വയനാട്ടിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകൾ

എം.കെ. രതീഷ് നാരായണൻ
കെ. സതീഷ്
എം.പി. സ്വപ്ന
ഡോ. എൻ. അനിൽകുമാർ

എം.എസ്. സ്വാമിനാഥൻ റിസർച്ച് ഫൗ ഷേൻ
സാമൂഹിക കാർഷിക ജൈവവൈവിധ്യ കേന്ദ്രം
പുത്തൂർവയൽ, കൽപറ്റ – 673 121

MSSRF, CAbC Hand Book No. 10

WAYANATTIL KANAPPEDUNNA
BAKSHYAYOGYAMAYA KOONUGAL (Malayalam)

A booklet series by Community Agrobiodiversity Centre:
M.S. Swaminathan Research Foundation, Puthoorvayal,
Kalpetta, Wayanad - 673 121

M.K. Ratheesh Narayanan, K. Satheesh &
M.P. Swapna, N. Anil Kumar.

Date of Publication : 13-03-2006

Photos : M.K. Ratheesh Narayan,
M.P. Swapna, C.S. Dhanya,
Salim Pichan

Drawings : Ayyappan Master

Type Setting : Shyja K.N.

Design & Layout : Rafeeque M. Puthoorvayal &
K. Satheesh

Printing : Syntax graphics

സമർപ്പണം

പ്രകൃതിയെ
ജീവനുതുല്യം
സ്നേഹിക്കുന്ന
വയനാട്ടിലെ
നിഷ്കളങ്കരായ
ആദിവാസികൾക്ക് ....

നന്ദി:

വയനാട്ടിലെ ആദിവാസി വിഭാഗങ്ങളായ കാട്ടുനായ്ക്കരുടേയും പണിയരുടേയും കുറുമരുടേയും അനുഭവ സമ്പത്തും മുന്നറിവും ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ രൂപീകരണത്തിന് സഹായിച്ചു. അത്തരം അറിവുകൾ കാലഹരണപ്പെട്ടു പോകാതിരിക്കാനുള്ള ഒരുദ്യമമാണ് ഈ പുസ്തകം. അവരുടെ സഹായഹസ്തങ്ങൾക്ക് നിസീമമായ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ രചനയുടേയും സമാഹരണത്തിന്റേയും വിവിധഘട്ടങ്ങളിൽ സഹകരിച്ച സാമൂഹിക ജൈവ വൈവിധ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ എല്ലാവരോടും എം.ഇ.എസ്. അസ്മാബി കോളേജിലെ (പി. വെമ്പല്ലൂർ കൊടുങ്ങല്ലൂർ) ബോട്ടണി വിഭാഗം അധ്യാപകരോടും കൂണുകളുടെ ശാസ്ത്ര നാമം കണ്ടെത്താൻ സഹായിച്ച ടി.ബി.ജി.ആർ.ഐ.യിലെ ഡോ. സി.കെ. പ്രദീപിനോടും ഡോ. കെ.വി. വൃന്ദയോടും ഫോറസ്റ്റ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റി(വയനാട്)നോടുമുള്ള അളവറ്റ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. പുസ്തകത്തിന്റെ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് സഹായിച്ചവർക്കും ഞങ്ങളുടെ നന്ദി.

അവതാരിക

ജൈവവൈവിധ്യത്താൽ സമ്പന്നമാണ് ഇന്ത്യയുടെ പശ്ചിമഘട്ട പർവ്വതനിരകൾ എന്ന് നാം പറയാറുണ്ട്. ഇതിനാധാരം പ്രധാനമായും ഇവിടെ കാണപ്പെടുന്ന പുഷ്പിത സസ്യങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള സാമാന്യമായ അറിവാണ്. എന്നാൽ എണ്ണത്തിൽ പുഷ്പിത സസ്യങ്ങളോടൊപ്പം തന്നെയുള്ള 'ഫംഗസ്' വർഗ്ഗ വൈവിധ്യത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള നമ്മുടെ അറിവ് താരതമ്യേന വളരെ കുറവാണ്. അതിന് തെളിവാണ് ഇപ്പോഴും ഇത്തരം സസ്യങ്ങളിൽ പലതിനും ശാസ്ത്രീയ നാമകരണം നടത്തിയിട്ടില്ലായെന്നത്. എന്നിരുന്നാൽ കൂടിയും ഇവയ്ക്ക് പേരുകൾ ഉണ്ട്; നാടൻ പേരുകൾ! എന്താണിതർത്ഥമാക്കുന്നത്. സാധാരണ മനുഷ്യൻ അവയെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പേര് നൽകി അവ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. അതിന് തെളിവാണ് ഈ പഠനത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കിയ 40-ൽപരം വ്യക്തമായ നാടൻ വിളിപ്പേരുള്ള കൂണിനങ്ങൾ. ഇവയെല്ലാം തന്നെ അവർ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

വയനാട് ആദിമ നിവാസികളുടെ പാരമ്പര്യ ഭൂമിയാണ്. അവരുടെയിടയിലെ നാട്ടറിവ് ഈ പ്രദേശത്തിന്റെ വൈവിധ്യത്തിന് കൂടുതൽ അർത്ഥവും മിഴിവും നൽകുന്നു. ഏതൊരു പ്രദേശത്തിന്റേയും ഏറ്റവും മുതൽക്കൂട്ടായ വിഭവമെന്നാൽ അവിടുത്തെ പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളായ ജൈവവൈവിധ്യവും അനുകൂല കാലാവസ്ഥയും മഴയും മണ്ണും വൈവിധ്യമാർന്ന അറിവുമുള്ള മനുഷ്യരുമാണ്. വയനാട് ഈ കാര്യങ്ങളിലെല്ലാം കേരളത്തിലെ, ഒരു പക്ഷെ പശ്ചിമഘട്ട പർവ്വത നിരകളിലെ തന്നെ മറ്റേത് പ്രദേശത്തേക്കാളും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നു.

എം.എസ്. സ്വാമിനാഥൻ റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ കഴിഞ്ഞ 8 വർഷങ്ങളായി ഈ ജില്ലയുടെ ജൈവ വൈവിധ്യത്തിന്റേയും നാട്ടറിവിന്റേയും ആഴം അളക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചുവരികയാണ്. അതിന്റെ ഭാഗമായി ഇവിടുത്തെ പുഷ്പ-ഫല-സസ്യങ്ങൾ, ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ, ഭക്ഷ്യയോഗ്യ സസ്യങ്ങൾ, ഓർക്കിഡുകൾ, കാർഷിക വിളകളുടെ വന്യബന്ധുക്കൾ, അപൂർവ്വ സസ്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെ കുറിച്ച് പഠിച്ചു വരുന്നു.

ഇത്തരം പഠനത്തിന്റെ ഫലമായുള്ള കണ്ടെത്തലുകളുടെ ക്രോഡീകരണമാണ് വയനാട്ടിലെ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകളെ കുറിച്ചുള്ള ഈ പുസ്തകം. ഇത് ഒരു പട്ടികയും അതോടൊപ്പമുള്ള ലഘു വിവരണവും മാത്രമാണ്. ഇതിൽ പരാമർശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കൂണുകളെ വിശദമായ പഠനത്തിന് വിധേയമാക്കേണ്ടതാണ്. 'ഭക്ഷണമാണ് ഔഷധം' എന്ന കാര്യം ഇന്ന് ഗൗരവമായി മനുഷ്യൻ ചർച്ച ചെയ്യുന്ന കാലമാണ്. ഔഷധ പ്രാധാന്യമുള്ള കൂണുകൾ പക്ഷെ ഭക്ഷണമായി കൂടുതൽ പേരും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നില്ല. കാരണങ്ങൾ പലതുമുണ്ടെങ്കിലും ഏറ്റവും പ്രധാനം അവയെ കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള അറിവില്ലായ്മയും അത്തരം വൈവിധ്യത്തിന്റെ ലഭ്യതക്കുറവുമാണ്. ഇവ രണ്ടും പരിഹരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ ആദ്യത്തേതിനുള്ള പരിശ്രമത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമാണ് ഈ ചെറുപുസ്തകം. ഇത് ഈ രംഗത്തുള്ള ഗവേഷകർക്കും കൂണുകളെ അറിയുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർക്കും പ്രയോജനപ്രദമാകട്ടെയെന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

ഡോ. എൻ. അനിൽ കുമാർ
പ്രോഗ്രാം ഡയറക്ടർ
സാമൂഹിക കാർഷിക ജൈവവൈവിധ്യകേന്ദ്രം

കൽപ്പറ്റ,
09-02-06.

ഉള്ളടക്കം

I ആമുഖം 11
കൂണിന്റെ പോഷകമൂല്യം 13
കൂൺ വൈവിധ്യം 14
കൂണിന്റെ ജീവചക്രം 16
കൂണുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിശ്വാസങ്ങൾ 17
കൂണിന്റെ വിളവെടുപ്പ് (കൂൺ ശേഖരണം) വയനാട്ടിൽ 17
പരമ്പരാഗത പാചകവിദ്യകൾ 18
കൂൺ വിഭവങ്ങൾ 20
കൂൺ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ 21
കൂണിന്റെ വളർച്ചയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ 22
കൂണിനെപ്പറ്റി പഠിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത 23
II വയനാട്ടിലെ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകൾ: ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ 23
III വയനാട്ടിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകൾ - പട്ടിക 26
IV വയനാട്ടിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകൾ - വിവരണം 29
V അവലംബം 55

ആമുഖം

ചരിത്രാതീതകാലം മുതൽക്കുതന്നെ സമീകൃതാഹാരത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള മനുഷ്യന്റെ അനസ്യൂതമായ അന്വേഷണവും ആരംഭിച്ചിരുന്നു. ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായതും ഔഷധപ്രാധാന്യവുമുള്ള പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ മറ്റനേകം സസ്യലതാദികളിൽ നിന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് കണ്ടുപിടിക്കാൻ ആദിമ നിവാസികളുടെ പരീക്ഷണ നിരീക്ഷണ പാടവത്തിന് കഴിഞ്ഞിരിക്കണം. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ആയിരിക്കണം ഹരിതകത്തിന്റെ അംശമില്ലെങ്കിലും കാലറികമൂല്യം വളരെ കൂടുതലുള്ള കൂൺ പുരാതനകാലം മുതൽക്കുതന്നെ ആഹാരവസ്തുവായി മനുഷ്യൻ തെരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നത്. എല്ലാ ഭക്ഷണരീതികളും തുടങ്ങുന്നത് പരീക്ഷണത്തിൽ നിന്നുതന്നെയാണ്. പിന്നീടതിന്റെ ശരിയായ ഉപയോഗം ക്രമപ്പെടുത്തി സാമൂഹ്യ തലത്തിലേയ്ക്കത് വ്യാപിക്കുന്നതോടൊപ്പം അത്തരം ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളോട് ആ സമൂഹങ്ങളിൽ ആരാധനാ ഭാവം വളരുകയും ചെയ്യുന്നു. ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നത് പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളാണെന്ന മനുഷ്യന്റെ കേവലധാരണയിൽ നിന്നായിരിക്കാം ഇതിന്റെ ഉത്ഭവം.

ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകൾ പ്രകൃതിയുടെ മഹത്തായ സംഭാവനയാണെന്നതിൽ തർക്കമില്ല. ആയുർവ്വേദ വൈദ്യഗ്രന്ഥമായ സുശ്രുത സംഹിതയിൽ കൂണുകളുടെ ഇനങ്ങൾ, ഗുണം, ഔഷധമൂല്യം എന്നിവയെപ്പറ്റി വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. രക്തം കൂടുതലായി നഷ്ടപ്പെടുന്ന രോഗികൾക്ക് കൂൺ ഉത്തമമാണെന്നും നാഡീസംബന്ധമായ തളർച്ച, പൊതുവായുള്ള ക്ഷീണം, ബലക്കുറവ് എന്നിവയ്ക്ക് കൂൺ സത്ത് ദിവ്യൗഷധമാണെന്നും ആയൂർവ്വേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ സൂചനയുണ്ട്. ഗ്രീക്ക്, ഈജിപ്ഷ്യൻ, റോമൻ, മെക്സിക്കൻ, ചൈനീസ് എന്നീ സംസ്കാരങ്ങളിൽ കൂണിന്റെ മഹിമ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ധാരാളം കഥകളുണ്ട്. ഗ്രീക്കുകാർ യുദ്ധസന്നദ്ധരായ പോരാളികൾക്ക് സമരവീര്യം

പകരാൻ ഇവ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ഈജിപ്ഷ്യൻ ജനത അസുലഭവും വിശിഷ്ടവുമായ ഭക്ഷണമായും, റോമക്കാർ ദേവതകളുടെ ആഹാരമായും, ചൈനക്കാർ ആരോഗ്യദായകപോഷണമായും കൂണിനെ പരിഗണിച്ചിരുന്നു. കൂണുകളെപ്പറ്റി ബൈബിൾ, ഖുറാൻ, വേദങ്ങൾ തുടങ്ങിയ മഹദ്ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ വിശിഷ്ട ഭക്ഷ്യവസ്തുവായി പരാമർശിക്കുന്നുണ്ട്. ആദിവാസികളുടെ ആരാധനകളിൽ കൂണും, കൂണിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന സത്തും ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതായി പുരാതനഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ കാണുന്നു. കേരളത്തിലെ ആദിവാസികൾ പൂർവ്വികൻമാരുടെ ശവകുടീരങ്ങൾ കൂണിന്റെ ആകൃതിയിൽ പണിതിരുന്നതിനുള്ള തെളിവാണ് ചിലയിടങ്ങളിൽ കാണുന്ന കുടക്കല്ലുകൾ.

പ്രകൃതിയിലെ ജീവജാലങ്ങളിലെ എണ്ണത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഷഡ്പദങ്ങൾ, പുഷ്പിതസസ്യങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് താഴെയായി ഫംഗസ് വിഭാഗത്തിലാണ് കൂണുകളുടെ സ്ഥാനം. ആഹാരത്തിനായും ഔഷധത്തിനായും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഫംഗസ് വർഗത്തിൽ പ്രധാനിയാണ് കൂൺ. കൂണുകൾ മൃതഭോജികളോ, പരാന്നഭോജികളോ ആവാം. ആദ്യത്തെ കൂട്ടർ മൃതപ്പെട്ടതോ ചീഞ്ഞളിഞ്ഞതോ ആയ ജൈവവിഭവങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ആഹാരാവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുക. ഇവയെ, ദഹനപ്രക്രിയക്ക് വിധേയമാക്കി, അലിയാവുന്ന രൂപത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയ ആഹാരംശങ്ങൾ ആഗിരണം ചെയ്യുന്നു. പരാന്നഭോജികൾ അന്യരുടെ ആഹാരം പങ്കുപറ്റുന്നവരാണ്. സ്വതന്ത്രമായി ഒന്നും തയ്യാറാക്കുന്നില്ല. സ്വന്തമായി ആഹാരം പാകപ്പെടുത്താത്തിനാൽ വെയിലിൽ നിന്നും ഊർജ്ജം സ്വീകരിക്കേണ്ട ആവശ്യം, ഹരിതസസ്യങ്ങളെപ്പോലെ കൂണുകൾക്കില്ല. അതിനാൽ വെളിച്ചമില്ലാത്ത ഈർപ്പമേറിയ ഇടങ്ങളിൽ നിലനിൽക്കുന്നതിന് ഇവയ്ക്ക് പ്രയാസമില്ല. ഫംഗസ്സുക്കളെപ്പറ്റിയുള്ള പഠനത്തെ 'മൈക്കോളജി' (Mycology) എന്നു പറയുന്നു. ഈ വാക്കുത്ഭവച്ചിരിക്കുന്നത് ഗ്രീക്ക് പദത്തിൽ നിന്നാണ് 'മൈക്ക' എന്നതിന് കൂൺ എന്നാണർത്ഥം. അതായത് ആദ്യകാലങ്ങളിൽ കൂണിന്റെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞാണ് ഈയൊരു ശാസ്ത്രശാഖ തന്നെ ഉട

ലെടുത്തതെന്ന് കാണാം. പിന്നീട് നിരവധി കൂണിതര ജീവജാലങ്ങളും ഈ വിഭാഗത്തിലുൾപ്പെട്ടു. ലിനേയസ് (1735) എന്ന പ്രശസ്ത സസ്യശാസ്ത്രജ്ഞനാണ് കൂണുകളെ സസ്യവിഭാഗത്തിലുൾപ്പെടുത്തിയത്.

കൂണിന്റെ പോഷകമൂല്യം

'കൂൺ വളരുന്നിടം അസുഖം മാറുന്നിട'മാണെന്ന പഴമൊഴിയിൽ നിന്ന് തന്നെ ഭക്ഷ്യവസ്തു എന്ന നിലയിൽ കൂണിനുണ്ടായിരുന്ന പ്രാധാന്യമാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഉയർന്നതരം പ്രോട്ടീനുകളും വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും ഇവയിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട് എന്നത് മാത്രമല്ല ജന്തുക്കളിലെ പ്രോട്ടീനുകളെക്കാളും ഉത്തമമാണിവയിലെ പ്രോട്ടീനുകളെന്ന് പഠനങ്ങൾ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങളിൽ കാണാത്ത ലൈസിൻ, ട്രിപ്റ്റോഫാൻ എന്നീ രണ്ട് അവശ്യ അമിനോ ആസിഡുകൾ ധാരാളമായി കൂണിലുണ്ട്. ഇവയുടെ ഉപയോഗം പ്രോട്ടീനുകളുടെ കുറവ്മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന പലരോഗങ്ങളും ഇല്ലായ്മചെയ്യുന്നു. ബഹുഭൂരിപക്ഷം വരുന്ന ഇന്ത്യയിലെ സാധാരണജനങ്ങളിൽ പ്രധാനമായും കുട്ടികളിലും, സ്ത്രീകളിലും ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ ഉയർത്തുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതലാണ്. ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങൾ മാത്രം ആശ്രയിച്ചു ജീവിക്കുന്ന രാജ്യങ്ങളിൽ കൂണിനെ ഒരു നല്ല പ്രോട്ടീൻദായക ആഹാരപദാർത്ഥമായി ലോകഭക്ഷ്യ സംഘടന അംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പോഷകഗുണത്തിലും രുചിയിലും അതുല്യനായ കൂൺ, ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനും, ശരീരസൗന്ദര്യത്തിനും ഉത്തമമായ ഭക്ഷണമാണ്. മുട്ട, പാൽ, മാംസം, മത്സ്യം തുടങ്ങിയവയിൽ പ്രോട്ടീൻ ധാരാളമായി ഉണ്ടെങ്കിലും ഇവയിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യകരമല്ല. കൂണിലെ മാംസ്യം രുചിയിലും ഘടനയിലും മാംസാഹാരത്തോട് സാമ്യമുള്ളതാണെന്ന് മാത്രമല്ല അതിലെ അവശ്യ അമിനോ ആസിഡുകളുടെ എണ്ണവും ഘടനയും മാംസാഹാരത്തിന് തുല്യമാണ്. കൂണിന്റെ തുടർച്ചയായ ഉപയോഗം ഹൃദ്രോഗസാധ്യത കുറയ്ക്കും. മറ്റു ഭക്ഷ്യനാരുകളെ അപേ

ക്ഷിച്ച് കൂണിലെ നാരുകൾ വളരെ പ്രവർത്തനക്ഷമമാണ്. തന്മൂലം വളരെപ്പെട്ടെന്ന് ശരീരകൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കപ്പെടും.

നീരോക്സീകാരികളായ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ കൂണിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ പതിവായി കൂൺ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നവർക്ക് ചർമത്തിലെ ചുളിവുകളും മറ്റും ഉണ്ടാവുകയില്ല. അധികകൊഴുപ്പ് നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നതിനാൽ ശരീര സൗന്ദര്യം നിലനിർത്താനാകും. ത്വക്കിന്റെ സൗന്ദര്യം സംരക്ഷിക്കുന്ന ജീവകം ബി, ഫോളിക് ആസിഡ്, സിങ്ക് ഇവയുടെ നിർമാണത്തിനുതകുന്ന എർഗോസ്റ്റിനോൾ എന്നിവ കൂണിലടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ നല്ലൊരു സമീകൃതാഹാരമാണ് കൂൺ. വളരെക്കുറച്ച് അന്നജമേ കൂണിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളൂ എന്നതിനാൽ തന്നെ 'പ്രമേഹരോഗികളുടെ ആനന്ദം' എന്നും കൂണിനെ വിളിക്കാറുണ്ട്. ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകൾക്ക് ഔഷധഗുണം വളരെ ഏറെയാണ്. മഞ്ഞപിത്തം, രക്തംപോക്ക്, ചൊറി, കോളറ, കൈകാൽ തളർച്ച, പനി, നീർകെട്ട് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ചില കൂണുകളുടെ ഉപയോഗത്താൽ മാറുമെന്ന് ആദിവാസികൾ അവരുടെ അനുഭവത്തിൽ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

കൂൺ വൈവിധ്യം

ലോകത്തിൽ 2500-ൽ പരം സ്പീഷിസുകളിൽപ്പെട്ട കൂണുകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും അതിൽ വളരെ കുറച്ച് മാത്രമേ സാമാന്യജനം ഉപയോഗിക്കുന്നുള്ളു. കൂണുകളെപ്പറ്റി കൂടുതൽ അറിവുള്ളതും അവ ഉപയോഗിക്കുന്നതും ആദിവാസികളാണ്. വൈവിധ്യമാർന്ന കൂണുകളുടെ കലവറയാണ് നമ്മുടെ രാജ്യം. മറ്റൊരിടത്തും കാണാൻ കഴിയാത്ത പല ഇനം കൂണുകളും ഇവിടുത്തെ വ്യത്യസ്തമായ ആവാസവ്യവസ്ഥകളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. കൂണിന്റെ ലഭ്യത കാണപ്പെടുന്ന സ്ഥലത്തെയും അനുബന്ധചെടികളെയും കാലാവസ്ഥയെയും അനുസരിച്ചിരിക്കുന്നു. സാധാരണയായി ഇടവപ്പാതിയിലും തുലാവർഷത്തിലുമാണ്

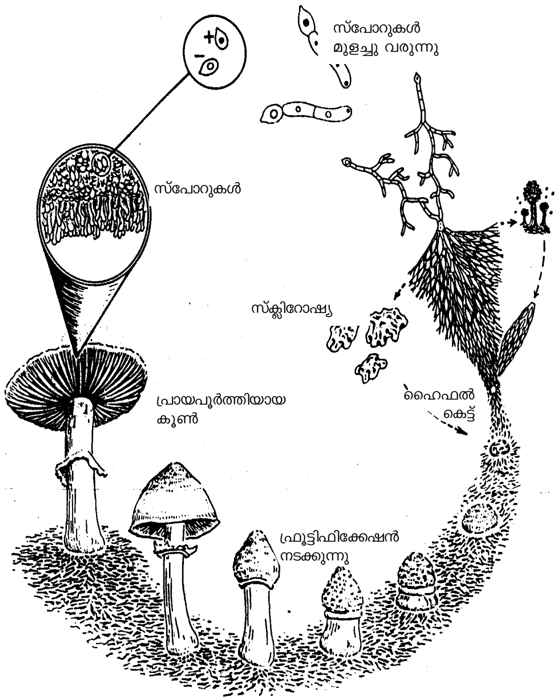
കൂണുണ്ടാവുന്നത്. യാദൃശ്ചികമായുണ്ടാകുന്ന ചില വേനൽകാലമഴയെ തുടർന്നും കൂണുകൾ മുളക്കാറുണ്ട്. 'ഇടി'യുമായും, 'വാവു'മായും കൂണുകളെ അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതായി കാണാം. ഇടിവെട്ടുമ്പോൾ കൂണിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കാവശ്യമായ ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്നു. വാവടുപ്പിച്ച് ലഭിക്കുന്ന കനത്ത മഴ കൂണിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കാവശ്യമായ സാഹചര്യമൊരുക്കുന്നു. വ്യത്യസ്ത ആവാസവ്യവസ്ഥകളിൽ കൂണുകൾ വളരുന്നു. ചിതൽപുറ്റ്, ചീഞ്ഞളിഞ്ഞ മരം, വയൽപ്രദേശങ്ങൾ, പുഴയരിക്, മുളങ്കാടുകൾ, ചപ്പുചവറുകൾ, ചാണകം എന്നിങ്ങനെ കൂൺവളരുന്ന വ്യത്യസ്ത ആവാസസ്ഥലങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആദിവാസികൾ കൂണിനങ്ങളെ വർഗ്ഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നതായി കാണാം.

ചിതൽകൂണുകൾക്ക് പൊതുവെ ചില പ്രത്യേകതകൾ കാണാം. ഇവ ഉണ്ടാകുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ മണ്ണിനു മുകളിലായി ചിതൽപുറ്റുകളോ മണ്ണിനടിയിലായി ചിതൽ കൂടുകളോ കാണാം. മണ്ണിനടിയിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ചിതൽക്കൂടുകളിൽ നിന്നുമാണ് ഇവയുടെ വളർച്ചയുടെ തുടക്കം. ഈ ഇനം കൂണുകൾക്ക് മണ്ണിനടിയിലേക്ക് ആഴ്ന്നിറങ്ങുന്ന തണ്ടിന്റെ തുടർച്ചയെന്നോണം കനം കുറഞ്ഞതും കറുത്ത നിറമുള്ളതുമായ വേരുപോലുള്ള ഭാഗം കാണുന്നു. ഇതിനെ '*സ്യൂഡോറൈസ*' എന്നുപറയുന്നു. *സ്യൂഡോറൈസ*യുടെ നീളം ചിതൽക്കൂടുകൾ മണ്ണിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ആഴത്തിനനുസരിച്ച് ഏറിയും കുറഞ്ഞും ഇരിക്കുന്നു. ചിതൽ കൂണുകൾ പറിച്ചെടുക്കുമ്പോൾ മണ്ണിനു മുകളിലുള്ള തണ്ടിന്റെ ഭാഗം വെച്ച് ഒടിഞ്ഞുവരുന്നു. വളരെ ശ്രദ്ധയോടുകൂടി കമ്പുകൊണ്ടോ പേനക്കത്തിയുടെ അറ്റം കൊണ്ടോ മണ്ണ് സാവധാനത്തിൽ നീക്കിയെങ്കിൽ മാത്രമെ *സ്യൂഡോറൈസ* മുറിഞ്ഞുപോകാതെ മുഴുവനായി ലഭിക്കുകയുള്ളു. മറ്റൊരു പ്രത്യേകത കുടയുടെ മധ്യഭാഗം കറുത്ത മുനപോലെ രൂപാന്തരപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതാണ്. ചിലയിനങ്ങളിൽ ഈ ഭാഗം റോസചെടിയുടെ മുള്ളുപോലെ കൂർത്തവയാണെങ്കിൽ മറ്റു ചിലതിൽ ഇവ പരന്നിരിക്കുന്നു. മണ്ണിനടിയിൽ നിന്നും മുകളിലേയ്ക്ക് പൊന്തി വരുന്നതിനുള്ള ഒരുപാധിയായി ഈ ഭാഗം ഉപകരിക്കുന്നു.

കൂണുകളുടെ പരിപാലനം, ഉപയോഗം, സംരക്ഷണം, കൂണുകളെപ്പറ്റിയുള്ള അറിവ് എന്നിവയെല്ലാം വിവിധ വിഭാഗങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്തമാണ്. ഈ ബുക്കിനാധാരമായിരിക്കുന്ന പഠനത്തിലും ഇത് പ്രകടമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് വയനാട്ടിലെ കാട്ടുനായ്ക്കർ, പണിയർ, കുറുമർ തുടങ്ങിയ വിഭാഗങ്ങളുടെ കൂണുകളിലുള്ള അറിവും വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് കാണാം.

കൂണിന്റെ ജീവചക്രം

വർഷത്തിൽ ഏറിയകാലവും കൂണുകൾ നൂൽശേഖരങ്ങളായിട്ടാണ് മണ്ണിൽ കഴിയുന്നത്. കൂൺ നൂലുകൾ എന്നാണിവയെ പറയുക.



എന്നാൽ വർഷത്തിലൊരിക്കൽ കൂൺനൂലുകൾ, രേണുക്കളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ഇവ കാറ്റിലുലഞ്ഞു കൊഴിഞ്ഞു. എമ്പാടും പരക്കും. രേണുക്കൾ മുളച്ചാണ് പുതിയ നൂലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. അങ്ങിനെ ജീവചക്രം വീണ്ടും ആരംഭിക്കുകയായി.

കൂണുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിശ്വാസങ്ങൾ

കൂണിന്റെ ലഭ്യത നിലനിർത്താനാവശ്യമായ വിശ്വാസങ്ങൾ ആദിവാസികളുടെ ഇടയിലുണ്ട്. അതിലൊന്ന് ദൈവിക പരിവേഷം നൽകുന്നുവെന്നതാണ്. ഇവർ കൂണിനെ ഈശ്വരന്റെ ദാനമായി കരുതുന്നു. കൂൺ പറിച്ച് ഇവർ നിലത്തിടാറില്ല. പകരം ഇലകളിൽ പൊതിഞ്ഞാണ് കുടിലുകളിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോകുന്നത്. എത്രമാത്രം കൂണിന്റെ സംരക്ഷണത്തിൽ അവർ തൽപരരാണെന്നത് ഇത് വ്യക്തമാക്കുന്നു. കൂൺ പറിക്കുമ്പോൾ സംസാരിക്കരുതെന്ന് അവർ പറയാറുണ്ട്. നാട്ടിൻ പുറങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുമ്പോൾ സംസാരിക്കരുതെന്ന് പറയുന്നപോലെ. കൂൺ നല്ല കണിയാണന്നവർ വിശ്വസിക്കുന്നു. കൂണിനെ പ്രത്യാശയുടെ പൊൻകിരണമായി അവർ കാണുന്നു. ഒരു ഘട്ടത്തിൽ കൂണുകൾ എത്രമാത്രം അവരെ സ്വാധീനിച്ചു എന്നതിന് തെളിവാണ് കൂണിന്റെ ആകൃതിയിൽ പുരാതന ഗോത്രക്കാർ ശവക്കല്ലറകൾ നിർമ്മിച്ചത്.

കൂണിന്റെ "വിളവെടുപ്പ്" അഥവാ കൂൺ ശേഖരണം

കൂണിന്റെ വിളവെടുപ്പിൽ സ്ത്രീകളാണ് യഥാർത്ഥ ചാമ്പ്യന്മാർ. പുരുഷന്മാർ നായാട്ടുവേളകളിലും തേനിനായി പോവുമ്പോഴും മറ്റും ഇഷ്ടപ്പെട്ട കൂണിനങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ ശേഖരിക്കുന്നു. ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകളെ മണം കൊണ്ട് തിരിച്ചറിയാൻ ഇവിടുത്തെ ആദിവാസി സ്ത്രീകൾക്ക് (കുറുമർ, പണിയർ, കാട്ടുനായ്ക്കർ) കഴിവുണ്ട്. നിലത്തുള്ള കൂണുകൾ ആ സ്ഥലങ്ങളിൽ തന്നെ ഏകദേശം 1 മീറ്റർ മുതൽ 2 മീറ്റർ വ്യത്യാസത്തിൽ വരും വർഷങ്ങളിലും കാണാമെന്ന മുന്നറിവ്

സാധാരണ കൂണിനങ്ങൾ കാണാറുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ, ഇടവപ്പാതിയിലും തുലാ വർഷത്തിലും സന്ദർശിക്കാൻ സ്ത്രീകളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. കുട്ടികളെയും സ്ത്രീകൾ കാട്ടിലെ വിഭവങ്ങൾ ശേഖരിക്കുവാൻ കൂടെ കൂട്ടാറുണ്ട്. അതിനാൽ കുട്ടികളും കൂൺ ശേഖരണത്തിൽ തൽപരരാണ്. വനാന്തരങ്ങളിൽ നായാട്ടിനായും തേൻ ശേഖരണത്തിനായും പോയി തിരിച്ചു വരുമ്പോൾ, ഭർത്താവ് (പുരുഷൻ) ഭാര്യയ്ക്കുള്ള സ്നേഹോപഹാരമായി കൂൺ സമ്മാനിക്കാറുണ്ട്.

ഇവരാരും തന്നെ കൂൺ ദീർഘകാലത്തേക്ക് കേടുകൂടാതെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ തൽപരരല്ല. കാരണം കിട്ടുന്ന കൂണിനങ്ങൾ ഒരു കോളനിയിലെ വിവിധ കുടുംബാംഗങ്ങൾ പങ്കുവെച്ചെടുക്കുന്നു. എങ്കിലും കാട്ടിൽ പോയി വൈകിയെത്തുമ്പോഴോ വളരെയധികം കിട്ടുമ്പോഴോ ഇവർ ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നു. ഓടയുടെ തണ്ടെടുത്ത് അതിലൂടെ കൂൺ കോർത്ത്, അടുപ്പിന്റെ മുകളിൽ കെട്ടി തൂക്കി ഉണക്കിയെടുക്കുന്നു. വളരെ ചെറിയ കൂണുകൾ ഉണക്കുന്നില്ല. നാട്ടിൽ പുറങ്ങളിലുള്ള ഉപ്പിലിട്ടു വയ്ക്കുന്ന രീതി ഇവരിലില്ല. നല്ല വെയിലുള്ളപ്പോൾ കൂണുകൾ ഇവർ ഉണക്കിയെടുക്കാറുണ്ട്.

പരമ്പരാഗത പാചകവിദ്യകൾ

വനാന്തരങ്ങളിൽ വെച്ച് കൂൺ കിട്ടുമ്പോൾ അരുവി വെള്ളത്തിൽ കഴുകി ചില പ്രത്യേക മരങ്ങളുടെ ഇലയിൽ പൊതിഞ്ഞ് വേവിച്ചെടുത്ത് കഴിക്കുന്ന രീതി ലോകത്തിന്റെ നാനാഭാഗത്തുള്ള ആദിവാസികളെപ്പോലെ ഇവിടെയും കാണാം. രണ്ടാമതായിട്ടുള്ള രീതി ഗാർഹികമാണ്. ശേഖരിക്കപ്പെട്ട കൂണുകൾ കുടിലിലെത്തിയതിനുശേഷം വിഷാംശം കളയാനായി മഞ്ഞളിൽ തിളപ്പിച്ച് വെന്ത് വരുമ്പോൾ വെള്ളം ഊറ്റികളയുന്നു. പിന്നീട് ഉപ്പ്, മുളക് എന്നിവ ചേർത്തു കറിവയ്ക്കുന്നു. ചിലപ്പോഴൊക്കെ വിവിധ ഇലകൾ ഇവയൊടൊപ്പം ചേർക്കുന്നു. ഇതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണം കൂടുതൽ അളവിലുള്ള ഉൽപ്പന്നം ലഭിക്കുകയെന്നതും എന്നതും ഒരു സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെ രൂപപ്പെടുത്തലുമാകുന്നു. ഇതിനു സമാനമായി നാട്ടിൻ പുറങ്ങളിൽ പരിപ്പ്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ചക്കക്കുരു എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

കരടിക്കൂൺ എന്നൊരിനം പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ അതിന്റെ മാംസളമായ ഭാഗം നീക്കം ചെയ്ത് നേർത്ത ഭാഗം നല്ല ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴുകി മഞ്ഞൾ പുരട്ടിയതിനുശേഷം മഴക്കാലങ്ങളിൽ ലഭ്യമാകുന്ന ഇലക്കറികളും മറ്റും ചേർത്ത് പാചകം ചെയ്ത് ഭക്ഷിക്കുന്നു. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി വിവിധതരം മസാലകളും ഇപ്പോൾ ചേർക്കുന്നുണ്ട്. വെളുത്ത നിറമുള്ള ചില കൂണുകൾ പാകമാവുമ്പോൾ മഞ്ഞ നിറമാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ നിറം മാറിയ കൂണുകൾ പാചകത്തിനുപയോഗിക്കുന്നില്ല. ചില കൂണുകൾ മൊട്ടാകുമ്പോൾ ശേഖരിച്ച് കറിവെയ്ക്കുന്നു.

പുറ്റ് കൂൺ പച്ചയ്ക്കും കനലിൽവെച്ച് ചുട്ടും കഴിയ്ക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവ വേവിക്കാതെ കഴിച്ചാൽ ചുണ്ണാമ്പ് അധികമായാൽ പൊള്ളുന്നതുപോലെയാണെന്നവർ അനുഭവത്തിലൂടെ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. പരിഹാരമായി തേനും പച്ചവെളിച്ചെണ്ണയുമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ചില കൂണുകൾ കുറെക്കാലം ഉപയോഗിക്കാതെ പെട്ടെന്ന് ഉപയോഗിക്കു

മ്പോൾ വയറിന് പിടിക്കില്ല. ഉണക്കിയ കൂൺ പിന്നീട് ചീനപറങ്കി, ഉള്ളി, തക്കാളി എന്നിവയും ആവശ്യത്തിനു ഉപ്പും ചേർത്ത് ചമ്മന്തി യരയ്ക്കുന്നു. ഉണക്കിയ കൂണിനങ്ങള എണ്ണചേർത്ത് വരട്ടി, മുളക് ചേർത്ത് അച്ചാറുണ്ടാക്കുന്ന രീതി ഇപ്പോൾ അവരുടെ ഇടയിലുണ്ട്.

കൂൺ വിഭവങ്ങൾ

കൂൺ അച്ചാർ

കൂൺ, മഞ്ഞളും ഉപ്പും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ ശേഷം മുളകുപൊടിയും ഉപ്പും ചെറിയ ഉള്ളിയും അരച്ചത് ചേർത്ത് വെളി ച്ചെണ്ണയിൽ നന്നായി പൊരിച്ചെടുക്കുന്നു. ഇതു മാറ്റിയ ശേഷം അവ ശേഷിക്കുന്ന എണ്ണയിലേക്ക് ഇഞ്ചി, പച്ചമുളക്, വെളുത്തുള്ളി, കറി വേപ്പില, അൽപം ഉലുവ ഇവയിട്ട് നന്നായി വരട്ടുന്നു. കുഴഞ്ഞ പാക ത്തിലാകുമ്പോൾ ആവശ്യത്തിന് അച്ചാർ പൊടിയോ മുളകുപൊടിയോ കൂണുമൊന്നിച്ചിളക്കുന്നു. തണുക്കുമ്പോച്ച് ആവശ്യത്തിന് വിനാഗിരി ഒഴിച്ച് കുപ്പിയിൽ സൂക്ഷിച്ച് വെച്ചാൽ 2 മാസത്തോളം ഉപയോഗിക്കാ വുന്ന വിഭവമായി.

കൂൺ വട

നാക്കൂണാണ് ഇതിന് അനുയോജ്യമായത്. കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ നാക്കൂൺ ഉപ്പും മഞ്ഞളും ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുക്കുന്നു. വലിയ ഉള്ളി, ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി, കറിവേപ്പില, മല്ലിച്ചപ്പ്, പച്ചമുളക് ഇവയെല്ലാം വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വരട്ടിയ ശേഷം കടലപ്പൊടിയോ മൈദപ്പൊടിയോ ചേർത്ത മാവിലേക്ക് കഴുകിവെച്ച കൂൺ നന്നായി ഇളക്കി യോജി പ്പിച്ച് വെളിച്ചെണ്ണ പുരട്ടിയ വാഴയിലയിലിട്ട് വറുത്തെടുക്കുന്നു.

കൂൺ ബിരിയാണി

കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ കൂൺ ബിരിയാണിക്കാവശ്യമായ ചേരുവ

കൾ ചേർത്ത് നന്നായി വഴറ്റിയെടുക്കുന്നു. വേവിച്ചെടുത്ത ബിരിയാണി അരിയിലേക്ക് കൂൺ ചേർത്ത് കൂൺ ബിരിയാണി തയ്യാറാക്കുന്നു.

കൂൺ ഉപ്പേരി

കൂൺ ഉപ്പും മഞ്ഞളും ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചതിന് ശേഷം വെള്ളം ഊറ്റിക്കളയുന്നു. പിന്നീട് കൂൺ ചെറുതാക്കി അരിഞ്ഞെടുക്കുന്നു. അതി ലേക്ക് തേങ്ങ, ഇഞ്ചി, കറിവേപ്പില, പച്ചമുളക്, വെളുത്തുള്ളി, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുക്കുന്നു. വെന്ത ശേഷം പച്ച വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്തിളക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കൂൺ കറി

കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ കൂൺ അൽപം മഞ്ഞളും മല്ലിപ്പൊടിയും ചേർത്ത് വേവിക്കുന്നു. ഇതിലേക്ക് ആവശ്യത്തിന് തേങ്ങ അരച്ചതും വെളിച്ചെണ്ണയിൽ മൂപ്പിച്ച ചെറിയ ഉള്ളിയും ചുവന്ന മുളകും കറിവേപ്പി ലയും ചേർക്കുമ്പോൾ കൂൺ കറി തയ്യാറാവുന്നു. കുറുമ വിഭാഗക്കാർ കറിക്ക് മുഴുപ്പ് കൂട്ടാനായി അൽപം അരിപ്പൊടിയും ചേർക്കുന്നു.

കൂണുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

കൂണുപയോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് തികച്ചും പരമ്പരാഗതമാ ണ്. കടുത്ത നിറത്തിൽ വളരെ മനോഹരവും രൂക്ഷഗന്ധവുമുള്ള കൂണു കൾ വിഷമുള്ളതായിരിക്കും കാട്ടുനായ്ക്കരും പണിയരും കുറുമരും പറയുന്നു. കുടപോലുള്ള ഭാഗത്തിന്റെ പുറമേ പലനിറത്തിലും വലി പ്പത്തിലുള്ള ശൽക്കങ്ങൾ വിഷകൂണിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. വിഷ ക്കൂൺ മുറിച്ച് വായിൽവച്ചുനോക്കിയാൽ കുത്തിത്തറയ്ക്കുന്ന പ്രതീതി നാക്കിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നതായി അവർ പറയുന്നു. അധികം മൂപ്പെ ത്തി, വിടർന്നു പഴക്കംചെന്നതും അഴുകാൻ തുടങ്ങിയതുമായ കൂണു കൾ ഒഴിവാക്കുന്നു.

കൂണിന്റെ അടിഭാഗം (ഗിൽസ്) തടവുമ്പോൾ പൊട്ടുന്നതാണെങ്കിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണെന്ന് കാട്ടുനായ്ക്കർ പറയുന്നു. നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലുള്ളവർ മുറിച്ച കൂൺ കഷണങ്ങളിൽ മഞ്ഞൾ ചേർക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്ന നീല നിറവ്യത്യാസവും തിളയ്ക്കുന്ന കൂൺ കറിയിൽ വെള്ളി സ്പൂൺ മുക്കിയാൽ അതിനുവരുന്ന കറുത്ത നിറവും കൂണിനുപുറമെയുള്ള തൊലി വേഗം നീക്കം ചെയ്യാൻ കഴിയാത്തതുമൊക്കെ വിഷക്കൂണുകളുടെ ലക്ഷണമായി പറയുന്നു.

കൂണിന്റെ വളർച്ചയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

ജൈവവ്യവസ്ഥയുടെ ഭാഗമാണ് ഹരിതകമില്ലാത്ത സസ്യങ്ങളായ കൂണുകളും. ജൈവവ്യവസ്ഥയ്ക്ക് സംഭവിക്കുന്ന ഏതുതരം മാറ്റങ്ങളും കൂണിന്റെ വളർച്ചയെയും ബാധിക്കുന്നു. കൂണുകളുടെ വളർച്ച തികച്ചും ആവാസവ്യവസ്ഥയെ കേന്ദ്രീകരിച്ചാണ്. കാടുകൾ, പുറ്റുകൾ, വയലുകൾ, ചപ്പുചവറുകൾ, മരങ്ങൾ, വീണുകിടക്കുന്ന തടിക്കഷ്ണങ്ങൾ, പുല്ല്, മുളങ്കാടുകൾ, ചാണകം എന്നിവയെല്ലാം ഇവയുടെ വളർച്ചാകേന്ദ്രങ്ങളാണ്. കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം, കാടിന്റെ നാശം, പുറ്റുകളുടെ രൂപപ്പെടലിന്റെ കുറവ്, വയലുകൾ അപ്രത്യക്ഷമാവുന്നത്, ചില പ്രത്യേക മരങ്ങളുടെ നാശം, ചപ്പുചവറുകളുടെ അഴുകലിന്റെ കുറവ്, പുൽമേടുകൾ അപ്രത്യക്ഷമാവുന്നത്, മുളങ്കാടുകളുടെ നാശം, കാലിവളത്തിന്റെ കുറവ്, പഴയപോലെ പ്രാകൃതികമായി കാട് കത്താത്തത് ('കട്ടണവെ' എന്നൊരിനം ചാരത്തിലുണ്ടാകുന്നതായി കാണാം) തുടങ്ങിയവ കൂണിന്റെ വളർച്ചയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

മൊട്ടുകൾ പറിച്ചെടുക്കുന്നത് ഇതിന്റെ സ്പോറിന്റെ രൂപപ്പെടുത്തൽ തടയുന്നു. അതിനാൽ പിന്നീടുള്ള വളർച്ച സാധ്യമാകുന്നില്ല. രാസവളങ്ങളുടെ പ്രയോഗം മണ്ണിന്റെ ഘടനയിൽ മാറ്റം വരുത്തിയപ്പോൾ കൂണുകളുടെ സ്വാഭാവിക വളർച്ച മുരടിപ്പിച്ചു.

കൂണിനെപ്പറ്റി പഠിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത

ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകളെപ്പറ്റി അറിവുള്ളവരും ഇതിന്റെ ഉയർന്ന തോതിലുള്ള ഉപഭോക്താക്കളുമായിരുന്ന ആദിവാസികളിൽ ഇവയുടെ ഉപഭോഗം കുറഞ്ഞു വരുന്നതായി ഇവരിൽ നടത്തിയ പഠനം വ്യക്തമാക്കുന്നു. കൂണുകളുടെ ലഭ്യതക്കുറവും ഭക്ഷണരീതികളിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങളും ഇതിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാൻ ഇടയാക്കി.

സസ്യഭുക്കുകളും മാംസഭുക്കുകളും ഒരു പോലെ ഭക്ഷിക്കുന്ന, പച്ചക്കറികളിൽ കാണാത്ത വിറ്റാമിൻ ബി-12ഉം, ഗർഭിണിക്കാവശ്യമായ ഫോളിക്കാസിഡും, നേരിട്ടുപയോഗിക്കാവുന്ന ഇരുമ്പും, ധാതുലവണങ്ങളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന സസ്യവിഭാഗത്തിലെ കേമനായ ഈ ഹരിതകമില്ലാത്ത രാജകുമാരിയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് മാനവസമൂഹത്തിനും അതുവഴി ജീവികളുടെ തുടർച്ച സാധ്യമാകുന്നതിനും അത്യാവശ്യമാണ്.

വയനാട്ടിലെ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകൾ: ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ

വയനാട്ടിലെ പ്രധാന ആദിവാസി വിഭാഗങ്ങളായ പണിയർ, കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറിച്യർ, കുറുമർ തുടങ്ങിയവരിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കൂൺ കഴിയ്ക്കുന്നത് കാട്ടുനായ്ക്കരാണ്. ഇവർ 35 ഇനം കൂണുകൾ കഴിയ്ക്കുന്നു. കുറുമരും പണിയരും ഉപയോഗിക്കുന്ന കൂണിനങ്ങളിൽ ചിലവ ഇവയുമായി സാമ്യമുണ്ട്. പേരിൽ മാത്രമെ വ്യത്യാസം കാണുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ കാട്ടുനായ്ക്കർ ഉണങ്ങിയ തടികഷ്ണങ്ങളിൽ കാണുന്ന 'കുളത്തിക്കുമ്മൻ' എന്ന കൂണിനം ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. പക്ഷെ, ഇവ പണിയരും കുറുമരും തിന്നുന്നു. ചീരുക്കുമ്മനും (പുല്ലിൽ കാണുന്നത്) പണിയനും കുറുമരും

മാത്രമെ കഴിയ്ക്കുന്നുള്ളു. ഇതിന്റെ അൽപ്പം വലിപ്പം കൂടിയ ഇനം കാട്ടുനായ്ക്കർ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനെ അവർ 'ഉമ്മനണവെ' എന്നു പറയുന്നു. അമ്പുക്കുമ്മൻ (അമ്പ്കൂമൻ)പണിയരും കുറുമരും മാത്രം കഴിയ്ക്കുന്നു. കുറുമർ മാത്രം കഴിയ്ക്കുന്ന ചില കൂണിനങ്ങളാണ് ആമ്മ്ള്ക്കൂമനും, നെടുംതാളിക്കൂമനുമാണ്.

ഈ പഠനം കാണിക്കുന്നത് കൂണുകളാൽ സമ്പന്നമായ വയനാട്ടിൽ 40-ലധികം കൂണിനങ്ങളെ വിവിധ ആദിവാസി വിഭാഗക്കാർ ഭക്ഷണമായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട് എന്നതാണ്. ഏറ്റവും കൂടുതൽ കൂണിനങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് കാട്ട് നായ്ക്കരാണ്. ഇവർ 35-ലധികം കൂണിനങ്ങൾ ഭക്ഷണമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. കാടിനെ കൂടുതലായി ഇപ്പോഴും ആശ്രയിച്ചു ജീവിക്കുന്നവരും ഈ വിഭാഗക്കാരാണ്. കാട്ടുനായ്ക്കർ കൂണിനങ്ങൾക്ക് 'അണവെ' എന്ന് പറയുന്നു. കാട്ടുനായ്ക്കർ പ്രധാനമായും കൂണുകളെ വേർതിരിക്കുന്നത് ഇവ ലഭ്യമാകുന്ന സ്ഥലത്തെ ആശ്രയിച്ചാണ്. മരത്തിൽ കാണുന്നതോ, മരത്തിനൊട് ചേർന്ന് കാണപ്പെടുന്നതോ ആയ കൂണിനങ്ങളെ 'മരണവെ' എന്നു പറയുന്നു. ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ലാത്ത കൂണുണ്ടാകുന്ന മരത്തിന്റെ പുറംതൊലിക്ക് കയ്പാണെന്നിവർ പറയുന്നു. ഏകദേശം 15 -ഓളം മരക്കൂണുകളെ കാട്ട്നായ്ക്കർ കഴിക്കുന്നുണ്ട്. പുറ്റിനോട് ചേർന്ന് കാണപ്പെടുന്ന കൂണിനെ 'ഹുത്തണവെ' എന്നിവർ പറയുന്നു. കുട്ടികൾ പൊലും ഇത്തരം മൂന്നിലധികം കൂണുകളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പച്ചയ്ക്ക് (വേവിക്കാതെ) കഴിക്കുന്നു. കാട്ടുനായ്ക്കർ, മണ്ണിൽ (അഴുകിയ ജൈവവസ്തുക്കളിൽ) ഒറ്റയ്ക്കും, കൂട്ടമായും കാണപ്പെടുന്ന കൂണിനങ്ങളെ മണ്ണണവെ എന്നു പറയുന്നു. ഏകദേശം 16-ലധികം ഇത്തരം കൂണുകൾ അവർ കഴിക്കുന്നു.

കാട്ടുനായ്ക്കർ മാത്രം കഴിയ്ക്കുന്ന കൂണിനങ്ങളാണ് അരസ്നകാലണവെ, ഹുപ്പുഹൂറിയനണവേ, ചോരകലണവെ, കോമനണവേ, കായ്കനണവേ, വെഞ്ചഗിൻ അണവെ, മയിലണവേ, തുടങ്ങിയവ.

പണിയർ കൂണിനങ്ങളെ കുമ്മൻ എന്നു പറയുന്നു. ഏകദേശം 22 -ലധികം കൂണിനങ്ങൾ ഇവർ കഴിക്കുന്നു. പണിയർ മരത്തിൽ കാണുന്ന കൂണിനങ്ങളെ മരക്കുമ്മനെന്നും, നിലത്ത് കാണുന്നവയെ മണ്ണു കുമ്മനെന്നും പറയുന്നു. ഏകദേശം എട്ടു തരത്തിൽപ്പെട്ട മരക്കുമ്മനും 14 തരത്തിൽപ്പെട്ട മണ്ണു കുമ്മനുകളും ഇവർ കഴിയ്ക്കുന്നു. മണ്ണുകുമ്മനുകളെ, അവ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന വാസസ്ഥലത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി വളക്കുമ്മനെന്നും (വളത്തിൽ കാണുന്നത്) ആകൃതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അമ്പ് കുമ്മനെന്നും (കുട കൂർത്തിരിക്കുകയും) അതിനോട് ചേർന്ന് നീണ്ട തണ്ടും കാണുന്നു) കാപ്പി മരത്തിലും മുരിക്കിലും കാണുന്ന കാതിന്റെ ആകൃതിയിലുള്ള കൂണിനെ കാത്കുമ്മൻ എന്നു പറയുന്നു.

കുറുമർ കൂണിനങ്ങളെ കൂമൻ എന്നു പറയുന്നു. ഏകദേശം 20 ഇനം കൂണുകൾ ഇവർ ഭക്ഷണമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. കുറുമർ പുറ്റിനോട് ചേർന്ന് കാണുന്ന കൂണിനങ്ങളെ പുറ്റ് കൂമനെന്നും മരത്തിൽ കാണുന്ന കൂണിനങ്ങളെ മരക്കൂമനെന്നും വയലിൽ കാണുന്ന കൂണിനങ്ങളെ വയൽ കൂമനെന്നും നിലത്ത് കാണുന്ന കൂണിനങ്ങളെ മണ്ണു കൂമനെന്നും പറയുന്നു. ഇനവർ മാത്രം കഴിയ്ക്കുന്ന കൂണിനങ്ങളാണ് ആമ്മ്ള് കൂമനും, നെടുംതാളികൂമനും.

കുളത്തികുമ്മൻ (കുളത്തികൂമൻ) എന്ന ഉണങ്ങിയ തടികഷ്ണങ്ങളിൽ കാണുന്ന കൂണിനം കാട്ടുനായ്ക്കർ കഴിയ്ക്കുന്നില്ല. പക്ഷെ, ഇവ പണിയരും കുറുമരും കഴിയ്ക്കുന്നു. ചീരുകുമ്മൻ (ചീരുകൂമൻ) എന്ന കൂണിനം പണിയരും കുറുമരും കഴിയ്ക്കുന്നു. അമ്പ് കുമ്മൻ (അമ്പ് കൂമൻ) പണിയരും കുറുമരും മാത്രം കഴിയ്ക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ഇവർ കഴിയ്ക്കുന്ന കൂണിനങ്ങളെ താരതമ്യപഠനം നടത്തിയപ്പോൾ സമാനതയും വൈജാത്യവും ദൃശ്യമാകുന്നു. മൊത്തം 40 കൂണിനങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് വ്യക്തമാകുന്നു. ഇത് വ്യക്തമാക്കുന്ന പട്ടിക കാണുക

പട്ടിക: വയനാട്ടിൽ വന്യമായി കാണപ്പെടുന്ന ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണിനങ്ങൾ

ക്രമ നം.	കാട്ടുനായ്ക്കർ	പണിയർ	കുറുമർ	ശാസ്ത്ര നാമം
1	വെള്ളണവെ	പെരുങ്കാലിക്കുമ്മൻ	പെരുങ്കാലികൂമൻ	*ടെർമിറ്റോമൈസസ് ഹെയ്മി*
2	വെണ്ടണവെ/ വെണ്ടഗീൻകണവെ			
3	മൂക്കണവെ			
4	കോലണവെ			*ടെർമിറ്റോമൈസെസ് മൈക്രോ കാർപ്പസ് എഫ്. ഇലോൻഗേറ്റസ്*
5	നായ്മുല അണവെ	നായ്മുലച്ചിക്കുമ്മൻ	നായ്മുലകൂമൻ	*ടെർമിറ്റോമൈസെസ് സ്പീഷിസ്*
6	ചുള്ളിയണവെ	തരിക്കുമ്മൻ		
7	കാച്ചികാലണവെ	മരക്കുറ്റിക്കുമ്മൻ		*ലെന്റിനസ് സ്പീഷിസ്*
8	കട്ടണവെ	കായൽകണ്ടക്കുമ്മൻ	കായൽകണ്ടകൂമൻ	*ക്ലാർക്കിയൻഡ ട്രക്കോഡസ്*
9	ചോരക്കാലണവെ			*കാൻതാറില്ലസ് സ്പീഷിസ്*
10	തൊറതാൽ അണവെ			*റസ്സൂല സ്പീഷിസ്*
11	ഹുത്തണവെ	പുറ്റ്ക്കുമ്മൻ	പുറ്റ്കൂമൻ	*ടെർമിറ്റോമൈസെസ് സ്പീഷിസ്*
12	മൊഞ്ചണവെ	ചക്കക്കുമ്മൻ	ചക്കകൂമൻ	
13	മാവണവെ	മാങ്കുമ്മൻ	മാങ്കൂമൻ	*ഓഡിമാൻസില്ല കാനേറി*

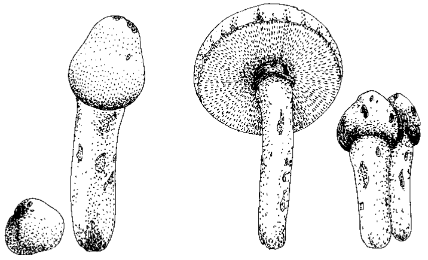
ക്രമ നം.	കാട്ടുനായ്ക്കർ	പണിയർ	കുറുമർ	ശാസ്ത്ര നാമം
14	കരടിയണവെ	കരടിക്കുമ്മൻ	കരടികൂമൻ	*ഫ്ളിബോപ്പസ് പോർട്ടന്റോസസ്*
15	ജാലണവെ			*റസ്സൂല സ്പീഷിസ്*
16	കോഴിക്കാലണവെ	കോഴിക്കാലക്കുമ്മൻ	കോഴിക്കാലകൂമൻ	*റമേരിയ സ്പീഷിസ്*
17	വെണ്ണസാലണവെ			*റസ്സൂല സ്പീഷിസ്*
18	നെറ്റണവെ	നാക്കുമ്മൻ	നാക്കൂമൻ	*ടെർമിറ്റോമൈസെസ് സ്പീഷിസ്*
19	കോമനണവെ			
20	ഹുപ്പുഹുറിയനണവെ			*മാക്രോലെപ്പിയോട്ട സ്പീഷിസ്*
21	കാരണവെ	കാരക്കുമ്മൻ	കാരകൂമൻ	*റസ്സൂല സ്പീഷിസ്*
22	തേരിക അണവെ			
23	കായ്കനണവെ			
24	കാവൽഅണവെ			*പോളിപോറസ് സ്പീഷിസ്*
25	പുള്ളികുത്താനണവെ	പുൽക്കുമ്മൻ	പുൽകൂമൻ	*അഗാരിക്കസ് സ്പീഷിസ്*
26			യാൻവെള്ളികൂമൻ	*ലെന്റിനസ് സ്പീഷിസ്*
27	ഞേറൽ അണവെ	കോൽചട്ടക്കുമ്മൻ		

ക്രമ നം.	കാട്ടുനായ്ക്കർ	പണിയർ	കുറുമർ	ശാസ്ത്ര നാമം
28	പെണൻകിവിയണവെ	കാത്കുമ്മൻ	കാത്കൂമൻ	*ഓറിക്കുലേറിയ ഓറിക്കുല*
29	വളണവെ	വളക്കുമ്മൻ	വളകൂമൻ	*സാൽതിറെല്ല സ്പീഷിസ്*
30	ഹുല്ലണവെ	ഉണ്ടക്കുമ്മൻ	ഉണ്ടകൂമൻ	*ലൈക്കോപെർഡോൺ സ്പീഷിസ്*
31	വെഞ്ചഗിൽ അണവെ			
32	കോതനണവെ	റബ്ബർക്കുമ്മൻ	റബ്ബർകൂമൻ	*ട്രൈക്കോലോമ സ്പീഷിസ്*
33	മയിലണവെ			
34	അരസ്ന കാലണവെ			*കാൻതാറില്ലസ് സിബാറിയസ്*
35		കുളത്തിക്കുമ്മൻ	വെലുക്കൂമൻ	*ഷൈസോഫില്ലം കമ്മ്യൂണെ*
36		അമ്പ് കുമ്മൻ	അമ്പ്കൂമൻ	*ടെർമിറ്റോമൈസെസ് ക്ലിപ്പിയേറ്റസ്*
37			നെടുംതാളികൂമൻ	*ടെർമിറ്റോമൈസെസ് മൈക്രോ കാർപസ്*
38	ഉമ്മനണവെ	ചീരുകുമ്മൻ	ചീരുകൂമൻ	*ലെപിസ്റ്റ സോർഡിഡാ*
39			ആമ്ള്കൂമൻ	*പ്ലൂറോട്ടസ് സ്പീഷിസ്*
40	ആനടിയൻ അണവെ	ആനടിയൻകുമ്മൻ	ആനടിയൻകൂമൻ	

വയനാട്ടിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകൾ

1. വെള്ളണവെ/പെരുങ്കാലിക്കുമ്മൻ/ പെരുങ്കാലികൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ടെർമിറ്റോമൈസെസ് ഹെയ്മി*



വളർച്ചാരീതി	-	മണ്ണിൽ ഒറ്റയ്ക്ക്
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	മണ്ണിലും, ചെറിയപുറ്റുള്ള ഭാഗങ്ങളിലും
നിറം	-	വെള്ള
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	ശരീരപുഷ്ടിക്ക്.

പ്രത്യേകത: മൺപുറ്റിലുണ്ടാകുന്ന കൂണുകളെ ഇവർ പച്ചയ്ക്ക് തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. മറ്റ് കൂണിനങ്ങളെല്ലാം തന്നെ മഞ്ഞൾ ഉപയോഗിച്ച് വേവിച്ചതിനുശേഷം മാത്രമേ കഴിക്കുകയുള്ളു. ഇത് ധാരാളമായി കിട്ടിയാൽ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി മൊട്ട് ഓടയുടെ കമ്പിൽ കോർത്ത് അടുപ്പിന് മുകളിൽ പുകപോവുന്ന ഭാഗത്തിട്ട് ഉണക്കുന്നു. ഇത് മാസങ്ങളോളം കേടാവാതെ സൂക്ഷിക്കാം.

2. വെണ്ടണവെ

വളർച്ചാരീതി - കൂട്ടത്തോടെ

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കാട്ടുനായ്ക്കർ

സ്വാഭാവികവാസസ്ഥലം - വെൺതേക്ക്(*ലാജെർസ്ട്രോമിയ മൈക്രോകാർപ്പ)*

നിറം - ചുവപ്പ്

സീസൺ - ഇടവപ്പാതി

ഔഷധ പ്രാധാന്യം - നീർക്കെട്ടിന് കാട്ടുനായ്ക്കർ ഇതൊരു ഉത്തമ ഔഷധമായി കരുതുന്നു.

3. മൂക്കണവെ

വളർച്ചാരീതി - മണ്ണിൽ കൂട്ടമായി

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കാട്ടുനായ്ക്കർ

സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - മണ്ണ്

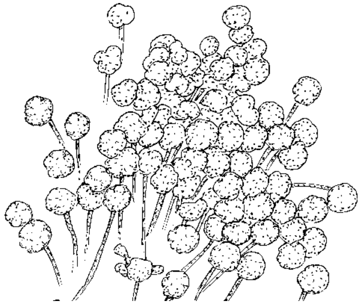
നിറം - മഞ്ഞകലർന്ന തവിട്ടുനിറം

സീസൺ - ഇടവപ്പാതി

പ്രത്യേകത: മഴക്കാലത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലുള്ള പുതുമഴയിൽ പ്രധാനമായും കാണപ്പെടുന്നു.

4. കോലണവെ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ടെർമിറ്റോമൈസെസ് മൈക്രോകാർപ്പസ്*



വളർച്ചാരീതി - മണ്ണിൽ കൂട്ടമായി കാണുന്നു

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കാട്ടുനായ്ക്കർ

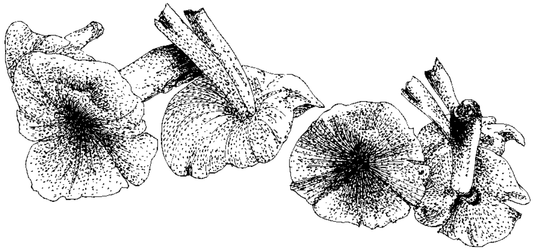
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - മണ്ണ്

നിറം- വെള്ള; സീസൺ - മൺസൂൺ മുഴുവനും

ഔഷധ പ്രാധാന്യം - തളർച്ചയ്ക്ക്

5. നായ്മുലഅണവെ/നായ്മുലക്കുമ്മൻ/നായ്മുലകൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ടെർമിറ്റോമൈസെസ് sp.*



വളർച്ചാരീതി - മണ്ണിൽ കൂട്ടമായി കാണുന്നു

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ

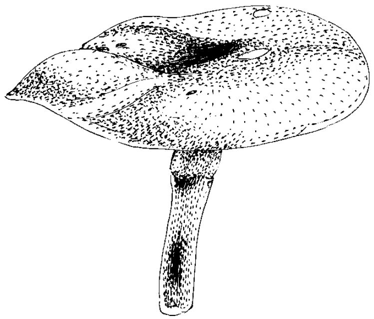
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - മണ്ണ്

നിറം - മഞ്ഞകലർന്ന ചാരനിറം

സീസൺ - മൺസൂൺ മുഴുവൻ

ഔഷധ പ്രാധാന്യം - നീർകെട്ടിനുപയോഗിക്കുന്നു

6. ചുള്ളിയണവെ/തരിക്കുമ്മൻ



വളർച്ചാരീതി - മണ്ണിൽ കൂട്ടമായി കാണുന്നു

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കാട്ടുനായ്ക്കർ, പണിയർ

സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - മണ്ണ്

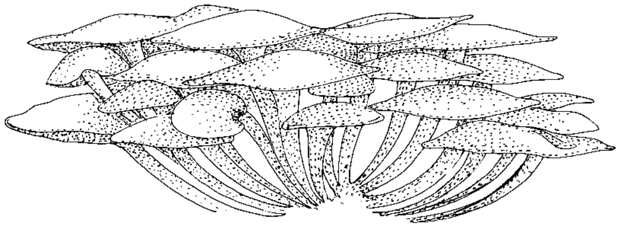
നിറം - ഇളം മഞ്ഞ

സീസൺ - മൺസൂൺ

പ്രത്യേകത: തണ്ട് തിരുമ്മിയാൽ നീലനിറത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നു.

7. കാച്ചികാലണവെ/മരക്കുറ്റിക്കുമ്മൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ലെന്റിനസ് sp.*



വളർച്ചാരീതി - കൂട്ടമായി കാണുന്നു

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കാട്ടുനായ്ക്കർ, പണിയർ

സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - ഉണങ്ങിയ മരക്കുറ്റികൾ

നിറം - വെള്ള

സീസൺ - ഇടവപ്പാതി

ഔഷധ പ്രാധാന്യം - തളർച്ചയ്ക്ക് ഇത് ഉത്തമമാണ്.

8. കട്ടണവെ (കട്ടമുണ്ടനണവെ)/ കായൽ ക്കണ്ടക്കുമ്മൻ/ കായൽക്കണ്ടകൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ക്ലാർക്കിയൻഡ ട്രക്കോഡസ്*

വളർച്ചാരീതി - കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ

സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - മണ്ണിൽ മുളങ്കുറ്റികൾക്കടുത്തായി കാണപ്പെടുന്നു

നിറം - തവിട്ടുനിറം

സീസൺ - ഇടവപ്പാതി

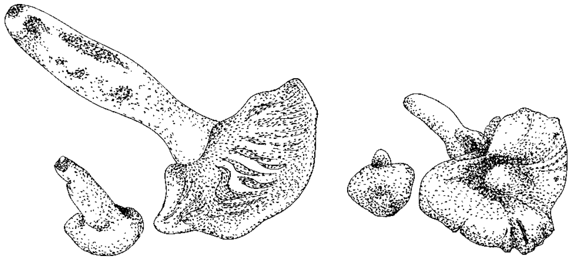
9. ചോരകാലണവെ

ശാസ്ത്ര നാമം: *കാൻതാറില്ലസ് sp.*

വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	പുഴയരികിൽ
നിറം	-	കടുംമഞ്ഞ
സീസൺ	-	തുലാവർഷം
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	സ്ത്രീകളിലെ രക്തംപോക്കിനുപയോഗിക്കുന്നു

10. തൊറതാൽഅണവെ

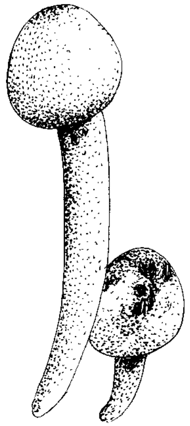
ശാസ്ത്ര നാമം: *റസ്സൂല sp.*



വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	തൊറതാൽ മരത്തിനരികിൽ (*ഹോപ്പിയ പർവിഫ്ളോറ*)
നിറം	-	മഞ്ഞയും വെള്ളയും
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	തളർച്ചയ്ക്ക്

11. ഹുത്തണവെ/പുറ്റ്ക്കുമ്മൻ/പുറ്റ്കൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ടെർമിറ്റോമൈസെസ് sp.*



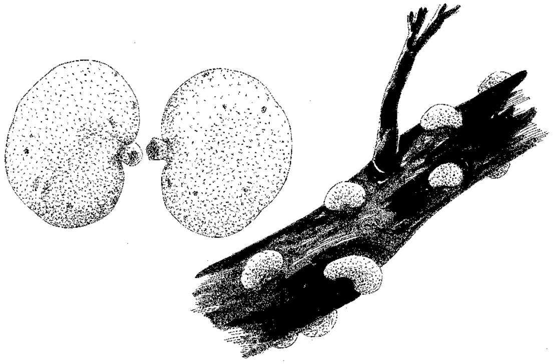
വളർച്ചാരീതി	-	മണ്ണിൽ കൂട്ടത്തോടെ
ഉപയോഗിക്കുന്നവർഭ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ
സ്വാഭാവികവാസസ്ഥലം	-	ചിതൽപുറ്റ്
നിറം	-	തൂവെള്ള
സീസൺ	-	മൺസൂൺ
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	വയറിളക്കത്തിന്.

12. മൊഞ്ചണവെ/ചക്കക്കുമ്മൻ/ചക്കകൂമൻ

വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	മണ്ണ്
നിറം	-	വെള്ള
സീസൺ	-	തുലാവർഷം
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	ശരീരവേദനയ്ക്ക്, വയറ് വേദനയ്ക്ക്
പ്രത്യേകത	-	പുതുമഴയ്ക്ക് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു

13. മാവണവെ/മാങ്കുമ്മൻ/മാങ്കൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ഓഡിമാൻസില്ല കാനേറി*



വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	മാവിൽ (*മാൻജിഫെറ ഇൻഡിക്ക*)
നിറം	-	വെള്ള
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	തളർച്ച, മഞ്ഞപ്പിത്തം

14. കരടിയണവെ/കരടിക്കുമ്മൻ/ കരടികൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ഫ്ളിബോപ്പസ് പോർട്ടന്റോസസ്*

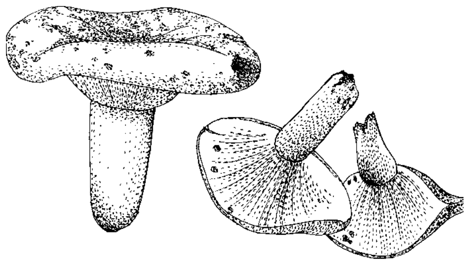
വളർച്ചാരീതി	-	ഒറ്റയ്ക്ക് കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	മണ്ണ്
നിറം	-	മഞ്ഞകലർന്ന തവിട്ടുനിറം
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി

ഔഷധ പ്രാധാന്യം - വളംകടി, ചൊറിക്ക് എന്നീ അസുഖങ്ങൾക്കുംകൂടാതെ ഇവ സന്ധിവാതം, കാൽവേദന, മരവിപ്പ്, എല്ലിനും സ്നായുക്കൾക്കും ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾ, സ്ത്രീകളിലെ വെള്ളപോക്ക് എന്നിവയ്ക്ക് ഉത്തമമാണ്.

ഇവ പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന് കാട്ടുനായ്ക്കർ പറയുന്നു. കാരണം ഇവയിൽ കാണുന്ന മാംസളമായ ഭാഗം വിഷമുള്ളതാണ്. അതിനാൽ ഇവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മാംസളമായ ഭാഗം നീക്കം ചെയ്യുന്നു. അതിന് ശേഷം നേർത്ത പുറംതോട് തിളച്ചപ്പിച്ച മഞ്ഞൾ വെള്ളത്തിൽ കഴുകി വിഷമുക്തമാക്കിയ ശേഷം ആഹാരക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു. കൂടാതെ ഇവയോടൊപ്പം വിവിധ പച്ചിലകളും ചേർത്ത് കാട്ടുനായ്ക്കർ കഴിക്കുന്നു.

15. ജാലണവെ

ശാസ്ത്ര നാമം: *റസ്സൂല* ***sp.***



വളർച്ചാരീതി - കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കാട്ടുനായ്ക്കർ

വാസസ്ഥലം - ജാൽമരത്തിനടുത്ത് (*ഷോറിയ റോക്സ്ബർഗി*)

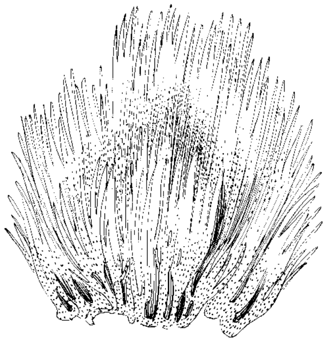
നിറം - വെള്ള

സീസൺ - ഇടവപ്പാതി

ഔഷധ പ്രാധാന്യം - മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന് ഔഷധമാണ്

16. കോഴിക്കാലണവെ(ഹാനിക്കണവെ)/ കോഴിക്കാലക്കുമ്മൻ/ കോഴിക്കാലകൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *റമേരിയ* ***sp.***



വളർച്ചാരീതി - കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കാട്ടുനായ്ക്കർ, പണിയർ

സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - മുളങ്കാട്ടിൽ

നിറം - ഇരുണ്ട മഞ്ഞ

സീസൺ - ഇടവപ്പാതി

ഔഷധ പ്രാധാന്യം - ചൊറി, വളംകടി എന്നീ അസുഖങ്ങൾക്ക്

17. വെണ്ണജാലണവെ

ശാസ്ത്ര നാമം: *റസ്സൂല* ***sp.***

വളർച്ചാരീതി - കൂട്ടമായി

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കാട്ടുനായ്ക്കർ

സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - ജാൽ മരത്തോട് ചേർന്ന് (*ഷോറിയ റോക്സ്ബർഗി*) കാണുന്നു.

നിറം - പിങ്ക്

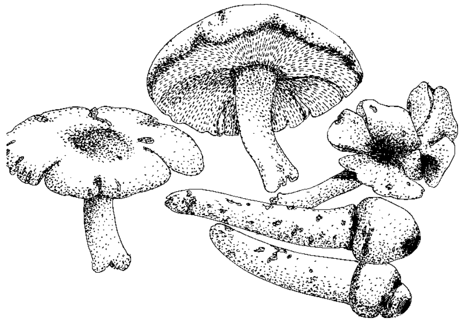
സീസൺ - ഇടവപ്പാതി

ഔഷധ പ്രാധാന്യം - മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന് ഔഷധമാണ്

പ്രത്യേകത: ഇതിന്റെ കാലുഭാഗം മിക്കയാളുകളും ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. അതിനു കാരണമായി കാട്ടുനായ്ക്കർ പറയുന്നത് ഇതിൽ പെട്ടെന്ന് പുഴു വരുന്നു എന്നതാണ്.

18. നെറ്റണവെ/നാക്കുമ്മൻ/നാക്കൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ടെർമിറ്റോമൈസെസ് sp.*



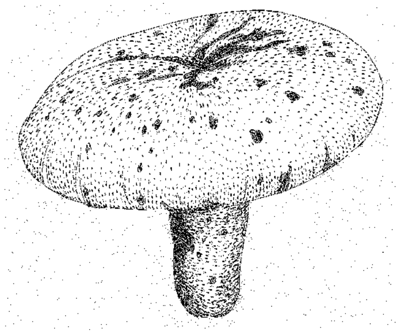
വളർച്ചാരീതി	-	ഒറ്റയ്ക്ക് കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	പുറ്റിനരികിൽ
നിറം	-	വെള്ള കലർന്ന ഇളം തവിട്ടുനിറം
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	നീർകെട്ട്, വീക്കം എന്നീ അസുഖങ്ങൾക്ക്

19. കോമനണവെ

വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	കുളിർമാവിൽ (*പെർസിയ മക്രാന്ത*) കാണപ്പെടുന്നു.
നിറം	-	വെള്ള
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	വയറ് സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക്

20. ഹുപ്പുഹുറിയനണവെ

ശാസ്ത്ര നാമം: *മാക്രോലെപ്പിയോട്ട sp.*



വളർച്ചാരീതി	-	ഒറ്റയ്ക്ക് വളരുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	മണ്ണിൽ
നിറം	-	തവിട്ടുനിറം (വെള്ളയിൽ തവിട്ടുകലർന്ന പുള്ളികൾ)
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി
ഔഷധപ്രാധാന്യം	-	വിഷ ബാധയ്ക്ക് ഔഷധമാണ്

21. കാരണവെ/കാരക്കുമ്മൻ/കാരകൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *റസ്സൂല sp.*

വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	നിലത്ത്, കാരമരത്തിനരികിൽ (കാന്തിയം റീഡി)
നിറം	-	മഞ്ഞ
സീസൺ	-	തുലാവർഷം
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	ഛർദ്ദി, കൈകാൽ തളർച്ച എന്നിവയ്ക്ക് അത്യുത്തമമാണ്.

22. തേരികണവെ

വളർച്ചാരീതി	-	ഒറ്റയ്ക്ക് കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	ആൽമരത്തിൽ (ഫൈക്കസ് സ്പീഷിസ്)
നിറം	-	വെള്ള
സീസൺ	-	തുലാവർഷം
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	വയറ് സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക്

23. കായ്കനണവെ

വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	മണ്ണിൽ
നിറം	-	വെള്ള
സീസൺ	-	തുലാവർഷം
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	ശരീരപുഷ്ടിക്ക്

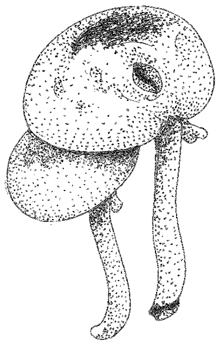
24. കാവൽഅണവെ

ശാസ്ത്ര നാമം: *പോളിപോറസ് sp.*

വളർച്ചാരീതി	-	ഒറ്റയ്ക്ക് കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	ഉണങ്ങിയ മുരിക്ക് മരത്തിൽ (*എരിത്രീന സ്ട്രിക്റ്റ*)
നിറം	-	ഇളം മഞ്ഞ
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	ശരീരതളർച്ച, ദഹനക്കേട്

25. പുള്ളികുത്താനണവെ/ പുൽക്കുമ്മൻ/പുൽകൂമൻ

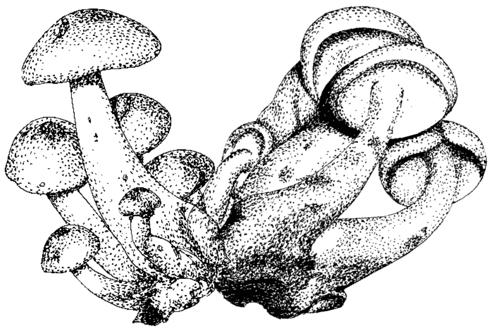
ശാസ്ത്ര നാമം: *അഗാരിക്കസ് sp.*



വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	നിലത്ത്
നിറം	-	കുടയും തണ്ടും വെള്ളനിറത്തിലും ഗിൽസ് ചുവപ്പ് നിറത്തിലും
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	ശരീരത്തിന്റെ ഉന്മേഷത്തിനും ഉണർവ്വിനും

26. യാൻ വെള്ളികൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ലെന്റിനസ് sp.*



വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കുറുമർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	കടുക്കമരം (*ടെർമിനാലിയ ചെബൂള*)
നിറം	-	വെള്ളി നിറം
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	ശരീര പുഷ്ടിക്ക്

27. ഞേറൽ അണവെ/കോൽചട്ടക്കുമ്മൻ

വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ, പണിയർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	ഞാവൽ മരത്തിൽ (*സൈസീജിയം കുമിനി*)
നിറം	-	ഇളം മഞ്ഞ
സീസൺ	-	തുലാവർഷം
ഔഷധ പ്രാധാന്യം	-	ശരീരപുഷ്ടിക്ക്

പ്രത്യേകത: മരത്തിലുള്ള കൂണിനങ്ങളെല്ലാം തന്നെ ശേഖരിക്കാനായി ദിവസം വൈകുന്നതിനനുസരിച്ച് ഉറപ്പ് കൂടി വരുന്നു.

28. പെണൻ കിവി അണവെ/ കാത്ക്കുമ്മൻ/കാത്കൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ഓറിക്കുലേറിയ ഓറിക്കുല*

വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	കാപ്പിയിലും (*കോഫിയ റോബസ്റ്റ*) മുരിക്കിലും (*എരിത്രിന സ്ട്രിക്റ്റ*)
നിറം	-	കാപ്പിക്കളർ

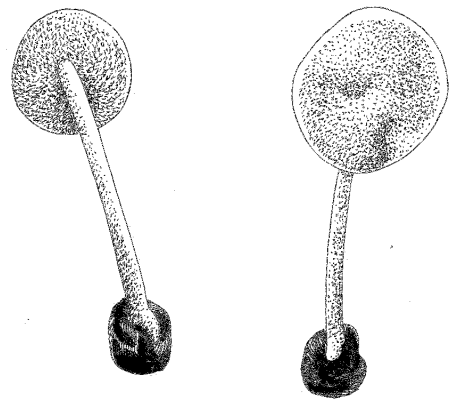
സീസൺ - മൺസൂൺ

ഔഷധ പ്രാധാന്യം - വേദനസംഹാരിയായും, രക്തചക്രമണം ത്വരിതപ്പെടുത്താനും ഉത്തമം

പ്രത്യേകത: സ്ത്രീകളുടെ കാതിനോടും കമ്മലിനോടും സാദൃശ്യമുള്ളതിനാലാണ് ഇതിനെ പെണ്ണൻ കിവി അണവെ എന്ന പേരിലറിയപ്പെടുന്നത്

29. വളണവെ (ഹുണ്ണനണവെ)/വളക്കുമ്മൻ/വളകൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *സാൽതിറെല്ല* *sp.*



വളർച്ചാരീതി - കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ

സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - ചാണകത്തിൽ

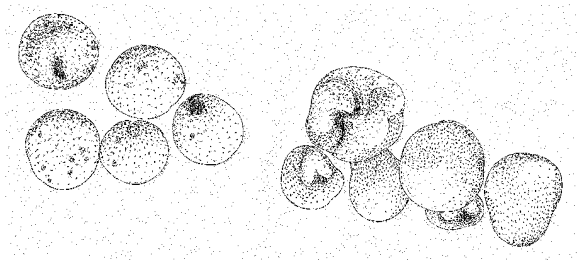
നിറം - വെള്ള

സീസൺ - ഇടവപ്പാതി

ഔഷധ പ്രാധാന്യം - ചൊറിയ്ക്ക്, വളംകടിയ്ക്കും

30. ഹുല്ലണവെ/ഉണ്ടക്കുമ്മൻ/ ഉണ്ടകൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ലെക്കോപെർഡോൻ* *sp.*



വളർച്ചാരീതി - കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ

സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - നിലത്ത്

നിറം - വെള്ള

സീസൺ - ഇടവപ്പാതി

ഔഷധ പ്രാധാന്യം - തളർച്ചയ്ക്കും ശരീരപുഷ്ടിക്കും ഉത്തമമാണ്. ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, പ്രമേഹം, വീക്കം മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കും ഈ കൂണിനം നല്ല മരുന്നാണ്

31. വെഞ്ചഗിൽ അണവെ

വളർച്ചാരീതി - കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കാട്ടുനായ്ക്കർ

സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - കൽക്കാഞ്ഞിരമരത്തിൽ (*അനോജിസസ് ലാറ്റിഫോളിയ*)

നിറം - വെള്ള

സീസൺ - ഇടവപ്പാതി

ഔഷധ പ്രാധാന്യം - ശരീരവേദനയ്ക്ക്

32. കോതാനണവെ/റബ്ബർക്കുമ്മൻ/റബ്ബർകൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ട്രൈക്കോലോമ sp.*

വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ, കുറുമർ, പണിയർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	കോതാൻമരത്തിലും (*സെലിനോകാർപസ് ഇൻഡിക്ക*), റബ്ബർമരത്തിലും (*ഹെവിയ ബ്രസീലിയെൻസിസ്*) ഇവ കാണപ്പെടുന്നു.
നിറം	-	കുട വെള്ളി നിറത്തിലും തണ്ട് വെള്ള നിറത്തിലും
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി

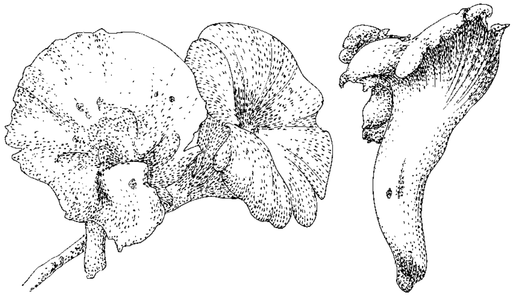
33. മയിലണവെ

വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	മുളങ്കൂട്ടത്തിനടുത്തായി
നിറം	-	നേരിയ മഞ്ഞകലർന്ന വെള്ളനിറം
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി

പ്രത്യേകത: മയിൽപ്പീലി നിവർത്തി നിൽക്കുന്ന പോലെ രണ്ട് മൂന്നെണ്ണമൊന്നിച്ച് കാണുന്നു. അതിനാലാണ് ഇവയെ മയിലണവെ എന്ന് പറയുന്നത്. ഇത് വെള്ളം നനച്ച് മണ്ണിൽ തന്നെ വെച്ചിരുന്നാൽ കുറച്ച് കൂടി വലുതാകുമെന്ന് കാട്ടുനായ്ക്കർ പറയുന്നു. ഇതിന് മറ്റു കൂണുകളേക്കാൾ ഉറപ്പു കൂടുതലാണ്. ഇതിന് മുളങ്കൂണുകളോട് സാദൃശ്യമുണ്ട്.

34. അരസ്ന കാലണവെ

ശാസ്ത്ര നാമം: *കാൻതാറില്ലസ് സിബാറിയസ്*

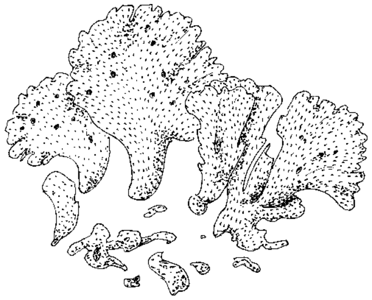


വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കാട്ടുനായ്ക്കർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	പുഴയരികിൽ
നിറം	-	മഞ്ഞൾ മഞ്ഞ
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി

പ്രത്യേകത: മഞ്ഞളിന്റെ നിറമായതിനാൽ കാട്ടുനായ്ക്കർ ഇതിനെ അരസ്ന (മഞ്ഞൾ) കാലണവെ എന്നു പറയുന്നു.

35. കുളത്തിക്കുമ്മൻ/മരക്കുളത്തികൂമൻ (വെലുക്കൂമൻ)

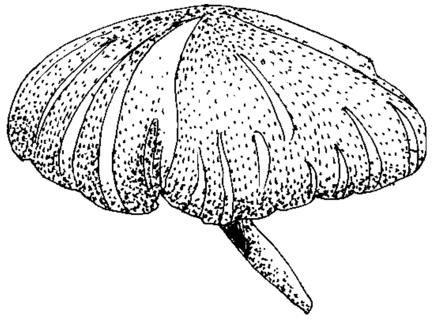
ശാസ്ത്ര നാമം: *ഷൈസോഫില്ലം കമ്മ്യൂണെ*



വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	പണിയൽ, കുറുമർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	വീണുകിടക്കുന്ന പ്ലാവ് (*അർട്ടോകാർപ്പസ് ഹെറ്ററോഫില്ലസ്*), വെള്ളച്ചടച്ചി (*കിഡിയ കലിസിന*) എന്നിവ
നിറം	-	വെള്ള; സീസൺ- ഇടവപ്പാതി

36. അമ്പ്ക്കുമ്മൻ/അമ്പ്കൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ടെർമിറ്റോമൈസെസ് ക്ലിപ്പിയേറ്റസ്*

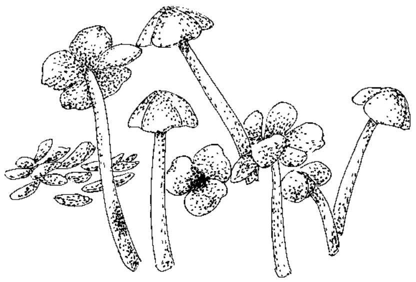


വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കുറുമർ, പണിയർ.
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	മണ്ണ്
നിറം	-	മഞ്ഞകലർന്ന തവിട്ടുനിറം
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി

പ്രത്യേകത: കുടഭാഗം അമ്പ് പോലെ കൂർത്തിരിക്കും. ചിതൽപുറ്റുമായുള്ള ബന്ധം സൂചിപ്പിക്കുന്ന *സ്യൂഡോറൈസ* ഇതിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്.

37. നെടുംതാളികൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ടെർമിറ്റോമൈസെസ് മൈക്രോകാർപസ്*



വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കുറുമർ
സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം	-	വയൽപ്രദേശങ്ങൾ
നിറം	-	മഞ്ഞകലർന്ന തവിട്ടുനിറം
സീസൺ	-	ഇടവപ്പാതി

38. ഉമ്മനണവെ/ചീരുക്കുമ്മൻ/ചീരുകൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *ലെപിസ്റ്റ സോർഡിഡാ*

വളർച്ചാരീതി	-	കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു
ഉപയോഗിക്കുന്നവർ	-	കുറുമർ, പണിയർ

സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - പുല്ലിൽ

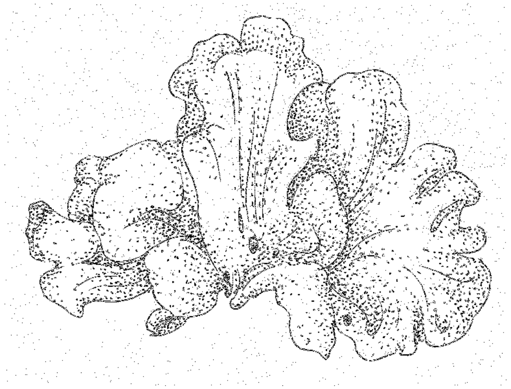
നിറം - വയലറ്റ്

സീസൺ - ഇടവപ്പാതി

ഔഷധ പ്രാധാന്യം - മാനസിക വിഭ്രാന്തിക്ക് ഇവ സിദ്ധൗഷധ മാണെന്ന് കാട്ടുനായ്ക്കർ വിശ്വസിക്കുന്നു.

39. ആമ്ള്കൂമൻ

ശാസ്ത്ര നാമം: *പ്ല്യൂറോട്ടസ് sp.*



വളർച്ചാരീതി - കൂട്ടമായി കാണപ്പെടുന്നു

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കുറുമർ

സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - കടലാവണക്ക് (ജട്രോപ കുർക്കസ്) മരത്തിൽ

നിറം - വെള്ള

സീസൺ - ഇടവപ്പാതി

40. ആനടിയൻ അണവെ (ആനക്കാലൻ അണവെ)/ ആനടിയൻക്കുമ്മൻ/ആനടിയൻകൂമൻ

വളർച്ചാരീതി - ഒറ്റയ്ക്കൊറ്റയ്ക്ക്

ഉപയോഗിക്കുന്നവർ - കുറുമർ, പണിയർ, കാട്ടുനായ്ക്കർ

സ്വാഭാവിക വാസസ്ഥലം - കാട്ടിൽ

നിറം - കുട മഞ്ഞ കലർന്ന വെളുത്ത നിറം, കാൽ വെളുത്ത നിറം

സീസൺ - ഇടവപ്പാതി

പ്രത്യേകത: ഇതിപ്പോൾ കാണാറേയില്ല എന്നവർ പറയുന്നു. ഇതിന്റെ വലിപ്പമാണ് ഇവയ്ക്ക് ആ പേരു നൽകുന്നത്.

വിവരദായകർ

1. വിജയൻ, കമലം, രുഗ്മിണി, ബൊമ്മൻ, മീനാക്ഷി, വിജീഷ് – മുത്തങ്ങ പൊൻകുഴി കാട്ടുനായ്ക്ക കോളനി.
2. മാരൻ, ബാലൻ, ഗണേഷ് – കറുവൻതോട് കാട്ടുനായ്ക്ക കോളനി.
3. മുത്തിയമ്മ, ലക്ഷ്മി, ഗീത, കണ്ണൻ, അമ്മു – മാങ്ങാവയൽ കുറുമ കോളനി.
4. മുത്തിയമ്മ, സുരേഷ്, വസന്ത, ശശി, ബിജു – പുത്തൂർവയൽ കുറുമ കോളനി.
5. വെളുക്കൻ, നാരായണൻ, ചക്കി, പാറ്റ, കുങ്കി – പുത്തൂർവ യൽ കളപ്പുരയ്ക്കൽ പണിയ കോളനി.
6. മാധവി, ചീരു, ഗണേഷ് – റാട്ടക്കൊല്ലി കാട്ടുനായ്ക്ക കോളനി, കൽപറ്റ
7. ബൊമ്മൻ, കാളൻ, ചക്കി, മാധവി – കാപ്പിസെറ്റ് കാട്ടുനായ്ക്ക കോളനി, പുൽപ്പള്ളി.
8. വെള്ളക, നാരായണൻ, നാണി, പൊന്നി – മുത്താറിക്കുന്ന് പണിയ കോളനി, പൊഴുതന.

അവലംബം

1. കൂൺ കൃഷി –1996. ഡോ. എസ്. ഭവാനി ദേവി, കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, തിരുവനന്തപുരം, പേജ് 78.
2. കൂൺ കൃഷി ഒരു മാർഗരേഖ –1997. ഡോ. ടി.കെ. എബ്രഹാം & എൻ.എസ്. പ്രദീപ്, ടി.ബി.ജി.ആർ.ഐ, തിരുവനന്തപുരം, പേജ് 70
3. മഷ്റൂം കൾച്ചർ (ഇംഗ്ലീഷ്) –1999. ഡോ. ഡി. ആലീസ്, ഡോ. എം. മുത്തുസ്വാമി, ഡോ. ഐ. യേശുരാജ, അഗ്രികൾച്ചറൽ കോളേജ് ആന്റ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, മധുര, പേജ് 105
4. കൂൺ ആഹാരത്തിലും ആരോഗ്യ രക്ഷയ്ക്കും –2000. ഡോ. എൻ. അനിൽകുമാർ, വി. ബാലകൃഷ്ണൻ, എൽസി മാത്യു, എം.എസ്. സ്വാമിനാഥൻ റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ, കൽപറ്റ, പേജ് 56.
5. കൂൺകൃഷി വിത്തു മുതൽ വിപണി വരെ –2003. ഡോ. കെ. മധുസൂദനൻ, ഡോ. എൻ. അനിൽകുമാർ, വി. ബാലകൃഷ്ണൻ, എൽസി മാത്യു, എം.എസ്. സ്വാമിനാഥൻ റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷൻ കൽപറ്റ, പേജ് 10.
6. ഇന്ത്യൻ മഷ്റൂം (ഇംഗ്ലീഷ്) –1991. പ്രൊസീഡിംഗ്സ് ഓഫ് ദി നാഷണൽ സിമ്പോസിയം ഓൺ മഷ്റൂം, കേരള അഗ്രികൾച്ചറൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റി, പേജ് 41.
7. റീസെന്റ് അഡ്വാൻസസ് ഇൻ ദി കൾട്ടിവേഷൻ ടെക്നോളജി ഓഫ് എഡിബിൾ മഷ്റൂംസ് (ഇംഗ്ലീഷ്) –1998. എൻ.ആർ.സി.എം., സോളൻ, എച്ച്.പി.
8. മഷ്റൂംസ് – ടെക്നിക്കൽ ബുള്ളറ്റിൻ –ഐ.ടി., കേരള അഗ്രികൾച്ചറൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റി.
9. ഗ്രോവിംഗ് ഗാർമെറ്റ് ആന്റ് മെഡിക്കൽ മഷ്റൂംസ് (ഇംഗ്ലീഷ്) –1993. ബൈ പോൾ സ്റ്റെമിറ്റ്സ്.
10. ദി ഹാംലിൻ ബുക്ക് ഓഫ് മഷ്റൂംസ് ആന്റ് ഫംഗസ് (ഇംഗ്ലീഷ്) –1983. ബൈ മിർക്കോ സർസക്.