് അമിതമായ കീടനാശിനി, രാസവള പ്രയോഗം കാരണം ചിതൽപോലെയുള്ള അനേകം ജീവജാലങ്ങളും, ഫംഗസുകളേയും ഒരുപോലെ നശിച്ച കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈങ്ങനെ മണ്ണിലെ ഇത്തപോലെയുള്ള അതകുത

കുമിളായ നിലമാങ്ങയും ഇല്ലാതാവുകയാണ്.

ഒഹം ഗുണങ്ങൾ (നാട്ടിവ്) :-

1. ചുമക്, മണ്ണപ്പിത്തം, വയറുവേദന, ചെവിവേദന, ശരീരവേദനകൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക്.
2. അടി, വീഴ്ച തുടങ്ങിയ വേദകൾക്ക് തേക്കുന്നത് വളരെ ഫലപ്രദമാണിൽ.
3. നിലമാങ്ങ അരച്ച് 6 ശ്രാം 15 മി.ലി വെള്ളത്തിൽ കലക്കിക്കുടിക്കുന്നത് ചുമക് നല്ലതാണ്.
4. ചർദ്ദിയും, വയറിന് അസുഖവുമുള്ളപ്പോൾ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിൽ കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.
5. മണ്ണപിത്തത്തിന് 10 ശ്രാം നിലമാങ്ങ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് പലവട്ടം കൊടുക്കാം.

**സുക്ഷിപ്പ്:-** നിലമാങ്ങ നല്ലവല്ലോ നിശ്ചലിൽ ഉണക്കിയതിനുശേഷം ഭരണിയിൽ സുക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.

## പുറ്റ് കുണ്ണ്

**വിവരണം:-** പഴകിയ ചിതൽ പുറ്റുകളിൽനിന്നും ഉണ്ടാവുന്ന ഒരുതരം കേഷ്യകുമിളാണ് പുറ്റകുണ്ണ്. ഈ ഉണ്ടാകുന്നത് മിമുനം കർക്കിടക മാസങ്ങളിലാണ് ഏകദേശം ഒരാഴ്ചക്കണ്ണം കുണ്ണുകൾ പ്രകട്ടിയിലേക്ക് ആണി വലുപ്പത്തിൽ മണ്ണിന് മുകളിലേക്ക് വരും. ഈ അവസ്ഥയിൽ ഇതിന്റെ പുറംമോടിയിൽ വഴുവഴുപ്പുള്ള ദ്രവകം ധാരാളമായി കാണുന്നു ഇങ്ങനെയെത്തിയ കുണ്ണുകൾ 1 - 2 ദിവസം കൊണ്ട് പാകമാകും. ഈ മുഴുവനായി വിരിയാൻ കാത്ത് നിൽക്കാതെ പറിച്ച്

എടുത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നതായിരിക്കും എന്ന സ്ഥാദിഷ്ടം. ഈവ അൽപ്പം പഴകിയാൽ തന്നെ തണ്ട് ചീയൽ, പുഴു എന്നിവ ഉണ്ടാവാൻ ഇടയാകുന്നു. ഈവയ്ക്ക് പുറമേ ഭക്ഷണ ത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പലതരം കൂൺകൾ പ്രക്കൃതിയിൽ ഉണ്ടാവാറുണ്ട്; അവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട കുമിളകളാണ് അരികുണ്ണ്, പാൽകുണ്ണ്, മാൻകുണ്ണ്, ചിപ്പികുണ്ണ്. ഈവയിൽ എറ്റവും രൂചികരം അരികുണ്ണിനാണ്.

മാൻകുണ്ണുകൾ ഉണ്ടായ ഫക്കംചെന പുറുകളിൽ പിനീട് പുറുകുണ്ണ് ഉണ്ടാവാറുണ്ട്. ഈവ സാധാരണയായി ഒരു ചിതൽ പുറിനും വർഷത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ വടക്ക് കൂൺകൾ ഉണ്ടാവും. അധികവും ഒരു പ്രാവശ്യമാണ് ഉണ്ടാവാർ. ഈവ ഒരു പുറിൽ നിന്നും 3 വർഷമോ, അതിലധികമോ ഉണ്ടാകുന്നതായി കാണുന്നു. കൂൺകൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നോൾ വളരെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പണ്ടക്കാലത്ത് പാകമായ പുറുകുണ്ണുകൾ പറിക്കുന്നോൾ സംസാരിക്കാനോ മുഴുവനായി പറിച്ചടക്കാനോ കാരണവന്നുമാർ സമ്മതിക്കാറില്ലായിരുന്നു. ഈ കുണ്ണിനെ ചിലർ കുമായം എന്ന പേരിലും വിളിക്കുന്നു. ഈവ കാണുന്നത് കുന്നിൻ പ്രദേശങ്ങളിൽ മിമുനം, കർക്കിടകം മാസങ്ങളിലും കരപ്രദേശങ്ങളിൽ ചിങ്ങം, കന്നി മാസങ്ങളിലുമാണ്.

**സുക്ഷിപ്പ്:-** മഞ്ഞളും ഉപ്പും ചേർത്ത് ഉണക്കിയും, വറ്റിച്ചുണക്കിയും സുക്ഷിക്കാമെങ്കിലും ഇങ്ങനെ ആരും ചെയ്യാറില്ല. ഈവകൊണ്ട് കുണ്ണകൾ, കുണ്ണ് വരട്ട്, കുണ്ണചീലി, അച്ചാർ, ജാം, വിവിധ തരത്തിലുള്ള പലഹാരങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാക്കാം.

**ഒപ്പം ഗുണങ്ങൾ:-** ധാരാളം നാരുകളുടേയും, പ്രോട്ടീനുകളുടെയും, അമിനോആസിഡുകളുടേയും കലവറയായ ഇൽ ശരീരപുണ്ണിയുണ്ടാക്കുവാനും ശരീരത്തിലെ കോളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുവാനും ഉത്തമമാണ്. നിത്യക്രഷണത്തിൽ കുണ്ണിന്റെ പ്രസക്തി വളരെ വിലപ്പെട്ടതാണെന്നകാര്യവും നാം മറന്നുകൂടാം.



പുറുകുണ്ണ്



പുംഭാണ്ണം



നിലമാങ്ങ



നിലമാങ്ങ ചേരീച്ചത്

## പില ഓഷ്യ കുണ്ണുകളും അവയുടെ ഉപയോഗവും

ശാസ്ത്രനാമം	ഉപയോഗം	ഓഷ്യത്തിന്
<i>Agaricus bisporus</i> (മൊട്ട് കുണ്ണ്)	ക്രഷ്യയോഗ്യം	ഉണങ്ങിയ കുണ്ണിൽ നിന്നുന്ന സത്ത് പ്രമേഹത്തിന്
<i>Agaricus campestris</i>	ക്രഷ്യയോഗ്യം	ആൻ്റി ബാക്ടീരിയൽ, ട്യൂമർഭന ചെറുക്കാൻ
<i>Amanita muscaria</i>	വിഷമയം	ട്യൂമർഭനതിരെ അപസ്ഥാരം, റിംബേമിനതിരെ
<i>Auricularia auriculata</i> (ചെവിക്കുണ്ണ്)	ക്രഷ്യയോഗ്യം	വേദന സംഖാരി രക്തചാനകമണം താരിതപ്പെടുത്തൽ
<i>Boletus edulis</i> (പനിക്കുണ്ണ്)	ക്രഷ്യയോഗ്യം	ട്യൂമർ തടയാൻ
<i>Calvatia gigantea</i> (പഫ്പബാൾ)	ക്രഷ്യയോഗ്യം	ട്യൂമർ തടയാൻ സ്ത്രീഭേദങ്ങളിൽ, കഫകെട്ട് തടയാൻ
<i>Ganoderma lucidum</i> (ഫ്ലാച്ചാണം)	ക്രഷ്യയോഗ്യം	ട്യൂമർ തടയാൻ, രോഗപ്രതിരോധഗോഷികൾ, ആൻ്റി ഓക്സിഡൻ്റ്, കഫം കളയാൻ
<i>Lentinula edodes</i> (ഷിട്ടാക്കി)	ക്രഷ്യയോഗ്യം	ട്യൂമർഭനതിരെ, ആൻ്റിവൈറൽ
<i>Morchella esculenta</i> (സർഡണ്ണകുണ്ണ്)	ക്രഷ്യയോഗ്യം	ട്യൂമർഭനതിരെ ആമാശയ ടോണിക്കായി, കഫക്കെട്ടിനതിരെ



**സാമുഹിക കാർഷിക ജൈവ വൈവിധ്യക്രന്റെ  
എ.എസ്. സ്ഥാമിനാടൻ റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ  
പുതുമുഖ്യമന്ത്രി പി.ഒ., കൽപ്പറ്റ, വയനാട് - 673 121**

ബഹുമാനപ്പെട്ട കാർഷിക ജൈവ വൈവിധ്യക്രന്റെ സാമുഹിക കാർഷിക ജൈവ വൈവിധ്യക്രന്റെ എ.എസ്. സ്ഥാമിനാടൻ റിസർച്ച് ഫൌണ്ടേഷൻ ശ്രദ്ധിച്ച തലമുന്നിലൂളുള്ള ഒരു സ്ഥാപനമാണ്. ഈ സ്ഥാപനം ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത് സൃഷ്ടിക്രമങ്ങൾ മുഖ്യമായി പഠിക്കുന്നതും ജൈവവൈവിധ്യ സാമ്പത്തികവൈദികതയും സൃഷ്ടിക്രമങ്ങൾ വേണ്ടി ജൈവവൈവിധ്യ കാർഷിക ജൈവ വൈവിധ്യത്തെ കുറിച്ചുള്ള പാതയും അതിനും സാരക്ഷണവും സൃഷ്ടിരൂപ ഉപയോഗവും മുഖ്യമായി ഉപയോഗത്തിൽ നിന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രതിഫലമാർക്ക് കർഷകരുമായി തുല്യമായി പങ്ക് വരുത്തുന്നതിനുള്ള തെളിവുകളും ഈ കേന്ദ്രം ശേഖരിച്ചു വരുന്നു. ജൈവവൈവിധ്യ മുഖ്യമായ സമാന ചിന്താഗതികളായ സന്നദ്ധസാമ്പാദനകളോടൊപ്പം ചേർന്നുകൊണ്ട് നടപ്പിലാക്കുന്നു.

## M.S. SWAMINATHAN RESEARCH FOUNDATION

III CROSS STREET, THARAMANI INSTITUTIONAL AREA, CHENNAI (MADRAS) - 600 113

Ph: +91-044-2254 1229, 2254 1698. Fax: +91 - 044-2254 - 1319

E-mail : [biodiversity@mssrf.org](mailto:biodiversity@mssrf.org) Website : <http://www.mssrf.org>, <http://www.mssrf.org>, <http://webfris>

## COMMUNITY AGRO BIODIVERSITY CENTRE

Puthoorvalay P.O., Kalpetta, Wayanad - 673 121, Kerala

Ph: 04936 - 204477, 207019, E-mail: [cabcmssrf@eth.net](mailto:cabcmssrf@eth.net)